

How to survive in a disaster? (เอาชีวิตรอดได้อย่างไรในภัยพิบัติ?)

โดย Amanda Ripley

เหตุการณ์ภัยพิบัติเกิดอย่างมีความถี่มากขึ้นเรื่อยๆ โดยมีตัวอย่างที่เกิดในประเทศต่างๆหลายภูมิภาคทั่วโลก ซึ่งแนวโน้มเหล่านั้นน่าจะเป็นสัญญาณบอกวามมนุษย์เราควรที่จะเริ่มต้น คิดถึงการรับมือสถานการณ์เช่นนั้นอย่างจริงจังและมีวิธีการที่เราสามารถใช้เตรียมตัวรับมือกับสถานการณ์เหล่านั้นได้อย่างเฉลี่ยวณลาดมากขึ้น ซึ่งผู้เขียน Amanda Ripley ได้เสนอไว้ในบทความชิ้นนี้

ผู้เขียนมีความเชื่อว่าการรอดชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติต่างๆนั้นไม่ได้ เพียงแค่เรื่องของ “โชคช่วย” เท่านั้น แต่เรามีศักยภาพในการรับมือในสถานการณ์ดังกล่าวได้มากกว่าที่เราคิด ซึ่งสารสำคัญเป็นเรื่องของ “การเตรียมความพร้อม ” โดยการที่ฝึกฝนให้สมองเราทำงานอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากขึ้นในเวลาที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์วิกฤต อันที่จริงแล้วมนุษย์ไปได้ไกลพอที่จะสามารถคาดการณ์และเตรียมการรับมือก่อนที่หายนะจะเกิดขึ้นได้ นอกจากนี้เรายังมีข้อได้เปรียบที่คนรุ่นก่อนนี้ขาดก็คือ ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี หลักการสำคัญที่ผู้เขียนชี้ให้เห็นสำหรับการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ในการรับมือกับสภาวะภัยพิบัติ โดยเล่าผ่านเหตุการณ์ภัยพิบัติครั้งใหญ่ 3 เหตุการณ์ในประวัติศาสตร์

(1) เราสามารถอยู่ด้วยกันกับความรู้สึกตกใจกลัวได้ (Panic can be your friend) ส่วนใหญ่เมื่อต้องเผชิญหน้ากับความกลัว เรามักจะเกิดปฏิกิริยาช็อค และปิดตัวเองจากการรับรู้หรือสั่งการอื่นของร่างกาย ผู้เขียนได้ยกตัวอย่างเหตุการณ์เรือเดินสมุทร M.V Estonia ล่มเมื่อวันที่ 28 กันยายน 1994 ในทะเลบอลติก (Baltic Sea) ซึ่งถือเป็นภัยพิบัติทางทะเลที่รุนแรงที่สุดในประวัติศาสตร์ยุโรปสมัยใหม่ ระหว่างการเดินทางสภาพอากาศเกิดลมพายุพัดแรงอย่างหนักตลอดทั้งคืน แร งพายุก็ทำให้กราบขวาของเรือเอียงไปข้างหนึ่ง ผู้โดยสารบนเรือถูกเหวี่ยงกระแทกกับเรืออย่างแรง ลมระเนระนาด มีพยานที่รอดชีวิตจากเหตุการณ์ Kent Harstedt เล่าว่า ผู้โดยสารบนเรือพากันกรีดร้องด้วยความตกใจกลัว ปราบฏุกการณ์ที่เกิดขึ้นสามารถพบได้ในแทบจะทุกสถานการณ์ภัยพิ บัติ นั่นคือ ผู้คนมักจะนั่งเงิบ หมด อาลัย สิ้นหวัง ปัญหาใหญ่ที่สุดคือ ไม่มีใครทำอะไรที่ควรจะทำเพื่อให้ตัวเองรอดพ้นจากสถานการณ์เช่นนั้น เพราะมักจะคิดว่าเป็นช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิต จึงควรต้องระลึกถึงคนที่ตนเองรัก อย่างไรก็ตามสิ่งที่อาจจะมีความหวังได้ ก็คือสมองมนุษย์เหมือนพลาสติกที่สามารถฝึกฝนให้ตอบสนองได้เหมาะสมมากขึ้น หากฝึกให้กลัวน้อยลง อาการร่างกายเป็นอัมพาตเวลากลัวมากๆก็สามารถลดลงได้ สมองส่วนดั้งเดิมที่รับมือกับความรู้สึกกลัวจะไม่สั่งให้ร่างกายนิ่งอีกต่อไป แต่ต้องฝึกบ่อยๆเพื่อให้สมองเคยชินและทำงานได้ดียิ่งขึ้น

(2) เราต่างสามารถเล่นบทบาทของตนเองในสภาวะวิกฤติ (We all have our role to play)

แม้ว่าจะอยู่ในภาวะที่สับสนอลหม่าน แต่ความสัมพันธ์ทางสังคมของคนเราส่วนใหญ่ยังคงสามารถใช้การ
ได้ แต่การทำงานร่วมกันอาจจะนำมาทั้งผลดีและผลเสียท่ามกลางภาวะคับขันนี้ เหตุการณ์ที่ผู้เขียนยก
มาเล่าเกี่ยวกับประเด็นเรื่องนี้ คือ เหตุการณ์ไฟไหม้ที่รุนแรงที่สุดของสหรัฐอเมริกา เมื่อวันที่ 28
พฤษภาคม 1977 เกิดขึ้นที่ Bravery Hills Supper Club ตั้งอยู่ทางตอนใต้ของเมือง Cincinnati ขณะนั้นมีการ
จัดงานแต่งงานขนาดใหญ่อยู่ด้วย ไฟลุกไหม้อย่างรวดเร็วไปกระทั่งห้องแต่งตัวเจ้าสาว ก่อนเข้าไฟก็ไหม้
ลามไปแล้วทั่วทั้ง Bravery Hills และในคืนนั้นที่นั่นมีคนอยู่รวมกันประมาณเกือบ 3000 คน และภายหลัง
เหตุการณ์มีผู้เสียชีวิตประมาณ 167 ราย สาเหตุที่ไฟลุกลามได้อย่างรวดเร็วเนื่องจากคัลป์ไม่มีเครี อง
พ่นน้ำและสัญญาณเตือนภัยไฟไหม้ด้วย ที่คัลป์นี้พนักงานไม่เคยได้รับการฝึกเพื่อจัดการกับเหตุฉุกเฉินมา
ก่อน แต่พวกเขาสามารถทำงานรับมือกับเหตุการณ์นี้ได้อย่างยอดเยี่ยม Wayne Dammert กัปตันของงาน
เลี้ยงใหญ่นั้น เขาเป็นผู้ที่คอยกำกับเส้นทางของการล่าเสียงคนออกมาจากคัลป์ ทั้งๆที่ที่นั่นมีประตูหนีไฟ
อยู่น้อยและหายากด้วย รวมทั้ง Mccollister ซึ่งเป็นเจ้าภาพงานแต่งงานคืนนั้นก็ได้ออกช่วยเหลือในการเอา
คนออกจากคัลป์ด้วย ทั้งสองคนคิดเห็นตรงกันว่ามันเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบของเขาทั้งในฐานะ
เจ้าภาพงาน ทั้งหมดพยายามช่วยกันเต็ม ความสามารถในการนั้น นักสังคมวิทยาที่ได้เข้าไป
ศึกษาวิจัยสถานการณ์ดังกล่าวในภายหลัง แสดงความคิดเห็นว่าตอนแรกพวกเขาคาดหวังว่าจะได้เห็น
พฤติกรรมที่แสดงความเห็นแก่ตัวของผู้คน หากแต่สิ่งที่พบคือ ทุกคนพร้อมใจกันเดินออกอย่างเป็นระเบียบ
ไม่มีการแย่งชิงกัน ทำให้การจัดการเป็นไปอย่างรวดเร็วและเรียบร้อย ฉะนั้นจากเหตุการณ์อาจสรุปได้ว่า
เราสามารถวางใจซึ่งกันและกันได้ต่อศักยภาพของผู้อื่น แม้ในช่วงเวลาที่เลวร้ายที่สุด ทุกคนจะพยายาม
อย่างดีที่สุดเท่าที่แต่ละคนจะช่วยให้ได้ในสถานการณ์นั้น

(3) คนๆหนึ่งก็สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลง ลงได้ (How one made a difference) ยิ่งมนุษย์เราเกิด
ความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถเหนือสภาพที่เลวร้าย เขาก็จะยิ่งสามารถแสดงออกบางอย่างได้ดีมาก
ขึ้น นอกจากนั้นเมื่อพวกเขาเชื่อว่าการรอดชีวิตสามารถที่จะสร้างการต่อรองได้ เขาจะยิ่งสามารถ
สร้างสรรค์ทางออกได้อย่างน่ามหัศจรรย์ ดังเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชายคนหนึ่งจากเหตุการณ์ 9/11 ตึก
เวิลด์เทรดถล่ม เมื่อปี 2001 Rick Rescolar หัวหน้าที่ปรึกษาความปลอดภัยของบริษัทที่ปรึกษาทางการเงิน
ระดับโลก Morgan Stanley Rescolar เรียนรู้เกร็ดความรู้และเทคนิคของการเอาตัวรอดมาจากการรับ
ราชการทหารช่วงสงครามเวียดนาม หลังออกจากราชการทหารและเริ่มต้นกับบริษัทรักษาความปลอดภัย
แถวหน้า เขามีความพยายามหลายครั้งที่จะส่งสัญญาณเตือนรัฐเกี่ยวกับการปรับปรุงระบบรักษาความ
ปลอดภัยอาคารขนาดใหญ่ในนิวยอร์กและนิวยอร์กซิตี้ แต่ไม่มีใครเห็นความสำคัญของสิ่งที่เขาเสนอไป
จนกระทั่งเกิดเหตุการณ์ที่มีคนขับรถบรรทุกวัตดูระเบิดเข้าไปในลานจอดรถชั้นใต้ดินของตึกเวิลด์เทรด ปี
1993 ดังที่ Rescolar เคยทำนายเกี่ยวกับการก่อร้ายเอาไว้ จึงทำให้ความคิดเห็นของเขาได้รับความสนใจ
ขึ้นมาตั้งแต่บัดนั้น และเขาก็ได้รับความชอบธรรมยิ่งขึ้นในการเปลี่ยน นวัตกรรมของพนักงาน Morgan
Stanley เขาเชื่อว่าตนเองจะสามารถเปลี่ยนแปลงพนักงานบริษัทธรรมดาให้กลายเป็นผู้รอดชีวิตได้ ซึ่งต้อง

สร้างพลังของการเตรียมความพร้อมที่ดีเยี่ยม และสิ่งที่เขาทำเพื่อฝึกฝนคนเหล่านั้นคือ การฝึกให้แต่ละคนลงบันไดอย่างช้าและเป็นระเบียบ จาก ครั้งแรกเป็นครั้งต่อๆมาก็เพิ่มความเร็วในการจับเวลามากขึ้น จนกระทั่งทุกคนสามารถเดินลงบันไดหนีไฟได้อย่างเป็นระเบียบและใช้เวลาไม่นานมาก นอกจากนี้เขายังให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องการรับมือกับภาวะฉุกเฉินจากไฟไหม้ด้วย ความพยายามของเขาเห็นผลเร็วเกินคาด เมื่อเกิดเหตุการณ์เครื่องบินพุ่งเข้าชนตึกเวิลด์เทรด ในวันที่ 11 กันยายน 2001 เขาเริ่มงานของเขาได้อย่างรวดเร็วด้วยโทรโข่ง วิทยุสื่อสาร และโทรศัพท์มือถือ และอย่างเป็นทางการ สั่งการเคลื่อนย้ายพนักงานของ Morgan Stanley เกือบสามพันคน ซึ่งหลังจากการฝึกฝนมาพวกเขาที่รู้อยู่แล้วว่าต้องจัดการตัวเองอย่างไร เดินไปทิศทางไหน Rescolar เชื่อว่าสิ่งสำคัญที่สุดคือการรู้ว่าจะไปที่ไหนในเวลาที่เกิดภาวะฉุกเฉิน เพราะสมมติคนมักจะปิดตัวเองเมื่ออยู่ในภาวะตกใจกลัว และในที่สุดแล้วภารกิจของเขาก็สำเร็จ พร้อมกับที่ช่วยคนออกจากตึกได้เกือบทั้งหมด จำนวน 2687 คน เว้นก็แต่ 13 คน ซึ่งก็คือตัวเขาเองกับเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย 4 คน และพนักงานบริษัทอีก 8 คนเท่านั้น ที่ไม่สามารถรอดออกมาได้ในช่วงสุดท้าย

สรุปหลักสำคัญ 5 ประการ การพัฒนาศักยภาพเพื่อรับมือกับภัยพิบัติ

1. ทักษะคน คนที่สามารถตอบสนองต่อความกลัวหรืออันตรายได้มีแนวโน้มของความได้เปรียบสำคัญ คือ มีศักยภาพของการค้นพบทางออกที่สร้างสรรค์และมีความหมายต่อชีวิตแม้ว่าจะอยู่ในภาวะคับขันก็ตาม ซึ่งคุณสมบัติข้อนี้สามารถฝึกฝนกันได้ ด้วยการสอนตัวเองเสมอว่าให้รู้จักการควบคุมสถานการณ์และไม่ตกลงไปในกับดักของการเป็นเหยื่อในสถานการณ์ใดๆก็ตาม

2. ความรู้ การหาความรู้ใส่ตัวอยู่เสมอแม้เป็นข้อมูลเล็กน้อย แต่อาจจะช่วยให้เราสามารถรอดชีวิตจากสถานการณ์คับขันแล้วร้ายได้ ตัวอย่างสำคัญ คือ การศึกษาคู่มือการรักษาความปลอดภัยและเหตุการณ์ฉุกเฉินบนเครื่องบินที่บางครั้งอาจจะมองข้ามไป ไม่เห็นความสำคัญแต่ถ้ามีการวิจัยและสำรวจมาแล้วว่าผู้ที่ศึกษาคู่มือดังกล่าวจะสามารถเอาชีวิตรอดด้วยความรวดเร็วมากขึ้นจากการออกจากตัวเครื่องบิน ในกรณีเครื่องบินตก

3. ระดับความตื่นตระหนก จากการวิจัยกลุ่มผู้ที่ฝึกการดำน้ำลึกและการพจญเพลิง พบว่าคนที่มีความตื่นตระหนก ะหนัก กลัวมาจนเกินไป มีแนวโน้มที่จะมีปฏิกิริยาตอบสนองที่มากเกินไปต่อความเครียดสูง จนอาจจะเลือกที่จะทำอะไรผิดพลาดได้ในภาวะฉุกเฉินและเป็นอันตรายถึงชีวิต ดังนั้นการควบคุมความรู้สึกตื่นกลัวให้อยู่ในภาวะที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการรับมือกับเหตุการณ์ฉุกเฉิน

4. น้ำหนักตัว ผู้ที่น้ำหนักมากเกินไปมีผลต่อการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ช้ากว่าปกติ ซึ่งจะส่งผลอย่างยิ่งหากอยู่ในสถานการณ์ฉุกเฉิน ฉะนั้นจึงควรรักษาน้ำหนักตัวไม่ให้มากจนเกินไปเพื่อการเคลื่อนไหวร่างกายที่สะดวกมากขึ้น

5. การฝึกฝน ทางที่ดีที่สุดของการพัฒนาศักยภาพ คือ การฝึกฝน พิจารณาว่าอะไรเป็นสิ่งที่เรากลัวมากที่สุด เช่น หากเป็นผู้ที่ทำงานอยู่ในตึกสูงระฟ้า ควรฝึกเดินลงบันไดกระทั่งถึงพื้นดินสักสองสาม

ครั้งต่อไป หรือหากอยู่อาศัยในพื้นที่เส้นทางของพายุเฮอริเคนก็ควรที่จะเตรียมการเก็บของใช้จำเป็นเอาไว้ และวางแผนเส้นทางอพยพครอบครัวหากเกิดเหตุการณ์ขึ้น เป็นต้น

***บทความชิ้นนี้ปรับปรุงมาจากหนังสือ The Unthinkable: Who survives when disaster strikes—and why @ 2008 โดย Amanda Ripley จัดพิมพ์โดย Crown Publishers แปลและเรียบเรียง โดย นันทินี มาลาพันธ์**

คงจะสังเกตได้ใช้ใหม่ครับว่า เดียวนี้ภัยธรรมชาติเกิดขึ้นบ่อยมากๆ ทั่วทุกภูมิภาคของโลก ซึ่งส่วนหนึ่งก็เกิดจากน้ำมือของมนุษย์เราเองที่ไปเร่งให้ปรากฏการณ์เหล่านี้เกิดเร็วยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม การเตรียมพร้อมรับมือกับภัยพิบัติเหล่านี้ก็เป็นเรื่องสำคัญมากๆ เช่นกันครับ มาดูกันเลยครับ

แผ่นดินไหว

หากอยู่ในบ้านขณะเกิดแผ่นดินไหว ต้องป้องกันบริเวณศีรษะเอาไว้ พยายามหาที่หลบใต้โต๊ะ หรือหาหมอนมาบังศีรษะเอาไว้ หรือวางมือเปล่าไว้เหนือศีรษะนิดๆ อย่ารีบร้อนออกจากบ้านเพราะอาจมีอันตรายจากของตกจากที่สูงและล้มทับ ถ้าอยู่ใกล้ประตู หน้าต่างให้เปิดทิ้งไว้ก่อนแต่อย่าไปอยู่ใกล้ๆ ที่หลบภัยในบ้านควรจะเป็นห้องเล็กๆ ที่มีเสารองรับเยอะ ะๆ อย่างห้องน้ำ และพยายามคิดหาทางหนีภัยด้วยครับ อย่าตกใจ

กรณีอยู่นอกบ้าน สถานที่ที่ปลอดภัยคือสวน หรือพื้นที่โล่งกว้าง อย่าวิ่งเข้าบ้านหรือตึกที่ไม่แน่ใจในความแข็งแรง อย่าอยู่ใกล้ชายหาดเพราะโอกาสเกิดคลื่นใหญ่ซัดชายฝั่งมีสูง กรณีอาศัยอยู่บนตึกสูง ให้รีบหนีออกมาทันทีโดยระวัง อย่าใช้ลิฟต์เด็ดขาดเพราะไฟอาจดับ ทำให้องมีโอกาสดูดอยู่ในลิฟท์มีสูงมาก ห้ามทำกิจกรรมใดๆ ที่ทำให้เกิดประกายไฟ เพราะอาจมีก๊าซรั่วซึมอยู่บริเวณนั้นครับ

น้ำท่วม โคลนถล่ม

อย่าง แรกเลยคือ ควรติดตามข่าวพยากรณ์อากาศของกรมอุตุนิยมวิทยาในช่วง ที่มีฝน เมื่อมีการเตือนภัยให้อพยพ ควรอพยพไปอยู่ในที่สูงหรืออาคารที่มั่นคงแข็งแรง ทั้งคนและสัตว์เลี้ยง ขนย้ายข้าวของเครื่องใช้ไว้ในที่ที่พ้นน้ำโดยเฉพาะเครื่องใช้ไฟฟ้า ถ้าอยู่ในพื้นที่ราบใกล้ภูเขาให้ระวังน้ำป่าไหลหลากให้ดี เพราะกระแสน้ำจะมีความรุนแรงมาก ระวังอย่าสัญจรไปมาบนทางเลียบภูเขาช่วงที่ฝนตกหนัก โอกาสเกิดดินโคลนถล่มมีสูงมาก บอกคุณพ่อคุณแม่ อย่าขับรถลงไปบนกระแสน้ำหลากแม้จะบนพื้นถนนก็ตามครับ หลังน้ำท่วมระวังโรคระบาดด้วยครับ ทั้งเชื้อราและโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร ดังนั้นน้ำควรดื่มก่อนดื่มทุกครั้งครับ

พายุไต้ฝุ่น

เช่นเดียวกันครับ ควรติดตามข่าวพยากรณ์อากาศให้ดี เตรียมอพยพไปยังที่หลบภัยที่ทางรัฐเตรียมไว้ให้ หรืออาคารที่มีความมั่นคงแข็งแรง ตรวจสอบว่ารอบบริเวณบ้านมีสิ่งของที่อาจจะปลิวหรือไม้ของชั้นเล็ก หรือกระถางต้นไม้ ถ้าเป็นไปได้ให้เก็บในบ้าน อีกทั้งควรตัดไฟฟ้าที่ใช้ในบ้านก่อน เตรียมไฟฉายหรือเทียนไขแทน หากเกิดพายุขณะอยู่ในบ้าน ระวังอย่าออกไปข้างนอกบ้านเด็ดขาด อย่าอยู่ใกล้รั้วบ้านหรือกำแพง ให้หลบอยู่ในห้องเล็กๆ ที่แข็งแรงที่สุดเช่นเดียวกันครับ

ไฟป่า

เมื่อเกิดไฟไหม้ หรือไฟป่า ให้หลบหนีออกมาจากบริเวณนั้นอย่างรวดเร็วที่สุด หากอยู่ในอาคารสูงอย่าใช้ลิฟท์ ให้ใช้บันไดหนีไฟ ระวังอย่าสูดควันไฟและควรหลบให้พ้นจากสิ่งของติดไฟ ที่อาจหล่นลงมาทำให้เกิดอันตราย หรือหากพอมีเวลาจะใช้ผ้าชุบน้ำบิดหมาดปิดจมูกแล้วรีบ หลบหนีออกมา กรณีไฟป่าให้อพยพไปยังสถานที่หลบภัยที่ทางรัฐเตรียมไว้ให้ครับ

CREDIT:<http://guru.google.co.th/guru/thread...8de22dd20f1faa>

ภัยธรรมชาติ นั้นเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ หรือมนุษย์ได้ทำให้มันเกิดขึ้นมา ภัยธรรมชาติมีหลายรูปแบบแตกต่างกันไปบางอย่างร้ายแรงน้อย บางอย่างร้ายแรงมากซึ่งอาจทำให้เกิดผลเสียต่อชีวิตและทรัพย์สิน เช่น การเกิดอุทกภัยหรือน้ำท่วม การเกิดพายุ การเกิดแผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด เป็นต้น ซึ่งภัยธรรมชาติต่างๆไม่ว่าจะร้ายแรงมากหรือน้อยก็เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาโดยที่ มนุษย์ไม่ได้ตั้งตัวแบ่งเป็น 8 ประเภท

วาตภัย | อุทกภัย | ทุกขภิกขภัย | พายุฝนฟ้าคะนอง | คลื่นพายุซัดฝั่ง | แผ่นดินไหว | แผ่นดินถล่ม | ไฟป่า

เดือน	ภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้นในภาคเหนือ
กุมภาพันธ์	ไฟป่า
มีนาคม	พายุฤดูร้อน , ไฟป่า , ฝนแล้ง
เมษายน	พายุฤดูร้อน , ไฟป่า , ฝนแล้ง
พฤษภาคม	พายุฤดูร้อน , อุทกภัย
มิถุนายน	อุทกภัย , ฝนทิ้งช่วง
กรกฎาคม	ฝนทิ้งช่วง , พายุฝนฟ้าคะนอง , พายุหมุนเขตร้อน , อุทกภัย
สิงหาคม	พายุหมุนเขตร้อน , อุทกภัย , พายุฝนฟ้าคะนอง

กันยายน	พายุหมุนเขตร้อน , อุทกภัย , พายุฝนฟ้าคะนอง
---------	--

วาตภัย

ภัยธรรมชาติซึ่งเกิดจาก พายุลมแรง แบ่งได้ 2 ชนิด

1.1 วาตภัยจากพายุฤดูร้อน

จะเกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อน เกิดจากกระแสอากาศร้อนยกขึ้นเบื้องบนอย่างรุนแรง และรวดเร็ว เกิดพายุฝนฟ้าคะนองและอาจมีลูกเห็บทำความเสียหาย ได้ในบริเวณเล็กๆ ช่วงเวลาสั้นๆ ความเร็วลมประมาณ 50 กม./ชม. ทำให้สิ่งก่อสร้าง บ้านเรือน พืชผลทางการเกษตรเสียหาย ฝนตกหนัก ฟ้าแลบ ฟ้าผ่า เป็นอันตรายแก่ชีวิตมนุษย์และสัตว์ได้

สภาวะอากาศ ก่อน/ขณะ/หลัง ของพายุฤดูร้อน (ช่วง เดือนมีนาคม-พฤษภาคม)

ก่อนเกิดวาตภัย

อากาศร้อนอบอ้าว ติดต่อกันหลายวัน

ลมสงบ แม้ใบไม้ก็ไม่สั่นไหว

ความชื้นในอากาศสูง จนรู้สึกเหนียวตามร่างกาย

ท้องฟ้ามีเมฆ ทิศนวิสัยการมองเห็นระยะไกลไม่ชัดเจน

เมฆมากขึ้น ท้องฟ้ามีตครึ้ม อากาศร้อนอบอ้าว

ขณะเกิดวาตภัย

พายุลมแรง 15-20 นาที ความเร็วมากกว่า 50 กม./ชม

เมฆทึบขึ้นอย่างรวดเร็ว ลมกระโชกแรงเป็นครั้งคราว มีฝนตกหนัก บางครั้งมีลูกเห็บ ฟ้าคะนอง ฟ้าแลบ ถ้านับในใจ 1-2-3 แล้ว ได้ยินเสียงฟ้าร้อง และพายุจะห่างไปประมาณ 1 กม. ถ้าเห็นฟ้าแลบและฟ้าร้องพร้อมกัน พายุจะอยู่ใกล้มาก

สภาวะนี้จะอยู่ประมาณ 1 ชม.

หลังเกิดวาตภัย

พายุสลายไปแล้วอากาศจะเย็นลง รู้สึกสดชื่นขึ้น ท้องฟ้าแจ่มใส ทิศนวิสัยชัดเจน

การป้องกันพายุฤดูร้อน

- * ติดตามสภาวะอากาศ พังคำเตือนจากกรมอุตุนิยมวิทยา
- * สอบถาม แจ้งสภาวะอากาศร้าย โทร 053-277919 ตลอด 24 ชั่วโมง
- * ติดตั้งสายล่อฟ้าสำหรับอาคารสูงๆ
- * ปลูกสร้าง ซ่อมแซม อาคารให้แข็งแรง เตรียมป้องกันภัยให้สัตว์เลี้ยงและพืชผลการเกษตร
- * ไม่ใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด ขณะมีฟ้าคะนอง

* ไม่ใส่เครื่องประดับโลหะ และอยู่กลางแจ้ง ขณะมีฝนฟ้าคะนอง

1.2 ภัยจากพายุฤดูร้อน

จะเกิดขึ้นในช่วงฤดูฝน เป็นพายุที่เกิดขึ้นเหนือทะเลจีนใต้ และมหาสมุทรแปซิฟิกในเขตร้อน มีศูนย์กลางประมาณ 200 กม. มีลมพัดเวียนรอบศูนย์กลางทิศทวนเข็มนาฬิกา ศูนย์กลางเป็นวงกลมประมาณ 15-60 กม. เรียกว่าพายุ มองเห็นได้จากภาพเมฆดาวเทียม เมื่อเคลื่อนตัวขึ้นฝั่งประเทศเวียดนามทำความเสียหายให้บริเวณที่เคลื่อนผ่าน ตามลำดับความรุนแรง

เกณฑ์การแบ่งความรุนแรงของพายุเขตร้อนเป็น 3 ระดับคือ

1. พายุดีเปรสชัน มีกำลังอ่อน ความเร็วลมใกล้ศูนย์กลางไม่เกิน 63 กม./ชม.
2. พายุดีห่มุนเขตร้อน มีกำลังปานกลาง ความเร็วลมใกล้ศูนย์กลางไม่เกิน 63-117 กม./ชม.
3. พายุไต้ฝุ่น มีกำลังปานกลาง ความเร็วลมใกล้ศูนย์กลางมากกว่า 118 กม./ชม.

สภาวะอากาศ ก่อน/ขณะ/หลัง ของพายุฤดูร้อน(ช่วง เดือนกรกฎาคม-กันยายน)

ก่อนเกิดพายุ

อากาศดี ลมตะวันออกเฉียงเหนือพัดผ่าน

เมฆทวีขึ้นเป็นลำดับ

ฝนตกเป็นระยะๆ

ขณะเกิดพายุ

เมฆเต็มท้องฟ้า ฝนตกต่อเนื่องเกือบตลอดเวลา ลมพัดแน่ทิศ

ตาพายุผ่านมา ลมสงบ ท้องฟ้าแจ่มใส

เมฆเต็มท้องฟ้า ฝนตกเกือบตลอดเวลา ลมพัดกลับทิศ

หลังเกิดพายุ

พายุสลายไปแล้วจะทิ้งความเสียหายไว้ตามทางผ่าน อากาศดีขึ้นเป็นลำดับ

การป้องกันพายุฤดูร้อน

- * ติดตามสภาวะอากาศ ฟังคำเตือนจากกรมอุตุนิยมวิทยา
- * สอบถาม แจ้งสภาวะอากาศร้าย โทร 053-277919 ตลอด 24 ชั่วโมง
- * ฝึกซ้อมการป้องกันภัยพิบัติ เตรียมพร้อมรับมือ และวางแผนอพยพหากจำเป็น
- * เตรียมเครื่องอุปโภค บริโภค ไฟฉาย แบตเตอรี่ วิตุกระเป่าหิ้วติดตามข่าวสาร
- * ซ่อมแซมอาคารให้แข็งแรง เตรียมป้องกันภัยให้สัตว์เลี้ยงและพืชผลการเกษตร
- * เตรียมพร้อมอพยพเมื่อได้รับแจ้งให้อพยพ

อุทกภัย

ภัยที่เกิดขึ้นเนื่องจากมีน้ำเป็นสาเหตุ อาจจะเป็นน้ำท่วม น้ำป่า หรืออื่น ๆ โดยปกติ อุทกภัยเกิดจากฝนตกหนักต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน บางครั้งทำให้เกิดแผ่นดินถล่ม อาจมีสาเหตุจากพายุ หมุนเขตร้อน ลมมรสุมมีกำลังแรง ร่องความกดอากาศต่ำมีกำลังแรง อากาศแปรปรวน น้ำทะเลหนุน แผ่นดินไหว เชื้อนพัง ทำให้เกิดอุทกภัยได้เสมอ แบ่งได้ 2 ชนิด

1.1 อุทกภัยจากน้ำป่าไหลหลากและน้ำท่วมฉับพลัน เกิดจากฝนตกหนักติดต่อกันหลายชั่วโมง ดินดูดซับไม่ทัน น้ำฝนไหลลงพื้นราบอย่างรวดเร็ว ความแรงของน้ำทำลายต้นไม้ อาคาร ถนน สะพาน ซี่ วิตทรัพย์สิน

1.2 อุทกภัยจากน้ำท่วมขังและน้ำเอ่อนอง เกิดจากน้ำในแม่น้ำ ลำธารล้นตลิ่ง มีระดับสูงจากปกติ ท่วมและแช่ขัง ทำให้การคมนาคมชะงัก เกิดโรคระบาด ทำลายสาธารณูปโภค และพืชผลการเกษตร

การป้องกันอุทกภัย

- * ติดตามสภาวะอากาศ พังค้ำเตือนจากกรมอุตุนิยมวิทยา
- * สอบถาม แจ้งสภาวะอากาศร้าย โทร 053-277919 ตลอด 24 ชั่วโมง
- * ฝึกซ้อมการป้องกันภัยพิบัติ เตรียมพร้อมรับมือ และวางแผนอพยพหากจำเป็น
- * เตรียมน้ำดื่ม เครื่องอุปโภค บริโภค ไฟฉาย แบตเตอรี่ วิทยุกระเป๋าหิ้วติดตามข่าวสาร
- * ซ่อมแซมอาคารให้แข็งแรง เตรียมป้องกันภัยให้สัตว์เลี้ยงและพืชผลการเกษตร
- * เตรียมพร้อมเสมอเมื่อได้รับแจ้งให้อพยพไปที่สูง เมื่ออยู่ในพื้นที่เสี่ยงภัย และฝนตกหนัก

ต่อเนื่อง

- * ไม่ลงเล่นน้ำ ไม่ขับรถผ่านน้ำหลากแม้อยู่บนถนน ถ้าอยู่ใกล้น้ำ เตรียมเรือเพื่อการคมนาคม
- * หากอยู่ในพื้นที่น้ำท่วมขัง ป้องกันโรคระบาด ระวังเรื่องน้ำและอาหาร ต้องสุก และสะอาดก่อน

บริโภค

ทุกขภิกขภัย

ภัยธรรมชาติซึ่งเกิดจาก ฝนแล้ง ไม่ตกตามฤดูกาล มีสาเหตุจาก พายุหมุนเขตร้อนเคลื่อนผ่านประเทศไทยน้อย ร่องความกดอากาศต่ำมีกำลังอ่อน มรสุมตะวันตกเฉียงใต้มีกำลังอ่อน เกิดสภาวะฝนทิ้งช่วงเป็นเวลานาน หรือเกิดปรากฏการณ์เอลนีโญรุนแรง ทำให้ฝนน้อยกว่าปกติ ทำให้ผลผลิตการเกษตรเสียหาย ขาดน้ำ เหี่ยวเฉา แห้งตายในที่สุด โรคพืชระบาด คุณภาพด้อยลง อุตสาหกรรมเกษตรเสียหาย ขาดแคลนอุปโภค บริโภค กระทบกับการผลิตไฟฟ้าพลังน้ำ

สภาวะอากาศของทุกขภิกขภัย (ฝนแล้ง)

ครึ่งหลังเดือนตุลาคม-กลางพฤษภาคม ลี้นฤดูฝน - ฤดูร้อน ฝนน้อยกว่าฤดูฝน
ปลายเดือนมิถุนายน-กลาง กรกฎาคม ฝนทิ้งช่วงมากกว่า 2 สัปดาห์

การป้องกันทุกขภิกขภัย

- * ติดตามสภาวะอากาศ พังคำเตือนจากกรมอุตุนิยมวิทยา
- * สอบถาม แจ้งสภาวะอากาศร้าย โทร 053-277919 ตลอด 24 ชั่วโมง
- * ฝึกซ้อมการป้องกันภัยพิบัติ เตรียมพร้อมรับมือ และวางแผนอพยพหากจำเป็น

พายุฝนฟ้าคะนอง

ภัยธรรมชาติซึ่งเกิดจากฝนฟ้าคะนอง และลมแรง อากาศร้อนลอยสูงขึ้น อากาศข้างเคียงไหลเข้ามาแทนที่ ไอน้ำกลั่นตัวเป็นเมฆ ทวีความสูงมากขึ้น มองเห็นคล้ายถังดีเหล็กสีเทาเข้ม มีฟ้าแลบ ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง ลมกระโชกแรง บางครั้งมีลูกเห็บ หากตกต่อเนื่องหลายชั่วโมง อาจเกิดน้ำป่าไหลหลาก น้ำท่วมฉับพลัน อาจ เกิดพายุลมหมุนหรือ พายุวงช้างมีลมแรงมาก ทำความเสียหายบริเวณที่เคลื่อนผ่าน

สภาวะอากาศก่อน/ขณะ/หลังของพายุฝนฟ้าคะนอง (ช่วง เดือนมีนาคม-พฤษภาคม)

ก่อนเกิดพายุฝนฟ้าคะนอง

อากาศร้อนอบอ้าว

ลมสงบ หรือลมสงบ

ความชื้นในอากาศสูง จนรู้สึกเหนียวตามร่างกาย

เมฆก่อตัวเป็นรูปถังดีเหล็กสีเทาเข้ม ยอดเมฆสูงกว่า 10 กม.

ขณะเกิดพายุฝนฟ้าคะนอง

ฟ้าแลบ ฟ้าร้อง และฟ้าผ่า ลมกระโชกแรง

ฝนตกหนักถึงหนักมาก บางครั้งมีลูกเห็บ

หลังเกิดพายุฝนฟ้าคะนอง

พายุสลายไปแล้วอากาศจะเย็นลง รู้สึกสดชื่นขึ้น ท้องฟ้าแจ่มใส

การป้องกันพายุฝนฟ้าคะนอง

- * ติดตามสภาวะอากาศ พังคำเตือนจากกรมอุตุนิยมวิทยา
- * สอบถาม แจ้งสภาวะอากาศร้าย โทร 053-277919 ตลอด 24 ชั่วโมง
- * ติดตั้งสายล่อฟ้าสำหรับอาคารสูงๆ
- * ปูกรสร้าง ซ่อมแซม อาคารให้แข็งแรง เตรียมป้องกันภัยให้สัตว์เลี้ยงและพืชผลการเกษตร
- * ไม่ใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด ขณะมีฟ้าคะนอง
- * ไม่ใส่เครื่องประดับโลหะ และอยู่กลางแจ้ง ขณะมีฝนฟ้าคะนอง

คลื่นพายุซัดฝั่ง ภัยธรรมชาติซึ่งเกิดจากพายุหมุนเขตร้อนเคลื่อนที่เข้าหาฝั่ง ความสูงของคลื่นขึ้นกับความแรงของพายุ

แผ่นดินไหว ภัยธรรมชาติซึ่งเกิดจากการปลดปล่อยพลังงานใต้พิภพ ทำให้เกิดภูเขาไฟระเบิด แผ่นดินเลื่อนถล่ม และเกิดจากมนุษย์ เช่นระเบิดนิวเคลียร์ ภาคเหนือส่วนมากจะเกิดแผ่นดินไหวขนาด 3-4 ริกเตอร์ และเคยเกิดขนาดใหญ่สุดที่บันทึกได้ 5.6 ริกเตอร์ ที่ อ.ท่าสองยาง จ.ตาก วันที่ 17 ก.พ.2518

ขนาดแผ่นดินไหว	ผลกระทบ	จำนวนครั้ง/ปี
ริกเตอร์	วัดได้และความลึกไม่เกิน 100 กม.	รอบโลก
3.5-4.2	บางคนรู้สึกสั่นสะเทือน	30000
4.3-4.8	หลายคนรู้สึกสั่นสะเทือน	4800
4.9-5.4	เกือบทุกคนรู้สึกสั่นสะเทือน	1400
5.5-6.1	อาคารเสียหายเล็กน้อย	500
6.2-6.9	อาคารเสียหายปานกลาง	100
7.0-7.3	อาคารเสียหายรุนแรง	15
ตั้งแต่ 7.4	อาคารเสียหายรุนแรง	4

ข้อควรปฏิบัติ ก่อน/ขณะ/หลัง เกิดแผ่นดินไหวอันเกิดแผ่นดินไหว

เตรียมอุปกรณ์ปฐมพยาบาล อุปกรณ์ บริโภค กรณีฉุกเฉิน

เตรียมพร้อม สมาชิกในครอบครัว วางแผนอพยพหากจำเป็น

ไม่วางของหนักบนชั้นสูงๆ ยึดตัวหนักไว้กับผนังห้อง

ขณะเกิดแผ่นดินไหว

อยู่ในอาคารสูง ควบคุมสติ หลบใต้โต๊ะแข็งแรง ไม่วิ่งลงกระได ลงลิฟต์

ขับรถให้หยุดรถ ควบคุมสติ อยู่ภายในรถจนการสั่นสะเทือนหยุดลง

อยู่นอกอาคาร ห่างจากอาคารสูง กำแพง เสาไฟฟ้า ไปอยู่ที่โล่งแจ้ง

หลังเกิดแผ่นดินไหว

ออกจากอาคารสูง รถยนต์ สำรวจผู้ประสบภัย ตรวจสอบความปลอดภัย

ปฐมพยาบาลผู้ได้รับบาดเจ็บ ส่งแพทย์หากเจ็บหนัก

ยกสะพานไฟ อยู่ห่างจากสายไฟที่ไม่อยู่กับที่ ซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอทันที

แผ่นดินถล่ม

การเกิดดินถล่ม เป็นภัยพิบัติทางธรรมชาติที่ป้องกันได้ยากแต่เราก็สามารถลดปัจจัยความเสี่ยงได้ ถ้าเรามีการเตรียมพร้อมเผื่อระวังที่ดีแล้ว จะลดความเสียหายได้แน่นอน

การสังเกตก่อนเกิดดินถล่ม

- น้ำในลำห้วยขุ่นมาก หรือมีสีแดงขุ่นแสดงว่าจะมีตะกอนไหลมาตามลาดเขา
- เวลาฝนตกนาน ๆ จะมีเสียงดังเหมือนตอมน้ำป่ามา ต้นไม้ล้มหรือก้อนหินกลิ้งดังครืน ๆ ถ้ามีเสียงนั้นจริง ๆ แสดงว่าดินจะถล่มลงมา
- บ้านที่อยู่ในที่ราบเชิงเขาอาจจะเกิดดินถล่มจากภูเขาลงมาทำความเสียหายแก่บ้านเรือนได้

สาเหตุการเกิดดินถล่ม

- ฝนตกหนักติดต่อกันหลายวันหรือดินบนลาดเขาเป็นดินร่วนและมีความลาดชัน มาก ๆ
- การทำไร่เลื่อนลอยบนภูเขา ทำให้สภาพดินต้องไป เมื่อฝนตกหนักนาน ๆ ดินบนภูเขานั้นอิ่มน้ำและไหลลงมาตามลาดเขานำเอาตะกอนดิน , ก้อนหิน, ซากไม้ล้มลง มาด้วย

ข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดดินถล่ม

- ถ้าฝนตกหนักแบบไม่หยุดติดต่อกันหลายวัน ดินบนภูเขาอาจถล่ม ต้องเผื่อระวังกันให้ดี โดยให้อพยพหรือให้หนีไปที่สูง ๆ และต้องรีบแจ้งต่อ ๆ ให้รู้ทั่วกันโดยเร็ว
- ถ้าพลัดตกไปในกระแสน้ำห้ามว่ายน้ำหนีเป็นอันขาด เพราะจะโดนซากต้นไม้ ก้อนหินที่ไหลมากับโคลน กระแทกจนถึงตายได้
- ให้หาต้นไม้ใหญ่ที่ใกล้ที่สุดเกาะเอาไว้แล้วปีนหนีน้ำให้ได้

ข้อควรปฏิบัติหลังน้ำลด

- อย่าปลูกบ้านหรือสิ่งก่อสร้างขวางทางน้ำหรือใกล้ลำห้วยมากเกินไป
- ช่วยกันร่วมมือร่วมแรงอย่าตัดไม้ทำลายป่า
- ปลูกต้นไม้เพิ่มไว้ช่วยซับน้ำ
- ช่วยกันปลูกป่าบริเวณที่ถูกทำลายและป้องกันไม่ให้ตัดไม้ทำลายป่าซึ่งทุก ๆ คนต้องมีส่วนร่วมในการดูแลและเผื่อระวัง
- จัดเวรยามเพื่อเดินตรวจตาดูสถานการณ์รอบ ๆ หมู่บ้านเมื่อมีสิ่งผิดปกติยามค่ำคืน
- ติดตามฟังข่าวพยากรณ์อากาศ เพื่อทราบสภาพสถานการณ์ของภาวะฝนตกหนักหรือน้ำป่าไหลหลาก

การเตรียมรับมือवादภัย (ภัยจากพายุ)

สิ่งที่ควรทำก่อนพายุจะมา

- ติดตามข่าวสารการพยากรณ์อากาศทางวิทยุหรือโทรทัศน์
- รวบรวมและเตรียมชุดอุปกรณ์ฉุกเฉินให้พร้อม
- ถ้าประตูโรงรถของท่านเปิด-ปิดด้วยไฟฟ้าจงรู้ว่าตำแหน่งสวิตช์ที่เปลี่ยนจากระบบไฟฟ้ามาใช้แรงคนนั้นอยู่ที่ใด
- จงประเมินระดับความปลอดภัยของบ้านท่านรวมทั้งโรงรถและต้นไม้ที่อยู่ใกล้เคียง
- จงเรียนรู้แผนฉุกเฉินประจำสถานที่เช่น สถานที่ทำงานของท่านหรือที่โรงเรียนหรือที่ศูนย์เด็กเล็ก
- ขอคำแนะนำจากสัตวแพทย์ของท่านในการดูแลสัตว์เลี้ยงในสถานการณ์ฉุกเฉิน
- ค้นหาว่าผู้ใดในหมู่บ้านของท่านที่ต้องการความช่วยเหลือพิเศษ เช่น คนชรา คนพิการหรือเพื่อนบ้านที่พูดภาษาไทยไม่ได้ เป็นต้น
- เรียนรู้วิธีใช้เครื่องกำเนิดไฟฟ้าจากผู้ขายหรือหนังสือคู่มือในกรณีที่ท่านมีเครื่องกำเนิดไฟฟ้าส่วนตัว

สิ่งที่ควรทำในระหว่างเกิดพายุ

- อย่าตกใจ จงปกป้องตนเองให้ปลอดภัยและช่วยเหลือผู้อื่น
- จงปิดเตาขณะทำอาหารเมื่อไฟฟ้าดับและปิดอุปกรณ์ที่ใช้แก๊สทุกชนิด
- ถ้าท่านอยู่ในบ้านหรือในอาคาร จงเคลื่อนตัวให้ห่างหน้าต่างหรือวัตถุอื่นๆ ที่อาจหล่นลงมาโดนท่านและจงลงไปอยู่ชั้นล่างของบ้านหรือของอาคาร
- ถ้าท่านอยู่นอกบ้าน จงเข้าไปอยู่ในบ้านหรืออาคารจงหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้สายไฟฟ้าที่ขาดเสาไฟฟ้าและต้นไม้
- ถ้าท่านกำลังขับขี จงจอดรถ และหยุดในบริเวณที่ห่างจากต้นไม้ ถ้าเป็นไปได้จงวิ่งเข้าไปอยู่ในอาคารที่ปลอดภัย จงอยู่ห่างจากสะพานลอยเสาไฟฟ้าและสิ่งอันตรายอื่นๆ
- จงรับฟังข่าวสารทางวิทยุเพื่อที่จะได้ปฏิบัติตามคำแนะนำ

สิ่งที่ควรทำภายหลังพายุสงบ

- จงตรวจสอบอาการบาดเจ็บของตัวท่านและบุคคลรอบข้าง
- อพยพจากอาคารที่ได้รับความเสียหายและห้ามเข้าไปในอาคารดังกล่าวจนกว่าทางราชการจะประกาศรับรองความปลอดภัย
- โทรแจ้ง 191 เฉพาะกรณีฉุกเฉินที่เป็นอันตรายถึงชีวิต
- ถ้าท่านได้กลิ่นแก๊สหรือได้ยินเสียงวัสดุเสียดสีกัน จงรีบปิดถังแก๊สและเปิดหน้าต่างแล้วหนีจาก อาคารโดยเร็ว ห้ามใช้ไม้ขีดไฟ จุดเทียน จุดไฟ หรือเปิดสวิตช์ไฟฟ้าในอาคาร

- ถ้าไฟฟ้าดับ จงปิดประตูตู้เย็นเอาไว้ ความเย็นจากช่องแช่แข็งจะยังคงทำให้อาหารแช่อยู่ได้ถึง 2 วัน
- จงให้ความช่วยเหลือเพื่อนบ้านของท่าน โดยเฉพาะคนชราหรือคนพิการ
- จงพยายามติดต่อขอความช่วยเหลือโดยใช้ โทรศัพท์ทางไกลและหลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์ระดับพื้นที่
- จงคอยติดตามรับฟังข่าวสารทางวิทยุเพื่อปฏิบัติ ตามคำสั่งหรือรับแจ้งว่าพายุได้สงบลงแล้ว โดยปกติ สถานีวิทยุจะแจ้งสถานที่หลบภัยฉุกเฉิน สถานที่ให้บริการด้านสุขอนามัยและรายงาน ความเสียหายที่เกิดขึ้น

อุปกรณ์เตรียมรับภัยพิบัติ

แผ่นดินไหว น้ำท่วม และภัยพิบัติอื่นๆ สามารถสร้างความเสียหายแก่ชีวิตได้ การช่วยเหลืออาจเข้าไม่ถึง การขนส่งถูกตัดขาด และถนนอาจถูกกีดขวาง ในบางกรณี คุณอาจถูกบังคับให้อพยพ จงพร้อมที่จะรับมือสถานการณ์แบบนี้ด้วย ชุดรับมือภัยพิบัติ

น้ำ

เตรียมน้ำประมาณ 4 ลิตรต่อคนต่อวัน (1 US gallon = 3.7854118 liter/ผู้แปล) เก็บน้ำไว้ในภาชนะพลาสติกเช่น ขวดน้ำเปล่า ขวดน้ำอัดลมขนาด 1.5 -2 ลิตร หลีกเลี่ยงการใช้ภาชนะจะบุบสลายหรือแตกได้ - ขวดแก้ว กระจุก... ใช้น้ำเพื่อสุขลักษณะ เนื่องจากน้ำเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีพของมนุษย์ เราไม่ควรที่จะอดน้ำ ดื่มน้ำอย่างน้อย 2 ลิตรต่อวัน (1 US quart = 0.946353 liter/ผู้แปล) จนกว่าน้ำจะหมด แล้วจึงมองหาแหล่งน้ำอื่นต่อไป

อาหาร

สำรองอาหารที่เน่าเสียยากในปริมาณที่รับประทานได้อย่างน้อยสามวัน (อาหารกระป๋อง อาหารแห้ง ฯลฯ/ผู้แปล) เลือกอาหารที่ไม่จำเป็นต้องแช่เย็น ปิ้งให้สุก หรือต้องมีการเตรียม และเลือกอาหารที่มีขนาดเล็ก และเบา ถ้าอาหารนั้นจำเป็นต้องปิ้งให้สุก อย่าลืมแอลกอฮอล์กระป๋อง (Sterno เป็นเครื่องหมายการค้าของแอลกอฮอล์แบบกระป๋องที่ใช้อุ่นอาหาร แบบเดียวกับตามงานเลี้ยงบุฟเฟ่ หรือ ร้านอาหาร/ผู้แปล)

ข้อเสนอแนะ

- อาหารกระป๋องพร้อมรับประทาน เช่น เนื้อ ผลไม้และผัก
- อาหารกระป๋องจำพวก น้ำผลไม้ นม ซุป(ถ้าเป็นซูปผง อย่าลืมสำรองน้ำเพิ่มเติม) เครื่องปรุงหลัก น้ำตาล เกลือ พริกไทย
- อาหารให้พลังงานสูงพวก เนยถั่ว เยลลี่ แครกเกอร์ ถั่วต่างๆ คุกกี้ช็อคโกแลต เอนเนอจีบาร์ (แบบที่นักกีฬาใช้/ผู้แปล)
- อาหารลดความเครียด เช่น คุกกี้ ขนมหวาน ซีเรียลหวาน
- วิตามินต่างๆ
- ขวด โหล กล่องเก็บอาหาร
- เก็บอาหารเหล่านี้ในภาชนะที่หยิบฉวยได้ง่าย เช่น เป้สนาม กระเป๋ากีฬา หรือถังแบบมีฝาปิด

ชุดปฐมพยาบาล

เตรียมไว้สองชุด ชุดหนึ่งในรถและอีกชุดที่บ้าน

หนึ่งชุดประกอบด้วย

- พลาสเตอร์ปิดแผลที่ผ่านการฆ่าเชื้อแล้วคละขนาด
- ผ้าก๊อชขนาด 2 นิ้ว (4-6 ชิ้น)
- ผ้าก๊อชขนาด 4 นิ้ว
- เทปยึดแผลสำหรับคนแพ้ง่าย
- ผ้าสามเหลี่ยม (3 ผืน)
- ผ้าพันแผลขนาด 2 นิ้ว (3 ม้วน)
- ผ้าพันแผลขนาด 3 นิ้ว
- กรรไกร
- ปากคีบ
- เช็มเย็บแผล
- กระจกทำความสะอาดแบบเปียก (แบบที่เป็นช่องหรือกระป๋องสำเร็จ/ผู้แปล)
- ยาฆ่าเชื้อ/ ยาปฏิชีวนะ
- พรอทวัตช์
- ไม้กดลิ้น (2 อัน)
- วาสลินหรือสารหล่อลื่นอื่นๆ
- เช็มกัลดซ่อนปลายคละขนาด
- สบู่ก้อน/เหลวสำหรับทำความสะอาด
- ถุงมือยาง (2 คู่)
- ครีมกันแดด
- แอสไพริน หรือยาแก้ปวด
- ยาแก้ท้องเสีย
- ยาลดกรด
- ยาถ่าย/ยาระบาย

อุปกรณ์และเครื่องมือ

- คู่มือเตรียมตัวรับเหตุฉุกเฉิน (SAS Survival Handbook: How to Survive in the Wild, in Any Climate, on Land or at Sea/ผู้แปลใช้เล่มนี้)
- วิทยุแบบใช้ถ่าน และถ่านสำรอง
- ที่เปิดกระป๋องแบบไม่ใช่ไฟฟ้า, มีดสารพัดประโยชน์ (Victorinox, Leatherman, etc../ผู้แปล)
- เครื่องดับเพลิงขนาดเล็ก ใช้ได้กับไฟคลาส A-B-C
(Class A rating: ใช้กับไฟขนาดเล็ก ไม้ กระจก ผ้า ยาง

Class B rating: ใช้กับไฟขนาดเล็ก น้ำมัน ของเหลวติดไฟ

Class C rating: ใช้กับไฟขนาดเล็ก อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ยังจ่ายไฟอยู่ / ผู้แปล)

• เต็นท์สามเหลี่ยม (ลักษณะเดียวกับที่ใช้เวลาไปร.ด./ผู้แปล)

• คีม

• เทปติดของ

• เช็มทิต

• ไม้ขีดไฟในกล่องกันน้ำ

• พอยล์อลูมิเนียม

• พลุสัญญาณ

• กระจกและดินสอ

• เช็มและด้าย

• หลอดหยดยา

• ประแจ ใช้ขันปิดวาล์วก๊าซ วาล์วน้ำ

• นกหวีด

• ผ้าพลาสติก

เสื้อผ้าและอุปกรณ์รองนอน

สำรองเสื้อผ้าและรองเท้าสำหรับพลัดเปลี่ยนอย่างน้อยหนึ่งชุดต่อหนึ่งคน

• รองเท้าบูทลุยน้ำ

• อุปกรณ์กันฝน ร่ม เสื้อฝน (ผ้าบังใจของทหาร ถือเป็นอุปกรณ์ที่ควรมี /ผู้แปล)

• ผ้าห่มหรือถุงนอน คนละหนึ่งชุด

• หมวกและถุงมือ

• ชุดชั้นในแบบเก็บความอบอุ่นได้ดี (ผ้าฝ้ายหรือขนสัตว์ แบบแนบตัว/ผู้แปล)

• แว่นกันแดด

อุปกรณ์รักษาความสะอาด

• กระจกชำระ

• สบู่ สารทำความสะอาด

• เครื่องใช้ส่วนตัวของผู้หญิง /ผ้าอนามัย

• เครื่องใช้ส่วนตัว แชมพู สบู่ ยาสีฟัน แปรงสีฟัน ยาดับกลิ่นตัว หวี แปรง ลิปมัน

• เสียม พลั่ว จอบ ขนาดเล็ก เพื่อขุดหลุมถ่าย

• ถุงดำ และเชือกดัด

• ถังพลาสติกแบบมีฝา

• ยาฆ่าเชื้อโรค

- สารฟอกผ้าขาวชนิดคลอรีน

สิ่งของพิเศษ

อย่าลืมสิ่งของจำเป็นสำหรับสมาชิกในครอบครัว เช่น ทารก สตรีมีครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ

- ทารก
- อาหารสำหรับทารก
- ผ้าอ้อม
- ขวดนม
- นมผง
- ยาและอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่จำเป็น
- ผู้สูงอายุ
- ยารักษาโรคหัวใจและความดัน
- อินซูลิน
- ยาประจำตัว
- ฟันปลอม
- เครื่องหย่อนใจอื่นๆ
- หนังสือและสื่อสำหรับเด็ก
- เกมส์
- หนังสือ

เอกสารสำคัญ

เก็บเอกสารเหล่านี้ในภาชนะกันน้ำ

- พินัยกรรม กรมธรรม์ประกันภัย สัญญา โฉนด ใบหุ้นและตราสารหนี้
- หนังสือเดินทาง บัตรประกันสังคม ประวัติการฉีดวัคซีน (ประวัติการรักษาพยาบาล ถ้ามี/ผู้แปล)
- สมุดบัญชี สมุดเช็ค เลขที่บัญชีธนาคารต่างๆ
- เลขบัญชีบัตรเครดิตต่างๆ
- บัญชีทรัพย์สิน หมายเลขโทรศัพท์สำคัญ
- เอกสารของครอบครัว สูติบัตร ทะเบียนบ้าน ทะเบียนสมรส มรณะบัตร

คำแนะนำในการเก็บรักษา

เก็บชุดอุปกรณ์ฉุกเฉินไว้ในที่สะดวกและปลอดภัย ทุกคนในบ้านรู้ที่เก็บ ถ้าเป็นไปได้เก็บในที่เย็น แห้ง และไม่ถูกแสงแดด เก็บชุดอุปกรณ์ฉุกเฉินขนาดย่อมไว้ในรถ เก็บรายการต่างๆเหล่านี้ หรือกลุ่มของสิ่งของไว้ในภาชนะกันน้ำ กันอากาศเข้า เปลี่ยนน้ำและอาหารที่สำรองไว้ทุกๆ 6 เดือนเพื่อให้ใหม่อยู่เสมอ เปลี่ยน

ถ่านอุปกรณ์ไฟฟ้าสม่ำเสมอ และสอบถามแพทย์หรือเภสัชกรถึงวิธีการเก็บรักษายาและเครื่องมือแพทย์ที่
ถูกต้อง

ปล. โปรดเลือกใช้เฉพาะที่จำเป็นสำหรับท่าน

ที่มา www.konrakmeed.com/webboard

เขียนโดย ตฤณ ที่ 4:55 PM