

คู่มือประชาชน

ในการเตรียมตัวให้รอด
ปลอดภัยพิบัติ



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

กระทรวงมหาดไทย



คู่มือประชาชนในการเตรียมตัวให้รอดปลอดภัยพิบัติ (พิมพ์ครั้งที่ 6)

หน่วยงานที่จัดพิมพ์ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย
เลขที่ 3/12 ถนนอุทองนอก เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
โทรศัพท์ : 0 2637 3324 โทรสาร : 0 2243 2204
www.disaster.go.th

ISBN : 978-974-458-205-8

พิมพ์ครั้งที่ 1 :	กันยายน 2550	จำนวน	10,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 2 :	กรกฎาคม 2551	จำนวน	10,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 3 :	กุมภาพันธ์ 2552	จำนวน	3,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 4 :	สิงหาคม 2554	จำนวน	5,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 5 :	สิงหาคม 2557	จำนวน	3,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 6 :	มกราคม 2560	จำนวน	3,000 เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัท เวิร์ค พรีนติ้ง จำกัด

คำนำ

(พิมพ์ครั้งที่ 6)

การพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจส่งผลให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อมทำลาย ซึ่งเป็นปัญหาร่วมกันของทุกประเทศทั่วโลก กล่าวคือ การพัฒนายิ่งรุดหน้า ปัญหาคุณภาพสิ่งแวดล้อมและภาวะมลพิษก็ยิ่งก่อตัวและทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่กำลังประสบกับปัญหาดังกล่าวอยู่ในขณะนี้ ทั้งนี้ เพราะการพัฒนาเศรษฐกิจในช่วงที่ผ่านมาได้ให้ความสำคัญกับความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ โดยการนำเอาทรัพยากรธรรมชาติไปใช้ประโยชน์ โดยมีได้มีการวางแผนการจัดการที่เหมาะสมรองรับปัญหาที่จะเกิดขึ้น ทำให้ทรัพยากรธรรมชาติที่เหลืออยู่มีสภาพเสื่อมโทรมลง และปัญหาต่างๆ ด้านสิ่งแวดล้อมก็เพิ่มขึ้น ปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของประชาชน ระบบนิเวศ รวมทั้งส่งผลให้เกิดสาธารณภัยที่มีความรุนแรงและหลากหลายมากยิ่งขึ้น แนวทางหนึ่งที่ได้รับการยอมรับแล้วว่าช่วยบรรเทาความรุนแรง และลดความสูญเสียต่อชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนได้ดีที่สุด คือการลดความเสี่ยงโดยการป้องกันและลดผลกระทบ การเตรียมความพร้อม และการสร้างภูมิคุ้มกันผ่านกลไกประชาธิปไตยตามกรอบแนวคิดของแผนการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยแห่งชาติ พ.ศ. 2558 ซึ่งได้นำกรอบการดำเนินงานเซนไดเพื่อลดความเสี่ยงจากภัยพิบัติ พ.ศ. 2558 – 2573 (Sendai Framework for Disaster Risk Reduction 2015 – 2030) มาเป็นแนวทางในการจัดการ

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย จึงได้จัดทำคู่มือฉบับนี้ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนเตรียมพร้อมเผชิญภัยพิบัติหลากหลายรูปแบบที่อาจเกิดขึ้น เพื่อลดความสูญเสียของประชาชนให้น้อยลง โดยเนื้อหาของคู่มือดังกล่าวเกี่ยวข้องกับแนวทางการปฏิบัติตัวของบุคคล ครอบครัว ชุมชน ตลอดจนสังคมส่วนรวมอย่างเป็นระบบ ทุกขั้นตอนครอบคลุมภัยพิบัติหลากหลายรูปแบบที่อาจเกิดขึ้น ทั้งภัยพิบัติตามธรรมชาติ (Natural Disaster) ภัยพิบัติเทคโนโลยี (Technological Disaster) และภัยพิบัติซับซ้อน (Complex Disaster) เพื่อให้ประชาชน ครอบครัว ชุมชน หรือสังคมมีความปลอดภัย นอกจากนี้ยังมีบทสำหรับผู้ด้อยโอกาสทางสังคม อาทิ ผู้ทุพพลภาพ ผู้พิการทางสายตา และผู้พิการทางการได้ยิน ตลอดจนได้เพิ่มสาระเกี่ยวกับเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ ลดเสี่ยงอันตราย...ดำเนินชีวิตปลอดภัย, โคมลอย ลูกโป่ง พลุ บั้งไฟ ลำแสงเลเซอร์...อันตรายต่อการเดินอากาศ และโรคติดเชื้อไวรัสซิกา...ภัยเงียบจากยุงลาย เพื่อให้ประชาชนได้ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติหากต้องประสบภัยพิบัติ จึงหวังว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการลดความสูญเสียจากภัยพิบัติที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต



(นายฉัตรชัย พรหมเลิศ)

อธิบดีกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

มกราคม 2560

	หน้า
● เตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ ลดเสี่ยงอันตราย...ดำเนินชีวิตปลอดภัย	1
● ภัยยังชีพฉุกเฉิน...พร้อมไว้เมื่อภัยมา	5
● อุบัติภัยทางน้ำ...มหันตภัยสายน้ำคร่าชีวิต	7
● แนะนำชุมชนริมน้ำรับมือน้ำล้นตลิ่ง	10
● แนะนำเตรียมรับมือ-หนีภัยจากน้ำท่วม	12
● รู้ทันอันตราย ช่วยป้องกันภัยในช่วงน้ำท่วม	15
● แนะนำชุมชนเชิงเขา สังเกตสัญญาณเตือนภัยจากธรรมชาติ ช่วยชีวิตรอดจากภัยดินถล่ม	21
● แผ่นดินไหว...หายนะจากธรณีพิบัติภัย เรียนรู้ รับมือ ภัยแผ่นดินไหว	24
● สึนามิ...มหันตภัยคลื่นยักษ์ เรียนรู้ เตรียมพร้อมรับมือภัยสึนามิ	28
● วาตภัย...ภัยร้ายที่มากับสายลม เตือนอันตรายจากพายุลมแรง	31
● แนะนำป้องกันฟ้าผ่า...มหันตภัยร้ายช่วงต้น-ปลายฤดูฝน	34
● แนะนำวิธีหลบหลีก ฟ้าผ่า กรณีอยู่กลางแจ้ง	37
● รู้หลักใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าถูกวิธี...ช่วยชีวิตปลอดภัย	40
● ตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้า...ลดเสี่ยงไฟฟ้าลัดวงจร	44
● ดูแล-จัดสภาพแวดล้อมบ้านปลอดภัย...ลดอุบัติเหตุในบ้านเรือน	47
● เพลิงไหม้...หายนะร้ายใกล้ตัว เรียนรู้ ป้องกัน รู้ทันเพลิงไหม้	50
● รู้หลัก ปฏิบัติตามกฎหมาย ลดอุบัติเหตุในการทำงาน	54
● แนะนำใช้-จัดเก็บสารเคมีในบ้านถูกวิธี ลดเสี่ยงภัยแฝงเร้นในชีวิตประจำวัน	57
● รู้หลบ-หนีภัยสารเคมีรั่วไหล ช่วยชีวิตรอดปลอดภัย	59
● หลักช่วยเหลือเบื้องต้น เมื่อได้รับอันตรายจากสารเคมี	61
● ใช้ก๊าซหุงต้มถูกวิธี ลดเสี่ยงระเบิด เพลิงไหม้	64



- อุบัติเหตุทางถนน...ภัยจากการเดินทาง แนะนำผู้ขับขี่เตรียมพร้อม ก่อนเดินทางไกล 68
- เตือนผู้ขับขี่...เสียงพดติกรรมเสียงอุบัติเหตุ 71
- เมมาแล้วขับ เสียงอุบัติเหตุรุนแรง เสียงตายเพิ่มขึ้น 73
- ง่วงขับหลับใน...ป้องกันได้ด้วยตนเอง 75
- โทรไม่ขับ...ลดเสียงอุบัติเหตุ 78
- ใช้อุปกรณ์นิรภัยถูกวิธี...ลดอันตราย ลดเสียงตายจากอุบัติเหตุ 80
- ความพร้อมของสภาพรถ ตรวจจริงให้พร้อมก่อนเดินทาง...ห่างไกลอุบัติเหตุ 85
- พกอุปกรณ์ฉุกเฉินติดรถ...เพิ่มความปลอดภัยในการเดินทาง 87
- ติดตั้ง-ดูแลรถใช้ก๊าซถูกวิธี ลดเสียงถึงระเบิด เพลิงไหม้รถ 90
- แนะนำเทคนิคขับรถผ่านเส้นทางเสียงอุบัติเหตุ 93
- แนะนำเทคนิคขับรถผ่านเส้นทางที่ทัศนวิสัยไม่ดี 98
- เรียนรู้แก้เหตุฉุกเฉิน ช่วยชีวิตรอด...ปลอดภัย 101
- รู้หลักช่วยชีวิต...พาผู้ประสบเหตุพ้นนาที่วิกฤต 106
- การช่วยเหลือผู้พิการหรือทุพพลภาพ 109
- โคมลอย ลูกโป่ง พลุ บั้งไฟ ลำแสงเลเซอร์...อันตรายต่อการเดินอากาศ 112
- ไรคใช้หวัดนก...ภัยระบาดคร่าชีวิต 115
- รู้ทันไวรัส...ใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 118
- ไรคมือ เท้า ปาก...ไวรัสร้ายที่ทุกคนต้องระวัง 121
- ไรคติดเชื้อไวรัสฮิบโลา...รู้ก่อน รู้ทัน ป้องกันได้ 124
- “เมอร์ส”.....ไวรัสมรณะ 126
- ไวรัสซิกา...ภัยเงียบจากยุงลาย 130
- หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน 134



เตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ ลดเสี่ยงอันตราย...ดำเนินชีวิตปลอดภัย



ความแปรปรวน ของสภาพอากาศโลกและภาวะโลกร้อน ส่งผลให้ภัยพิบัติทางธรรมชาติ ทวีความรุนแรงและเกิดบ่อยครั้งมากขึ้น การเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติไว้ล่วงหน้า จะช่วยลดผลกระทบจากสถานการณ์ภัย เพื่อความปลอดภัย ข้อควรปฏิบัติ ในการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ ดังนี้

❖ การเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ

- จัดเตรียมสิ่งของที่จำเป็นไว้ใช้งานยามฉุกเฉิน เช่น เครื่องอุปโภคบริโภค อาหารแห้ง น้ำดื่ม ยารักษาโรค ไฟฉาย เป็นต้น
- เรียนรู้หลักปฏิบัติในการรับมือภัยพิบัติ โดยศึกษา ลักษณะข้อควรปฏิบัติ ข้อควรหลีกเลี่ยงของภัยพิบัติแต่ละประเภท วิธีป้องกัน แก้ไข การปฏิบัติตนเมื่อเกิดภัยพิบัติ การช่วยเหลือ และการปฐมพยาบาลในเบื้องต้น วิธีใช้งานอุปกรณ์ดับเพลิง การเปิด - ปิดระบบไฟฟ้า ประปา และอุปกรณ์ตั้งก๊าซ



- จัดจำหน่ายเลขโทรศัพท์ของหน่วยงานสำคัญ โดยเฉพาะหน่วยป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สถานีตำรวจ สถานีดับเพลิง โรงพยาบาล สำหรับติดต่อแจ้งเหตุและประสานขอความช่วยเหลือ

- หมั่นติดตามข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการป้องกันภัยทั้งสภาพอากาศ ปริมาณน้ำฝน สถานการณ์น้ำ ระดับการขึ้น – ลงของน้ำในแม่น้ำ ระดับน้ำทะเลหนุน จะได้สามารถคาดการณ์แนวโน้มสถานการณ์ภัยและเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติได้ทันทั่วทั้งที่

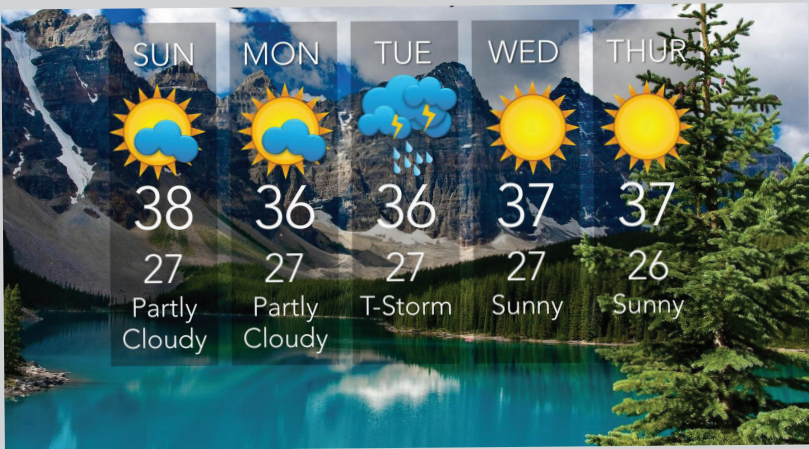
- ตรวจสอบบ้านเรือนให้อยู่ในสภาพปลอดภัยมีโครงสร้างมั่นคงแข็งแรง ไม่ต่อเติมอาคาร จัดวางสิ่งของให้เป็นระเบียบ ไม่กีดขวางทางเดิน ไม่จัดเก็บสิ่งของในบริเวณที่เสี่ยงต่อการล้มทับหรือตกหล่น ตัดแต่งกิ่งไม้และโค่นต้นไม้ที่เสี่ยงต่อการล้มทับ รวมถึงติดตั้งถังดับเพลิงเคมีไว้ในจุดที่หยิบใช้งานสะดวก

- วางแผนเส้นทางอพยพไปยังพื้นที่ปลอดภัย โดยเรียนรู้ จัดจำเส้นทางหนีภัย จุดนัดพบที่ปลอดภัยไว้หลายแห่งในทุกทิศทาง ทั้งระยะใกล้และระยะไกล รวมถึงวางแผนการอพยพหนีภัยกรณีอาศัยอยู่ในชุมชนเสี่ยงภัยควรเข้าร่วมการ

ฝึกซ้อมอพยพหนีภัยอยู่เสมอ เมื่อเกิดภัยพิบัติจะได้ปฏิบัติตนอย่างปลอดภัย

❖ การปฏิบัติตนขณะเกิดภัย

ติดตามข้อมูลสถานการณ์ภัย ตรวจสอบพยากรณ์อากาศเพื่อประเมินสถานการณ์ภัยและตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องพร้อมปฏิบัติตามประกาศเตือนภัย และคำแนะนำของทางราชการอย่างเคร่งครัด กรณีสถานการณ์รุนแรงและมีประกาศเตือนภัยให้อพยพ ควรรีบออกจากพื้นที่ไปตามเส้นทางที่ปลอดภัยในทันที โดยให้ความช่วยเหลือเด็กและคนชราก่อน



ปลอดภัยไว้ก่อน...

การเรียนรู้สัญญาณความผิดปกติทางธรรมชาติก่อนเกิดภัยพิบัติ ทำให้สามารถเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติได้ทันที่วงที่และปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องและปลอดภัยเมื่อเกิดสถานการณ์ภัย

อุทกภัย ➡ เกิดฝนตกหนักและระดับน้ำเพิ่มสูงขึ้นต่อเนื่อง

ดินถล่ม ➡ น้ำเป็นสีขุ่นข้นและเปลี่ยนเป็นสีเดียวกับสีดินภูเขา

สึนามิ ➡ น้ำทะเลลดระดับลงอย่างรวดเร็วหลังเกิดแผ่นดินไหวขนาดรุนแรงใต้มหาสมุทร

พายุฤดูร้อน ➡ อากาศร้อนอบอ้าวและเมฆก่อตัวอย่างรวดเร็ว

ผู้ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เสี่ยงภัยควรจดชื่อ-นามสกุล หมายเลขโทรศัพท์สมาชิกในครอบครัว สำหรับใช้ติดต่อในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน

หากมีเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุให้เขียนชื่อ-นามสกุลที่อยู่ของผู้ดูแล ญาติ และสมาชิกในครอบครัวไว้ในกระเป๋าเสื้อ เพื่อใช้ติดต่อกรณีได้รับบาดเจ็บพลัดหลงขณะอพยพ หรืออาศัยในศูนย์พักพิงชั่วคราว



ถุงยังชีพฉุกเฉิน...

พร้อมไว้เมื่อภัยมา

นับวันภัยพิบัติทางธรรมชาติเกิดบ่อยครั้ง จนกลายเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ทุกคนต้องเตรียมพร้อมรับมือ ถุงยังชีพ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปลอดภัย จึงขอแนะนำประชาชนให้จัดเตรียมอุปกรณ์และสิ่งของจำเป็นในถุงยังชีพ ประกอบด้วย



- **เครื่องอุปโภคบริโภค** เช่น ข้าวสาร อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง น้ำดื่มสะอาดบรรจุขวด ยารักษาโรคที่สามารถใช้ได้อย่างน้อย 3 - 4 วัน



- **ของใช้ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตในระยะแรก** เช่น ไฟฉายพร้อมถ่านแบบกันน้ำ วิทยุพร้อมถ่านสำรอง ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น นกหวีด เทียนไข เชือก ถุงพลาสติกสีดำ กระดาษชำระต่างพับทิม สบู่ แปรงฟัน ยาสีฟัน เสื้อผ้าสำรอง เป็นต้น

- เอกสารสำคัญต่างๆ ให้เก็บไว้ในถุงพลาสติกกันน้ำ ได้แก่ บัตรประจำตัวประชาชน ทะเบียนบ้าน สูติบัตร สำเนาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น บัตรประกันสังคม กรมธรรม์ประกันชีวิต ภาพถ่ายของคนในครอบครัว เป็นต้น พร้อมถ่ายสำเนาไว้หลายๆ ชุด เพื่อป้องกันการสูญหาย



ที่สำคัญ สิ่งของเหล่านี้ต้องบรรจุในกระเป๋าที่มีน้ำหนักเบา พกพาสะดวก โดยจัดเก็บไว้ในที่ที่สามารถหยิบใช้งานได้ง่าย หมั่นตรวจสอบและเปลี่ยนสิ่งของที่บรรจุ เพื่อป้องกันการหมดอายุ และเน่าเสียทำให้ไม่สามารถนำมาใช้งานได้เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน



อุบัติเหตุทางน้ำ....

มหันตภัยสายน้ำคร่าชีวิต



ปัจจุบันประชาชนหันมาใช้เส้นทางจราจรทางน้ำมากขึ้น แต่หากขาดความระมัดระวัง จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางน้ำ เพื่อความปลอดภัย ขอแนะวิธีโดยสารเรืออย่างปลอดภัย ดังนี้

การโดยสารเรือ

การขึ้นเรือบนโป๊ะ ไม่รอเรือบนโป๊ะ เพราะขณะที่เรือเทียบท่าเข้าจอด คลื่นอาจซัดทำให้ท่าเรือโคลงเคลง จนผู้ที่ยืนอยู่บนท่าเรือเสียการทรงตัวและพลัดตกน้ำได้ ควรยืนรอเรือภายในเขตเส้นสีเหลืองที่กำหนดไว้



การขึ้น-ลงเรือ รอให้เรือเทียบท่าสนิทก่อนจึงเดินขึ้น-ลงเรือ
อย่างเป็นระเบียบ ไม่ลงเรือที่บรรทุกเกินอัตราเพราะอาจเป็นสาเหตุ
ให้เรือล่มได้

การโดยสารทางเรือ กระจายการนั่งบนเรืออย่างสมดุล
หลีกเลี่ยงการยืนบริเวณท้ายเรือ หรือกราบเรือเพราะเสี่ยงต่อ
การพลัดตกน้ำ ไม่หยอกล้อเล่นกันหรือเดินไปมาเพราะอาจทำให้
เรือเสียการทรงตัว หากเรือมีอาการเอียงหรือไหว ให้นั่งนิ่งๆ อย่า



ตื่นตระหนก ให้พยายามฝืนอาการเอียง
ของเรือ ที่สำคัญควรสวมเสื้อชูชีพทุกครั้ง
ที่โดยสารเรือ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์หรือของมีเมาทุกชนิด หากเกิด
เหตุฉุกเฉินจะไม่สามารถช่วยเหลือตนเอง
ให้ปลอดภัย

การปฏิบัติตนกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน

กรณีพลัดตกเรือ ควบคุมสติ
ให้มั่น พยายามลอยน้ำโดยใช้ขาสองข้าง
ตีน้ำ พยายามหาที่ยึดเกาะ เพื่อรอ
การช่วยเหลือ



หากเรือโดยสารล่ม พยายามว่ายน้ำ
ผละออกจากเรือโดยเร็วที่สุด เพื่อป้องกันการ
การถูกน้ำดูดเข้าไปใต้ท้องเรือ ว่ายน้ำออกห่างจาก
ใบพัดเรือให้มากที่สุด ถอดสิ่งของที่ถ่วงน้ำหนัก
ออกให้หมด รวมทั้งพยายามคว้าสิ่งของ
ที่ลอยน้ำได้ไว้ยึดหรือพยุงตัวรอการช่วยเหลือ
อย่าฝืนว่ายน้ำเข้าหาฝั่ง เพราะอาจหมดแรง
หรือเป็นตะคริวจนน้ำเสียชีวิตได้



การช่วยเหลือคนจมน้ำ

- หากว่ายน้ำไม่เป็น ไม่ควรลงไปช่วยเหลือผู้ที่พลัดตกน้ำ
เพราะคนตกน้ำจะอยู่ในอาการตื่นตระหนก อาจกัดรัด ทำให้จมน้ำ
เสียชีวิตทั้งคู่ ให้ใช้วิธียื่นไม้หรือโยนสิ่งของ
ที่สามารถลอยน้ำได้ เช่น ห่วงยาง เสื้อชูชีพ
ถังแก๊สลอยนํ้า เป็นต้น ให้ผู้ที่จมน้ำยึดเกาะลอยตัว
เข้าหาฝั่งหรือพยุงตัวรอการช่วยเหลือ



- กรณีลงไปช่วยเหลือคนจมน้ำ ให้ว่ายน้ำ
เข้าทางด้านหลังพร้อมจับตัวผู้ประสบเหตุ
ลอยตัวในท่านอนหงายให้ใบหน้าพ้นน้ำ จากนั้น
ให้ประคองตัวเข้าหาฝั่ง หากผู้ประสบเหตุ
หยุดหายใจให้ทำการผายปอด และนำส่ง
โรงพยาบาลในทันที



แนะชุมชนริมน้ำ รับมือน้ำล้นตลิ่ง

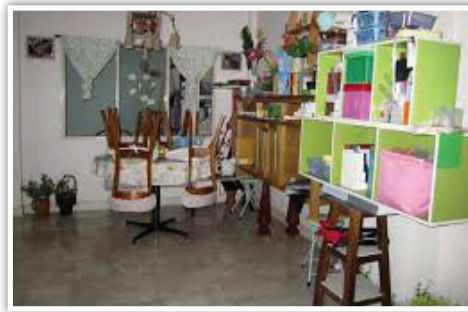
ในช่วงฤดูฝนของทุกปี บ้านเรือนที่ตั้งอยู่บริเวณที่ราบลุ่มริมฝั่งแม่น้ำ และพื้นที่นอกแนวคันกันน้ำมักได้รับผลกระทบจากภาวะน้ำล้นตลิ่ง จึงขอแนะวิธีรับมือภาวะน้ำล้นตลิ่ง ดังนี้

ประชาชน

- ตรวจสอบการขึ้นลงของน้ำ นำกระสอบทรายมาเสริมแนวคันกันน้ำให้สูงขึ้น พร้อมดูแลคันกันน้ำและเสาบ้านให้อยู่ในสภาพมั่นคงแข็งแรง เพื่อป้องกันกระแสน้ำซัด ทำให้คันกันน้ำและบ้านทรุดตัวพังลงมา



- ขนย้ายทรัพย์สินสิ่งของมีค่าและเครื่องใช้ไฟฟ้าชั้นที่สูงให้พ้นจากแนวระดับน้ำท่วมถึง รวมถึงตรวจสอบสะพานไม้ที่ใช้เป็นทางเดินชั่วคราวมิให้อยู่ในสภาพพุงหรือมีตะไคร่เกาะ เพราะจะทำให้ลื่นไถลพลัดตกน้ำได้



เกษตรกร

- พกยัดกระชังเลี้ยงสัตว์น้ำให้แน่นหนา เสริมแนวคั้นกันน้ำให้สูงขึ้น เพื่อป้องกันพื้นที่การเกษตรได้รับความเสียหาย พร้อมจัดเตรียมเครื่องสูบน้ำระบายน้ำออกจากพื้นที่ รวมทั้งเร่งเก็บผลผลิตที่อยู่ในระยะเก็บเกี่ยว



แนะเตรียมรับมือ – หนักภัยจากน้ำท่วม



ชุมชนที่ตั้งอยู่ในพื้นที่เสี่ยงภัยน้ำท่วม ทั้งที่ลาดเชิงเขา ที่ลุ่มริมแม่น้ำ และทางน้ำไหลผ่าน มีความเสี่ยงต่อการเกิดน้ำท่วมฉับพลัน และน้ำป่า ไทลทลาก ขอแนะวิธีเตรียมรับมือ และการหนีภัย น้ำท่วมอย่างปลอดภัย ดังนี้

ก่อนเกิดอุทกภัย

หมั่นติดตามพยากรณ์อากาศและประกาศ
แจ้งเตือนภัย ปฏิบัติตามคำเตือนอย่างเคร่งครัด
จัดเตรียมน้ำดื่ม ยารักษาโรค ไฟฉาย เทียนไข
อาหารแห้งและของใช้อื่นที่จำเป็นไว้ใช้งาน
ในยามฉุกเฉิน ปรับสภาพแวดล้อมรอบบ้าน
ให้พร้อมรับมือน้ำท่วม บ้านที่อยู่ริมน้ำให้นำ
กระสอบทรายมาจัดวางเป็นแนวคันกันน้ำ
ส่วนบ้านที่อยู่ในเขตชุมชนที่มักเกิดน้ำท่วมขัง
ให้ทำความสะอาดท่อระบายน้ำให้มีเศษขยะ
กีดขวางทางไหลของน้ำ



ขณะเกิดอุทกภัย

กรณีน้ำท่วมไม่รุนแรง ให้ขนย้ายสิ่งของ
ชั้นที่สูง พร้อมตัดกระแสไฟฟ้าภายในบ้าน
และย้ายปลั๊กไฟ ให้พ้นจากระดับน้ำท่วมถึง



กรณีน้ำท่วมรุนแรงจะต้องอพยพ
ตั้งสติ อย่าตื่นตระหนก ให้ความช่วยเหลือ
เด็กและคนชรา ก่อน โดยหนีไปตามเส้นทาง
ที่ปลอดภัยพ้นจากแนวการไหลของน้ำ หลีกเลี่ยง
การเดินข้ามลำน้ำที่มีระดับน้ำสูงเหนือเข่า



และบริเวณที่กระแสน้ำไหลเชี่ยวกราก เพราะอาจถูกน้ำพัดหรือ
ได้รับอันตรายจากท่อนไม้หรือก้อนหินที่ลอยมาตามน้ำ ห้ามขับรถยนต์
หรือรถจักรยานยนต์ผ่านบริเวณที่มีน้ำท่วมสูง เพราะความแรง
ของกระแสน้ำอาจพัดรถจมน้ำได้



รู้ทันอันตราย ช่วยป้องกันภัยในช่วงน้ำท่วม



การดำเนินชีวิตในช่วงน้ำท่วมมีความเสี่ยงที่จะได้รับอันตรายจากอุบัติเหตุต่างๆ เพื่อให้การใช้ชีวิตในช่วงน้ำท่วมเป็นไปด้วยความปลอดภัยขอเตือนภัยที่มักเกิดในช่วงน้ำท่วม ดังนี้

จมน้ำ

- หลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำ ลงเล่นน้ำพายเรือหรือจับสัตว์น้ำในบริเวณที่มีกระแสน้ำไหลเชี่ยวกราก





- ไม่อยู่ใกล้บริเวณทางน้ำไหลผ่าน หรือร่องน้ำที่มีระดับน้ำสูงเหนือเข่า เพราะความแรงของกระแสน้ำพัดอาจจมน้ำเสียชีวิต

- ใช้ไม้สำรวจเส้นทาง หลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำในช่วงกลางคืน หากจำเป็นให้ใช้ไฟฉายส่องทาง เพื่อป้องกันการพลัดตกท่อระบายน้ำหรือบ่อน้ำ นำวัสดุที่สามารถลอยน้ำได้ เช่น ห่วงยาง ถังแกลลอน ลูกมะพร้าว ขวดน้ำพลาสติก ยางในรถยนต์ เป็นต้น มาใช้ยึดเกาะขณะเดินลุยน้ำ และช่วยเหลือผู้ที่พลัดตกน้ำ

- ห้ามใช้รถยนต์ผ่านเส้นทางที่มีน้ำท่วมสูง เพราะรถจะไม่สามารถต้านความแรงของกระแสน้ำ อาจทำให้รถถูกน้ำพัดออกนอกเส้นทางหรือจมน้ำได้

- การโดยสารเรือ ให้สวมใส่อุปกรณ์ชูชีพ หรือนำอุปกรณ์ที่สามารถลอยน้ำได้ติดไว้ในเรือ เพื่อใช้ลอยตัวรอการช่วยเหลือกรณีเรือล่ม

- กรณีลงจับสัตว์น้ำหรือเก็บเกี่ยวผลผลิต ในช่วงน้ำท่วม ไม่ควรอยู่ในน้ำเป็นเวลานานเกินไป เพราะจะทำให้เป็นตะคริว จมน้ำเสียชีวิตได้

- ดูแลเด็ก ผู้สูงอายุและผู้พิการอย่างใกล้ชิด เพราะเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองให้ปลอดภัยได้ หากพLOODตกน้ำจะมีโอกาสจมน้ำเสียชีวิตสูงกว่ากลุ่มอื่นแม้จะว่ายน้ำเป็นก็ควรสวมเสื้อชูชีพ หรือใช้อุปกรณ์ที่สามารถพยุงตัวได้ ขณะเดินลุยน้ำที่ท่วมสูงหรือพายเรือ เพราะกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยวกราก อาจทำให้ร่างกายไม่สามารถต้านแรงน้ำ ส่งผลให้จมน้ำเสียชีวิตได้

ไฟฟ้าดูด

- ตัดกระแสไฟฟ้าที่แผงสวิตช์ไฟรวม หรือสับสวิตช์ไฟลง พร้อมย้ายสวิตช์ไฟและเครื่องใช้ไฟฟ้าให้พ้นจากระดับที่น้ำท่วมถึง

- ก่อนนำอุปกรณ์ไฟฟ้า มาใช้งาน ควรตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้าให้อยู่ในสภาพปลอดภัย ผู้ใช้งานไม่อยู่บนพื้นที่ชื้นแฉะ พร้อมสวมรองเท้าให้เรียบร้อย



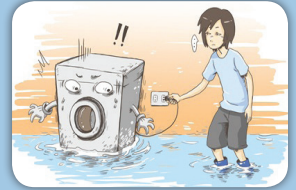
- เมื่อเปิดใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าแล้วพบ
สิ่งผิดปกติ เช่น มีกลิ่นเหม็นไหม้ มีเสียงดัง
มาจากเครื่อง เป็นต้น ให้หยุดใช้งานในทันที
พร้อมนำไปให้ช่างผู้ชำนาญการซ่อมแซมให้อยู่
ในสภาพปลอดภัย

- ห้ามใช้และสัมผัสเครื่องใช้ไฟฟ้า
ในขณะที่ตัวเปียกชื้นหรืออุปกรณ์ไฟฟ้าเปียกน้ำ
ห้ามนำเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ได้รับความเสียหาย
จากน้ำท่วมมาใช้งานอย่างเด็ดขาด เพราะอาจ
ทำให้ถูกไฟฟ้าดูดเสียชีวิตได้

- ไม่เดินลุยน้ำและพายเรือเข้าใกล้
แนวเสาไฟฟ้า เพราะหากมีกระแสไฟฟ้ารั่วไหล
จะทำให้ได้รับอันตรายจากการถูกไฟฟ้าดูด
เสียชีวิต

โรคภัยไข้เจ็บ

- รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สด ใหม่
และดื่มน้ำสะอาดที่ต้มสุก หรือผ่านการ
แกว่งสารส้มฆ่าเชื้อ ล้างมือให้สะอาดก่อน
รับประทานอาหาร





- ดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อป้องกันโรคระบาดในช่วงน้ำท่วม เช่น ไข้หวัด ปอดบวม ตาแดง โรคระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น ล้างเท้าให้สะอาดหลังเดินลุยน้ำท่วม จะช่วยป้องกันโรคน้ำกัดเท้า โรคเท้าเปื่อย และโรคฉี่หนู

- ถ้าย่อยจากระลอกพลาสติกและใส่ปูนขาวลงไปเล็กน้อย พร้อมปิดปากถุงให้แน่น แล้วใส่ถุงดำซ้อนอีกชั้น ก่อนนำไปทิ้งในบริเวณที่จัดไว้ ห้ามถ้าย่อยจากระลอกน้ำอย่างเด็ดขาด เพราะจะป้องกันการแพร่เชื้อโรค

เพลิงไหม้

- ใช้เทียนและตะเกียงน้ำมันที่จุดไฟ ให้แสงสว่างอย่างระมัดระวัง และดับไฟให้สนิท ทุกครั้งหลังใช้งาน รวมถึงระมัดระวังในการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าเป็นพิเศษ เพราะหากกระแสไฟฟ้ารั่วไหล นอกจากจะทำให้ถูกไฟฟ้าดูด เสียชีวิตแล้ว ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดเพลิงไหม้บ้านอีกด้วย

ของมีคม

- สวมรองเท้าบู๊ททุกครั้งที่ได้เดินลุยน้ำ เพื่อป้องกันการเหยียบเศษวัสดุและของมีคม ที่อยู่ใต้น้ำ



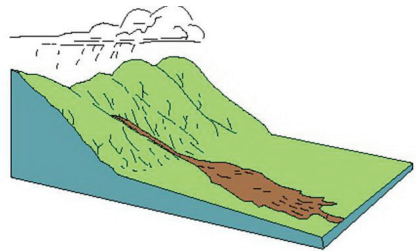
สัตว์มีพิษ

- ระมัดระวังสัตว์มีพิษที่อาจหนีน้ำท่วมเข้ามาอาศัยอยู่ในบ้าน โดยเฉพาะบริเวณใต้ตู้ รองเท้า เสื้อ พร้อมปิดฝาภาชนะกักเก็บน้ำ ให้มิดชิด เพื่อกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง ที่อาจเป็นพาหะของโรคในช่วงน้ำท่วม



แนะชุมชนเชิงเขา สังเกตสัญญาณเตือนภัย จากธรรมชาติ ช่วยชีวิตรอดจากภัยดินถล่ม

ในช่วงระยะเวลาไม่กี่ปีที่ผ่านมา
พื้นที่ลาดเชิงเขาของไทยประสบภัยดินถล่ม
บ่อยครั้ง เพื่อความปลอดภัย ขอแนะ
ข้อสังเกตและวิธีปฏิบัติกรณีเกิดดินถล่ม
ดังนี้



สาเหตุของดินถล่ม มีปัจจัยสำคัญ
มาจากภาวะฝนตกหนักอย่างต่อเนื่อง
บนที่ลาดเชิงเขา ประกอบกับไม่มีรากไม้
ยึดเกาะหน้าดิน ทำให้ดินภูเขาซึ่งชุ่มน้ำ
อยู่แล้ว ไม่สามารถอุ้มน้ำไว้ได้จนพังถล่ม
และเลื่อนไหลลงมาจากที่ลาดชัน



พื้นที่เสี่ยงดินถล่ม บริเวณที่ลาดเชิงเขาใกล้ลำห้วย มีร่องรอยดินไหล ดินเลื่อน และรอยแยกบนภูเขาเคยมีร่องรอยการเกิดดินถล่ม ลำห้วยมีกองหิน เนินทรายปนโคลน และต้นไม้หรือก้อนหินขนาดเล็กใหญ่ปนกันตลอดท้องน้ำ

สิ่งบอกเหตุก่อนเกิดดินถล่ม มีฝนตกหนักอย่างต่อเนื่องนานกว่า 6 ชั่วโมง (มากกว่า 100 มม. ต่อวัน) ระดับน้ำในลำห้วยเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว และมีสีขุ่นข้นหรือสีเดียวกับสีดินภูเขา มีเสียงดังผิดปกติมาจากภูเขาหรือลำห้วย สัตว์ป่าแตกตื่น มีต้นไม้ขนาดเล็กไหลมาพร้อมกับน้ำ

การเตรียมพร้อมก่อนเกิดดินถล่ม ชุมชนที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยงภัยควรจัดเวรยามเฝ้าระวัง ติดตามพยากรณ์อากาศ ประกาศแจ้งเตือนภัย สังเกตความผิดปกติของธรรมชาติที่เป็นสัญญาณเตือนก่อนเกิดดินถล่ม โดยเฉพาะในช่วงกลางคืน ซึ่งมักเกิดน้ำหลากและดินถล่ม

การหนีภัยดินถล่ม อย่ามัวแต่ห่วงทรัพย์สิน ให้นำหนีไปตามเส้นทางที่พ้นจากแนวการไหลของดินถล่ม โดยขึ้นที่สูงหรือสถานที่ปลอดภัย หลีกเลี่ยงการใช้เส้นทางที่เป็นแนวการไหลของดินหรือมีกระแสน้ำไหลเชี่ยวกราก หากจำเป็นต้องใช้เส้นทางดังกล่าว



ให้ใช้เชือกผูกลำตัวแล้วยึดติดไว้กับต้นไม้หรือสิ่งปลูกสร้างที่มั่นคงแข็งแรง เพื่อป้องกันกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยวกรากพัดจมน้ำ ที่สำคัญห้ามว่ายน้ำหนีโดยเด็ดขาด เพราะอาจกระแทกกับซากต้นไม้หรือหินที่ไหลมาตามน้ำ

หลังเกิดดินถล่ม ห้ามเข้าไปใกล้บริเวณที่เกิดดินถล่มหรือบ้านเรือนที่ได้รับความเสียหาย เพื่อป้องกันอันตรายจากการพังทลายซ้ำ





แผ่นดินไหว...หาบะจากธรณีพิบัติภัย เรียนรู้ รับมือ ภัยแผ่นดินไหว

แม้ประเทศไทยจะไม่ได้ตั้งอยู่บนศูนย์กลางแผ่นดินไหวขนาดใหญ่ แต่หลายจังหวัดตั้งอยู่บนรอยเลื่อนที่ทรงพลัง อีกทั้งประเทศเพื่อนบ้าน ยังมีแนวรอยเลื่อนที่อาจก่อให้เกิดแผ่นดินไหวขนาดรุนแรง เพื่อความปลอดภัย ขอแนะวิธีรับมือและการปฏิบัติตนอย่างปลอดภัย จากแผ่นดินไหว ดังนี้

ก่อนเกิดเหตุ

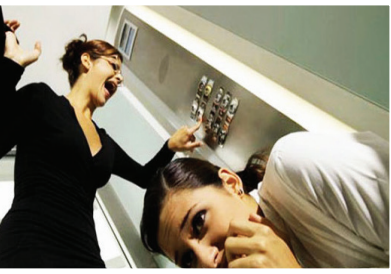
ตรวจสอบบ้านเรือนและสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ภายในบ้าน ให้อยู่ในสภาพมั่นคงแข็งแรงและปลอดภัยอยู่เสมอ โดยทำการยึดติดอุปกรณ์และเฟอร์นิเจอร์ต่างๆ กับพื้นหรือผนังบ้านอย่างแน่นหนา ไม่วางสิ่งของที่มีน้ำหนักมากไว้บนหลังตู้หรือที่สูง เพื่อป้องกันแรงสั่นสะเทือน ทำให้สิ่งของหล่นลงมาทับผู้ที่อาศัยอยู่ในบ้านเรือนได้

ระหว่างเกิดเหตุ

กรณีอยู่ในอาคาร

- ให้หาที่หลบกำบังในบริเวณที่ปลอดภัย พร้อมใช้มือกำบังศีรษะและลำคอ โดยหมอบบริเวณใต้โต๊ะหรือเก้าอี้ที่แข็งแรง ไม่มีสิ่งของหล่นใส่ หรืออยู่ในจุดที่มีโครงสร้างแข็งแรง เช่น สามเหลี่ยมใต้คาน หรือช่องว่างรอบๆ สิ่งของหรือโครงสร้างอาคารที่มีความมั่นคงแข็งแรงและทนต่อแรงกดทับได้มาก เป็นต้น ไม่อยู่ใต้คานหรือใกล้เสา อยู่นิ่งห่างจากประตู หน้าต่างที่เป็นกระจก และเฟอร์นิเจอร์ขนาดใหญ่ที่สามารถล้มลงมาได้





- ห้ามวิ่งหนีออกจากอาคาร โดยใช้ลิฟต์หรือบันไดหนีไฟอย่างเด็ดขาด เพราะอาจได้รับอันตรายจากสิ่งของที่ร่วงหล่น โดยเฉพาะหากกระแสไฟฟ้าดับ จะทำให้ติดค้างอยู่ในลิฟต์ และขาดอากาศหายใจ เสียชีวิตได้

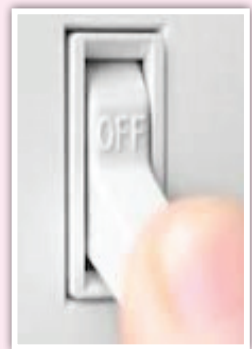


กรณีกำลังขับรถ

ให้หยุดรถและหาที่จอดรถในบริเวณที่ปลอดภัยและรอจนกว่าเหตุแผ่นดินไหวจะสงบค่อยขับรถต่อ ห้ามหยุดรถบริเวณบนและใต้สะพาน ทางด่วน ป้ายโฆษณา และต้นไม้ขนาดใหญ่

หลังเกิดเหตุ

- รีบปิดวาล์วถังก๊าซ ท่อแก๊ส ตัดกระแสไฟฟ้าโดยปิดสวิตช์ไฟ หรือสับคัทเอาท์ ตลอดจนห้ามก่อประกายไฟในบริเวณดังกล่าว เช่น จุดไม้ขีดไฟ สูบบุหรี เป็นต้น เพราะอาจมีแก๊สรั่วไหลในพื้นที่ใกล้เคียง ทำให้เกิดการระเบิดหรือเพลิงไหม้ได้



- เมื่อแผ่นดินไหวยุติ ให้รีบออกจากอาคารโดยเร็วที่สุด ไม่กลับเข้าไปในอาคาร เพราะหากเกิดการสั่นไหวซ้ำอีก อาคารอาจพังถล่มลงมาได้ อย่าหลงเชื่อข่าวลือ ให้ติดตามรับฟังสถานการณ์พร้อมปฏิบัติตามประกาศเตือนภัยจากหน่วยงานภาครัฐอย่างเคร่งครัด



สึนามิ บทกึ่งภัยคลื่นยักษ์ เร็วรู้ เตรียมพร้อมรับมือภัยสึนามิ

สึนามิเป็นภัยพิบัติที่เกิดหลังเหตุแผ่นดินไหวขนาดใหญ่ใต้มหาสมุทร ซึ่งเมื่อเกิดจะมีความรุนแรงและสร้างความสูญเสียอย่างมหาศาลต่อพื้นที่ริมชายฝั่งทะเล เพื่อความปลอดภัย ขอแนะวิธีปฏิบัติตนอย่างถูกต้องและปลอดภัยจากสึนามิ ดังนี้

รู้จัก “สึนามิ”

- สึนามิเกิดจากการเคลื่อนตัวของเปลือกโลกใต้ทะเลอย่างฉับพลัน หรือภายหลังเกิดแผ่นดินไหวมากกว่า 8 ริกเตอร์ใต้มหาสมุทร ที่มีศูนย์กลางในระดับตื้น ทำให้เกิดการกระทบกระเทือนอย่างรุนแรงจนน้ำปริมาณมากในทะเลเกิดการเคลื่อนตัว มักเกิดตามขอบแผ่นเปลือกโลกที่มีการมุดตัวของแผ่นพื้นมหาสมุทรใต้แผ่นพื้นทวีป



สึนามิมีลักษณะคล้ายกับคลื่นทั่วไป แต่เคลื่อนตัวด้วยความเร็ว 500-800 กม./ชม. โดยผู้ที่อยู่กลางทะเลไม่สามารถรับรู้ได้ เพราะคลื่นมีความสูงต่ำกว่า 1 เมตร แต่เมื่อคลื่นเดินทางถึงชายฝั่งทะเล จะก่อตัวเป็นกำแพงสูงและดึงน้ำจากทะเลถาโถมเข้าสู่ชายฝั่งด้วยความเร็วสูง จึงสามารถกวาดทุกอย่างบนชายฝั่งลงสู่ท้องทะเลได้ในพริบตา



วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดสึนามิ

หากอยู่บริเวณชายฝั่งทะเล หากมีประกาศแจ้งเตือนหรือรับรู้ถึงการเกิดแผ่นดินไหว และสังเกตเห็นน้ำทะเลลดระดับลงอย่างรวดเร็ว ให้รีบหนีขึ้นที่สูง (สูงกว่าระดับน้ำทะเลมากกว่า 15 เมตร) หรือเข้าไปอยู่ในอาคารสูงที่มั่นคงแข็งแรง โดยอยู่ให้ห่างจากชายฝั่งทะเล ปากแม่น้ำหรือลำน้ำที่ติดกับทะเลมากที่สุด เพราะสึนามิอาจซัดเข้าไปในพื้นที่ดังกล่าว ทำให้เกิดอันตรายได้



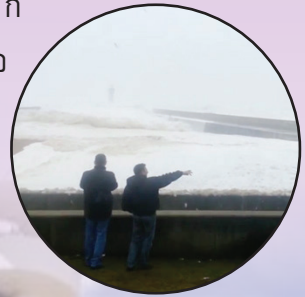
- กรณีได้รับคำเตือนภัยสึนามิ ให้รีบหนีออกจากพื้นที่ริมชายฝั่งทะเล ไปตามเส้นทางที่ปลอดภัย และปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่อย่างเคร่งครัด



- **กรณีอยู่ในเรือ** ให้รีบนำเรือออกไป
กลางทะเล บริเวณน้ำลึกนอกชายฝั่ง เพราะคลื่น
ที่อยู่ห่างชายฝั่งมีขนาดเล็ก พร้อมติดตาม
รับฟังสถานการณ์เป็นระยะ รวมถึงแจ้งจุด
ที่เรือลอย จะได้สามารถขอความช่วยเหลือได้
หากเกิดเหตุฉุกเฉิน ก่อนกลับเข้าฝั่งให้แจ้งเจ้าหน้าที่
ชายฝั่งทราบล่วงหน้า



- **หลังเกิดสึนามิ** ให้รออยู่ในบริเวณที่ปลอดภัยสักระยะ
และอยู่ให้ห่างจากชายฝั่งทะเล ห้ามลงไปบริเวณชายหาดในทันที
เพราะสึนามิประกอบด้วยคลื่นหลายระลอก
และสามารถซัดเข้าสู่ชายฝั่งได้ตลอดเวลา ให้รอ
จนมีประกาศยกเลิกการแจ้งเตือนภัยหรือยุติ
สถานการณ์



วาตภัย... ภัยร้ายที่มากับสายลม เตือนอันตรายจากพายุลมแรง



พายุลมแรง เป็นภัยที่มีกเกิดในช่วงฤดูร้อนที่สภาพอากาศแปรปรวนในช่วงก่อนเกิดพายุฤดูร้อน รวมถึงช่วงฤดูฝน โดยเฉพาะบริเวณที่ตั้งอยู่ในแนวที่พายุหมุนเขตร้อนเคลื่อนตัวผ่านจะมีพายุลมแรงก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สินได้ เพื่อลดความสูญเสีย ขอแนะวิธีเตรียมพร้อมรับมือและการปฏิบัติตนกรณีเกิดพายุลมแรง ดังนี้

ก่อนเกิด ตรวจสอบสภาพบ้านเรือน โดยเพิ่มที่ค้ำยันประตู หน้าต่าง หลังคาบ้าน ให้อยู่ในสภาพแข็งแรง จัดเก็บสิ่งของที่ สามารถปลิวลมได้ในที่มิดชิด ตัดแต่งกิ่งไม้ และโค่นต้นไม้บริเวณรอบบ้านที่ไม่อาจหัก โคนทิ้ง หากพบเห็นป้ายโฆษณาอยู่ในสภาพไม่ปลอดภัย ให้แจ้ง หน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการแก้ไข ส่วนเกษตรกรให้จัดทำที่ค้ำยัน หรือสิ่งปกคลุมผลผลิตทางการเกษตร เพื่อป้องกันแรงลมพัดพืชผล ทางการเกษตรเสียหาย



ขณะเกิด หลบในอาคารที่มั่นคงแข็งแรง ปิดประตูหน้าต่างให้สนิท เพื่อป้องกันสิ่งของปลิว เข้ามากระแทกหรือแรงลมหอบพัดบ้านเรือนได้รับความเสียหาย อยู่ให้ห่างจากสิ่งปลูกสร้างที่ไม่มั่นคง แข็งแรง ไม่หลบพายุใต้ต้นไม้ ป้ายโฆษณา ใกล้เคียงเสาไฟฟ้า เพราะเสี่ยงต่อการถูกล้มทับ



หลังเกิด หากมีต้นไม้หักโค่น เสาไฟฟ้าล้ม สายไฟขาด ให้แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาจัดการ แก้ไขและซ่อมแซมโดยด่วน รีบช่วยเหลือและนำ ผู้บาดเจ็บส่งสถานพยาบาลที่อยู่บริเวณใกล้เคียง

กรณีพบเห็นสายไฟฟ้าขาด

ห้ามเข้าไปใกล้บริเวณที่สายไฟฟ้าขาด ไม่ใช่ไม้ หรือวัสดุอื่นๆ เชี่ยหรือจับสายไฟฟ้า เพราะหากมี กระแสไฟฟ้ารั่วไหล จะทำให้ถูกไฟฟ้าดูดเสียชีวิต



หากสายไฟฟ้าขาดตกลงน้ำ ใ้หยุดเว้น การประกอบกิจกรรมทางน้ำในพื้นที่ดังกล่าวทุกชนิด เพราะน้ำ เป็นสื่อ นำไฟฟ้าได้ดี ทำให้ถูกไฟฟ้าดูดเสียชีวิต ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ การไฟฟ้าดำเนินการแก้ไขในทันที

กรณีสายไฟฟ้าพาดบนรถยนต์

กรณีอยู่ในรถ ห้ามลงจากรถจนกว่าจะแน่ใจ ว่ากระแสไฟฟ้าถูกตัดแล้ว ยกเว้นกรณีรถเกิดเพลิงไหม้ พยายามเคลื่อนรถออกจากบริเวณดังกล่าว หากไม่สามารถทำได้ให้ขอความช่วยเหลือจากคนที่อยู่นอกรถ หรือโทรแจ้งเจ้าหน้าที่การไฟฟ้าดำเนินการ ตัดกระแสไฟฟ้าในบริเวณที่เกิดเหตุ



การลงจากรถ ลงจากรถโดยไม่ให้อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสกับพื้นและตัวรถพร้อมกัน เมื่อเท้าแตะพื้นแล้ว ให้ก้าวเท้าช่วงสั้นๆ ออกห่างจากรถ ให้มากที่สุด พร้อมทั้งห้ามกลับเข้าไป ในรถจนกว่าจะตัดกระแสไฟฟ้า เรียบร้อยแล้ว



แนะนำป้องกันฟ้าผ่า... บทคัดท้ายร้ายช่วงต้น - ปลายฤดูฝน

ฟ้าผ่าเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่มักเกิดควบคู่กับพายุฝนฟ้าคะนอง ซึ่งกว่า 1 ใน 3 ของผู้ที่ถูกฟ้าผ่ามักเสียชีวิตในที่ที่เกิดเหตุ โดยพื้นที่ที่มีผู้ถูกฟ้าผ่าเสียชีวิตมากที่สุด 7 อันดับแรกที่โล่งแจ้ง เพื่อความปลอดภัย ขอแนะนำวิธีป้องกันอันตรายจากฟ้าผ่าในช่วงที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง ดังนี้

กรณีอยู่กลางแจ้ง

หากไม่สามารถหาที่หลบได้ และจำเป็นต้องอยู่กลางแจ้ง ให้เก็บมือทั้งสองข้างแนบชิดติดกับเข่า ก้มศีรษะเข้าไประหว่างขา ให้ร่างกายมีลักษณะกลมหรือนั่งยองๆ แบบเขย่งปลายเท้า ให้สันเท้าลอยขึ้นเหนือพื้น และสัมผัสกับพื้นน้อยที่สุด



โดยให้เส้นเท้าทั้งสองข้างสัมผัสกัน เพราะเมื่อฟ้าผ่ากระแสไฟจะวิ่งจากเท้าหนึ่งไปลงดินอีกข้างหนึ่ง หากเส้นเท้าทั้งสองข้างไม่สัมผัสกัน จะทำให้กระแสไฟวิ่งเข้าสู่ลำตัวก่อนที่จะลงสู่เท้าอีกข้าง ก่อให้เกิดอันตรายได้

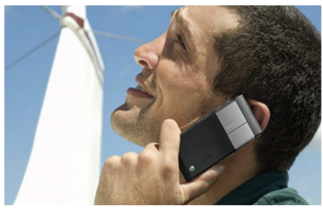
ข้อควรปฏิบัติ

ห้ามหลบพายุฝนใกล้วัตถุที่มีความสูงโดดเด่น เช่น ป้ายโฆษณา ต้นไม้สูง เป็นต้น ไม่สวมใส่เครื่องประดับประเภทเงิน ทองคำ นาค ทองแดง หรือสัมผัสกับวัตถุที่เป็นโลหะ ไม่ใช้ร่มที่มีด้ามปลายบนสุดเป็นเหล็กแหลม หรือโลหะ เนื่องจากจะเป็นตัวล่อให้ฟ้าผ่า ห้ามใช้โทรศัพท์มือถือและโทรศัพท์สาธารณะ เพราะแม้โทรศัพท์จะไม่ใช้สื่อล่อฟ้า แต่ฟ้าผ่าจะเหนี่ยวนำกระแสไฟฟ้าเข้ามาในมือถือ ทำให้แบตเตอรี่ลัดวงจรและระเบิด ส่งผลให้ผู้ถูกฟ้าผ่าได้รับบาดเจ็บรุนแรงมากขึ้น ที่สำคัญให้หลีกเลี่ยงการประกอบกิจกรรมทุกประเภทกลางแจ้ง โดยเฉพาะในจุดเสี่ยงต่างๆ เช่น สระน้ำ ชายหาด สนามกอล์ฟ เป็นต้น เพราะจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการถูกฟ้าผ่า



กรณีอยู่ในอาคาร

ให้หลบในอาคารที่มีสายล่อฟ้า แต่ห้ามขึ้นไปบนดาดฟ้า บริเวณมุมตึก ระเบียงด้านนอกอาคาร หรืออยู่ใกล้หน้าต่างที่เป็นโลหะ งดใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิดทั้งโทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์แบบมีสาย เครื่องทำน้ำอุ่น และถอดปลั๊กไฟให้เรียบร้อย เพราะฟ้าอาจผ่าลงมาภายนอกอาคาร



ทำให้เกิดกระแสไฟฟ้ากระชากและวิ่งมาตามสายไฟ สายโทรศัพท์ เสาคอากาศ ท่อน้ำประปา ส่งผลให้เครื่องใช้ไฟฟ้าได้รับความเสียหาย และผู้ที่กำลังใช้งานอยู่ได้รับอันตราย รวมถึงห้ามอาบน้ำ สระผม ล้างจาน ในบริเวณใกล้เขตแนวฟ้าผ่าเพราะน้ำเป็นตัวนำไฟฟ้าอย่างดีที่จะทำให้เกิดอันตรายได้

แนววิธีหลบหลีก ฟ้าผ่า กรณีอยู่กลางแจ้ง

จากข้อมูลสถิติอุบัติเหตุจากฟ้าผ่า พบว่า พื้นที่ที่มีคนถูกฟ้าผ่าเสียชีวิตเป็นอันดับแรก ๓ อันดับ ที่เสี่ยงแจ้ง หากไม่สามารถหาที่หลบภายในอาคารที่ปลอดภัยในขณะที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนองได้ ให้ปฏิบัติดังนี้

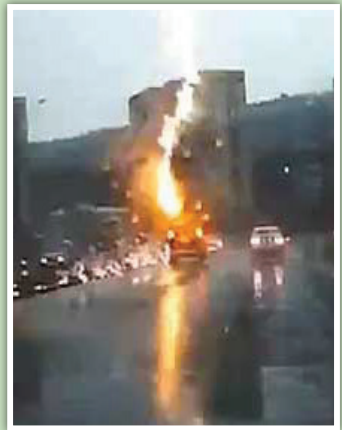
ใต้ต้นไม้



กรณีที่ต้องหลบพายุฝน ใต้ต้นไม้ ควรหลบใต้ต้นไม้หรือพุ่มไม้ที่อยู่เป็นกลุ่ม ไม่หลบใต้ต้นไม้ที่อยู่โดดเด่นเพียงต้นเดียวในที่โล่งแจ้งหรือต้นไม้ที่สูงที่สุด เพราะมีโอกาสสูงที่จะถูกฟ้าผ่า และอยู่ให้ห่างจากลำต้น อย่างน้อย 2 เมตร เพราะเมื่อฟ้าผ่ากระแสไฟฟ้าจะสามารถวิ่งไปตามรากต้นไม้ทำให้ได้รับอันตราย กรณีมีหลายคน ให้กระจายกันหลบใต้ต้นไม้หลายๆ ต้น จะปลอดภัยมากกว่า

รถยนต์

แม้ห้องโดยสารรถยนต์จะเป็นพื้นที่ที่ปลอดภัยจากฟ้าผ่ามากที่สุด แต่หากฟ้าผ่าลงมาที่รถในขณะที่รถกำลังวิ่ง อาจทำให้ยางระเบิดและก่อให้เกิดอันตรายได้ เพื่อความปลอดภัยควรจอดรถในพื้นที่ปลอดภัย และปิดประตู หน้าต่างให้มิดชิด ถ้าฟ้าผ่าลงมาบริเวณรอบๆ รถ ห้ามวิ่งหนีออกจากรถ เพราะกระแสไฟจะไหลจากตัวรถลงสู่พื้นดิน ทำให้ได้รับอันตราย ห้องโดยสารรถจึงถือเป็นพื้นที่ที่ปลอดภัยที่สุด



เข็ชพักสัษกะสี

ห้ามใช้โทรศัพท์มือถืออย่างเด็ดขาด เพราะโทรศัพท์เป็นสื่อล่อฟ้าอย่างดี ประกอบกับฟ้าสามารถผ่าทะลุสังกะสีลงมาได้ เพื่อความปลอดภัยให้ปิดโทรศัพท์มือถือพร้อมถอดเครื่องประดับประเภทเงิน ทอง นาค ทองแดง ไม่อยู่ใกล้หรือถือวัตถุที่เป็นสื่อนำไฟฟ้า เช่น อุปกรณ์การเกษตร รั่มปลายแหลม เป็นต้น เพื่อลดความเสี่ยงต่อการถูกฟ้าผ่า





รู้หลักใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าถูกวิธี... ช่วยชีวิตรอดปลอดภัย

แม้อุปกรณ์ไฟฟ้าจะมีประโยชน์ แต่หากผู้ใช้ขาดความระมัดระวัง และไม่รู้วิธีใช้อย่างถูกต้อง อาจทำให้ได้รับอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ เพื่อความปลอดภัยขอแนะวิธีเลือกใช้และติดตั้งอุปกรณ์ไฟฟ้าอย่างปลอดภัยดังนี้

การเลือกใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า

เลือกให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่และวัตถุประสงค์ในการใช้งาน ขนาดของสายไฟฟ้าเหมาะกับปริมาณกระแสไฟฟ้า หากใช้กระแสไฟฟ้าเกินขนาดหรือจุดต่อบริเวณ ปลั๊กไฟไม่แน่น จะทำให้สายไฟร้อนกว่าปกติ ทำให้ กระแสไฟฟ้ารั่วไหลและถูกไฟฟ้าดูดเสียชีวิตได้



การติดตั้ง

ไม่ติดตั้งอุปกรณ์ไฟฟ้าไว้ในระดับที่ต่ำ โดยเฉพาะเด็กรับ เพราะเด็กอาจชุกชนนำนิ้วหรือวัสดุอื่นแหย่เข้าไปในรูเต้ารับ ทำให้ ถูกไฟฟ้าดูดได้ โดยเฉพาะหากเกิดน้ำท่วม จะทำให้กระแสไฟฟ้ารั่วไหล ก่อให้เกิดอันตรายได้ ไม่ติดตั้งอุปกรณ์ไฟฟ้าไว้บริเวณที่ชื้นแฉะ หรือเปียกชื้น พร้อมติดตั้งสายดินกับเครื่องใช้ไฟฟ้าประเภทที่มี



เปลือกหุ้มเป็นโลหะและตั้งอยู่กับที่ เช่น เครื่องทำน้ำอุ่น เครื่องซักผ้า เต้าไมโครเวฟ เป็นต้น เพื่อป้องกัน กระแสไฟฟ้ารั่วไหล ทำให้ถูกไฟฟ้าดูด เสียชีวิต

ก่อนใช้งาน

อ่านฉลากคำแนะนำให้ละเอียดและ ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ตรวจสอบอุปกรณ์ ไฟฟ้าให้อยู่ในสภาพใช้งานได้อย่างปลอดภัย ไม่อยู่ในสภาพเปียกชื้น ชำรุด หรือมีกระแส ไฟฟ้ารั่วไหล



การตรวจสอบ

ตรวจสอบเครื่องใช้ไฟฟ้าอย่างสม่ำเสมอ โดยสังเกตความผิดปกติของเครื่องใช้ไฟฟ้า หากอยู่ในสภาพชำรุด สายไฟฟ้ามีสีหมองคล้ำ ฉนวนหุ้มสายไฟมีรอยแตก ให้รีบเปลี่ยนใหม่ทันทีและนำไปให้ช่างผู้ชำนาญการซ่อมแซม



วิธีใช้

ห้ามใช้หรือสัมผัสเครื่องใช้ไฟฟ้าในขณะที่ร่างกายหรือมือเปียกชื้นอย่างเด็ดขาด เพราะอาจถูกไฟฟ้าดูดเสียชีวิต ไม่เสียบปลั๊กไฟฟ้าหลายตัวในเต้ารับเดียวกัน ปลดปลั๊กไฟและปิดสวิทช์ไฟทุกครั้งหลังเลิกใช้งาน หากไม่มีความรู้เกี่ยวกับระบบไฟ ห้ามซ่อมแซมเครื่องใช้ไฟฟ้าด้วยตนเอง เพราะอาจเกิดความผิดพลาด ทำให้ถูกไฟฟ้าดูดเสียชีวิต หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าขณะที่มีฝนฟ้าคะนอง เพราะอุปกรณ์ไฟฟ้าจะได้รับความเสียหายและผู้ใช้งานจะได้รับอันตรายจากฟ้าผ่า



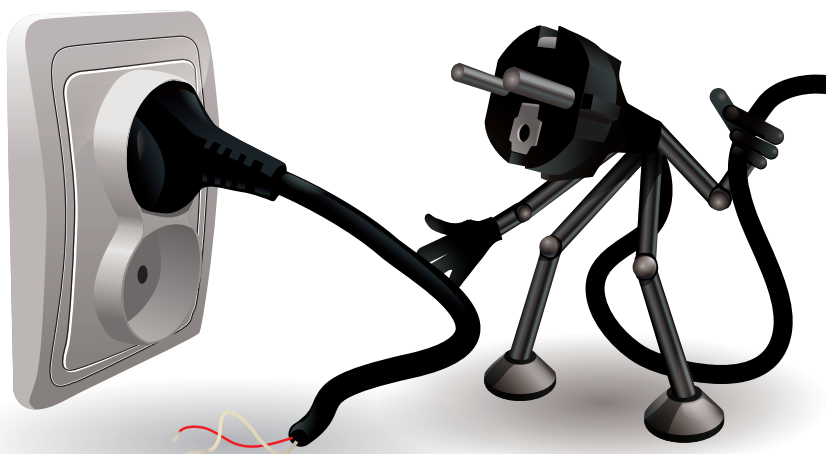
การช่วยเหลือผู้ถูกไฟฟ้ดูด

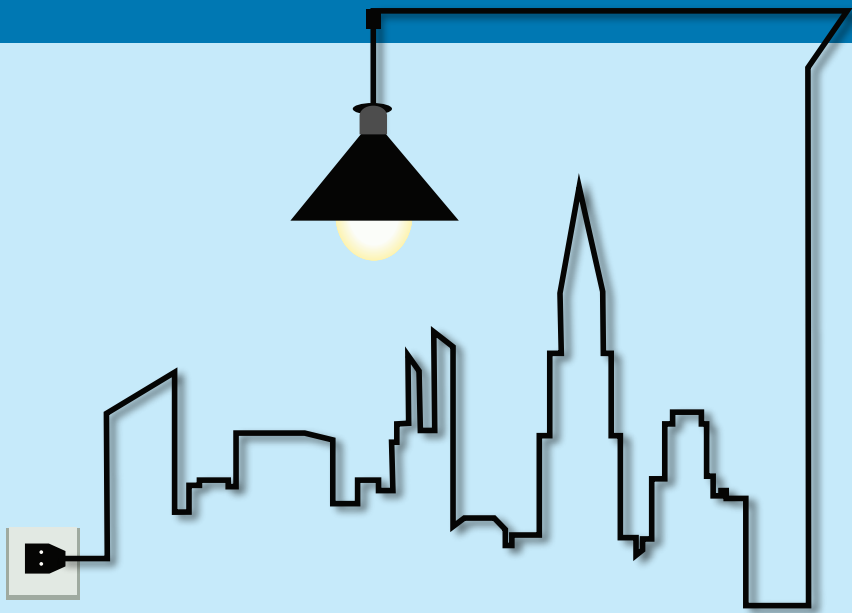
- ห้ามใช้มือเปล่าหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสตัวผู้ถูกไฟฟ้ดูด ให้ยืนอยู่บนพื้นหรือวัสดุที่แห้ง และสวมรองเท้าพื้นยาง เพื่อป้องกันการถูกกระแสไฟฟ้ดูด



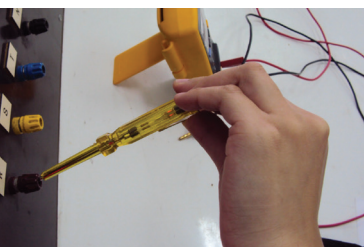
- รีบตัดกระแสไฟฟ้า โดยสับสวิตช์ไฟ ยกสะพานไฟ (cut out) และเบรกเกอร์ออกในทันที หรือนำวัสดุที่เป็นฉนวนป้องกันไฟฟ้า เช่น ผ้าแห้ง กิ่งไม้แห้ง เป็นต้น มากระชาก ผลักหรือดันตัวผู้ถูกไฟฟ้าดูดออกจากบริเวณที่มีกระแสไฟฟ้ารั่วไหล

- เมื่อช่วยผู้ถูกไฟฟ้าดูดออกจากจุดเกิดเหตุได้แล้ว ให้ตรวจสอบชีพจร หากหมดสติให้ใช้วิธีปั๊มหัวใจ หรือผายปอด โดยการเป่าปาก พร้อมรีบนำส่งโรงพยาบาลในทันที





ตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้า... ลดเสี่ยงไฟฟ้าลัดวงจร

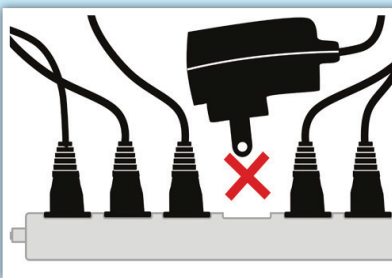


อุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีอายุการใช้งานยาวนาน อาจมีสภาพชำรุด จนเป็นสาเหตุให้กระแสไฟฟ้าลัดวงจร ทำให้ผู้ใช้งานได้รับอันตรายได้ เพื่อความปลอดภัย ขอแนะวิธีตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้า ดังนี้

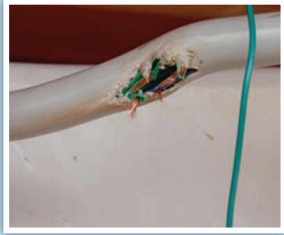
- สังเกตสภาพอุปกรณ์ไฟฟ้า ให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน สายไฟฟ้าไม่มีสีคล้ำ ไม่มีกลิ่นเหม็นไหม้ ฉนวนหุ้มสายไฟฟ้าไม่ชำรุด ไม่มีรอยฉีกขาด ไม่มีรอยแตกร้าว ไม่มีรอยไหม้ ไม่มีรอยกัดแทะของสัตว์ และไม่มีรอยลิ่งของหนักกดทับ



- เลือกใช้ขนาดของสายไฟฟ้าให้เหมาะสมกับปริมาณกระแสไฟฟ้า และการใช้งานของเครื่องใช้ไฟฟ้า หากใช้กระแสไฟฟ้าเกินขนาดหรือจุดต่อบริเวณปลั๊กไฟไม่แน่น จะทำให้อุณหภูมิสายไฟอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ให้จัดการแก้ไขเพื่อป้องกันกระแสไฟฟ้าลัดวงจร



- หมั่นตรวจสอบสายไฟฟ้านอกอาคาร หรือผนังใต้ฝ้าเพดานเป็นพิเศษ โดยเฉพาะจุดต่อและข้อต่อสายไฟฟ้า หากมีมดและแมลงอาศัย มีรอยน้ำรั่วซึม ให้แจ้งช่างผู้ชำนาญการมาซ่อมแซมหรือเปลี่ยนใหม่ในทันที

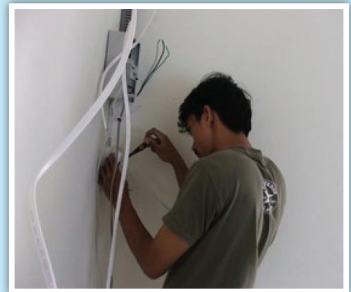


- จัดการแก้ไขสายไฟฟ้าที่อยู่ในจุดเสี่ยงอันตราย เช่น ใกล้แหล่งความร้อน สารเคมี สารไวไฟ แสงแดดส่องถึง ฝนสาดหรือวางของหนักกดทับสายไฟ เพราะจะทำให้ฉนวนไฟฟ้าชำรุดได้ง่าย จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดกระแสไฟฟ้าลัดวงจร

- ไม่ปล่อยให้สายไฟฟ้าพาดโครงสร้างส่วนที่เป็นโลหะหรือเหล็กโดยตรง ให้นำสายไฟร้อยใส่ท่อพีวีซี เพื่อป้องกันไฟฟ้ารั่วลงบนโครงโลหะ และหากสายไฟฟ้าชำรุด จะทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้



หากไม่มีความรู้ ความชำนาญเกี่ยวกับระบบไฟฟ้า ห้ามดำเนินการตรวจสอบ แก้ไข หรือซ่อมแซมอุปกรณ์ไฟฟ้าด้วยตนเองอย่างเด็ดขาด เพราะเสี่ยงต่อการถูกไฟฟ้าดูดเสียชีวิต





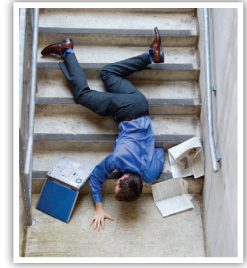
ดูแล – จัดสภาพแวดล้อม บ้านปลอดภัย...ลดอุบัติเหตุในบ้านเรือน

“บ้าน” ที่หลายคนคิดว่าเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย แต่ความประมาทและการจัดสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย อาจทำให้บ้านกลายเป็นสถานที่อันตรายได้เช่นกัน เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่มักเกิดขึ้นในบ้าน ขอแนะนำวิธีดูแลและจัดสภาพแวดล้อมในบ้านและรอบบ้านอย่างปลอดภัย ดังนี้

พื้นบ้าน เลือกวัสดุปูพื้นแบบหยาบ หมั่นทำความสะอาดพื้นมิให้มีคราบสกปรกหรือตะไคร่น้ำ ที่อาจทำให้ลื่นล้ม หกล้ม ไม่ทำความสะอาดพื้น โดยใช้น้ำยาที่ทำให้พื้นลื่นกว่าปกติ



บันได ระเบียงบ้าน ทำราวลูกกรงให้ดี ติดตั้งที่กั้นบริเวณราวบันได และระเบียงบ้าน เพื่อป้องกันเด็กเอาตัวหรือศีรษะลอดเข้าไป ทำให้พลัดตกลงมา ไม่วางสิ่งของหรือผ้าเช็ดเท้ากีดขวางทางเดิน เพื่อป้องกันการลื่นหกล้ม



ประตูหน้าต่าง เลือกใช้เหล็กดัดแบบที่สามารถเปิดได้ เก็บกุญแจห้องไว้ในจุดที่หยิบใช้งานได้สะดวก ไม่วางสิ่งของกีดขวางทางออก หากเกิดเหตุฉุกเฉินจะได้หนีออกจากบ้านได้ทันท่วงที



อุปกรณ์ไฟฟ้า ติดตั้งปลั๊กไฟไว้ในระดับที่พื้นมือเด็ก พร้อมใช้ที่ปิดครอบรูปปลั๊กไฟ เพื่อป้องกันเด็กเอานิ้วหรือวัสดุอื่นแหย่ปลั๊กไฟ ทำให้ถูกไฟฟ้าดูด ตรวจสอบเครื่องใช้ไฟฟ้าให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน หากชำรุดให้รีบซ่อมแซม หลังใช้งานควรปิดสวิตช์ไฟและถอดปลั๊กไฟทุกครั้ง เพื่อป้องกันกระแสไฟฟ้าลัดวงจรทำให้เกิดเพลิงไหม้

สนามหญ้า พื้นสนามไม่เป็นหลุมบ่อหรือมีเศษวัสดุสิ่งของมีคมตกหล่น รวมถึงหมั่นตัดหญ้าให้โล่งเตียน เพื่อป้องกันสัตว์มีพิษเข้าไปอาศัย



ลานจอดรถ ไม่ให้เด็กใช้ลานจอดรถเป็นสถานที่วิ่งเล่น ก่อนขับรถเข้าออกบ้าน ควรตรวจสอบลานจอดรถและบริเวณรอบๆ รถ เพื่อป้องกันขับรถทับเด็กเสียชีวิต



บ่อน้ำ ทำรั้วกันล้อมรอบบริเวณบ่อน้ำ ไม่ปล่อยให้เด็กวิ่งเล่นบริเวณริมบ่อน้ำหรือสระน้ำตามลำพัง เพราะอาจลื่นไถล และพลัดตกจมน้ำเสียชีวิต



การจัดวางสิ่งของ



จัดวางสิ่งของภายในบ้านให้เป็นระเบียบ

โดยเฉพาะสารเคมี ของมีคม และวัสดุที่มีลักษณะเป็นเชื้อเพลิงไว้ในที่มิดชิด พ้นจากมือเด็ก เพื่อป้องกันเด็กนำไปเล่น ทำให้ได้รับอันตราย

ไม่วางสิ่งของไว้บนหลังตู้เย็น โทรทัศน์หรือที่สูง เพราะหากเด็กปีนขึ้นไปหยิบสิ่งของ อาจทำให้ได้รับอันตรายจากการถุกสิ่งของหล่นใส่ หรือตู้เย็น โทรทัศน์ล้มทับ

เก็บแยกสารเคมีไว้บริเวณที่อากาศถ่ายเท



สะดวก ห่างจากจุดที่มีประกายไฟหรือแหล่งความร้อน เพราะหากสารเคมีทำปฏิกิริยากัน จะทำให้เกิดเพลิงไหม้ รวมถึงไม่จัดเก็บสารเคมีไว้ในภาชนะบรรจุอาหาร หากมีคนหยิบไปรับประทาน จะก่อให้เกิดอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้

การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและรอบบ้านอย่างปลอดภัย รวมถึงจัดวางสิ่งของให้เป็นระเบียบ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุภายในบ้านเรือน

เพลิงไหม้.....หาหนระร่ายไกลลัตัว เรียนรูู้ ป้องกััน รู้กัันเพลิงไหม้



เพลิงไหม้เป็นภัยใกล้ตัวที่เกิดบ่อยครั้งมากที่สุด
ซึ่งในแต่ละครั้งที่เกิดได้สร้างความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน
เพื่อความปลอดภัย ขอแนะวิธีป้องกัน การปฏิบัติตน
และการอพยพหนีเพลิงไหม้ ดังนี้

การป้องกันเพลิงไหม้

- กำจัดวัสดุที่เป็นเชื้อเพลิงให้ห่างจากแหล่งความร้อน ตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้าให้อยู่ในสภาพปลอดภัย ติดตั้งระบบตัดกระแสไฟฟ้าอัตโนมัติ และสายดินกับอุปกรณ์ไฟฟ้าทุกประเภท ปิดสวิตซ์ไฟ และถอดปลั๊กไฟ ทุกครั้งหลังใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า ดับธูปเทียนให้สนิทก่อนออกจากบ้าน จัดเก็บสิ่งของให้เป็นระเบียบ ไม่กีดขวางทางเดิน หรือหน้าต่าง หากเกิดเหตุเพลิงไหม้ จะได้สามารถหนีออกจากอาคารได้ทัน



- ผู้ที่อาศัยอยู่ในอาคารสูงควรตรวจสอบตำแหน่งบันไดหนีไฟ ทางออกฉุกเฉินที่ใกล้ห้องพักมากที่สุด ตำแหน่งที่ตั้งอุปกรณ์แจ้งเหตุ อุปกรณ์ดับเพลิง วางกุญแจห้องพัก และอุปกรณ์ฉุกเฉิน เช่น ไฟฉาย ไว้ใกล้กับเตียงนอน หากเกิดเพลิงไหม้ จะได้นำมาใช้งานได้ทันที



การปฏิบัติตนเมื่อเกิดเพลิงไหม้

- ตั้งสติ ไม่ตื่นตระหนก ถ้าสถานการณ์ไม่รุนแรง ให้ทำการควบคุมเพลิงเองในเบื้องต้น หากเป็นเพลิงที่ไหม้กระดาษ ไม้ หรือวัสดุที่ติดไฟธรรมดา ให้ใช้น้ำดับ แต่ถ้าเป็นไฟไหม้เครื่องใช้ไฟฟ้า สายไฟ น้ำมัน หรือ ก๊าซหุงต้ม ต้องใช้น้ำยาเคมีดับเพลิงเท่านั้น จากนั้นให้รีบแจ้งเหตุเพลิงไหม้พร้อมรีบหนีออกจากที่เกิดเหตุในทันที

- กรณีไฟไหม้นอกห้อง ให้ใช้มือสัมผัสสวิตช์บริเวณผนัง หรือลูกบิดประตู ถ้ามีความร้อนสูงแสดงว่า เกิดเพลิงไหม้บริเวณใกล้ๆ ห้ามเปิดประตูออกไป ปิดประตูให้สนิท ใช้ผ้าหนาๆ ชุบน้ำอุดตามช่องที่ควันสามารถเข้าไปได้ เช่น ใต้ประตู ช่องลม ขอบหน้าต่าง เป็นต้น จะทำให้เพลิงลุกลามช้าลง ถ้าลูกบิดไม่ร้อน ให้เปิดประตู ออกไปอย่างช้าๆ และรีบเดินไปยังเส้นทางหนีไฟ ที่ปลอดภัยในทันที



- กรณีติดอยู่ในวงล้อมของกองเพลิง ให้โทรศัพท์แจ้งเหตุ หรือส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือด้วยการส่งไฟฉาย โบกผ้า เป่านกหวีด หรือตะโกนขอความช่วยเหลือให้ผู้ที่อยู่ภายนอกอาคาร ทราบ จะได้สามารถช่วยเหลือได้อย่างทันท่วงที

- หากไฟลุกลามติดเสื้อผ้า ห้ามวิ่งหนีโดยเด็ดขาด เพราะการวิ่งจะยิ่งทำให้ไฟลุกลามอย่างรวดเร็ว ให้นอนราบกับพื้น พร้อมกลิ้งตัวไปมากับพื้น จนกว่าไฟจะดับ

การหนีออกจากอาคารที่เพลิงไหม้

- ให้ใช้บันไดหนีไฟภายนอกอาคาร ห้ามใช้ลิฟต์อย่างเด็ดขาด เพราะเมื่อเกิดเพลิงไหม้ ไฟฟ้าจะดับ ทำให้ติดค้างอยู่ในลิฟต์ จนขาดอากาศหายใจเสียชีวิต



- ไม่หลบเข้าไปอยู่ในบริเวณที่เป็นจุดอับภายในอาคารซึ่งยากต่อการช่วยเหลือ เช่น ห้องน้ำ ห้องใต้ดิน ดาดฟ้า เป็นต้น เพราะแม้ช่วงแรกจะปลอดภัยจากเปลวเพลิง แต่หากไฟลุกลามรุนแรง น้ำในห้องน้ำจะไม่เพียงพอต่อการดับไฟ
- หากหนีออกจากอาคารที่เกิดเพลิงไหม้ได้แล้ว ห้ามกลับเข้าไปในอาคารที่เกิดเหตุอีก



รู้หลัก ปฏิบัติตามกฎ ลดอุบัติเหตุในการทำงาน

ความประมาท ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และสภาพแวดล้อม
ในการทำงานที่ไม่ปลอดภัยเป็นสาเหตุสำคัญของการ
เกิดอุบัติเหตุในการทำงาน เพื่อความปลอดภัย ขอแนะ
หลักสร้างความปลอดภัยในการทำงาน ดังนี้



ทำงานกับเครื่องจักร ศึกษาวิธีใช้เครื่องจักรอย่างละเอียด เลือกใช้เครื่องมือให้ถูกวิธี ถูกขนาดและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การใช้งาน แต่งกายให้เหมาะสมกับประเภทของงาน สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายทุกครั้งปฏิบัติงาน ห้ามใช้เครื่องจักรที่อยู่ในสภาพชำรุด เพิ่มความระมัดระวังในการใช้เครื่องจักรที่มีส่วนประกอบของเฟือง ไบมีด และสายพานเป็นพิเศษ ห้ามทำความสะอาดเครื่องจักรในขณะที่เดินเครื่อง กรณีเครื่องจักรชำรุด ให้ปิดสวิตซ์ไฟเพื่อหยุดการทำงาน และแจ้งช่างผู้ชำนาญมาตรวจสอบแก้ไข



ทำงานก่อสร้าง ตรวจสอบอุปกรณ์ก่อสร้างให้อยู่ในสภาพปลอดภัย เลือกใช้ให้ถูกต้องกับประเภทของงาน สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายทุกครั้งปฏิบัติงาน ห้ามจุดไฟ สูบบุหรี หรือประกอบอาหารในบริเวณงานก่อสร้างและพื้นที่จัดเก็บวัสดุตกแต่งอาคาร เพราะเป็นเชื้อเพลิงอย่างดีที่ทำให้ไฟลุกลามอย่างรวดเร็ว

ทำงานกับสารเคมี ปฏิบัติตามระเบียบที่กำหนดอย่างเคร่งครัด สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายทุกครั้งที่ใช้ปฏิบัติงาน เช่น ผ้าปิดจมูก รองเท้าบู๊ต ถุงมือ หน้ากากกันสารเคมี เป็นต้น หมั่นตรวจสอบจุดเสี่ยงต่อการเกิดสารเคมีรั่วไหล เช่น ข้อต่อ วาล์ว ท่อส่งก๊าซ เป็นต้น จัดเก็บสารเคมีที่เป็นอันตรายไว้ให้ห่างจากวัสดุที่ติดไฟง่าย เพื่อป้องกันการระเบิดและเพลิงไหม้ กรณีสารเคมีรั่วไหล ให้ใช้ผ้าปิดจมูก ออกให้ห่างจากบริเวณดังกล่าวไปอยู่ทางด้านเหนือลมหรือที่สูง พร้อมเปิดช่องระบายอากาศ เพื่อให้อากาศถ่ายเทสู่ภายนอกได้สะดวกมากขึ้น



ทำงานในสำนักงาน จัดเก็บวัสดุอุปกรณ์และเครื่องใช้สำนักงานให้เรียบร้อย ไม่วางบนที่สูง หรือกีดขวางทางเดิน จัดให้มี



ฝาครอบปิดสายไฟ สายอินเทอร์เน็ต เพื่อป้องกันการสะดุดล้ม พร้อมหมั่นตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้าให้อยู่ในสภาพปลอดภัย เก็บแยกเอกสารออกจากพื้นที่เสี่ยงเพลิงไหม้ เช่น ปลั๊กไฟ หม้อไฟ เป็นต้น

แนะใช้ – จัดเก็บสารเคมีในบ้านถูกวิธี ลดเสี่ยงภัยแฝงเร้นในชีวิตประจำวัน

การดำเนินชีวิตในปัจจุบันล้วนต้องเกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของสารเคมีอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การเรียนรู้วิธีใช้ จัดเก็บ ทำลายอย่างถูกวิธี จะช่วยป้องกันอันตรายจากสารเคมีได้ ดังนี้



การเลือกซื้อ

เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของสารเคมี ซึ่งได้รับการขึ้นทะเบียนวัตถุอันตราย มีเครื่องหมาย อย. ชื่อการค้า ชื่อสามัญ อัตราส่วนของสารสำคัญ ประโยชน์ วิธีใช้ คำเตือนหรือข้อควรระวัง วิธีเก็บรักษา วิธีแก้พิษ หมายเลขโทรศัพท์ของสถานที่ผลิต

การเลือกใช้

อ่านฉลากก่อนใช้งานทุกครั้ง ปฏิบัติตามวิธีใช้และข้อแนะนำอย่างเคร่งครัด สวมถุงมือและรองเท้าน้ำทุกครั้งสัมผัสกับผลิตภัณฑ์ที่เป็นอันตรายต่อผิวหนัง สวมแว่นตาเพื่อป้องกันสารเคมีกระเด็น



เข้าตา ไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ที่เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ ในบริเวณที่อับอากาศ ห้ามสูบบุหรี่หรือทำให้เกิดประกายไฟ ในขณะที่ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ติดไฟง่าย เพราะอาจเกิดการระเบิด หลังใช้งานเสร็จแล้วควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง

การเก็บรักษา

แยกเก็บสารเคมีให้เป็นสัดส่วน ในที่มิดชิด พ้นมือเด็ก เก็บในที่แห้งและเย็น ห่างจากแหล่งความร้อน โดยวางบนพื้น หรือบนชั้นวางที่มั่นคง ไม่เก็บรวมกับยา อาหาร และของใช้อื่นๆ รวมทั้งห้ามนำผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของสารเคมี เปลี่ยนถ่ายลงในภาชนะบรรจุอาหาร เพื่อป้องกันเด็กหรือผู้ที่ไม่รู้นำไปรับประทาน ทำให้เกิดอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้



การทำลาย

ห้ามทิ้งผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของสารเคมีลงดิน ท่อระบายน้ำหรือโถส้วมอย่างเด็ดขาด ให้ทิ้งในถังขยะมีพิษ แยกจากขยะทั่วไป โดยกำจัดให้ถูกต้องกับประเภทของผลิตภัณฑ์และคำแนะนำของผู้ผลิต





รู้หลบ-หนีภัยสารเคมีรั่วไหล ช่วยชีวิตรอดปลอดภัย

การเรียนรู้วิธีหนีภัยจากสารเคมีรั่วไหลที่ถูกต้อง จะช่วยให้สามารถเอาตัวรอดจากเหตุสารเคมีรั่วไหลอย่างปลอดภัย เพื่อความปลอดภัย ขอแนะวิธีปฏิบัติการณ์ที่ต้องอยู่ในเหตุการณ์สารเคมีรั่วไหลในสถานการณ์ต่างๆ ดังนี้

หากอยู่ในรถ

หาที่จอดรถริมข้างทางในพื้นที่ร่มซึ่งปลอดภัยมากที่สุด เพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับความร้อนสูง จากนั้นให้ดับเครื่องยนต์ และปิดประตูหน้าต่างรถให้มิดชิด พร้อมเปิดวิทยุรับฟังข่าวสาร คำแนะนำในการปฏิบัติตน และรอจนกว่าจะได้รับแจ้งให้สามารถใช้ถนนได้ตามปกติ จึงค่อยเลื่อนรถออกจากบริเวณดังกล่าว



หากอยู่ในอาคาร

รีบปิดประตู หน้าต่างอาคารให้มิดชิด หากได้รับแจ้งว่าจะเกิดการระเบิดให้ปิดมู่ลี่และผ้าม่านที่หน้าต่าง เพื่อป้องกันสะเก็ดระเบิด ปัดระบระบายอากาศภายในอาคารทั้งหมด เช่น พัดลม เครื่องปรับอากาศ เครื่องทำความร้อน เป็นต้น จากนั้นให้เข้าไปหลบอยู่ในพื้นที่ในสุดของอาคาร นำถุงพลาสติกหรือเศษผ้าชุบน้ำอุดหรือปิดช่องประตู ใช้แผ่นพลาสติกปิดคลุมหน้าต่างหรือเทปกาวปิดตามช่องระบายอากาศ พร้อมโทรแจ้งหน่วยงานที่รับผิดชอบ

กรณีอยู่ในพื้นที่ที่เกิดสารเคมีรั่วไหล

ให้รีบอพยพออกจากพื้นที่ที่มีสารเคมีรั่วไหล โดยใช้ผ้าสะอาดปิดจมูก เพื่อป้องกันการสูดดมสารเคมีเข้าสู่ร่างกาย พยายามหนีออกไปอยู่ในบริเวณที่อากาศถ่ายเทสะดวก ทางด้านเหนือลมหรือที่สูง จากนั้นให้รีบแจ้งหน่วยงานที่รับผิดชอบ มากำจัดหรือทำความสะอาดบริเวณที่เกิดการรั่วไหล



สารเคมีที่ใช้ในชีวิตประจำวันส่วนมากจัดเป็นสารอันตราย ซึ่งสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทั้งโดยการสัมผัส การรับประทาน การสูดดม หากใช้อย่างไม่ถูกวิธี และไม่ถูกต้องตามวัตถุประสงค์การใช้งาน อาจก่อให้เกิดอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ เพื่อความปลอดภัย ขอแนะวิธีปฐมพยาบาล ผู้ได้รับอันตรายจากสารเคมีในเบื้องต้น ก่อนนำส่งสถานพยาบาล ดังนี้



หลักช่วยเหลือเบื้องต้น เมื่อได้รับอันตรายจากสารเคมี

ผิวหนัง

ใช้ผ้าสะอาดเช็ดสารเคมีออกจากผิวหนัง และรีบล้างออกทันทีด้วยการนำน้ำสะอาด ไหลผ่านบริเวณที่ถูกสารเคมีอย่างน้อย 15 นาที รีบถอดเสื้อผ้าที่เป็นอันตรายออก จากนั้นให้อาบน้ำชำระล้างร่างกายให้สะอาด ด้วยการฟอกสบู่และล้างด้วยน้ำจำนวนมาก เพื่อให้สารเคมีเจือจาง



ดวงตา

ให้รีบล้างออกโดยพยายามลืมตาในน้ำและเปิดเปลือกตาออก เพื่อให้น้ำไหลผ่านตาอย่างน้อย 15 นาที ระวังอย่าให้น้ำกระเด็นไปเข้าตาอีกข้างหนึ่ง ห้ามขยี้ตาหรือใช้แอลกอฮอล์ น้ำยาล้างตา หรือน้ำยาหยอดตาอย่างเด็ดขาด เพราะจะทำให้ ตาระคายเคืองมากขึ้น หลังจากทำความสะอาดเสร็จแล้วให้ใช้ผ้าก๊อชปิดดวงตาที่ได้รับอันตรายจากสารเคมี



สูดดม

ให้รีบนำผู้ป่วยออกมาอยู่ในที่โล่งแจ้งหรือบริเวณที่อากาศถ่ายเทสะดวกทางด้านเหนือลม ห่างจากที่เกิดเหตุไม่ต่ำกว่า 100 เมตร หรือเปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศและลดความเข้มข้นของสารเคมีที่รั่วไหล พร้อมทำการผายปอดเพื่อกระตุ้นระบบทางเดินหายใจ ทำให้ผู้ป่วยหายใจสะดวกขึ้น

รับประทาน

ให้ปฐมพยาบาลด้วยการทำให้อาเจียน แต่ต้องแน่ใจว่า ผู้ประสบเหตุไม่ได้รับสารพิษที่เป็นกรด เพราะการอาเจียนจะทำให้ อวัยวะภายในบอบช้ำมากขึ้น หากผู้ประสบพิษไม่ได้รับสารพิษที่เป็นกรด ให้ล้วงคอเพื่ออาเจียน แล้วให้ดื่มนม กลืนไข่ขาว หรือน้ำเปล่าในทันที จะช่วยลดอัตราการดูดซึมของสารเคมีได้ แต่ห้ามทำในกรณีผู้ป่วยชัก หหมดสติ ไม่รู้สึกตัว เพราะเศษอาหาร จะเข้าไปติดในหลอดลม ทำให้หายใจไม่ออกเสียชีวิตได้

ผู้ที่เข้าให้ความช่วยเหลือผู้ได้รับอันตรายจากสารเคมี ควรสังเกตสภาพแวดล้อมในที่เกิดเหตุ จะได้ทำการปฐมพยาบาล ผู้ประสบเหตุอย่างถูกต้องตามประเภทของสารพิษ โดยปฏิบัติ ดังนี้ สอบถามจากผู้อยู่ในเหตุการณ์ หรือพบผู้ประสบเหตุเป็นคนแรก โดยสังเกตจาก ภาชนะบรรจุสารพิษที่ตกลงในบริเวณใกล้เคียง และคราบของสารเคมีที่ติดอยู่ตามร่างกาย หรือเสื้อผ้า หรือกลิ่นของสารพิษจากลมหายใจ ของผู้ประสบเหตุ



ใช้ก๊าซหุงต้มถูกวิธี ลดเสี่ยงระเบิด เพลิงไหม้

ปัจจุบันครัวเรือนส่วนใหญ่นิยมนำก๊าซหุงต้มมาใช้ประกอบอาหาร แต่เนื่องจากก๊าซหุงต้ม มีคุณสมบัติไวไฟ และเป็นเชื้อเพลิงที่ติดไฟรวดเร็ว จึงมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดระเบิดและเพลิงไหม้ เพื่อความปลอดภัย ขอแนะวิธีเลือกติดตั้งและใช้ก๊าซหุงต้มอย่างปลอดภัย ดังนี้

การเลือกถังก๊าซ

เลือกใช้ถังก๊าซที่มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานอุตสาหกรรม (มอก.) มีการปิดผนึกบนวาล์วถังก๊าซ และข้อความระบุน้ำหนักถัง วัน เดือน ปี การทดสอบถังครั้งสุดท้าย ไม่ควรเกิน 5 ปี รวมถึงถังก๊าซอยู่ในสภาพสมบูรณ์ ไม่บุบ ไม่วม และเป็นสนิม



การติดตั้งถังก๊าซ

ติดตั้งถังก๊าซบนพื้นราบ ไม่ลาดเอียง ไม่วางถังก๊าซในแนวนอน เพราะก๊าซอาจรั่วไหลออกมา ควรวางถังก๊าซให้ห่างจากเตาแก๊สประมาณ 1.5 - 2 เมตร ในบริเวณที่อากาศถ่ายเทสะดวก และสามารถเคลื่อนย้ายได้ง่าย ไม่อยู่ใกล้แหล่งความร้อน บริเวณที่มีประกายไฟหรืออุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าโดยเด็ดขาด เพราะอาจเกิดประกายไฟจนเกิดการระเบิดได้ อีกทั้งไม่วางถังก๊าซบริเวณที่มีสารเคมีหรือไอน้ำที่มีคุณสมบัติกัดกร่อนถึงโลหะ เพราะอาจทำให้ก๊าซรั่วไหล



การใช้ก๊าซหุงต้ม

ห้ามกลิ้งหรือกระแทกถังก๊าซ เพราะแรงกระแทก อาจทำให้ถังก๊าซระเบิด ก่อนใช้งานให้เปิดวาล์วที่ถังก๊าซ โดยหมุนไม่เกิน 2 รอบ แล้วจึงเปิดวาล์วที่เตาแก๊ส เพื่อป้องกันก๊าซกระจายตัว



ในอากาศ หากมีประกายไฟ จะทำให้เกิดการระเบิดได้ กรณีเปิดเตาแก๊สแล้วไฟไม่ติด ห้ามเปิดซ้ำ ให้ทิ้งระยะสักครู่ค่อยเปิดซ้ำ เพราะอาจมีก๊าซสะสมเป็นจำนวนมาก ทำให้เปลวไฟพุ่งถูกร่างกาย และเกิดเพลิงไหม้ หลังจากใช้งานเสร็จแล้ว ให้ปิดวาล์วถังก๊าซก่อนและรอจนไฟที่เตาแก๊สดับสนิทแล้วจึงปิดวาล์วที่หัวเตา



การตรวจสอบรอยรั่วบริเวณถังก๊าซ

ให้ใช้น้ำสบู่ลูบตามจุดต่างๆ ของถังก๊าซ หากมีฟองสบู่ฟุดขึ้นมา แสดงว่าถังก๊าซรั่วไหล ให้ปิดวาล์วที่ถังก๊าซทันที และจัดการเปลี่ยนถังก๊าซใหม่ทันที

กรณีถังก๊าซรั่วไหล

รีบปิดวาล์วถังก๊าซทันที แล้วเปิดประตูหน้าต่างทุกบาน เพื่อระบายก๊าซออกสู่ภายนอก จากนั้น ให้ตรวจสอบหาสาเหตุที่ทำให้ถังก๊าซรั่วไหล หากพบว่าเกิดจากถังก๊าซรั่ว ให้พลิกถังก๊าซส่วนที่รั่วไหลไว้ด้านบน หรือนำผ้าชุบน้ำมาปิดบริเวณที่ก๊าซรั่วจะช่วยลดการรั่วไหลของก๊าซ ห้ามเปิดปิดอุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิดหรือกระทำการใดๆ ที่ทำให้เกิดประกายไฟบริเวณที่ถังก๊าซรั่วไหล เช่น สูดบุหรี่ จุดไฟแช็ก เป็นต้น เพราะอาจทำให้เกิดเพลิงไหม้

กรณีเกิดเพลิงไหม้

ให้รีบปิดวาล์วถังก๊าซ หากไม่สามารถปิดได้ ให้ใช้น้ำราดหรือเครื่องดับเพลิงฉีดพ่นไปบริเวณที่ไฟลุกไหม้จนกว่าไฟจะดับสนิท



ข้อห้าม

ห้ามถ่ายเทก๊าซจากถังหนึ่งไปสู่อีก
ถังหนึ่งด้วยตนเอง และไม่นำถังก๊าซหุงต้มที่ใช้
ในครัวเรือนไปดัดแปลงใช้เป็นถังก๊าซเชื้อเพลิง
สำหรับใช้ในรถยนต์ เพราะเสี่ยงต่อการเกิด
ระเบิดและเพลิงไหม้





อุบัติเหตุทางถนน... ภัยจากการเดินทาง แนะนำผู้ขับขี่เตรียมพร้อม ก่อนเดินทางไกล

การตรวจสอบรถให้พร้อมใช้งาน การเตรียมพร้อมด้านสภาพร่างกาย การตรวจสอบและเลือกใช้เส้นทางที่ปลอดภัย ถือเป็นหลักปฏิบัติขั้นพื้นฐานที่จะช่วยเพิ่มความปลอดภัยในการเดินทาง เพื่อความปลอดภัยขอแนะนำผู้ขับขี่ให้เตรียมความพร้อมก่อนออกเดินทาง ดังนี้

ตรวจสอบสภาพรถ

ก่อนเดินทาง ตรวจสอบรถให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน โดยเฉพาะระบบเบรกให้สามารถหยุดรถได้อย่างมีประสิทธิภาพ ระบบสัญญาณไฟมีแสงไฟส่องสว่างทุกดวง เต็มลมยางรถยนต์ไม่อ่อน

หรือแข็งเกินไป รวมถึงเติมน้ำในหม้อน้ำ และตรวจสอบน้ำมันเบรก ให้อยู่ในระดับที่กำหนด หากตรวจพบความบกพร่องของเครื่องยนต์ ให้นำรถไปเข้าศูนย์บริการ เพื่อซ่อมแซม และแก้ไขในทันที ตลอดจนจัดเตรียมอุปกรณ์ สำหรับใช้งานในยามฉุกเฉินไว้ประจำรถ เช่น สายลากจูง สายพ่วงแบตเตอรี่ ไฟฉาย ยางอะไหล่ เป็นต้น



ขณะเดินทาง หมั่นสังเกตสัญญาณ ความผิดปกติของรถยนต์ จะช่วยให้สามารถแก้ไขสถานการณ์ ได้อย่างทันที่ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

เตรียมพร้อมด้านสภาพร่างกาย

ก่อนเดินทาง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 8 ชั่วโมง งดเว้นการดื่มเครื่องดื่มที่มี ส่วนผสมของแอลกอฮอล์หรือของมีเมาทุกชนิด ไม่นานยาที่มีฤทธิ์กล่อมหรือกดประสาท เพราะจะทำให้ ง่วงนอนจนเกิดอาการหลับในขณะขับ



ขณะเดินทาง ปฏิบัติตามป้ายเตือนและ ป้ายจราจรริมข้างทางอย่างเคร่งครัด สวมใส่อุปกรณ์นิรภัย ทุกครั้งไม่ว่าจะเดินทางใกล้หรือไกล เพื่อลดอัตราการ บาดเจ็บและเสียชีวิตกรณีประสบอุบัติเหตุ หากมี อาการง่วงนอน ควรจอดพักรถในบริเวณที่ปลอดภัย



ศึกษาสภาพเส้นทาง



ก่อนเดินทาง ตรวจสอบเส้นทางจากราวจากเว็บไซต์หรือสอบถามจากผู้อื่นพร้อมทำความเข้าใจเส้นทางอย่างละเอียดนอกจากจะช่วยให้สามารถวางแผนการเดินทางและเลือกใช้เส้นทางที่ปลอดภัยแล้ว ยังช่วยป้องกันอุบัติเหตุที่เกิดจากความไม่ชำนาญเส้นทางอีกด้วย

ขณะเดินทาง หลีกเลี่ยงการขับรถผ่านเส้นทางเสี่ยงต่างๆ เช่น ถนนที่มีสภาพชำรุด น้ำท่วมขัง หรืออยู่ในระหว่างการก่อสร้าง เพราะจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุให้เสี่ยงไปใช้เส้นทางอื่นที่ปลอดภัย กรณีทัศนวิสัยไม่ดี เช่น ฝนตกหนัก หมอกลงจัด เป็นต้น ควรจอดพักรถในบริเวณที่ปลอดภัย รอจนทัศนวิสัยดีขึ้นค่อยขับรถต่อ ที่สำคัญควรใช้ความเร็วให้เหมาะสมกับสภาพเส้นทางและทัศนวิสัยในการเดินทาง



คำแนะนำในข้างต้นเป็นหลักพื้นฐานในการขับอย่างปลอดภัย แต่หากผู้ขับขี่มองข้ามก็จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้



เตือนผู้ขับขี่... เสียงพายุกรรมเสียงอุบัติเหตุ

ยิ่งขับเร็ว...ยิ่งเสี่ยงตาย

การขับรถด้วยความเร็วสูงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางถนนในลักษณะรุนแรง โดยกว่า 3 ใน 4 ของอุบัติเหตุเกิดจากการขับรถด้วยความเร็วสูง จึงมีคำเตือนเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการใช้ความเร็วสูง ดังนี้

ปัจจัยเสี่ยง

การขับรถเร็วทำให้ผู้ขับขี่มีขอบเขตและระยะในการมองเห็นเส้นทางลดลง เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินจะไม่มีเวลาเพียงพอที่จะแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างทันท่วงที หากผู้ขับขี่ขับรถด้วยความเร็วสูงและเกิดอุบัติเหตุ แรงปะทะจะเพิ่มขึ้นตามความเร็ว ทำให้มีอัตราการบาดเจ็บและเสียชีวิตสูงขึ้น

การป้องกันอันตรายจากการขับรถเร็ว

- ใช้ความเร็วไม่เกิน 90 กม./ชม.

เพราะเป็นอัตราที่จะช่วยให้ผู้ขับขี่สามารถหยุดรถได้อย่างปลอดภัย เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน

- ใช้ความเร็วเหมาะกับสภาพถนน

สภาพอากาศ และสภาพการจราจร โดยปฏิบัติตาม

ป้ายจำกัดความเร็วที่ติดตั้งข้างทาง ลดความเร็วลงกว่าปกติ เมื่อขับผ่านเส้นทางบริเวณชุมชน โรงเรียน ทางโค้ง และทางลาดชัน

- ไม่ใช้ความเร็วสูงในการขับรถช่วงโพล์เพล้ ช่วงพลบค่ำ และกลางคืน เพราะความมืดทำให้ระยะการมองเห็นเส้นทางลดลง ผู้ขับขี่ควรใช้ความเร็วให้สัมพันธ์กับระยะในการมองเห็นเส้นทาง หากมีสิ่งกีดขวางจะได้สามารถหยุดรถได้ทัน

- กรณีขับผ่านเส้นทางที่ทัศนวิสัยไม่ดี เช่น หมอกกลงจัด ฝนตกหนัก คิวไฟปกคลุม เป็นต้น ให้ลดความเร็วในระดับที่สม่ำเสมอ

และสามารถควบคุมรถได้ หากเกิดเหตุฉุกเฉินจะได้สามารถหยุดรถได้อย่างปลอดภัย



เมาแล้วขับ

เสี่ยงอุบัติเหตุรุนแรง เสี่ยงตายเพิ่มขึ้น



กว่าร้อยละ 50 ของอุบัติเหตุทางถนนเกิดจากการเมาแล้วขับ โดยเฉพาะในช่วงหลังเที่ยงคืนไปแล้วกว่า 1 ใน 10 ของคนขับรถบนท้องถนนเป็นผู้ที่ดื่มสุราจนขาดสติสัมปชัญญะ เพื่อลดอุบัติเหตุจากการเมาแล้วขับขอแนะนำวิธีหลีกเลี่ยงอันตรายจากผู้ขับรถที่เมาสุรา ดังนี้

ปัจจัยเสี่ยง

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีฤทธิ์กดประสาท ทำให้ความสามารถในการขับขี่และการมองเห็นเส้นทางลดลง ไม่สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างถูกต้อง การตอบสนองต่อเหตุการณ์ฉุกเฉินช้ากว่าปกติ 8 เท่า จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางถนนรุนแรงกว่าปกติ



วิธีป้องกันอุบัติเหตุจากการเมาแล้วขับ

หากต้องขับรถ ห้ามดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อย่างเด็ดขาด ควรให้เพื่อนที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นผู้ขับแทน หรือใช้บริการรถแท็กซี่ รถโดยสารสาธารณะ

กรณีไม่มีเพื่อนร่วมทาง ควรรอจนสร้างเมาก่อนจึงขับรถ หรือหาที่จอดพักรถในบริเวณที่ปลอดภัย เช่น จุดพักรถริมทาง สถานีบริการน้ำมัน เป็นต้น

วิธีหลีกเลี่ยงอันตรายจากผู้เมาแล้วขับ

หากสังเกตพบผู้ร่วมใช้เส้นทางมีลักษณะการขับขี่ที่ผิดปกติ เช่น ขับคร่อมเลนตลอดเวลา ขับรถส่ายไปมา เป็นต้น ให้ชะลอความเร็ว เว้นระยะห่างจากรถคันดังกล่าวให้มากกว่าปกติ ถักรถคันดังกล่าวอยู่ด้านหลังควรขับชิดซ้าย และลดความเร็วลง เพื่อให้รถคันดังกล่าวขับแซงไปก่อน

หากขับรถผ่านสี่แยกที่มีสัญญาณไฟจราจร ในช่วงกลางคืน ควรชะลอความเร็ว และตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่มีรถวิ่งผ่าน เพราะอาจมีผู้ขับที่เมาสุราขับรถฝ่าสัญญาณไฟแดง ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้



ง่วงขับ กลับใน... ป้องกันได้ด้วยตนเอง

การขับรถติดต่อกันเป็นเวลานานอาจทำให้ผู้ขับขี่เกิดอาการหลับใน ซึ่งการหลับในถือเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุทางถนน แต่เนื่องจากปัจจุบันยังไม่มีเครื่องตรวจวัดอาการง่วงนอน ทำให้ไม่สามารถเก็บรวบรวมเป็นสถิติอุบัติเหตุทางถนนได้ เพื่อความปลอดภัย ขอแนะวิธีป้องกันและแก้ไขกรณีมีอาการง่วงนอนในขณะที่ขับรถ ดังนี้

ปัจจัยเสี่ยง

คนหลับในเปรียบเสมือนคนหูหนวก ตาบอด ชั่วขณะ โดยผู้ขับขี่มักเกิดอาการหลับในแบบไม่รู้ตัว หากง่วงหลับเพียง 3 – 5 วินาที จะทำให้รถวิ่งโดยปราศจากการควบคุมเป็นระยะทางกว่า 100 เมตร จึงเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุร้ายแรง



วิธีป้องกันอาการหลับใน

ก่อนเดินทาง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 7 - 8 ชั่วโมง งดเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะผู้ที่อดนอน เพราะจะกระตุ้นให้เกิดอาการหลับในอย่างฉับพลัน ไม่ทานยาที่มีฤทธิ์กดประสาท เช่น ยาแก้แพ้ ยาลดน้ำมูก เป็นต้น เพราะจะทำให้มีอาการง่วงนอนในขณะขับขี่

ขณะเดินทาง ปรับท่านั่งให้ถูกต้อง ไม่นั่งขับในลักษณะกึ่งนอนขับ จะช่วยให้ร่างกายเกิดการตื่นตัวมากขึ้น วางแผนก่อนเดินทางไกล โดยเลือกช่วงเวลาในการเดินทางที่เหมาะสม มีเพื่อนร่วมเดินทาง เพื่อชวนพูดคุยหรือผลัดเปลี่ยนกันขับรถ ตลอดจนหลีกเลี่ยงการขับรถติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียจนเกิดอาการหลับใน



วิธีแก้ไขกรณีมีอาการง่วงนอน

- หยุดพักรถทุกระยะ 150 กิโลเมตรหรือ ทุก 2 ชั่วโมง ในบริเวณที่ปลอดภัย เช่น ปั้มน้ำมัน จุดพักรถริมทาง เพื่อพักผ่อน ปรับเปลี่ยนอิริยาบถจะช่วยคลายอาการง่วงนอนลงได้

- หากมีอาการง่วงนอน แต่ไม่สามารถหาที่หยุดพักรถ ที่ปลอดภัยได้ ให้เปิดหน้าต่างรถเพื่อให้แรงลมปะทะใบหน้า เปิดเพลงดังๆ จังหวะเร็วๆ และร้องเพลงคลอตาม ดื่มน้ำ จิบกาแฟ ทานของขบเคี้ยว ใช้เล็บจิกปลายนิ้วก้อยจะช่วยให้ตาสว่างชั่วคราว จากนั้นเมื่อหาที่จอดพักรถได้แล้วจึงค่อยพักผ่อนหลับสักครู่จนรู้สึกสดชื่นขึ้น จึงค่อยขับรถต่อ





โทรไต่ขั้ว ... ลคเสี่ยงอุบัติเหตุ

แม้โทรศัพท์มือถือจะเป็นอุปกรณ์ที่ช่วยเพิ่มความสะดวกสบายในการติดต่อสื่อสาร แต่การใช้โทรศัพท์มือถือในขณะที่ขับรถจะเพิ่มความเสี่ยงสูงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางถนน เพื่อความปลอดภัย ขอแนะนำวิธีป้องกันอุบัติเหตุจากการโทรแล้วขับดังนี้



ปัจจัยเสี่ยง

การคุยโทรศัพท์จะทำให้ผู้ขับขี่เสียสมาธิ มีปฏิริยาโต้ตอบ และการตัดสินใจแก้ไขปัญหาเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินช้ากว่าปกติ 0.5 วินาที รวมทั้งยังส่งผลต่อการมองเห็นป้ายสัญลักษณ์ ป้ายจราจร ป้ายบอกทาง (Inattention Blindness) แม้จะมองเห็นป้ายแต่ก็ไม่สามารถจดจำรายละเอียดของป้ายได้

วิธีป้องกันอุบัติเหตุจากการโทรศัพท์ขณะขับรถ

- หลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ขณะขับรถ เพราะแม้สายตาของผู้ขับขี่จะจ้องอยู่ที่ถนน แต่ก็เสมือนมองไม่เห็นเส้นทาง เนื่องจากสมาธิของคนขับอยู่ที่บทสนทนาทางโทรศัพท์ เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน จึงไม่สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ทันที ทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ
- ใช้อุปกรณ์เสริมสำหรับการสนทนาทางโทรศัพท์เคลื่อนที่ เช่น แอนด์ฟรี บลูทูธ หรือให้เพื่อนที่ร่วมเดินทางไปด้วยรับโทรศัพท์แทนจะปลอดภัยมากกว่า เพราะหากผู้ขับขี่ใช้มือถือโทรศัพท์ จะเหลือมือจับพวงมาลัยเพียงข้างเดียว เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน จึงไม่สามารถหักหลบสิ่งกีดขวางได้ทัน อย่างไรก็ตาม แม้จะใช้อุปกรณ์เสริมในการพูดคุยโทรศัพท์ ผู้ขับขี่ก็ไม่ควรคุยโทรศัพท์เกิน 5 นาที
- หากไม่มีอุปกรณ์เสริมสำหรับการสนทนาหรือไม่มีเพื่อนรับโทรศัพท์แทน ควรหาที่จอดรถริมทาง ในบริเวณที่ปลอดภัยแล้วค่อยคุยโทรศัพท์



ใช้อุปกรณ์นิรภัยถูกวิธี.... ลดอันตราย ลดเสี่ยงตายจากอุบัติเหตุ

แม้อุปกรณ์นิรภัยจะเป็นอุปกรณ์ที่ช่วยลดอัตราการบาดเจ็บและเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน แต่หากใช้งานอย่างไม่ถูกวิธี ก็อาจก่อให้เกิดอันตรายร้ายแรงได้ เพื่อความปลอดภัย ขอแนะวิธีใช้อุปกรณ์นิรภัยอย่างถูกต้องดังนี้

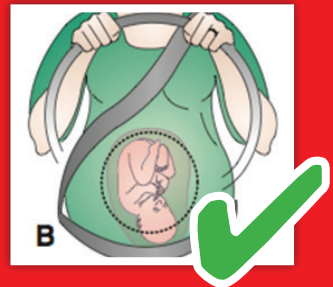
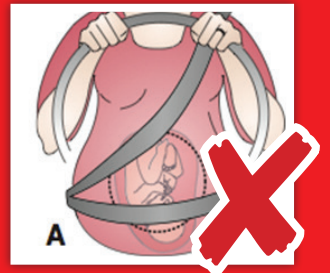


เข็มขัดนิรภัย ในกรณีที่ประสบอุบัติเหตุ เข็มขัดนิรภัย จะทำหน้าที่จุดรั้งผู้ประสบเหตุมิให้กระเด็นออกนอกรถและป้องกัน ศีรษะ ลำตัวมิให้พุ่งกระแทกกับอุปกรณ์ต่างๆ ภายในรถ จึงช่วยลด อัตราการบาดเจ็บสาหัสและเสียชีวิต

การคาดเข็มขัดนิรภัยที่ถูกต้อง

คนทั่วไป ปรับเบาะนั่งให้พอดี เพื่อให้ สายเข็มขัดแนบชิดลำตัว โดยคาดทาบกระดูกเชิงกราน สะโพก ในระดับต่ำกว่าเข็มขัด ธรรมดา พาดผ่านหน้าอก กระดูกไหปลาร้า และหัวไหล่ พร้อมจัดสายเข็มขัดให้กระชับ ไม่พลิก บิด งอ หรือหย่อน เพราะหากประสบอุบัติเหตุจะไม่สามารถเหนี่ยวรั้งลำตัวของผู้ประสบเหตุ ทำให้ได้รับอันตรายมากขึ้น

สตรีมีครรภ์ ให้เข็มขัดส่วนล่าง พาดผ่านหน้าตัก ขาทั้งสองข้าง และอยู่ระหว่าง กึ่งกลางของล้นบี ในระดับต่ำกว่าครรภ์ และห่างจากสะโพกมากที่สุด ห้ามคาดผ่าน บริเวณหน้าท้องโดยตรง เพราะหากประสบอุบัติเหตุจะเป็นอันตรายต่อเด็กในครรภ์ ให้ใช้หมอนใบเล็กรองที่หน้าท้องส่วนล่าง ก่อนคาดเข็มขัดนิรภัย จะช่วยลดแรงกระแทกได้



ข้อควรระวังในการใช้เข็มขัดนิรภัย

1. ห้ามคาดพาดชิดลำคอ เนื่องจากอาจถูกสายเข็มขัดนิรภัยรัดคอกจนขาดอากาศหายใจเสียชีวิต

2. ห้ามคาดพาดวัตถุมีคมและของแข็งที่แตกหักง่าย เพื่อป้องกันอันตรายกรณีประสบอุบัติเหตุ

3. ห้ามคาดไว้ใต้วงแขน เพราะหากประสบอุบัติเหตุจะทำให้ซี่โครงหัก

4. ห้าม让孩子เล็กคาดเข็มขัดนิรภัยของผู้ใหญ่ เพราะไม่สามารถปกป้องเด็กจากการถูกกระแทกหรือหลุดออกนอกตัวรถ รวมถึงยังทำให้เด็กได้รับอันตรายจากถุงลมนิรภัย

5. ห้ามคาดพาดตัวเด็กในขณะที่อุ้มเด็กนั่งตัก เพราะหากประสบอุบัติเหตุ จะได้รับบาดเจ็บรุนแรงทั้งสองคน

เบาะนั่งนิรภัย เหมาะสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 11 ปี โดยให้ยึดเบาะนั่งนิรภัยไว้บริเวณกึ่งกลางของเบาะหลัง เพราะเป็นจุดที่ปลอดภัยที่สุด รวมถึงเลือกใช้ให้เหมาะสมกับวัยของเด็ก ดังนี้

- เด็กแรกเกิด – 1 ปี (น้ำหนักน้อยกว่า 10 กก.) ให้ใช้เบาะนั่งนิรภัยแบบหันไปด้านหลังรถ

- เด็กอายุ 1 – 5 ปี (น้ำหนัก 10 – 18 กก.) ให้ใช้เบาะนั่งนิรภัยแบบหันไปด้านหน้ารถตามปกติ



- เด็กอายุ 5 – 10 ปี (น้ำหนัก 18 – 28 กก.) ให้ใช้เบาะนั่งนิรภัยแบบที่นั่งเสริม เพื่อยกตัวเด็ก ให้สูงพอที่จะคาดเข็มขัดนิรภัยได้

ควรให้เด็กนั่งบริเวณเบาะหลังรถก่อนไปทางใดทางหนึ่ง ห้ามมิให้เด็กนั่งเบาะหน้า หากจำเป็น ต้องเลื่อนเบาะไปทางด้านหลังให้มากที่สุดเพื่อออกห่างจากคอนโซลรถและกระจกหน้ารถ ห้ามมิให้เด็กนั่งหรือยืนชิดแผงหน้าปัดหรือนั่งตักผู้โดยสารที่นั่งด้านหน้ารถ เพราะหากประสบอุบัติเหตุเด็กจะได้รับอันตราย ทั้งจากแรงกระแทกของถุงลมนิรภัยและรถยนต์ ทำให้มีโอกาสเสียชีวิตมากขึ้น

หมวกนิรภัย

การสวมหมวกนิรภัยที่ได้มาตรฐานอย่างถูกวิธี จะช่วยป้องกันการบาดเจ็บรุนแรงที่ศีรษะได้ถึงร้อยละ 70 และป้องกันการเสียชีวิตได้ถึงร้อยละ 40

การเลือกใช้หมวกนิรภัย

- ใช้หมวกนิรภัยแบบเต็มใบที่มีขนาดพอดีกับศีรษะ มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานอุตสาหกรรม (มอก.) กำกับ ไม่ใช่หมวกนิรภัยที่มีขนาดใหญ่กว่าศีรษะ เพราะหากประสบอุบัติเหตุ หมวกจะหลุดออกจากศีรษะได้

- เลือกใช้หมวกที่มีสีสดใสหรือสีสว่าง จะช่วยให้สังเกตเห็นอย่างชัดเจน ในระยะไกล



- ห้ามนำหมวกที่เคยประสบอุบัติเหตุหรือถูกกระแทกอย่างรุนแรงมาใช้งาน และเปลี่ยนหมวกนิรภัยใบใหม่ ทุกๆ 5 ปี หรือเมื่อตรวจพบว่าหมวกอยู่ในสภาพชำรุด และหมดอายุการใช้งาน

การสวมหมวกนิรภัยอย่างถูกวิธี

- สวมหมวกนิรภัยตรงๆ บนศีรษะ ไม่เอียงไปทางใดทางหนึ่ง ปรับสายรัดคางให้กระชับได้คาง สายรัดข้างไม่บิดหรือหย่อน และมีความแน่นหนาเพียงพอที่หมวกจะไม่หลุดออกจากศีรษะ หรือเลื่อนเปลี่ยนตำแหน่งได้ง่าย



วิธีดูแลหมวกนิรภัย

- ระวังอย่าให้หมวกนิรภัยกระแทกพื้นหรือของแข็งอย่างรุนแรง เพราะโฟมจะยุบตัวและเกิดรอยร้าว ทำให้ประสิทธิภาพในการรองรับแรงกระแทกลดลง

- ไม่เก็บหมวกนิรภัยไว้ในบริเวณใกล้แหล่งความร้อนหรือกลางแจ้งเป็นเวลานาน ห้ามนำทินเนอร์ เบนซิน น้ำยาเคลือบสีรถยนต์มาเช็ดทำความสะอาดหมวกนิรภัย เพราะอาจทำให้โฟมด้านในละลาย ส่งผลให้หมวกนิรภัยเสื่อมสภาพเร็วขึ้น

ไม่ว่าจะเดินทางเป็นระยะทางไกลหรือใกล้ ทุกครั้งที่ขับขี่ และโดยสารยานพาหนะ ต้องใช้อุปกรณ์นิรภัยให้ถูกต้อง เหมาะสม และถูกวิธีเสมอ



ความพร้อมของสภาพรถ ตรวจรถให้พร้อมก่อนเดินทาง.... ห่างไกลอุบัติเหตุ

ก่อนออกเดินทางและหลังกลับจากการเดินทางไกล
ผู้ขับขี่ควรตรวจสอบรถให้อยู่ในสภาพปลอดภัยและ
พร้อมใช้งานอยู่เสมอ โดยปฏิบัติ ดังนี้

ยางรถยนต์ ตรวจสอบสภาพยาง โดยสังเกต
หน้ายางมีให้มีรอยแตก รอยปรี หรือรอยปูดบวม
ดอกยางไม่สึกหรือ ร่องยางลึก พร้อมทั้งเติมแรงดัน
ลมยางให้อยู่ในระดับที่กำหนด



เครื่องยนต์ ตรวจสอบน้ำมันคลัทช์ น้ำมันเครื่อง
น้ำมันเบรก น้ำมันเกียร์ให้อยู่ในระดับที่กำหนด ไม่รั่วไหล
หรือลดระดับผิดปกติ สังเกต หากพบสิ่งผิดปกติภายใน
ห้องเครื่อง เช่น ระดับน้ำหล่อเย็นพร่อง สายพานสึกหรือ
ท่อยางหม้อน้ำแตก หม้อน้ำรั่ว เป็นต้น ให้นำรถ
ไปตรวจสอบหาสาเหตุและซ่อมแซมในทันที จะช่วยป้องกัน
อุบัติเหตุร้ายแรงที่เกิดจากความไม่สมบูรณ์ของสภาพเครื่องยนต์



แบตเตอรี่ ตรวจสอบระดับน้ำในหม้อน้ำแบตเตอรี่ หากน้ำแห้งจะทำให้รถสตาร์ทไม่ติด ไม่เติมน้ำมากเกินไป เพราะจะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของแบตเตอรี่ลดลง

ระบบเบรก ตรวจสอบระดับน้ำมันเบรกและผ้าเบรก หากตรวจพบความผิดปกติของระบบเบรก เช่น เหยียบแป้นเบรกไม่ลง มีเสียงดังขณะหยุดรถ เบรกแล้วรถไม่หยุดในระยะที่กำหนดหรือเสียการทรงตัว เป็นต้น ให้นำรถไปเปลี่ยนผ้าเบรกใหม่

ระบบสัญญาณไฟ ตรวจสอบสัญญาณไฟให้แสงไฟส่องสว่างทุกดวง หากหลอดไฟขาด หรือสัญญาณไฟชำรุด ให้เปลี่ยนใหม่ พร้อมเช็ดทำความสะอาดโคนแก้วครอบสัญญาณไฟให้แสงไฟส่องสว่างได้มากขึ้น

ระบบปิดน้ำฝน หากตรวจพบเนื้อยางใบปิดน้ำฝนแข็ง แห้งกรอบหรือหลุดร่อน และเมื่อเปิดใช้งานแล้ว กวาดน้ำฝนไม่สะอาด กระจกมีรอยขุ่นมัวหรือเป็นเส้น ให้เปลี่ยนใบปิดน้ำฝนใหม่

อุปกรณ์ฉีดกระจก ถังน้ำฉีดกระจกไม่มีรอยร้าวซึม สายยางน้ำฉีดกระจกไม่มีรอยฉีกขาด หัวฉีดน้ำไม่อุดตัน และตรวจสอบระดับน้ำในถังน้ำฉีดกระจกมีให้น้ำพร่อง พร้อมเติมน้ำยาเช็ดกระจกหรือแชมพูสระผมลงในน้ำฉีดกระจก จะช่วยขจัดคราบสกปรกได้ดีขึ้น



พกอุปกรณ์ฉุกเฉินติดรถ.... เพิ่มความปลอดภัย ในการเดินทาง



อุปกรณ์ฉุกเฉินประจำรถ เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วย
แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้ากรณีรถเสีย เจ้าของรถควรจัดเตรียม
อุปกรณ์ฉุกเฉินไว้ประจำรถ ดังนี้

แม่แรง ประแจขันล้อ และยางอะไหล่
ใช้สำหรับเปลี่ยนยางรถยนต์ ซึ่งเจ้าของรถ ควรตรวจสอบยางอะไหล่ให้อยู่ในสภาพ พร้อมใช้งานอยู่เสมอ



สายพ่วงแบตเตอรี่รถยนต์ ใช้สำหรับ กรณีแบตเตอรี่เสื่อมสภาพ ด้วยการต่อพ่วง ขั้วแบตเตอรี่กับรถคันอื่น ให้ขั้วบวกต่อกับ ขั้วบวก และขั้วลบต่อกับขั้วลบ



ถังดับเพลิงขนาดเล็ก ใช้กรณีเกิดเพลิงไหม้ รถที่ไม่รุนแรง โดยยึดติดให้แน่นไว้ในตำแหน่ง ที่หยิบใช้งานได้สะดวก ไม่วางไว้ใต้เบาะที่นั่งคนขับ เพราะอาจกลิ้ง ไปติดเบาะเบรคและคันเร่ง ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้

ไฟเตือนระวางสามเหลี่ยมสะท้อนแสง ใช้สำหรับกรณีรถยนต์ ชัดข้องและต้องจอดริมข้างทาง ในช่วงกลางคืน ในการใช้งาน ให้วางไว้ในตำแหน่งที่ผู้ใช้เส้นทางรายอื่นมองเห็นได้อย่างชัดเจน ในระยะไกล จะได้เพิ่มความระมัดระวังและเปลี่ยนช่องทางรถ ได้ทัน



ชุดอุปกรณ์ลาก พ่วง จูง เช่น เชือก ลวดสลิง เป็นต้น สำหรับใช้ลากจูงกรณีรถเสียหรือประสบอุบัติเหตุ โดยให้ผูกไว้กับส่วนที่แข็งแรงที่สุดของโครงสร้างรถ



นอกจากนี้ ผู้ขับขี่ควรนำไฟฉาย และชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้นติดรถไว้ รวมถึงตรวจสอบอุปกรณ์ฉุกเฉินประจำรถให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน และศึกษาวิธีใช้งานอุปกรณ์ฉุกเฉินแต่ละชนิด จะได้สามารถนำมาใช้งานและแก้ไขสถานการณ์กรณีเกิดเหตุฉุกเฉินในเบื้องต้น

ติดตั้ง - ดูแลรถใช้ก๊าซถูกวิธี ลดเสี่ยงถึงระเบิด เพลิงไหม้รถ



แม้ก๊าซ LPG และ NGV จะเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง
ของผู้ใช้รถในยุคน้ำมันแพง แต่ก็มีความเสี่ยงที่จะเกิดอันตรายได้
จากการติดตั้งและดูแลรถใช้ก๊าซไม่ถูกวิธี เพื่อความปลอดภัย
ขอแนะวิธีติดตั้ง ดูแลและใช้รถระบบก๊าซ ดังนี้

การติดตั้งระบบก๊าซในรถยนต์

ติดตั้งก๊าซกับสถานบริการที่ได้มาตรฐาน มีวิศวกรควบคุมการติดตั้ง ไม่ติดตั้ง แก๊ซ ดัดแปลงอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับระบบก๊าซด้วยตนเอง เลือกใช้อุปกรณ์และถังก๊าซที่เป็นของใหม่ มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานอุตสาหกรรม และใช้สำหรับติดตั้งในรถยนต์เท่านั้น

การดูแลและใช้รถก๊าซ

- ตรวจสอบถังก๊าซให้อยู่ในสภาพสมบูรณ์ หมั่นใช้น้ำสบู่ตรวจสอบรอยรั่วซึมของก๊าซตามข้อต่อต่างๆ หากพบรอยรั่วซึมให้นำรถไปให้ช่างผู้ชำนาญการตรวจสอบแก้ไข
- เติมก๊าซจากศูนย์บริการที่ได้มาตรฐาน ไม่เติมก๊าซเกินแรงดันและความจุของถังก๊าซ เพราะจะทำให้ถังก๊าซเสื่อมสภาพและเสี่ยงต่อการระเบิด
- จอดรถในบริเวณที่อากาศถ่ายเทสะดวก หากจอดรถทิ้งไว้เป็นเวลานานให้ปิดวาล์วที่ถังก๊าซ เพื่อป้องกันระบบวาล์วไฟฟ้าทำงานบกพร่อง ทำให้เกิดการระเบิดหรือเพลิงไหม้



การปฏิบัติกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน

- กรณีก๊าซรั่วไหล ให้รีบออกห่างจากรถ และห้ามกระทำการใดๆ ที่ทำให้เกิดประกายไฟในบริเวณที่เกิดเหตุ เพราะจะทำให้เกิดการระเบิดและเพลิงไหม้รถได้



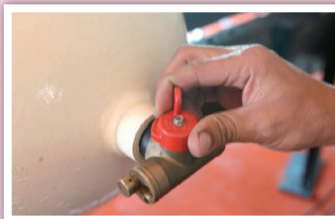
- กรณีเกิดอุบัติเหตุ ให้นำรถจอดริมข้างทาง ดับเครื่องยนต์ พร้อมตั้งกุญแจรถออก ปิดวาล์วที่หัวถังก๊าซ พร้อมโทรแจ้งหน่วยฉุกเฉิน



- กรณีเพลิงไหม้รถ โทรแจ้งหน่วยฉุกเฉิน หากเพลิงไหม้เล็กน้อยให้ใช้ถังดับเพลิงชนิดฟองบริเวณต้นเพลิง หากเพลิงลุกลามอย่างรวดเร็วให้ออกห่างจากรถโดยเร็วที่สุด



- หลังประสบอุบัติเหตุ ผู้ขับขี่ควรเปลี่ยนไปใช้ระบบน้ำมัน และรีบนำรถไปตรวจสอบระบบก๊าซกับสถานบริการ เนื่องจากถังก๊าซอาจได้รับการกระทบกระเทือนจนก๊าซเกิดการรั่วไหลและเพลิงไหม้รถได้





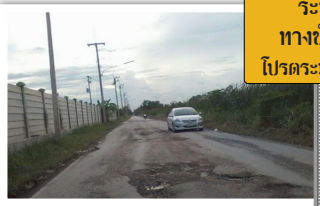
แนะเทคนิคขับรถ ผ่านเส้นทางเสี่ยงอุบัติเหตุ

สภาพถนนถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความปลอดภัยในการเดินทาง โดยเฉพาะการขับผ่านเส้นทางที่ไม่ปลอดภัย จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางถนน เพื่อความปลอดภัย ขอแนะวิธีขับรถผ่านเส้นทางเสี่ยงอย่างปลอดภัย ดังนี้

ถนนเปียกสลับ

ลดความเร็วให้อยู่ในระดับที่สามารถควบคุมรถได้ เว้นระยะห่างจากรถคันอื่นให้มากกว่าปกติ ค่อยๆ เหยียบเบรกเพื่อหยุดรถ ห้ามเหยียบเบรกกะทันหัน จะทำให้ล้อล็อก ส่งผลให้รถเสียหลักพลิกคว่ำได้





ระวัง
ทางชำรุด
โปรดระมัดระวัง

ถนนชำรุด เป็นหลุมบ่อ

ยึดพวงมาลัยให้มั่น หากจะหยุดรถให้ตะแบกเบาๆ เพื่อชะลอความเร็วรถ จะช่วยลดแรงสะบัดของพวงมาลัยและตัวรถที่ทำให้รถเสียหลัก ส่งผลให้รถทรงตัวได้ดีขึ้น

เส้นทางที่กำลังก่อสร้างหรืออยู่ระหว่างการปรับปรุง

ปฏิบัติตามป้ายเตือนและลูกศรบอกทางอย่างเคร่งครัด เว้นระยะห่างให้เหมาะสม และเพื่อระยะเวลาการเบี่ยงล้าของช่องทางเพื่อหลีกเลี่ยงการเบี่ยงหลบในระยะกระชั้นชิด รวมถึงระมัดระวังเศษวัสดุก่อสร้างหรือแผงกันจราจรที่อาจกีดขวางเส้นทางเดินรถ จะช่วยป้องกันการเฉี่ยวชนทำให้เกิดอุบัติเหตุร้ายแรงได้



งานซ่อมผิวทาง
ข้างหน้า



ทางแยกที่ไม่มีสัญญาณไฟ

ชะลอความเร็ว มองด้านซ้ายและขวาอย่างรอบคอบจนแน่ใจว่าไม่มีรถวิ่งผ่าน ค่อยขับรุดผ่านทางแยก ห้ามเปิดไฟฉุกเฉิน เพราะจะทำให้ผู้ขับรถคันอื่นมองเห็นไฟกระพริบเพียงด้านเดียว จนเกิดความเข้าใจผิดคิดว่ารถกำลังจะเลี้ยว ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้



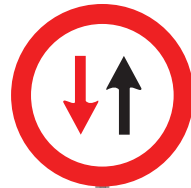
ทางโค้ง

ชะลอความเร็วเมื่อขับเข้าโค้ง และเร่งเครื่องเมื่อขับพ้นโค้ง ไม่ขับล้าเข้าไปในช่องทางอื่น ประเมินสภาพเส้นทาง มองให้ไกล และลึก หากไม่มีรถวิ่งสวนทางมา ให้ใช้วิธีตัดโค้งจะช่วยให้รถทรงตัวได้ดี หากเป็นโค้งหักศอกให้บีบแตรในเวลา กลางวัน หรือกระพริบไฟสูงในเวลา กลางคืน เพื่อส่งสัญญาณเตือน และป้องกันรถวิ่งตัดโค้งสวนทางมา



ถนนสายรอบ

ไม่เปลี่ยนช่องทางกะทันหันขณะแซงรถ ควรเพิ่มความระมัดระวังรถที่วิ่งสวนทางมา เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุในลักษณะชนประสานงา การขับรถในช่วงกลางคืนให้เปิดไฟสูงเป็นระยะ หากรถวิ่งสวนทางมาให้เปลี่ยนเป็นไฟต่ำทันที ระมัดระวังรถที่สัญญาณไฟชำรุด ไม่ขับรถบนไหล่ทาง หรือแซงในช่องทางด้านซ้าย เพราะอาจมีรถจักรยานยนต์วิ่งสวนทางหรือรถจอดริมข้างทาง โดยไม่ให้สัญญาณไฟ ตลอดจนระมัดระวังสัตว์เลี้ยงที่อยู่บริเวณริมข้างทาง



จุดตัดทางรถไฟ

หากสังเกตเห็นป้ายเตือนจุดตัดข้ามทางรถไฟให้ผู้ขับรถชะลอความเร็วลง หยุดรถให้ห่างจากทางรถไฟ ไม่ต่ำกว่า 5 เมตร มองทางด้านซ้ายและขวาอย่างระมัดระวัง จนแน่ใจว่าไม่มีขบวนรถไฟวิ่งผ่านเส้นทางข้างหน้า จึงจะสามารถขับรถผ่านไปได้ ห้ามขับรถตัดหน้าขบวนรถไฟ เพราะอาจเร่งความเร็วไม่ทัน ทำให้ถูกรถไฟชนได้

ถนนที่มีเลนสวน ไรส์ทางแคบ ไปบีให้ส่าท

เว้นระยะห่างจากรถคันหน้าให้เหมาะสม หากขับช้าควรขับรถชิดช่องทางด้านซ้ายเพื่อให้รถที่ขับเร็วกว่ามีช่องทางเพียงพอในการแซง ก่อนแซง ควรมองอย่างรอบคอบให้แน่ใจว่าไม่มีรถสวนทางมา ห้ามขับรถแซงบริเวณทางโค้งหรือในระยะกระชั้นชิดอย่างเด็ดขาด เพราะอาจชนประสาณงากับรถที่ขับสวนทางมา





แนะเทคนิคขับรถ ผ่านเส้นทางที่ทัศนวิสัยไม่ดี



ทัศนวิสัยในการมองเห็นเส้นทางเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดอุบัติเหตุทางถนน หากทัศนวิสัยไม่ดีจะเป็นอุปสรรคต่อการขับขี่ เพื่อความปลอดภัย ขอแนะวิธีขับรถผ่านเส้นทางที่มีทัศนวิสัยไม่ดี ดังนี้

ช่วงกลางวัน

- ใช้สัญญาณไฟให้เหมาะสมกับสภาพเส้นทาง หากขับผ่านเส้นทางที่มีดงมากให้เปิดไฟสูงเป็นระยะ และเปลี่ยนมาใช้ไฟต่ำหรือไฟปกติเมื่อมีรถวิ่งสวนทางมา เพื่อป้องกันผู้ขับขี่รายอื่นสายตาพร่ามัว จนเป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุทางถนน
- ใช้ความเร็วให้เหมาะสมกับสภาพเส้นทาง ขับรถให้ช้ากว่าปกติ หากเกิดเหตุฉุกเฉินจะได้แก้ไขสถานการณ์ได้ทัน กรณีเปลี่ยนช่องทางควรให้สัญญาณไฟล่วงหน้า



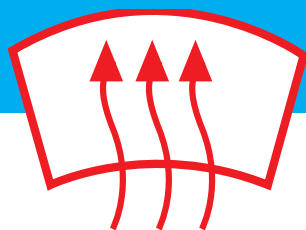
ช่วงฝนตกและหมอกปกคลุม

- เพิ่มความระมัดระวังในการขับขี่เป็นพิเศษ ลดความเร็วให้ต่ำกว่าการขับขี่ในช่วงปกติ โดยใช้ความเร็วให้อยู่ในระดับที่สามารถควบคุมรถได้
- เว้นระยะห่างจากรถคันหน้าให้มากกว่าปกติ ไม่ขับชิดท้ายรถคันหน้ามากเกินไป ไม่เปลี่ยนช่องทางกะทันหัน จะทำให้ผู้ขับขี่รถตามหลังมาหยุดรถไม่ทันก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้
- หากจะหยุดรถให้ค่อยๆ แตะเบรค ห้ามเหยียบเบรคจนล้อหยุดหมุนในทันที จะทำให้ล้อล็อกจนเสียหลักพลิกคว่ำได้

- เปิดใช้สัญญาณไฟหน้ารถและไฟตัดหมอก จะได้มองเห็นเส้นทางอย่างชัดเจน ไม่เปิดใช้ไฟกระพริบ เพราะจะทำให้ผู้ขับรถรายอื่นเข้าใจผิด คิดว่าเป็นรถจอดอยู่จึงเปลี่ยนเส้นทางกะทันหัน ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้

- กรณีมีละอองฝ้าเกาะกระจกรถ ให้ลดระดับกระจกหน้าต่างลง หรือเปิดปุ่มไล่ฝ้าที่มีตะแกรงขดลวดความร้อน

- หากทัศนวิสัยแย่มากจนไม่สามารถมองเห็นเส้นทาง ให้จอดรถพักในบริเวณที่ปลอดภัย รอจนทัศนวิสัยดีขึ้น ค่อยขับรถต่อ



เรียนรู้แก้เหตุฉุกเฉิน ช่วยชีวิตรอด...ปลอดภัย

การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าจากเหตุฉุกเฉินอย่างถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ประสบเหตุ เอาชีวิตรอดได้อย่างปลอดภัย หากประสบอุบัติเหตุฉุกเฉินให้ปฏิบัติ ดังนี้

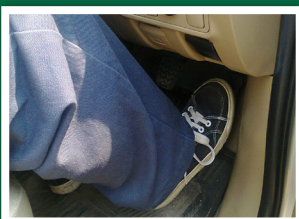


ยางระเบิด จับพวงมาลัยให้มั่น ค่อยๆ ถอนคันเร่งเหยียบย่ำเบรกเบาๆ แบบถี่ๆ ห้ามเหยียบเบรก หักพวงมาลัย หรือดึงเบรกมือกะทันหัน เพราะอาจทำให้รถเสียหลักพลิกคว่ำ ห้ามเหยียบคลัทช์ จะทำให้รถบังคับยากขึ้น





เบรกแตก โดยเหยียบย้ำเบรกแรงๆ แบบถี่ๆ และลึกกว่าปกติ จะทำให้เบรกมีกำลังดีขึ้น ลดความเร็วลง โดยใช้เบรกมือช่วย และดึงเบรกมือขึ้นลงเป็นระยะ เพื่อป้องกันล้อลื่น ทำให้รถเสียหลักพลิกคว่ำได้



คันเร่งค้าง ให้ใช้เบรกช่วยชะลอความเร็ว โดยไม่ต้องใช้คลัทช์ พร้อมใช้ปลายเท้ากดคันเร่งขึ้นมา ถ้างัดคันเร่งไม่ขึ้นให้พยายามนำรถเข้าจอดริมข้างทางในบริเวณที่ปลอดภัย จากนั้นให้ดับเครื่องยนต์เพื่อหยุดการทำงานของคันเร่ง



หม้อน้ำแห้งหรือรั่ว รีบเปิดฝากระโปรงหน้ารถ เพื่อระบายความร้อนออกจากห้องเครื่อง แล้วรอจนกว่าเครื่องยนต์จะเย็นตัว จึงค่อยเปิดฝ้าหม้อน้ำออกโดยใช้ผ้าหนาๆ หรือสวมถุงมือหุ้มเย็นหน้าเข้าใกล้หม้อน้ำ เพราะอาจโดนไอน้ำพุ่งใส่หน้า เติมน้ำลงในหม้อน้ำที่ล้นน้อย หากหม้อน้ำรั่วให้ใช้สบู่อุดรอยรั่วและเติมน้ำให้เต็มหม้อน้ำ แล้วจึงค่อยๆ ขับรถไปให้ช่างตรวจสอบ แต่ต้องหยุดพักรถเป็นระยะเมื่อความร้อนขึ้นสูง

กระจกแตก ชะลอความเร็ว และนำรถจอดริมข้างทางในบริเวณที่ปลอดภัย หากยังมีเศษกระจกหลงเหลือให้ใช้ผ้า ค้อน ไม้ หรือแท่งเหล็กทุบที่กระจกด้านนอกให้กระจกที่ร้าวตกลงบนแผ่นรอง แต่ต้องระวังมิให้เศษกระจกกระเด็นเข้าตา หากกระจกหน้ารถแตกทั้งบาน ให้ปิดกระจกด้านข้างทุกบาน เพื่อมิให้ลมปะทะเข้ามาภายในรถ จะช่วยให้รถทรงตัวดีขึ้น แต่หากกระจกด้านข้างแตก ให้นำกระจกหน้าต่างลงเพื่อลดแรงสั่นสะเทือนที่ทำให้กระจกแตกเพิ่มขึ้น

รถพุ่งเข้ามาในช่องทาง ลดความเร็วลงส่งสัญญาณเตือนรถที่วิ่งสวนทางเข้ามาด้วยการบีบแตร และกระพริบไฟสูง พร้อมชะลอชิดขอบทางด้านซ้าย เพื่อให้รถที่ขับสวนทางมาขับผ่านไปก่อน ห้ามหักหลบไปทางขวาหรือในช่องทางที่มีรถวิ่งสวนทางมา

สิ่งของกีดขวางเส้นทาง ชะลอความเร็วพยายามหักหลบสิ่งของที่หล่นกีดขวางเส้นทาง แต่ต้องระวังรถที่วิ่งสวนทางหรือวิ่งตามมาในระยะกระชั้นชิด หากหักหลบไม่ทัน ให้ชะลออมสิ่งของ และระวังอย่าให้ล้อรถทับสิ่งของโดยตรง



เพราะจะทำให้ยางระเบิดได้ เมื่อขับผ่านไปแล้ว
ให้นำรถจอดในบริเวณที่ปลอดภัย เพื่อตรวจสอบ
ความเสียหายของใต้ท้องรถ

สัตว์วิ่งตัดหน้ารถ

สุนัข ไม่บีบแตรรถ เพราะเมื่อสุนัขตกใจ
และวิ่งตัดหน้ารถ ออกห่างจากสัตว์เล็กน้อย
แต่ต้องระวังถูกรถคันอื่นเฉี่ยวชนหรือชนท้าย
หากสุนัขวิ่งตัดหน้ารถในระยะกระชั้นชิด
ให้ตัดสินใจชน ห้ามหักพวงมาลัยหลบไปทางซ้าย
เพราะอาจทำให้รถเสียหลักพุ่งลงข้างทาง
หรือชนกับต้นไม้และเสาไฟฟ้า



สัตว์ใหญ่ อาทิ ช้าง วัว หรือควาย
ต้องเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ ห้ามบีบแตรไล่
เพราะจะทำให้สัตว์ตื่นตกใจและเข้ามาทำร้าย
ควรชะลอความเร็วและหยุดรถ รอจนกว่าสัตว์
จะเดินผ่านเส้นทาง จึงค่อยขับรถต่อ



รถจมน้ำ

กรณีรถตกน้ำ น้ำจะยังไม่เข้าห้องโดยสาร
ในทันที แต่จะค่อยๆ จมทีละนิด ผู้ขับขี่
ควรตั้งสติ ปลอดภัยชีวิตนิรันดร์ ปลอดภัยครอบครัว
ทุกบานทันที พร้อมเปิดกระจกให้น้ำไหลเข้ารถ
เพื่อปรับความดันภายในรถและนอกรถให้เท่ากัน



จะช่วยให้เปิดประตูรถได้ง่ายขึ้น จากนั้นให้รีบ
ออกจากรถพร้อมติดตัวขึ้นเหนือน้ำทันที
หากไม่สามารถเปิดกระจกรถได้ ให้ใช้ค้อน
หรือของแข็งทุบกระจกด้านข้าง ไม่ควรทุบ
กระจกด้านหน้าหรือด้านหลัง เพราะเป็นกระจก
นิรภัยจะแตกยากกว่า

กรณีรถจมน้ำทั้งคัน ไม่ควรเปิดประตูรถ
และไขกระจกในทันที เพราะกระแสน้ำจะไหล
เข้ามากระแทกทำให้ได้รับบาดเจ็บจนสลบได้
ควรลอยตัวและยกศีรษะขึ้นเหนือน้ำ รอจน
แรงดันน้ำภายในรถเท่ากับภายนอก
จึงค่อยเปิดประตูรถออก จากนั้นให้รีบติดตัว
ขึ้นเหนือน้ำ





รู้หลักช่วยชีวิต...

พาผู้ประสบเหตุพินนาที่วิกฤต

การช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุอย่างไม่ถูกวิธี นอกจากจะส่งผลให้ผู้ประสบเหตุได้รับบาดเจ็บรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตแล้ว ยังทำให้ผู้เข้าไปช่วยเหลือกลายเป็นผู้ประสบเหตุเสียเอง เพื่อความปลอดภัย ขอแนะ วิธีช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุ ในเบื้องต้นอย่างปลอดภัย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เปิดสัญญาณไฟฉุกเฉินของรถคันที่ประสบเหตุ นำกิ่งไม้หรือกรวยยางสีสะท้อนแสง มาวางห่างจากจุดที่เกิดเหตุ ไม่ต่ำกว่า 30 เมตร เพื่อเตือนให้ผู้ขับรถคันอื่นเพิ่มความระมัดระวัง



ตรวจสอบสภาพแวดล้อมและการจราจรโดยรอบที่เกิดเหตุ หากอยู่ในสภาพปลอดภัย จึงค่อยเข้าไปช่วยเหลือ พร้อมโทรแจ้งตำรวจและสถานพยาบาลให้จัดส่งเจ้าหน้าที่มาช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุ

ขั้นตอนที่ 2 สำรวจจำนวนและประเมินอาการของผู้ประสบเหตุ
ในเบื้องต้น รีบปฐมพยาบาลผู้ประสบเหตุที่หมดสติ โดยเฉพาะ
ผู้ที่หยุดหายใจ หัวใจหยุดเต้น และเสียเลือดมากเป็นลำดับแรก

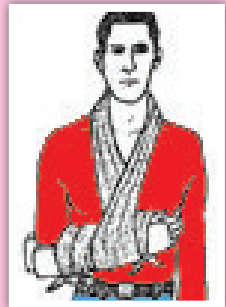
- **ภาวะหยุดหายใจและหัวใจหยุดหายใจ** ทำการปั๊มหัวใจ
โดยให้ผู้ประสบเหตุนอนบนพื้นราบ ใช้มือกดบริเวณกลางหน้าอก
สลับกับการเป่าปากหรือใช้วิธีกดหน้าอกให้ยุบประมาณ
1.5 – 2 นิ้วอย่างแรงและเร็วประมาณ 100 ครั้งต่อนาที
โดยทำติดต่อกันจนกว่าผู้ประสบเหตุจะสามารถหายใจ
ได้เอง อย่ากดแรงเกินไป จะทำให้ผู้ประสบเหตุซี่โครงหัก
ก่อให้เกิดอันตรายมากขึ้น



- **มีบาดแผลเลือดออกมาก** ทำการห้ามเลือด
โดยยกอวัยวะส่วนที่เลือดออกให้สูงขึ้น จะช่วยให้เลือด
ไหลช้าลง พร้อมนำผ้าสะอาดมากดบริเวณบาดแผล หรือ
ใช้วิธีขันชะเนาะ โดยนำผ้าหรือสายยางมารัดบริเวณ
เหนือบาดแผล จะช่วยมิให้ผู้บาดเจ็บเสียเลือดมากจนช็อค
หมดสติ



- **กระดูกหัก** ห้ามเคลื่อนย้ายผู้ประสบเหตุหรือ
ดึงกระดูกกลับเข้าที่ ให้ทำการเข้าเฝือกชั่วคราว โดยใช้กิ่งไม้
ขนานทั้งสองข้างของอวัยวะส่วนที่หัก แล้วใช้ผ้าหรือเชือก
มัดให้แน่นเพื่อมิให้กระดูกส่วนที่หักเคลื่อนไหว จะช่วย
ลดอาการบาดเจ็บและป้องกันมิให้ผู้ประสบเหตุพิการ



- **อวัยวะฉีกขาด** ใช้ผ้าสะอาดปิดบริเวณบาดแผล และพันรัดห้ามเลือด จากนั้นให้นำอวัยวะส่วนที่ฉีกขาดใส่ถุงพลาสติกสะอาดพร้อมปิดปากถุงให้แน่นแล้วนำถุงไปแช่น้ำแข็ง

ขั้นตอนที่ 3 หลังจากปฐมพยาบาลผู้ประสบเหตุในเบื้องต้นแล้ว ให้รีบนำส่งสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด พร้อมแจ้งอาการและการปฐมพยาบาลในเบื้องต้นให้เจ้าหน้าที่ทราบ จะได้ทำการรักษาได้อย่างถูกต้อง



ข้อควรระวังในการช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุ

- กรณีเสาไฟฟ้าล้มทับรถ หรือสายไฟฟ้าขาดพาดจรด ห้ามเข้าใกล้อย่างเด็ดขาด เพราะอาจถูกไฟฟ้าดูดเสียชีวิต ให้แจ้งเจ้าหน้าที่การไฟฟ้าตัดกระแสไฟฟ้าบริเวณที่เกิดเหตุก่อน จึงสามารถเข้าช่วยเหลือผู้ประสบภัยได้

- หากมีน้ำมันรั่วไหล หรือได้กลิ่นก๊าซ ให้รีบดับเครื่องยนต์และออกห่างจากจุดที่เกิดเหตุ รวมถึง ห้ามกระทำการใดๆ ที่ทำให้เกิดประกายไฟ เช่น สตาร์ทเครื่องยนต์ สูบบุหรี่ เป็นต้น เพราะจะทำให้เกิดเพลิงไหม้ได้



การช่วยเหลือผู้พิการ หรือทุพพลภาพ

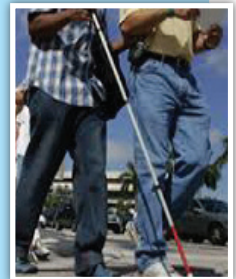


ในขณะที่เกิดภัยพิบัติบุคคลทุพพลภาพ เป็นบุคคล
ซึ่งมีความต้องการจำเป็นพิเศษด้านต่างๆ เพื่อให้สามารถ
ดำเนินชีวิตและมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างบุคคลทั่วไป
ขอแนะวิธีดูแลและช่วยเหลือผู้พิการหรือทุพพลภาพ ดังนี้

อุปกรณ์ฉุกเฉินสำหรับผู้พิการ

- ไม้เท้าหรือเครื่องช่วยฟังสำรอง
- แบตเตอรี่สำรองสำหรับเครื่องช่วยฟัง
- กระดาษและปากกา สำหรับผู้พิการทางการได้ยิน

ใช้ในการสื่อสาร



- สุขภัณฑ์สำรอง เช่น คอมฟอร์ตร้อย
- ถุงมือหนัง เพื่อใช้หมุนล้อรถเข็น
- แบตเตอรี่สำรองสำหรับรถเข็นแบบมอเตอร์
- รถเข็นน้ำหนักเบาแบบมือเข็น



ผู้พิการด้านการเคลื่อนไหว

❖ การช่วยเหลือผู้ที่นั่งรถเข็น

- จัดทำให้คนพิการนั่งหลังตรงชิดพนักพิง โดยเท้าวางบนที่วางเท้าทั้งสองข้าง

- การขึ้นทางลาดหรือทางต่างระดับ ให้เข็นรถโดยเข็นไปทางด้านหน้าหรือใช้วิธียกล้อหน้าขึ้น แล้วใช้เท้าเหยียบแท่งเหล็กใต้เก้าอี้ด้านหลังแล้วจึงยกล้อหลังตามขึ้นไป

- เทคนิคการลงทางลาด ให้เข็นรถโดยเอาด้านหลังลง



ผู้พิการทางสายตา

❖ วิธีการนำทางผู้พิการทางสายตา

- ผู้นำทางใช้หลังมือตะแคงหรือแขนของคนตาบอด เพื่อเป็นสัญญาณบอกให้เตรียมตัวและทราบตำแหน่งของผู้นำทาง

- การเดินต้องเดินไม่ช้าหรือเร็วจนเกินไป และต้องรักษาตำแหน่งของมือและแขนที่จับให้อยู่ในสภาพเดิม

- การขึ้นบันไดหรือลงบันได ผู้นำทางจะบอกวา “ขึ้น” หรือ “ลง” และก้าวขึ้นหรือลงนำหน้าผู้พิการทางสายตา 1 ชั้น เมื่อพ้นบันไดชั้นสุดท้ายแล้วผู้นำทางจะหยุดยืนครู่หนึ่งซึ่งเป็นการบอกสัญญาณว่าพ้นบันไดแล้ว



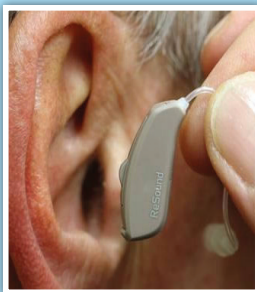
- การเปิดและปิดประตู ผู้นำทางจะใช้มือข้างที่คนตาบอดจับอยู่จับลูกบิด โดยผู้นำทางจะเดินหน้าไปก่อน คนตาบอดเดินตามแล้วปิดประตู



ผู้พิการทางการได้ยิน

สิ่งที่ผู้พิการทางการได้ยินควรทราบ

- o มีป้ายแขวนคอที่มีรายละเอียดว่าเป็นผู้พิการทางการได้ยิน
- o ศึกษาสัญญาณเตือนภัยต่างๆ
- o เก็บเครื่องช่วยฟังในที่ปลอดภัยที่สามารถหยิบได้ง่าย
- o เตรียมแผ่นกระดาษที่เป็นข้อความสำคัญเกี่ยวกับตัวท่าน



โคมลอย ลูกโป่ง พลุ บั้งไฟ ลำแสงเลเซอร์...อันตราย ต่อการเดินอากาศ



ในช่วงเทศกาลรื่นเริง หรือการจัดงานเฉลิมฉลองตามสถานที่ต่าง ๆ มักสร้างบรรยากาศให้ตื่นตาตื่นใจ โดยการปล่อยโคมลอย ลูกโป่ง การจุดพลุ ดอกไม้ไฟ บั้งไฟ รวมถึงการยิงลำแสงเลเซอร์ และสปอตไลท์ขึ้นสู่ท้องฟ้า ซึ่งท่ามกลางความสนุกสนาน และความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของผู้จัดงาน อาจส่งผลกระทบต่อการบิน และการเดินอากาศ และเป็นอันตรายต่ออากาศยานได้ เนื่องจากไม่สามารถควบคุมทิศทาง ระดับความสูงในการยิงและการลอยตัวของวัตถุดังกล่าวได้ เพื่อความปลอดภัย ขอเตือนอันตรายจากการปล่อยวัตถุที่เป็นภัยต่อการเดินอากาศขึ้นสู่ท้องฟ้า ดังนี้

❁ การปล่อยโคมลอย

ไม่ปล่อยโคมลอยที่มีการดัดแปลงสภาพ ทำให้ลอยอยู่บนท้องฟ้าได้เป็นเวลานานและลอยตัวในระดับสูงถึงเพดานการบิน เพราะอาจลอยเข้าไปกระทบอากาศยาน ส่งผลให้เครื่องยนต์ขัดข้อง อีกทั้ง หากโคมลอยเข้าไปตกบริเวณทางวิ่ง (Runway) ทางขับ (Taxiway) หรือลานจอดอากาศยาน (Apron) อาจก่อให้เกิดอันตรายต่ออากาศยานได้ ควรปล่อยโคมลอยในบริเวณที่ปลอดภัยและได้รับอนุญาต ไม่ปล่อยใกล้บริเวณสนามบิน โดยเฉพาะช่วงเวลาที่เที่ยวบินขึ้น - ลง เพื่อป้องกันอันตรายต่อการเดินอากาศ



❁ การปล่อยลูกโป่ง

ไม่ปล่อยลูกโป่งจำนวนมากขึ้นสู่ท้องฟ้า เพราะอาจส่งผลกระทบต่อเครื่องยนต์ของอากาศยาน เนื่องจากลูกโป่งอาจถูกดูดเข้าไปติดในเครื่องยนต์หรือใบพัด รวมถึงลูกโป่งบางประเภทอาจดับบังคับทัศนวิสัยในการมองเห็นของนักบิน หรือรบกวนสัญญาณของเครื่องช่วยเดินอากาศและอุปกรณ์เรดาร์ภาคพื้น ก่อให้เกิดอันตรายต่ออากาศยานได้



❁ การจุดพลุ ดอกไม้ไฟ

ไม่จุดพลุ ดอกไม้ไฟ บริเวณรอบสนามบิน เพราะ หากพลุ ดอกไม้ไฟ ลอยขึ้นไปแตกกลางอากาศบริเวณพื้นที่ โดยรอบสนามบิน อาจเข้าไปในแนวร่อน ของอากาศยาน อีกทั้งลำแสงและ แสงสว่างของพลุอาจส่งผลกระทบต่อ การมองเห็นของนักบินขณะควบคุม อากาศยานขึ้น – ลงได้



❁ การจุดบั้งไฟ

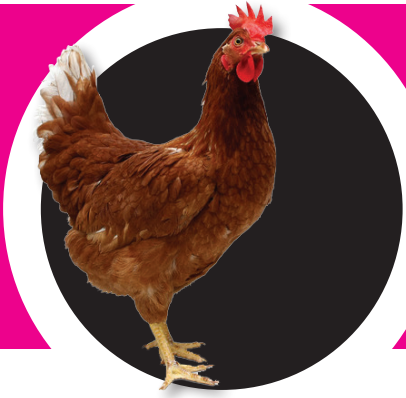
ไม่จุดบั้งไฟบริเวณโดยรอบ สนามบินในรัศมี 8 กิโลเมตร หรือ มีระยะความสูง ตั้งแต่ระดับ 5,000 ฟุต ขึ้นไป เพราะอาจก่อให้เกิดอันตราย ต่ออากาศยาน



❁ การยิงลำแสงเลเซอร์

ไม่ยิงลำแสงเลเซอร์ หรือสปอตไลท์ขึ้นสู่ท้องฟ้าบริเวณ พื้นที่โดยรอบสนามบิน เพราะอาจส่งผลให้นักบินสายตาวร่ามัว และมองไม่เห็นชั่วขณะ โดยเฉพาะ ในช่วงที่กำลังนำอากาศยานร่อนลง สู่ทางวิ่ง (Runway) ก่อให้เกิด อันตรายได้





โรคไข้หวัดนก... ภัยระบอบคร่าชีวิต

โรคไข้หวัดนกหรือไข้หวัดใหญ่ในสัตว์ปีกเป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิดเอ ซึ่งมีทั้งชนิดรุนแรงน้อยและรุนแรงมาก สัตว์ปีกทุกชนิดสามารถติดโรคนี้ได้ โดยโรคไข้หวัดนกที่เกิดในประเทศไทยเป็นสายพันธุ์ H₅N₁ ที่เมื่อติดต่อกับคนอาจทำให้เสียชีวิตได้

➢ การติดต่อจากสัตว์ปีกมาสู่คน

โรคไข้หวัดนกสามารถติดต่อจากสัตว์ปีกมาสู่คนได้โดยการสัมผัสกับสัตว์ปีกที่ป่วยหรือซากสัตว์ปีกที่ตาย เชื้อไวรัสจะอยู่ในน้ำมูก น้ำลาย และอุจจาระของสัตว์ป่วย เข้าสู่ร่างกายของคนทางเยื่อบุตา จมูก และปาก



➤ อาการที่เกิดในคน

มีใช้ร่วมกับอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่ ปวดกล้ามเนื้อ ไอ หายใจผิดปกติ และมีประวัติการสัมผัสโดยตรงกับสัตว์ปีกที่ป่วยหรือตาย

➤ การปฏิบัติตนของผู้เลี้ยงหรือผู้ปฏิบัติงานกับสัตว์ปีก

- ควรใช้อุปกรณ์ป้องกันร่างกาย เช่น ผ้ากันเปื้อน ผ้าปิดปากและจมูก แวนตา ถุงมือ และรองเท้าน้ำบู๊ท

- หลังการปฏิบัติงานต้องล้างมือ อาบน้ำ สระผม ซักเสื้อผ้าให้สะอาด โดยการแช่น้ำยาฆ่าเชื้อหรือนำไปผึ่งแดดให้แห้ง ก่อนนำมาใช้งาน



➤ ข้อควรปฏิบัติกรณีพบสัตว์ปีกป่วยหรือตาย

- หากพบสัตว์ปีกป่วยหรือตายผิดปกติให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์ในพื้นที่ และปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค

- ในการทำลายสัตว์ปีกให้เผาหรือฝัง โดยการขุดหลุมลึก ไม่น้อยกว่า 50 เซนติเมตร ราวด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ ฝังกลบให้แน่น แล้วจึงราวทับด้วยน้ำยาฆ่าเชื้ออีกครั้ง



- ก่อนสัมผัสจับซากสัตว์ปีก ต้องใช้ผ้าปิดปากและจมูก พร้อมทั้งสวมถุงมือ เพื่อป้องกันการสัมผัสซากสัตว์โดยตรง

- ทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรค และทำลายถุงมือ ผ้าปิดปาก และจมูก โดยการฝังหรือเผา

- ไม่ทิ้งสัตว์ปีกป่วยหรือตายลงในแหล่งน้ำสาธารณะ



➤ การป้องกันโรคไข้หวัดนกในฟาร์มสัตว์ปีก

- ห้ามนำยานพาหนะเข้ามาในฟาร์ม หากจำเป็นให้ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรคฉีดพ่นก่อนทุกครั้ง

- ห้ามบุคคลภายนอกเข้าหรือออกจากฟาร์ม หากจำเป็นให้ผ่านการอาบน้ำยาฆ่าเชื้อโรค และเปลี่ยนเครื่องแต่งกายก่อน

- ทำโรงเรือนแบบเปิดเพื่อรักษาความสะอาด และกำจัดเศษอาหาร เพื่อป้องกันไม่ให้สัตว์อื่นเข้ามาในโรงเรือน

- พ่นน้ำยาฆ่าเชื้อโรคที่ไข่และถาดไข่ทุกครั้งที่น่าเข้าฟาร์ม

➤ ข้อเสนอแนะกรณีพบสัตว์ปีกตายผิดปกติ

- กรุงเทพมหานคร แจ้งสำนักงานเขตที่พบสัตว์ปีกตายป่วยตาย หรือศูนย์ปฏิบัติการไข้หวัดนก กทม. หรือสายด่วน 1555

- กรมปศุสัตว์ โทร. 0 2653 4551-4 ต่อ 101-105

- ต่างจังหวัด แจ้งปศุสัตว์อำเภอหรือจังหวัด

รู้ทันไวรัส... ไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่



ไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช 1 เอ็น 1 เป็นโรค
ที่แพร่ติดต่อระหว่างคนสู่คน พบที่ประเทศเม็กซิโก
และสหรัฐอเมริกาแล้วแพร่ไปยังอีกหลายประเทศ

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่
ชนิดเอ เอช 1 เอ็น 1 (A/H1N1) เป็นเชื้อตัวใหม่
ที่ไม่เคยพบมาก่อน เกิดจากการสารพันธุกรรมของ
ไวรัสไขหวัดใหญ่ที่พบในคน สุกร และสัตว์ปีก



การแพร่ติดต่อ

เกิดจากการถูกผู้ป่วยไอ จามรดโดยตรงหรือหายใจเอาฝอยละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายในระยะ 1 เมตร เนื่องจากเชื้อไวรัสอยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย แต่บางรายอาจได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือ หรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น แก้วน้ำ ลูกบิดประตู เป็นต้น เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ตา ปาก



อาการป่วย

ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเริ่มมีอาการหลังจากได้รับเชื้อไวรัส 1-3 วัน อาการป่วยใกล้เคียงกันกับโรคไข้หวัดใหญ่ที่เกิดขึ้นทั่วไป เช่น มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย ไอ เจ็บคอ อาจมีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน หรือท้องเสียด้วย



การป้องกันไม่ให้ติดเชื้อ

- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่
- ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อน ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า ร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่
- ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น



- หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลัง ไอ จาม
- รักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รวมทั้งไข่ นม ผัก และ ผลไม้ ดื่มน้ำสะอาด และนอนหลับพักผ่อนให้พอเพียง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงบุหรี่และสุรา

การป้องกันไข้หวัดใหญ่

- หากป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ ควรหยุดงาน หยุดเรียน เป็นเวลา 1-7 วัน ซึ่งจะช่วยลดอาการแพร่ระบาดได้

- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้อื่น
- สวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่กับผู้อื่น หรือใช้ทิชชูปิดจมูกปากทุกครั้งที่ไอ จาม ทิ้งทิชชูลงในถังขยะที่มีฝาปิด แล้วล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่





โรคมือ เท้า ปาก...

ไวรัสร้ายที่ทุกคนต้องระวัง

เกิดจากเชื้อไวรัสลำไส้หรือเอนเทอโรไวรัสหลายชนิด พบได้บ่อยในเด็กทารกและเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ในโรงเรียนอนุบาล สถานรับเลี้ยงเด็ก ศูนย์เด็กเล็ก สถานที่เล่นของเด็ก ในห้างสรรพสินค้า โดยเฉพาะในที่ที่อยู่รวมกันอย่างแออัด จะมีโอกาสที่เกิดการระบาดได้ โรคเกิดประปรายตลอดปี แต่จะเพิ่มมากขึ้นในฤดูฝน ซึ่งอากาศเย็นและชื้น

การแพร่ติดต่อ

การติดต่อส่วนใหญ่เกิดจากได้รับเชื้อไวรัสเข้าสู่ปากโดยตรง โดยเชื้อไวรัสติดมากับมือหรือของเล่นที่เป็นน้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มพองและแผล หรืออุจจาระของผู้ป่วย และเกิดจากการไอ จามรดกัน สำหรับการติดเชื้อจากอุจจาระจะเกิดได้ในระยะที่เด็กมีอาการทุเลาจนกระทั่งหายป่วยแล้วประมาณ 1 เดือน แต่จะเกิดขึ้นได้น้อยกว่า

หลังจากได้รับเชื้อ 3-6 วัน ผู้ติดเชื้อจะเริ่มแสดงอาการป่วย เริ่มด้วยมีไข้ต่ำๆ อ่อนเพลีย ต่อมาอีก 1-2 วัน มีอาการเจ็บปาก กลืนน้ำลายไม่ได้และไม่ยอมทานอาหาร เนื่องจากมีตุ่มแดงที่ลิ้น เหงือก และกระพุ้งแก้ม จะพบตุ่มหรือผื่นนูนสีแดงเล็ก (มักไม่คัน) ที่ฝ่ามือ นิ้วมือ ฝ่าเท้า และอาจพบที่ก้นด้วย ตุ่มนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใส บริเวณรอบๆ อักเสบและแดง ต่อมาตุ่มจะแตกออกเป็นแผลหลุมตื้นๆ อาการจะทุเลาและหายเป็นปกติ ภายใน 7-10 วัน



การป้องกันโรค

โรคนี้ยังไม่มีวัคซีนป้องกัน แต่ป้องกันได้โดยการรักษาสุขอนามัย ผู้ปกครองควรแนะนำบุตรหลานและผู้เลี้ยงดูเด็กให้ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ ตัดเล็บให้สั้น หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของร่วมกัน และใช้ช้อนกลาง

การควบคุมโรค

- หากพบเด็กป่วย ต้องรีบแยกเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อแพร่ไปยังเด็กคนอื่นๆ ผู้ปกครองควรรีบพาเด็กไปพบแพทย์ และหยุดรักษาตัวที่บ้านประมาณ 5-7 วัน หรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ

- หากมีเด็กป่วยจำนวนมาก ผู้บริหารโรงเรียนหรือผู้จัดการสถานรับเลี้ยงเด็ก ต้องดำเนินการ ดังนี้

- o ปิดห้องเรียนที่มีเด็กป่วย หรือปิดทั้งโรงเรียนชั่วคราว (ประมาณ 5-7 วัน)

- o ทำความสะอาดสถานที่เพื่อฆ่าเชื้อโรค บริเวณห้องน้ำ ห้องส้วม สระว่ายน้ำ ครุฑ โรงอาหาร บริเวณที่เล่นของเด็ก สนามเด็กเล่น โดยใช้สารละลายเจือจางของน้ำยาฟอกขาว (20 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร) หรือน้ำยาทำความสะอาดที่ใช้ตามบ้านเรือน

- o ทำความสะอาดของเล่น เครื่องใช้ของเด็กด้วยการซักล้าง แล้วผึ่งแดดให้แห้ง

- o หยุดใช้เครื่องปรับอากาศ เปิดม่านให้แสงแดดส่องให้ทั่วถึง



โรคติดต่อเชื้อไวรัสอีโบลา... รู้ก่อน รู้ทัน ป้องกันได้



โรคติดต่อเชื้อไวรัสอีโบลา เป็นโรคติดต่อเชื้อไวรัสชนิดเฉียบพลันรุนแรง เกิดจากเชื้อไวรัสอีโบลา (Ebola virus) ประกอบด้วย 5 สายพันธุ์ ได้แก่ สายพันธุ์ไอวอรีโคสต์ สายพันธุ์ซูดาน สายพันธุ์ซาร์อี สายพันธุ์เรสตัน (Reston) และสายพันธุ์ Bundibugyo โดยสายพันธุ์ซูดาน สายพันธุ์ซาร์อี และสายพันธุ์ Bundibugyo ทำให้เกิดการระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสอีโบลาในแอฟริกา และทำให้มีอัตราการป่วยตายประมาณร้อยละ 60-90 ในขณะที่สายพันธุ์ไอวอรีโคสต์ และสายพันธุ์เรสตัน (Reston) มักไม่ทำให้เกิดอาการรุนแรงและยังไม่มีรายงานการเสียชีวิตจากสายพันธุ์เรสตัน

การติดต่อ

การติดต่อจากคนสู่คน เกิดจากการสัมผัสโดยตรงกับเลือดที่ติดเชื้อ สารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลาย ปัสสาวะ อุจจาระ อวัยวะ หรือน้ำอสุจิ นอกจากนี้ การติดเชื้อในโรงพยาบาล ก็พบได้บ่อยผ่านทางเข็มและหลอดฉีดยา ที่ปนเปื้อนเชื้อ และยังพบการแพร่กระจายเชื้ออีโบล่าในพิธีศพได้บ่อย เนื่องจากผู้มาร่วมพิธีศพอาจมีการสัมผัสโดยตรงกับร่างกายของผู้เสียชีวิต



อาการ

โรคอีโบล่าเป็นโรคเฉียบพลันรุนแรงจากเชื้อไวรัส โดยมากมักจะแสดงออกเป็นไข้เฉียบพลัน อ่อนเพลียมาก ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะและเจ็บคอ ตามด้วยอาการอาเจียน ท้องเสีย ผื่นผิวหนัง ไต และตับทำงานบกพร่อง และในบางรายจะพบการตกเลือดทั้งภายในและภายนอก และเสียชีวิต



วัคซีนและยารักษา

ยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคอีโบล่า และยารักษาจำเพาะ ขณะนี้กำลังอยู่ระหว่างการศึกษาวิจัย ผู้ป่วยที่อาการรุนแรงจำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาแบบประคับประคองอย่างเข้มงวด ผู้ป่วยมักจะมีอาการขาดน้ำบ่อยๆ จึงจำเป็นต้องได้รับสารละลายเกลือแร่ เพื่อแก้ไขอาการขาดน้ำโดยอาจให้ทางปาก หรือทางเส้นเลือด





“เมอร์ส”

ไวรัสเมอร์ส

โรคติดต่อชื่อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ 2012 หรือกลุ่มอาการทางเดินหายใจตะวันออกกลาง Middle East Respiratory Syndrome: MERS หรือโรคเมอร์ส เป็นเชื้อสายพันธุ์หนึ่งในกลุ่มไวรัสโคโรนา (MERS Corona Virus : MERS-CoV) การระบาดส่วนใหญ่อยู่ในประเทศแถบตะวันออกกลางและเกาหลีใต้

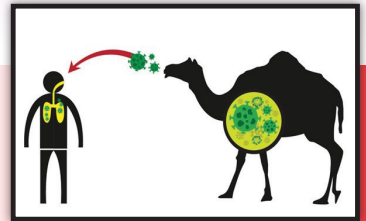
อาการของโรค

ผู้ป่วยที่ติดเชื้อ MERS-CoV บางรายไม่แสดงอาการ บางรายอาจมีอาการเพียงเล็กน้อยเหมือนป่วยเป็นโรคหวัดและจะหายได้เป็นปกติ ในบางรายจะมีอาการในระบบทางเดินอาหารร่วมด้วย เช่น ท้องเสีย

มวนทอง คลื่นไส้ อาเจียน ในผู้ป่วยที่มีอาการแสดงของโรครุนแรง อาจเกิดภาวะปอดบวมหรือไตวายได้

วิธีการแพร่โรค

เป็นการติดเชื้อระหว่างสัตว์สู่คน สำหรับการแพร่เชื้อ ระหว่างคนสู่คนสามารถแพร่ผ่านทางเสมหะของผู้ป่วยจากการไอ เป็นต้น และมักเกิดจากการสัมผัส อย่างใกล้ชิดกับผู้ป่วยโดยมิได้มีการป้องกันตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโรงพยาบาล



การรักษา

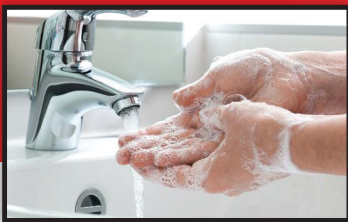
เป็นการรักษาตามอาการแบบประคับประคอง ยังไม่มีวัคซีน และยารักษาที่จำเพาะ

การป้องกัน

- **สำหรับผู้เดินทาง/นักท่องเที่ยว** ควรปฏิบัติตน ดังนี้
 - หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยระบบทางเดินหายใจ หรือผู้ที่มีอาการไอ หรือจาม



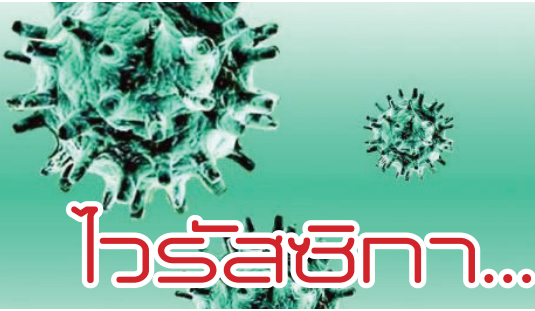
- ผู้มีโรคประจำตัวที่เสี่ยงต่อการป่วย อาจพิจารณาสวมหน้ากากป้องกันโรค และเปลี่ยนบ่อยๆ เมื่อเข้าไปในสถานที่ที่มีคนอยู่รวมกันมากๆ
 - ควรล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ โดยเฉพาะเมื่อสัมผัสกับสารคัดหลั่งของผู้ป่วยหรือสิ่งแวดล้อมที่ผู้ป่วยสัมผัส
 - หลีกเลี่ยงการเข้าไปสัมผัสกับฟาร์มสัตว์ หรือสัตว์ป่าต่างๆ หรือดีมนมสัตว์ โดยเฉพาะอูฐ ซึ่งอาจเป็นแหล่งรังโรคของเชื้อได้
 - ถ้ามีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสคลุกคลีกับบุคคลอื่นเพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อ เมื่อไอหรือจาม ควรใช้กระดาษชำระปิดปากและจุ่มทุกครั้ง ทิ้งกระดาษชำระที่ใช้แล้วลงในถังขยะที่ปิดมิดชิดและล้างมือให้สะอาด กรณีที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ ควรไอหรือจามลงบนเลื้อผ้าบริเวณต้นแขน ไม่ควรจามรดมือ และรีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่



● สำหรับประชาชนทั่วไป

- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยระบบทางเดินหายใจ หรือผู้ที่มีอาการไอ หรือจาม
- ควรล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ โดยเฉพาะเมื่อสัมผัสกับสารคัดหลั่งของผู้ป่วยหรือสิ่งแวดล้อมที่ผู้ป่วยสัมผัส
- เมื่อเข้าเยี่ยมชมฟาร์ม หรือพื้นที่โรงเก็บผลผลิตทางการเกษตร ควรรักษาสุขอนามัยทั่วไป เช่น ล้างมือเป็นประจำ ก่อนและหลังการสัมผัสสัตว์ หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ป่วย และรับประทานอาหารที่ถูกสุขอนามัย





ไวรัสซิกา...

ภัยเงียบจากยุงลาย

โรคซิกา เกิดขึ้นโดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค พบครั้งแรกที่ประเทศอูกานดา เมื่อปี พ.ศ.2490 ในลิง โดยในขณะนั้นมีการศึกษาวงจรการเกิดโรคไข้เหลือง จึงมีการค้นพบเชื้อไวรัสซิกาขึ้นมา โรคซิกา พบมีการติดต่อในคน ตั้งแต่ พ.ศ. 2495 ในประเทศอูกานดา สาธารณรัฐกานาเนีย และมีรายงานพบการระบาดของโรคซิกา ในพื้นที่ของทวีปแอฟริกา เอเชีย หมู่เกาะแปซิฟิกและอเมริกา ทั่วโลกมีแนวโน้มการระบาดของโรค และจะแพร่กระจายไปยังประเทศใหม่ ๆ เนื่องจากการเดินทางที่สะดวกและรวดเร็ว นอกจากนี้ ยุงลายซึ่งเป็นพาหะนำโรคนั้นยังมีกระจายอยู่ในหลายทวีปทั่วโลก

วิธีการแพร่โรค

เชื้อไวรัสชิกาสามารถแพร่เชื้อโดยยุงลายที่มีเชื้อและไปกัดคน ส่วนใหญ่อยู่ในตระกูล *Aedes aegypti* ซึ่งมีอยู่ในภูมิภาคที่มีอากาศร้อนชื้น โดยยุงที่เป็นพาหะนำโรคชิกา เป็นชนิดเดียวกันกับยุงที่เป็นพาหะของโรคไข้เลือดออก โรคไข้วัดช้อยยุงลาย (*Chikungunya*) และไข้เหลือง

อาการของโรค

ระยะฟักตัวของโรคชิกา ใช้เวลาประมาณ 3 - 12 วัน อาการของโรคชิกา คล้ายกับโรคที่เกิดจาก อาร์โบไวรัส (*Arbovirus*) ซึ่งเป็นเชื้อไวรัสที่มีแมลงเป็นพาหะนำโรค เช่น โรคไข้สมองอักเสบ โรคไข้เหลือง และโรคไข้เลือดออก เป็นต้น โดยมีอาการไข้ มีผื่นแดง เยื่อบุตาอักเสบ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ อาการเหล่านี้ปกติแล้วจะเป็นเพียงเล็กน้อย และอาการจะเป็นอยู่ประมาณ 2 - 7 วัน



การรักษา

ผู้ป่วยโรคชิกา ส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง จึงสามารถรักษาตัวได้โดยการพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำมากๆ รักษาตามอาการ เช่น ไข้ลดไข้ หรือยาบรรเทาอาการปวด แนะนำให้รับประทานยาพาราเซตามอล ห้ามรับประทานยาแอสไพริน หรือยาในกลุ่มลดอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) เพราะมีบางชนิด

ที่เป็นอันตรายสำหรับการเป็นโรคนี้ อาจทำให้เลือดออกในอวัยวะภายในได้ง่ายขึ้น หากอาการไม่ดีขึ้น ผู้ป่วยควรปรึกษาและทำตามคำแนะนำของแพทย์

การป้องกัน

สำหรับประชาชน

- ยุงและการขยายพันธุ์ของยุงเป็นสาเหตุและเป็นปัจจัยเสี่ยงของการติดต่อของโรคไข้ชิกกา การป้องกัน และการควบคุมโรคขึ้นอยู่กับ การลดจำนวนของยุงตามแหล่งต่างๆ การกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ รวมถึงการป้องกันตนเองไม่ให้โดนยุงกัด ซึ่งสิ่งนี้สามารถทำได้โดย

- ใช้ยากำจัดแมลง หรือ ยาทาป้องกันยุง
- การสวมใส่เสื้อผ้าเนื้อหนาสีอ่อนๆ ที่สามารถคลุมผิวหนังและร่างกายได้
- อาศัย และนอนในห้องปรับอากาศ ใช้ฉากัน การปิดประตู ปิดหน้าต่าง การใช้มุ้ง
- การกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย โดยการทำความสะอาด การเทน้ำทิ้งหรือครอบฝาภาชนะที่สามารถบรรจุน้ำ เช่น กระถางต้นไม้ เพื่อไม่ให้มีน้ำขังเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง



- ถ้ามีอาการไข้ ออกผื่น ตาแดง หรือปวดข้อ อาจมีโอกาที่จะเป็นโรคนี้ได้ โดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์ ให้ปรึกษาแพทย์

สำหรับผู้เดินทางที่จะเดินทางไปประเทศที่มีการระบาดของโรคไข้ชิก้า

คำแนะนำสำหรับผู้เดินทางไปประเทศที่มีการระบาดของโรคไข้ชิก้า ขอให้ผู้เดินทางระมัดระวังป้องกันไม่ให้ยุงกัด โดยสวมเสื้อแขนยาว กางเกงขายาวให้มิดชิด และใช้ยาทาป้องกันยุงกัด หากเป็นหญิงตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังประเทศที่มีรายงานการระบาด แต่หากจำเป็นต้องเดินทางไปประเทศดังกล่าว ควรปรึกษาแพทย์ และระมัดระวังมิให้ถูกยุงกัด



ข้อมูลอ้างอิง : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
[www.bmadcd.go.th/โรคชิก้า/\(2\)](http://www.bmadcd.go.th/โรคชิก้า/(2))
องค์ความรู้โรคติดต่อเชื้อไวรัสชิก้า
สืบค้น ณ วันที่ 7 กันยายน 2559



หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน

แจ้งเหตุร้าย	โทรศัพท์
เหตุด่วนเหตุร้าย	191
ศูนย์ดับเพลิงศรีอยุธยา/แจ้งเหตุไฟไหม้ – ดับเพลิง/ สัตว์เข้าบ้าน	199
หน่วยแพทย์กู้ชีพกรุงเทพมหานคร- กู้ชีพ วัชรพยาบาล	1554
กองปราบปราม	1195
ตำรวจทางหลวง	1193
ตำรวจท่องเที่ยว	1155
แพทย์ฉุกเฉิน/ศูนย์นเรนทร	1669
ศูนย์ปราบปรามการโจรกรรมรถยนต์ รถจักรยานยนต์ / แจ้งรถหาย / ถูกขโมย	1192
กุญแจรถยนต์หาย	0-2275-4343
สายด่วนรถหาย	0-2711-9160
มูลนิธิร่วมกตัญญู	0-2751-0951-3
ศูนย์วิทยุกรุงเทพ	0-2451-7228-9
ป่อเต็กตึ๊ง	0-2226-4444-8
ศูนย์วิทยุรามมา	0-2246-0999
ศูนย์ส่งกลับและรถพยาบาล กรมตำรวจ	1691
ศูนย์เอราวัณ กรุงเทพมหานคร	1646
ศูนย์ควบคุมการจราจรบนทางด่วน	1543
ศูนย์ควบคุมและสั่งการจราจร	1197
ศูนย์คุ้มครองผู้โดยสารสาธารณะ กรมขนส่งทางบก	1584
ศูนย์บริการประชาชน (สายด่วนกรมทางหลวง)	1586
ศูนย์จราจรอุบัติเหตุ จส.100	1137

สถานีวิทยุชุมชนร่วมด้วยช่วยกัน (FM 96)	1677
สถานีวิทยุ สวพ.91	1644
สถานีวิทยุจราจรเพื่อสังคม (FM 99.5)	1255
ศูนย์ดำรงธรรม กระทรวงมหาดไทย	1567
แจ้งเหตุไฟดับ	1130
แจ้งเหตุน้ำไม่ไหล	1125
ศูนย์ร้องทุกข์/หน่วยบริการฉุกเฉิน กรุงเทพมหานคร	1555
สอบถามเด็กหาย	0-2282-1815
บริการสอบถามหมายเลขโทรศัพท์/บริการค้นหาเบอร์โทรศัพท์ TOT	1133, 1133
เหตุฉุกเฉินชีวิตและสุขภาพ	
สายด่วนเมาไม่ขับ	1717
ไฟฟ้าขัดข้อง	1130
ประปาขัดข้อง	1125
ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ	192
กรมอุตุนิยมวิทยา	0-2399-4568-74
ศูนย์บริการข่าวอากาศ กรมอุตุนิยมวิทยา	1182
ทีมล่าอาสรพิษ (กรุงเทพมหานคร)	08-9043-8445
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สายด่วนนิรภัย	1784
ศูนย์ปลอดภัยทางน้ำ/เหตุด่วนทางน้ำ (กรมเจ้าท่า)	1199
อุบัติเหตุทางน้ำ กองบัญชาการตำรวจ	1196
ศูนย์ประชาสัมพันธ์/แจ้งคนสูญหาย	1300
ศูนย์ปรึกษาปัญหาชีวิต สมาคมสะมาริตันส์แห่งประเทศไทย	0-2713-6793

ฮอตไลน์คลายเครียด กรมสุขภาพจิต	1667
สายด่วน กรมสุขภาพจิต	1323
ศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน/ศูนย์รับเรื่องราวร้องทุกข์ ของรัฐบาล	1111
ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กและครอบครัว กระทรวงศึกษาธิการ	1579
ศูนย์รับแจ้งข่าวยาเสพติด สำนักงานตำรวจแห่งชาติ	1688
สายด่วนยาเสพติด กรมการแพทย์	1165,0-2350-4040
ศูนย์สวัสดิภาพเด็ก เยาวชน และสตรี	0-2282-3892
สายด่วนผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา	1566
สายด่วนร้องทุกข์ สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค	1166
แจ้งบัตรเอทีเอ็ม-บัตรเครดิตหาย	
ธนาคารกรุงเทพ	1333,0-2645-5555
ธนาคารกสิกรไทย	0-2888-8888
ธนาคารกรุงไทย	1551,0-2255-2222
ธนาคารทหารไทย/ธนาคารทีบีเอส ไทยท努	1558,0-2299-1111
ธนาคารไทยธนาคาร (ธนาคารซีไอเอ็มบีไทย)	0-2626-7777
ธนาคารไทยพาณิชย์	0-2777-7777
ธนาคารอิสลามแห่งประเทศไทย	0-2729-8807-11
ธนาคารเอเชีย	1585,0-2285-1555
ธนาคารสแตนดาร์ด ชาร์เตอร์ด (ไทย)	1595
ธนาคารกรุงศรีอยุธยา	1572,0-2296-2000
ธนาคารยูโอบี รัตนสิน/ธนาคารเอเชีย	1580,0-2285-1555

ธนาคารนครหลวงไทย	0-2828-8000
ธนาคารซีทีบีแบงก์ ประเทศไทย	1588,0-2232-2484
ธนาคารธนชาติ	1770
ธนาคารออมสิน	1115,0-2299-8555
ธนาคารอาคารสงเคราะห์	0-22645-9000
ธนาคารฮ่องกงและเซี่ยงไฮ้ แบงกิงคอร์ปอเรชั่น	1590
อีซีบาย	0-2695-0000
เพาเวอร์บาย	0-2627-8208
อีออน	0-2665-0111
สอบถามข้อมูลอายุบัตร ATM – บัตรเครดิต	1188
แจ้งบัตรเอทีเอ็ม – บัตรเครดิต หาย	0-2282-3892
สำนักทะเบียนราษฎร์ กรมการปกครอง	1548
ศูนย์อนุรักษ์ช้าง	0-2509-1200
ทำอากาศยานสุวรรณภูมิ	0-2132-9950

คู่มือประชาชนในการเตรียมตัว ให้รอดปลอดภัยพิบัติ

คณะที่ปรึกษา

นายฉัตรชัย พรหมเลิศ	อธิบดีกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
นายพรพจน์ เพ็ญพาส	รองอธิบดีกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
นายสุปกิต โพธิ์ปภาพันธ์	รองอธิบดีกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
นายกอบชัย บุญอรณะ	รองอธิบดีกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ผู้จัดทำ

นายเชษฐา โมสิกรัตน์	ผู้อำนวยการกองนโยบายป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
นางสาวชัชดาพร บุญพีระณัฐ	ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการสาธารณภัย
นางสาวศิริวรรณ จุลวนิชรัตน	ผู้อำนวยการกองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์
นางมณีรัตน์ อุดลยประภากร	ผู้อำนวยการส่วนนโยบายภัยจากมนุษย์และความมั่นคง
ฝ่ายประชาสัมพันธ์	กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์
นางสาวกิริมย์ ธนිරมย์	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ
นางสาวอนัญญา เทียนหอม	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ
นางสาวปรางเนตร เฟื่องพั่ง	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ
นางสาวลลิตา ปนุดติกร	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ
นางสาวปรียา นาสุข	พนักงานนโยบายและแผนงาน
นางสาวประภาพร แซ่มชื่น	พนักงานนโยบายและแผนงาน

ป้องกันภัยไซเบอร์
บรรเทาทุกข์เมื่อเกิดภัย

