

คู่มือประชาชน ในการเตรียมตัวให้รอด ปลอดภัยพิบัติ



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย



คู่มือประชาชน

ในการเตรียมตัวให้รอดปลอดภัยพิบัติ



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย

คำนำ

การพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจส่งผลให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม ถูกทำลาย ซึ่งเป็นปัญหาร่วมกันของทุกประเทศทั่วโลก กล่าวคือ การพัฒนายิ่งรวดเร็วปัญหาคุณภาพสิ่งแวดล้อมและภาวะมลพิษก็ยิ่ง ก่อตัวและทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น ประเทศไทยก็เป็นประเทศหนึ่งที่กำลังประสบกับปัญหาดังกล่าวอยู่ในขณะนี้ ทั้งนี้เพราะการพัฒนา เศรษฐกิจในช่วงที่ผ่านมาได้ให้ความสำคัญกับความเจริญเติบโต ทางเศรษฐกิจ โดยการนำเอาทรัพยากรธรรมชาติไปใช้ประโยชน์โดยมิได้ มีการวางแผนการจัดการที่เหมาะสมรองรับปัญหาที่จะเกิดขึ้น ทำให้ ทรัพยากรธรรมชาติที่เหลืออยู่มีสภาพเสื่อมโทรมลง และปัญหาต่างๆ ด้านสิ่งแวดล้อมก็เพิ่มขึ้น ปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ ของประชาชน ระบบนิเวศ รวมทั้งส่งผลให้เกิดสาธารณภัยมีความ รุนแรงและหลากหลายมากยิ่งขึ้น แนวทางหนึ่งที่ได้รับการยอมรับ แล้วว่าจะช่วยบรรเทาความรุนแรง และลดความสูญเสียต่อชีวิตและ ทรัพย์สินของประชาชนได้ดีที่สุด คือการเตรียมความพร้อมในการ ป้องกันภัยให้กับประชาชน

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย จึงได้จัดทำคู่มือ ฉบับนี้ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนเตรียมพร้อมเผชิญภัยพิบัติ หลากหลายรูปแบบที่อาจเกิดขึ้น เพื่อลดความสูญเสียของประชาชน ให้น้อยลง โดยเนื้อหาของคู่มือดังกล่าวเกี่ยวข้องกับแนวทางการปฏิบัติตัว

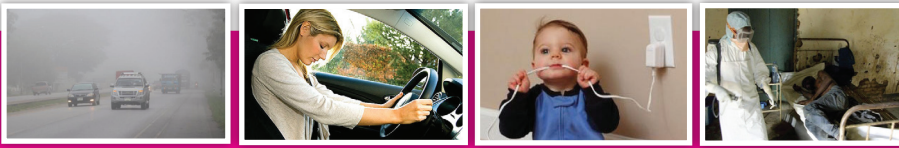
ของบุคคล ครอบครัว ชุมชน ตลอดจนสังคมส่วนรวมอย่างเป็นระบบ
ทุกขั้นตอนครอบคลุมภัยพิบัติหลากหลายรูปแบบที่อาจเกิดขึ้น ทั้งภัยพิบัติ
ตามธรรมชาติ (Natural Disaster) ภัยพิบัติเทคโนโลยี (Technological
Disaster) และภัยพิบัติซับซ้อน (Complex Disaster) เพื่อให้ประชาชน
ครอบครัว ชุมชน หรือสังคมมีความปลอดภัย นอกจากนี้ยังมีบทเฉพาะ
สำหรับผู้ด้อยโอกาสทางสังคม อาทิ ผู้ทุพพลภาพ ผู้พิการทางสายตา
และผู้พิการทางการได้ยิน ได้ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติหากต้องประสบ
ภัยพิบัติจึงหวังว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการลดความสูญเสีย
จากภัยพิบัติที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต



(นายฉัตรชัย พรหมเลิศ)

อธิบดีกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

สารบัญ



ถุงยังชีพฉุกเฉิน...พร้อมไว้เมื่อภัยมา	1
อุบัติเหตุทางถนน...ภัยจากการเดินทาง	3
เตือนผู้ขับขี่...เลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงอุบัติเหตุ	6
เมาแล้วขับ เสี่ยงอุบัติเหตุรุนแรง เสี่ยงตายเพิ่มขึ้น	8
ง่วงขับหลับใน...ป้องกันได้ด้วยตนเอง	10
โทรไม่ขับ...ลดเสี่ยงอุบัติเหตุ...	12
ใช้อุปกรณ์นิรภัยถูกวิธี...ลดอันตราย ลดเสี่ยงตายจากอุบัติเหตุ	14
ความพร้อมของสภาพรถ	19
พกอุปกรณ์ฉุกเฉินติดรถ...เพิ่มความปลอดภัยในการเดินทาง	22
ติดตั้ง-ดูแลรถใช้ก๊าซถูกวิธี ลดเสี่ยงถังระเบิด เพลิงไหม้รถ	25
แนะเทคนิคขับรถผ่านเส้นทางเสี่ยงอุบัติเหตุ	28
แนะเทคนิคขับรถผ่านเส้นทางที่ทัศนวิสัยไม่ดี	33
เรียนรู้แก้เหตุฉุกเฉิน ช่วยชีวิตรอด...ปลอดภัย	36
รู้หลักช่วยชีวิต...พาผู้ประสบเหตุพ้นนาทีวิกฤต	40
รู้หลักใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าถูกวิธี...ช่วยชีวิตรอดปลอดภัย	43
ตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้า...ลดเสี่ยงไฟฟ้าลัดวงจร	46
ดูแล-จัดสภาพแวดล้อมบ้านปลอดภัย...ลดอุบัติเหตุในบ้านเรือน	48
เพลิงไหม้...หาหนักร้ายใกล้ตัว	51
อุบัติเหตุทางน้ำ...มหันตภัยสายน้ำคร่าชีวิต	54



รู้หลักปฏิบัติตามกฎหมาย ลดอุบัติเหตุในการทำงาน	57
แนะใช้-จัดเก็บสารเคมีในบ้านถูกวิธี ลดเสี่ยงภัยแฝงเร้นในชีวิตประจำวัน	60
รู้หลบ-หนีภัยสารเคมีรั่วไหล ช่วยชีวิตรอดปลอดภัย	62
หลักช่วยเหลือเบื้องต้น เมื่อได้รับอันตรายจากสารเคมี	64
ใช้ก๊าซหุงต้มถูกวิธี ลดเสี่ยงระเบิด เพลิงไหม้	66
โรคใช้หวัดนก...ภัยระบาดคร่าชีวิต	69
รู้ทันไวรัส...ใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่	72
โรคมือ เท้า ปาก ...ไวรัสร้ายที่ทุกคนต้องระวัง	74
โรคติดเชื้อไวรัสอีโบล่า...รู้ก่อน รู้ทัน ป้องกันได้	77
แนะชุมชนรมน้ำรับมือน้ำล้นตลิ่ง	79
แนะเตรียมรับมือ-หนีภัยจากน้ำท่วม	80
รู้ทันอันตราย ช่วยป้องกันภัยในช่วงน้ำท่วม	82
แนะชุมชนเชิงเขา สังเกตสัญญาณเตือนภัยจากธรรมชาติ	86
วาตภัย...ภัยร้ายที่มากับสายลม	88
แนะป้องกันฟ้าผ่า...มหันตภัยร้ายช่วงต้น-ปลายฤดูฝน	90
แนะวิธีหลบหลีก ฟ้าผ่า กรณีอยู่กลางแจ้ง	92
แผ่นดินไหว...หายนะจากธรณีพิบัติภัย	94
สึนามิ...มหันตภัยคลื่นยักษ์	97
การช่วยเหลือผู้พิการหรือทุพพลภาพ	100
“เมอร์ส”.....ไวรัสสมรณะ	103
หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน	105



ถุงยังชีพฉุกเฉิน... พร้อมไว้เมื่อภัยมา

นับวันภัยพิบัติทางธรรมชาติเกิดบ่อยครั้งจนกลายเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ทุกคนต้องเตรียมพร้อมรับมือ ถุงยังชีพจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปลอดภัย จึงขอแนะนำประชาชนให้จัดเตรียมอุปกรณ์และสิ่งของจำเป็นในถุงยังชีพ ประกอบด้วย

- เครื่องอุปโภคบริโภค เช่น ข้าวสาร อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง น้ำดื่มสะอาดบรรจุขวด ยารักษาโรคที่สามารถใช้ได้อย่างน้อย 3 - 4 วัน
- ของใช้ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตในระยะแรก เช่น ไฟฉายพร้อมถ่านแบบกันน้ำ วิทยุ พร้อมถ่านสำรอง ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น นกหวีด เทียนไข เชือก ถุงพลาสติกสีดำ กระดาษชำระ ด่างทับทิม สบู่ แปรงฟัน ยาสีฟัน เสื้อผ้าสำรอง เป็นต้น



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



ที่สำคัญ สิ่งของเหล่านี้ต้องบรรจุในกระเป๋ามีน้ำหนักเบา พกพาสะดวก โดยจัดเก็บไว้ในที่ที่สามารถหยิบใช้งานได้ง่าย หมั่นตรวจสอบและเปลี่ยนสิ่งของที่บรรจุเพื่อป้องกันการหมดอายุและเน่าเสีย ทำให้ไม่สามารถนำมาใช้งานได้เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน



อุบัติเหตุทางถนน... ภัยจากการเดินทาง

แนะนำผู้ขับขี่เตรียมพร้อมก่อนเดินทางไกล

การตรวจสอบรถให้พร้อมใช้งาน การเตรียมพร้อมด้านสภาพร่างกาย การตรวจสอบและเลือกใช้เส้นทางที่ปลอดภัย ถือเป็นหลักปฏิบัติขั้นพื้นฐานที่จะช่วยเพิ่มความปลอดภัยในการเดินทาง เพื่อความปลอดภัยขอแนะนำผู้ขับขี่ให้เตรียมความพร้อมก่อนออกเดินทาง ดังนี้

ตรวจสอบสภาพรถ

ก่อนเดินทาง ตรวจสอบรถให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน โดยเฉพาะระบบเบรกให้สามารถหยุดรถได้อย่างมีประสิทธิภาพ ระบบสัญญาณไฟมีแสงไฟส่องสว่างทุกดวง เต็มลมยางรถยนต์ไม่อ่อนหรือแข็งเกินไป รวมถึง เติมน้ำในหม้อน้ำ และตรวจสอบน้ำมันเบรกให้อยู่ในระดับที่กำหนด หากตรวจพบความบกพร่องของเครื่องยนต์ให้นำรถไปเข้าศูนย์บริการ เพื่อซ่อมแซม และแก้ไขในทันที ตลอดจนจัดเตรียมอุปกรณ์สำหรับใช้งานในยามฉุกเฉินไว้ประจำรถ เช่น สายลากจูง สายพ่วงแบตเตอรี่ ไฟฉาย ยางอะไหล่ เป็นต้น



ขณะเดินทาง หมั่นสังเกตสัญญาณความผิดปกติของรถยนต์ จะช่วยให้สามารถแก้ไขสถานการณ์ได้อย่างทันท่วงที และลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

เตรียมพร้อมด้านสภาพร่างกาย

ก่อนเดินทาง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 8 ชั่วโมง จดเว้นการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์หรือของมีเมาทุกชนิด ไม่ทานยาที่มีฤทธิ์กล่อมหรือกดประสาท เพราะจะทำให้่วงนอนจนเกิดอาการหลับในขณะขับขี่



ขณะเดินทาง ปฏิบัติตามป้ายเตือนและป้ายจราจรริมข้างทางอย่างเคร่งครัด สวมใส่อุปกรณ์นิรภัยทุกครั้งไม่ว่าจะเดินทางใกล้หรือไกล เพื่อลดอัตราการบาดเจ็บและเสียชีวิตกรณีประสบอุบัติเหตุ หากมีอาการง่วงนอน ควรจอดพักรถในบริเวณที่ปลอดภัย



ศึกษาสภาพเส้นทาง

ก่อนเดินทาง ตรวจสอบเส้นทางจราจรจากเว็บไซต์หรือสอบถามจากผู้อื่น พร้อมทำความเข้าใจเส้นทางอย่างละเอียด นอกจากจะช่วยให้สามารถวางแผนการเดินทางและเลือกใช้เส้นทางที่ปลอดภัยแล้ว ยังช่วยป้องกันอุบัติเหตุที่เกิดจากความไม่ชำนาญเส้นทางอีกด้วย



ขณะเดินทาง หลีกเลี่ยงการขับรถผ่านเส้นทางเสี่ยงต่างๆ เช่น ถนนที่มีสภาพชำรุด น้ำท่วมขัง หรืออยู่ในระหว่างการก่อสร้าง เพราะจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุให้เลียงไปใช้เส้นทางอื่นที่ปลอดภัยกรณีทัศนวิสัยไม่ดี เช่น ฝนตกหนัก หมอกลงจัด เป็นต้น ควรจอดพักรถในบริเวณที่ปลอดภัย รอจนทัศนวิสัยดีขึ้นค่อยขับรถต่อ ที่สำคัญ ควรใช้ความเร็วให้เหมาะสมกับสภาพเส้นทางและทัศนวิสัยในการเดินทาง



คำแนะนำในข้างต้นเป็นหลักพื้นฐานในการขับอย่างปลอดภัย แต่หากผู้ขับขี่มองข้ามก็จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้



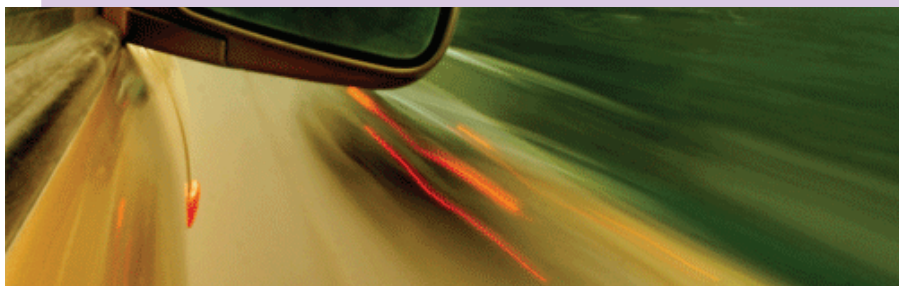
เตือนผู้ขับขี่.. เลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงอุบัติเหตุ

ยิ่งขับเร็ว... ยิ่งเสี่ยงตาย

การขับรถด้วยความเร็วสูงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางถนนในลักษณะรุนแรง โดยกว่า 3 ใน 4 ของอุบัติเหตุเกิดจากการขับรถด้วยความเร็วสูง จึงมีคำเตือนเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการใช้ความเร็วสูง ดังนี้

ปัจจัยเสี่ยง

การขับเร็วทำให้ผู้ขับขี่มีขอบเขตและระยะในการมองเห็นเส้นทางลดลง เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินจะไม่มีเวลาเพียงพอที่จะแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างทันท่วงที หากผู้ขับขี่ขับรถด้วยความเร็วสูงและเกิดอุบัติเหตุ แรงปะทะจะเพิ่มขึ้นตามความเร็ว ทำให้มีอัตราการบาดเจ็บและเสียชีวิตสูงขึ้น



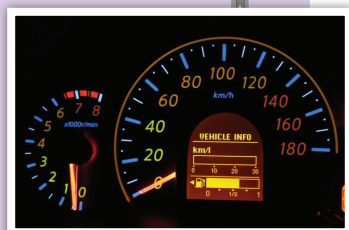
การป้องกันอันตรายจากการขับรถเร็ว

- ใช้ความเร็วไม่เกิน 90 กม./ชม. เพราะเป็นอัตราที่จะช่วยให้ผู้ขับขี่สามารถหยุดรถได้อย่างปลอดภัย เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน

- ใช้ความเร็วเหมาะสมกับสภาพถนน สภาพอากาศ และสภาพการจราจร โดยปฏิบัติตามป้ายจำกัดความเร็วที่ติดตั้งข้างทาง ลดความเร็วลงกว่าปกติเมื่อขับผ่านเส้นทางบริเวณชุมชน โรงเรียน ทางโค้ง และทางลาดชัน

- ไม่ใช้ความเร็วสูงในการขับรถช่วงโหล้งเพล้ ช่วงพลบค่ำ และกลางคืน เพราะความมืด ทำให้ระยะการมองเห็นเส้นทางลดลง ผู้ขับขี่ควรใช้ความเร็วให้สัมพันธ์กับระยะในการมองเห็นเส้นทาง หากมีสิ่งกีดขวางจะได้สามารถหยุดรถได้ทัน

- กรณีขับผ่านเส้นทางที่ทัศนวิสัยไม่ดี เช่น หมอกลงจัด ฝนตกหนัก คว้นไฟปกคลุม เป็นต้น ให้ลดความเร็วในระดับที่สม่ำเสมอและสามารถควบคุมรถได้ หากเกิดเหตุฉุกเฉินจะได้สามารถหยุดรถได้อย่างปลอดภัย





เมาแล้วขับ

เสี่ยงอุบัติเหตุรุนแรง เสี่ยงตายเพิ่มขึ้น

กว่าร้อยละ 50 ของอุบัติเหตุทางถนนเกิดจากการเมาแล้วขับ โดยเฉพาะในช่วงหลังเที่ยงคืนไปแล้ว กว่า 1 ใน 10 ของคนขับรถบนท้องถนนเป็นผู้ที่ดื่มสุราจนขาดสติสัมปชัญญะ เพื่อลดอุบัติเหตุจากการเมาแล้วขับ ขอแนะนำวิธีหลีกเลี่ยงอันตรายจากผู้ขับรถที่เมาสุรา ดังนี้

ปัจจัยเสี่ยง

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีฤทธิ์กดประสาท ทำให้ความสามารถในการขับขี่และการมองเห็นเส้นทางลดลง ไม่สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างถูกต้อง การตอบสนองต่อเหตุการณ์ฉุกเฉินช้ากว่าปกติ 8 เท่าจึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางถนนรุนแรงกว่าปกติ

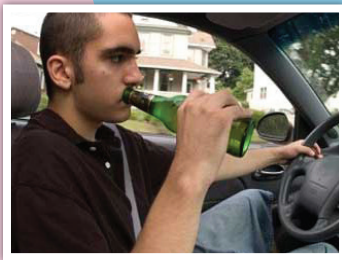




วิธีป้องกันอุบัติเหตุจากการเมาแล้วขับ

หากต้องขับรถ ห้ามดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อย่างเด็ดขาด ควรให้เพื่อนที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นผู้ขับแทน หรือใช้บริการรถแท็กซี่ รถโดยสารสาธารณะ กรณีไม่มีเพื่อนร่วมทาง ควรขอจนสร้างเมาก่อนจึงขับรถ หรือหาที่จอดพักรถในบริเวณที่ปลอดภัย เช่น จุดพักรถริมทาง สถานีบริการน้ำมัน เป็นต้น

วิธีหลีกเลี่ยงอันตรายจากผู้เมาแล้วขับ



หากสังเกตพบผู้ร่วมใช้เส้นทางมีลักษณะการขับขี่ที่ผิดปกติ เช่น ขับคร่อมเลนตลอดเวลา ขับรถส่ายไปมา เป็นต้น ให้ชะลอความเร็วเว้นระยะห่างจากรถคันดังกล่าวให้มากกว่าปกติ ถ้าวรถคันดังกล่าวอยู่ด้านหลัง ควรขับชิดซ้ายและลดความเร็วลง เพื่อให้รถคันดังกล่าวขับแซงไปก่อน



หากขับรถผ่านสี่แยกที่มีสัญญาณไฟจราจรในช่วงกลางคืน ควรชะลอความเร็ว และตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่มีรถวิ่งผ่านเพราะอาจมีผู้ขับขี่ที่เมาสุราขับรถฝ่าสัญญาณไฟแดงทำให้เกิดอุบัติเหตุได้



การขับรถติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้ผู้ขับขี่เกิดอาการหลับใน ซึ่งการหลับในถือเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุทางถนน แต่เนื่องจาก ปัจจุบันยังไม่มีเครื่องตรวจวัดอาการ ง่วงนอน ทำให้ไม่สามารถเก็บรวบรวม เป็นสถิติอุบัติเหตุทางถนนได้ เพื่อความปลอดภัย ขอแนะวิธีป้องกันและแก้ไข กรณีมีอาการง่วงนอนในขณะขับรถ ดังนี้

ง่วงหลับใน... ป้องกันได้ด้วยตนเอง

ปัจจัยเสี่ยง

คนหลับในเปรียบเสมือน คนหูหนวก ตาบอด ชั่วขณะ โดยผู้ขับขี่ มักเกิดอาการหลับในแบบไม่รู้ตัว หากง่วงหลับ เพียง 3 – 5 วินาที จะทำให้รถวิ่ง โดยปราศจากการควบคุมเป็นระยะทาง กว่า 100 เมตร จึงเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ร้ายแรง



วิธีป้องกันอาการหลับใน

ก่อนเดินทาง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 7 - 8 ชั่วโมง งดเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะผู้ที่อดนอน เพราะจะกระตุ้นให้เกิดอาการหลับในอย่างฉับพลันไม่ทันยาที่มีฤทธิ์กดประสาท เช่น ยาแก้แพ้ ยาลดน้ำมูก เป็นต้น เพราะจะทำให้มีอาการง่วงนอนในขณะที่ขับ



ขณะเดินทาง ปรับทำนองให้ถูกต้อง ไม่นั่งขับในลักษณะกึ่งนอนขับ จะช่วยให้ร่างกายเกิดการตื่นตัวมากขึ้น วางแผนก่อนเดินทางไกล โดยเลือกช่วงเวลาในการเดินทางที่เหมาะสม มีเพื่อนร่วมเดินทางเพื่อชวนพูดคุยหรือผลัดเปลี่ยนกันขับรถตลอดจนหลีกเลี่ยงการขับรถติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียจนเกิดอาการหลับใน



วิธีแก้ไขกรณีมีอาการง่วงนอน

- หยุดพักรถทุกระยะ 150 กิโลเมตร หรือทุก 2 ชั่วโมง ในบริเวณที่ปลอดภัย เช่น ปั๊มน้ำมัน จุดพักรถริมทาง เพื่อพักผ่อนปรับเปลี่ยนอิริยาบถจะช่วยคลายอาการง่วงนอนลงได้

- หากมีอาการง่วงนอน แต่ไม่สามารถหาที่หยุดพักรถที่ปลอดภัยได้ ให้เปิดหน้าต่างรถ เพื่อให้แรงลมปะทะใบหน้า เปิดเพลงดังๆ จังหวะเร็วๆ และร้องเพลงคลอตาม ดื่มน้ำ จิบกาแฟ ทานของขบเคี้ยว ให้เล็บบจิบปลายนิ้วก้อย จะช่วยให้ตาสว่างชั่วคราว จากนั้นเมื่อหาที่จอดพักรถได้แล้วจึงค่อยพักหลับสักครู่จนรู้สึกสดชื่นขึ้น จึงค่อยขับรถต่อ





โทรไม่ขับ ลดเสี่ยงอุบัติเหตุ

แม้โทรศัพท์มือถือจะเป็นอุปกรณ์ที่ช่วยเพิ่มความสะดวกสบายในการติดต่อสื่อสาร แต่การใช้โทรศัพท์มือถือในขณะที่ขับรถจะเพิ่มความเสี่ยงสูงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางถนน เพื่อความปลอดภัยขอแนะวิธีป้องกันอุบัติเหตุจากการโทรแล้วขับ ดังนี้

ปัจจัยเสี่ยง

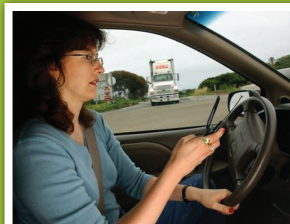
การคุยโทรศัพท์จะทำให้ผู้ขับขี่เสียสมาธิ มีปฏิกิริยาโต้ตอบและการตัดสินใจแก้ไขปัญหาเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินช้ากว่าปกติ 0.5 วินาที รวมทั้งยังส่งผลต่อการมองเห็นป้ายสัญลักษณ์ป้ายจราจรป้ายบอกทาง (Inattention Blindness) แม้จะมองเห็นป้ายแต่ก็ไม่สามารถจดจำรายละเอียดของป้ายได้

วิธีป้องกันอุบัติเหตุจากการโทรศัพท์ขณะขับรถ

- หลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ขณะขับรถ เพราะแม้สายตาของผู้ขับจะจ้องอยู่ที่ถนน แต่ก็เสมือนมองไม่เห็นเส้นทาง เนื่องจากสมาธิของคนขับอยู่ที่บทสนทนาทางโทรศัพท์ เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินจึงไม่สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ทันที ทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

- ใช้อุปกรณ์เสริมสำหรับการสนทนาทางโทรศัพท์เคลื่อนที่ เช่น แอวนด์ฟรี บลูทูธ หรือให้เพื่อนที่ร่วมเดินทางไปด้วยรับโทรศัพท์แทนจะปลอดภัยมากกว่า เพราะหากผู้ขับใช้มือถือโทรศัพท์ จะเหลือมือจับพวงมาลัยเพียงข้างเดียว เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน จึงไม่สามารถหักหลบสิ่งกีดขวางได้ทัน อย่างไรก็ตาม แม้จะใช้อุปกรณ์เสริมในการพูดคุยโทรศัพท์ ผู้ขับก็ไม่ควรคุยโทรศัพท์เกิน 5 นาที

- หากไม่มีอุปกรณ์เสริมสำหรับการสนทนาหรือไม่มีเพื่อนรับโทรศัพท์แทน ควรหาที่จอดรถริมทางในบริเวณที่ปลอดภัยแล้วค่อยคุยโทรศัพท์



ใช้อุปกรณ์นิรภัยถูกวิธี....

ลดอันตราย

ลดเสี่ยงตายจากอุบัติเหตุ



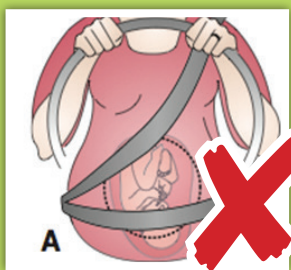
แม้อุปกรณ์นิรภัยจะเป็นอุปกรณ์ที่ช่วยลดอัตราการบาดเจ็บและเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน แต่หากใช้งานอย่างไม่ถูกวิธี ก็อาจก่อให้เกิดอันตรายร้ายแรงได้ เพื่อความปลอดภัยขอแนะวิธีใช้อุปกรณ์นิรภัยอย่างถูกต้อง ดังนี้

เข็มขัดนิรภัย

ในกรณีที่ประสบอุบัติเหตุ เข็มขัดนิรภัยจะทำหน้าที่จุดรั้งผู้ประสบเหตุมิให้กระเด็นออกนอกรถและป้องกันศีรษะ ลำตัวมิให้พุ่งกระแทกกับอุปกรณ์ต่างๆ ภายในรถ จึงช่วยลดอัตราการบาดเจ็บสาหัสและเสียชีวิต

การคาดเข็มขัดนิรภัยที่ถูกต้อง

คนทั่วไป ปรับเบาะนั่งให้พอดี เพื่อให้สายเข็มขัดแนบชิดลำตัว โดยคาดทับกระดูกเชิงกราน สะโพก ในระดับต่ำกว่าเข็มขัดธรรมดา พาดผ่านหน้าอก กระดูกไหปลาร้าและหัวไหล่ พร้อมจัดสายเข็มขัดให้กระชับ ไม่พลิก บิดงอ หรือหย่อน เพราะหากประสบอุบัติเหตุจะไม่สามารถเหนี่ยวรั้งลำตัวของผู้ประสบเหตุ ทำให้ได้รับอันตรายมากขึ้น



สตรีมีครรภ์ ให้เข็มขัดส่วนล่างพาดผ่านหน้าตัก ขาทั้งสองข้าง และอยู่ระหว่างกึ่งกลางของลิ้นปี่ ในระดับต่ำกว่าครรภ์และห่างจากสะโพกมากที่สุด ห้ามคาดผ่านบริเวณหน้าท้องโดยตรง เพราะหากประสบอุบัติเหตุจะเป็นอันตรายต่อเด็กในครรภ์ ให้ใช้หมอนใบเล็กรองที่หน้าท้องส่วนล่างก่อนคาดเข็มขัดนิรภัย จะช่วยลดแรงกระแทกได้

ข้อควรระวังในการใช้เข็มขัดนิรภัย

1. ห้ามคาดพาดชิดลำคอ เนื่องจากอาจถูกสายเข็มขัดนิรภัยรัดคอจนขาดอากาศหายใจเสียชีวิต
2. ห้ามคาดพาดวัดภูมิคุ้มกันและของแข็งที่แตกหักง่าย เพื่อป้องกันอันตรายกรณีประสบอุบัติเหตุ
3. ห้ามคาดไว้ใต้วงแขน เพราะหากประสบอุบัติเหตุจะทำให้ซี่โครงหัก
4. ห้ามให้เด็กเล็กคาดเข็มขัดนิรภัยของผู้ใหญ่ เพราะไม่สามารถปกป้องเด็กจากการถูกกระแทกหรือหลุดออกนอกตัวรถ รวมถึงยังทำให้เด็กได้รับอันตรายจากถุงลมนิรภัย
5. ห้ามคาดพาดตัวเด็กในขณะอุ้มเด็กนั่งตัก 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 เพื่อยกตัวเด็กให้สูงพอที่จะคาดเข็มขัดนิรภัยได้



กรณีไม่มีเบาะนั่งนิรภัย

ควรให้เด็กนั่งบริเวณเบาะหลังรถก่อนไปทางใดทางหนึ่ง ห้ามมิให้เด็กนั่งเบาะหน้า หากจำเป็นต้องเลื่อนเบาะไปทางด้านหลังให้มากที่สุด เพื่อออกห่างจากคอนโซลรถและกระจกหน้ารถ ห้ามมิให้เด็กนั่งหรือยืนชิดแผงหน้าปัด หรือนั่งตักผู้โดยสารที่นั่งด้านหน้ารถ เพราะหากประสบอุบัติเหตุเด็กจะได้รับอันตรายทั้งจากแรงกระแทกของถุงลมนิรภัยและรถยนต์ ทำให้มีโอกาสเสียชีวิตมากขึ้น



หมวกนิรภัย

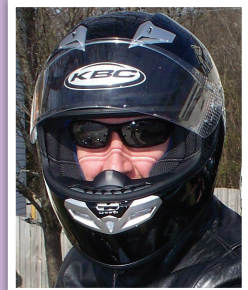
การสวมหมวกนิรภัยที่ได้มาตรฐานอย่างถูกวิธี จะช่วยป้องกันการบาดเจ็บรุนแรงที่ศีรษะได้ถึง ร้อยละ 70 และป้องกันการเสียชีวิตได้ถึงร้อยละ 40

การเลือกใช้หมวกนิรภัย

- ใช้หมวกนิรภัยแบบเต็มใบที่มีขนาดพอดีกับศีรษะ มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานอุตสาหกรรม (มอก.) กำกับ ไม่ใช้หมวกนิรภัยที่มีขนาดใหญ่กว่าศีรษะ เพราะหากประสบอุบัติเหตุ หมวกจะหลุดออกจากศีรษะได้

- เลือกใช้หมวกที่มีสีสั่นสดใสหรือสีสว่าง จะช่วยให้สังเกตเห็นอย่างชัดเจนในระยะไกล

- ห้ามนำหมวกที่เคยประสบอุบัติเหตุหรือถูกกระแทกอย่างรุนแรงมาใช้งาน และเปลี่ยนหมวกนิรภัยใบใหม่ทุกๆ 5 ปี หรือตรวจพบว่าหมวกอยู่ในสภาพชำรุด และหมดอายุการใช้งาน



การสวมหมวกนิรภัยอย่างถูกวิธี

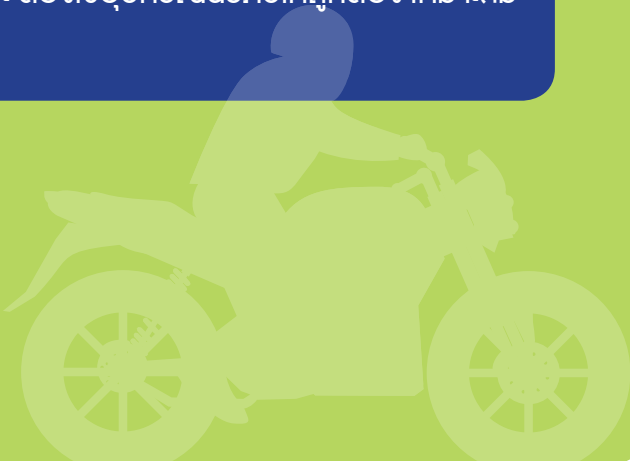
- สวมหมวกนิรภัยตรงๆ บนศีรษะ ไม่เอียงไปทางใดทางหนึ่ง ปรับสายรัดคางให้กระชับได้คาง สายรัดข้างไม่บิดหรือหย่อน และมีความแน่นหนาเพียงพอที่หมวกจะไม่หลุดออกจากศีรษะหรือเลื่อนเปลี่ยนตำแหน่งได้ง่าย

วิธีดูแลหมวกนิรภัย

- ระวังอย่าให้หมวกนิรภัยกระแทกพื้นหรือของแข็ง อย่างรุนแรง เพราะโฟมจะยุบตัวและเกิดรอยร้าว ทำให้ประสิทธิภาพในการรองรับแรงกระแทกลดลง

- ไม่เก็บหมวกนิรภัยไว้ในบริเวณใกล้แหล่งความร้อนหรือกลางแจ้งเป็นเวลานาน ห้ามนำทินเนอร์ เบนซิน น้ำยาเคลือบสีรถยนต์ มาเช็ดทำความสะอาดหมวกนิรภัย เพราะอาจทำให้โฟมด้านในละลาย ส่งผลให้หมวกนิรภัยเสื่อมสภาพเร็วขึ้น

ไม่ว่าจะเดินทางเป็นระยะทางใกล้หรือไกล ทุกครั้งที่ขับขี่ และโดยสารยานพาหนะ ต้องใช้อุปกรณ์นิรภัยให้ถูกต้อง เหมาะสม และถูกวิธีเสมอ

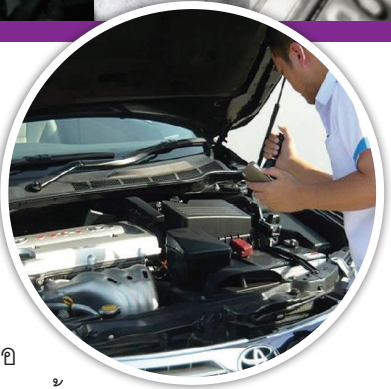


ความพร้อมของสภาพรถ ตรวจรถให้พร้อมก่อนเดินทาง.... ห่างไกลอุบัติเหตุ



ก่อนออกเดินทางและหลังกลับ
จากการเดินทางไกล ผู้ขับขี่ควร
ตรวจสอบรถให้อยู่ในสภาพปลอดภัยและ
พร้อมใช้งานอยู่เสมอ โดยปฏิบัติ ดังนี้

ยางรถยนต์ ตรวจสอบสภาพยาง
โดยสังเกตหน้ายางมิให้มีรอยแตก รอยปริ หรือ
รอยบุบวม ดอกยางไม่สึกหรอ ร่องยางลึก พร้อมทั้ง
เติมแรงดันลมยางให้อยู่ในระดับที่กำหนด





เครื่องยนต์ ตรวจสอบน้ำมันคลัทช์ น้ำมันเครื่อง น้ำมันเบรก น้ำมันเกียร์ให้อยู่ในระดับที่กำหนด ไม่รั่วไหลหรือลดระดับผิดปกติ หากพบสิ่งผิดปกติภายในห้องเครื่อง เช่น ระดับน้ำหล่อเย็นพร่อง สายพานลืกหรือ ท่อยางหม้อน้ำแตก หม้อน้ำรั่ว เป็นต้นให้นำรถไปตรวจสอบหาสาเหตุและซ่อมแซมในทันที จะช่วยป้องกันอุบัติเหตุร้ายแรงที่เกิดจากความไม่สมบูรณ์ของสภาพเครื่องยนต์



แบตเตอรี่ ตรวจสอบระดับน้ำในหม้อน้ำแบตเตอรี่ หากน้ำแห้งจะทำให้รถสตาร์ทไม่ติด ไม่เติมน้ำมากเกินไป เพราะจะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของแบตเตอรี่ลดลง



ระบบเบรก ตรวจสอบระดับน้ำมันเบรกและผ้าเบรก หากตรวจพบความผิดปกติของระบบเบรก เช่นเหยียบแป้นเบรกไม่ลง มีเสียงดังขณะหยุดรถ เบรกรถแล้วรถไม่หยุดในระยะที่กำหนดหรือเสียการทรงตัว เป็นต้นให้นำรถไปเปลี่ยนผ้าเบรกใหม่



ระบบสัญญาณไฟ ตรวจสอบสัญญาณไฟให้แสงไฟส่องสว่างทุกดวง หากหลอดไฟขาด หรือสัญญาณไฟชำรุด ให้เปลี่ยนใหม่ พร้อมเช็ดทำความสะอาดโคนแก้วครอบสัญญาณไฟให้แสงไฟส่องสว่างได้มากขึ้น

ระบบใบปัดน้ำฝน หากตรวจพบเนื้อยางใบปัดน้ำฝนแข็ง แห้งกรอบหรือหลุดร่อน และเมื่อเปิดใช้งานแล้วกวาดน้ำฝนไม่สะอาด กระจกมีรอยขุ่นมัว หรือเป็นเส้น ให้เปลี่ยนใบปัดน้ำฝนใหม่

อุปกรณ์ฉีดกระจก ถังน้ำฉีดกระจกไม่มีรอยร้าวซึม สายยางน้ำฉีดกระจกไม่มีรอยฉีกขาด หัวฉีดน้ำไม่อุดตันและตรวจสอบระดับน้ำในถังน้ำฉีดกระจกมิให้น้ำพร่อง พร้อมเติมน้ำยาเช็ดกระจกหรือแชมพูสระผมลงในน้ำฉีดกระจก จะช่วยขจัดคราบสกปรกได้ดีขึ้น





พกอุปกรณ์ฉุกเฉินติดรถ.... เพิ่มความปลอดภัย ในการเดินทาง

อุปกรณ์ฉุกเฉินประจำรถ
เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยแก้ไขปัญหา
เฉพาะหน้ากรณีรถเสีย เจ้าของรถ
ควรจัดเตรียมอุปกรณ์ฉุกเฉินไว้ประจำรถ
ดังนี้



แม่แรง ประแจขันล้อ และยางอะไหล่
ใช้สำหรับเปลี่ยนยางรถยนต์ ซึ่งเจ้าของรถ
ควรตรวจสอบยางอะไหล่ให้อยู่ในสภาพ
พร้อมใช้งานอยู่เสมอ



สายพ่วงแบตเตอรี่รถยนต์
ใช้สำหรับกรณีแบตเตอรี่เสื่อมสภาพ ด้วยการ
ต่อพ่วงขั้วแบตเตอรี่กับรถคันอื่น ให้ขั้วบวก
ต่อกับขั้วบวก และขั้วลบต่อกับขั้วลบ



ถังดับเพลิงขนาดเล็ก

ใช้กรณีเกิดเพลิงไหม้รถที่ไม่รุนแรง โดยยึดติดให้แน่นไว้ใน
ตำแหน่งที่หยิบใช้งานได้สะดวก ไม่วางไว้ได้เบาะที่นั่งคนขับ
เพราะอาจกลิ้งไปติดเบาะเบรคและคันเร่ง ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้

ไฟเตือนระวัง สามเหลี่ยมสะท้อนแสง ใช้สำหรับ
กรณีรถยนต์ขัดข้องและต้องจอดริมข้างทาง
ในช่วงกลางคืน ในการใช้งานให้วางไว้ใน
ตำแหน่งที่ผู้ใช้เส้นทางรายอื่นมองเห็นได้
อย่างชัดเจนในระยะไกล จะได้เพิ่มความระมัดระวัง
และเปลี่ยนช่องทางรถได้ทัน



ชุดอุปกรณ์ลาก ฟ่วง ลูง
เช่น เชือก ลวดสลิง เป็นต้น สำหรับใช้
ลากจูงกรณีรถเสียหรือประสบอุบัติเหตุ
โดยให้ผูกไว้กับส่วนที่แข็งแรงที่สุด
ของโครงสร้างรถ



นอกจากนี้ ผู้ขับขี่ควรนำไฟฉาย และชุดปฐมพยาบาล
เบื้องต้นติดรถไว้ รวมถึงตรวจสอบอุปกรณ์ฉุกเฉินประจำรถ
ให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน และศึกษาวิธีใช้งานอุปกรณ์ฉุกเฉิน
แต่ละชนิด จะได้สามารถนำมาใช้งานและแก้ไขสถานการณ์กรณี
เกิดเหตุฉุกเฉินในเบื้องต้น



ติดตั้ง – ดูแล รถใช้ก๊าซถูกวิธี ลดเสี่ยงถึงระเบิด เพลิงไหม้รถ

แม่ก๊าซ LPG และ NGV จะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของผู้ใช้รถในยุคน้ำมันแพง แต่ก็มีความเสี่ยงที่จะเกิดอันตรายได้จากการติดตั้งและดูแลรถใช้ก๊าซไม่ถูกวิธี เพื่อความปลอดภัย ขอแนะวิธีติดตั้ง ดูแลและใช้ระบบก๊าซ ดังนี้

การติดตั้งระบบก๊าซในรถยนต์

ติดตั้งก๊าซกับสถานบริการที่ได้มาตรฐาน มีวิศวกรควบคุมการติดตั้ง ไม่ติดตั้ง แก๊วไข ดัดแปลงอุปกรณ์ ที่เกี่ยวกับระบบก๊าซด้วยตนเอง เลือกใช้อุปกรณ์และถังก๊าซที่เป็นของใหม่ มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานอุตสาหกรรม และใช้สำหรับติดตั้งในรถยนต์เท่านั้น

การดูแลและใช้รถก๊าซ

- ตรวจสอบถังก๊าซให้อยู่ในสภาพสมบูรณ์ หมั่นใช้น้ำสบู่ตรวจสอบรอยรั่วซึมของก๊าซตามข้อต่อต่างๆ หากพบรอยรั่วซึมให้นำรถไปให้ช่างผู้ชำนาญการตรวจสอบแก้ไข
- เติมก๊าซจากศูนย์บริการที่ได้มาตรฐาน ไม่เติมก๊าซเกินแรงดันและความจุของถังก๊าซ เพราะจะทำให้ถังก๊าซเสื่อมสภาพและเสี่ยงต่อการระเบิด



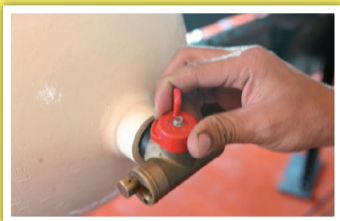
- จอดรถในบริเวณที่อากาศถ่ายเทสะดวก หากจอดรถทิ้งไว้เป็นเวลานานให้ปิดวาล์วที่ถังก๊าซ เพื่อป้องกันระบบวาล์วไฟฟ้าทำงานบกพร่อง ทำให้เกิดการระเบิดหรือเพลิงไหม้

การปฏิบัติกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน

- กรณีก๊าซรั่วไหล ให้รีบออกห่างจากรถ และห้ามกระทำการใดๆ ที่ทำให้เกิดประกายไฟในบริเวณที่เกิดเหตุ เพราะจะทำให้เกิดการระเบิดและเพลิงไหม้รถได้
- กรณีเกิดอุบัติเหตุ ให้นำรถจอดริมข้างทาง ดับเครื่องยนต์พร้อมดึงกุญแจรถออก ปิดวาล์วที่หัวถังก๊าซ พร้อมโทรแจ้งหน่วยฉุกเฉิน



- กรณีเพลิงไหม้รถ โทรแจ้งหน่วยฉุกเฉิน หากเพลิงไหม้เล็กน้อย ให้ใช้ถังดับเพลิงชนิดพ่นบริเวณต้นเพลิง หากเพลิงลุกลามอย่างรวดเร็วให้ออกห่างจากรถโดยเร็วที่สุด



- หลังประสบอุบัติเหตุ ผู้ขับขี่ควรเปลี่ยนไปใช้ระบบน้ำมัน และรีบนำรถไปตรวจสอบระบบก๊าซกับสถานบริการ เนื่องจากถังก๊าซอาจได้รับการกระทบกระเทือน จนก๊าซเกิดการรั่วไหล และเพลิงไหม้รถได้

แนะเทคนิคขับรถ ผ่านเส้นทางเสี่ยงอุบัติเหตุ

สภาพถนนถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความปลอดภัยในการเดินทาง โดยเฉพาะการขับผ่านเส้นทางที่ไม่ปลอดภัย จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางถนน เพื่อความปลอดภัย ขอแนะวิธีขับรถผ่านเส้นทางเสี่ยงอย่างปลอดภัย ดังนี้

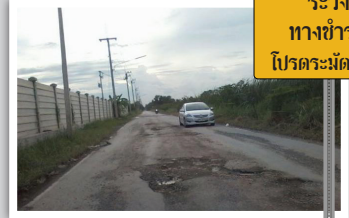
ถนนเปียกชื้น

ลดความเร็วให้อยู่ในระดับที่สามารถควบคุมรถได้ เว้นระยะห่างจากรถคันอื่นให้มากกว่าปกติ ค่อยๆเหยียบเบรกเพื่อหยุดรถห้ามเหยียบเบรกกะทันหัน จะทำให้ล้อล็อกส่งผลให้รถเสียหลักพลิกคว่ำได้



ถนนชำรุด เป็นหลุมบ่อ

ยึดพวงมาลัยให้มั่นหากจะหยุดรถให้แตะเบรกเบาๆ เพื่อชะลอความเร็วรถ จะช่วยให้ลดแรงสั่นของพวงมาลัยและตัวรถที่ทำให้รถเสียหลัก ส่งผลให้รถทรงตัวได้ดีขึ้น



เส้นทางที่กำลังก่อสร้างหรืออยู่ระหว่างการปรับปรุง



ปฏิบัติตามป้ายเตือนและลูกศรบอกทางอย่างเคร่งครัด เว้นระยะห่างให้เหมาะสม และเผื่อระยะการเบี่ยงล้อของช่องทางเพื่อหลีกเลี่ยงการเบี่ยงหลบในระยะกระชั้นชิด รวมถึงระมัดระวังเศษวัสดุก่อสร้างหรือแผงกั้นจราจรที่อาจกีดขวางเส้นทางเดินรถ จะช่วยป้องกันการเฉี่ยวชนทำให้เกิดอุบัติเหตุร้ายแรงได้

ทางแยกที่ไม่มีสัญญาณไฟ

ชะลอความเร็ว มองด้านซ้ายและขวาอย่างรอบคอบจนแน่ใจว่าไม่มีรถวิ่งผ่านค่อยๆ ขับรถผ่านทางแยก ห้ามเปิดไฟฉุกเฉิน เพราะจะทำให้ผู้ขับรถคันอื่นมองเห็นไฟกะพริบเพียงด้านเดียว จนเกิดความเข้าใจผิดคิดว่ารถกำลังจะเลี้ยว ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้



ทางโค้ง

ชะลอความเร็วเมื่อขับเข้าโค้ง และเร่งเครื่องเมื่อขับพ้นโค้ง ไม่ขับล้ำเข้าไปในช่องทางอื่น ประเมินสภาพเส้นทาง มองให้ไกลและลึก หากไม่มีรถวิ่งสวนทางมาให้ใช้วิธีตัดโค้งจะช่วย

ให้รถทรงตัวได้ดี หากเป็นโค้งหักศอก ให้บีบแตรในเวลากลางวัน หรือกระพริบไฟสูงในเวลากลางคืน เพื่อส่งสัญญาณเตือนและป้องกันรถวิ่งตัดโค้งสวนทางมา



ถนนสายรอง

ไม่เปลี่ยนช่องทางกะทันหัน ขณะแซงรถควรเพิ่มความระมัดระวังรถที่วิ่งสวนทางมา เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุในลักษณะชนประสานงา การขับรถในช่วงกลางคืนให้เปิดใช้ไฟสูงเป็นระยะ หากรถวิ่งสวนทางมาให้เปลี่ยนเป็นไฟต่ำทันที ระมัดระวังรถที่สัญญาณไฟชำรุด ไม่ขับรถบนไหล่ทางหรือแซงในช่องทางด้านซ้าย เพราะอาจมีรถจักรยานยนต์วิ่งสวนทางหรือรถจอดริมข้างทางโดยไม่ให้สัญญาณไฟ ตลอดจนระมัดระวังสัตว์เลื้อยที่อยู่บริเวณ ริมข้างทาง



จุดตัดทางรถไฟ

หากสังเกตเห็นป้ายเตือนจุดตัดข้ามทางรถไฟให้ผู้ขับรถชะลอความเร็วลงหยุดรถให้ห่างจากทางรถไฟ ไม่ต่ำกว่า 5 เมตร มองทางด้านซ้ายและขวาอย่างระมัดระวัง จนแน่ใจว่าไม่มีขบวนจะมีรถไฟวิ่งผ่านเส้นทางข้างหน้า จึงจะสามารถขับรถผ่านไปได้ ห้ามขับรถตัดหน้าขบวนรถไฟ เพราะอาจเร่งความเร็วไม่ทัน ทำให้ถูกรถไฟชนได้



ถนนที่มีเลนสวน ไหล่ทางแคบ ไม่มีไหล่ทาง



เว้นระยะห่างจากรถคันหน้าให้เหมาะสม หากขับช้าควรขับรถชิดช่องทางด้านซ้าย เพื่อให้รถที่ขับเร็วกว่ามีช่องทางเพียงพอในการแซง ก่อนแซงควรมองอย่างรอบคอบ ให้แน่ใจว่าไม่มีรถสวนทางมา ห้ามขับรถแซงบริเวณทางโค้งหรือในระยะกระชั้นชิดอย่างเด็ดขาด เพราะอาจชนประสาธนาไปกับรถที่ขับสวนทางมา

จุดกลับรถ

หยุดรถและกลับรถในจุดที่กำหนดเท่านั้น ไม่เลี้ยวรถไปกีดขวางช่องทางจราจร และควรมองรถจนแน่ใจว่ารถที่วิ่งมาอยู่ในระยะไกล จึงสามารถกลับรถได้ พร้อมกะระยะทางและเร่งอัตราความเร็วในการออกรถให้เหมาะสม สำหรับผู้ที่ขับผ่านจุดกลับรถ ให้เพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะอาจมีรถขับตัดหน้าเพื่อกลับรถ ทำให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้



หากผู้ขับขี่ประมาท...ย่อมมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางถนนในทุกสภาพเส้นทาง

แนะเทคนิคขับรถ ผ่านเส้นทางที่ทัศนวิสัยไม่ดี



ทัศนวิสัยในการมองเห็นเส้นทางเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดอุบัติเหตุทางถนน หากทัศนวิสัยไม่ดีจะเป็นอุปสรรคต่อการขับขี่เพื่อความปลอดภัย ขอแนะวิธีขับรถผ่านเส้นทางที่มีทัศนวิสัยไม่ดี ดังนี้

ช่วงกลางคืน

- ใช้สัญญาณไฟให้เหมาะสมกับสภาพเส้นทาง หากขับผ่านเส้นทางที่มีมืดมาก ให้เปิดไฟสูงเป็นระยะ และเปลี่ยนมาใช้ไฟต่ำหรือไฟปกติเมื่อมีรถวิ่งสวนทางมา เพื่อป้องกันผู้ขับขี่รายอื่นสายตาพร่ามัว จนเป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุทางถนน





- ใช้ความเร็วให้เหมาะสมกับสภาพเส้นทาง
ขับรถให้ช้ากว่าปกติ หากเกิดเหตุฉุกเฉินจะได้แก้ไข
สถานการณ์ได้ทัน กรณีเปลี่ยนช่องทางควรให้
สัญญาณไฟล่วงหน้า

ช่วงฝนตกและหมอกปกคลุม

- เพิ่มความระมัดระวังในการขับซึ่งเป็นพิเศษ
ลดความเร็วให้ต่ำกว่าการขับขึ้นในช่วงปกติ โดยใช้
ความเร็วให้อยู่ในระดับที่สามารถควบคุมรถได้

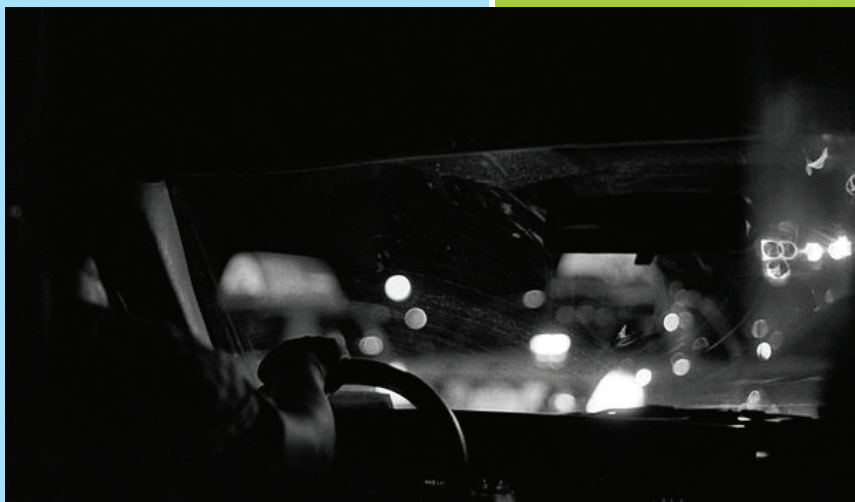
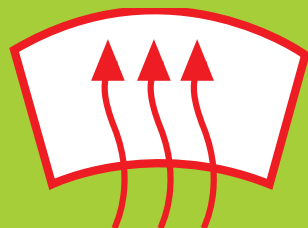
- เว้นระยะห่างจากรถคันหน้าให้มากกว่า
ปกติไม่ขับชิดท้ายรถคันหน้ามากเกินไป ไม่เปลี่ยน
ช่องทางกะทันหัน จะทำให้ผู้ที่ขับรถตามหลังมาหยุด
รถไม่ทันก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้

- หากจะหยุดรถให้ค่อยๆแตะเบรก
ห้ามเหยียบเบรกจนล้อหยุดหมุนในทันที จะทำให้
ล้อล็อกจนเสียหลักพลิกคว่ำได้

- เปิดใช้สัญญาณไฟหน้ารถและไฟตัดหมอก
จะได้มองเห็นเส้นทางอย่างชัดเจน ไม่เปิดใช้
ไฟกระพริบ เพราะจะทำให้ผู้ขับรถรายอื่นเข้าใจผิด
คิดว่าเป็นรถจอดอยู่จึงเปลี่ยนเส้นทางกะทันหัน
ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้

- กรณีมีละอองฝ้าเกาะกระจกรถ ให้ลดระดับกระจกหน้าต่างลงหรือเปิดปุ่มไล่ฝ้า ที่มีตะแกรงช่วยลดความร้อน

- หากทัศนวิสัยแย่มากจนไม่สามารถมองเห็นเส้นทาง ให้จอดรถพักในบริเวณที่ปลอดภัย รอจนทัศนวิสัยดีขึ้นค่อยขับรถต่อ





เรียนรู้แก้เหตุฉุกเฉิน ช่วยชีวิตรอด...ปลอดภัย

การแก้ไขปัญหาด่วนเฉพาะหน้าจากเหตุฉุกเฉินอย่างถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ประสบเหตุ เอาชีวิตรอดได้อย่างปลอดภัย หากประสบอุบัติเหตุฉุกเฉินให้ปฏิบัติ ดังนี้

ยางระเบิด จับพวงมาลัยให้มั่น ค่อยๆ ถอนคันเร่ง เหยียบย่ำเบรกเบาๆ แบบถี่ๆ ห้ามเหยียบเบรก หักพวงมาลัย หรือดึงเบรกมือกะทันหัน เพราะอาจทำให้รถเสียหลักพลิกคว่ำ ห้ามเหยียบคลัทช์ จะทำให้รถบังคับยากขึ้น



เบรกแตก โดยเหยียบย่ำเบรกแรงๆ แบบถี่ๆ และเล็กลงๆ ปกติ จะทำให้เบรกมีกำลังดีขึ้น ลดความเร็วลง โดยใช้เบรกมือช่วย และดึงเบรกมือขึ้นลงเป็นระยะ เพื่อป้องกันล้อล็อก ทำให้รถเสียหลักพลิกคว่ำได้

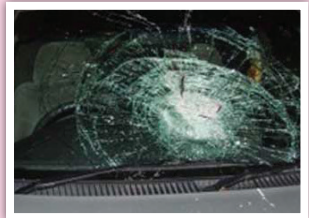
คันเร่งค้าง ให้ใช้เบรกช่วยชะลอความเร็ว โดยไม่ต้องใช้คลัทช์ พร้อมใช้ปลายเท้ากดคันเร่งขึ้นมา ถ้างัดคันเร่งไม่ขึ้นให้พยายามนำรถเข้าจอดริมข้างทางในบริเวณที่ปลอดภัย จากนั้นให้ดับเครื่องยนต์เพื่อหยุดการทำงานของคันเร่ง



หม้อน้ำแห้งหรือรั่ว รีบเปิดฝากระโปรงหน้ารถ เพื่อระบายความร้อนออกจากห้องเครื่อง แล้วรอจนกว่าเครื่องยนต์จะเย็นตัว จึงค่อยเปิดฝาหม้อน้ำออกโดยใช้ผ้าหนาๆ หรือสวมถุงมือ ห้ามยื่นหน้าเข้าใกล้หม้อน้ำ เพราะอาจโดนไอน้ำพุ่งใส่หน้า เติมน้ำลงในหม้อน้ำที่เหลือน้อย หากหม้อน้ำรั่วให้ใช้สบู่อุดรอยรั่วและเติมน้ำให้เต็ม หม้อน้ำแล้วจึงค่อยๆ ขับรถไปให้ช่างตรวจสอบ แต่ต้องหยุดพักรถเป็นระยะเมื่อความร้อนขึ้นสูง



กระจกแตก ชะลอความเร็ว และนำรถจอดริมข้างทางในบริเวณที่ปลอดภัย หากยังมีเศษกระจกหลงเหลือให้ใช้ผ้า ค้อน ไม้ หรือแท่งเหล็กทุบที่กระจกด้านนอกให้กระจกที่ร้าวตกลงบนแผ่นรอง แต่ต้องระวังมิให้ เศษกระจกกระเด็นเข้าตา หากกระจกหน้ารถแตกทั้งบานให้ปิดกระจกด้านข้างทุกบาน เพื่อมิให้ลมปะทะเข้ามาภายในรถ จะช่วยให้รถทรงตัวดีขึ้น แต่หากกระจกด้านข้างแตก ให้นำกระจกหน้าต่างลงเพื่อลดแรงสั่นสะเทือนที่ ทำให้กระจกแตกเพิ่มขึ้น



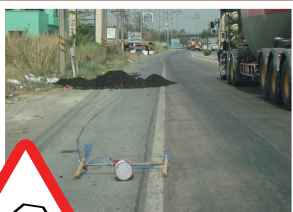
รถพุ่งเข้ามาในช่องทาง ลดความเร็วลง

ส่งสัญญาณเตือนรถที่วิ่งสวนทางเข้ามา ด้วยการบีบแตร และกะพริบไฟสูง พร้อมขับรถชิดขอบทางด้านซ้าย เพื่อให้รถที่ขับสวนทางมาขับผ่านไปก่อน ห้ามหักหลบไปทางขวาหรือในช่องทางที่มีรถวิ่งสวนทางมา



สิ่งของกีดขวางเส้นทาง ชะลอความเร็ว

พยายามหักหลบสิ่งของที่หล่นกีดขวางเส้นทาง แต่ต้องระวังรถที่วิ่งสวนทางหรือวิ่งตามมาในระยะกระชั้นชิด หากหักหลบไม่ทัน ให้ขับคร่อมสิ่งของ และระวังอย่าให้ล้อรถทับสิ่งของโดยตรง เพราะจะทำให้ยางระเบิดได้ เมื่อขับผ่านไปแล้วให้นำรถจอดในบริเวณที่ปลอดภัย เพื่อตรวจสอบความเสียหายของได้ทั้งรถ



สัตว์วิ่งตัดหน้ารถ

สุนัข ไม่บีบแตรรถ เพราะเมื่อสุนัขตกใจและวิ่งตัดหน้ารถออกห่างจากสัตว์เล็กน้อย แต่ต้องระวังถูกรถคันอื่นเฉี่ยวชนหรือชนท้าย หากสุนัขวิ่งตัดหน้ารถในระยะกระชั้นชิดให้ตัดสินใจชน ห้ามหักพวงมาลัยหลบไปทางซ้าย เพราะอาจทำให้รถเสียหลักพุ่งลงข้างทาง หรือชนกับต้นไม้และเสาไฟฟ้า



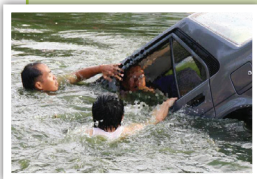
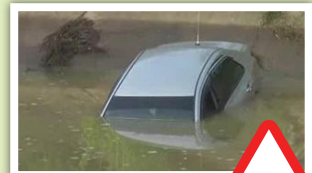


สัตว์ใหญ่ อาทิ ช้าง วัว หรือควาย
ต้องเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ ห้ามบีบ
แตรไล่ เพราะจะทำให้สัตว์ตื่นตกใจและ
เข้ามาทำร้าย ควรชะลอความเร็วและหยุดรถ
รอจนกว่าสัตว์จะเดินผ่านเส้นทาง จึงค่อย
ขับรถต่อ

รถจมน้ำ

กรณีรถตกน้ำ น้ำจะยังไม่เข้าห้อง

โดยสารในทันที แต่จะค่อยๆ จมทีละนิด ผู้ขับขี่
ควรตั้งสติ ปลดเข็มขัดนิรภัย ปลดล็อกประตูรถ
ทุกบานทันที พร้อมเปิดกระจกให้น้ำไหลเข้ารถ
เพื่อปรับความดันภายในรถและนอกรถให้เท่ากัน
จะช่วยให้เปิดประตูรถได้ง่ายขึ้น จากนั้นให้รีบ
ออกจากรถพร้อมติดตัวขึ้นเหนือน้ำทันที หาก
ไม่สามารถเปิดกระจกได้ ให้ใช้ค้อนหรือของแข็งทุบกระจกด้านข้าง
ไม่ควรทุบกระจกด้านหน้าหรือด้านหลัง เพราะเป็นกระจกนิรภัย
จะแตกยากกว่า



กรณีรถจมน้ำทั้งคัน ไม่ควรเปิด

ประตูรถและไขกระจกในทันที เพราะกระแสน้ำ
จะไหลเข้ามากกระแทกทำให้ได้รับบาดเจ็บจนสลบได้
ควรลอยตัวและยกศีรษะขึ้นเหนือน้ำ รอจนแรงดันน้ำ
ภายในรถเท่ากับภายนอกจึงค่อยเปิดประตูรถออก
จากนั้นให้รีบติดตัวขึ้นเหนือน้ำ

รู้หลักช่วยชีวิต...

พาผู้ประสบเหตุพัฒนาที่วิกฤต

การช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุอย่างไม่ถูกวิธี นอกจากจะส่งผลให้ผู้ประสบเหตุได้รับบาดเจ็บรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตแล้ว ยังทำให้ผู้เข้าไปช่วยเหลือกลายเป็นผู้ประสบเหตุเสียเอง เพื่อความปลอดภัย ขอแนะวิธีช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุในเบื้องต้นอย่างปลอดภัย ดังนี้



ขั้นตอนที่ 1 เปิดสัญญาณไฟฉุกเฉินของรถคันที่ประสบเหตุ นำกิ่งไม้หรือกรวยยางสีสะท้อนแสง มาวางห่างจากจุดที่เกิดเหตุไม่ต่ำกว่า 30 เมตร เพื่อเตือนให้ผู้ขับรถคันอื่นเพิ่มความระมัดระวัง ตรวจสอบสภาพแวดล้อมและการจราจรโดยรอบที่เกิดเหตุ หากอยู่ในสภาพปลอดภัย จึงค่อยเข้าช่วยเหลือ พร้อมโทรแจ้งตำรวจและสถานพยาบาลให้จัดส่งเจ้าหน้าที่มาช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุ



ขั้นตอนที่ 2 สำรวจจำนวนและประเมินอาการของผู้ประสบเหตุ
ในเบื้องต้น รับปฐมพยาบาล ผู้ประสบเหตุที่หมดสติ โดยเฉพาะผู้ที่
หยุดหายใจ หัวใจหยุดเต้น และเสียเลือดมากเป็นลำดับแรก

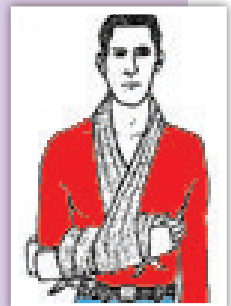
- **หัวใจหยุดเต้น** ทำการปั๊มหัวใจ
โดยให้ผู้ประสบเหตุนอนบนพื้นราบ ใช้มือกดบริเวณ
กลางหน้าอก สลับกับการเป่าปากหรือใช้วิธีกดหน้าอก
ให้ยุบประมาณ 1.5 – 2 นิ้วอย่างแรงและเร็วประมาณ
100 ครั้งต่อนาที โดยทำติดต่อกันจนกว่าผู้ประสบเหตุ
จะสามารถหายใจได้เอง อย่าถอยห่างเกินไป จะทำให้
ผู้ประสบเหตุซี่โครงหัก ก่อให้เกิดอันตรายมากขึ้น



- **มีบาดแผลเลือดออกมาก** ทำการห้ามเลือด
โดยยกอวัยวะส่วนที่เลือดออกให้สูงขึ้น จะช่วย
ให้เลือดไหลช้าลง พร้อมนำผ้าสะอาดมากดบริเวณ
บาดแผล หรือใช้วิธีขันชะเนาะ โดยนำผ้าหรือสายยาง
มารัดบริเวณเหนือบาดแผล จะช่วยมิให้ผู้บาดเจ็บ
เสียเลือดมากจนช็อคหมดสติ



- **กระดูกหัก** ห้ามเคลื่อนย้ายผู้ประสบเหตุ
หรือดึงกระดูกกลับเข้าที่ ให้ทำการเข้าเฝือกชั่วคราว
โดยใช้กิ่งไม้ขนาดทั้งสองข้างของอวัยวะส่วนที่หัก
แล้วใช้ผ้าหรือเชือกมัดให้แน่น เพื่อมิให้กระดูกส่วนที่หัก
เคลื่อนไหว จะช่วยลดอาการบาดเจ็บและป้องกันมิให้
ผู้ประสบเหตุพิการ



- **อวัยวะฉีกขาด** ใช้ผ้าสะอาดปิดบริเวณบาดแผลและพันรัดห้ามเลือด จากนั้นให้นำอวัยวะส่วนที่ฉีกขาดใส่ถุงพลาสติกสะอาด พร้อมปิดปากถุงให้แน่นแล้วนำไปแช่น้ำแข็ง

ขั้นตอนที่ 3 หลังจากปฐมพยาบาลผู้ประสบเหตุในเบื้องต้นแล้ว ให้รีบนำส่งสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด พร้อมแจ้งอาการและการปฐมพยาบาลในเบื้องต้นให้เจ้าหน้าที่ทราบจะได้ทำการรักษาได้อย่างถูกต้อง



ข้อควรระวังในการช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุ

- กรณีเสาไฟฟ้าล้มทับรถ หรือสายไฟฟ้าขาดพาดรถ ห้ามเข้าใกล้อย่างเด็ดขาด เพราะอาจถูกไฟฟ้าดูดเสียชีวิต ให้แจ้งเจ้าหน้าที่การไฟฟ้าตัดกระแสไฟฟ้าบริเวณที่เกิดเหตุก่อน จึงสามารถเข้าช่วยเหลือผู้ประสบภัยได้
- หากมีน้ำมันรั่วไหล หรือได้กลิ่นก๊าซ ให้รีบดับเครื่องยนต์และออกห่างจากจุดที่เกิดเหตุ รวมถึง ห้ามกระทำการใดๆ ที่ทำให้เกิดประกายไฟ เช่น สตาร์ทเครื่องยนต์ สูบบุหรี่ เป็นต้น เพราะจะทำให้เกิดเพลิงไหม้ได้

รู้หลักใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าถูกวิธี... ช่วยชีวิตรอดปลอดภัย



แม้อุปกรณ์ไฟฟ้าจะมีประโยชน์ แต่หากผู้ใช้ขาดความระมัดระวัง และไม่รู้วิธีใช้อย่างถูกต้อง อาจทำให้ได้รับอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ เพื่อความปลอดภัย ขอแนะวิธีเลือกใช้และติดตั้งอุปกรณ์ไฟฟ้าอย่างปลอดภัย ดังนี้

การเลือกใช้

เลือกให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่และวัตถุประสงค์ในการใช้งาน ขนาดของสายไฟฟ้าเหมาะกับปริมาณกระแสไฟฟ้า หากใช้กระแสไฟฟ้าเกินขนาดหรือจุดต่อบริเวณปลั๊กไฟไม่แน่น จะทำให้สายไฟร้อนกว่าปกติ ทำให้กระแสไฟฟ้ารั่วไหล และถูกไฟฟ้าดูดเสียชีวิตได้





การติดตั้ง

ไม่ติดตั้งอุปกรณ์ไฟฟ้าไว้ในระดับที่ต่ำ โดยเฉพาะเด็กรับ เพราะเด็กอาจชักชนนำนิ้วหรือวัสดุอื่น แหย่เข้าไปในรูตัวรับ ทำให้ถูกไฟฟ้าดูดได้ โดยเฉพาะหากเกิดน้ำท่วม จะทำให้กระแสไฟฟ้ารั่วไหล ก่อให้เกิดอันตรายได้ ไม่ติดตั้งอุปกรณ์ไฟฟ้าไว้บริเวณที่ชื้นแฉะหรือเปียกชื้น พร้อมติดตั้งสายดินกับเครื่องใช้ไฟฟ้าประเภทที่มีเปลือกหุ้มเป็นโลหะและตั้งอยู่กับที่ เช่น เครื่องทำน้ำอุ่น เครื่องซักผ้า เตารีดไมโครเวฟ เป็นต้น เพื่อป้องกันกระแสไฟฟ้ารั่วไหล ทำให้ถูกไฟฟ้าดูดเสียชีวิต

ก่อนใช้งาน

อ่านฉลากให้ละเอียดและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้าให้อยู่ในสภาพใช้งานได้อย่างปลอดภัย ไม่อยู่ในสภาพเปียกชื้น ชำรุด หรือมีกระแสไฟฟ้ารั่วไหล



การตรวจสอบ

ตรวจสอบเครื่องใช้ไฟฟ้าอย่างสม่ำเสมอ โดยสังเกตความผิดปกติของเครื่องใช้ไฟฟ้า หากอยู่ในสภาพชำรุด สายไฟฟ้ามามีสีหมองคล้ำ ฉนวนหุ้มสายไฟมีรอยแตก ให้รีบเปลี่ยนใหม่ทันทีและนำไปให้ช่างผู้ชำนาญการซ่อมแซม



วิธีใช้

ห้ามใช้หรือสัมผัสเครื่องใช้ไฟฟ้าในขณะที่ร่างกายหรือมือเปียกชื้นอย่างเด็ดขาด เพราะอาจถูกไฟฟ้าดูดเสียชีวิต ไม่เสียบปลั๊กไฟฟ้าหลายตัวในเต้ารับเดียวกัน ปลดปลั๊กไฟและปิดสวิตช์ไฟทุกครั้งหลังเลิกใช้งาน หากไม่มีความรู้เกี่ยวกับระบบไฟ ห้ามซ่อมแซมเครื่องใช้ไฟฟ้าด้วยตนเอง เพราะอาจเกิดความผิดพลาด ทำให้ถูกไฟฟ้าดูดเสียชีวิต หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าขณะที่มีฝนฟ้าคะนอง เพราะอุปกรณ์ไฟฟ้าจะได้รับความเสียหายและผู้ใช้จะได้รับอันตรายจากฟ้าผ่า



การช่วยเหลือผู้ถูกไฟฟ้าดูด

- ห้ามใช้มือเปล่าหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสผู้ถูกไฟฟ้าดูด ให้ยืนอยู่บนพื้นหรือวัสดุที่แห้ง และสวมรองเท้าพื้นยาง เพื่อป้องกันการถูกกระแสไฟฟ้าดูด



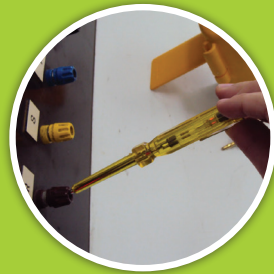
- รีบตัดกระแสไฟฟ้า โดยสับสวิตช์ไฟ ปลดคัทเอาท์ ยกสะพานไฟและเบรกเกอร์ออกในทันที หรือนำวัสดุที่เป็นฉนวนป้องกันไฟฟ้า เช่น ผ้าแห้ง กิ่งไม้แห้ง เป็นต้น มากระชาก ผลัก หรือดันตัวผู้ถูกไฟฟ้าดูดออกจากบริเวณที่มีกระแสไฟฟ้ารั่วไหล

- เมื่อช่วยเหลือผู้ถูกไฟฟ้าดูดออกจากจุดเกิดเหตุได้แล้ว ให้ตรวจสอบชีพจร หากหมดสติ ให้ใช้วิธีปั๊มหัวใจ หรือผายปอด โดยการเป่าปาก พร้อมรีบนำส่งโรงพยาบาลในทันที



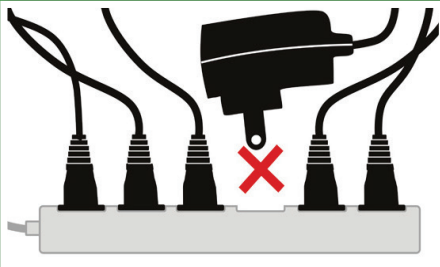
ตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้า... ลดเสี่ยงไฟฟ้าลัดวงจร

อุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีอายุการใช้งานยาวนานอาจมีสภาพชำรุด จนเป็นสาเหตุให้กระแสไฟฟ้าลัดวงจร ทำให้ผู้ใช้งานได้รับอันตรายได้ เพื่อความปลอดภัย ขอแนะวิธีตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้า ดังนี้



- สังเกตสภาพอุปกรณ์ไฟฟ้า ให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน สายไฟฟ้าไม่มีสีคล้ำ ไม่มีกลิ่นเหม็นไหม้ ฉนวนหุ้มสายไฟฟ้าไม่ชำรุด ไม่มีรอยฉีกขาด ไม่มีรอยแตกร้าว ไม่มีรอยไหม้ ไม่มีรอยกัดแทะของสัตว์และไม่มีรอยสิ่งของหนักกดทับ

- เลือกใช้ขนาดของสายไฟฟ้าให้เหมาะสมกับปริมาณกระแสไฟฟ้าและการใช้งานของเครื่องใช้ไฟฟ้า หากใช้กระแสไฟฟ้าเกินขนาดหรือจุดต่อบริเวณปลั๊กไฟไม่แน่น จะทำให้อุณหภูมิสายไฟอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ให้จัดการแก้ไข เพื่อป้องกันกระแสไฟฟ้าลัดวงจร



- หมั่นตรวจสอบสายไฟฟ้านอกอาคาร หรือผนังใต้ฝ้าเพดานเป็นพิเศษ โดยเฉพาะจุดต่อและข้อต่อสายไฟฟ้า หากมีผดและแมลงอาศัย มีรอยน้ำรั่วซึม ให้แจ้งช่างผู้ชำนาญการมาซ่อมแซมหรือเปลี่ยนใหม่ในทันที



- จัดการแก้ไขสายไฟฟ้าที่อยู่ในจุดเสี่ยงอันตราย เช่น ใกล้แหล่งความร้อน สารเคมี สารไวไฟ แสงแดดส่องถึง ฝนสาดหรือวางของหนักกดทับสายไฟ เพราะจะทำให้ฉนวนไฟฟ้าชำรุดได้ง่าย จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดกระแสไฟฟ้าลัดวงจร

- ไม่ปล่อยให้สายไฟฟ้าพาดโครงสร้างส่วนที่เป็นโลหะหรือเหล็กโดยตรง ให้นำสายไฟร้อยใส่ท่อพีวีซี เพื่อป้องกันไฟฟ้ารั่วลงบนโครงโลหะ และหากสายไฟฟ้าชำรุด จะทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้



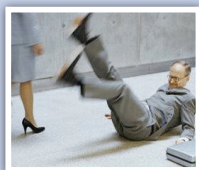
หากไม่มีความรู้ ความชำนาญเกี่ยวกับระบบไฟฟ้า ห้ามดำเนินการตรวจสอบ แก้ไข หรือซ่อมแซมอุปกรณ์ไฟฟ้าด้วยตนเองอย่างเด็ดขาด เพราะเสี่ยงต่อการถูกไฟฟ้าดูดเสียชีวิต



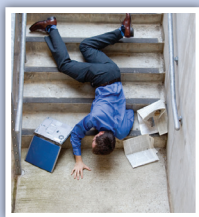
ดูแล – จัดสภาพแวดล้อม บ้านปลอดภัย...ลดอุบัติเหตุในบ้านเรือน

“บ้าน” ที่หลายคนคิดว่าเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย แต่ความประมาทและการจัดสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย อาจทำให้บ้านกลายเป็นสถานที่อันตรายได้เช่นกัน เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่มักเกิดขึ้นในบ้าน ขอแนะวิธีดูแลและจัดสภาพแวดล้อมในบ้านและรอบบ้านอย่างปลอดภัย ดังนี้

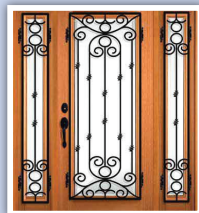
พื้นบ้าน เลือกวัสดุปูพื้นแบบหยาบ หมั่นทำความสะอาดพื้นมิให้มีคราบสกปรกหรือตะไคร่น้ำที่อาจทำให้ลื่นล้ม หกล้ม ไม่ทำความสะอาดพื้นโดยใช้น้ำยาที่ทำให้พื้นลื่นกว่าปกติ



บันได ระเบียงบ้าน ทำราวลูกกรงให้ถี่ ติดตั้งที่กัน บริเวณราวบันได และระเบียงบ้านเพื่อป้องกันเด็ก เอาตัวหรือศีรษะลอดเข้าไป ทำให้พลัดตกลงมา ไม่วางสิ่งของหรือผ้าเช็ดเท้ากีดขวางทางเดิน เพื่อป้องกันการลื่นหกล้ม



ประตูหน้าต่าง เลือกใช้เหล็กดัดแบบที่สามารถเปิดได้ เก็บกุญแจห้องไว้ในจุดที่หยิบใช้งานได้สะดวก ไม่วางสิ่งของกีดขวางทางออก หากเกิดเหตุฉุกเฉินจะได้หนีออกจากบ้านได้ทันท่วงที



อุปกรณ์ไฟฟ้า ติดตั้งปลั๊กไฟไว้ในระดับที่พื้นมือเด็ก พร้อมใช้ที่ปิดครอบรูปลั๊กไฟ เพื่อป้องกันเด็กเอานิ้วหรือวัสดุอื่นแหย่ปลั๊กไฟ ทำให้ถูกไฟฟ้าดูด ตรวจสอบเครื่องใช้ไฟฟ้าให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน หากชำรุดให้รีบซ่อมแซม หลังใช้งานควรปิดสวิตช์ไฟ และถอดปลั๊กไฟทุกครั้ง เพื่อป้องกันกระแสไฟฟ้าลัดวงจร ทำให้เกิดเพลิงไหม้



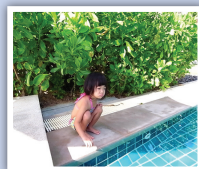
สนามหญ้า พื้นสนามไม่เป็นหลุมบ่อหรือมีเศษวัสดุสิ่งของมีคมตกหล่น รวมถึงหมั่นตัดหญ้าให้โล่งเตียน เพื่อป้องกันสัตว์มีพิษเข้าไปอาศัย



ลานจอดรถ ไม่ให้เด็กใช้ลานจอดรถเป็นสถานที่วิ่งเล่น ก่อนขับรถเข้าออกบ้าน ควรตรวจสอบลานจอดรถและบริเวณรอบๆ รถ เพื่อป้องกันการขับรถทับเด็กเสียชีวิต



บ่อน้ำ ทำรั้วกันล้อมรอบบริเวณบ่อน้ำ ไม่ปล่อยให้เด็กวิ่งเล่นบริเวณริมบ่อน้ำหรือสระน้ำตามลำพัง เพราะอาจลื่นไถล และพลัดตกจมน้ำเสียชีวิต



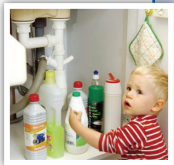
การจัดวางสิ่งของ

- จัดวางสิ่งของภายในบ้านให้เป็นระเบียบ โดยเฉพาะสารเคมี ของมีคม และวัสดุที่มีลักษณะเป็นเชื้อเพลิงไว้ในที่มิดชิด ห่างจากมือเด็ก เพื่อป้องกันเด็กนำไปเล่น ทำให้ได้รับอันตราย



- ไม่วางสิ่งของไว้บนหลังตู้เย็น โทรทัศน์หรือที่สูง เพราะหากเด็กปีนขึ้นไปหยิบสิ่งของ อาจทำให้ได้รับอันตรายจากการถูกสิ่งของหล่นใส่ หรือตู้เย็น โทรทัศน์ล้มทับ

- เก็บแยกสารเคมีไว้บริเวณที่อากาศถ่ายเทสะดวก ห่างจากจุดที่มีประกายไฟหรือแหล่งความร้อน เพราะหากสารเคมีทำปฏิกิริยากัน จะทำให้เกิดเพลิงไหม้ รวมถึงไม่จัดเก็บสารเคมีไว้ในภาชนะบรรจุอาหาร หากมีคนหยิบไปรับประทาน จะก่อให้เกิดอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้



การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและรอบบ้านอย่างปลอดภัย รวมถึงจัดวางสิ่งของให้เป็นระเบียบ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุในบ้านเรือน



เพลิงไหม้..... หาชนะร้ายใกล้ตัว เรียนรู้ ป้องกัน รู้ทันเพลิงไหม้

เพลิงไหม้เป็นภัยใกล้ตัวที่เกิดบ่อยครั้งมากที่สุด ซึ่งในแต่ละครั้งที่เกิดได้สร้างความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน เพื่อความปลอดภัย ขอแนะวิธีป้องกัน การปฏิบัติตนและการอพยพหนีเพลิงไหม้ ดังนี้

การป้องกันเพลิงไหม้

- กำจัดวัสดุที่เป็นเชื้อเพลิงให้ห่างจากแหล่งความร้อน ตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้าให้อยู่ในสภาพปลอดภัย ติดตั้งระบบตัดกระแสไฟฟ้าอัตโนมัติและสายดินกับอุปกรณ์ไฟฟ้าทุกประเภท ปิดสวิทช์ไฟและถอดปลั๊กไฟทุกครั้งหลังใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า ดับธูปเทียนให้สนิทก่อนออกจากบ้าน จัดเก็บสิ่งของให้เป็นระเบียบ ไม่กีดขวางทางเดิน หรือหน้าต่าง หากเกิดเหตุเพลิงไหม้ จะได้สามารถหนีออกจากอาคารได้ทัน



- ผู้ที่อาศัยอยู่ในอาคารสูงควรตรวจสอบตำแหน่งบันไดหนีไฟ ทางออกฉุกเฉินที่ใกล้ห้องพักมากที่สุด ตำแหน่งที่ตั้งอุปกรณ์แจ้งเหตุ อุปกรณ์ดับเพลิง วางกุญแจห้องพัก และอุปกรณ์ฉุกเฉินเช่น ไฟฉาย ไว้ใกล้กับเตียงนอน หากเกิดเพลิงไหม้จะได้นำมาใช้งานได้ทันที

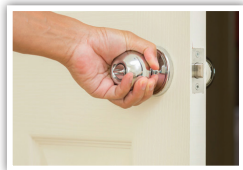


การปฏิบัติตนเมื่อเกิดเพลิงไหม้

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



- กรณีไฟไหม้นอกห้อง ให้ใช้มือสัมผัสบริเวณผนังหรือลูกบิดประตู ถ้ามีความร้อนสูงแสดงว่า เกิดเพลิงไหม้บริเวณใกล้ๆ ห้ามเปิดประตูออกไป ปิดประตูให้สนิท ใช้ผ้าหนาๆ ชุบน้ำอุดตามช่องที่ควันสามารถเข้าไปได้ เช่น ใต้ประตู ช่องลม ขอบหน้าต่าง เป็นต้น จะทำให้เพลิงลุกลามช้าลง ถ้าลูกบิดไม่ร้อน ให้เปิดประตูออกไปอย่างช้าๆ และรีบเดินไปยังเส้นทางหนีไฟที่ปลอดภัยในทันที



- กรณีติดอยู่ในวงล้อมของกองเพลิง ให้โทรศัพท์แจ้งเหตุ หรือส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือด้วยการส่งไฟฉาย โบกผ้า เป่านกหวีด หรือตะโกนขอความช่วยเหลือให้ผู้ที่อยู่ภายนอกอาคารทราบ จะได้สามารถช่วยเหลือได้อย่างทันท่วงที

- หากไฟลุกลามติดเสื้อผ้า ห้ามวิ่งหนีโดยเด็ดขาด เพราะการวิ่งจะยิ่งทำให้ไฟลุกลามอย่างรวดเร็ว ให้นอนราบกับพื้น พร้อมกลิ้งตัวไปมากับพื้น จนกว่าไฟจะดับ

การหนีออกจากอาคารที่เพลิงไหม้

- ให้ใช้บันไดหนีไฟภายนอกอาคาร ห้ามใช้ลิฟท์อย่างเด็ดขาด เพราะเมื่อเกิดเพลิงไหม้ ไฟฟ้าจะดับ ทำให้ติดค้างอยู่ในลิฟท์ จนขาดอากาศหายใจเสียชีวิต



- ไม่หลบเข้าไปอยู่ในบริเวณที่เป็นจุดอับภายในอาคารซึ่งยากต่อการช่วยเหลือ เช่น ห้องน้ำ ห้องใต้ดิน คาดฟ้า เป็นต้น เพราะแม้ช่วงแรกจะปลอดภัยจากเปลวเพลิง แต่หากไฟลุกลามรุนแรง น้ำในห้องน้ำจะไม่เพียงพอต่อการดับไฟ

- หากหนีออกจากอาคารที่เกิดเพลิงไหม้ได้แล้ว ห้ามกลับเข้าไปในอาคารที่เกิดเหตุอีก





อุบัติเหตุทางน้ำ.... บนสายน้ำคร่าชีวิต

ปัจจุบันประชาชนหันมาใช้เส้นทางทางจราจรทางน้ำมากขึ้น แต่หากขาดความระมัดระวัง จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางน้ำ เพื่อความปลอดภัย ขอแนะวิธีโดยสารเรืออย่างปลอดภัย ดังนี้

การโดยสารเรือ

การขึ้นเรือบนโป๊ะ ไม่รื้อเรือบนโป๊ะ เพราะขณะที่เรือเทียบท่าเข้าจอด คลื่นอาจซัดทำให้ท่าเรือโคลงเคลง จนผู้ที่ยืนอยู่บนท่าเรือเสียทรงตัว และพลัดตกน้ำได้ ควรยืนรอเรือภายในเขตเส้นสีเหลืองที่กำหนดไว้



การขึ้น-ลงเรือ รอให้เรือเทียบท่าสนิทก่อน จึงค่อยเดินขึ้นลงเรืออย่างเป็นระเบียบ ไม่ลงเรือที่บรรทุกเกินอัตรา เพราะอาจเป็นสาเหตุให้เรือล่มได้

การโดยสารทางเรือ กระจายการนั่งบนเรืออย่างสมดุล หลีกเลี่ยงการยืนบริเวณท้ายเรือหรือกราบเรือ เพราะเสี่ยงต่อการพลัดตกน้ำ ไม่หยอกล้อเล่นกันหรือเดินไปมา เพราะอาจทำให้เรือเสียการทรงตัว หากเรือมีอาการเอียงหรือไหว ให้นั่งนิ่งๆ อย่าตื่นตระหนก ให้พยายามฝืนอาการเอียงของเรือ ที่สำคัญควรสวมเสื้อชูชีพทุกครั้งที่ได้โดยสารเรือ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือของมีเมาทุกชนิด หากเกิดเหตุฉุกเฉินจะไม่สามารถช่วยเหลือตนเองให้ปลอดภัยได้



การปฏิบัติตนกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน

กรณีพลัดตกเรือ ควบคุมสติให้มั่น พยายามลอยน้ำโดยใช้ขาสองข้างตีน้ำ พยายามหาที่ยึดเกาะ เพื่อรอการช่วยเหลือ



หากเรือโดยสารล่ม พยายามว่ายน้ำผละออกจากเรือโดยเร็วที่สุด เพื่อป้องกันการถูกน้ำดูดเข้าไปใต้ท้องเรือ ว่ายน้ำออกห่างจากใบพัดเรือให้มากที่สุด ถอดสิ่งของที่ถ่วงน้ำหนักออกให้หมด รวมทั้งพยายามคว้าสิ่งของที่ลอยน้ำได้ไว้ยึดหรือพยุงตัวรอการช่วยเหลือ อย่าฝืนว่ายน้ำเข้าหาฝั่ง เพราะอาจหมดแรงหรือเป็นตะคริวจนน้ำเสียชีวิตได้

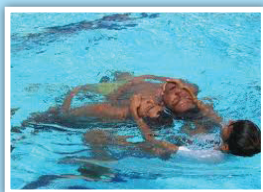


การช่วยเหลือคนจมน้ำ

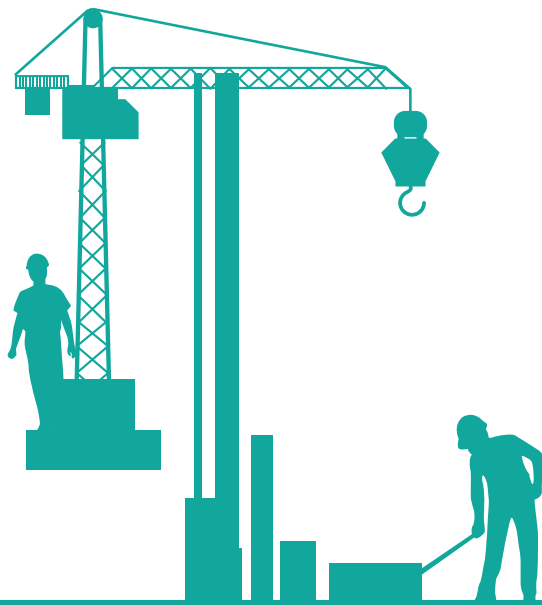
- หากว่ายน้ำไม่เป็น ไม่ควรลงไปช่วยเหลือผู้ที่พลัดตกน้ำ เพราะคนตกน้ำจะอยู่ในอาการตื่นตระหนก อาจกดรัดทำให้จมน้ำเสียชีวิตทั้งคู่ ให้ใช้วิธียื่นไม้หรือโยนสิ่งของที่สามารถลอยน้ำได้ เช่น ห่วงยาง เสื้อชูชีพ ถังแกลลอน เป็นต้น ให้ผู้ที่จมน้ำยึดเกาะลอยตัว เข้าหาฝั่งหรือพวงตัวรอการช่วยเหลือ



- กรณีลงไปช่วยเหลือคนจมน้ำ ให้ว่ายน้ำเข้าทางด้านหลัง พร้อมจับตัวผู้ประสบเหตุลอยตัวในท่านนอนหงายให้ใบหน้าพ้นน้ำ จากนั้นให้ประคองตัวเข้าหาฝั่ง หากผู้ประสบเหตุหยุดหายใจให้ทำการผายปอด และนำส่งโรงพยาบาลในทันที



รู้หลัก ปฏิบัติตามกฎ ปลอดภัย ในการทำงาน



ความประมาท ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และสภาพแวดล้อม
ในการทำงานที่ไม่ปลอดภัยเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดอุบัติเหตุ
ในการทำงาน เพื่อความปลอดภัย ขอแนะหลักสร้างความปลอดภัย
ในการทำงาน ดังนี้

ทำงานกับเครื่องจักร ศึกษาวิธี

ใช้เครื่องจักรอย่างละเอียด เลือกใช้เครื่องมือ
ให้ถูกวิธี ถูกขนาดและสอดคล้องกับ
วัตถุประสงค์การใช้งาน แต่งกายให้เหมาะสม
กับประเภทของงาน สวมใส่อุปกรณ์ป้องกัน
อันตรายทุกครั้งที่ปฏิบัติงาน ห้ามใช้เครื่องจักร
ที่อยู่ในสภาพชำรุด เพิ่มความระมัดระวัง



ในการใช้เครื่องจักรที่มีส่วนประกอบของเฟือง ใบมีด และสายพาน
เป็นพิเศษ ห้ามทำความสะอาดเครื่องจักรในขณะที่เดินเครื่อง กรณี
เครื่องจักรชำรุด ให้ปิดสวิทช์ไฟเพื่อหยุดการทำงาน และแจ้งช่าง
ผู้ชำนาญมาตรวจสอบแก้ไข

ทำงานก่อสร้าง ตรวจสอบอุปกรณ์
ก่อสร้างให้อยู่ในสภาพปลอดภัย เลือกใช้
ให้ถูกต้องกับประเภทของงาน สวมใส่อุปกรณ์
ป้องกันอันตรายทุกครั้งที่ใช้ปฏิบัติงาน ห้ามจุดไฟ
สูบบุหรี่ หรือประกอบอาหารในบริเวณ
งานก่อสร้างและพื้นที่จัดเก็บวัสดุตกแต่งอาคาร
เพราะเป็นเชื้อเพลิงอย่างดีที่ทำให้ไฟลุกลาม
อย่างรวดเร็ว



ทำงานกับสารเคมี ปฏิบัติตาม
ระเบียบที่กำหนดอย่างเคร่งครัด สวมใส่
อุปกรณ์ป้องกันอันตรายทุกครั้งที่ใช้ปฏิบัติงาน
เช่น ผ้าปิดจมูก รองเท้าบูท ถุงมือ หน้ากาก
กันสารเคมี เป็นต้น หมั่นตรวจสอบจุดเสี่ยง
ต่อการเกิดสารเคมีรั่วไหล เช่น ข้อต่อ วาล์วท่อ
ส่งก๊าซ เป็นต้น จัดเก็บสารเคมีที่เป็นอันตราย
ไว้ในห่างจากวัสดุที่ติดไฟง่าย เพื่อป้องกันการ
การระเบิดและเพลิงไหม้ กรณีสารเคมีรั่วไหล
ให้ใช้ผ้าปิดจมูก ออกให้ห่างจากบริเวณดังกล่าว
ไปอยู่ทางด้านเหนือลมหรือที่สูง พร้อมเปิดช่อง
ระบายอากาศ เพื่อให้อากาศถ่ายเทสู่ภายนอก
ได้สะดวกมากขึ้น



ทำงานในสำนักงาน จัดเก็บ

วัสดุอุปกรณ์และเครื่องใช้สำนักงาน ให้เรียบร้อย ไม่วางบนที่สูงหรือ กีดขวางทางเดิน จัดให้มีฝาครอบปิดสายไฟ สายอินเทอร์เน็ต เพื่อป้องกันการสะดุดล้ม พร้อมหมั่นตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้าให้อยู่

ในสภาพปลอดภัย เก็บแยกเอกสารออกจากพื้นที่เสี่ยงเพลิงไหม้ เช่น ปลั๊กไฟ หม้อไฟ เป็นต้น





แนะใช้ – จัดเก็บสารเคมีในบ้านถูกวิธี ลดเสี่ยงภัยแฝงเร้นในชีวิตประจำวัน

การดำเนินชีวิตในปัจจุบันล้วนต้องเกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของสารเคมีอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การเรียนรู้วิธีใช้ จัดเก็บ ทำลายอย่างถูกวิธี จะช่วยป้องกันอันตรายจากสารเคมีได้ ดังนี้

การเลือกซื้อ

เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของสารเคมีซึ่งได้รับการขึ้นทะเบียนวัตถุอันตราย มีเครื่องหมาย ออย. ชื่อการค้า ชื่อสามัญ อัตราส่วนของสารสำคัญ ประโยชน์ วิธีใช้ คำเตือนหรือข้อควรระวัง วิธีเก็บรักษา วิธีแก้พิษ หมายเลขโทรศัพท์ของสถานที่ผลิต



การเลือกใช้

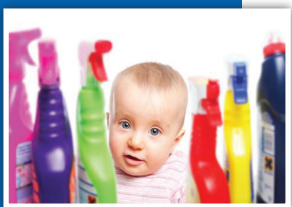
อ่านฉลากก่อนใช้งานทุกครั้ง ปฏิบัติตามวิธีใช้และข้อแนะนำอย่างเคร่งครัด สวมถุงมือและรองเท้าทุกครั้งสัมผัสกับผลิตภัณฑ์ที่เป็นอันตราย ต่อผิวหนัง สวมแว่นตาเพื่อป้องกันสารเคมีกระเด็น



เข้าตา ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ ที่เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจในบริเวณที่อับอากาศ ห้ามสูบบุหรี่หรือทำให้เกิดประกายไฟในขณะที่ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ติดไฟง่าย เพราะอาจเกิดการระเบิด หลังใช้งานเสร็จแล้วควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง

การเก็บรักษา

แยกเก็บสารเคมีให้เป็นสัดส่วน ในที่มิดชิดพ้นมือเด็ก เก็บในที่แห้งและเย็น ห่างจากแหล่งความร้อน โดยวางบนพื้นหรือบนชั้นวางที่มั่นคง ไม่เก็บรวมกับยา อาหาร และของใช้อื่นๆ รวมทั้งห้ามนำผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของสารเคมีเปลี่ยนถ่ายลงในภาชนะบรรจุอาหาร เพื่อป้องกันเด็กหรือผู้ที่ไม่รู้นำไปรับประทาน ทำให้เกิดอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้



การทำลาย

ห้ามทิ้งผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของสารเคมีลงดิน ท่อระบายน้ำ หรือโถส้วมอย่างเด็ดขาด ให้ทิ้งในถังขยะมีพิษ แยกจากขยะทั่วไป โดยกำจัดให้ถูกต้องอยู่กับประเภทของผลิตภัณฑ์และคำแนะนำของผู้ผลิต



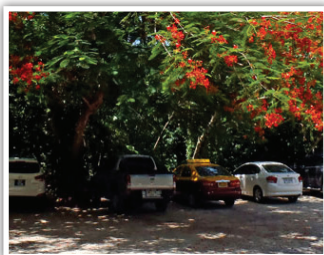
รู้หลบ-หนีภัยสารเคมีรั่วไหล ช่วยชีวิตรอดปลอดภัย



การเรียนรู้วิธีหนีภัยจากสารเคมีรั่วไหล
ที่ถูกต้อง จะช่วยให้สามารถเอาตัวรอดจากเหตุสารเคมี
รั่วไหลอย่างปลอดภัย เพื่อความปลอดภัย ขอแนะวิธี
ปฏิบัติการณ์ที่ต้องอยู่ในเหตุการณ์สารเคมีรั่วไหล
ในสถานการณ์ต่างๆ ดังนี้

หากอยู่ในรถ

หาที่จอดรถริมข้างทางในพื้นที่ร่ม
ซึ่งปลอดภัยมากที่สุด เพื่อหลีกเลี่ยง
การได้รับความร้อนสูง จากนั้นให้ดับเครื่องยนต์
และปิดประตูหน้าต่างรถให้มิดชิด พร้อมเปิด
วิทยุรับฟังข่าวสาร คำแนะนำในการปฏิบัติตน
และรอจนกว่าจะได้รับแจ้งให้สามารถใช้ถนน
ได้ตามปกติ จึงค่อยเลื่อนรถออกจากบริเวณ
ดังกล่าว



หากอยู่ในอาคาร

รีบปิดประตู หน้าต่างอาคารให้มิดชิด หากได้รับแจ้งว่าจะเกิดการระเบิดให้ปิดมู่ลี่และผ้าม่านที่หน้าต่าง เพื่อป้องกันสะเก็ดระเบิดปิดระบบระบายอากาศภายในอาคารทั้งหมด เช่น พัดลม เครื่องปรับอากาศ เครื่องทำความร้อน เป็นต้น จากนั้นให้เข้าไปหลบอยู่ในพื้นที่ในสุดของบ้าน นำถุงพลาสติกหรือเศษผ้าชุบน้ำอุดหรือปิดช่องประตู ใช้แผ่นพลาสติก ปิดคลุมหน้าต่างหรือเทปกาวปิดตามช่องระบายอากาศ พร้อมโทรแจ้งหน่วยงานที่รับผิดชอบ

กรณีอยู่ในพื้นที่ที่เกิดสารเคมีรั่วไหล

ให้รีบอพยพออกจากพื้นที่ที่มีสารเคมีรั่วไหล โดยใช้ผ้าสะอาด ปิดจมูก เพื่อป้องกันการสูดดมสารเคมีเข้าสู่ร่างกาย พยายามหนีออกไปอยู่ในบริเวณที่อากาศถ่ายเทสะดวก ทางด้านเหนือลม หรือที่สูง จากนั้นให้รีบแจ้งหน่วยงานที่รับผิดชอบมากำจัดหรือทำความสะอาด บริเวณที่เกิดการรั่วไหล



หลักช่วยเหลือเบื้องต้น เมื่อได้รับอันตรายจากสารเคมี

สารเคมีที่ใช้ในชีวิตประจำวันส่วนมากจัดเป็นสารอันตราย ซึ่งสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทั้งโดยการสัมผัส การรับประทาน การสูดดม หากใช้อย่างไม่ถูกวิธี และไม่ถูกต้องตามวัตถุประสงค์การใช้งาน อาจก่อให้เกิดอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ เพื่อความปลอดภัย ขอแนะวิธีปฐมพยาบาลผู้ได้รับอันตรายจากสารเคมี ในเบื้องต้น ก่อนนำส่งสถานพยาบาล ดังนี้

ผิวหนัง

ใช้ผ้าสะอาดเช็ดสารเคมีออกจากผิวหนัง และรีบล้างออกทันทีด้วยการนำน้ำสะอาดไหลผ่านบริเวณที่ถูกสารเคมีอย่างน้อย 15 นาที รีบถอดเสื้อผ้าที่เปื้อนสารเคมีออก จากนั้นให้อาบน้ำชำระล้างร่างกายให้สะอาดด้วยการฟอกสบู่และล้างด้วยน้ำจำนวนมาก เพื่อให้สารเคมีเจือจาง



ดวงตา

ให้รีบล้างออกโดยพยายามลืมตาในน้ำและเปิดเปลือกตาออก เพื่อให้ น้ำไหลผ่านตาอย่างน้อย 15 นาที ระวังอย่าให้น้ำกระเด็นไปเข้าตาอีกข้างหนึ่ง ห้ามขยี้ตาหรือใช้แอลกอฮอล์ น้ำยาล้างตา หรือน้ำยาหยอดตาอย่างเด็ดขาด เพราะจะทำให้ตาระคายเคืองมากขึ้น หลังจากทำความสะอาดเสร็จแล้ว ให้ใช้ผ้าก๊อชปิดดวงตาที่ได้รับอันตรายจากสารเคมี



สุดคม

ให้รีบนำผู้ป่วยออกมาอยู่ในที่โล่งแจ้งหรือบริเวณที่อากาศถ่ายเทสะดวก ทางด้านเหนือลม ห่างจากที่เกิดเหตุไม่ต่ำกว่า 100 เมตร หรือเปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศและลดความเข้มข้นของสารเคมีที่รั่วไหล พร้อมทำการผายปอดเพื่อกระตุ้นระบบทางเดินหายใจ ทำให้ผู้ป่วยหายใจสะดวกขึ้น

รับประทาน

ให้ปฐมพยาบาลด้วยการทำให้อาเจียน แต่ต้องแน่ใจว่าผู้ประสบเหตุไม่ได้รับสารพิษที่เป็นกรด เพราะการอาเจียนจะทำให้อวัยวะภายในบอบช้ำมากขึ้น หากผู้ประสบเหตุไม่ได้รับสารพิษที่เป็นกรด ให้ล้วงคอเพื่ออาเจียน แล้วให้ดื่มนม กลืนไข่ขาวหรือน้ำเปล่าในทันทีจะช่วยลดอัตราการดูดซึมของสารเคมีได้ แต่ห้ามทำในกรณีผู้ป่วยชักหมดสติ ไม่รู้สึกตัว เพราะเศษอาหารจะเข้าไปติดในหลอดลม ทำให้หายใจไม่ออกเสียชีวิตได้

ผู้ที่เข้าให้ความช่วยเหลือผู้ได้รับอันตรายจากสารเคมี ควรสังเกตสภาพแวดล้อมในที่เกิดเหตุ จะได้ทำการปฐมพยาบาลผู้ประสบเหตุอย่างถูกต้องตามประเภทของสารพิษ โดยปฏิบัติดังนี้ สอบถามจากผู้อยู่ในเหตุการณ์หรือพบผู้ประสบเหตุเป็นคนแรก โดยสังเกตจากภาชนะบรรจุสารพิษที่ตกหล่นในบริเวณใกล้เคียง และคราบของสารเคมีที่ติดอยู่ตามร่างกายหรือเสื้อผ้า หรือกลิ่นของสารพิษจากลมหายใจของผู้ประสบเหตุ

ใช้ก๊าซหุงต้มทุกวิธี ลดเสี่ยงระเบิด เพลิงไหม้

ปัจจุบันครัวเรือนส่วนใหญ่นิยมนำก๊าซหุงต้มมาใช้ประกอบอาหาร แต่เนื่องจากก๊าซหุงต้ม มีคุณสมบัติไวไฟและเป็นเชื้อเพลิงที่ติดไฟรวดเร็ว จึงมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดระเบิดและเพลิงไหม้ เพื่อความปลอดภัย ขอแนะวิธีเลือก ติดตั้ง และใช้ก๊าซหุงต้มอย่างปลอดภัย ดังนี้

การเลือกถังก๊าซ

เลือกใช้ถังก๊าซที่มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานอุตสาหกรรม (มอก.) มีการปิดผนึกบนวาล์วถังก๊าซ และข้อความระบุน้ำหนักถังวันเดือนปี การทดสอบถังครั้งสุดท้ายไม่ควรเกิน 5 ปี รวมถึงถังก๊าซอยู่ในสภาพสมบูรณ์ ไม่บุบ ไม่บวม และเป็นสนิม



การติดตั้งถังก๊าซ

ติดตั้งถังก๊าซบนพื้นราบ ไม่ลาดเอียง ไม่วางถังก๊าซในแนวนอน เพราะก๊าซอาจรั่วไหลออกมา ควรวางถังก๊าซให้ห่างจากเตาแก๊สประมาณ 1.5 - 2 เมตร ในบริเวณที่อากาศถ่ายเทสะดวก และสามารถเคลื่อนย้ายได้ง่าย ไม่อยู่ใกล้แหล่งความร้อน บริเวณที่มีประกายไฟหรืออุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้า



โดยเด็ดขาด เพราะอาจเกิดประกายไฟจนเกิดการระเบิดได้ อีกทั้งไม่วาง
ถังก๊าซบริเวณที่มีสารเคมีหรือไอน้ำที่มีคุณสมบัติกัดกร่อนถังโลหะ
เพราะอาจทำให้ก๊าซรั่วไหล

การใช้ก๊าซหุงต้ม

ห้ามกลิ้งหรือกระแทกถังก๊าซ
เพราะแรงกระแทก อาจทำให้ถังก๊าซระเบิด
ก่อนใช้งานให้เปิดวาล์วที่ถังก๊าซ โดยหมุนไม่เกิน
2 รอบ แล้วจึงเปิดวาล์วที่เตาแก๊สเพื่อป้องกันก๊าซ
กระจายตัวในอากาศ หากมีประกายไฟจะทำให้
เกิดการระเบิดได้ กรณีเปิดเตาแก๊สแล้วไฟไม่ติด
ห้ามเปิดซ้ำ ให้ทิ้งระยะสักครู่ค่อยเปิดซ้ำ เพราะอาจมีก๊าซสะสม
เป็นจำนวนมาก ทำให้เปลวไฟพุ่งถูกร่างกายและเกิดเพลิงไหม้ หลังจาก
ใช้งานเสร็จแล้วให้ปิดวาล์วถังก๊าซก่อนและรอจนไฟที่เตาแก๊สดับสนิท
แล้วจึงปิดวาล์วที่หัวเตา



การตรวจสอบรอยรั่วบริเวณถังก๊าซ

ให้ใช้น้ำสบู่ลูบตามจุดต่างๆ ของถังก๊าซ หากมีฟองสบู่
ผุดขึ้นมาแสดงว่าก๊าซรั่วไหล ให้ปิดวาล์วที่ถังก๊าซทันที และจัดการ
เปลี่ยนถังก๊าซใหม่ทันที



กรณีก๊าซรั่วไหล

รีบปิดวาล์วถังก๊าซทันที แล้วเปิดประตูหน้าต่างทุกบาน เพื่อระบายก๊าซออกสู่ภายนอก จากนั้นให้ตรวจสอบหาสาเหตุที่ทำให้ก๊าซรั่วไหล หากพบว่าเกิดจากถังก๊าซรั่วให้พลิกถังก๊าซส่วนที่รั่วไหลไว้ด้านบน หรือนำผ้าชุบน้ำมาปิดบริเวณที่ก๊าซรั่วจะช่วยลดการรั่วไหลของก๊าซ ห้ามเปิดปิดอุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด หรือกระทำการใดๆ ที่ทำให้เกิดประกายไฟบริเวณที่ก๊าซรั่วไหล เช่น สูบบุหรี่ จุดไฟแช็ก เป็นต้น เพราะอาจทำให้เกิดเพลิงไหม้



กรณีเกิดเพลิงไหม้

ให้รีบปิดวาล์วถังก๊าซ หากไม่สามารถปิดได้ให้ใช้น้ำราดหรือเครื่องดับเพลิงฉีดพ่นไปบริเวณที่ไฟลุกไหม้จนกว่าไฟจะดับสนิท



ข้อห้าม

ห้ามถ่ายเทก๊าซจากถังหนึ่งไปสู่อีกถังหนึ่งด้วยตนเอง และไม่นำถังก๊าซหุงต้มที่ใช้ในครัวเรือนไปดัดแปลงใช้เป็นถังก๊าซเชื้อเพลิงสำหรับใช้ในรถยนต์ เพราะเสี่ยงต่อการเกิดระเบิดและเพลิงไหม้



โรคไข้หวัดนก.... ภัยระบาต คร่าชีวิต

โรคไข้หวัดนกหรือไข้หวัดใหญ่ในสัตว์ปีกเป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิดเอ ซึ่งมีทั้งชนิดรุนแรงน้อยและรุนแรงมาก สัตว์ปีกทุกชนิดสามารถติดโรคนี้ได้ โดยโรคไข้หวัดนกที่เกิดในประเทศไทยเป็นสายพันธุ์ H5N1 ที่เมื่อติดต่อกับคนอาจทำให้เสียชีวิตได้

การติดต่อจากสัตว์ปีกมาสู่คน

โรคไข้หวัดนกสามารถติดต่อจากสัตว์ปีกมาสู่คนได้โดยการสัมผัสกับสัตว์ปีกป่วยหรือซากสัตว์ปีกที่ตาย เชื้อไวรัสจะอยู่ในน้ำมูก น้ำลาย และอุจจาระของสัตว์ป่วย เข้าสู่ร่างกายของคนทางเยื่อตา จมูก และปาก



อาการที่เกิดในคน

มีไข้ร่วมกับอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่ ปวดกล้ามเนื้อ หายใจผิดปกติ และมีประวัติการสัมผัสโดยตรงกับสัตว์ปีกที่ป่วยหรือตาย

การปฏิบัติตนของผู้เลี้ยงหรือผู้ปฏิบัติงาน กับสัตว์ปีก

- ควรใช้อุปกรณ์ป้องกันร่างกาย เช่น
ผ้ากันเปื้อน ผ้าปิดปากและจมูก แว่นตา ถุงมือ
และรองเท้าน้ำบูท

- หลังการปฏิบัติงานต้องล้างมือ อาบน้ำ
สระผม ซักเสื้อผ้าให้สะอาด โดยการใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ
หรือนำไปผึ่งแดดให้แห้งก่อนนำมาใช้งาน



ข้อควรปฏิบัติกรณีพบสัตว์ปีกป่วยหรือตาย

- หากพบสัตว์ปีกป่วยหรือตายผิดปกติให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่
ปศุสัตว์ในพื้นที่ และปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่เพื่อป้องกัน
การแพร่ระบาดของโรค

- การทำลายสัตว์ปีกให้เผาหรือฝังโดยการ
ขุดหลุมลึกไม่น้อยกว่า 50 เซนติเมตร ราดด้วยน้ำยา
ฆ่าเชื้อ ฝังกลบให้แน่น แล้วจึงราดทับด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ
อีกครั้ง



- ก่อนสัมผัสจับซากสัตว์ปีก ต้องใช้ผ้าปิดปาก
และจมูก พร้อมทั้งสวมถุงมือเพื่อป้องกันการสัมผัส
ซากสัตว์โดยตรง



- ทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรค
และทำลายถุงมือ ผ้าปิดปากและจมูก โดยการฝังหรือเผา

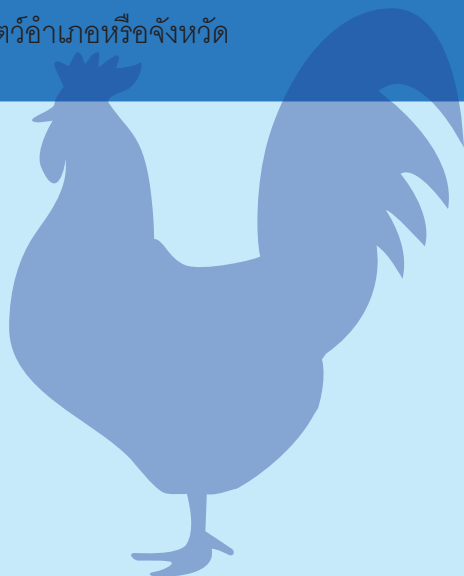
- ไม่ทิ้งสัตว์ปีกป่วยหรือตายลงในแหล่งน้ำ
สาธารณะ

การป้องกันโรคไข้หวัดนกในฟาร์มสัตว์ปีก

- ห้ามนำยานพาหนะเข้ามาในฟาร์ม หากจำเป็นให้ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรคฉีดพ่นก่อนทุกครั้ง
- ห้ามบุคคลภายนอกเข้าหรือออกจากฟาร์ม หากจำเป็นให้ผ่านการอาบน้ำฆ่าเชื้อโรค และเปลี่ยนเครื่องแต่งกายก่อน
- ทำโรงเรือนแบบเปิดเพื่อรักษาความสะอาด และกำจัดเศษอาหารเพื่อป้องกันไม่ให้สัตว์อื่นเข้ามาในโรงเรือน
- พ่นน้ำยาฆ่าเชื้อโรคที่ไข่และถาดไข่ทุกครั้งก่อนนำเข้าฟาร์ม

ข้อเสนอแนะการกักขังสัตว์ปีกภายใต้สถานการณ์

- กรุงเทพมหานคร แจ้งสำนักงานเขตที่พบสัตว์ปีกตายป่วยตาย หรือศูนย์ปฏิบัติการใช้หวัดนก กทม. หรือสายด่วน 1555
- กรมปศุสัตว์ โทร. 0 2653 4551-4 ต่อ 101-105
- ต่างจังหวัด แจ้งปศุสัตว์อำเภอหรือจังหวัด



รู้ทันไวรัส... ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่

ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช 1 เอ็น 1 เป็นโรคที่แพร่
ติดต่อระหว่างคนสู่คน พบที่ประเทศเม็กซิโก และสหรัฐอเมริกา
แล้วแพร่ไปยังอีกหลายประเทศ

เชื้อสาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่
ชนิดเอ เอช 1 เอ็น 1 (A/H1N1) เป็นเชื้อตัวใหม่
ที่ไม่เคยพบมาก่อน เกิดจากการผสมสารพันธุกรรม
ระหว่างเชื้อไข้หวัดใหญ่ของคน สุนัข และนก



การแพร่ติดต่อ

เกิดจากการถูกผู้ป่วยไอจามรดโดยตรงหรือ
หายใจเอาฝอยละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายในระยะ 1 เมตร
เนื่องจากเชื้อไวรัสอยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย แต่บางราย
อาจได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือ หรือสิ่งของเครื่องใช้
ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น แก้วน้ำ ลูกบิดประตู เป็นต้น เชื้อจะเข้าสู่
ร่างกายทางจมูก ตา ปาก



อาการป่วย

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



การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่
- ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อน ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้าร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่
- ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลัง ไอ จาม
- รักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รวมทั้งไข่ นม ผัก และผลไม้ ดื่มน้ำสะอาดและนอนหลับพักผ่อนให้พอเพียง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงบุหรี่และสุรา



การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

- หากป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ ควรหยุดงาน หยุดเรียน เป็นเวลา 1-7 วัน ซึ่งจะช่วยลดการแพร่ระบาดได้
- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้อื่น
- สวมหน้ากากอนามัย เมื่ออยู่กับผู้อื่น หรือใช้ทิชชูปิดจมูกปากทุกครั้งที่ไอจาม ทิ้งทิชชูลงในถังขยะที่มีฝาปิด แล้วล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่



โรคมือ เท้า ปาก...

ไวรัสร้ายที่ทุกคนต้องระวัง



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



การแพร่ติดต่อ

การติดต่อส่วนใหญ่เกิดจากได้รับเชื้อไวรัสเข้าสู่ปากโดยตรง โดยเชื้อไวรัสติดมากับมือหรือของเล่นที่เปื้อนน้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มพองและแผล หรืออุจจาระของผู้ป่วย และเกิดจากการไอจามรดกัน สำหรับการติดเชื้อจากอุจจาระจะเกิดได้ในขณะที่เด็กมีอาการทุเลา จนกระทั่งหายป่วยแล้วประมาณ 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 ผู้ปกครองควรแนะนำให้บุตรหลานและผู้เลี้ยงดูเด็กให้ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ ตัดเล็บให้สั้น หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของร่วมกัน และให้ช้อนกลาง

การควบคุมโรค

- หากพบเด็กป่วย ต้องรีบแยก เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อแพร่ไปยังเด็กคนอื่นๆ ผู้ปกครองควรรีบพาเด็กไปพบแพทย์ และหยุดรักษาตัวที่บ้านประมาณ 5-7 วัน หรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ



- หากมีเด็กป่วยจำนวนมาก ผู้บริหารโรงเรียนหรือผู้จัดการสถานรับเลี้ยงเด็กต้องดำเนินการ ดังนี้

- ปิดห้องเรียนที่มีเด็กป่วยหรือปิดทั้งโรงเรียนชั่วคราว (ประมาณ 5-7 วัน)

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

- ทำความสะอาดของเล่น เครื่องใช้ของเด็กด้วยการซักล้างแล้วผึ่งแดด ให้แห้ง

- หยุดใช้เครื่องปรับอากาศ เปิดม่านให้แสงแดดส่องให้ทั่วถึง

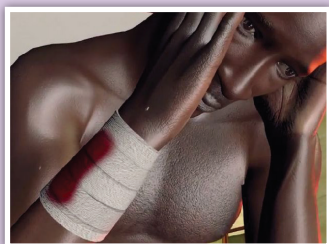


โรคติดเชื้อไวรัสอีโบล่า... รู้ก่อน รู้ทัน ป้องกันได้

โรคติดเชื้อไวรัสอีโบล่า เป็นโรคติดเชื้อไวรัสชนิดเฉียบพลันรุนแรง เกิดจากเชื้อไวรัสอีโบล่า (Ebola virus) ประกอบด้วย 5 สายพันธุ์ ได้แก่ สายพันธุ์อีโวกอรีโอสต์ สายพันธุ์ซูดาน สายพันธุ์ซาร์อี สายพันธุ์เรสตัน (Reston) และสายพันธุ์ Bundibugyo โดยสายพันธุ์ซูดาน สายพันธุ์ซาร์อี และสายพันธุ์ Bundibugyo ทำให้เกิดการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสอีโบล่าในแอฟริกา และทำให้มีอัตราป่วยตายประมาณร้อยละ 60-90 ในขณะที่สายพันธุ์อีโวกอรีโอสต์ และสายพันธุ์เรสตัน (Reston) มักไม่ทำให้เกิดอาการรุนแรงและยังไม่มีรายงานการเสียชีวิตจากสายพันธุ์เรสตัน

การติดต่อ

การติดต่อจากคนสู่คน เกิดจากการสัมผัสโดยตรงกับเลือดที่ติดเชื้อมารคัดหลัง เช่น น้ำมูก น้ำลาย ปัสสาวะ อุจจาระ อ้วะ หรือน้ำอสุจิ นอกจากนี้ การติดเชื้อในโรงพยาบาล ก็พบได้บ่อยผ่านทางเข็มและหลอดฉีดยา ที่ปนเปื้อนเชื้อและยังพบการแพร่กระจายเชื้ออีโบล่าในพิธีศพได้บ่อย เนื่องจากผู้มาร่วมพิธีศพอาจมีการสัมผัสโดยตรงกับร่างกายของผู้เสียชีวิต



อาการ

โรคอีโบล่าเป็นโรคเฉียบพลันรุนแรง จากเชื้อไวรัส โดยมากมักจะแสดงออกเป็นไข้เฉียบพลัน อ่อนเพลียมาก ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะและเจ็บคอ ตามด้วยอาการอาเจียน ท้องเสีย ผื่นผิวหนัง ไต และตับทำงานบกพร่อง และในบางรายจะพบการตกเลือดทั้งภายในและภายนอก และเสียชีวิต



วัคซีนและยารักษา

ยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคอีโบล่า และยารักษาจำเพาะ ขณะนี้กำลังอยู่ระหว่างการศึกษาวิจัย ผู้ป่วยที่อาการรุนแรงจำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาแบบประคับประคองอย่างเข้มงวด ผู้ป่วยมักจะมีอาการขาดน้ำบ่อยๆ จึงจำเป็นต้องได้สารละลายเกลือแร่ เพื่อแก้ไขอาการขาดน้ำ โดยอาจให้ทางปาก หรือทางเส้นเลือด

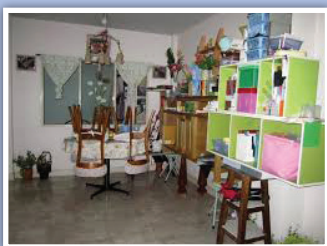


ประชุมชนริมน้ำ รับมือน้ำล้นตลิ่ง

ในช่วงฤดูฝนของทุกปี บ้านเรือนที่ตั้งอยู่บริเวณที่ราบลุ่มริมฝั่งแม่น้ำและพื้นที่นอกแนวคันกันน้ำมักได้รับผลกระทบจากภาวะน้ำล้นตลิ่ง จึงขอแนะวิธีรับมือภาวะน้ำล้นตลิ่ง ดังนี้

ประชาชน

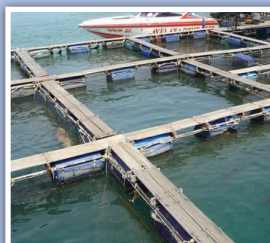
- ตรวจสอบการขึ้นลงของน้ำ นำกระสอบทรายมาเสริมแนวคันกันน้ำให้สูงขึ้น พร้อมดูแลคันกันน้ำและเสาบ่านให้อยู่ในสภาพมั่นคงแข็งแรง เพื่อป้องกันกระแสน้ำซัดทำให้คันกันน้ำและบ้านทรุดตัวพังลงมา



- ขนย้ายทรัพย์สินสิ่งของมีค่าและเครื่องใช้ไฟฟ้าขึ้นที่สูง พ้นจากแนวระดับน้ำท่วมถึง รวมถึงตรวจสอบสะพานไม้ที่ใช้เป็นทางเดินชั่วคราวมิให้อยู่ในสภาพผุพังหรือมีตะไคร่เกาะ เพราะจะทำให้ลื่นไถลพลัดตกน้ำได้

เกษตรกร

- ผูกยึดกระชังเลี้ยงสัตว์น้ำให้แน่นหนา เสริมแนวคันกันน้ำให้สูงขึ้น เพื่อป้องกันพื้นที่การเกษตรได้รับความเสียหาย พร้อมจัดเตรียมเครื่องสูบน้ำระบายน้ำออกจากพื้นที่รวมทั้งเร่งเก็บผลผลิตที่อยู่ในระยะเก็บเกี่ยว



แนะเตรียมรับมือ- ภัยจากน้ำท่วม

ชุมชนที่ตั้งอยู่ในพื้นที่เสี่ยงภัยน้ำท่วม ทั้งที่ลาดเชิงเขา ที่ลุ่มริมแม่น้ำ และทางน้ำไหลผ่านมีความเสี่ยงต่อการเกิดน้ำท่วมฉับพลัน และน้ำป่าไหลหลาก ขอแนะวิธีเตรียมรับมือ และการหนีภัยน้ำท่วมอย่างปลอดภัย ดังนี้

ก่อนเกิดอุทกภัย

หมั่นติดตามพยากรณ์อากาศและประกาศแจ้งเตือนภัย ปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด จัดเตรียมน้ำดื่ม ยารักษาโรค ไฟฉาย เทียนไข อาหารแห้งและของใช้อื่นที่จำเป็นไว้ใช้งานในยามฉุกเฉิน ปรับสภาพแวดล้อมรอบบ้านให้พร้อมรับมือน้ำท่วม บ้านที่อยู่ริมน้ำให้นำกระสอบทรายมาจัดวางเป็นแนวคันกันน้ำ ส่วนบ้านที่อยู่ในเขตชุมชนที่มักเกิดน้ำท่วมขัง ให้ทำความสะอาดท่อระบายน้ำมิให้มีเศษขยะกีดขวางทางไหลของน้ำ



ขณะเกิดอุทกภัย

กรณีน้ำท่วมไม่รุนแรง ให้ขนย้ายสิ่งของขึ้นที่สูง พร้อมตัดกระแสไฟฟ้าภายในบ้าน และย้ายปลั๊กไฟ ให้พ้นจากระดับน้ำท่วมถึง



กรณีน้ำท่วมรุนแรงจนต้องอพยพ ตั้งสติ อย่าตื่นตระหนก

ให้ความช่วยเหลือเด็กและคนชราก่อน
โดยหนีไปตามเส้นทางที่ปลอดภัยพ้นจาก
แนวการไหลของน้ำ หลีกเลี่ยงการเดินข้ามลำน้ำ
ที่มีระดับน้ำสูงเหนือเข่า และบริเวณที่กระแสน้ำ
ไหลเชี่ยวกราก เพราะอาจถูกน้ำพัดหรือ
ได้รับอันตรายจากท่อนไม้หรือก้อนหินที่ลอยมา
ตามน้ำ ห้ามขับรถยนต์หรือรถจักรยานยนต์
ผ่านบริเวณที่มีน้ำท่วมสูง เพราะความแรง
ของกระแสน้ำอาจพัดรถจมน้ำได้





รู้ทันอันตราย ช่วยป้องกันภัยในช่วงน้ำท่วม

การดำเนินชีวิตในช่วงน้ำท่วมมีความเสี่ยงที่จะได้รับอันตรายจากอุบัติเหตุต่างๆ เพื่อให้การใช้ชีวิตในช่วงน้ำท่วมเป็นไปด้วยความปลอดภัย ขอเตือนภัยที่มักเกิดในช่วงน้ำท่วม ดังนี้

จมน้ำ

- หลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำ ลงเล่นน้ำพายเรือหรือจับสัตว์น้ำในบริเวณที่มีกระแสน้ำไหลเชี่ยวกราก

- ไม่อยู่ใกล้บริเวณทางน้ำไหลผ่านหรือร่องน้ำที่มีระดับน้ำสูงเหนือเข่า เพราะความแรงของกระแสน้ำพัดอาจจมน้ำเสียชีวิต

- ใช้ไม้สำรวจเส้นทาง หลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำในช่วงกลางคืน หากจำเป็นให้ใช้ไฟฉายส่องทาง เพื่อป้องกันการพลัดตกท่อระบายน้ำหรือบ่อน้ำ น้ำวัดที่สามารถลอยน้ำได้ เช่น ห่วงยาง ถังแกลลอน ลูกมะพร้าว ขวดน้ำพลาสติก ยางในรถยนต์ เป็นต้น มาใช้ยึดเกาะขณะเดินลุยน้ำและช่วยเหลือผู้ที่พลัดตกน้ำ



- ห้ามใช้ยานพาหนะในการเดินทางหรือขับผ่านเส้นทางที่มีน้ำท่วมสูง เพราะรถจะไม่สามารถต้านความแรงของกระแสน้ำ ทำให้รถถูกน้ำพัดออกนอกเส้นทางหรือจมน้ำได้



- การโดยสารเรือ ให้สวมใส่อุปกรณ์ชูชีพหรือนำอุปกรณ์ที่สามารถลอยน้ำได้ติดไว้ในเรือเพื่อใช้ลอยตัวรอการช่วยเหลือกรณีเรือล่ม

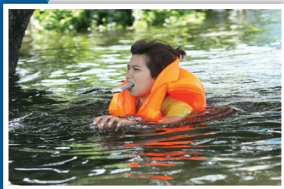
- กรณีลงจับสัตว์น้ำหรือเก็บเกี่ยวผลผลิตในช่วงน้ำท่วม ไม่ควรอยู่ในน้ำเป็นเวลานานเกินไป เพราะจะทำให้เป็นตะคริว จมน้ำเสียชีวิตได้



- เด็ก ผู้สูงอายุและผู้พิการอย่างใกล้ชิด เพราะเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองให้ปลอดภัยได้ หากพลัดตกน้ำจะมีโอกาสจมน้ำเสียชีวิตสูงกว่ากลุ่มอื่น

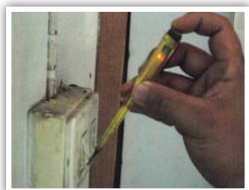


แม้จะว่ายน้ำเป็นก็ควรสวมเสื้อชูชีพ หรือใช้อุปกรณ์ที่สามารถพยุงตัวได้ขณะเดินลุยน้ำที่ท่วมสูงหรือพายเรือ เพราะกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยวกราก อาจทำให้ร่างกายไม่สามารถต้านแรงน้ำ ส่งผลให้จมน้ำเสียชีวิตได้



ไฟฟ้าดูด

- ตัดกระแสไฟฟ้าที่แผงสวิตช์ไฟรวม หรือสับสวิตช์ไฟลง พร้อมย้ายสวิตช์ไฟและเครื่องใช้ไฟฟ้าให้พ้นจากระดับที่น้ำท่วมถึง



- ก่อนนำอุปกรณ์ไฟฟ้ามาใช้งาน ควรตรวจสอบ อุปกรณ์ไฟฟ้าให้อยู่ในสภาพปลอดภัย ผู้ใช้งาน ไม่อยู่บนพื้นที่ชื้นแฉะ พร้อมสวมรองเท้าให้เรียบร้อย

- เมื่อเปิดใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าแล้วพบ สิ่งผิดปกติ เช่น มีกลิ่นเหม็นไหม้ มีเสียงดังมาจากเครื่อง เป็นต้น ให้หยุดใช้งานในทันที พร้อมนำไปให้ช่าง ผู้ชำนาญซ่อมแซมให้อยู่ในสภาพปลอดภัย



- ห้ามใช้และสัมผัสเครื่องใช้ไฟฟ้าในขณะที่ตัวเปียกชื้น หรืออุปกรณ์ไฟฟ้าเปียกน้ำ ห้ามนำเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ได้รับความเสียหาย จากน้ำท่วมมาใช้งานอย่างเด็ดขาด เพราะอาจทำให้ถูกไฟฟ้าดูดเสียชีวิตได้



- ไม่เดินลุยน้ำและพายเรือเข้าใกล้แนว เสาไฟฟ้า เพราะหากมีกระแสไฟฟ้ารั่วไหล จะทำให้ ได้รับอันตรายจากการถูกไฟฟ้าดูดเสียชีวิต

โรคภัยไข้เจ็บ

- รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สด ใหม่ และ ดื่มน้ำสะอาดที่ต้มสุกหรือผ่านการแกว่งสารส้มฆ่าเชื้อ ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร



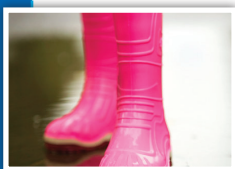
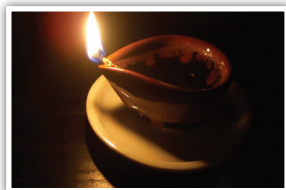


- ดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อป้องกันโรคระบาดในช่วงน้ำท่วม เช่น ไข้หวัด ปอดบวม ตาแดง โรคระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น ล้างเท้าให้สะอาดหลังเดินลุยน้ำท่วม จะช่วยป้องกัน โรคน้ำกัดเท้า โรคเท้าเปื่อย และโรคฉี่หนู

- ถ่ายอุจจาระลงถุงพลาสติกและใส่ถุงขาวลงไปเล็กน้อย พร้อมปิดปากถุงให้แน่น แล้วใส่ถุงดำซ้อนอีกชั้น ก่อนนำไปทิ้งในบริเวณ ที่จัดไว้ ห้ามถ่ายอุจจาระลงน้ำอย่างเด็ดขาด เพราะจะเป็นการแพร่เชื้อโรค

เพลิงไหม้

- ใช้เทียนและตะเกียงน้ำมันที่จุดไฟ ให้แสงสว่างอย่างระมัดระวัง และดับไฟให้สนิท ทุกครั้งหลังใช้งาน รวมถึงระมัดระวังในการใช้อุปกรณ์ ไฟฟ้าเป็นพิเศษ เพราะหากกระแสไฟฟ้ารั่วไหล นอกจากจะทำให้ถูกไฟฟ้าดูดเสียชีวิตแล้ว ยังเพิ่ม ความเสี่ยงต่อการเกิดเพลิงไหม้บ้านอีกด้วย

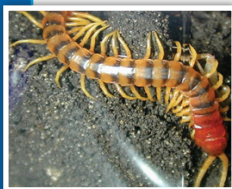


ของมีคม

- สวมรองเท้าบู๊ททุกครั้งที่เดินลุยน้ำ เพื่อป้องกันการเหยียบเศษวัสดุและของมีคมที่อยูใต้น้ำ

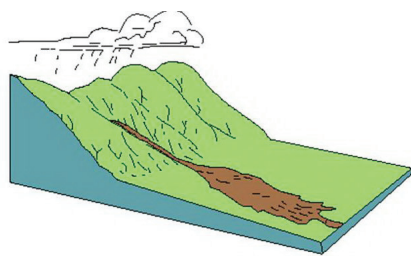
สัตว์มีพิษ

- ระมัดระวังสัตว์มีพิษที่อาจหนีน้ำท่วมเข้ามา อาศัยอยู่ในบ้าน โดยเฉพาะบริเวณใต้ตู้ รองเท้า เสื้อ พร้อมปิดฝาภาชนะกักเก็บน้ำให้มิดชิด เพื่อกำจัด แหล่งเพาะพันธุ์ยุงที่อาจเป็นพาหะของโรคในช่วงน้ำท่วม



แบบชุมชนเชิงเขา สังเกตสัญญาณเตือนภัย จากธรรมชาติ ช่วยชีวิตรอดจากภัยดินถล่ม

ในช่วงระยะเวลาไม่กี่ปีที่ผ่านมา
พื้นที่ลาดเชิงเขาของไทยประสบภัย
ดินถล่มบ่อยครั้ง เพื่อความปลอดภัย
ขอแนะข้อสังเกตและวิธีปฏิบัติกรณีเกิด
ดินถล่ม ดังนี้



สาเหตุของดินถล่ม มีปัจจัยสำคัญมาจากภาวะฝนตกหนัก
อย่างต่อเนื่องบนที่ลาดเชิงเขา ประกอบกับไม่มีรากไม้ยึดเกาะหน้าดิน
ทำให้ดินภูเขาซึ่งชุ่มน้ำอยู่แล้ว ไม่สามารถอุ้มน้ำไว้ได้จนพังถล่มและ
เลื่อนไหลลงมาจากที่ลาดชัน

พื้นที่เสี่ยงดินถล่ม บริเวณที่ลาดเชิงเขาใกล้ลำห้วย มีร่องรอย
ดินไหล ดินเลื่อน และรอยแยกบนภูเขาเคยมีร่องรอยการเกิดดินถล่ม
ลำห้วยมีกองหิน เนินทราย ปนโคลน และต้นไม้ หรือก้อนหินขนาดเล็ก
ใหญ่ปนกันตลอดท้องน้ำ





สิ่งบอกเหตุก่อนเกิดดินถล่ม มีฝนตกหนักอย่างต่อเนื่อง นานกว่า 6 ชั่วโมง (มากกว่า 100 มม. ต่อวัน) ระดับน้ำในลำห้วยเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว และมีสีขุ่นขึ้นหรือสีเดียวกับสีดินภูเขา มีเสียงดังผิดปกติมาจากภูเขาหรือลำห้วย สัตว์ป่าแตกตื่น มีต้นไม้ขนาดเล็กไหลมาพร้อมกับน้ำ

การเตรียมพร้อมก่อนเกิดดินถล่ม ชุมชนที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยงภัย ควรจัดเวรยามเฝ้าระวัง ติดตามพยากรณ์อากาศ ประกาศแจ้งเตือนภัย สังเกตความผิดปกติของธรรมชาติที่เป็นสัญญาณเตือนก่อนเกิดดินถล่ม โดยเฉพาะในช่วงกลางคืน ซึ่งมักเกิดน้ำหลากและดินถล่ม

การหนีภัยดินถล่ม อย่ามัวแต่ห่วงทรัพย์สิน ให้หนีไปตามเส้นทางที่พ้นจากแนวการไหลของดินถล่ม โดยขึ้นที่สูงหรือสถานที่ปลอดภัย หลีกเลี่ยงการใช้เส้นทางที่เป็นแนวการไหลของดิน หรือมีกระแสน้ำไหลเชี่ยวกราก หากจำเป็น ต้องใช้เส้นทางดังกล่าวให้ใช้เชือกผูกลำตัวแล้วยึดติดไว้กับต้นไม้หรือสิ่งปลูกสร้างที่มั่นคงแข็งแรง เพื่อป้องกันกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยวกรากพัดจมน้ำ ที่สำคัญ ห้ามว่ายน้ำหนี โดยเฉพาะเด็ก เพราะอาจกระแทกกับซากต้นไม้หรือหินที่ไหลมาตามน้ำ

หลังเกิดดินถล่ม ห้ามเข้าใกล้บริเวณที่เกิดดินถล่มหรือบ้านเรือนที่ได้รับ ความเสียหาย เพื่อป้องกันอันตรายจากการพังทลายซ้ำ



วาตภัย... ภัยร้ายที่มา กับสายลม เือนอันตราย จากพายุลมแรง

พายุลมแรง เป็นภัยที่มักเกิดในช่วงฤดูร้อนที่สภาพอากาศ
แปรปรวนในช่วงก่อนเกิดพายุฤดูร้อน รวมถึงช่วงฤดูฝน โดยเฉพาะ
บริเวณที่ตั้งอยู่ในแนวที่พายุหมุนเขตร้อนเคลื่อนตัวผ่าน
จะมีพายุลมแรง ก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สินได้
เพื่อลดความสูญเสีย ขอแนะวิธีเตรียมพร้อมรับมือและการปฏิบัติตน
กรณีเกิดพายุลมแรง ดังนี้

ก่อนเกิด ตรวจสอบสภาพบ้านเรือน
โดยเพิ่มที่ค้ำยันประตู หน้าต่าง หลังคาบ้าน
ให้อยู่ในสภาพแข็งแรง จัดเก็บสิ่งของที่สามารถ
ปลิวลมได้ในที่มิดชิด ตัดแต่งกิ่งไม้และโคนต้นไม้
บริเวณรอบบ้านที่ไม่อาจหักโค่นทิ้ง หากพบเห็น



ป้ายโฆษณาอยู่ในสภาพไม่ปลอดภัย ให้แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
ดำเนินการแก้ไข ส่วนเกษตรกรให้จัดทำที่ค้ำยันหรือสิ่งปกคลุมผลผลิต
ทางการเกษตร เพื่อป้องกันแรงลมพัดพืชผลทางการเกษตรเสียหาย

ขณะเกิด หลบในอาคารที่มั่นคงแข็งแรง ปิดประตูหน้าต่าง
ให้สนิท เพื่อป้องกันสิ่งของปลิวเข้ามากระแทกหรือแรงลมหอบพัดบ้านเรือน
ได้รับความเสียหาย อยู่ให้ห่างจากสิ่งปลูกสร้าง
ที่ไม่มั่นคงแข็งแรง ไม่หลบพายุใต้ต้นไม้
ป้ายโฆษณา ใกล้แนวเสาไฟฟ้า เพราะเสี่ยงต่อการ
ถูกล้มทับ

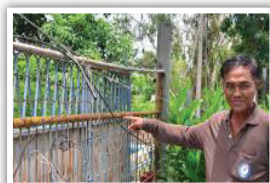


หลังเกิด หากมีต้นไม้หักโค่น
เสาไฟฟ้าล้ม สายไฟฟ้าขาด ให้แจ้งหน่วยงาน
ที่เกี่ยวข้องมาจัดการแก้ไขและซ่อมแซมโดยด่วน
รีบช่วยเหลือและนำผู้บาดเจ็บส่งสถานพยาบาล
ที่อยู่บริเวณใกล้เคียง



กรณีพบเห็นสายไฟฟ้าขาด

ห้ามเข้าใกล้บริเวณที่สายไฟฟ้าขาด
ไม่ใช่ไม้หรือวัสดุอื่นๆ เชี่ยหรือจับสายไฟฟ้า
เพราะหากมีกระแสไฟฟ้ารั่วไหล จะทำให้ถูกไฟฟ้าดูด
เสียชีวิต



หากสายไฟฟ้าขาดตกลงน้ำ ให้งดเว้นการประกอบกิจกรรม
ทางน้ำในพื้นที่ดังกล่าวทุกชนิด เพราะน้ำเป็นสื่อนำไฟฟ้าอย่างดี ทำให้
ถูกไฟฟ้าดูดเสียชีวิต ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่การไฟฟ้าดำเนินการแก้ไขในทันที

กรณีสายไฟฟ้าพาดบนรถยนต์

กรณีอยู่ในรถ ห้ามลงจากรถจนกว่าจะแน่ใจว่ากระแสไฟฟ้า



ถูกตัดแล้ว ยกเว้นกรณีรถเกิดเพลิงไหม้ พยายาม
เคลื่อนรถออกจากบริเวณดังกล่าว หากไม่สามารถ
ทำได้ให้ขอความช่วยเหลือจากคนที่อยู่นอกรถ หรือ
โทรแจ้งเจ้าหน้าที่การไฟฟ้าดำเนินการตัดกระแส
ไฟฟ้าในบริเวณที่เกิดเหตุ



การลงจากรถ ใช้วิธีกระโดดลอยตัวลงจากรถ
โดยไม่ให้อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัส
กับพื้นและตัวรถพร้อมกัน เมื่อเท้าแตะพื้นแล้ว
ให้ก้าวเท้าช่วงสั้นๆ ออกห่างจากรถให้มากที่สุด
พร้อมทั้งห้ามกลับเข้าไปในรถจนกว่าจะตัดกระแสไฟฟ้า
เรียบร้อยแล้ว

แนะนำป้องกันฟ้าผ่า...

มรณภัยร้ายช่วงฤดูฝน - ปลายฤดูฝน



ฟ้าผ่าเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ
ที่มีก่เกิดควบคู่กับพายุฝนฟ้าคะนอง
ซึ่งกว่า 1 ใน 3 ของผู้ที่ถูกฟ้าผ่ามักเสียชีวิต
ในที่เกิดเหตุ โดยพื้นที่ที่มีผู้ถูกฟ้าผ่า
เสียชีวิตมากที่สุด ได้แก่ ที่โล่งแจ้ง เพื่อความ
ปลอดภัย ขอแนะนำวิธีป้องกันอันตรายจาก
ฟ้าผ่าในช่วงที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง ดังนี้

กรณีอยู่กลางแจ้ง

หากไม่สามารถหาที่หลบได้ และจำเป็นต้องอยู่กลางแจ้ง
ให้เก็บมือทั้งสองข้างแนบชิดติดกับเท้า ชุกศีรษะเข้าไประหว่างขา
ให้ร่างกายมีลักษณะกลมหรือนั่งยองๆ แบบเขย่งปลายเท้า ให้ส้นเท้า
ลอยขึ้นเหนือพื้น และสัมผัสกับพื้นน้อยที่สุด โดยให้ส้นเท้าทั้งสองข้าง
สัมผัสกัน เพราะเมื่อฟ้าผ่ากระแสไฟ
จะวิ่งจากเท้าหนึ่งไปลงดินอีกข้างหนึ่ง
หากส้นเท้าทั้งสองข้างไม่สัมผัสกัน
จะทำให้กระแสไฟวิ่งเข้าสู่ลำตัวก่อนที่จะ
ลงสู่เท้าอีกข้าง ก่อให้เกิดอันตรายได้



ข้อควรปฏิบัติ

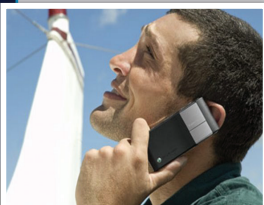
ห้ามหลบพายุฝนใกล้วัตถุที่มีความสูงโดดเด่น เช่น ป้ายโฆษณา ต้นไม้สูง เป็นต้น ไม่สวมใส่เครื่องประดับประเภทเงิน ทองคำ นาฬิกา ทองแดง หรือสัมผัสกับวัตถุที่เป็นโลหะ ไม่ใช้ร่มที่มีด้ามปลายบนสุด เป็นเหล็กแหลมหรือโลหะ เนื่องจากจะเป็นตัวล่อให้ฟ้าผ่า ห้ามใช้โทรศัพท์มือถือถือและโทรศัพท์สาธารณะ เพราะแม้โทรศัพท์จะไม่ใช่สื่อล่อฟ้า แต่ฟ้าผ่าจะเหนี่ยวนำกระแสไฟฟ้าเข้ามาในมือถือ ทำให้แบตเตอรี่ลัดวงจร และระเบิด ส่งผลให้ผู้ถูกฟ้าผ่าได้รับบาดเจ็บรุนแรงมากขึ้น ที่สำคัญให้หลีกเลี่ยงการประกอบกิจกรรมทุกประเภทกลางแจ้ง โดยเฉพาะในจุดเสี่ยงต่างๆ เช่น สระน้ำ ชายหาด สนามกอล์ฟ เป็นต้น เพราะจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการถูกฟ้าผ่า



กรณีอยู่ในอาคาร

ให้หลบในอาคารที่มีสายล่อฟ้า แต่ห้ามขึ้นไปบนดาดฟ้า บริเวณมุมตึก ระเบียงด้านนอกอาคาร หรืออยู่ใกล้หน้าต่างที่เป็นโลหะ งัดใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิดทั้งโทรทัศน์ วิทยุ

อินเตอร์เน็ต คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์แบบมีสาย เครื่องทำน้ำอุ่น และถอดปลั๊กไฟให้เรียบร้อย เพราะฟ้าอาจผ่าลงมาภายนอกอาคาร ทำให้เกิดกระแสไฟฟ้า กระชากและวิ่งมาตามสายไฟ สายโทรศัพท์ เสาดอากาศ ท่อน้ำประปา ส่งผลให้เครื่องใช้ไฟฟ้าได้รับความเสียหาย และผู้ที่กำลังใช้งานอยู่ได้รับอันตราย รวมถึงห้ามอาบน้ำ สระผม ล้างจาน ในบริเวณ ใกล้เขตแนวฟ้าผ่า เพราะน้ำเป็นตัวนำไฟฟ้าอย่างดี ที่จะทำให้เกิดอันตรายได้

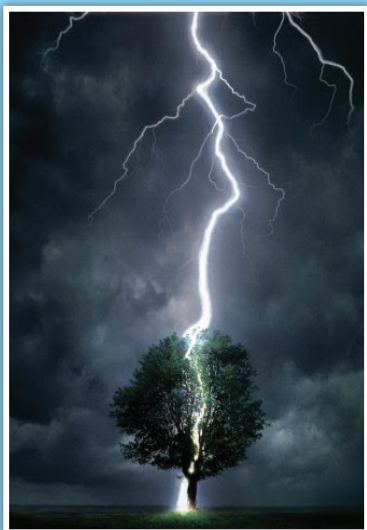


แนววิธีหลบหลีก ฟ้าผ่า กรณีอยู่กลางแจ้ง

จากข้อมูลสถิติอุบัติเหตุจากฟ้าผ่า พบว่า พื้นที่ที่มีคนถูก
ฟ้าผ่าเสียชีวิตเป็นอันดับแรก ได้แก่ ที่โล่งแจ้ง หากไม่สามารถ
หาที่หลบภัยในอาคารที่ปลอดภัยในขณะที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนองได้
ให้ปฏิบัติดังนี้

ใต้ต้นไม้

กรณีที่ต้องหลบพายุฝนใต้ต้นไม้
ควรหลบใต้ต้นไม้หรือพุ่มไม้ที่อยู่เป็นกลุ่ม ไม่หลบ
ใต้ต้นไม้ที่อยู่โดดเดี่ยวเพียงต้นเดียวในที่โล่งแจ้ง
หรือต้นไม้ที่สูงที่สุด เพราะมีโอกาสสูงที่จะถูกฟ้าผ่า
และอยู่ให้ห่างจากลำต้น อย่างน้อย 2 เมตร
เพราะเมื่อฟ้าผ่ากระแสไฟฟ้าจะสามารถวิ่ง
ไปตามรากต้นไม้ทำให้ได้รับอันตราย กรณี
มีหลายคนให้กระจายกันหลบใต้ต้นไม้หลายๆ ต้น
จะปลอดภัยมากกว่า



รถยนต์

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



เมิงฟ้าสังกะสี

ห้ามใช้โทรศัพท์มือถืออย่างเด็ดขาด เพราะโทรศัพท์มือถือเป็นสื่อล่อฟ้าอย่างดี ประกอบกับฟ้าสามารถผ่าทะลุสังกะสีลงมาได้ เพื่อความปลอดภัยให้ปิดโทรศัพท์มือถือพร้อมถอดเครื่องประดับประเภทเงิน ทองแดง เป็นต้น ไม่อยู่ใกล้หรือถือวัตถุที่เป็นสื่อนำไฟฟ้า เช่น อุปกรณ์การเกษตร ร่มปลายแหลม เป็นต้น เพื่อลดความเสี่ยงต่อการถูกฟ้าผ่า



แผ่นดินไหว..หาหน้จากธรณีพิบัติภัย เรียนรู้ รับมือ ภัยแผ่นดินไหว



แม้ประเทศไทยจะไม่ได้ตั้งอยู่บนศูนย์กลางแผ่นดินไหวขนาดใหญ่ แต่หลายจังหวัดตั้งอยู่บนรอยเลื่อนที่ทรงพลัง อีกทั้งประเทศเพื่อนบ้านยังมีแนวรอยเลื่อนที่อาจก่อให้เกิดแผ่นดินไหวขนาดรุนแรง เพื่อความปลอดภัย ขอแนะวิธีรับมือและการปฏิบัติตนอย่างปลอดภัยจากแผ่นดินไหว ดังนี้

ก่อนเกิดเหตุ

ตรวจสอบบ้านเรือนและสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ภายในบ้านให้อยู่ในสภาพมั่นคงแข็งแรงและปลอดภัยอยู่เสมอ โดยทำการยึดติดอุปกรณ์และเฟอร์นิเจอร์ต่างๆ กับพื้นหรือผนังบ้านอย่างแน่นหนา ไม่วางสิ่งของที่มีน้ำหนักมากไว้บนหลังตู้หรือที่สูง เพื่อป้องกันแรงสั่นสะเทือนทำให้สิ่งของหล่นลงมาทับผู้ที่อาศัยอยู่ในบ้านเรือนได้

ระหว่างเกิดเหตุ

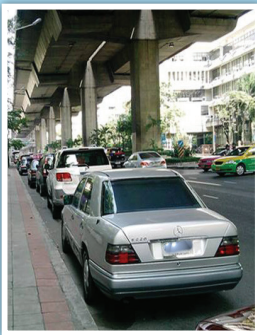
กรณีอยู่ในอาคาร

- ให้หาที่หลบกำบังในบริเวณที่ปลอดภัย พร้อมใช้มือกำบังศีรษะและลำคอ โดยหมอบบริเวณใต้โต๊ะหรือเก้าอี้ที่แข็งแรง ไม่มีสิ่งของหล่นใส่ หรืออยู่ในจุดที่มีโครงสร้างแข็งแรง เช่น สามเหลี่ยมใต้คาน หรือช่องว่างรอบๆ สิ่งของหรือโครงสร้างอาคารที่มีความมั่นคงแข็งแรง และทนต่อแรงกดทับได้มาก เป็นต้น
- ไม่อยู่ใต้คานหรือใกล้เสา อยู่ให้ห่างจากประตู หน้าต่างที่เป็นกระจก และเฟอร์นิเจอร์ขนาดใหญ่ที่สามารถล้มลงมาได้
- ห้ามวิ่งหนีออกจากอาคารโดยใช้ลิฟต์หรือบันไดหนีไฟอย่างเด็ดขาด เพราะอาจได้รับอันตรายจากสิ่งของที่ร่วงหล่น โดยเฉพาะหากกระแสไฟฟ้าดับ จะทำให้ติดค้างอยู่ในลิฟต์ และขาดอากาศหายใจเสียชีวิตได้



กรณีกำลังขับรถ

ให้หยุดรถและหาที่จอดรถในบริเวณที่ปลอดภัย และรอจนกว่าเหตุแผ่นดินไหวจะสงบ ค่อยขับรถต่อ ห้ามหยุดรถบริเวณบนและใต้สะพาน ทางด่วน บ้ายโฆษณา และต้นไม้ขนาดใหญ่



หลังเกิดเหตุ

- รีบปิดวาล์วถังก๊าซ ท่อแก๊ส ตัดกระแสไฟฟ้า โดยปิดสวิตช์ไฟ หรือสับคัทเอาท์ ตลอดจนห้ามก่อประกายไฟในบริเวณดังกล่าว เช่น จุดไม้ขีดไฟ สูบบุหรี่ เป็นต้น เพราะอาจมีแก๊สรั่วไหลในพื้นที่ใกล้เคียง ทำให้เกิดการระเบิดหรือเพลิงไหม้ได้



- เมื่อแผ่นดินไหวยุติให้รีบออกจากอาคารโดยเร็วที่สุด ไม่กลับเข้าไปในอาคาร เพราะหากเกิดอาฟเตอร์ช็อค อาคารอาจพังถล่มลงมาได้ อย่าหลงเชื่อข่าวลือ ให้ติดตามรับฟังสถานการณ์ พร้อมปฏิบัติตามประกาศเตือนภัยจากหน่วยงานภาครัฐอย่างเคร่งครัด





สึนามิ มหันตภัยคลื่นยักษ์ เรียนรู้ เตรียมพร้อม รับมือสึนามิ

สึนามิเป็นภัยพิบัติที่เกิดหลังเหตุแผ่นดินไหวขนาดใหญ่ใต้มหาสมุทร ซึ่งเมื่อเกิดจะมีความรุนแรงและสร้างความสูญเสียอย่างมหาศาลต่อพื้นที่ริมชายฝั่งทะเล เพื่อความปลอดภัย ขอแนะวิธีปฏิบัติตนอย่างถูกต้องและปลอดภัยจากสึนามิ ดังนี้



รู้จัก "สึนามิ"

- สึนามิเกิดจากการเคลื่อนตัวของเปลือกโลกใต้ทะเลอย่างฉับพลันหรือภายหลังเกิดแผ่นดินไหวมากกว่า 8 ริกเตอร์ใต้มหาสมุทรที่มีศูนย์กลางในระดับตื้น ทำให้เกิดการกระแทกกระทือนอย่างแรงจนน้ำปริมาณมากในทะเลเกิดการเคลื่อนตัว มักเกิดตามขอบแผ่นเปลือกโลกที่มีการมุดตัวของแผ่นพื้นมหาสมุทรใต้แผ่นพื้นทวีป



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

วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดสึนามิ

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



- **กรณีได้รับคำเตือนภัยสึนามิ** ให้รีบหนีออกจากพื้นที่ริมชายฝั่งทะเล ไปตามเส้นทางที่ปลอดภัย และปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่อย่างเคร่งครัด

- **กรณีอยู่ในเรือ** ให้รีบนำเรือออกไป
กลางทะเล บริเวณน้ำลึกนอกชายฝั่ง เพราะคลื่น
ที่อยู่ห่างชายฝั่งมีขนาดเล็ก พร้อมติดตามรับฟัง
สถานการณ์เป็นระยะ รวมถึงแจ้งจุดที่เรือลอย
จะได้สามารถขอความช่วยเหลือได้ หากเกิดเหตุ
ฉุกเฉิน ก่อนกลับเข้าฝั่งให้แจ้งเจ้าหน้าที่ชายฝั่งทราบ
ล่วงหน้า



- **หลังเกิดสึนามิ** ให้รออยู่ในบริเวณที่ปลอดภัยสักระยะ
และอยู่ให้ห่างจากชายฝั่งทะเล ห้ามลงไปบริเวณชายหาดในทันที
เพราะสึนามิประกอบด้วยคลื่นหลายระลอก
และสามารถซัดเข้าสู่ชายฝั่งได้ตลอดเวลา
ให้รอจนมีประกาศยกเลิกการแจ้งเตือนภัย
หรือยุติสถานการณ์



การช่วยเหลือผู้พิการ หรือทุพพลภาพ

ในขณะเกิดภัยพิบัติบุคคลทุพพลภาพ เป็นบุคคลซึ่งมีความต้องการจำเป็นพิเศษด้านต่างๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างบุคคลทั่วไป ขอแนะวิธีดูแลและช่วยเหลือผู้พิการหรือทุพพลภาพ ดังนี้

อุปกรณ์ฉุกเฉินสำหรับผู้พิการ

- ไม้เท้าหรือเครื่องช่วยฟังสำรอง
- แบตเตอรี่สำรองสำหรับเครื่องช่วยฟัง
- กระดาษและปากกา สำหรับผู้พิการ

ทางการได้ยืมใช้ในการสื่อสาร

- สัญกรณ์สำรอง เช่น คอมฟอร์ตร้อย
- ถุงมือหนัง เพื่อใช้หมุนล้อรถเข็น
- แบตเตอรี่สำรองสำหรับรถเข็น

แบบมอเตอร์

- รถเข็นน้ำหนักเบาแบบมือเข็น



ปฏิบัติการด้านการเคลื่อนไหว

- การช่วยเหลือผู้ที่นั่งรถเข็น
 - จัดทำให้คนพิการนั่งหลังตรงชิดพนักพิง โดยเท้าวางบนที่วางเท้าทั้งสองข้าง
 - การขึ้นทางลาดหรือทางต่างระดับ ให้เข็นรถโดยขึ้นไปทางด้านหน้าหรือใช้วิธียกล้อหน้าขึ้น แล้วใช้เท้าเหยียบแท่งเหล็กใต้เก้าอี้ด้านหลังแล้วจึงยกล้อหลังตามขึ้นไป
 - เทคนิคการลงทางลาด ให้เข็นรถโดยเอาด้านหลังลง



ปฏิบัติการทางสายตา

- วิธีการนำทางผู้พิการทางสายตา
 - ผู้นำทางใช้หลังมือและตะหลิมมือหรือแขนของคนตามองเพื่อเป็นสัญญาณบอกให้เตรียมตัวและทราบตำแหน่งของผู้นำทาง
 - การเดินต้องเดินไม่ช้าหรือเร็วจนเกินไป และต้องรักษาดำแหน่งของมือและแขนที่จับให้อยู่ในสภาพเดิม
 - การขึ้นบันไดหรือลงบันได ผู้นำทางจะบอกว่า “ขึ้น” หรือ “ลง” และก้าวขึ้นหรือลงนำหน้าผู้พิการทางสายตา 1 ขั้น เมื่อพ้นบันไดขั้นสุดท้ายแล้วผู้นำทางจะหยุดยืนครู่หนึ่ง ซึ่งเป็นการบอกสัญญาณว่าพ้นบันไดแล้ว
 - การเปิดและปิดประตู ผู้นำทางจะใช้มือข้างที่คนตามองจับอยู่จับลูกบิด โดยผู้นำทางจะเดินหน้าไปก่อนคนตามองเดินตาม แล้วปิดประตู



ผู้พิการทางการได้ยิน

สิ่งที่ผู้พิการทางการได้ยินควรทราบ

- มีป้ายแขวนคอที่มีรายละเอียดว่าเป็นผู้พิการทางการได้ยิน
- ศึกษาสัญญาณเตือนภัยต่างๆ
- เก็บเครื่องช่วยฟังในที่ปลอดภัยที่สามารถหยิบได้ง่าย
- เตรียมแผนกระดาศที่เป็นข้อความสำคัญเกี่ยวกับตัวท่าน





“เมอร์ส”..... ไวรัสอันตราย

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ 2012 หรือกลุ่มอาการทางเดินหายใจตะวันออกกลาง Middle East Respiratory Syndrome: MERS หรือโรคเมอร์ส เป็นเชื้อสายพันธุ์หนึ่งในกลุ่มไวรัสโคโรนา (MERS Corona Virus : MERS CoV) การระบาดส่วนใหญ่อยู่ในประเทศแถบตะวันออกกลาง และเกาหลีใต้

อาการของโรค

ผู้ป่วยที่ติดเชื้อ MERS CoV บางรายไม่มีอาการ ในรายที่มีอาการบางรายมีอาการทางระบบทางเดินหายใจเล็กน้อย เช่น ไข้ ไอ นอกจากนี้ ในผู้ป่วยบางรายจะมีอาการในระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ ท้องร่วง ร่วมด้วย และบางรายอาจมีอาการทางระบบทางเดินหายใจรุนแรง และถึงแก่ชีวิตได้ ผู้ป่วยที่อาการรุนแรงอาจทำให้เกิดระบบทางเดินหายใจล้มเหลว จึงควรได้รับการดูแลในห้องดูแลผู้ป่วยภาวะวิกฤติ (intensive care unit)

วิธีการแพร่โรค

เป็นการติดเชื้อระหว่างสัตว์สู่คน สำหรับการแพร่เชื้อระหว่างคนสู่คนสามารถแพร่ผ่านทางเสมหะของผู้ป่วยจากการไอ เป็นต้น และมักเกิดจากการสัมผัสอย่างใกล้ชิดกับผู้ป่วยโดยมิได้มีการป้องกันตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในโรงพยาบาล

การรักษา

เป็นการรักษาตามอาการแบบประคับประคอง ยังไม่มีวัคซีนและยารักษาที่จำเพาะ



การป้องกัน

- **สำหรับผู้เดินทาง/นักท่องเที่ยว** ควรปฏิบัติตน ดังนี้

- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยระบบทางเดินหายใจ หรือผู้ที่มีอาการไอ หรือจาม
- ผู้มีโรคประจำตัวที่เสี่ยงต่อการป่วย อาจพิจารณาสวมหน้ากากป้องกันโรค และเปลี่ยนบ่อยๆ เมื่อเข้าไปในสถานที่ที่มีคนอยู่รวมกันมากๆ
- ควรล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ โดยเฉพาะเมื่อสัมผัสกับสารคัดหลั่งของผู้ป่วยหรือสิ่งแวดล้อมที่ผู้ป่วยสัมผัส
- หลีกเลี่ยงการเข้าไปสัมผัสกับฟาร์มสัตว์ หรือสัตว์ป่าต่างๆ หรือต้อนนมสัตว์ โดยเฉพาะอูฐ ซึ่งอาจเป็นแหล่งรังโรคของเชื้อได้
- ถ้ามีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสคลุกคลีกับบุคคลอื่นเพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อ เมื่อไอ หรือจาม ควรใช้กระดาษชำระปิดปาก และจุมทุกครั้ง และทิ้งกระดาษชำระที่ใช้แล้วลงในถังขยะที่ปิดมิดชิด และล้างมือให้สะอาด กรณีที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ ควรไอ หรือจามลงบนเสื้อผ้าบริเวณต้นแขน ไม่ควรจามรดมือและรีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่

- **สำหรับประชาชนทั่วไป**

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

หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน

แจ้งเหตุร้าย	โทรศัพท์
เหตุด่วนเหตุร้าย	191
ศูนย์ดับเพลิงศรีอยุธยา	199
หน่วยแพทย์กู้ชีพกรุงเทพมหานคร	1554
กองปราบปราม	1195
ตำรวจทางหลวง	1193
ตำรวจท่องเที่ยว	1155
ศูนย์นเรนทร	1669
มูลนิธิร่วมกตัญญู	0-2751-0951-3
ศูนย์วิทยุกรุงธน	0-2451-7228-9
ป่อเต็กตึ๊ง	0-2226-4444-8
ศูนย์วิทยุราม	0-2354-6999
ศูนย์ส่งกลับและรถพยาบาล กรมตำรวจ	1691
ศูนย์เฮอร์วิน กรุงเทพมหานคร	1646
ศูนย์ควบคุมการจราจรบนทางด่วน	1543
ศูนย์ควบคุมและสั่งการจราจร	1197
ศูนย์คุ้มครองผู้โดยสารสาธารณะ กรมขนส่งทางบก	1584

ศูนย์จรรยาบรรณอุบัติเหตุ จส.100	1137
สถานีวิทยุชุมชนร่วมด้วยช่วยกัน (FM 96)	1677
สถานีวิทยุ สวพ.91	1644
ศูนย์ดำรงธรรมกระทรวงมหาดไทย	1567
แจ้งเหตุไฟดับ	1130
แจ้งเหตุน้ำไม่ไหล	1125
ศูนย์ร้องทุกข์กรุงเทพมหานคร	1555
สอบถามเด็กหาย	0-2282-1815
กุญแจรถยนต์หาย	0-2275-4343
สายด่วนรถหาย	0-2711-9160
บริการสอบถามหมายเลขโทรศัพท์ทั่วประเทศ	1133

เหตุฉุกเฉินชีวิตและสุขภาพ

ไฟฟ้าขัดข้อง	1130
ประปาขัดข้อง	1125
ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ	1860
ศูนย์บริการข่าวอากาศ กรมอุตุนิยมวิทยา	1182

เหตุฉุกเฉินชีวิตและสุขภาพ

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สายด่วนนิรภัย	1784
ศูนย์ปลอดภัยทางน้ำ	1199

อุบัติเหตุทางน้ำ กองบัญชาการตำรวจ	1196
ศูนย์ปราบปราม	1300
ศูนย์ปรึกษาปัญหาชีวิต สมาคมสมาพันธ์แห่งประเทศไทย	0-2713-6793
ฮอทไลน์คลายเครียด กรมสุขภาพจิต	1667
ศูนย์ดำรงธรรม	1567
ศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน	1111
ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กและครอบครัว กระทรวงศึกษาธิการ	1579
ศูนย์รับแจ้งข่าวยาเสพติด สำนักงานตำรวจแห่งชาติ	1688
ศูนย์สวัสดิภาพเด็ก เยาวชน และสตรี	0-2282-3892
สายด่วนผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา	1556
สายด่วนร้องทุกข์ สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค	1166

แจ้งเบาะแสอาชญากรรม-เบาะแสคดีอาชญากรรม

ธนาคารกรุงเทพ	1333
ธนาคารกสิกรไทย	0-2888-8888
ธนาคารกรุงไทย	1551
ธนาคารทหารไทย/ธนาคารดีพีเอส ไทยท努	1558
ธนาคารไทยพาณิชย์	0-2777-7777
ธนาคารอิสลามแห่งประเทศไทย	0-2729-8807
ธนาคารเอเซีย	1585

ธนาคารสแตนดาร์ด ชาร์เตอร์ด (ไทย)	1595
ธนาคารกรุงศรีอยุธยา	1572
ธนาคารยูโอบี รัตนสิน	1580
ธนาคารไทยธนาคาร	0-2626-7777
ธนาคารนครหลวงไทย	0-2208-5000
ธนาคารซีทีบีแบงก์	1588
ธนาคารธนาชาติ	1589
ธนาคารออมสิน	0-2299-8555
ธนาคารอาคารสงเคราะห์	0-2202-2000
ธนาคารฮ่องกงเซี่ยงไฮ้ แบงกิ้งคอร์ปอเรชั่น	1590
อีซีบาย	0-2695-0000
เพาเวอร์บาย	0-2627-8208
อีออน	0-2665-0111
สอบถามข้อมูลอายุบัตร ATM – บัตรเครดิต	1188

คู่มือประชาชนในการเตรียมตัว ให้รอดปลอดภัยพิบัติ

คณะที่ปรึกษา

นายฉัตรชัย พรหมเลิศ
นายอนุสรณ์ แก้วกังวาล
นายพรพจน์ เพ็ญพาส
นายสุปกิต โพธิ์ปภาพันธ์

อธิบดีกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
รองอธิบดีกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
รองอธิบดีกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
รองอธิบดีกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ผู้จัดทำ

นายกอบชัย บุญอรณะ
นายภูสิต สมจิตต์
นางสาวศิริวรรณ จุลวนิชรัตน์
นางสาวชัชดาพร บุญพิระณัช
นางมณีรัตน์ อดุลยประภากร
ฝ่ายประชาสัมพันธ์
นางสาวปรางค์เนตร เพ็ญพอง
นางสาวปรีชา นาสุข

ผู้อำนวยการสำนักนโยบายป้องกันและ
บรรเทาสาธารณภัย
เลขานุการกรม
ผู้อำนวยการกองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์
ผู้อำนวยการส่วนนโยบายภัยธรรมชาติ
นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์
นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ
พนักงานนโยบายและแผนงาน



ป้องกันภัยเชิงรุก บรรเทาทุกข์เมื่อเกิดภัย