

รับมือแผ่นดินไหว

ต้องเตรียมตัว ไม่ตื่นตระหนก

"แผ่นดินไหวเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ ที่เกิดจากการเคลื่อนที่อย่างฉับพลันของเปลือกโลก ทำให้เกิดการสั่นสะเทือนของพื้นดิน หากมีความรุนแรงมากอาจก่อให้เกิดภัยพิบัติต่อทรัพย์สินและชีวิตของประชาชนได้ การเตรียมตัวที่ดีเพื่อรับมือภัยแผ่นดินไหว จะช่วยลดความเสียหายจากภัยพิบัติได้มาก"

ด้วยความห่วงใยจาก
นายอภิรักษ์ โกษะโยธิน
ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร
ตุลาคม 2548

ป้องกันไว้ก่อนเกิดแผ่นดินไหว

● ซักซ้อมความพร้อมของสมาชิกในครอบครัว กำหนดวิธีปฏิบัติเมื่อเกิดแผ่นดินไหว และจุดนัดพบที่ปลอดภัยภายนอกบ้าน รวมทั้งสอนสมาชิกในครอบครัวให้รู้จักวิธีตัดไฟ ปิดวาล์วน้ำ และถังแก๊ส





● ตรวจสภาพความปลอดภัยของบ้านและเครื่องใช้ ยึดอุปกรณ์กับฝาบ้านหรือเสาให้แน่น

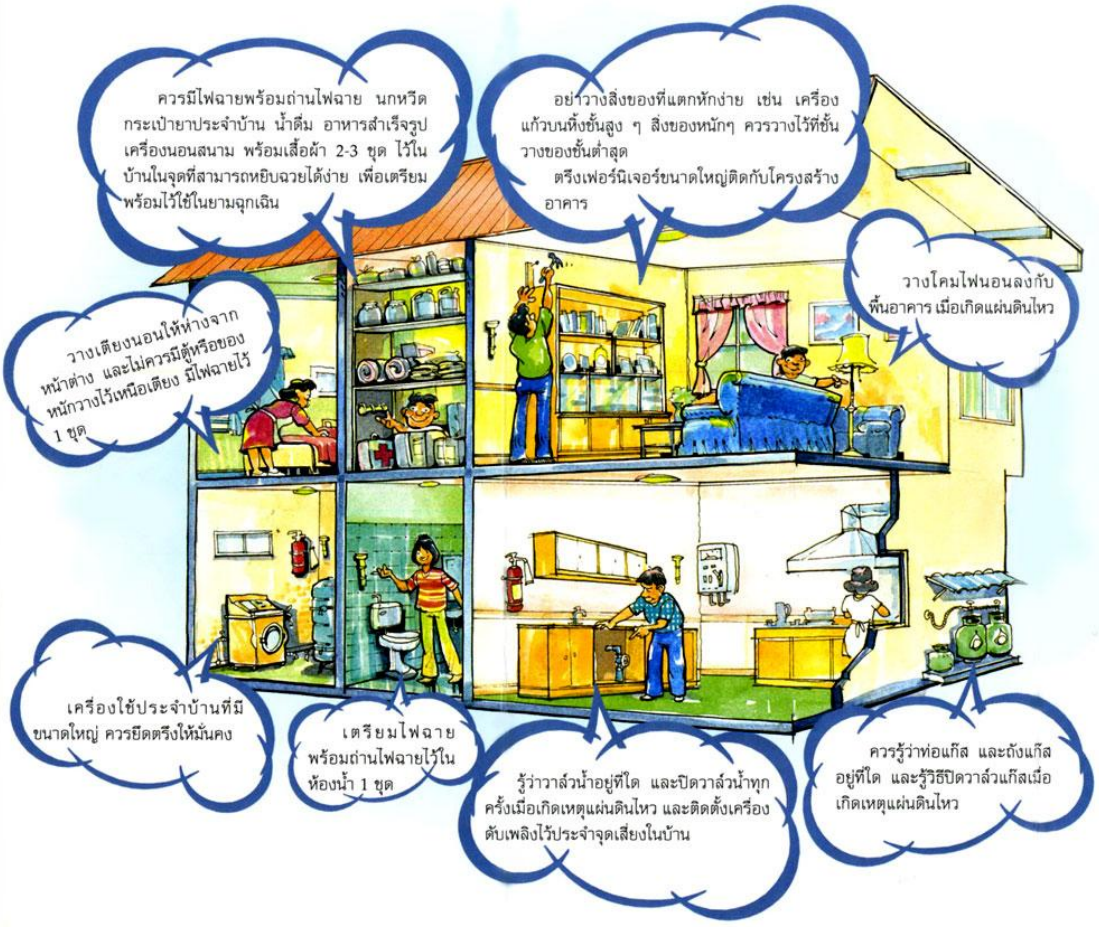
● แนะนำสมาชิกในครอบครัวให้เรียนรู้วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น





● ไฟฉายและนกหวีดมีประโยชน์อย่างยิ่ง ควรมีไว้ประจำบ้าน

เตรียมรับมือแผ่นดินไหว



วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว



"หมอบ"



● เมื่อเกิดเหตุแผ่นดินไหว **"หมอบ"** ลงกับพื้น

"ป้อง"

● หลีกเลี่ยงบริเวณใกล้หน้าต่าง หรือที่ที่มีอะไรแขวนไว้ตามฝาผนัง และหลบใต้โต๊ะหรือมุมห้อง **"ป้อง"** ตนเองโดยใช้แขนปกป้องศีรษะและคอ



"เกาะ"



● **"ยึดเกาะ"** โต๊ะให้แน่นและเคลื่อนตัวไปพร้อมโต๊ะ รอจนความสั่นไหวยุติลง หรือปลอดภัยแล้วจึงออกไปสู่จุดที่ปลอดภัย

● ตั้งสติและอย่าให้คนในครอบครัวตื่นตระหนก





● อยู่ห่างจากบริเวณที่อาจมีวัสดุหล่นใส่ หลบลงใต้โต๊ะหรือมุมห้อง

● ถ้าอยู่ในที่โล่งแจ้งให้อยู่ห่างจากป้ายโฆษณา เสาไฟ อาคาร และต้นไม้ใหญ่





● ระวังเศษอิฐ กระจกแตก และชิ้นส่วนอาคารหล่นใส่

ขณะเกิดแผ่นดินไหว

สำหรับผู้อยู่ตึกสูง



● ถ้าอาคารมั่นคงแข็งแรง ให้หลบอยู่ในอาคารนั้น



● ถ้าอาคารเก่าและไม่มั่นคง ให้หาทางออกจากอาคารเร็วที่สุด



● หลังการสั่นสะเทือนสิ้นสุด ให้รีบออกจากอาคาร



● ถ้าไม่อยู่ใกล้ทางออกให้ "หมอบ" "ป้อง" "เกาะ" จน กว่าจะมีผู้เข้าไปช่วยเหลือ



● ถ้าอยู่ใกล้ทางออก ให้ออกจากอาคารโดยเร็ว อย่าแย่งกันจนเกิดความชุลมุน



● ห้ามใช้ลิฟต์โดยเด็ดขาด



หลังเกิดแผ่นดินไหว

1. ปฐมพยาบาลขั้นต้นผู้ได้รับบาดเจ็บก่อน
2. รีบออกจากอาคารที่เสียหายทันที
3. ใส่ร้องเท้าหุ้มส้นเสมอ ป้องกันเศษแก้ว วัสดุแหลมคม และสิ่งหักพังแทง
4. ตรวจสายไฟ ท่อน้ำ ท่อแก๊ส ถ้าแก๊สรั่วให้ปิดวาล์วถังแก๊ส ยกสะพานไฟ อย่าจุดไม้ขีดไฟ หรือก่อไฟ
5. ตรวจสอบแก๊สรั่วด้วยการดมกลิ่นเท่านั้น ถ้าได้กลิ่นให้เปิดประตูหน้าต่างทุกบาน
6. ออกจากบริเวณที่สายไฟขาด หรือสายไฟพาดถึง
7. เปิดวิทยุฟังคำแนะนำฉุกเฉิน ใช้โทรศัพท์เมื่อจำเป็นจริง ๆ
8. สำรวจความเสียหายของท่อส้วม และท่อน้ำทิ้งก่อนใช้
9. อย่าเป็นไทยมุงเข้าไปในเขตที่เสียหาย หรือปรักหักพัง
10. อย่าแพร่ข่าวลือ