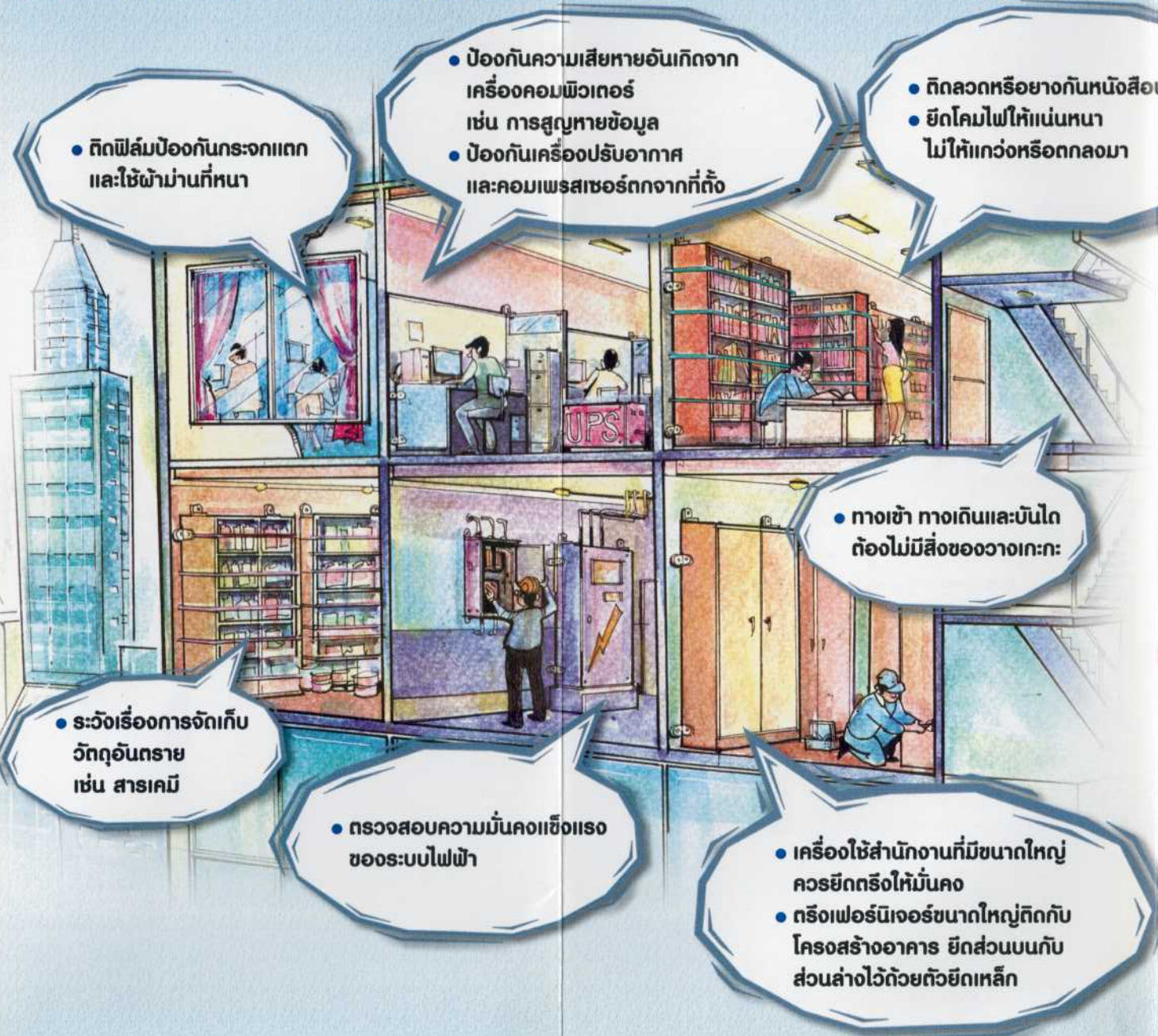


# เตรียมรับมือแผ่นดินไหว ภาพจำลองอาคารสำนักงาน



• ติดฟิล์มป้องกันกระจกแตก  
และใช้ผ้ามาพันที่หนา

• ป้องกันความเสียหายอันเกิดจาก  
เครื่องคอมพิวเตอร์  
เช่น การสูญหายข้อมูล  
• ป้องกันเครื่องปรับอากาศ  
และคอมพิวเตอร์ตกจากที่ตั้ง

• ถัดลวดหรือยางกันหนังสือปลิวตก  
• ยึดคอมไฟให้แน่นหนา  
ไม่ให้แกว่งหรือตกลงมา

• ระมัดระวังการจับเก็บ  
วัตถุอันตราย  
เช่น สารเคมี

• ตรวจสอบความมั่นคงแข็งแรง  
ของระบบไฟฟ้า

• ทางเข้า ทางเดินและบันได  
ต้องไม่มีสิ่งของวางเกะ:

• เครื่องใช้สำนักงานที่มีขนาดใหญ่  
ควรยึดตรึงให้มั่นคง  
• ทรังเฟอร์นิเจอร์ขนาดใหญ่ติดกับ  
โครงสร้างอาคาร ยึดส่วนบนกับ  
ส่วนล่างไว้ด้วยตัวยึดเหล็ก

## กฎความปลอดภัยจากแผ่นดินไหว ขณะอยู่ในอาคารสูง



- อย่าตื่นตระหนก แผ่นดินไหวทำให้อาคารสั่นเพียงชั่วคราว  
อย่าวิ่งหนีลงจากอาคารในขณะที่อาคารยังสั่นอยู่
- อย่าวิ่งลงทางออกฉุกเฉิน เพราะบันไดอาจจะหักไปแล้ว  
หรือมีคนจำนวนมากแย่งกันลง



- ห้ามใช้ลิฟต์ขณะแผ่นดินไหว
- หลบลงใต้โต๊ะเพื่อป้องกัน  
สิ่งของหล่นใส่
- อย่าอยู่ใกล้ตู้เอกสาร  
ชั้นหนังสือ  
หรือตู้ใด ๆ ที่จะล้มใส่ตัวเองได้

- อย่ายืนนอกระเบียงหรือ  
ใกล้หน้าต่างหรือติดผนังริมอาคาร
- อย่ายืนใกล้อาคารสูงขณะ  
แผ่นดินไหว อาจมีกระจกแตก  
กระเบื้อง กระถางต้นไม้  
ป้ายโฆษณาและวัสดุต่าง ๆ  
หล่นจากที่สูงทำอันตรายได้







# เรื่องที่ต้อง-ไม่ควรปฏิบัติ ระหว่าง-หลังเกิดแผ่นดินไหว

**อันดับแรก คือ** ปกป้องตัวเองก่อน แล้วจึงช่วยดูแลคนอื่น ปกติแล้วเราสามารถมีชีวิตรอดอยู่ได้ 72 ชั่วโมง เมื่อติดอยู่ใต้ซากปรักหักพัง ดังนั้น การป้องกันการเกิดไฟไหม้ จึงเป็นงานสำคัญอันดับแรก จะเริ่มการช่วยชีวิตได้เมื่อสถานการณ์ปลอดภัยแล้วเท่านั้น พยายามช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และพยายามเต็มที่ในการดับไฟและช่วยเหลือผู้ที่ติดอยู่ใต้ซากปรักหักพัง และบาดเจ็บ

## ระหว่างเกิดแผ่นดินไหวจนถึงหลังจากแผ่นดินไหวสงบ 2 นาที มองหาที่ปลอดภัยก่อน



หากรู้สึกว่าเกิดแผ่นดินไหวให้รีบหาที่ปลอดภัยหลบเป็นอันดับแรก

- หลบใต้โต๊ะหรือสิ่งที่สามารถป้องกันสิ่งของที่จะตกใส่



พยายามหลีกเลี่ยงเครื่องขายสินค้าอัตโนมัติหรือกำแพงคอนกรีตบล็อก

- กำแพงที่คิดว่าปลอดภัย อาจจะไม่ปลอดภัยจริงๆก็ได้



ให้เปิดประตูหรือหน้าต่างไว้เพื่อที่จะได้หนีไฟไหม้ทางหนี

อย่าตื่นตระหนกวิ่งออกจากอาคารเพราะอาจมีสิ่งของตกลงมาทับคุณได้

- ระวังกระจกแตก แผ่นกระเบื้อง หรือป้ายต่าง ๆ ที่จะตกลงมา



## 2-5 นาทีหลังจากแผ่นดินไหวกับไฟ และป้องกันไฟไหม้

รับดับไฟทุกชนิดโดยเร็ว

- พยายามฝึกให้เป็นนิสัย ทันทันที่รู้สึกว่าจะเกิดแผ่นดินไหว แม้ว่าจะเป็นเพียงเล็กน้อย ให้รีบปิดแก๊สแก๊สทันที
- ตะโกนว่า "แผ่นดินไหวปิดแก๊ส" และปิดแก๊สทันที
- หากมีไฟไหม้เกิดขึ้น ให้ตะโกนบอกคนอื่น และช่วยกันดับไฟแต่เนิ่น ๆ



คุณมีโอกาสดับไฟ 3 ครั้ง

1. เมื่อรู้สึกว่าจะเกิดแผ่นดินไหว
2. เมื่อแผ่นดินไหวสงบ
3. เมื่อไฟกำลังจะเริ่มไหม้

## 5-10 นาทีหลังแผ่นดินไหว หลังจากดับไฟเรียบร้อยแล้ว ตรวจสอบสภาพอาคาร

ระมัดระวังเศษแก้วที่ตกแตก



ตรวจสอบความปลอดภัยของบ้านคุณและเพื่อนบ้าน

- ช่วยเหลือคนชรา และคนป่วย



รับฟังข้อมูลที่ถูกต้อและปฏิบัติตามที่เหมาะสม

- อย่าเชื่อข่าวลือต่าง ๆ และอย่าเผยแพร่ต่อ

## 10 นาทีถึงครึ่งวัน หลังเกิดแผ่นดินไหว ช่วยเหลือซึ่งกันและกันกับชุมชนและสำนักงานใกล้เคียง



เข้าร่วมกิจกรรมการช่วยชีวิตกับชุมชนและสำนักงานใกล้เคียง

- การร่วมมือกับเพื่อนบ้านเป็นสิ่งที่สำคัญ



หากอพยพออกจากอาคารให้ปิดไฟและแก๊สให้หมด

- ก่อนที่จะอพยพให้ปิดหัวแก๊สและสับเบรกเกอร์ลง

## ครึ่งวันถึงสามวัน หลังเกิดแผ่นดินไหว เตรียมอาหารและน้ำสำหรับ 3 วัน และสำหรับสมาชิกแต่ละคน

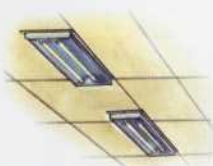


น้ำ และไฟป่า อาจถูกกัก จึงจำเป็นต้องเตรียมพร้อม

## ตรวจสอบความปลอดภัยของอาคาร



- ตรวจสอบดูตัวอาคารว่าจะทนต่อแผ่นดินไหวได้หรือไม่



- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าโคมไฟแขวนไว้อย่างปลอดภัย



- ตรวจสอบกำแพงคอนกรีต



- ป้องกันเฟอร์นิเจอร์ล้มลงมา

## อย่าตื่นตระหนกเมื่อเกิดไฟไหม้ เข้ารับการฝึกอบรมการใช้อุปกรณ์ดับไฟ



ชักชวนและนัดแนะสมาชิกคนอื่น ๆ หากเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน

- พูดคุย นัดแนะสถานที่นัดพบและหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคน
- นัดแนะว่าใครจะเป็นคนดับไฟ



ระวังการบาดเจ็บจากเศษแก้วที่ตกแตก

- เตรียมรองเท้าแตะหรือรองเท้าผ้าไม่ไว้เพื่อป้องกันเศษแก้ว
- ติดฟิล์มป้องกันกระจกแตกที่หน้าต่าง

เตรียมอุปกรณ์ช่วยชีวิต

## ทำความรู้จักกับชุมชนและสำนักงานใกล้เคียง และช่วยเหลือกันในชีวิตประจำวัน

- เข้าร่วมกิจกรรมป้องกันภัยในเขตเมืองที่คุณอาศัยอยู่



- เข้าร่วมการซ้อมป้องกันภัย



- ทำความคุ้นเคยกับพื้นที่หลบภัย



เตรียมพร้อมสำหรับการอยู่รอด

- เตรียมสิ่งของและอุปกรณ์สำหรับการดำรงชีวิตอยู่ในกรณีฉุกเฉิน เช่น อาหาร ไฟฉาย ฯลฯ

ปฏิบัติอย่างไร

เตรียมพร้อม



## หลังเกิดแผ่นดินไหว



- ประมูพยาบาลชั้นต้น ผู้ได้รับบาดเจ็บก่อน
- รีบออกจากอาคารที่เสียหายทันที



- สวมถุงมือและรองเท้ายาเพื่อป้องกันเศษวัสดุมีคมต่าง ๆ เช่น เศษแก้ว
- อยู่ห่างจากบริเวณที่สายไฟขาดและวัตถุที่สายไฟขาดถึง
- หากแก๊สรั่ว ให้ปิดวาล์วถังแก๊สและอย่าจุดไฟ



- หากบริเวณไหนมีสารเคมีหกและเเทอะอยู่ ควรทำความสะอาดให้เรียบร้อย
- ไม่ควรนำอาหารหรือเครื่องดื่มที่ไม่มีฝาปิดมิดชิดมารับประทาน เพราะอาจมีเศษวัสดุตกลงไปปะปน
- อย่าเป็น “ไทยมุง” เข้าไปในเขตที่เสียหายหรือปรักหักพัง



- เตรียมตัวเตรียมใจกับแผ่นดินไหวตาม (Aftershock) ที่อาจเกิดขึ้นอีกหลังจากนั้น
- ให้ความสนใจกับข่าวทางวิทยุหรือโทรทัศน์ตลอดเวลา
- อย่าแพร่ข่าวลือซ้ำเติมเหตุการณ์



# แผนการเตรียมการสำหรับอาคารสูง

**“การทำงานเป็นทีม”** มีความสำคัญมาก รวมทั้งการเตรียมการด้านความปลอดภัยแก่พนักงานและลูกค้า การสื่อสาร แลกเปลี่ยนข้อมูล การให้ความร่วมมือกันในด้านต่าง ๆ กับชุมชน และสำนักงานใกล้เคียง

- ตรวจสอบความต้านทานแผ่นดินไหวของอาคาร และจุดบอด จุดอันตรายต่าง ๆ
- เสริมด้านความแข็งแรงของลิฟต์ และวางแผนรับมือเมื่อเกิดการติดค้างในลิฟต์
- แบ่งงานและมอบหมายภาระหน้าที่ด้านต่าง ๆ อย่างชัดเจน



- วางแผนทั้งเรื่องน้ำและระบบพลังงาน
- จัดเตรียมแผนกู้ภัยและคู่มือ
- เตรียมการด้านระบบข้อมูล ความเสียหาย
- จัดทำระบบเตือนภัยพนักงาน
- จัดเตรียมแผนการป้องกันเพลิงไหม้และการดับเพลิงฉุกเฉิน



- จัดเตรียมแผนป้องกันการรั่วซึมของวัตถุอันตราย
- จัดเตรียมมาตรการรักษาความปลอดภัยแก่พนักงานและลูกค้า

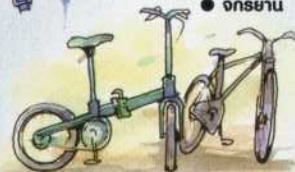
- จัดเตรียมสิ่งจำเป็นยามฉุกเฉินอย่างเพียงพอ
- ส่งเสริมให้พนักงานร่วมวางแผนและบอกวิธีการเอาตัวรอดในเหตุการณ์ภัยพิบัติแก่ครอบครัว
- จัดทำแผนช่วยเหลือชุมชนใกล้เคียง



## อุปกรณ์ยามฉุกเฉิน



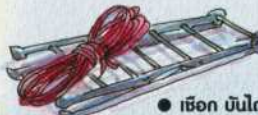
● หมวกกันน็อก



● จักรยาน



● ไฟฉายและถ่าน



● เชือก บันได



● ชุดเครื่องมือช่าง เสื้อผ้า อุปกรณ์ช่าง



● ถุงมือ หน้ากาก



● โทรโข่ง



● ไฟฉายกันน้ำ เครื่องปั่นไฟและน้ำมัน



● เปลาตาม



● บัญชีรายชื่อลูกจ้าง เครื่องเขียน แผนที่

● อุปกรณ์ปฐมพยาบาล



## การใช้เครื่องมือดับเพลิง



### ข้อสำคัญ

### อย่าตื่นตระหนกและทำอย่างระมัดระวัง

- นำถังดับเพลิงไปยังที่เกิดเพลิงไหม้ ดึงสลักนิรภัยต่อเมื่อจะใช้งานเท่านั้น เพื่อป้องกันการฉีดก่อนเวลา หากแหล่งกำเนิดไฟ
- อยู่ให้ต่ำเพื่อหลีกเลี่ยงจากความร้อนและควัน ขณะเดินเข้าหาไฟชี้หัวฉีดไปยังไฟและบีบคันโยกจนน้ำยาออก
- เมื่อใช้เครื่องดับเพลิงชนิดน้ำบนผนัง ให้ฉีดจากบนลงล่าง จากเพดานลงพื้น
- หลังจากใช้เครื่องดับเพลิงชนิดผง เพื่อความแน่นอนควรใช้น้ำราดอีกครั้งเพื่อไฟจะได้ไม่กลับมาติดอีก ระวังอย่านำน้ำราดบนอุปกรณ์ไฟฟ้า
- ขณะดับไฟ ควรเผื่อทางหนีไว้ด้วย

## การหนีจากห้องที่มีควัน

### เมื่อสังเกตเห็นควัน

- หนีไปทางตรงข้ามกับทิศที่มีควัน
- ปิดประตูด้านหลังเพื่อกักควันไว้
- อย่ารีบมาก เพราะจะทำให้เพิ่มอัตราการหายใจ ทำให้สูดควันมากขึ้น



### ในห้องที่เต็มไปด้วยควัน

- อยู่ให้ต่ำที่สุดเท่าที่ทำได้ แต่อย่าคลานด้วยเข่าและมือ
- ปิดปากและจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าขนหนู
- ถ้าหลงทางให้เคลื่อนที่เลียบกำแพงเพื่อหาทางออก