



เรื่องที่ต้อง-ไม่ควรปฏิบัติ ระหว่าง-หลังเกิดแผ่นดินไหว

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

ปฏิบัติอย่างไร

ระหว่างเกิดแผ่นดินไหวจนถึงหลังจากแผ่นดินไหวสงบ 2 นาที มองหากที่ปลอดภัยก่อน



หากรู้สึกว่าการเกิดแผ่นดินไหวให้รับหากที่ปลอดภัยหลบเป็นอันดับแรก

- หลบใต้โต๊ะหรือสิ่งที่สามารถป้องกันสิ่งของที่จะตกใส่



พยายามหลีกเลี่ยงเครื่องขายสินค้าอัตโนมัติหรือกำแพงคอนกรีตบล็อก

- กำแพงที่คิดว่าปลอดภัย อาจจะไม่ปลอดภัยจริงก็ได้

อย่าตื่นตระหนกวิ่งออกจากอาคารเพราะอาจมีสิ่งของตกลงมาทับคุณได้



- ระวังกะระจกแตก แผ่นกระเบื้อง หรือป้ายต่าง ๆ ที่จะตกลงมา



ให้เปิดประตูหรือหน้าต่างค้างไว้เพื่อที่จะได้แน่ใจว่ามีทางหนี

2-5 นาทีหลังจากแผ่นดินไหวสงบ 2 นาที และป้องกันไฟไหม้

รับดับไฟทุกชนิดโดยเร็ว

- พยายามฝึกให้เป็นนิสัย พื้นที่ที่รู้สึกว่าจะเกิดแผ่นดินไหว แม้ว่าจะไหวเพียงเล็กน้อย ให้รีบปิดแก๊สที่พื้นที่
- ตะโพนว่า "แผ่นดินไหวปิดแก๊ส" และปิดแก๊สทันที
- หากมีไฟไหม้เกิดขึ้น ให้ตะโพนบอกคนอื่น ๆ และช่วยกันดับไฟแต่เนิ่น ๆ



คุณมีโอกาสดับไฟ 3 ครั้ง

1. เมื่อรู้สึกว่าการเกิดแผ่นดินไหว
2. เมื่อแผ่นดินไหวสงบ
3. เมื่อไฟกำลังจะเริ่มไหม้

5-10 นาทีหลังแผ่นดินไหว หลังจากดับไฟเรียบร้อยแล้ว ตรวจสอบสภาพอาคาร

ระวังเหยียบเศษแก้วที่ตกแตก



ตรวจสอบความปลอดภัยของบ้านคุณและเพื่อนบ้าน

- ช่วยเหลือคนชรา และคนป่วย



รับฟังข้อมูลที่ถูกต้อและปฏิบัติตามที่เหมาะสม

- อย่าเชื่อข่าวลือต่าง ๆ และอย่าเผยแพร่ต่อ

10 นาทีถึงครึ่งวัน หลังเกิดแผ่นดินไหว ช่วยเหลือซึ่งกันและกันกับชุมชนและสำนักงานใกล้เคียง



เข้าร่วมกิจกรรมการช่วยชีวิตกับชุมชนและสำนักงานใกล้เคียง

- การร่วมมือกันเพื่อนบ้านเป็นสิ่งที่สำคัญ



หากอพยพออกจากอาคารให้ปิดไฟและแก๊สให้หมด

- ก่อนที่จะอพยพให้ปิดหัวแก๊สและสับเบรกเกอร์ลง

ครึ่งวันถึงสามวัน หลังเกิดแผ่นดินไหว เตรียมอาหารและน้ำสำหรับ 3 วัน และสำหรับสมาชิกแต่ละคน



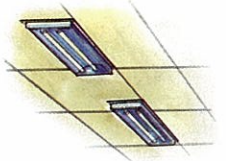
น้ำ และไฟป่า อาจถูกตัด จึงจำเป็นต้องเตรียมพร้อม

เตรียมพร้อม

ตรวจสอบความปลอดภัยของอาคาร



- ตรวจสอบตัวอาคารว่าจะทนต่อแผ่นดินไหวได้หรือไม่



- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าโคมไฟแขวนไว้อย่างปลอดภัย



- ตรวจสอบกำแพงคอนกรีต



- ป้องกันเฟอร์นิเจอร์ล้มลงมา

อย่าตื่นตระหนกเมื่อเกิดไฟไหม้ เข้ารับการฝึกอบรมการใช้อุปกรณ์ดับไฟ



ชักชวนและนัดแนะสมาชิกคนอื่น ๆ หากเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน

- พูดคุย นัดแนะสถานที่นัดพบและหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคน
- นัดแนะว่าใครจะเป็นคนดับไฟ



ระวังการบาดเจ็บจากเศษแก้วที่ตกแตก

- เตรียมรองเท้าแตะหรือรองเท้าผ้าใบไว้เพื่อป้องกันเศษแก้ว
- ติดฟิล์มป้องกันกระจกแตกที่หน้าต่าง

เตรียมอุปกรณ์ช่วยชีวิต

ทำความเข้าใจกับชุมชนและสำนักงานใกล้เคียง และช่วยเหลือกันในชีวิตประจำวัน

- เข้าร่วมกิจกรรมป้องกันภัยในเขตเมืองที่คุณอาศัยอยู่



- เข้าร่วมการซ้อมป้องกันภัย



- ทำความคุ้นเคยกับพื้นที่หลบภัย



เตรียมพร้อมสำหรับการอยู่รอด

- เตรียมสิ่งของและอุปกรณ์สำหรับการดำรงชีวิตอยู่ในกรณีฉุกเฉิน เช่น อาหาร ไฟฉาย ฯลฯ