การปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหวและสึนามิ

บุรินทร์ เวชบรรเทิง
ผู้อำนวยการสำนักเฝ้าระวังแผ่นดินไหว

ข้อปฏิบัติเมื่อขณะเกิดแผ่นดินไหว...อย่าตกใจ..มีสติ

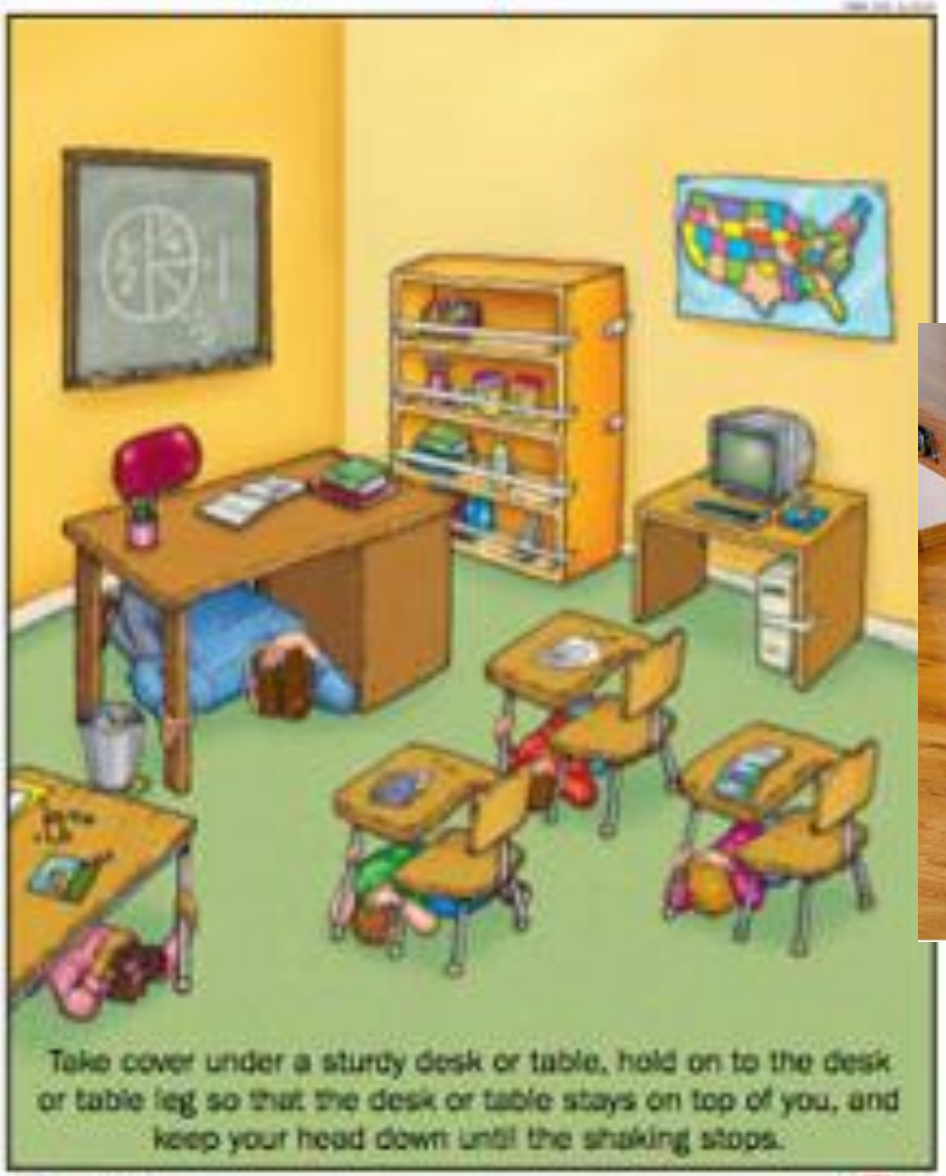
- ในอาคาร

มุดใต้โต๊ะ เก้าอี้ พิงผนังด้านใน แล้วอยู่นิ่งๆ ถ้าไม่มี โต๊ะ ใช้แขนปิดหน้า ปิดศรีษะ หมอบตรงมุมห้อง อยู่ให้ห่าง กระจก หน้าต่าง และเลี่ยงบริเวณที่สิ่งของหล่นใส่ หรือล้มทับ เช่น โคมไฟ ตู้

ถ้ายังนอนอยู่ ให้อยู่บนเตียง ใช้หมอนปิดบังศรีษะ หลีกเลี่ยงบริเวณที่สิ่งของหล่นใส่ อยู่บริเวณที่ปลอดภัย

When earthquake shaking begins . . .

Drop, Cover, and Hold



Take cover under a sturdy desk or table, hold on to the desk or table leg so that the desk or table stays on top of you, and keep your head down until the shaking stops.

FEMA

- ในอาคาร

-ใช้ช่องประตูเป็นที่หลบภัยถ้าอยู่ใกล้ อยู่ชิดผนังด้านในอาคาร
-ให้อยู่ในอาคารจนกว่าการสั่นสะเทือนหยุด จึงออกไปภายนอกบริเวณที่ปลอดภัย อันตรายส่วนใหญ่เกิดจากสิ่งของหล่นใส่
-คาดว่าหรือตระหนักเสมอว่า ไฟฟ้าอาจดับ หรือสปริงเกอร์อาจทำงาน หรือมีเสียงเตือนไฟไหม้
-อย่าใช้ลิฟต์ ขณะมีการสั่นไหว ถ้าอยู่ในลิฟต์ กดทุกปุ่มและออกจากลิฟต์ทันที
-อย่ากรูกันวิ่งออกนอกอาคาร
-เมื่อการสั่นไหวหยุดแล้ว ถ้าเกิดไฟไหม้ช่วงแรก ให้รีบดับไฟ ให้เจ้าหน้าที่ตรวจสอบความเสียหายของอาคาร หากปลอดภัยสามารถกลับเข้าในอาคารได้
-หากเป็นแผ่นดินไหวใหญ่อาจเกิดแผ่นดินไหวตามมา After Shock

- นอกอาคาร

ให้อยู่ด้านนอก ในที่โล่ง อยู่ให้ห่างจากอาคาร เสาไฟ สายไฟฟ้า ต้นไม้ ป้ายโฆษณา หรือสิ่งของที่อาจหล่นใส่

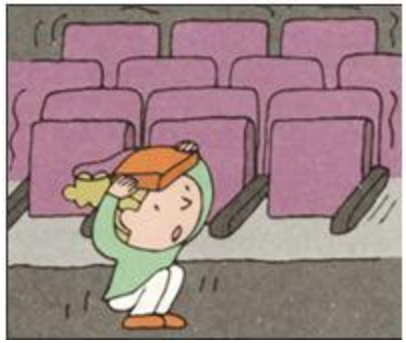
- ในรถ

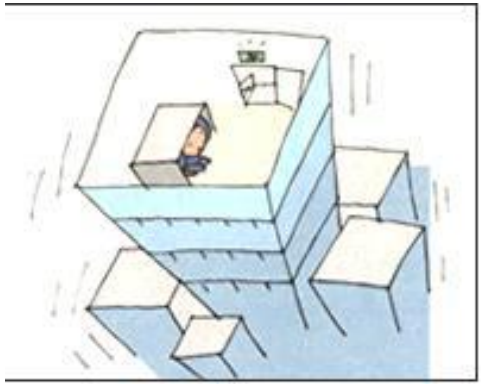
จอดรถเมื่อสามารถจอดได้โดยปลอดภัย และในที่ซึ่งไม่มีของหล่นใส่ อยู่ให้ห่างอาคาร ต้นไม้ ทางด่วน สะพานลอย เชิงเขา เป็นต้น

- ติดอยู่ในซากอาคาร

อย่าติดไฟ อยู่อย่างสงบ ใช้ผ้าปิดหน้า เคาะท่อ ฝาผนัง เพื่อเป็นสัญญาณต่อหน่วยช่วยชีวิต ใช้นกหวีด การตะโกนอาจสูดสิ่งอันตรายเข้าร่างกาย

ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และให้กำลังใจต่อกัน

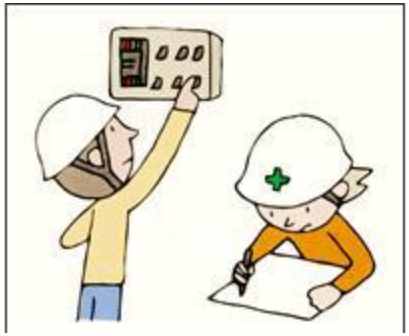


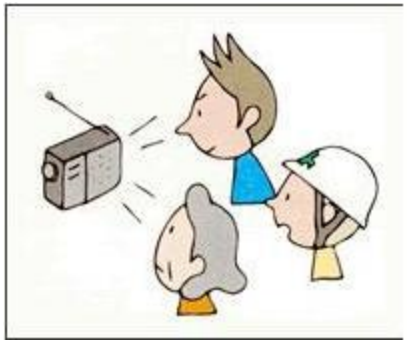


FOOD

หลังแผ่นดินไหว

- เตรียมรับมือ Aftershocks ซึ่งทั่วไปมีความรุนแรงน้อยกว่า แต่ก็อาจสร้างความเสียหายเพิ่มเติม เปิดวิทยุ โทรทัศน์ฟังข่าวเพิ่มเติม
- เปิดตู้ด้วยความระมัดระวัง ระวังสารเคมีที่ตกหล่น และสายไฟฟ้าชำรุด
- ใส่รองเท้า หลีกเลี่ยงบริเวณสิ่งก่อสร้างที่เสียหาย หรือพังทลายยกเว้นได้รับการร้องขอจากเจ้าหน้าที่
- แจ้งเจ้าหน้าที่ถึงจำนวนและตำแหน่งที่มีผู้ติดอยู่ในอาคาร หากทราบ
- หากอยู่ชายฝั่งใกล้ปากแม่น้ำ ให้รีบขึ้นที่สูง บริเวณที่ปลอดภัย โดยเฉพาะบริเวณที่เคยมีประวัติการเกิดอันตรายจากสึนามิ
- อย่าเชื่อข่าวลือ และอย่าแพร่ข่าวลือ





- สนับสนุนให้มีการออกกฎเกณฑ์ในการ สร้างให้ต้านทานแรงแผ่นดินไหว หากมีใช้แล้วก็เร่งรัดให้มีการควบคุมอย่าง มีประสิทธิภาพ
- สนับสนุนให้มีการตรวจสภาพอาคาร โรงเรียน โรงพยาบาล โรงมหรสพ โรงแรม ศูนย์การค้า หรือ อาคารอื่นๆ ที่มีผู้ใช้ร่วมกันเป็นจำนวนมากและให้มีการเสริมสร้างความแข็งแรงเพื่อต้านทาน แรงแผ่นดินไหวได้
- สนับสนุนให้มีการรื้อถอนอาคารเก่าที่ มีสภาพไม่แข็งแรง
- จัดกิจกรรมในชุมชนแต่ละแห่ง เพื่อการซักซ้อม และเตรียมรับภัยแผ่นดินไหว
- สนับสนุนการวิจัยด้านต่างๆที่เกี่ยวกับ แผ่นดินไหว

ในฐานะเจ้าของบ้าน

-ตรวจสภาพความปลอดภัยของบ้านและ เครื่องใช้ภายในบ้านจัดการยึด ถังแก๊ส เตาแก๊สให้ตรึงอยู่กับที่ สิ่งของหนักๆที่ อาจตกหรือหล่น จากชั้นในขณะเกิดแผ่นดินไหวให้ย้ายมาไว้ที่พื้น
-ถ้าสร้างบ้านใหม่ให้ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ในการก่อสร้างอาคารให้ต้านทานแรงแผ่นดินไหว

ในฐานะหัวหน้าครอบครัว

-ซักซ้อมความพร้อมในยามเกิดแผ่นดินไหว กับสมาชิกในครอบครัวเป็นครั้งคราว โดยกำหนดวิธีการปฏิบัติตนยามเกิดแผ่นดินไหว กำหนดจุดนัดพบที่ปลอดภัยนอกบ้าน
-สอนสมาชิกในครอบครัว ให้ทราบถึงวิธี ปิดไฟ ปิดวาลว์ น้ำ และปิดแก๊ส
-ให้สมาชิกในครอบครัวรู้วิธีปฐมพยาบาล
-ให้มีไฟฉาย วิทยุ ที่ใช้ถ่านแบตเตอรี และ ถ่านไฟฉายพร้อมที่จะใช้งานได้ทันที
- สมาชิกในครอบครัวควรได้ฉีดวัคซีนป้องกัน โรคต่างๆตามที่แพทย์กำหนด
- ควรมีการพูดคุยปรึกษากันในระหว่าง สมาชิกในครอบครัว ถึงโอกาสเกิด แผ่นดินไหว และภัยพิบัติที่ตามมา เป็น ครั้งคราว

ในฐานะบุคคลทั่วไป

คิดล่วงหน้าว่าตนเองจะทำอย่างไรบ้างหากเกิดแผ่นดินไหว ในขณะที่
-อยู่ที่บ้าน ขับรถ อยู่ที่ทำงาน ในห้องประชุม ในโรงภาพยนต์ ในสนามกีฬา

DURING THE QUAKE

- Indoors

- Stay inside
- DROP, COVER, AND HOLD ON! Move only a few steps to a nearby safe place. Take cover under and hold onto a piece of heavy furniture or stand against an inside wall. Stay indoors until the shaking stops and you're sure it's safe to exit. Stay away from windows and doors.

- **Never take an elevator

- If you are in bed, hold on, stay there, protect your head with a pillow.

Outdoors

- Find a clear spot away from buildings, trees, and power lines.
- Drop to the ground until the shaking stops.

In A Car

- Slow down and drive to a clear place (as described above).
- Turn on emergency flashers on and slow to a stop. Do not stop on overpasses, underpasses, or bridges. Be careful of overhead hazards such as power lines or falling building debris.
- Turn off the ignition and set the parking brake.
- Stay inside the car until the shaking stops.

- **PETS: During and after**
- Don't try to hold your pet during a quake. Animals instinctively want to hide when their safety is threatened. If you get in their way, even the nicest pets may hurt you.
- Watch animals closely. Leash dogs and place them in a fenced yard.
- Pets may not be allowed into shelters for health and space reasons. Prepare an emergency pen for pets in the home that includes a 3-day supply of dry food and a large container of water.
- If you can't find your pet or must leave it at home after a quake, leave fresh water in nonspill containers such as bathtubs and sinks. Leave plenty of low-fat dry food, which deteriorates more slowly and is less tasty so pets won't try to eat it all at once. Leave a note indicating that you have a pet, where you will be and the date.

- **AFTER THE QUAKE**
- Personal Safety

- Expect aftershocks. Each time you feel one, DROP, COVER, AND HOLD ON!
- Check yourself for injuries. Protect yourself by wearing long pants, a long-sleeved shirt, sturdy shoes and work gloves.
- Listen to a battery-operated radio or television for the latest emergency information.
- Check others for injuries. Give first aid where appropriate. Do not move seriously injured persons unless they are in immediate danger of further injury.
- Remember to help your neighbors who may require special assistance--infants, the elderly, and people with disabilities

- Home

- Inspect your home for damage. Get everyone out if your home is unsafe.
- Telephone: Use the telephone only for emergencies. Check to make sure the receiver has not been shaken off the hook and is tying up the line.
- Fires: Look for and extinguish small fires.
- Gas: Check for gas leaks. If you smell gas or hear blowing or hissing noise, open a window and leave building. **Turn off the gas** at the outside main valve if you can and call the gas company.
- **Remember, only a professional can turn the gas back on.

- Electricity: Look for electrical system damage. Turn off the electricity at the main fuse box or circuit breaker if you see sparks or broken or frayed wires, or if smell hot insulation. If you have to step in water to get to the fuse box or circuit breaker, call an electrician first for advice.

- Sewage, Water: Check for sewage and water lines damage. If you suspect sewage lines are damaged, avoid using the toilets and contact a plumber. If water pipes are damaged, contact the water company and avoid using water from the tap.
- Read more: http://www.sfgate.com/cgi-bin/article.cgi?f=/earthquakes/archive/quakedrill.dtl#ixzz1OYpC4dLo

ข้อปฏิบัติกรณีเกิดภัยสึนามิ

หากท่านอยู่ในบ้านและได้ยินประกาศเตือนภัยคลื่นสึนามิ ท่านต้องแจ้งให้สมาชิกในครอบครัวทุกท่านทราบว่ามีการเตือนภัยเกิดขึ้นแล้ว

ถ้าบ้านท่านอยู่ใน "เขตที่ต้องอพยพเมื่อเกิดสึนามิ" ครอบครัวของท่านต้องอพยพออกจากบ้านทันที โดยเคลื่อนย้ายด้วยความสงบ สุขุม และไม่เสี่ยงอันตราย รีบตรงไปยังสถานที่ปลอดภัยหรือออกไปอยู่นอกเขตที่ต้องอพยพ นอกจากนี้ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของหน่วยฉุกเฉินในท้องถิ่นหรือผู้มีอำนาจในการรักษากฎหมาย

หากท่านอยู่ในโรงเรียนและได้ยินประกาศเตือนภัยคลื่นสึนามิ

ท่านควรปฏิบัติตามคำแนะนำของครูหรือเจ้าหน้าที่ของโรงเรียน

หากท่านอยู่ที่ชายหาดหรือใกล้มหาสมุทรและ

ท่านรู้สึกว่าแผ่นดินสั่นสะเทือนให้ท่านย้ายไปยังพื้นที่สูงกว่าทันที

โดยไม่ต้องรอเสียงประกาศเตือนภัย

หากท่านอยู่ใกล้แม่น้ำหรือลำธารที่ไหลลงมหาสมุทร

ท่านต้องย้ายขึ้นที่สูงเช่นเดียวกันคลื่นสึนามิที่เกิดจาก

แผ่นดินไหวบริเวณใกล้ๆ

สามารถเข้าถล่มบางพื้นที่ได้ก่อนที่จะมีการประกาศเตือน

คลื่นสึนามิในสถานที่แห่งหนึ่งอาจไม่เป็นอันตราย

แต่อีกแห่งอาจเป็นอันตรายขึ้นกับลักษณะของภูมิประเทศ

และต้องตระหนักว่าคลื่นสึนามิมีหลายระลอก ซึ่งอาจกินเวลาหลายชั่วโมงกว่าจะหยุด รอฟังประกาศจากทางราชการ

- ต้องทราบตำแหน่งที่ปลอดภัยจากสึนามิล่วงหน้า วางแผนก่อนว่าจะอพยพหรือวิ่งไปสถานที่ใดที่ปลอดภัยที่ใกล้ที่สุด
- ซักซ้อมตามแผนอพยพของหน่วยราชการ
- เตรียมวิธีการติดต่อ ตรวจสอบกับทางหน่วยราชการในกรณีฉุกเฉิน

- ชุมชนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรสร้างแนวป้องกันคลื่นซึ่งอาจเป็นโครงสร้างทางวิศวกรรม

หรือโดยธรรมชาติเช่น ปลูกป่าชายเลนเป็นต้น

แนวกันคลื่น ตามชายฝั่งประเทศญี่ปุ่น

ป่าโกงกาง ช่วยลดการปะทะของสึนามิ

ป้าย การอพยพสู่ที่สูง

การฝึกซ้อมอพยพเป็นประจำ

ขอบคุณครับ