

## วิธีปฏิบัติตนช่วงน้ำท่วมอย่างปลอดภัย

1. หลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำในที่น้ำท่วม พายเรือเข้าใกล้เสาไฟฟ้า เพราะอาจเกิดไฟฟ้าดูด
2. ไม่อยู่ใกล้ทางน้ำไหลหรือร่องน้ำ เพราะอาจเกิดดินถล่ม
3. ควรย้ายปลั๊กไฟ และสวิตช์ไฟ ให้อยู่สูงกว่าระดับน้ำท่วมถึง
4. ตัดกระแสไฟฟ้าภายในบ้าน เพื่อป้องกันไฟฟ้าดูดเสียชีวิต
5. หลีกเลี่ยงการเล่นน้ำ จับปลาในบริเวณที่น้ำท่วมขังหรือทางน้ำไหลผ่าน เพราะกระแสน้ำที่เชี่ยวกรากอาจพัดจมน้ำ เสียชีวิต
6. บ้านที่มีเด็กเล็กควรเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ ไม่ปล่อยให้บุตรหลานไปเล่นน้ำอย่างเด็ดขาด
7. รั้วรั้วสัตว์เลื้อยคลานที่มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมลงป่อง ที่อาจหนีน้ำขึ้นมาอาศัยอยู่ในบ้านเรือนบริเวณใต้ตู่ รองเท้า เสื้อผ้าเช็ดเท้า
8. จัดเก็บข้าวของเครื่องใช้และอุปกรณ์ภายในบ้านให้เป็นระเบียบ เพื่อป้องกันสัตว์มีพิษแอบอาศัยอยู่ภายในบ้าน
9. ควรเพิ่มความระมัดระวังโรคติดต่อที่มักเกิดบ่อยครั้งในช่วงน้ำท่วม ได้แก่ โรคฉี่หนู อหิวาตกโรค ไข้ไทฟอยด์ โรคตับอักเสบ ตาแดง และไข้เลือดออก
10. ควรบริโภคน้ำสะอาดและรับประทานอาหารที่สุกและสดใหม่
11. หากต้องเดินลุยน้ำให้สวมใส่รองเท้าบูททุกครั้ง เพื่อป้องกันอันตรายจากสัตว์มีพิษและการถูกตะปูตำ สังกะสีบาด
12. กรณีที่ต้องเดินลุยน้ำตอนกลางคืน ควรพกไฟฉายติดตัว
13. ห้ามเดินตามความเคยชินอย่างเด็ดขาด เพราะอาจเกิดอันตรายได้โดยไม่รู้ตัว
14. ควรดูแลสุขภาพแวดล้อมรอบบ้านให้สะอาดอยู่เสมอ รักษาสุขภาพให้แข็งแรงและอบอุ่นตลอดเวลาจะช่วยป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายและโรคระบาดต่าง ๆ
15. ควรเพิ่มความระมัดระวังในการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด ไม่ยืนในน้ำและใช้มือจับสายไฟอย่างเด็ดขาด เพราะอาจได้รับอันตรายจากไฟฟ้าลัดวงจรได้ หากไม่มีความรู้ในการซ่อมแซมเครื่องไฟฟ้าห้ามใช้อย่างเด็ดขาด เพราะอาจเกิดอันตรายได้

หากเกิดสถานการณ์ฉุกเฉิน ควรตั้งสติให้มั่น อย่าตื่นตระหนก ปฏิบัติตามคำเตือนของหน่วยงานราชการอย่างเคร่งครัด สังเกตสัญญาณเตือนภัย สังเกตขีดยกกระต๊อบน้ำ หากมีฝนตกหนักติดต่อกันเป็นเวลานาน ระดับน้ำในคลองเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ให้รีบอพยพออกจากพื้นที่ไปยังพื้นที่ปลอดภัยตามเส้นทางที่กำหนดในทันที

## วิธีปฏิบัติในการป้องกันตนเองจากอุทกภัย



หลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำ ออกหาสัตว์น้ำในกระแสน้ำที่เชี่ยวกราก อีกทั้งดูแลบุตรหลานอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็ก ลงเล่นน้ำที่ท่วมอย่างเด็ดขาด อาจได้รับอันตรายจากการจมน้ำได้  
เพื่อความปลอดภัยในการดำเนินชีวิตช่วงน้ำท่วม กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย ขอแนะผู้ประสบภัยให้ระมัดระวังอันตรายในช่วงน้ำท่วม โดยปฏิบัติตน ดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำหรือเข้าใกล้เสาไฟฟ้าทั้งนอกและในบ้านเพราะอาจโดนไฟฟ้าดูด
2. ไม่เข้าใกล้ทางน้ำไหลหรือร่องน้ำเพราะอาจเกิดผื่นดินถล่ม
3. หลีกเลี่ยงการลงเล่นน้ำหรือจับปลาเพราะอาจโดนน้ำพัดพาจมน้ำได้ หากระดับน้ำเพิ่มระดับสูงขึ้นให้รีบตัดไฟฟ้าภายในบ้าน เพื่อป้องกันไฟฟ้าลัดวงจรก่อให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้
4. ในการช่วยเหลือคนตกน้ำ ให้ใช้ห่วงยาง ลูกมะพร้าว หรือเชือก โยนให้คนตกน้ำยึดตัวเองไว้ จะปลอดภัยมากกว่าลงไปช่วยด้วยตนเอง
5. หากสถานการณ์น้ำท่วมมีความรุนแรงจนถึงขั้นต้องอพยพออกนอกสถานที่ ให้ควบคุมสติ อย่าตื่นตกใจ และควรให้ความช่วยเหลือคนชราหรือเด็กก่อน โดยปฏิบัติตามแผนการอพยพหนีภัยไปยังสถานที่ปลอดภัยอย่างเคร่งครัด เช่น อยู่บนที่สูง อยู่าม้วแต่ห่างทรัพย์สิน
6. ห้ามใช้ยานพาหนะสัญจรบนถนนที่น้ำท่วมและไหลเชี่ยวกราก เพราะความแรงเชี่ยวของกระแสน้ำอาจพัดพาหนะจมน้ำก่อให้เกิดอันตรายได้
7. ในการหนีน้ำท่วมควรหลีกเลี่ยงการอพยพหนีด้วยการข้ามลำน้ำที่มีระดับน้ำสูง เหนือเข่า เพราะอาจเกิดอันตรายได้ กรณีเกิดเหตุการณ์หรือดินโคลนถล่ม ให้ระมัดระวังก้อนหินหรือต้นไม้ที่หักโค่น
8. นอกจากนี้ ผู้ประสบภัย ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด เพื่อป้องกันโรคท้องร่วง ท้องเสีย
9. เก็บขยะไว้ในถุงขยะ เมื่อน้ำลดแล้วให้นำมาเผา ฝัง หรือทิ้งในที่ที่เหมาะสมปลอดภัย เพื่อป้องกันเชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคระบาดได้ เช่น ฉีหนู อหิวาตกโรค
10. หมั่นติดตามข่าวสารเกี่ยวกับน้ำท่วมอย่างใกล้ชิด หากเกิดสถานการณ์ฉุกเฉินจะได้เตรียมรับมือได้อย่างทันท่วงที

หากประสบเหตุอุทกภัย วาตภัย หรือโคลนถล่ม สามารถติดต่อขอความช่วยเหลือได้ทางโทรศัพท์ **055-659357 ศูนย์อำนวยการปฏิบัติการพิเศกกลางดง 24 ชั่วโมง เทศบาลตำบลกลางดง** (รับแจ้งเหตุสาธารณภัยและอุบัติเหตุทางถนนทุกประเภท) ตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อประสานให้ความช่วยเหลือต่อไป

## สิ่งที่ควรรู้เมื่อน้ำท่วม



มีข่าวแจ้งเตือนภัยน้ำท่วมแถวบ้านเราแล้ว จะต้องทำอะไรก่อนดี

1. ตั้งสติ อย่าตกใจหรือกลัวจนขาดสติ ควรเตรียมตัว เตรียมใจรับมือกับสถานการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นอย่างรอบคอบ และมีสติ โดย ควรทำตามขั้นตอนต่อไปนี้
2. ติดต่อหน่วยงานราชการที่ดูแลเรื่องน้ำท่วม (ศูนย์ข้อมูลเพื่อการช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย, [www.thaiflood.com](http://www.thaiflood.com)) ตรวจสอบให้ ชัดเจนในประเด็นต่อไปนี้
  - บริเวณที่เราอาศัยอยู่มีความเสี่ยงต่อการเกิดน้ำท่วมมากน้อยเท่าไร
  - ในบริเวณนี้ น้ำเคยท่วมสูงสุดมากแค่ไหน เพื่อเตรียมจัดทำคันดินกั้นน้ำโดยรอบและเตรียมกระสอบทรายเพื่อเสริมคันกั้นน้ำให้สูงขึ้น
  - เราจะทราบความเร็วของกระแสน้ำได้หรือไม่ หรือเรามีเวลาอีกนานเท่าไรในการเตรียมตัวก่อนที่น้ำจะท่วม
  - จะรับทราบวิธีการเตือนภัยได้อย่างไร และเมื่อไหร่
  - เส้นทางไหนบ้างที่ควรหลีกเลี่ยง และแนะนำให้เดินทางโดยวิธีใด
3. ติดตามรายงานของทางราชการอย่างต่อเนื่องและปฏิบัติตามคำเตือนภัยอย่างเคร่งครัด
4. ศึกษาขั้นตอนในอพยพ ระบบการเตือนภัย เส้นทาง การเคลื่อนย้ายในกรณีเร่งด่วน สถานที่ของศูนย์อพยพที่ใกล้เคียงพร้อมเบอร์ โทรศัพท์ติดต่อ และสามารถไปถึงได้เร็วที่สุด
5. ติดเบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉินไว้ในโทรศัพท์ทุกเครื่อง สำหรับทุกคนในครอบครัวของคุณ พร้อมทั้งชาร์ตแบตเตอรี่ให้เต็ม
6. แจ้งทางหน่วยงานราชการกรณีที่ต้องการความช่วยเหลือพิเศษ ได้แก่ มีคนชรา หรือคนพิการอยู่ที่บ้าน
7. ตรวจสอบสายไฟ ปลั๊กไฟ และเครื่องใช้ไฟฟ้าที่อยู่ในระดับต่ำ ต้องรีบย้ายให้อยู่ในที่สูงพ้นระดับน้ำที่เคยท่วมมาก่อน หรือปลดคัท เอ้าท์ทันทีกรณีที่น้ำท่วมแล้ว และไม่ควรใช้งานจนกว่าจะตรวจสอบสภาพก่อน
8. เตรียมอาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋องพร้อมทั้งที่เปิดกระป๋องสำหรับเด็ก และผู้ใหญ่ น้ำดื่มที่เก็บไว้ในภาชนะที่ปิดสนิทและ อุปกรณ์ทำน้ำให้สะอาด ได้แก่ เม็ดคลอรีน ไว้สำรองในกรณีที่เจ้าหน้าที่ไม่สามารถเข้าถึงพื้นที่ได้

9. เตรียมภาชนะที่ปิดสนิทป้องกันน้ำเข้าเพื่อบรรจุอุปกรณ์ทำแผล ยาสำหรับโรคประจำตัว และยาสามัญประจำบ้าน ได้แก่ ยาลดไข้ ยาแก้ท้องเสีย ยาแก้น้ำกัดเท้า ยาทาแผล และยาแก้พิษจากการกัดต่อยของ ตะขาบ แมงป่อง งู และสัตว์อื่นๆ ที่หนีน้ำมาอาศัยอยู่ในบริเวณบ้านของเรา

10. เตรียมไฟฉาย ถ่านไฟฉายสำรอง เทียนไข และไฟแชค ไขว้กรณีไฟฟ้าดับ

11. เตรียมวิทยุพร้อมถ่านสำรอง เพื่อฟังติดตามข่าวสารและรายงานสภาพอากาศจากหน่วยงานราชการ

12. ถ้ามีรถยนต์ควรเตรียมอุปกรณ์ฉุกเฉินไว้ในรถให้พร้อม และนำไปจอดในที่สูงพ้นระดับน้ำที่เคยท่วมมาก่อน

13. รองเท้าบูต ถุงมือกันน้ำ กางเกงใน ผ้าอนามัย ผ้าอ้อมเด็ก

14. ยาทากันยุง ยาฆ่าแมลง เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว เพื่อป้องกันยุง หรือแมลงกัดต่อยที่มาจากน้ำท่วมขัง

ท่วมแล้ว น้ำท่วมบ้านแล้ว จะทำยังไงต่อดีละทีนี้



ตั้งสติเหมือนเดิมแล้ว สุดหายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ แล้วควรทำตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ปลดคัทเอ๊าท์ และสำรวจปิดแก๊สทุกจุดในบ้าน อยู่ในอาคารที่แข็งแรงและสูงพ้นระดับน้ำที่เคยท่วมมาก่อน
2. หลีกเลียงการเล่นน้ำ แช่น้ำเป็นเวลานาน หรือใส่เสื้อผ้าที่เปียกชื้นนะครึบ และทำให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ
3. อย่าขับขี่รถฝ่ากระแสน้ำ
4. ระวังสัตว์มีพิษ ที่หนีน้ำท่วมมาอาศัยอยู่บนบ้าน บนหลังคากัดต่อย ได้แก่ ตะขาบ แมงป่อง งู
5. ติดตามเหตุการณ์น้ำท่วมอย่างใกล้ชิดจากวิทยุ หรือโทรทัศน์ และทำตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด
6. เตรียมพร้อมอยู่เสมอสำหรับการเคลื่อนย้ายไปยังศูนย์อพยพช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม โดยให้คำนึงถึงความปลอดภัยของชีวิต คนในครอบครัวมากกว่าทรัพย์สินในบ้าน

