



การปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ



น้ำท่วม (Flood)

น้ำท่วมเป็นเหตุการณ์ที่น้ำในพื้นที่หนึ่ง ๆ มีระดับสูงกว่าปกติหรือมีปริมาณน้ำมากเกินไปกว่าที่ทางน้ำ แม่น้ำ ลำคลอง ห้วย หรือแหล่งน้ำต่าง ๆ จะกักเก็บน้ำไว้ได้ การเกิดน้ำท่วมมีหลายลักษณะ เช่น น้ำล้นตลิ่ง น้ำป่าไหลหลาก น้ำท่วมขัง

น้ำท่วมเกิดขึ้นได้ทั้งบริเวณที่ราบริมแม่น้ำ ที่ราบน้ำท่วมถึง บริเวณใกล้ภูเขา ที่ลาดเชิงเขา พื้นที่ราบลุ่ม น้ำท่วมส่งผลกระทบหลายด้าน เช่น ทำให้บ้านเรือนเสียหาย เส้นทางคมนาคมถูกตัดขาด เกิดโรคภัยที่มีน้ำเป็นพาหะ ขาดสิ่งอุปโภค บริโภค และยารักษาโรค น้ำท่วมทำให้เกิดความเสียหายทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ทรัพย์สินถูกน้ำท่วมขัง รวมถึงเกิดการสูญเสียชีวิตเนื่องด้วยสาเหตุต่าง ๆ จากน้ำท่วม

สิ่งบอกเหตุก่อนเกิดน้ำท่วม มีดังนี้

- ฝนตกหนักอย่างต่อเนื่อง
- ปริมาณฝนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น
- ระดับน้ำในแม่น้ำ ลำธาร หรือในแหล่งน้ำต่าง ๆ เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
- ระดับน้ำทะเลหนุนสูง

การวางแผนเฝ้าระวัง การรับมือและการปฏิบัติตนให้ปลอดภัย

ก่อนเกิด

1. ติดตามข่าวพยากรณ์อากาศและประกาศเตือนภัย
2. เตรียมชุดอุปกรณ์ฉุกเฉินให้อยู่ในที่หยิบง่ายและมีสภาพพร้อมใช้
3. เก็บสิ่งของไว้ในที่ปลอดภัย
4. ศึกษาเส้นทางอพยพที่ปลอดภัยจากเจ้าหน้าที่หรือผู้ปกครอง
5. ศึกษาวิธีการปฐมพยาบาล
6. กำจัดขยะไม่ให้อุดตันท่อระบายน้ำ กำจัดวัชพืชและสิ่งกีดขวางทางน้ำ
7. นำสัตว์เลี้ยงไปอยู่ในที่ปลอดภัย พร้อมอาหารที่จำเป็น
8. ควรว่ายน้ำเป็นและเตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น เช่น ท่วงยาง เสื้อชูชีพ
9. เสริมคันกันน้ำเพื่อป้องกันบ้านเรือน หรือเตรียมวัสดุปิดกั้นจุดที่น้ำจะเข้ามาภายในบ้าน
10. ฝึกซ้อมแผนป้องกันภัยจากน้ำท่วมอย่างสม่ำเสมอ

การวางแผนเฝ้าระวัง การรับมือและการปฏิบัติตนให้ปลอดภัย	
ขณะเกิด	1. ปิดสวิตช์ไฟ ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิด งดใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า เพื่อป้องกันกระแสไฟฟ้ารั่วซึ่งอาจทำให้ถูกไฟฟ้าดูดได้ 2. สวมรองเท้าบูธในกรณีที่เดินในน้ำเพื่อป้องกันเชื้อโรคที่มากับน้ำ และอันตรายจากสัตว์มีพิษและวัสดุมีคมที่จมอยู่ใต้น้ำ 3. รับประทานอาหารและน้ำที่สะอาด 4. ล้างมือและเท้าด้วยสบู่และน้ำสะอาดหลังจากสัมผัสกับน้ำท่วม 5. หลีกเลี่ยงการไปดูหรือเล่นบริเวณที่มีน้ำท่วม 6. ไม่เข้าใกล้แนวเสาไฟฟ้าหรือวัตถุที่เป็นสื่อนำไฟฟ้าทุกชนิด เพราะอาจทำให้ถูกไฟฟ้าดูดได้ 7. กรณีน้ำท่วมสูงให้อพยพออกจากพื้นที่ไปตามเส้นทางที่ปลอดภัย 8. หลีกเลี่ยงเส้นทางที่มีน้ำท่วมสูง ที่มีกระแสน้ำไหลเชี่ยว และที่อยู่ในแนวดินถล่ม 9. ระมัดระวังตนเองและปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ปกครองอย่างเคร่งครัด 10. ติดตามฟังข่าวการช่วยเหลือและการแจ้งสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
หลังเกิด	1. รับฟังข่าวเพื่อมีเหตุการณ์ฉุกเฉินหรือมีการช่วยเหลือจากช่องทางต่าง ๆ 2. ตรวจสอบว่ามีไฟฟ้ารั่วหรือไม่ โดยการดับไฟทุกจุดในบ้าน ปิดสวิตช์ไฟ ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิด จากนั้นดูว่าตัวเลขมิเตอร์ไฟฟ้ามีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ 3. ให้ผู้ปกครองตรวจสอบความเสียหายและซ่อมแซมที่พังกาอาศัย เครื่องใช้และอุปกรณ์ต่าง ๆ 4. ถ้ามีโรคหรือได้รับบาดเจ็บให้รีบพบแพทย์



ภาพโดย Hermann Traub จาก Pixabay

ดินถล่ม (Landslide)

ดินถล่มเป็นการเคลื่อนที่หรือการถล่มของมวลดินหรือหินลงมาตามแนวลาดชันของพื้นที่ ซึ่งจะเกิดอย่างฉับพลันตามพื้นที่ลาดชัน หรือที่ลาดเชิงเขา ทำให้น้ำดินถูกชะล้างพังทลายไปไม่ถูกทำลาย รวมถึงเกิดความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน การถล่มลงมาของมวลดินหรือหินบริเวณที่ลาดเชิงเขาบริเวณนี้อาจทำให้เส้นทางคมนาคมถูกตัดขาด

สิ่งบอกเหตุก่อนเกิดดินถล่ม มีดังนี้

- มีฝนตกหนักอย่างต่อเนื่อง
- ระดับน้ำในลำธารหรือในลำห้วยเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว
- น้ำในลำธารหรือในลำห้วยเปลี่ยนเป็นสีขุ่นหรือสีเดียวกับดินภูเขา
- มีเสียงดังผิดปกติมาจากภูเขาหรือลำห้วย
- มีต้นไม้ขนาดเล็ก หรือเศษไม้ขนาดต่าง ๆ ไหลมาพร้อมกับน้ำ

การวางแผนเฝ้าระวัง การรับมือและการปฏิบัติตนให้ปลอดภัย

ก่อนเกิด	1. ติดตามข่าวพยากรณ์อากาศและประกาศแจ้งเตือนภัย 2. เตรียมชุดอุปกรณ์ฉุกเฉินให้อยู่ในที่หยิบง่ายและมีสภาพพร้อมใช้ 3. ศึกษาเส้นทางอพยพที่ปลอดภัยจากเจ้าหน้าที่หรือผู้ปกครอง 4. ชุมชนที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยงภัยควรจัดบุคคลให้เฝ้าระวังเตือนภัย
ขณะเกิด	1. ถ้าอยู่ในบ้านหรืออาคารให้ขึ้นไปหลบที่ชั้นบนสุดที่แข็งแรงหรือหาที่กำบังที่แข็งแรง 2. การหนีภัยให้นำเฉพาะสิ่งของที่จำเป็นติดตัวไป ไม่นำของขนาดใหญ่หรือสิ่งของที่หนักติดตัวไปเพราะจะทำให้เคลื่อนที่ไม่สะดวก 3. การหนีภัยให้เลี่ยงเส้นทางที่เป็นแนวถล่มลงมาของดินหรือหิน ห้ามว่ายน้ำหนี เพราะอาจกระแทกกับหินหรือซากต้นไม้ที่ไหลมาตามน้ำ 4. ติดตามฟังข่าวการช่วยเหลือและการแจ้งสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น 5. อพยพไปสถานที่ที่ปลอดภัยตามที่หน่วยงานราชการได้กำหนดไว้
หลังเกิด	1. รับฟังข่าวเมื่อมีเหตุการณ์ฉุกเฉินหรือมีการช่วยเหลือจากช่องทางต่าง ๆ 2. หลังเกิดดินถล่มอาจมีน้ำท่วมและอาจเกิดดินถล่มซ้ำ ให้หนีออกจากพื้นที่ 3. เมื่อสถานการณ์ยุติลงให้สำรวจผู้ที่ได้รับบาดเจ็บและหาวิธีการช่วยเหลือ และสำรวจความเสียหายต่าง ๆ

แผ่นดินไหว (Earthquake)

แผ่นดินไหวเป็นการสั่นสะเทือนของแผ่นดินที่เกิดจากการเคลื่อนที่ของแผ่นดินบางส่วนที่อยู่ใต้ผิวโลก ส่วนใหญ่เกิดจากแผ่นดินที่อยู่ใต้ผิวโลกทั้งส่วนที่เป็นพื้นดินและพื้นมหาสมุทร และส่งแรงสั่นสะเทือนขึ้นมาสู่บางบริเวณของผิวโลก แผ่นดินไหวที่รุนแรงทำให้สิ่งปลูกสร้างและเส้นทางคมนาคมเสียหาย ประชาชนไม่มีที่อยู่อาศัยและได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิตจากเศษสิ่งปรักหักพังล้มทับ

สิ่งบอกเหตุก่อนเกิดแผ่นดินไหว มีดังนี้

- สัตว์เลี้ยงหรือนก มีอาการตื่นตระหนกผิดปกติ
- ระดับน้ำในแม่น้ำ ลำธาร หรือในแหล่งน้ำต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างผิดปกติ
- มีการสั่นไหวของอาคารบ้านเรือนเล็กน้อย

การวางแผนเฝ้าระวัง การรับมือและการปฏิบัติตนให้ปลอดภัย	
ก่อนเกิด	1. วางสิ่งของที่มิน้ำหนักมากไว้บริเวณพื้น เพื่อป้องกันการหล่นลงมาทับเมื่อเกิดการสั่นสะเทือนของแผ่นดิน 2. เตรียมชุดอุปกรณ์ฉุกเฉินให้อยู่ในที่หยิบง่าย มีสภาพพร้อมใช้ 3. ศึกษาเส้นทางอพยพ ศึกษาวิธีการติดต่อและกำหนดจุดนัดพบหลังเกิดเหตุ 4. ตรวจสอบบ้านเรือนและสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ภายในบ้านให้อยู่ในสภาพมั่นคง แข็งแรง และปลอดภัยอยู่เสมอ 5. บ้านเรือนที่อยู่ในเขตพื้นที่เสี่ยงภัยจากแผ่นดินไหว ควรติดตั้งเครื่องเรือนหรือสิ่งของขนาดใหญ่ให้อยู่ติดกับผนังบ้านอย่างแน่นหนา 6. ติดตามสถานการณ์แผ่นดินไหวจากสื่อต่าง ๆ ฝึกซ้อมและวางแผนเตรียมพร้อมรับภัยจากแผ่นดินไหวอย่างสม่ำเสมอ
ขณะเกิด	1. ควบคุมสติอย่างตกใจ 2. ปิดวาล์วแก๊สและปิดสวิตช์ไฟฟ้าทั้งหมด อย่าจุดไฟหรือห้ามก่อให้เกิดประกายไฟ 3. ถ้าอยู่นอกอาคาร ให้ไปอยู่ที่โล่งแจ้ง ห่างจากต้นไม้ ป้าย เสาไฟ อาคารสูง กำแพงสะพาน เพื่อป้องกันอันตรายจากการหักโค่นหรือหล่นมาทับ 4. ถ้าอยู่ในอาคารหรือภายในบ้านให้อยู่ในที่ที่มีโครงสร้างแข็งแรงและให้ระวังสิ่งของต่าง ๆ หล่นทับ และให้มุดตัวลงหรือหมอบลงไปอยู่ในโครงสร้างหรือที่กำบังที่

การวางแผนเฝ้าระวัง การรับมือและการปฏิบัติตนให้ปลอดภัย	
	แข็งแรง เช่น ใต้โต๊ะที่แข็งแรง โดยอยู่ห่างจากหน้าต่าง หรือตู้ต่าง ๆ ที่สามารถล้มลงมาทับได้ - ห้ามใช้ลิฟต์โดยสารโดยเด็ดขาด - หยุดรถและจอดรถในบริเวณที่ปลอดภัย ห้ามจอดรถบริเวณใต้สะพาน บริเวณใกล้ป้ายโฆษณาและต้นไม้ขนาดใหญ่ - ติดตามฟังข่าวการช่วยเหลือและการแจ้งสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
หลังเกิด	- รับฟังข่าวเพราะอาจมีเหตุการณ์ฉุกเฉินหรือมีการช่วยเหลือจากช่องทางต่าง ๆ - เมื่อแผ่นดินหยุดไหวแล้วและมีการประกาศยุติสถานการณ์ให้รีบออกจากอาคารสูงไปอยู่บริเวณที่โล่งทันที - สำรวจผู้ที่ได้รับบาดเจ็บและหาวิธีช่วยเหลือหรือปฐมพยาบาลเบื้องต้น ถ้าได้รับบาดเจ็บให้รีบพบแพทย์ - อย่าจุดไฟหรือห้ามก่อให้เกิดประกายไฟ จนกว่าจะแน่ใจว่าไม่มีแก๊สรั่ว - อย่าเข้าไปพื้นที่เสี่ยงหรืออาคารที่ชำรุด



ภาพโดย Angelo Giordano จาก Pixabay

สึนามิ (Tsunami)

สึนามิเป็นคลื่นในทะเล สามารถเคลื่อนที่ผ่านทะเลหรือมหาสมุทรด้วยความเร็วสูงได้เป็นระยะทางหลายพันกิโลเมตรและมีพลังงานมาก เมื่อเคลื่อนเข้าสู่ชายฝั่งจะเป็นคลื่นขนาดยักษ์ที่เคลื่อนที่ด้วยความเร็วสูงขึ้น สึนามิมีพลังงานในการทำลายอย่างรุนแรง สามารถทำลายสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่บริเวณชายฝั่งให้พังทลายลง ส่งผลให้ประชาชนได้รับบาดเจ็บ และเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก

สิ่งบอกเหตุก่อนเกิดสึนามิ มีดังนี้

- เห็นระดับน้ำทะเลลดลงจนเห็นชายหาดถอยร่นลงไปใต้ทะเลเป็นระยะทางหลายร้อยเมตร หรือเห็นระดับน้ำทะเลลดลงอย่างผิดปกติ
- ถ้าเกิดแผ่นดินไหวใต้พื้นมหาสมุทรอาจมีสึนามิตามมาได้ (แต่สึนามิไม่ได้เกิดขึ้นทุกครั้งที่เกิดแผ่นดินไหวใต้พื้นมหาสมุทร ให้ฟังประกาศเตือนภัยจากหน่วยงานต่าง ๆ)
- มองเห็นสันคลื่นเป็นกำแพงขนาดใหญ่
- กรณีอยู่ในเรือได้ยินเสียงดังผิดปกติจากใต้ท้องเรือ

การวางแผนเฝ้าระวัง การรับมือและการปฏิบัติตนให้ปลอดภัย

ก่อนเกิด

1. ศึกษาแผนอพยพ หรือเส้นทางการอพยพขึ้นสู่ที่สูงที่แข็งแรงและมั่นคงโดยรวดเร็วที่สุด ให้ศึกษาไว้อย่างน้อย 2 เส้นทาง เพราะเส้นทางใดเส้นทางหนึ่งอาจใช้การไม่ได้
2. รีบหนีขึ้นที่สูงที่มีสภาพมั่นคงแข็งแรงและอยู่ห่างจากชายฝั่งมากที่สุด
3. ขณะหลบภัยควรอยู่ให้ห่างจากพื้นที่ลุ่มต่ำบริเวณริมทะเลและอยู่ห่างจากแม่น้ำ ลำคลองหรือทางน้ำที่เชื่อมต่อกับทะเล เพราะสึนามิอาจเคลื่อนที่มาถึงได้
4. นัดหมายวิธีการติดต่อและสถานที่นัดพบในกรณีพลัดหลงเมื่อเกิดสึนามิ
5. ศึกษาวิธีการปฐมพยาบาล เตรียมชุดอุปกรณ์ฉุกเฉินให้อยู่ในที่หยิบง่ายและมีสภาพพร้อมใช้
6. ติดตามสถานการณ์แผ่นดินไหวและสึนามิจากสื่อต่าง ๆ ฟังข่าวและวางแผนเตรียมพร้อมรับภัยจากสึนามิอย่างสม่ำเสมอ

การวางแผนเฝ้าระวัง การรับมือและการปฏิบัติตนให้ปลอดภัย	
ขณะเกิด	1. อยู่ในบริเวณที่ปลอดภัยจนกว่าสถานการณ์จะยุติลง รอประกาศยุติสถานการณ์ สีนามีก่อนจึงค่อยออกจากบริเวณที่ปลอดภัย 2. ห้ามลงไปบริเวณชายหาดในทันทีเพราะสึนามิจะมีคลื่นเคลื่อนที่เข้ามาหลายระลอก และสามารถซัดเข้าสู่ชายฝั่งได้ตลอดเวลา ให้รอจนมีประกาศยุติสถานการณ์ 3. ห้ามหลบอยู่ในรถยนต์เนื่องจากคลื่นสามารถพัดรถยนต์ไปได้ 4. อย่ายืนรอดูสึนามิหรือรอดูความเสียหาย เพราะสึนามิเคลื่อนที่เข้าชายฝั่งด้วยความเร็วสูงมาก ถ้าถูกซัดไปกับคลื่นให้พยายามหาที่ยึดเกาะไว้ 5. ถ้าอยู่บนเรือในทะเลและมีคำเตือนเรื่องการเกิดสึนามิหรืออยู่ระหว่างเกิดสึนามิ ให้ลอยเรืออยู่กลางทะเล หรือนำเรือออกสู่ทะเลลึก 6. ถ้าอยู่บนเรือบริเวณชายฝั่งและมีคำเตือนเรื่องการเกิดสึนามิ ถ้ามีเวลาเพียงพอให้รีบนำเรือออกไปบริเวณทะเลลึก ถ้ามีเวลาน้อยให้ทิ้งเรือไว้และรีบหนีไปยังพื้นที่สูงที่แข็งแรงและปลอดภัย 7. ติดตามฟังข่าวการช่วยเหลือและการแจ้งสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
หลังเกิด	1. สสำรวจผู้ที่ได้รับบาดเจ็บและหาวิธีช่วยเหลือ รับฟังข่าวเผื่อมีเหตุการณ์ฉุกเฉินหรือมีการช่วยเหลือจากช่องทางต่าง ๆ 2. ถ้ามีโรคหรือได้รับบาดเจ็บให้รีบพบแพทย์ 3. ทำความสะอาดพื้นที่ ซ่อมแซมบ้านเรือนหรือสิ่งปลูกสร้าง หรือซ่อมแซมเครื่องใช้ต่าง ๆ



ภาพโดย xtinaron จาก Pixabay

การกัดเซาะชายฝั่ง (Coastal erosion)

การกัดเซาะชายฝั่งเป็นการกร่อนของตะกอนบริเวณชายฝั่ง ทำให้พื้นที่บริเวณชายฝั่งถูกกัดเซาะจนพื้นแผ่นดินบางส่วนค่อย ๆ หายไป หรือแนวชายฝั่งเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

การวางแผนเฝ้าระวัง การรับมือและการปฏิบัติตนให้ปลอดภัย	
ก่อนเกิด	1. พังข้าวการเกิดมรสุมซึ่งจะมีผลต่อการกัดเซาะชายฝั่ง 2. สังเกตสิ่งปลูกสร้างหรือที่อยู่อาศัยว่าอยู่ในสภาพที่มั่นคงและแข็งแรงหรือไม่ 3. มีการเคลื่อนที่ของอาคารบ้านเรือนหรือสิ่งปลูกสร้างออกจากที่เดิม
ขณะเกิด	ตรวจสอบว่าสิ่งปลูกสร้างหรือที่อยู่อาศัยอยู่ในสภาพที่มั่นคงและแข็งแรงหรือไม่ หรือควรย้ายที่พักอาศัยชั่วคราว
หลังเกิด	1. ควรเปลี่ยนสถานที่อยู่อาศัยให้ห่างออกจากบริเวณการกัดเซาะชายฝั่งที่เกิดขึ้นรุนแรง เพราะพื้นที่ชายฝั่งที่ถูกกัดเซาะอาจทำให้โครงสร้างของสิ่งปลูกสร้างเกิดความเสียหายและพังทลายลงได้ 2. หาแนวทางการชะลอการกัดเซาะด้วยวิธีการที่เหมาะสมและเป็นระบบ

เอกสารอ้างอิง

- กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง. (2561). แนวทางการจัดทำแผนงาน/โครงการป้องกันและแก้ไข
ปัญหาการกัดเซาะชายฝั่ง. สืบค้นเมื่อ 20 กรกฎาคม 2563, จาก <https://www.dmc.go.th>
- กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย. (ม.ป.ป.) คู่มือประชาชนในการเตรียมตัวให้
รอดปลอดภัยพิบัติ. สืบค้นเมื่อ 11 กรกฎาคม 2559, จาก
http://www.disaster.go.th/upload/download/file_attach/55fbd637d25d9.pdf
- กรมอุตุนิยมวิทยา. (ม.ป.ป.) ภัยธรรมชาติ (Natural Disasters). สืบค้นเมื่อ 17 กรกฎาคม 2559,
จาก <http://www.earthquake.tmd.go.th/documents/file/seismo-doc-1404601916.pdf>
- ศูนย์ป้องกันวิฤติน้ำ กรมทรัพยากรน้ำ. (ม.ป.ป.). คู่มือเตรียมพร้อมรับมืออุทกภัย ก่อนน้ำมาให้
เตรียมพร้อม. ม.ป.ท.
- สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (2554). หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน
วิทยาศาสตร์ ดวงดาวและโลกของเรา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 สำหรับนักเรียนไม่เน้น
วิทยาศาสตร์ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สกสศ. ลาตพรวา.
- สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (2559). การเตรียมรับภัยพิบัติทางธรรมชาติ สื่อ
ประกอบการเรียนรู้ เรื่อง ภัยพิบัติทางธรรมชาติ รายวิชาพื้นฐานวิทยาศาสตร์ ระดับ
ประถมศึกษาปีที่ 6. ม.ป.ท.

