

ใบงานความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะในการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉิน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ทักษะในการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉิน
รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

วิธีแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับเหตุร้าย

การเผชิญเหตุร้ายเป็นเรื่องที่เกิดได้โดยไม่รู้ล่วงหน้า เช่น การโดนจี้ การถูกทำร้ายร่างกาย หรือการถูกคุกคามทางเพศ สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึง คือ

ก. การแก้ไขปัญหาอย่างมีสติ

๑. หยุดคิด และควบคุมอารมณ์ตนเองให้มั่นคง
๒. สงบนิ่ง เพื่อพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและสถานการณ์แวดล้อม
๓. คิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาหลายๆ ทาง
๔. คิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากวิธีการต่างๆ เหล่านั้น
๕. ปฏิบัติวิธีแก้ปัญหาคิดว่าดีที่สุด

ข. ถ่วงเวลา

นอกจากการแก้ไขปัญหาอย่างมีสติ การถ่วงเวลาเป็นกลยุทธ์อย่างหนึ่งในการป้องกันตัวประวิงเวลาไม่ให้ถูกทำร้าย เพื่อให้คนมาพบเห็นและช่วยเหลือ มีวิธีการถ่วงเวลาที่น่าสนใจและควรนำไปปฏิบัติ คือ

๑. การใช้คำพูดที่มีใจคำพูดทำทนายหรือดูถูก
๒. การโอนอ่อนผ่อนตาม หรือหลอกล่อให้ตายใจเพื่อฉวยโอกาส
๓. การใช้มารยาทหญิง

การใช้วิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง ต้องอยู่ในดุลยพินิจของเราว่าจะปฏิบัติอย่างไรในเหตุการณ์นั้นๆ เพื่อความปลอดภัย

ทำไมจึงต้องป้องกันตัว

ปัจจุบันภัยอันตรายที่เกิดขึ้นมีมากมายหลายรูปแบบ หากเรามีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตัวก็เท่ากับมีเพื่อนแท้ไว้เคียงข้าง และเมื่อตกอยู่ในสภาวะคับขัน ก็จะช่วยเหลือคลี่คลายเหตุการณ์จากหนักเป็นเบา หรือทำให้แคล้วคลาดปลอดภัยได้

การป้องกันตัว หมายถึง การเตรียมความพร้อมทั้งกาย ใจ การหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์อันตรายหรือการต่อสู้กับเหตุเลวร้ายอย่างเหมาะสม เพื่อให้ตนเองพ้นภัย

ภัยอันตรายเกิดขึ้นได้อย่างไร

การละเมิดสิทธิที่เป็นภัยอันตรายต่อผู้หญิงและเด็กมีหลายกรณี เช่น การละเมิดทางเพศ การลวนลาม อนาคต การทำร้ายร่างกาย การหน่วงเหนี่ยวกักขัง การข่มขู่ต่างๆอย่างรุนแรง เป็นต้น แต่ที่เกิดขึ้นบ่อย คือ การทำร้ายร่างกาย และการข่มขืน โดยผู้กระทำอาจเป็นได้ทั้งคนแปลกหน้าและคนคุ้นเคย

เตรียมตัวอย่างไรเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกทำร้าย

- ๑) ฝึกตนเองให้เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ ไม่ดูถูกเหยียดหยามศักดิ์ศรีเพื่อนมนุษย์ ทั้งด้วยกิริยาและวาจา
- ๒) มีจิตสำนึกในเรื่องความปลอดภัย
- ๓) ระมัดระวัง ไม่ประมาท และฝึกความมีสติให้สม่ำเสมอทุกวัน
- ๔) ดูแลสุขภาพและสมรรถนะร่างกายให้แข็งแรงและเตรียมพร้อมอยู่เสมอ
- ๕) สนใจ ติดตามปัญหาความรุนแรง และภัยอันตรายในรูปแบบต่างๆ ต่อสตรีและเด็ก
- ๖) ฝึกทักษะการรักษาตัวรอด โดยเรียนรู้เรื่องต่างๆ ต่อไปนี้

ก. เรียนรู้สถานการณ์อย่างไรที่ไม่น่าไว้วางใจ

- สถานที่เปลี่ยวห่างไกลบ้านคน
- สถานที่ไม่รู้จัก และไม่เคยไป
- สถานที่มีฉาชีพอาศัยเป็นแหล่งประทุษร้าย เช่น
 - ◆ มุมตึก มุมมืด
 - ◆ ตึกร้าง
 - ◆ ป่าละเมาะ
 - ◆ ห้องสุขาตามห้างสรรพสินค้า
 - ◆ ลานจอดรถ
 - ◆ สถานที่ขนส่ง
 - ◆ ทางรถไฟ
- สถานเริงรมย์ต่าง ๆ

ข. ช่วงเวลาที่อาจเกิดอันตรายได้ง่าย

- ยามวิกาล ยามค่ำคืน
- เช้ามืด
- คืนวันศุกร์ เสาร์ ขณะฝนตก

ค. เพื่อความไม่ประมาท ควรแต่งกายอย่างไร

ตระหนักรู้ว่าการแต่งกายอาจนำไปสู่อันตราย หรือเป็นอุปสรรคต่อการหนี ฉะนั้น ควรเลือกสวมใส่ให้เหมาะสม ทะมัดทะแมง

ง. ควรปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อจะเดินทาง

เลือกใช้พาหนะเดินทางโดยคำนึงถึงความปลอดภัยด้วย

- ถ้าเดินทางด้วยรถโดยสาร
 - ไม่ควรบอกคนแปลกหน้าว่าจะไปไหน
 - ตื่นตัวและเตรียมพร้อมตลอดเวลา
 - เตรียมพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแผนเส้นทางได้เสมอ
 - พยายามอยู่ในบริเวณใกล้ๆ คนขับ

- หากสังเกตเห็นว่ามีคนติดตามหลังจากลงรถให้เดินตรงไปที่มีคนอยู่จำนวนมาก
- ถ้าเดินทางด้วยรถส่วนตัว
 - การจอดรถ ควรจอดในที่ที่มีแสงไฟสว่างหรือมีรถวิ่งผ่าน เช่น ใกล้ทางเชื่อม
 - ตรวจสอบภายในรถและรอบๆ รถ ก่อนเปิดประตู เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีใครซ่อนตัวในรถ
 - ปิดประตู ล็อกประตู และคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง ก่อนสตาร์ทรถ
 - ขณะนั่งรถ ควรล็อกประตู และหากต้องเปิดหน้าต่าง ควรเปิดเพียงเล็กน้อย โดยที่มือและแขน

คนร้ายไม่สามารถลอดเข้ามาได้

- อย่ารับคนโบกรถข้างถนนหรือคนแปลกหน้าขึ้นรถ
- ไม่ควรทิ้งของมีค่าไว้ในรถ
- ในกรณีนำรถเข้าซ่อม ควรให้เฉพาะกุญแจสตาร์ทรถ
- เรียนรู้เรื่องเครื่องยนต์เบื้องต้น
- ควรวางแผนและศึกษาแผนที่ก่อนออกเดินทาง
- หากถูกจี้ในรถ ควรขับรถชนคันอื่นที่วิ่งในทางเดียวกัน
- สิ่งที่ต้องมีประจำรถ

◆ ไฟฉาย	◆ ชุดปฐมพยาบาล
◆ แผนที่	◆ ถังดับเพลิง
◆ ผ้าขาวสำหรับทำสัญญาณ	◆ เครื่องมือประจำรถ
◆ เชือกสำหรับลาก	

- ในรถแท็กซี่

- ก่อนขึ้นรถ ถ้ารู้สึกว่าคุณขับไม่น่าไว้วางใจ ควรยกเลิกทันที
- ก่อนขึ้นควรสังเกตชนิดของรถ ลักษณะรถและจดหมายเลขข้างรถและทะเบียนรถ
- ทุกครั้งที่ขึ้นรถควรจดชื่อ นามสกุลคนขับที่ติดป้ายอยู่ในรถ
- ตรวจสอบว่าที่ล็อกประตูอยู่ที่ไหน และเปิดออกอย่างไร
- ระวังกระจกและดูอยู่เสมอว่ารถวิ่งในเส้นทางที่ควรจะไปหรือไม่
- ถ้าผิดสังเกตว่าจะมีสถานการณ์ไม่ดี สร้างโทรศัพท์ถึงเพื่อนที่เป็นตำรวจ โดยพูดว่า ขอสาย

ตำรวจให้อำยศ และชื่อ โดยขอนัดในเส้นทางที่รถกำลังมุ่งไปข้างหน้า

- ดูกุญแจให้เปิดประตูรถ และลงจากรถทันที
- ระวังเสมอว่าทุกคน มีโอกาส และคอยหาโอกาสนั้น
- ไม่รับเครื่องดื่มและของกินโดยเด็ดขาด

- ในบ้าน

- ประตู และรอบ ๆ บ้านควรเปิดไฟไว้เสมอ
- ก่อนนอนตรวจเช็คค่าประตู และหน้าต่างล็อกเรียบร้อย
- ไม่ใช่ชื่อจริงพร้อมนามสกุลติดหน้ากล่องไปรษณีย์หน้าบ้าน หรือในเครื่องตอบรับ
- ไม่ควรบอกในเครื่องตอบรับโทรศัพท์อัตโนมัติว่าท่านไปสถานที่ใด
- ไม่ควรให้คนแปลกหน้ารู้ว่าเราอยู่คนเดียว

- ควรมีเพื่อนบ้านที่สนิทและสามารถไว้วางใจได้
- ก่อนเปิดประตูทุกครั้งควรแน่ใจก่อนว่าผู้มาหาเป็นใครและอย่าเปิดประตูถ้าไม่แน่ใจ
- กุญแจพิเศษควรซ่อนในที่มืดซิด
- ไม่อนุญาตให้คนแปลกหน้าเข้ามาใช้โทรศัพท์ภายในบ้าน
- ในลิฟท์
 - หลีกเลี่ยงการขึ้นหรืออยู่ในลิฟท์สองต่อสองกับคนแปลกหน้า
 - ให้สังเกตท่าทีของคนขึ้นลิฟท์มาด้วยกัน
 - ควรยืนบริเวณใกล้ปุ่มบังคับลิฟท์

จ. ควรปฏิบัติตนอย่างไรในสถานที่ต่าง ๆ ในที่สาธารณะและบนท้องถนน

- ถ้าสังเกตว่ามีคนติดตามอย่างมีพิรุธ อย่าเข้าบ้านตนเอง (ผู้ร้ายจะรู้ว่าเราอยู่ที่ไหน) ให้ไปหาเพื่อนบ้านที่ไว้ใจได้ หรือสถานที่ชุมชนที่มีคนมาก และโทรเรียกตำรวจหรือมุ่งตรงไปยังสถานที่ตำรวจ
- พึงระมัดระวังการใช้ ATM ในตอนกลางคืน หรือสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย
- ไม่ควรเดินบนถนนหรือซอยเปลี่ยวคนเดียว โดยเฉพาะเวลากลางคืน
- บอกใครสักคนให้รู้ว่า คุณจะไปไหน และเมื่อไรจะกลับ หรือเมื่อเดินทางกับคนซึ่งคุณไม่รู้จักดี
- ไม่ควรชนสัมพันธ์มากเกินไป ถ้าถือของควรวางไว้เพื่อให้มือตัวเองว่าง และพร้อมป้องกันตัว
- ไม่ควรสวมหูฟังวิทยุ – เทป ขณะเดินหรือออกกำลังกาย
- ไม่ควรอ่านหนังสือขณะเดิน ยืนรอรถเมล์หรือยืนข้างถนน
- ถ้าหากมีคนเข้ามาถามทาง ถ้าจะต้องควรรยืนห่างๆ อย่างน้อย ๒ ก้าว และพร้อมระมัดระวัง
- หากบริเวณนั้นไม่น่าไว้วางใจ ควรหลีกเลี่ยงการยืนคนเดียว
- การรอรถเมล์ ถ้าหากป้ายนั้นไม่มีคนเลย ควรขึ้นรถสายอื่นไปเพื่อเปลี่ยนป้ายที่มีคนจำนวนมาก
- การส่งใครกลับบ้าน ควรแน่ใจว่าเขาเข้าบ้านเรียบร้อยแล้ว จึงออกรถ

การเตรียมให้พร้อมก่อนออกจากบ้าน

- ถ้าเดินทางคนเดียว แต่งตัวให้รัดกุม
- พกนกหวีดสำหรับเป่าขอความช่วยเหลือ
- บอกให้คนที่บ้านหรือเพื่อนรู้ว่ากำลังจะไปไหน พร้อมให้เบอร์ติดต่อเพื่อนกับคนที่บ้านไว้สัก ๒-๓ เบอร์ เผื่อฉุกเฉิน
- พกบัตรประชาชน
- ยาประจำตัวและเบอร์หมอโรงพยาบาล
- บันทึกเบอร์ฉุกเฉินไว้ในโทรศัพท์และจดใส่กระเป๋าใส่กางเกงไว้ด้วย
- ตรวจสอบสภาพอากาศ ฤดูฝนพกร่มหรือเสื้อกันฝน

- ชาร์ตแบตเตอรี่โทรศัพท์ให้เต็ม พกแบตเตอรี่สำรอง

วิธีรับมือป้องกันภัยที่ลานจอดรถ

- เลือกสถานที่จอดรถที่ปลอดภัย มีแสงสว่าง ใกล้ทางเข้าห้างหรือลิฟต์
- ทุกครั้งที่จอดรถ ให้หันหน้ารถออกพร้อมขับออกได้ทันที
- ตรวจสอบจุดอัปเดตตามเสา และหลังรถให้ดี ควรดูให้แน่ใจว่าไม่มีใครซุ่มอยู่
- ถ้ามีคนร้ายประชิดให้มีสติ หาช่องว่างเพื่อเอาตัวรอด เช่น จั๊มตา กัดท้องแขน ตะต่อมลูกหมาก เป็นต้น
- เข้าคอร์สเรียนเทคนิคการป้องกันตัว หรือพกสเปรย์พริกไทย ไว้กรณีฉุกเฉิน
- หากรู้ตัวว่าต้องเดินทางกลางคืน หรือไปที่เปลี่ยว ควรพาคคนที่ไว้ใจได้ไปเป็นเพื่อน

การโดยสารรถสาธารณะอย่างไรให้ปลอดภัย

สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (ทีดีอาร์ไอ) ได้ออกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อช่วยให้ผู้ใช้บริการสามารถตรวจเช็คความปลอดภัยของโดยสารสาธารณะได้ด้วยตัวเอง ดังต่อไปนี้

๑. ก่อนเลือกใช้บริการ

- (๑) การซื้อบัตรโดยสารควรตรวจสอบความถูกต้องทุกครั้ง โดยเฉพาะกรณีของรถตู้ที่ให้บริการระหว่างจังหวัดจดจำชื่อของผู้ประกอบการหรือบริษัทก่อนทุกครั้ง เพื่อเป็นประโยชน์ในการร้องเรียนเมื่อมีปัญหา และเก็บบัตรโดยสารไว้ทุกครั้งเพื่อใช้เป็นหลักฐานเอาผิดผู้ประกอบการที่ทำผิดกฎหมาย
- (๒) ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสถานีและจุดจอดของแต่ละประเภทรถบริการ โดยจะต้องขึ้น-ลงรถ ณ จุดจอดเท่านั้น คือ ที่จุดจอดต้นทาง-ปลายทางหรือ จุดที่ถูกกำหนดไว้เท่านั้น เพราะเสี่ยงต่ออุบัติเหตุทางถนนและถ้าจอดในที่เปลี่ยวอาจทำให้เกิดอันตรายต่อผู้โดยสาร
- (๓) สังเกตภายนอกตัวรถให้บริการโดยเลือกใช้บริการรถป้าย “สีเหลือง” มีสัญลักษณ์แสดงการชำระภาษีรถ และเลือกรถที่มีสภาพภายนอกแข็งแรงและอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ เช่น ล้อและยางไม่แบนไม่เบี้ยว ไฟเบรก ไฟหน้า ไฟท้าย ติดครบไม่แตกเพราะหากสภาพรถมีการดัดแปลง หรือเสียหาย อาจทำให้การขับขี่ไม่ปลอดภัยได้

๒. ขณะรับบริการ

- (๑) ป้ายที่ควรสังเกตทุกครั้ง เช่น รายละเอียดคนขับและเบอร์ติดต่อรับร้องเรียนป้ายเตือนความปลอดภัยต่างๆ เช่น การคาดเข็มขัดนิรภัย
- (๒) การสังเกตสภาพภายในรถ ควรเลือกรถที่สภาพสะอาด มีอุปกรณ์ความปลอดภัยที่ครบสมบูรณ์พร้อมใช้งาน เช่น ค้อนทุบกระจก ถังดับเพลิง เข็มขัดนิรภัย ไม่มีเก้าอี้เสริม และเบาะอยู่ในสภาพดี

(๓) ข้อควรปฏิบัติขณะใช้บริการรถโดยสาร

- ไม่นั่งรถที่บรรทุกผู้โดยสารเกินจำนวนที่กฎหมายกำหนด
- เช็กชื่อ รูปถ่าย ข้อมูล ของคนขับ ว่าตรงกับป้ายที่แจ้งไว้หรือไม่
- คาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งขณะอยู่บนรถไม่ว่าจะเป็นระยะทางที่ใกล้ หรือระหว่างทาง
- แจ้งพฤติกรรมคนขับที่ไม่ปลอดภัย เช่น ขับเร็ว เมาสุรา หลับใน โทร. ๑๕๘๔ (ศูนย์คุ้มครองผู้โดยสารสาธารณะ) หรือ ๑๕๐๘ (แจ้งร้องทุกข์เกี่ยวกับรถโดยสารของ บขส. และรถร่วมบริการ)

เมื่อเกิดเหตุเพลิงไหม้ ประชาชนควรตั้งสติและปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

๑. เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณเตือนภัย หรือรับรู้เหตุว่าเกิดเพลิงไหม้ให้ตั้งสติและรีบออกจากจุดเกิดเหตุให้เร็วที่สุด
๒. ห้ามหนีไฟขึ้นไปสูง แต่ให้หนีลงชั้นล่าง เพราะควันไฟและความร้อนจะลอยสูงขึ้น
๓. หากไม่สามารถออกจากอาคารได้ ให้กลับเข้าไปในห้องปิดประตู นำผ้าเปียกชุบน้ำมาวางปิดประตู อุดตามช่องต่างๆ ที่ควันจะสามารถเข้าไปได้ เปิดหน้าต่างและส่งสัญญาณหรือตะโกนขอความช่วยเหลือหรือโทรศัพท์แจ้งพนักงานดับเพลิงมาช่วย
๔. หากจำเป็นต้องหนี ฝ่าควันไฟออกไป ให้หมอบคลานใกล้พื้น ห้ามวิ่งออกไป เพราะอาจสำลักควันและขาดอากาศหายใจได้และควรหาถุงพลาสติกครอบเอาอากาศบริสุทธิ์ครอบศีรษะและคลานต่ำหรือใช้ผ้าชุบน้ำปิดจมูกเพื่อป้องกันสำลักควัน
๕. ห้ามหายใจทางปาก แต่ควรหายใจสั้นๆ ทางจมูก
๖. ห้ามใช้ลิฟท์ ควรหนีออกทางบันไดหนีไฟหรือทางที่เจ้าหน้าที่ควบคุมเพลิงแนะนำ
๗. อย่ากระโดดลงจากตึก
๘. ห้ามหลบอยู่ในจุดที่อับในอาคาร เช่น ห้องน้ำ ดาดฟ้า เพราะอาจเป็นอันตรายและยากต่อการช่วยเหลือ
๙. หาผ้าชุบน้ำปิดปาก ปิดจมูก หรือหาผ้าห่มชุบน้ำแล้วห่มตัว เพื่อป้องกันการสูดควันไฟ และเพื่อป้องกันความร้อนจากเปลวไฟ
๑๐. เมื่อออกจากอาคารแล้ว แต่พบว่ามีคนติดอยู่ในอาคาร ห้ามกลับเข้าไปเด็ดขาด ควรแจ้งเจ้าหน้าที่ดับเพลิงให้ความช่วยเหลือ

สถานการณ์ที่เกิดจากผู้คนเบียดกันจำนวนมากจนทำให้เกิดอันตราย (CROWD CRUSH)

ศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จุฬาฯ (SHECU) ได้แนะนำสิ่งที่ควรทำ ดังนี้

๑. มองหาพื้นที่ปลอดภัยไม่แออัด
๒. ออกจากพื้นที่แออัด หากยังพอเคลื่อนตัวได้
๓. พยายามทรงตัวให้มั่นคง ไม่ล้ม
๔. เคลื่อนที่ตามกระแสฝูงชน ไม่ผลัก หรือดันคนรอบข้าง
๕. ยกแขน ๒ ข้างขึ้นมาป้องกันระดับหน้าอก
๖. ควบคุมการหายใจสม่ำเสมออย่างมีสติ
๗. ออกจาก รั้ว กำแพง สิ่งกีดขวางที่ไม่สามารถปีนข้ามได้
๘. ช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อทำได้ และไม่ทำให้ผู้อื่นล้ม