

How to พร้อม

lifeline

LINE

**เพราะวิกฤตไม่เคยไลน์บอกคุณก่อน...
คุณถึงต้อง “พร้อม” ก่อน**



How to พร้อมรับมือฝุ่น PM 2.5

1 ติดตามค่าฝุ่นสม่ำเสมอ



ตรวจสอบค่าฝุ่น
จากแอปหรือเว็บไซต์
ที่เชื่อถือได้



หลีกเลี่ยง
กิจกรรมกลางแจ้ง
เมื่อค่าฝุ่นเกินมาตรฐาน

2 ป้องกันระบบทางเดินหายใจ



สวมหน้ากากกรองฝุ่น
มาตรฐาน N95 / KN95
ให้กระชับใบหน้า



หลีกเลี่ยงหน้ากาก
ผ้าทั่วไปที่ไม่สามารถ
กรอง PM2.5 ได้



เปลี่ยนหน้ากาก
ตามอายุการใช้งาน

3 ดูแลอากาศภายในอาคาร



ปิดประตู-หน้าต่างให้สนิท
ในวันที่ค่าฝุ่นสูง



ใช้เครื่องฟอกอากาศที่มี
แผ่นกรอง HEPA



หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ก่อ
ฝุ่นในบ้าน เช่น จดรูป เกียน

4 ดูแลสุขภาพ



ดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อช่วย
ลดการระคายเคือง



ล้างหน้า ล้างจมูก
หลังกลับจากนอกบ้าน



หากมีอาการไอ
หายใจลำบาก แน่นหน้าอก
ควรพบแพทย์



How to พร้อมก่อนน้ำท่วม

1 ติดตามสถานการณ์ และประกาศเตือนภัย

จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง พร้อมติดตามระดับน้ำ ในพื้นที่อย่างสม่ำเสมอ



2 เตรียมบ้านให้พร้อม

ย้ายของขึ้นที่สูง ยกปลั๊กไฟ/รางปลั๊กไฟพ้นพื้น เตรียมกระสอบทรายหรือรั้วกันน้ำ ตรวจสอบ ระบายน้ำไม่ให้อุดตัน



3 เตรียมถุงยังชีพ (Emergency Kit)

- น้ำดื่ม (อย่างน้อย 3 ลิตร/คน/วัน) และ อาหารแห้งอย่างน้อย 3 วัน ที่เปิดกระป๋อง ช้อนส้อมพกพา
- อุปกรณ์ทำอาหาร และตะเกียงไฟพกพา (แก๊ว ขาวสาร ไฟแช็ก เชือก)
- ยาประจำตัว ยาสามัญประจำบ้าน ชุดปฐมพยาบาล หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์
- อุปกรณ์ฉุกเฉิน ไฟฉาย+ถ่านสำรอง แบตเตอรี่สำรอง มือถือ นกหวีด
- เอกสารสำคัญทั้งหมดใส่ซองกันน้ำ บัตรประชาชน ทะเบียนบ้าน เอกสารประกันภัย เบอร์เกอร์ฉุกเฉิน
- ของใช้ส่วนตัว เสื้อผ้าแห้ง 1-2 ชุด รองเท้าแตะ ผ้าเช็ดตัว



4 เตรียมแผนอพยพ

วางแผนเส้นทางหนีน้ำ กำหนดจุดนัดพบ ในครอบครัว เตรียมรถให้พร้อมเคลื่อนย้าย รวมถึงเตรียมพลาสติกห่อหุ้มรถ



5 ดูแลความปลอดภัยไฟฟ้า

รู้ตำแหน่งคัตเอาท์ไฟ เตรียมตัดไฟทันทีถ้ามีน้ำสูง



6 ดูแลกลุ่มเปราะบาง

เตรียมของจำเป็นสำหรับเด็ก ผู้สูงอายุ และสัตว์เลี้ยง



สิ่งที่ต้องระวัง!

- ✗ งดเล่นน้ำ หรืออยู่ใกล้ทางน้ำหลาก
- ✗ ห้ามขับรถเข้าไปในพื้นที่น้ำท่วมหรือ บริเวณที่มีน้ำหลาก ให้ออกจากรถ และไปอยู่ที่สูงทันที
- ✓ สอนให้เด็กเรียนรู้จักป้องกันตนเอง เช่น ขณะน้ำท่วม ไม่สัมผัสปลั๊กไฟ หรือเครื่องใช้ไฟฟ้า
- ✓ ศึกษาแผนฉุกเฉินของพื้นที่ เพื่อเตรียมความพร้อม





How to พร้อมก่อนไฟไหม้

วิธีรับมือ “ไฟไหม้” อาคาร

✓ ก่อนเกิดเหตุ (การป้องกัน)

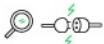
ติดตั้งเครื่องตรวจจับควัน (Smoke Detector)



เตรียมถังดับเพลิงชนิดเหมาะสม และเรียนรู้วิธีใช้หลัก PASS: ดึง (Pull) – เล็งฐานไฟ (Aim) – บีบ (Squeeze) –กวาดไปมา (Sweep)



ตรวจสอบสายไฟ ปลั๊กพ่วง และไม่ใช่ไฟฟ้าเกินกำลัง



ไม่ชาร์จอุปกรณ์ทิ้งไว้ข้ามคืนโดยไม่มีคนดูแล



วางแผนอพยพ และกำหนดจุดนัดพบของสมาชิกในบ้าน/ทีมงาน



วิธีรับมือ “ไฟป่า” อย่างปลอดภัย

เมื่ออยู่ในพื้นที่เสี่ยง

ตามประกาศเตือนภัยและทิศทางลม เตรียมกระเป๋าฉุกเฉินและเส้นทางอพยพ



หากมีควันไฟปกคลุม

หากมีควันไฟปกคลุม ให้อยู่ภายในอาคาร ปิดประตู-หน้าต่างให้สนิท ใส่หน้ากากN95 หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง



หากไฟใกล้เข้ามา

อพยพทันทีตามคำสั่งเจ้าหน้าที่



ปิดแก๊สไฟฟ้า และวาล์วน้ำก่อนออกจากบ้าน



สวมเสื้อผ้าแขนยาว กางเกงขายาว รองเท้าหุ้มส้น



หลีกเลี่ยงพื้นที่ลาดชันหรือทิศทางลมพัดผ่าน



ผู้ ขณะเกิดไฟไหม้

ดึงสติและแจ้งเหตุ โทรบอกคนรอบข้าง กดสัญญาณเตือนภัย โทรแจ้ง 199 กันที



หากไฟยังเล็กและควบคุมได้ ใช้ถังดับเพลิง แต่ห้ามใช้น้ำดับวงจรไฟฟ้าหรือไฟจากน้ำมัน



หากไฟลุกลาม อพยพทันที ถมผ้าคลุมออก ใช้ผ้าชุบน้ำปิดจมูกและปาก ห้ามใช้ลิฟต์ ใช้บันไดหนีไฟเท่านั้น



หากเสื้อผ้าติดไฟ ให้หยุด นอนราบ กลิ้งตัว



เช็กความร้อนก่อนเปิดประตู ใช้หลังมือ หากร้อนห้ามเปิดเด็ดขาด



ไปจุดรวมพลด้านนอกอาคาร



ตรวจสอบอาคารสำคัญคว้น พร้อมบันทึกภาพ ความเสียหายเพื่อการประกันภัย



หลังเหตุการณ์ ห้ามกลับเข้าไปในอาคาร จนกว่าจะได้รับอนุญาตจากเจ้าหน้าที่



ขณะอพยพ

ขับรถด้วยความระมัดระวัง เปิดไฟหน้า และปิดระบบหมุนเวียนอากาศภายนอก



ข้อสำคัญ

หลังเหตุการณ์ ระมัดระวังไม้ล้ม เถาต้นร้อน และสายไฟขาด



ไฟป่าลุกลามเร็วมาก โดยเฉพาะในสภาพอากาศแห้งและลมแรง



ควันไฟอันตรายกว่าที่เห็นด้วยตาเปล่า



ความปลอดภัยของชีวิตสำคัญกว่าทรัพย์สิน





How to พร้อมรับมือแผ่นดินไหว

วิธีเตรียมรับมือ “แผ่นดินไหว”

✓ การเตรียมพร้อมก่อนเกิดเหตุ

ตรวจสอบโครงสร้างอาคารให้อยู่
ในสภาพแข็งแรงอยู่เสมอ



ยึดตู้และของหนักติดผนังให้แน่น
จัดวางของตกง่ายให้อยู่ชั้นล่าง



เตรียมกระเป๋าฉุกเฉิน (น้ำ อาหารแห้ง ยา
ไฟฉาย แบตเตอรี่สำรอง เอกสารสำคัญ)



วางแผนอพยพ และกำหนดจุด
นัดพบของครอบครัว



ศึกษาวิธีปฏิบัติ “หมอบ-คลุม-ยึด”



⚠ ขณะเกิดแผ่นดินไหว

หมอบ ลงกับพื้น



คลุม ใต้โต๊ะที่แข็งแรง



ยึดสิ่งทำบงไว้แน่น



หลังแผ่นดินไหว

ระวังอาฟเตอร์ช็อก



ตรวจสอบแก๊ส ไฟฟ้า และน้ำรั่ว



อพยพออกจากอาคาร หากเสียหาย



ติดตามประกาศจากทางการ



สัญญาณที่อาจบ่งชี้ว่า “กำลังเกิดแผ่นดินไหว”

⚠ ขณะกำลังเกิดเหตุ

พื้นดิน/อาคารสั่นไหวผิดปกติ



ได้ยินเสียงคำรามต่ำๆ คล้ายฟ้าร้องจากใต้ดิน



สิ่งของแขวน เช่น โคมไฟ แกว่งเอง



หน้าต่าง/ประตูสั่นกระแทกกัน



น้ำในแก้ว/สระเกิดคลื่นโดยไม่มีลม



พื้นที่ชายฝั่ง (เสี่ยงสึนามิ)

หากพบสัญญาณเหล่านี้ควรรับอพยพขึ้นที่สูงทันที

ได้ยินเสียงดังผิดปกติจากทะเล



รู้สึกแรงสั่นสะเทือนนานเกิน 20 วินาที



ระดับน้ำทะเลลดลงผิดปกติอย่างรวดเร็ว





How to พร้อมก่อนพายุ

✓ ก่อนพายุเข้า



ติดตามประกาศเตือนภัย
และพยากรณ์อากาศ



เตรียมถุงยังชีพ
ชาร์จโทรศัพท์ให้เต็ม
และเตรียมแบตเตอรี่สำรอง



เก็บของที่ปลิวได้
เข้าที่ปลอดภัย พร้อมตัดแต่ง
ต้นไม้ที่อาจจะหัก



ปิดและล็อก
ประตูหน้าต่างให้แน่น



เตรียมตัดกระแสไฟ
หากมีน้ำท่วม



กรณีจะออกเรือ
เตรียมเสื้อชูชีพ เครื่องยนต์
วิทยุและเชื้อเพลิงให้พร้อม

🏠 ระหว่างพายุ



อยู่ในอาคารที่แข็งแรง
หลีกเลี่ยงกระจกและหน้าต่าง



งดออกนอกบ้าน
โดยไม่จำเป็น



ไม่ยืนใต้ต้นไม้ เสาไฟ ป้ายโฆษณา
หรือวัตถุสื่อไฟฟ้า เสี่ยงฟ้าผ่า



หลีกเลี่ยงพื้นที่ลุ่มต่ำ
หรือใกล้น้ำ

🚗 ปิดควรจำ



อย่าขับรถฝ่าลมแรง
หรือถนนน้ำท่วม



เตรียมแผนอพยพ
หากอยู่ในพื้นที่เสี่ยง



เรียนรู้ให้พร้อม
ก่อนวิกฤต

lifeline