ภาคผนวก ข
เอกสารประกอบมาตรการด้านสิ่งแวดล้อม

1ข คู่มือการรับมือเมื่อเกิดแผ่นดินไหว
2ข แผนผังตำแหน่งที่จอดรถของโครงการ
3ข Layout การจอดรถของโครงการ
4ข เอกสารตรวจสอบระบบไฟฟ้า
5ข แผนการบำรุงรักษาเชิงป้องกัน (Preventive maintenance program)
6ข แบบบันทึกรายละเอียดของสถิติและข้อมูลซึ่งแสดงผลการทำงานของระบบบำบัดน้ำเสีย ของแหล่งกำเนิดมลพิษ (ทส.1)และรายงานสรุปผลการทำงานของระบบบำบัดน้ำเสีย (ทส.2)
7ข ใบเสร็จชำระค่าเก็บขนขยะจากหน่วยงานท้องถิ่น (ระหว่างเดือนมกราคม-มิถุนายน 2566)
8ข กฎระเบียบการเข้าพักอยู่อาศัย
9ข เอกสารตรวจสอบอุปกรณ์ดับเพลิง
10ข แผนการฝึกซ้อมดับเพลิงประจำปี 2566
11ข สถิติการใช้น้ำ
12ข สถิติการใช้ไฟฟ้า

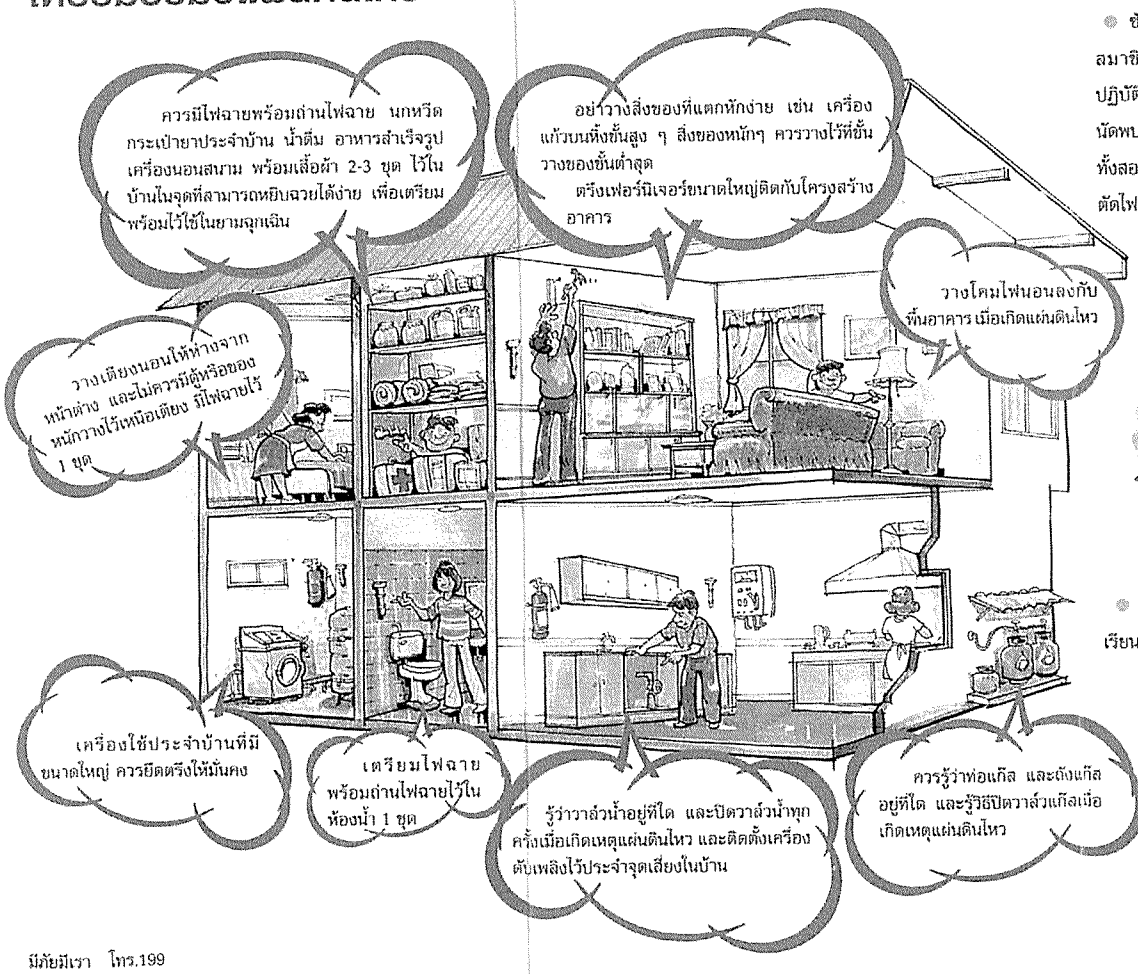


ภาคผนวก 1ข

คู่มือการรับมือเมื่อเกิดแผ่นดินไหว



เตรียมรับมือแผ่นดินไหว



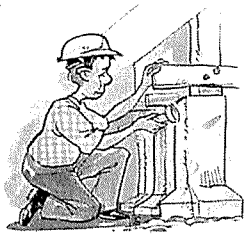
มีภัยมีเรา โทร.199
สำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กรุงเทพมหานคร

ป้องกันไว้ก่อนเกิดแผ่นดินไหว

- ซักซ้อมความพร้อมของสมาชิกในครอบครัว กำหนดวิธีปฏิบัติเมื่อเกิดแผ่นดินไหว และจุดนัดพบที่ปลอดภัยภายนอกบ้าน รวมทั้งสอนสมาชิกในครอบครัวให้รู้จักวิธีตัดไฟ ปิดวาล์วน้ำ และถังแก๊ส



- ตรวจสภาพความปลอดภัยของบ้านและเครื่องใช้ ยึดอุปกรณ์กับฝาบ้านหรือเสาให้แน่น



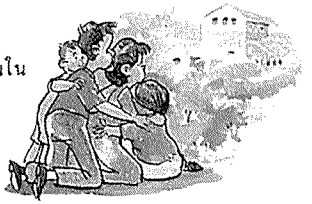
- แนะนำสมาชิกในครอบครัวให้เรียนรู้วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น



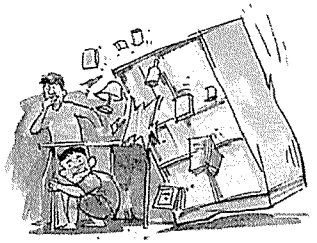
- ไฟฉายและนกหวีดมีประโยชน์อย่างยิ่ง ควรมีไว้ประจำบ้าน



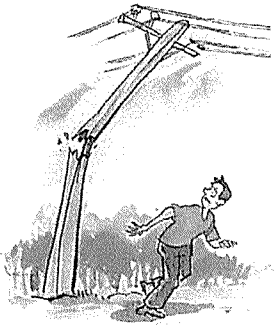
- ตั้งสติและอย่าให้คนในครอบครัวตื่นตระหนก



- อยู่ห่างจากบริเวณที่อาจมีวัสดุหล่นใส่ หลบลงใต้โต๊ะหรือมุมห้อง



- ถ้าอยู่ในที่โล่งแจ้งให้อยู่ห่างจากป้ายโฆษณา เสาไฟ อาคาร และต้นไม้ใหญ่



- ระวังเศษอิฐ กระจกแตก และชิ้นส่วนอาคารหล่นใส่



ขณะเกิดแผ่นดินไหว



หลังเกิดแผ่นดินไหว

1. ปฐมพยาบาลขั้นต้นผู้ได้รับบาดเจ็บก่อน
2. รีบออกจากอาคารที่เสียหายทันที
3. ใส่รองเท้าหุ้มส้นเสมอ ป้องกันเศษแก้ว วัสดุแหลมคม และสิ่งหักพังแทง
4. ตรวจสายไฟ ท่อน้ำ ท่อแก๊ส ถ้าแก๊สรั่วให้ปิดวาล์วถังแก๊ส ยกละพานไฟ อย่าจุดไม้ขีดไฟ หรือก่อไฟ
5. ตรวจสอบแก๊สรั่วด้วยการดมกลิ่นเท่านั้น ถ้าได้กลิ่นให้เปิดประตูหน้าต่างทุกบาน
6. ออกจากบริเวณที่สายไฟขาด หรือสายไฟพาดถึง
7. เปิดวิทยุฟังคำแนะนำฉุกเฉิน ใช้โทรศัพท์เมื่อจำเป็นจริง ๆ
8. สำรวจความเสียหายของท่อส้วม และท่อน้ำทิ้งก่อนใช้
9. อย่าเป็นไทยมุงเข้าไปในเขตที่เสียหาย หรือปรักหักพัง
10. อย่าแพร่ข่าวลือ

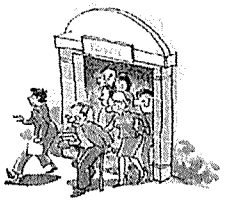
สำหรับผู้อยู่ตึกสูง



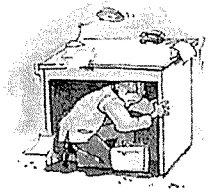
● ถ้าอาคารมั่นคงแข็งแรง ให้หลบอยู่ในอาคารนั้น



● ถ้าอาคารเก่าและไม่มั่นคง ให้หาทางออกจากอาคารเร็วที่สุด



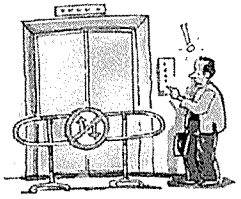
● หลังการสั่นสะเทือนสิ้นสุด ให้รีบออกจากอาคาร



● ถ้าไม่อยู่ใกล้ทางออกให้ "หมอบ" "ป้อง" "เกาะ" จนกว่าจะมีผู้เข้าไปช่วยเหลือ

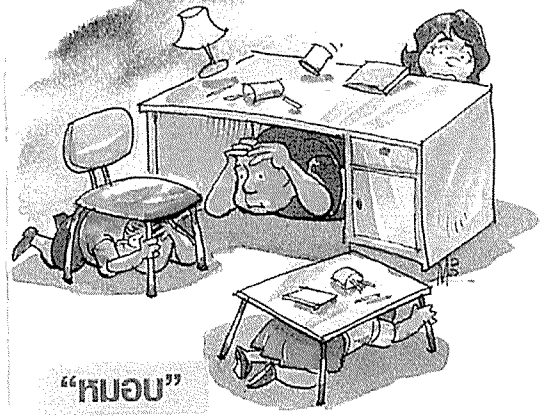


● ถ้าอยู่ใกล้ทางออกให้ออกจากอาคารโดยเร็ว อย่าแย่งกันจนเกิดความชุลมุน

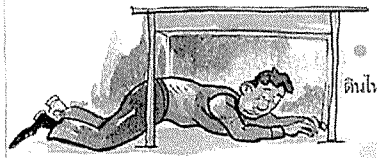


● ห้ามใช้ลิฟต์โดยเด็ดขาด

วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว



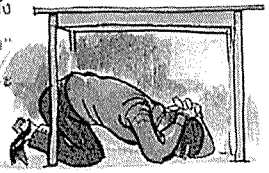
"หมอบ"



● เมื่อเกิดเหตุแผ่นดินไหว "หมอบ" ลงกับพื้น

● หลีกเลี่ยงบริเวณใกล้หน้าต่าง หรือที่ที่มีอะไรแขวนไว้ตามฝาผนัง และหลบใต้โต๊ะหรือมุมห้อง "ป้อง" ตนเองโดยใช้แขนปกป้องศีรษะและคอ

"ป้อง"



"เกาะ"



● "ยึดเกาะ" โต๊ะให้แน่นและเคลื่อนตัวไปพร้อมโต๊ะ รอจนความสั่นไหวยุติลง หรือปลอดภัย แล้วจึงออกไปสู่จุดที่ปลอดภัย



รับมือแผ่นดินไหว

ต้องเตรียมตัว ไม่ตื่นตระหนก

"แผ่นดินไหวเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ ที่เกิดจากการเคลื่อนที่อย่างฉับพลันของเปลือกโลก ทำให้เกิดการสั่นสะเทือนของพื้นดิน หากมีความรุนแรงมากอาจก่อให้เกิดภัยพิบัติต่อทรัพย์สินและชีวิตของประชาชนได้ การเตรียมตัวที่ดีเพื่อรับมือภัยแผ่นดินไหว จะช่วยลดความเสียหายจากภัยพิบัติได้มาก"

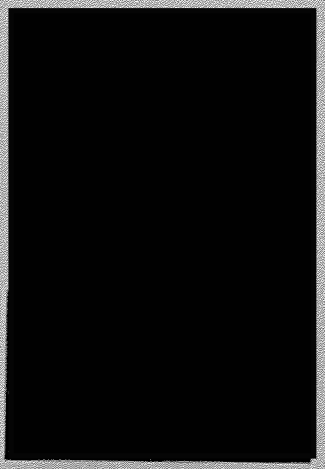
ด้วยความห่วงใยจาก
นายอภิรักษ์ โกษะโยธิน
ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร

คู่มือการรับมือแผ่นดินไหว

ฉบับย่อ



โดย เขตเมกุโระ
แผนกป้องกันภัยพิบัติ สำนักงานควบคุมภยันตราย เขตเมกุโระ
แปลโดย ศูนย์นักศึกษาต่างชาติสถาบันเทคโนโลยีแห่งโตเกียว
โดยได้รับความร่วมมือจาก มูลนิธิส่งเสริมความร่วมมือระหว่างประเทศแห่งเขตเมกุโระ (MIFA)



คำทักทายจากผู้อำนวยการเขต

เขตเมกุโระเล็งเห็นถึงความสำคัญอย่างยิ่งยวดของมาตรการรับภัยพิบัติอาทิเช่นแผ่นดินไหว หลักการพื้นฐานของมาตรการรับภัยพิบัตินั้นก็คือ "สวัสดิภาพของตนเองก็ต้องปกป้องด้วยกำลังของตนเอง" "เมืองของพวกเราเองก็ต้องปกป้องด้วยกำลังของพวกเราเอง" ด้วยคำนึงถึงสวัสดิภาพความปลอดภัยของประชาชนในเขตเมกุโระทุกท่าน เราจึงได้จัดทำ "คู่มือการรับมือแผ่นดินไหว" ขึ้นมาโดยรวบรวมการปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับประชาชนทุกคนและ การปฏิบัติต่อชุมชนเมื่อเกิดภัยพิบัติ โดยพยายามเรียบเรียงให้เข้าใจโดยง่าย

ในวาระนี้เราได้รับความร่วมมือจากศูนย์นักศึกษาต่างชาติ สถาบันเทคโนโลยีแห่งโตเกียวในการจัดทำ "คู่มือการรับมือแผ่นดินไหว (ฉบับย่อ)" จนสำเร็จ เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือในการปฏิบัติทั้งในระดับครัวเรือนและชุมชนเพื่อประโยชน์แก่การยกระดับความสามารถในการรับมือต่อภัยพิบัติของชุมชนของเรา



ผู้ร่วมแปล

นายมรรคพงษ์ จงทวีสถาพร

นายเก่ง หาญวิริยะพันธุ์

นายปิยะศักดิ์ เหมือนวงศ์ธรรม

นางสาวพิศวิมล ฉัตรสิริรุ่งเรือง

นายธนากร วาสนาเพียรพงศ์

สารบัญ

1 หากเกิดแผ่นดินไหว

จะทำอย่างไรเมื่อเกิดแผ่นดินไหว ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3

2 การเตรียมรับมือแผ่นดินไหว

จะป้องกันตัวเองอย่างไร ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5

แผนการเตรียมการสำหรับสำนักงาน ・・・・・・・・・・・・・・・・・・7

กรณีมีสัญญาณเตือนภัยเป็นทางการเรื่องแผ่นดินไหวโตไก
(Tokai Earthquake) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9

3 ขั้นตอนยามเกิดเหตุฉุกเฉินจากแผ่นดินไหว

การป้องกันไฟไหม้ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11

ขั้นตอนการอพยพ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13

สิ่งที่ควรปฏิบัติหลังเกิดแผ่นดินไหว ・・・・・・・・・・・・・・・・・15

4 ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันภัย

ถาม&ตอบเกี่ยวกับการป้องกันภัย ・・・・・・・・・・・・・・・・・・17

เขียน: สำนักงานเขตเมกุโระ
แปล: กลุ่มนักศึกษาไทยในโตโกไต
จัดทำ: ศูนย์นักศึกษาต่างชาติโตโกไต

บรรณาธิการ
Naoki Takei ศูนย์นักศึกษาต่างชาติโตโกไต
Jing Han โตโกไต

1 หากเกิดแผ่นดินไหว

จะทำอย่างไรเมื่อเกิดแผ่นดินไหว

สิ่งที่ควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติระหว่างและหลังจากเกิดแผ่นดินไหว

ปฏิบัติอย่างไร

ระหว่างเกิดแผ่นดินไหว จนถึงหลังจากแผ่นดินไหวสงบ 2 นาที

มองหาที่ปลอดภัยก่อน

หากรู้สึกว่าเกิดแผ่นดินไหวให้รีบหาที่ปลอดภัยหลบเป็นอันดับแรก

*หลบใต้โต๊ะหรือสิ่งที่สามารถป้องกันสิ่งของที่จะตกใส่



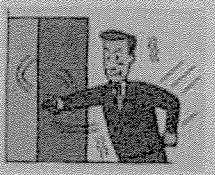
อย่าเพิ่งรีบร้อนออกจากอาคารเพราะอาจมีสิ่งของตกลงมาและเป็นอันตรายได้

*ระวังกระจกแตก แผ่นกระเบื้อง หรือป้ายต่างๆ ที่จะตกลงมา



อย่าเพิ่งตกใจ ดูให้ดีว่าสิ่งที่สั่นไหวนั้นคืออะไร

*ระวังไม่ให้ตัวเองติดอยู่ในตึกสูง



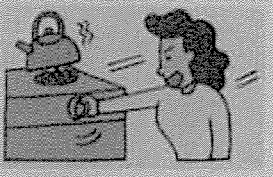
อย่าเพิ่งรีบร้อนเข้าไปในที่แคบหรือที่ที่มีสิ่งของหล่นลงมาได้ง่าย

*ห้ามใช้ลิฟต์ในขณะเกิดแผ่นดินไหว



ให้ปิดประตูหรือหน้าต่างเพื่อป้องกันไม่ให้ไฟไหม้ลามมาได้

*ดับไฟที่ติดอยู่ทันทีถ้าทำได้



2 - 5 นาทีหลังจากแผ่นดินไหว

ดับไฟและป้องกันไฟไหม้

รีบดับไฟทุกอย่างโดยเร็ว

*พยายามฝึกให้เป็นนิสัยทันทีที่รู้สึกว่าเกิดแผ่นดินไหวแม้ว่าจะไหวเพียงเล็กน้อยให้รีบปิดเตาแก๊สทันที

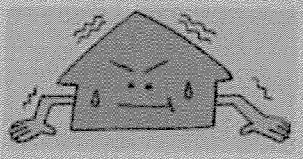
*ตะโกนว่า "แผ่นดินไหวปิดแก๊ส" และปิดแก๊สทันที

*หากมีไฟไหม้เกิดขึ้นให้ตะโกนบอกคนอื่นๆ และช่วยกันดับไฟแต่เนิ่นๆ

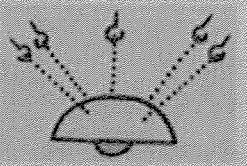
คุณมีโอกาสดับไฟ 3 ครั้ง
1. เมื่อรู้สึกว่าเกิดแผ่นดินไหว
2. เมื่อแผ่นดินไหวสงบ
3. เมื่อไฟกำลังจะเริ่มไหม้

เตรียมพร้อมสำหรับแผ่นดินไหว

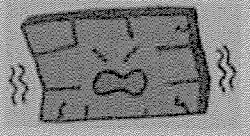
ตรวจสอบความปลอดภัยของบ้านคุณ



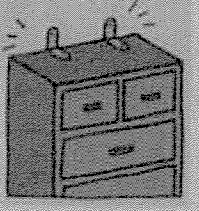
*ตรวจสอบตัวบ้านว่าจะทนต่อแผ่นดินไหวได้หรือไม่



*ตรวจสอบให้แน่ใจว่าโคมไฟแขวนไว้อย่างปลอดภัย

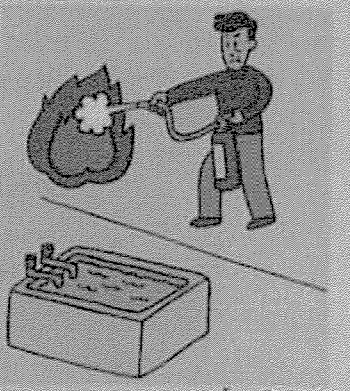


*ตรวจสอบทำแพงคอนกรีตรอบๆ บ้าน



*ป้องกันเฟอร์นิเจอร์ล้มลงมา

อย่าตื่นตระหนกเมื่อเกิดไฟไหม้เข้ารับการฝึกอบรมการใช้อุปกรณ์ดับไฟ



*รองน้ำเอาไว้ให้เต็มอ่างเสมอเพื่อใช้ดับไฟ

อันดับแรกคือท่านต้องป้องกันตัวเองก่อน แล้วจึงช่วยดูแลครอบครัวและเพื่อนบ้าน ปกติแล้วคนเราสามารถมีชีวิตรอดอยู่ได้ 72 ชั่วโมงเมื่อติดอยู่ใต้ซากปรักหักพัง ดังนั้นการป้องกันการเกิดไฟไหม้จึงเป็นงานสำคัญอันดับแรก จะเริ่มการช่วยชีวิตได้เมื่อสถานการณ์ปลอดภัยแล้วเท่านั้น พยายามช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และพยายามเต็มที่ในการดับไฟและช่วยเหลือผู้ที่ติดอยู่ใต้ซากปรักหักพัง และบาดเจ็บ

5 - 10 นาทีหลังแผ่นดินไหว

หลังจากดับไฟเรียบร้อยแล้ว ให้ตรวจสอบสภาพของบ้านคุณ

ระวังเศษแผ่นแก้วที่ตกแตก



ตรวจดูความปลอดภัยของบ้านคุณและเพื่อนบ้าน

*ช่วยเหลือคนชราและคนป่วย



รับฟังข้อมูลที่ถูกต้องและปฏิบัติตามอย่างเหมาะสม

*อย่าเชื่อข่าวลือต่างๆ และอย่าเผยแพร่ต่อ



ซักซ้อมและนัดแนะสมาชิกในครอบครัว หากเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน

* พูดคุยกับครอบครัวเพื่อนัดแนะสถานที่นัดพบ และหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคน





*นัดแนะว่าใครจะช่วยดูแลคนชราและเด็กเล็ก



*นัดแนะว่าใครจะเป็นคนดับไฟ

ระวังการบาดเจ็บจากเศษแก้วที่ตกแตก



*เตรียมรองเท้าแตะหรือรองเท้าผ้าใบไว้เพื่อป้องกันเศษแก้ว



* ติดฟิล์มป้องกันกระจกแตกที่หน้าต่าง

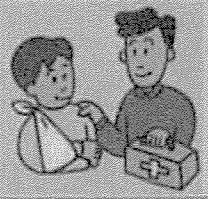
เตรียมอุปกรณ์ช่วยชีวิต

10 นาทีถึงครึ่งวันหลังเกิดแผ่นดินไหว

ช่วยเหลือซึ่งกันและกันกับเพื่อนบ้าน

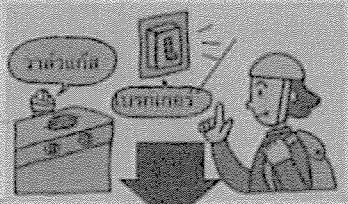
ร่วมมือร่วมกันช่วยเหลือเพื่อนบ้าน

*การร่วมมือกันเพื่อนบ้านเป็นสิ่งที่สำคัญ



หากจะออกจากบ้าน ให้ปิดไฟและแก๊สให้หมด

*ก่อนที่จะออกให้ปิดหัวแก๊สและสับเบรกเกอร์ลง

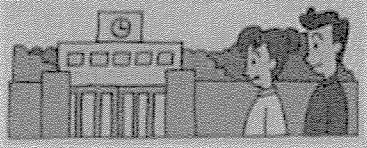


ทำความรู้จักกับเพื่อนบ้านและช่วยเหลือกันในชีวิตประจำวัน



*เข้าร่วมกิจกรรมป้องกันภัยในเขตเมืองที่คุณอาศัยอยู่

*เข้าร่วมการซ้อมป้องกันภัย

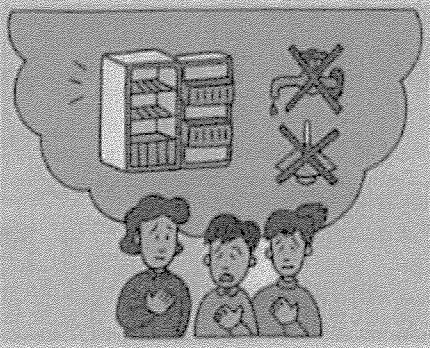


* ทำความคุ้นเคยกับพื้นที่หลบภัย

ครึ่งวันถึงสามวันหลังแผ่นดินไหว

เตรียมอาหารและน้ำสำหรับ 3 วัน และสำหรับสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว

แก๊สน้ำ และไฟฟ้าอาจถูกตัด จึงจำเป็นต้องเตรียมพร้อม



เตรียมพร้อมสำหรับการอยู่รอด



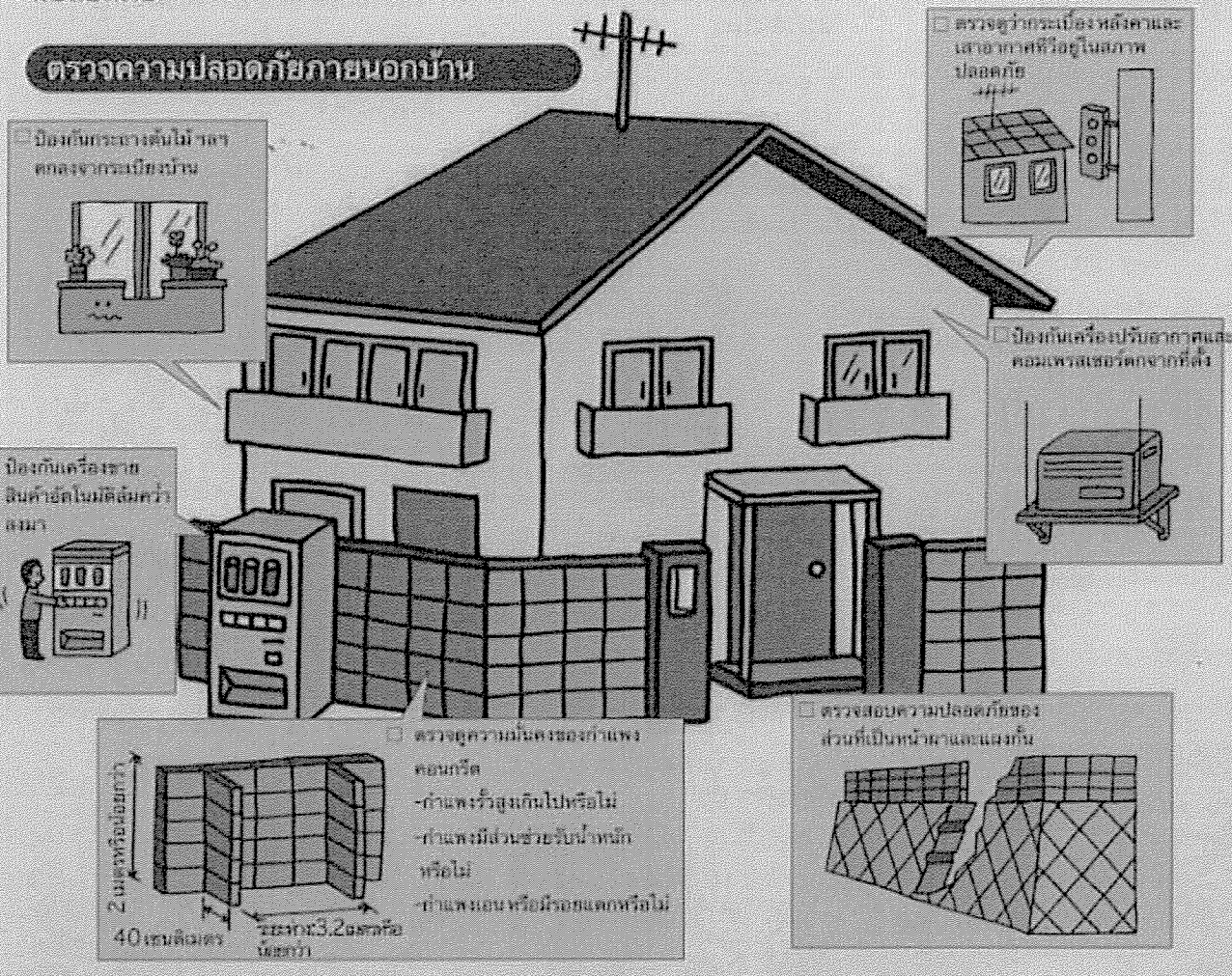
* เตรียมสิ่งของและอุปกรณ์สำหรับการดำรงชีวิตอยู่ในกรณีฉุกเฉิน เช่น อาหาร ไฟฉาย ฯลฯ

2 การเตรียมรับมือแผ่นดินไหว จะป้องกันตัวเองอย่างไร

คุณต้องป้องกันตัวเองเมื่อเกิดแผ่นดินไหว

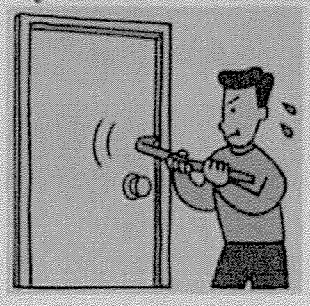
คุณควรตรวจสอบความปลอดภัยทั้งภายในและภายนอกบ้านเพื่อที่จะมั่นใจได้ว่าเป็นสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย

ตรวจความปลอดภัยภายนอกบ้าน

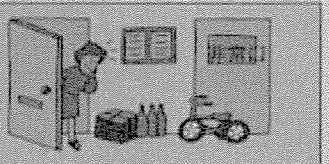


สิ่งที่ควรเตรียมตัวหากอาศัยอยู่ในอพาร์ตเมนท์

☐ เตรียมอุปกรณ์เช่น ชะแลง เพื่อใช้งัดประตูที่เปิดไม่ออก



☐ อย่าวางสิ่งกีดขวางหรือวัสดุไวไฟไว้หน้าทางออกฉุกเฉินหรือบันได



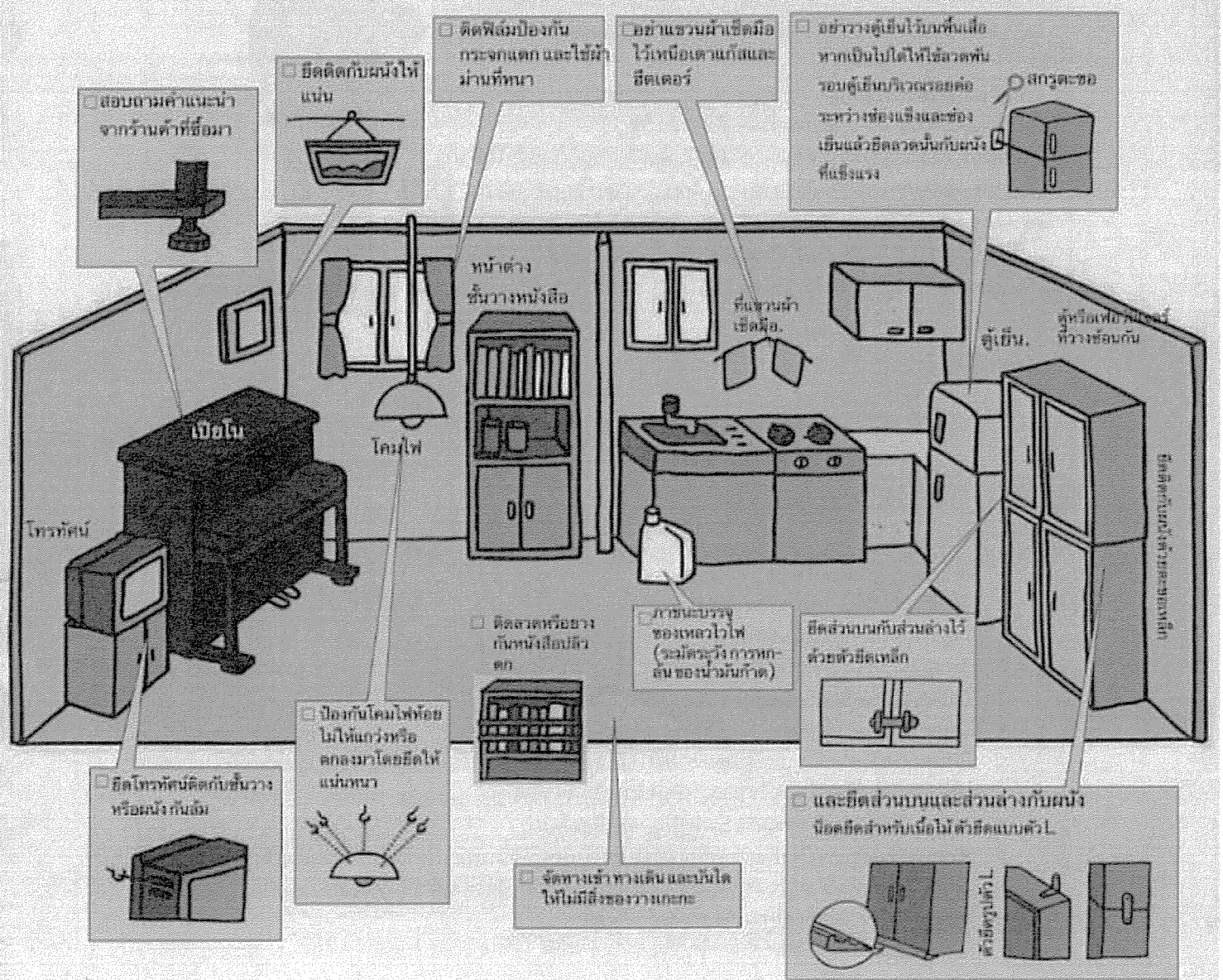
ตรวจสอบ

1. ตรวจสอบอุปกรณ์หนีภัยที่ระเบียง อย่าให้มีสิ่งของใดๆ อยู่กีดขวาง
2. อ่านประกาศต่างๆ ที่แจ้งเกี่ยวกับการซ้อมหนีไฟหรือการตรวจสอบอุปกรณ์หนีภัยจากเจ้าของบ้านหรือผู้ดูแลอพาร์ตเมนท์

การยึดเฟอร์นิเจอร์และเครื่องใช้มีตัวอย่างดังต่อไปนี้

ตัวอย่าง

1. เพื่อที่จะทำให้ภายในบ้านมีความปลอดภัยมากขึ้น ให้วางเฟอร์นิเจอร์ไว้ในบริเวณที่ถูกใช้งานน้อยที่สุด
2. ลดจำนวนเฟอร์นิเจอร์ในห้องสำหรับคนชราและเด็ก อย่าตั้งเฟอร์นิเจอร์ที่ไม่มั่นคงไว้ใกล้เตียงและฟูกนอน
3. เวลาวางเฟอร์นิเจอร์ให้ตั้งให้ติดกำแพงและเสริมบางอย่างไว้ข้างใต้เพื่อให้มันติดแน่น อย่าวางเฟอร์นิเจอร์ไว้ใกล้หน้าต่างหรือประตูเลื่อนแบบญี่ปุ่น (โชจิ)
4. ล็อคเฟอร์นิเจอร์ให้เคลื่อนที่ไม่ได้โดยการเสริมตัวรองใต้เฟอร์นิเจอร์
5. วางเฟอร์นิเจอร์บนพื้นไม้หากเป็นไปได้ อย่าวางเฟอร์นิเจอร์ที่มีความสูงบนพรมหรือเสื่อทาทามิ
6. เก็บสิ่งของหนักๆ ไว้ในที่ต่ำ และของเบาๆ ไว้บนที่สูงแทน
7. ป้องกันหนังสือในชั้นวางปลิวตกลงมา
8. ยึดเฟอร์นิเจอร์ไว้กับผนังหรือเพดานเพื่อป้องกันล้มลงมา และในอนาคตให้หลีกเลี่ยงการซื้อเฟอร์นิเจอร์ที่สูงและผอม



2 การเตรียมรับมือแผ่นดินไหว

แผนการเตรียมการสำหรับสำนักงาน

สำหรับสำนักงาน "การทำงานเป็นทีม" เป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งในสถานการณ์แผ่นดินไหว การเตรียมการด้านความปลอดภัยของพนักงานและลูกค้า, การกักตุนอาหารหรือการฟื้นฟูกิจการเป็นสิ่งจำเป็นและที่สำคัญคือการสื่อสารแลกเปลี่ยนข้อมูลและการให้ความร่วมมือกันในด้านต่างๆ กับสำนักงานใกล้เคียง

ตรวจสอบทั้งด้านในและด้านนอกของสำนักงาน

ตรวจสอบ

- ตรวจสอบความต้านทานแผ่นดินไหวของอาคารและจุดบอดจุดอันตรายต่างๆ
- ป้องกันกระจกแตก, ป้ายต่างๆ ร่วงหล่นลงมา และก้าแพงที่จะถล่ม
- เตรียมทางหนีออกจากอาคารกำจัดสิ่งกีดขวางในทางเดินและบันไดฉุกเฉิน
- จัดวางชั้นหนังสือและอุปกรณ์สำนักงานไม่ให้เกิดการร่วงหล่นขณะเกิดแผ่นดินไหว
- ระวังเรื่องการจัดเก็บวัตถุอันตรายเช่นสารเคมีหรือวัตถุดิบในอุตสาหกรรม การป้องกันการเสียหายของอุปกรณ์การผลิตก็เป็นสิ่งสำคัญ
- เสริมด้านความแข็งแรงของลิฟท์และวางแผนรับมือเมื่อเกิดการติดค้างในลิฟท์
- ป้องกันความเสียหายอันเกิดจากเครื่องคอมพิวเตอร์เช่นการสูญหายข้อมูล
- ตรวจสอบความมั่นคงแข็งแรงของระบบเชือกชูชีพรวมทั้งระบบไฟฟ้า
- แบ่งงานและมอบหมายภาระหน้าที่ในด้านต่างๆอย่างชัดเจนและวางแผนทั้งเรื่องน้ำและระบบพลังงาน



การเตรียมแผนกู้ภัย

ตรวจสอบ

- เตรียมแผนกู้ภัยและจัดทำคู่มือหรือไม่
- มีมาตรฐานเรื่องการจัดตั้งศูนย์กู้ภัยบ้างหรือไม่
- มีการเตรียมการด้านระบบข้อมูลความเสียหายหรือไม่
- มีการจัดทำระบบเตือนภัยพนักงานหรือไม่
- มีแผนการป้องกันเพลิงไหม้และการดับเพลิงฉุกเฉินหรือไม่
- มีแผนป้องกันการรั่วซึมของวัตถุอันตรายหรือไม่
- มีมาตรการรักษาความปลอดภัยแก่พนักงานและลูกค้าหรือไม่
- ได้ทำการจัดเตรียมสิ่งจำเป็นยามฉุกเฉินอย่างเพียงพอหรือไม่
- ได้มีการจัดเก็บและรักษาเอกสารหรือข้อมูลสำคัญหรือไม่
- ทราบสถานพยาบาลโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด ศูนย์กู้ภัยฉุกเฉิน และสถานที่อพยพเบื้องต้นหรือไม่
- ได้ส่งเสริมให้พนักงานร่วมวางแผนและบอกวิธีการเอาตัวรอดในเหตุการณ์ภัยพิบัติแก่ครอบครัวหรือไม่
- ได้จัดทำแผนช่วยเหลือชุมชนใกล้เคียงแล้วหรือไม่

เสบียงและอุปกรณ์ยามฉุกเฉิน

รายการด้านล่างนี้เป็นรายการเสบียงและอุปกรณ์ เพื่อที่สามารถเริ่มดำเนินกิจการได้ใหม่

ตรวจสอบ

เสบียงและอุปกรณ์

- ไฟฉายและถ่าน
- วิทยุ
- ถุงมือ, หน้ากาก
- หมวกกันน็อค
- โทรโข่ง
- ชะแรง, แม่แรง, เลื่อย, พลั่ว, อุปกรณ์ช่าง
- ไฟฉายกันน้ำ, เครื่องปั่นไฟ และน้ำมัน
- อุปกรณ์ปฐมพยาบาล
- จักรยาน
- เชือก, บันได
- แผ่นพลาสติก
- ไฟฉายกันน้ำ, เครื่องปั่นไฟ และน้ำมัน
- เปลหาม
- บัญชีรายชื่อลูกจ้าง, เครื่องเขียน, แผนที่

เสบียงสำหรับการดำรงชีวิต

- น้ำดื่ม (3 ลิตร ต่อ 1 คน ต่อ 1 วัน)
- อาหาร, ขนมปังกรอบ (เพียงพอสำหรับ 3 วัน ต่อ 1 คน)
- กล่องอาหารและอุปกรณ์ทานอาหาร
- ผ้าห่มและผ้าเช็ดตัว
- กระโถน
- เตาให้ความร้อน
- เตาแก๊สแบบเคลื่อนที่ได้
- ถุงและถังพลาสติก

เตรียมพร้อมสำหรับบุคคลที่ไม่สามารถกลับบ้านได้

ในระหว่างเกิดภัยพิบัติ หากลูกจ้างถูกบอกให้กลับในเวลาเดียวกัน สถานีรถไฟจะไม่สามารถรองรับได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรง ดังนั้นจึงควรให้ผู้มาติดต่อและลูกจ้างทยอยออกจากตึก สำหรับผู้ที่ไม่สามารถกลับบ้านได้ให้อยู่ภายในอาคาร

ตรวจสอบ

10 ข้อที่ควรตระหนักสำหรับผู้ที่ไม่สามารถกลับบ้านได้

1. อย่าตื่นตระหนก และควบคุมสถานการณ์
2. พกวิทยุใส่ไว้ในกระเป๋าเสื้อ
3. เรียนแผนที่จากที่ทำงานไปยังบ้าน
4. เก็บรองเท้าผ้าใบไว้ในล็อคเกอร์
5. เก็บช็อกโกแลตและคาราเมลไว้ที่โต๊ะ
6. ปรึกษากับครอบครัวเรื่องสถานที่นัดพบและวิธีติดต่อ
7. ตรวจสอบความปลอดภัยของครอบครัวและญาติ โดยใช้ศูนย์ฝากข้อความยามเกิดเหตุฉุกเฉิน ของ NTT โดยกด 171
8. ลองกลับบ้านโดยการเดิน
9. เตรียมพร้อมสำหรับการอยู่ให้เหมาะกับสภาพอากาศ

ฝึกซ้อมการกู้ภัย

จัดอบรมและฝึกซ้อมการกู้ภัยในกรณีที่เกิดแผ่นดินไหว และไฟไหม้ รวมถึงการเข้าอบรม ณ. ศูนย์การเรียนรู้แผ่นดินไหว และทดลองใช้เครื่องจำลองแผ่นดินไหว และศึกษาการช่วยชีวิตซึ่งจัดโดยหน่วยดับเพลิง

ความร่วมมือกับชุมชน

สำนักงานเป็นสมาชิกที่สำคัญของชุมชน ควรมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ เช่น จัดการซ้อมการดับไฟหรือซ้อมการอพยพ พยายามสร้างความสัมพันธ์กับชุมชน

การบำรุงรักษาและกลับมาดำเนินธุรกิจ

ระมัดระวังการบันทึกข้อมูลสำคัญ และการป้องกันจากขโมยและผู้บุกรุก

2 การเตรียมรับมือแผ่นดินไหว

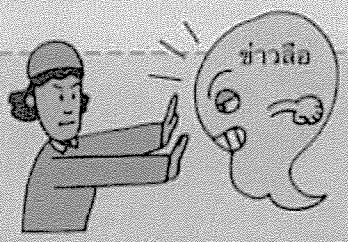
กรณีมีสัญญาณเตือนภัยเป็นทางการ เรื่องแผ่นดินไหวโตไก (Tokai Earthquake)

แผ่นดินไหวโตไกอาจทำนายได้

กล่าวกันว่าแผ่นดินไหวโตไกสามารถทำนายได้ ดังนั้นทางกรมอุตุนิยมวิทยาจึงติดตามเฝ้าดูตลอด 24 ชั่วโมง การทำนายแผ่นดินไหวได้ทำให้เราสามารถลดระดับความเสียหายได้

ความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นในเขตเมกุโระ

- มีการคาดคะเนว่าแผ่นดินไหวที่จะเกิดในเขตเมกุโระอาจมีความแรงระดับ 5 (เบา) ตามมาตราของญี่ปุ่น



จะเกิดอะไรขึ้นบ้างที่ความแรงระดับ 5 (เบา)

ผู้คนมากมายจะต้องหาที่หลบภัย กำแพงและคานรับน้ำหนักของบ้านไม้ที่ไม่ทนต่อแผ่นดินไหวอาจถล่มได้

เกิดความกลัว ความตื่นตระหนกและข่าวลือที่ผิดๆ ดังนั้นสิ่งที่สำคัญมากคือต้องไม่ตื่นตระหนกและใจเย็น

เมื่อมีสัญญาณเตือนภัยอย่างเป็นทางการ

ขั้นแรก เตรียมตัวเองให้พร้อม

ถ้ามีข้อมูลที่ผิดปกติเกิดขึ้น ผู้เชี่ยวชาญจากศูนย์แผ่นดินไหวจะประชุมกันและตรวจสอบข้อมูลนั้นว่าอาจนำไปสู่การเกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่หรือไม่

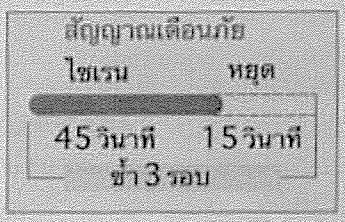
ขั้นสอง การเตือนภัย

จากผลของการประชุม ถ้าคาดว่าจะมีการเกิดแผ่นดินไหว นายกรัฐมนตรีจะประกาศสัญญาณเตือนภัยอย่างเป็นทางการซึ่งจะมีใจความดังนี้ "มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดแผ่นดินไหวภายในไม่กี่ชั่วโมงหรือมีความเป็นไปได้ที่จะเกิดแผ่นดินไหวภายในสองถึงสามวัน"

ให้ความสนใจกับประกาศต่างๆ ที่ออกจากสำนักงานเขต สถานีตำรวจ สถานีดับเพลิง หรือสำนักข่าว และเตรียมตัว การเตือนภัยไม่ได้เป็นสัญญาณให้อพยพแต่เป็นเพียงให้เตรียมตัวสำหรับการอพยพเท่านั้น อยู่ในความสงบ ดูแลความปลอดภัยของคุณและครอบครัว

สัญญาณเตือนภัยอย่างเป็นทางการจะมีการประกาศอย่างไร

- จะมีการประชุมและเชิญสื่อมวลชน และประกาศต่อสาธารณะ
- ถ้ามีการประกาศสัญญาณเตือนภัยอย่างเป็นทางการ สถานีโทรทัศน์และวิทยุจะประกาศข่าวนี้ทันที ไซเรนเตือนภัยจะดังจากหอกระจายเสียงซึ่งตั้งอยู่ที่โรงเรียนประถมและมัธยม



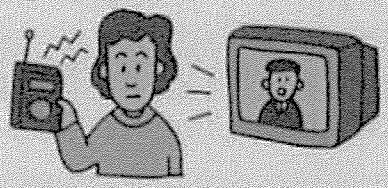
หมายเหตุ สัญญาณเตือนภัย อาจยกเลิกได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์

ในบ้าน

ตรวจสอบ

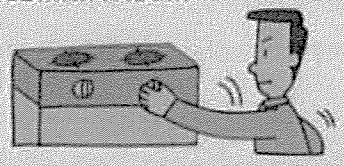
ข้อมูลที่ถูกต้องและการเผยแพร่

- ตรวจสอบข้อมูลผ่านทางโทรทัศน์และ วิทยุ
- ให้ความสนใจกับการเผยแพร่ข่าวทางวิทยุจากทางเขต อย่าสับสนกับข่าวลือ
- อย่าใช้โทรศัพท์โดยไม่จำเป็น
- แจ้งข่าวให้กับผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือและครอบครัวของเขาเหล่านั้น
- สำหรับคนที่ต้องการความช่วยเหลือ บอกเพื่อนบ้านเกี่ยวกับตำแหน่งที่อยู่ของคุณ



ไม่ควรจุดไฟโดยไม่จำเป็น

- ลดการใช้แก๊สและตรวจสอบว่าปิดแก๊สเรียบร้อยหลังการใช้งาน



เตรียมพร้อมสำหรับดับเพลิง

- เตรียมเครื่องดับเพลิงให้พร้อมใช้งาน
- เตรียมน้ำไว้ในอ่างหรือถังและสะสมน้ำดื่มไว้สำหรับสามวัน (3 ลิตรต่อวันต่อคน)

เตรียมเสื้อผ้าและอุปกรณ์ยามฉุกเฉิน

- เปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชนิดที่ทนไฟ เก็บรองเท้าสำรองไว้ใกล้ที่นอน
- อย่าลืมอุปกรณ์ป้องกันศีรษะหรือหมวกกันน็อค

ตรวจสอบความปลอดภัยบ้านของคุณ

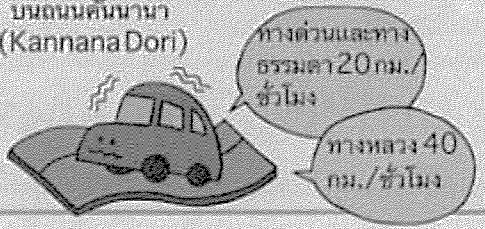
- ตรวจสอบว่าเครื่องใช้ภายในบ้านจะไม่ตกลงมา
- เอาของออกจากหิ้ง
- ติดเทปที่กระจกและตู้กระจก ป้องกันกระจกแตก
- หาทางออกที่ปลอดภัย
- หาห้องที่ปลอดภัยหนึ่งห้องไว้นอนสำหรับคุณและครอบครัว

ตรวจสอบความปลอดภัยรอบๆ บ้าน

- ตรวจสอบกำแพงคอนกรีต
- กั้นพื้นที่อันตรายด้วยเชือก

ใช้รถยนต์ในกรณีที่จำเป็นเท่านั้น

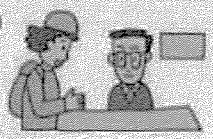
- ทางด่วนและทางธรรมดา ความเร็วสูงสุด 20 กม./ชั่วโมง
- ทางหลวง ความเร็วสูงสุด 40 กม./ชั่วโมง
- ตามกฎจราจรยามฉุกเฉิน ห้ามมีการใช้รถบนถนนคันนานา (Kannana Dori)



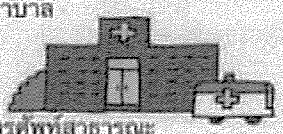
ผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน

กิจการที่ยังเปิดดำเนินการ

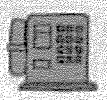
- ที่ทำการเขต



- ไปรษณีย์ ธนาคาร ธุรกิจยังคงดำเนินต่อโดยเฉพาะเรื่องการถอนเงิน
- โรงพยาบาล คลินิก สถานพยาบาล

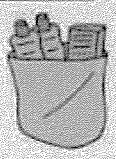


- โทรศัพท์สาธารณะ โทรศัพท์สาธารณะจะมีสีเขียวหรือเทา

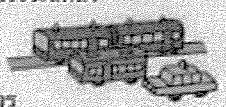


ธุรกิจที่ลดการดำเนินการลง

- ห้างสรรพสินค้าและซุปเปอร์มาร์เกต ภายในร้านยังมีสินค้าขาย แต่จะเน้นไปทางอาหารและเสบียงและอุปกรณ์เครื่องใช้ที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน ควรสะสมอาหารให้เพียงพอสำหรับสามวันต่อคน



- รถไฟรถบัส แท็กซี่ ความเร็วจะลดลง



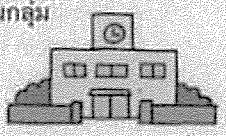
- จราจร ไม่ควรใช้รถยนต์ส่วนตัว



- โทรศัพท์ทั่วไป อาจไม่สามารถใช้ได้

ปิดชั่วคราว

- โรงเรียน โรงเรียนอนุบาล สถานรับเลี้ยงเด็ก
  นักเรียน โรงเรียนอนุบาลและโรงเรียนประถม จะได้รับการดูแลจนกว่าผู้ปกครองจะมารับ นักเรียนระดับมัธยมจะถูกส่งกลับบ้านเป็นกลุ่ม



- ห้องประชุมสาธารณะ ห้องสมุด ยิมเนเซียม ปิด
- โรงภาพยนตร์ โรงละคร ปิด