

ภาคผนวก ค-13

คำแนะนำเมื่อเกิดแผ่นดินไหว





เตรียมพร้อมรับมือแผ่นดินไหว

- ตรวจสอบอาคารบ้านเรือนให้มีโครงสร้างมั่นคงแข็งแรง
- ยึดติดเฟอร์นิเจอร์กับพื้นหรือผนังบ้านอย่างแน่นหนา
- ไม่วางสิ่งของที่น้ำหนักมากบนที่สูงหรือหลังตู้



ปก.แนะรู้รับ-รู้ทัน ‘แผ่นดินไหว’ ภัยพิบัติที่ไม่อาจคาดการณ์

แผ่นดินไหว เป็นภัยพิบัติที่ไม่สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ สถานการณ์เกิด และระดับความรุนแรงได้ เพื่อลดผลกระทบจากแผ่นดินไหว กระทรวงมหาดไทย โดยกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) ขอแนะการเตรียมพร้อมรับมือและปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว ดังนี้

การจัดสภาพแวดล้อมบ้านให้ปลอดภัย พร้อมเรียนรู้วิธีปฏิบัติตนอย่างปลอดภัยเมื่อเกิดแผ่นดินไหว จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายจากแผ่นดินไหว



ปฏิบัติตนปลอดภัยเมื่อเกิดแผ่นดินไหว



- ยึดหลัก “หมอบ ป้อง เกาะ”
- หมอบใต้โต๊ะหรือหลบในจุดที่มีโครงสร้างแข็งแรง
- หลบในบริเวณที่พ้นจากแนวที่สิ่งของหล่นทับหรือตกใส่
- ไม่อยู่ใต้คานหรือใกล้เสา
- อยู่ให้ห่างจากประตู หน้าต่างที่เป็นกระจก และเฟอร์นิเจอร์ที่ล้มได้
- หมอบราบกับพื้นหรือก้มต่ำ โดยใช้มือหรือแขนกำบังศีรษะและลำคอ



- ห้ามใช้ลิฟต์ในการอพยพออกจากอาคาร เพราะอาจติดค้างภายในลิฟต์ ทำให้เสียชีวิตได้
- เมื่อแผ่นดินไหวสงบค่อยออกจากอาคาร เพื่อป้องกันสิ่งของหล่นทับ

ปฏิบัติตนหลังแผ่นดินไหวสงบ



- ไม่อยู่ใกล้ผนังหรืออาคารที่ชำรุด
- ติดตามสถานการณ์แผ่นดินไหวและปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด
- ตรวจสอบท่อน้ำ ท่อแก๊ส สายไฟ ก่อนใช้งาน หากชำรุดให้ซ่อมแซมทันที



ปภ.

กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย



ตั้งสติ

พยายามควบคุมสติ
ไม่ตื่นตระหนก

แล้ว รอด!

ปลอดภัยเมื่อเกิด

“แผ่นดินไหว”

หลบในบริเวณที่ปลอดภัย

ไม่อยู่ใต้คาน เสา ประตู
หน้าต่างที่เป็นกระจก



ยึดหลัก “หมอบ ป้อง เกาะ”

หมอบต่ำได้จุดที่มีโครงสร้าง
แข็งแรง ใช้มือป้องศีรษะ
และยึดเกาะที่กำบังให้แน่น



รอแผ่นดินไหวสงบ จึงค่อยอพยพ

เพราะแรงสั่นสะเทือน
อาจทำให้มีสิ่งของ
หล่นทับ



ห้ามใช้ลิฟต์ในการอพยพ

หากไฟฟ้าดับจะติดค้าง
ภายในลิฟต์ ทำให้
ขาดอากาศหายใจ
จนเสียชีวิต

ห้ามทำให้เกิดประกายไฟ

เพราะหากมีแก๊สรั่ว
อาจเกิดเพลิงไหม้ได้



อยู่นอกอาคารให้ระวัง สิ่งปลุกสร้างขนาดใหญ่

โดยเฉพาะเสาไฟฟ้า ป้ายโฆษณา
อาคาร กำแพงสูง และ
สิ่งห้อยแขวนต่างๆ



หากขับรถให้หยุดรถ ในบริเวณที่ปลอดภัย

หลีกเลี่ยงการจอดรถ
ใต้สะพาน ป้ายสูง
เสาไฟฟ้า หรือต้นไม้
ขนาดใหญ่



ไม่กลับเข้าไปในอาคารหรือ บ้านที่ไม่แข็งแรง

เพราะอาจเกิด After Shock
ตามมา ทำให้โครงสร้างทรุด
หรือพังลงมาได้



อยู่ริมชายฝั่งให้ระวัง คลื่นสึนามิ

หากสังเกตเห็นน้ำทะเลลดระดับ
อย่างรวดเร็ว ให้รีบหนีขึ้นที่สูงทันที



“ป้องกันภัยเชิงรุก บรรเทาทุกข์เมื่อเกิดภัย”

สายด่วนนิรภัย 1784 www.disaster.go.th ปก.กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์



ป.ก.

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย