

แผนการเตรียมความพร้อมก่อนเกิดแผ่นดินไหว

1. เตรียมไฟฉายพร้อมถ่านไฟฉาย และกล่องยาเตรียมไว้ในห้องพัก และให้ทุกคนทราบว่าอยู่ที่ใดของอาคาร
2. ศึกษาการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
3. เตรียมอุปกรณ์ดับเพลิงไว้ในอาคาร

แผนการเตรียมความพร้อมระหว่างการเกิดแผ่นดินไหว

1. อย่าตกใจ พยายามควบคุมสติ
2. ถ้าอยู่ภายในห้องพัก ให้ยืนหรือหมอบอยู่ในห้องพักที่มีโครงสร้างแข็งแรง สามารถรับน้ำหนักได้มาก และอยู่ห่างจากประตู ระเบียง หน้าต่าง
3. หากอยู่ในอาคารสูง ควรตั้งสติให้มั่น และรีบออกจากอาคารโดยเร็ว หนีจากสิ่งล้มทับได้
4. ห้ามใช้ลิฟต์โดยเด็ดขาดขณะเกิดแผ่นดินไหว
5. อย่าใช้เทียน ไม่ขีดไฟ หรือที่ก่อให้เกิดเปลวหรือประกายไฟ เพราะอาจมีก๊าซรั่วอยู่บริเวณนั้น

แผนการเตรียมความพร้อมหลังการเกิดแผ่นดินไหว

1. ต้องตรวจสอบตัวเองและคนรอบข้างว่าได้รับบาดเจ็บหรือไม่ ให้ทำการปฐมพยาบาลเบื้องต้นก่อน
2. รีบออกจากอาคารที่เสียหายทันที เพราะอาจเกิดการทรุดตัวของอาคารหรือพังทลายได้ ใส่รองเท้าหุ้มส้นเพราะอาจมีเศษแก้วหรือวัสดุแหลมคมอื่น ทำให้ได้รับบาดเจ็บ
3. ตรวจสอบสายไฟ ท่อน้ำ ท่อก๊าซ เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจากก๊าซหากได้กลิ่นให้เปิดประตูหน้าต่างทุกบาน
4. ให้ออกห่างจากบริเวณที่มีสายไฟรั่วขาดและวัสดุสายไฟพาดถึง
5. เปิดวิทยุฟังคำแนะนำฉุกเฉิน อย่าใช้โทรศัพท์นอกจากจำเป็นจริงๆ
6. สำรวจดูความเสียหายของท่อส้วม และท่อน้ำทิ้งก่อนใช้
7. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในเขตที่มีความเสียหายสูง หรืออาคารพัง