

วิธีรับมือ เมื่อเกิด

แผ่นดินไหว

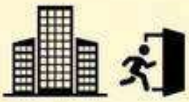
ข้อควรปฏิบัติ ขณะเกิดแผ่นดินไหว

สิ่งที่ **ควร** ทำ 

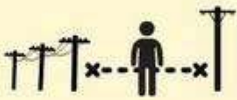
สติ! พยายามควบคุมสติ อยู่อย่างสงบ
อย่าวิ่งเข้าออกจากบ้านบ่อยๆ เพราะอาจได้รับบาดเจ็บ



หากอยู่ในบ้าน ให้ยืนหรือหมอบในส่วนที่โครงสร้างแข็งแรง
ที่สามารถรับน้ำหนักได้มาก และอยู่ให้ห่างจากระเบียงและหน้าต่าง



หากอยู่ในอาคารสูง ให้รีบออกจากอาคารโดยเร็ว
และหนีให้ห่างจากสิ่งที่จะล้มทับได้



หากอยู่ในที่โล่งแจ้ง ให้อยู่ห่างจากเสาไฟฟ้า
และสิ่งห้อยแขวนต่างๆ

 สิ่งที่ไม่ ควรทำ



อย่าขับรถ
ให้หยุดรถและอยู่ภายในรถ
จนกระทั่งการสั่นสะเทือนจะหยุด



ห้ามใช้ลิฟต์โดยเด็ดขาด
เพราะเมื่อสายไฟฟ้าขาดลิฟต์จะติด
และควันไฟจะเข้ามาในลิฟต์



อย่าอยู่ใกล้ชายฝั่ง
เพราะอาจเกิดคลื่นขนาดใหญ่ซัดเข้าหาชายฝั่ง
หรือตลิ่ง



อย่าใช้เทียน ไม้ขีดไฟ
หรือสิ่งที่ทำให้เกิดเปลวหรือประกายไฟ
เพราะอาจมีแก๊สรั่วอยู่บริเวณนั้น

ข้อควรปฏิบัติ หลังเกิดแผ่นดินไหว

1. **ควรตรวจตัวเองและคนข้างเคียง** ว่าได้รับบาดเจ็บหรือไม่ ให้ทำการปฐมพยาบาลขั้นต้นก่อน
2. **ควรรีบออกจากอาคารที่เสียหายทันที** เพราะหากเกิดแผ่นดินไหวตามมาอาคารอาจพังทลายได้
3. **ใส่รองเท้าหุ้มส้นเสมอ** เพราะอาจมีเศษแก้ว หรือวัสดุแหลมคมอื่นๆ และสิ่งหักพังแหวง
4. **ตรวจสอบสายไฟ ท่อน้ำ ท่อแก๊ส** ถ้าแก๊สรั่วให้ปิดวาล์วถึงแก๊ส ยกสะพานไฟ อย่าจุดไม้ขีดไฟหรือก่อไฟจนกว่าจะแน่ใจว่าไม่มีแก๊สรั่ว
5. **อย่าแพร่ข่าวลือ** ควรตรวจสอบแหล่งข้อมูลและข้อเท็จจริงของข่าว ก่อนเผยแพร่

ปก.แนะรู้รับ – รู้ทัน ‘แผ่นดินไหว’

แผ่นดินไหว เป็นภัยพิบัติที่ไม่สามารถคาดการณ์ช่วงเวลา สถานที่เกิด และระดับความรุนแรงได้ การเรียนรู้วิธีปฏิบัติตนปลอดภัยเมื่อเกิดแผ่นดินไหว จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายจากแผ่นดินไหว

ยึดหลัก “หมอบ ป้อง เกาะ”

- ✓ หมอบใต้โต๊ะหรือหลบในจุดที่มีโครงสร้างแข็งแรง
- ✓ หลบในบริเวณที่พ้นจากแนวสิ่งของหล่นทับหรือตกใส่
- ✓ หลบในบริเวณที่ปลอดภัย ไม่อยู่บริเวณใต้คานหรือใต้เสา
- ✓ ยึดเกาะโต๊ะหรือที่กำบังให้แน่น และเคลื่อนตัวไปตามทิศทางของแรงสั่นสะเทือน
- ✓ อยู่ห่างจากประตูหรือหน้าต่างที่เป็นกระจก รวมถึงเฟอร์นิเจอร์ที่สามารถล้มได้
- ✓ หากไม่มีที่หลบกำบัง ให้หมอบราบกับพื้นหรือก้มต่ำ โดยใช้มือหรือแขนกำบังศีรษะหรือคอ

05

ห้ามใช้ลิฟต์

ในการอพยพออกจากอาคาร เพราะอาจติดค้างภายในลิฟต์ ทำให้เสียชีวิตได้

เมื่อแผ่นดินไหวสงบ

จึงค่อยออกจากอาคาร เพื่อป้องกันสิ่งของหล่นทับ



No.061-18102564

สายด่วนมจร
1784



@1784DDPM



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM



@DDPMNews



www.disaster.go.th



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย