**ข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดแผ่นดินไหว**

**(**หมายเลขกู้ภัยเหตุแผ่นดินไหว 119**)**

- ในช่วงที่เกิดแผ่นดินไหวจะมีการสั่นสะเทือนต่อเนื่องราว 1-2 นาที ให้เข้าไปหลบอยู่ใต้โต๊ะ หากไม่มีโต๊ะอยู่ในบริเวณใกล้เคียง ให้เอาเบาะรองนั่งหรือสิ่งของอื่นมาปกป้องศีรษะไว้

- เปิดประตูเอาไว้เพื่อเตรียมทางออก ปิดแก๊สและอุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด

- หากเกิดไฟไหม้ ให้ตั้งสติและรีบดับไฟ โอกาสดับไฟจะมีทั้งหมด 3 ครั้ง คือ ก่อนการสั่นไหวอย่างแรง ทันทีที่การสั่นไหวอย่างแรงหยุดลง และในตอนที่ไฟยังไหม้ไม่มากนัก

- ห้ามวิ่งออกไปข้างนอกเมื่อเกิดแผ่นดินไหว เนื่องจากอาจทำให้ได้รับบาดเจ็บจากการโดนวัตถุต่างๆ หล่นใส่ เช่น กระจกหน้าต่างหรือป้ายโฆษณา

- ระหว่างที่เกิดแผ่นดินไหวหรือไฟไหม้ ห้ามใช้ลิฟต์โดยเด็ดขาด หรือหากอยู่ลิฟต์แล้ว ให้รีบกดปุ่มชั้นที่อยู่ใกล้ที่สุดและกดปุ่มเปิดเพื่อออกจากลิฟต์ให้เร็วที่สุดและไปยังพื้นที่ที่ปลอดภัย หากติดอยู่ในลิฟต์ ให้รีบใช้อินเตอร์โฟนที่อยู่ในลิฟต์เพื่อติดต่อขอความช่วยเหลือ

- เมื่อการสั่นไหวอย่างแรงหยุดลง ให้หนีออกจากตึกและอาคารไปยังพื้นที่โล่งกว้าง เช่น สวน ไม่ควรอยู่ใกล้สิ่งที่ไม่มีการตรึงกับพื้นอย่างแน่นหนา เช่น กำแพงอิฐ หรือตู้ขายของอัตโนมัติ เพราะอาจล้มมาทับได้

**10 ข้อควรปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยเมื่อเกิดแผ่นดินไหว**

**1. หากเกิดแผ่นดินไหวขณะอยู่ในบ้าน**

① ความปลอดภัยของตัวเองและครอบครัวคือสิ่งที่สำคัญที่สุด การสั่นสะเทือนจะเกิดขึ้นเพียง 1-2 นาที สิ่งที่แรกควรทำคือ เข้าไปหลบอยู่ใต้โต๊ะที่แข็งแรง และจับขาโต๊ะไว้ให้แน่นเพื่อปกป้องร่างกาย หากไม่มีโต๊ะในบริเวณใกล้เคียง ให้เอาเบาะรองนั่งหรือสิ่งของอื่นมาปกป้องบริเวณศีรษะไว้

\* ระวังการบาดเจ็บจากสิ่งของหรือเฟอร์นิเจอร์ที่อาจหล่นใส่

②หากเกิดไฟไหม้ ตั้งสติให้ได้และรีบดับไฟให้เร็วที่สุด ระหว่างที่เกิดแผ่นดินไหวใหญ่

-อาจไม่สามารถรอความช่วยเหลือจากรถดับเพลิงได้ ดังนั้น การทำงานร่วมกันเพื่อลดความเสียหายที่เกิดจากแผ่นดินไหวให้มากที่สุดจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก

-แม้ในยามปกติหรือเมื่อเกิดแผ่นดินไหวเล็กน้อย การที่คนในครอบครัวและเพื่อนบ้านทุกคนช่วยกันดับไฟ ตั้งแต่เริ่มแรกก่อนที่ไฟจะลุกลาม ก็เป็นสิ่งที่สำคัญมากเช่นกัน

< เมื่อเกิดแผ่นดินไหว จะมีโอกาสดับไฟ 3 ครั้ง>

- โอกาสแรก

ก่อนเกิดการสั่นไหวอย่างแรง เมื่อการสั่นสะเทือนยังไม่มากนัก ทันทีที่รู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือน ให้รีบตะโกนเตือนว่า “แผ่นดินไหว รีบดับไฟ” เพื่อให้ทุกคนปิดแก๊สหรือเตาทำความร้อนที่กำลังใช้งานอยู่

- โอกาสที่สอง

ทันทีที่การสั่นไหวอย่างแรงหยุดลง การพยายามปิดแก๊ส ขณะกำลังเกิดการสั่นไหวอย่างแรงเป็นเรื่องที่อันตรายมาก และหม้อต่างๆ ก็สามารถตกลงมาจากเตาทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ ดังนั้น เมื่อการสั่นไหวหยุดลง ร้องตะโกนเตือนให้ทุกคนดับไฟอีกครั้งว่า “รีบปิดไฟเร็ว !”

- โอกาสที่สาม

ทันทีที่เริ่มเกิดไฟไหม้ ไฟที่เริ่มไหม้ในระยะแรกจะสามารถดับได้ในเวลาเพียง 1-2 นาที เตรียมถังดับเพลิงหรือถังน้ำใบใหญ่เอาไว้ใกล้ๆ อยู่เสมอ

③ เปิดประตูทันทีเพื่อเตรียมทางออกไปข้างนอก ในอาคารที่สร้างจากคอนกรีต เช่น อพาร์ทเม้นท์

-มักมีกรณีที่ผู้บาดเจ็บหรือเสียชีวิตถูกขังไว้ด้านใน เนื่องจากประตูบิดเบี้ยวจนไม่สามารถออกมาได้

- เปิดประตูทิ้งไว้เพื่อให้แน่ใจว่ามีทางออกไปสู่ภายนอก

- ควรคิดเตรียมหาวิธีหลบหนีไว้ก่อนล่วงหน้าก่อนเกิดเหตุ เพื่อป้องกันการถูกขังไว้ภายใน

**2. เมื่อรู้สึกว่าเกิดแผ่นดินไหว ขณะที่อยู่ข้างนอก**

- เมื่อพื้นสั่นอย่างแรงจนไม่สามารถยืนอย่างมั่นคงได้ ควรหาที่สำหรับพิงตัว สิ่งแรกๆ ที่ถูกจับยึดมักจะเป็นเสาหรือกำแพง อย่างไรก็ตาม แม้ว่าเผินๆ แล้วสิ่งเหล่านี้จะดูแข็งแรงดี แต่ความจริงแล้วอันตรายมาก แผ่นดินไหวครั้งใหญ่ในอดีตหลายครั้ง มีผู้คนบาดเจ็บและเสียชีวิตมากมายเพราะถูก เสาหรือกำแพงล้มทับ

- อย่าเข้าใกล้กำแพงอิฐ หรือเสา

- ในบริเวณชุมชนเมือง สิ่งที่อันตรายที่สุดคือสิ่งของที่อาจตกหล่นลงมา เช่น หน้าต่างกระจก และป้ายโฆษณา

- การปกป้องศีรษะด้วยอะไรก็ตามที่มีอยู่ เช่น กระเป๋าเป้หรือกระเป๋าถือ เป็นสิ่งที่สำคัญมาก

- อย่าอยู่ใกล้สิ่งที่ไม่มีการยึดติดกับพื้นอย่างแน่นหนา เช่น เครื่องขายของอัตโนมัติ เนื่องจากอาจล้มมาทับได้ ในเขตเมืองซึ่งมักมีอาคารสูงตั้งอยู่ การเข้าไปหลบภายในอาคารอาจปลอดภัยกว่า

**3. เมื่อรู้สึกว่าเกิดแผ่นดินไหว ขณะที่อยู่ในห้างสรรพสินค้า โรงภาพยนตร์ หรือ** แหล่งชอปปิ้งใต้ดิน

- ในพื้นที่ที่มีคนจำนวนมาก เช่น ห้างสรรพสินค้า หรือแหล่งช้อปปิ้งใต้ดิน คนที่มีอันตรายที่สุดคือคนที่ตื่นตระหนก เมื่ออยู่ในพื้นที่ลักษณะนี้ ให้ทำตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยหรือพนักงานของสถานที่นั้นๆ

- แหล่งช้อปปิ้งชั้นใต้ดินค่อนข้างปลอดภัยระหว่างเกิดเหตุแผ่นดินไหว หากไฟดับ ให้ตั้งสติและไม่ต้องตื่นตกใจ ไฟฉุกเฉินจะเปิดขึ้นเอง

- หากเกิดไฟไหม้ จะเกิดควันคลุ้งเต็มไปหมด

- ให้ไปยังพื้นที่ที่ปลอดภัยกว่า โดยก้มลงหรือหมอบตัวลงต่ำให้อยู่ชิดกับพื้นให้มากที่สุด เพื่อหลีกเลี่ยงการสูดเอาควันเข้าไป

- อย่าอยู่ใกล้เสาหรือสิ่งที่มีลักษณะใกล้เคียง

**4. เมื่อรู้สึกว่าเกิดแผ่นดินไหว ขณะที่อยู่ในลิฟต์**

- หากรู้สึกว่าเกิดแผ่นดินไหวขณะที่อยู่ในลิฟต์ ให้กดปุ่มเพื่อรีบออกจากลิฟต์ หลังจากที่ตรวจดูแล้วว่าข้างนอกปลอดภัย

-ในอาคารสูงหรืออาคารสมัยใหม่ ลิฟต์จะมีแผงควบคุมการทำงานติดตั้งอยู่ ซึ่งจะทำให้ลิฟต์หยุดในชั้นที่อยู่ใกล้ที่สุดโดยอัตโนมัติเมื่อเกิดแผ่นดินไหว

-หากติดอยู่ในลิฟต์ ให้รีบใช้อินเตอร์โฟนที่อยู่ในลิฟต์เพื่อติดต่อขอความช่วยเหลือ

- ห้ามใช้ลิฟต์ ระหว่างเกิดแผ่นดินไหวหรือเมื่อเกิดไฟไหม้อย่างเด็ดขาด

**5. เมื่อรู้สึกว่าเกิดแผ่นดินไหว ขณะที่อยู่ในรถไฟฟ้าใต้ดิน**

- เมื่อเกิดการสั่นไหวอย่างแรง ให้จับราวจับหรือห่วงจับไว้ให้แน่นเพื่อไม่ให้ล้ม จากนั้นให้ตั้งสติและทำตามคำแนะนำที่ประกาศในรถไฟ อย่าทำอะไรเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสร้างความสับสนให้แก่ผู้อื่น

- รถไฟฟ้าจะหยุดเดินรถชั่วคราว หากเกิดแผ่นดินไหวที่ความแรงระดับ 5 แมกนิจูดขึ้นไป อย่ารีบแย่งกันออกจากขบวนรถเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

- หากเกิดไฟดับ สถานีรถไฟฟ้าใต้ดินทุกสถานีได้รับการออกแบบให้เปิดไฟฉุกเฉินทันที การวิ่งไปยังทางออกจะเป็นอันตรายมาก และทำให้เกิดความโกลาหลวุ่นวาย ตั้งสติและทำตามประกาศคำแนะนำของเจ้าหน้าที่

**6. เมื่อรู้สึกว่าเกิดแผ่นดินไหว ขณะอยู่ในยานพาหนะที่กำลังเคลื่อนที่**

- เมื่อเกิดแผ่นดินไหว ยางรถจะเคลื่อนไปเหมือนกับยางแตก ซึ่งหมายความว่าผู้ขับขี่จะไม่สามารถบังคับพวงมาลัยหรือควบคุมทิศทางของรถได้ ให้ค่อยๆ ประคองรถเข้าจอดข้างทาง และหลีกเลี่ยงทางแยกต่างๆ

- ควรปล่อยให้กลางถนนว่างเอาไว้ เพื่อเป็นการเปิดทางให้กับคนอื่น หรือรถฉุกเฉิน

- พื้นที่เขตในเมือง ถนนทุกเส้นจะถูกปิด ปฏิบัติตามคำสั่งของเจ้าหน้าที่ตำรวจที่อยู่บริเวณนั้น หากต้องการออกจากพื้นที่ ให้ปิดหน้าต่างรถเพื่อไม่ให้ไฟลามเข้ามาในรถ เสียบกุญแจไว้ตามเดิม ปลดล็อกประตูรถ แล้วจึงตามคนอื่นๆ ไปเป็นกลุ่มเพื่อไปยังพื้นที่ที่ปลอดภัยกว่า

**7. เมื่อรู้สึกว่าเกิดแผ่นดินไหว ขณะอยู่บนภูเขาหรือชายทะเล**

-หากอยู่ใกล้ภูเขาหรือทางลาดชัน ให้ไปยังพื้นที่ที่ปลอดภัยทันทีเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายจากแผ่นดินถล่ม

- หากอยู่บริเวณชายทะเล มีความเสี่ยงที่จะเกิดสึนามิขึ้นได้ หากรู้สึกว่าแผ่นดินไหว หรือได้ยินเสียงเตือนสึนามิ เปิดวิทยุหรือโทรทัศน์เพื่อติดตามฟังรายงานของหน่วยงานท้องถิ่น แล้วรีบหนีไปอยู่ในที่ที่ปลอดภัย

**8. หากมีผู้บาดเจ็บ**

-เมื่อเกิดแผ่นดินไหว ผู้คนสามารถมีอาการบาดเจ็บได้หลายแบบ เจ้าหน้าที่กู้ภัยหรือเจ้าหน้าที่พยาบาลอาจไม่สามารถให้ความช่วยเหลือได้เร็วพอเนื่องจากไฟดับ การจราจรติดขัด หรือมีปัจจัยขัดข้องอื่นๆ

- เมื่อมีผู้บาดเจ็บขณะเกิดภัยพิบัติ ผู้ที่อยู่ใกล้ผู้บาดเจ็บต้องช่วยเหลือให้การปฐมพยาบาลก่อน ดังนั้น การเรียนรู้วิธีให้ความช่วยเหลือในยามฉุกเฉินเอาไว้ล่วงหน้าจึงเป็นสิ่งที่ดี

**9. การอพยพคือทางออกสุดท้าย**

- หากเกิดไฟไหม้ใหญ่เนื่องจากแผ่นดินไหว ซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ ให้อพยพทันที รวมกลุ่มกันเพื่อเตรียมการอพยพ ทำตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง และนำสิ่งของติดตัวไปให้น้อยที่สุด ห้ามขับขี่รถยนต์หรือจักรยานโดยเด็ดขาด

-ความร่วมมือจากประชาชนในท้องถิ่นเพื่อช่วยเหลือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บหรือผู้พิการ เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมาก ควรมีการวางแผนอพยพสำหรับชุมชนเอาไว้ล่วงหน้า

**10. ปฏิบัติอย่างถูกต้อง ตามข้อมูลที่ถูกต้อง**

- เมื่อเกิดแผ่นดินไหวใหญ่ ผู้คนมักเกิดความตื่นตระหนก เพื่อหลีกเลี่ยงความสับสนวุ่นวาย การที่ทุกคนตั้งสติให้ดี และรับข้อมูลที่ถูกต้องมาปฏิบัติ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก

- พยายามรับข้อมูลที่ถูกต้องด้วยการพกวิทยุเคลื่อนที่ตลอดเวลา

- ข้อมูลที่ได้รับจากเจ้าหน้าที่ของหน่วยงานท้องถิ่น เจ้าหน้าที่ตำรวจ หน่วยดับเพลิง หรือหน่วยกู้ภัยพิบัติ เป็นข้อมูลที่เชื่อถือได้ อย่าเชื่อหรือทำตามข่าวลือที่ไม่มีหลักฐานยืนยัน

<ที่มา : แนวทางปฏิบัติเมื่อเกิดภัยพิบัติแห่งชาติ กระทรวงความมั่นคงและความปลอดภัยแห่งชาติ>