



ลด · หยุด · ภัย

บุคลากรเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการจัดการภัยพิบัติ

ปีที่ 13 ฉบับที่ 127 เดือนธันวาคม 2559

เตรียมพร้อมก่อนเดินทาง

ขับรถตามกฎ - เลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง

เพิ่มความปลอดภัยในการเดินทาง



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย • ป้องกันภัยเชิงรุก บรรเทาทุกข์เมื่อเกิดภัย

4 รู้ทัน - ป้องกัน - รับมือภัยช่วยกุดหนาว
...ดำเนินชีวิตปลอดภัย

5 นอนในรถสตาร์ทเครื่อง
...อันตรายถึงชีวิต

6 เลือกซื้อ - ชาร์จไฟ - ใช้งาน
แบตเตอรี่สำรองดูวิธี
...ลดเสี่ยงอันตรายจากระเบิดและเพลิงไหม้

7 รู้จักป้องกัน - รู้ทันคลื่นพายุซัดฝั่ง
ภัยพิบัติริมชายฝั่งทะเล

การเสด็จสู่สวรรคาลัย ขวพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชนับเป็นความสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ นำความวิปโยคอาลัยแก่พสกนิกรชาวไทย โดยตลอดระยะเวลาการครองราชย์กว่า 70 ปี พระองค์ทรงปกครองราชอาณาจักรไทยให้มีความร่มเย็นเป็นสุข พร้อมนำพาประเทศไทยผ่านพ้นวิกฤตด้วยพระอัจฉริยภาพ และพระปรีชาญาณ ส่งผลให้ประเทศไทยเจริญรุ่งเรืองเป็นปึกแผ่นตลอดมา

ที่สำคัญ พระองค์ทรงมีแนวพระราชดำริในการแก้ไขปัญหาและบรรเทาความเดือดร้อนของประชาชน โดยยึดประชาชนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนาประเทศ ทรงริเริ่มโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริกว่า 4,000 โครงการทั่วประเทศ นำมาซึ่งการพัฒนาอย่างยั่งยืน เพื่อให้ประชาชนสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างเข้มแข็ง นับเป็น “ศาสตร์พระราช” ที่มีคุณูปการต่อทั้งพสกนิกรชาวไทยและคนทั่วโลก จนได้รับการยกย่องว่าเป็น “ปรัชญาการพัฒนาที่ยั่งยืน” สอดรับกับเป้าหมายวาระการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs) ขององค์การสหประชาชาติ

เพื่อเป็นการน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณหาที่สุดมิได้และสืบสานพระราชปณิธานของสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช กระทรวงมหาดไทย โดยกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) จะได้ประสานจังหวัดและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำแนวพระราชดำริและหลักการทรงงานของพระองค์มาเป็นต้นแบบการพัฒนาด้านการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย ภายใต้หลักการ “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา” และประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาในแต่ละพื้นที่ รวมถึงขยายผลในการพัฒนาการจัดการจัดการสาธารณภัยให้เป็นระบบ เพื่อสร้างประเทศไทยเป็นเมืองปลอดภัย (Safety Thailand)

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า
สวัสดิ์ค่ะ

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา บรรณาธิการ	ฉัตรชัย พรหมเลิศ
	พรพจน์ เพ็ญพาส
ผู้ช่วยบรรณาธิการ กองบรรณาธิการ	สุภกิต โพธิ์ปกาศิน
	กอบชัย บุญอรณะ
ผู้ช่วยบรรณาธิการ กองบรรณาธิการ	ศิริวรรณ จุลอนิขรัตน์
	มนัญจিতร์ มาสมภพ
ผู้ช่วยบรรณาธิการ กองบรรณาธิการ	เดือนเพ็ญ ประทุน
	สุวารี มิ่งเมือง
ผู้ช่วยบรรณาธิการ กองบรรณาธิการ	อนิษฐา แจ่มเยี่ยม
	ชุตานา ภัทรกรรม
ผู้ช่วยบรรณาธิการ กองบรรณาธิการ	เบญจมาศ เขียววิชัย

เตรียมพร้อมก่อนเดินทาง

ขับรถตามกฎหมาย

เลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง

...เพิ่มความปลอดภัยในการเดินทาง

การเตรียมพร้อมก่อนเดินทาง การขับรถอย่างปลอดภัย โดยปฏิบัติตามกฎจราจรและมีน้ำใจกับผู้ใช้เส้นทาง รวมถึงการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงอุบัติเหตุ เร็ว เมา ทร่วงง่วงไม่ขับ จะช่วยเพิ่มความปลอดภัยในการเดินทาง เพื่อความปลอดภัย กระทรวงมหาดไทย โดยกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) ขอแนะหลักปฏิบัติในการเตรียมพร้อมก่อนเดินทาง และการขับรถอย่างปลอดภัย ดังนี้

การเตรียมพร้อมก่อนเดินทาง

เตรียมสภาพร่างกายให้พร้อมขับรถ

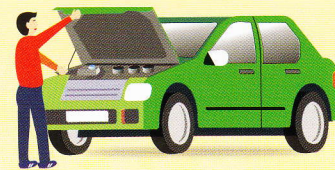


นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7 - 8 ชั่วโมง ไม่อดนอนติดต่อกันหลายวัน เพื่อป้องกันการง่วงนอนสะสม ทำให้หลับในขณะขับรถ

หลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการง่วงนอน โดยไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ทานยาที่มีฤทธิ์กดประสาท อาทิ ยาแก้แพ้ ยาลดน้ำูก เพราะส่งผลต่อสมรรถนะในการขับรถ

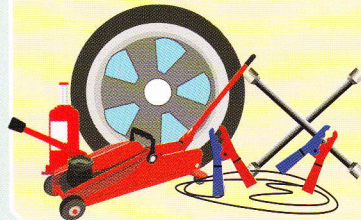
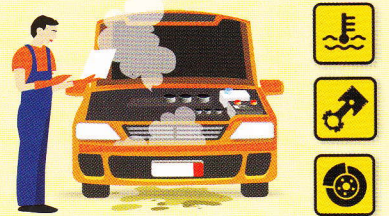


ตรวจสอบรถได้พร้อมใช้งานอย่างปลอดภัย



สังเกตการทำงานของอุปกรณ์ประจำรถ โดยระบบเบรคสามารถหยุดรถได้ในระยะทางที่กำหนด ยางรถยนต์อยู่ในสภาพสมบูรณ์และเติมลมยางตามค่าที่กำหนด สัญญาณไฟส่องสว่างทุกดวง และเครื่องยนต์ทำงานได้ตามปกติ

กรณีตรวจพบอาการผิดปกติ อาทิ เครื่องยนต์มีเสียงดัง มีสัญลักษณ์ไฟเตือนบนหน้าปัดรถ ให้นำรถไปตรวจสอบสภาพและซ่อมแซมก่อนนำไปใช้งาน



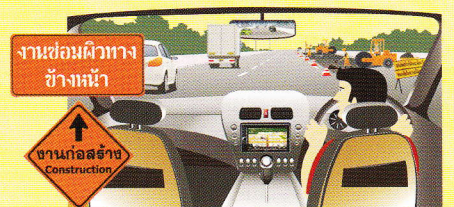
จัดเตรียมอุปกรณ์ฉุกเฉินไว้ประจำรถ อาทิ ยางอะไหล่ สายพ่วงแบตเตอรี่ ชุดอุปกรณ์ลาก พ่วง จุก พร้อมศึกษาวิธีใช้งาน จะได้แก้ไขสถานการณ์ฉุกเฉินทันทั่วทุก

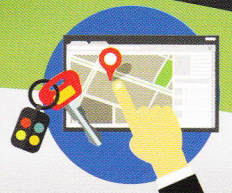
ศึกษาและเลือกใช้เส้นทางที่ปลอดภัย



ตรวจสอบข้อมูลสภาพเส้นทาง จากแผนที่ เว็บไซต์ แอปพลิเคชัน หรือนำเส้นทาง หรือระบบนำทางอัจฉริยะ (GPS Navigator)

วางแผนและเลือกใช้เส้นทางที่ปลอดภัย เพิ่มความระมัดระวังเมื่อขับรถผ่านเส้นทางที่ชำรุด อยู่ระหว่างการซ่อมแซม หรือเส้นทางที่ไม่คุ้นเคย



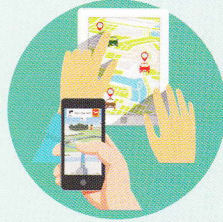


หลักปฏิบัติในการขับรถอย่างปลอดภัย



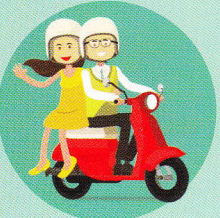
จัดที่นั่งให้พร้อมก่อนขับรถ โดยปรับกระจกรถให้อยู่ในมุมมองที่มองเห็นเส้นทางอย่างชัดเจน ปรับพวงมาลัยให้อยู่ในระดับที่บังคับทิศทางได้อย่างคล่องตัว รวมถึงปรับเบาะนั่งให้อยู่ในระนาบที่สามารถเหยียบเบรก คลัตช์ และคันเร่งได้พอดี

วางแผนการเดินทางล่วงหน้า โดยเผื่อเวลาในการเดินทาง หลีกเลี่ยงการขับรถผ่านเส้นทางที่ไม่คุ้นเคยในช่วงกลางคืน เพราะจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

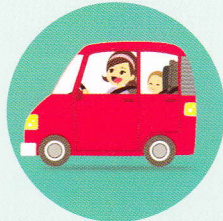


ใช้อุปกรณ์นิรภัยทุกครั้งที่เดินทาง

โดยสวมหมวกนิรภัยแบบเต็มใบที่มีขนาดพอดีกับศีรษะ คาดเข็มขัดนิรภัยแบบชนิดลำตัว ไม่พลิกหรือหย่อนยาน จะช่วยลดการบาดเจ็บรุนแรงและเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ

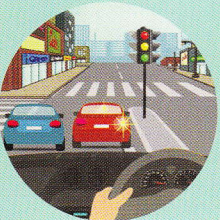


กรณีนำเด็กเล็กเดินทางไปด้วย ควรให้เด็กนั่งเบาะนั่งนิรภัยบริเวณกึ่งกลางของเบาะด้านหลังรถ เมื่อประสบอุบัติเหตุจะช่วยจุดรับแรงกระแทกปกป้องประจํารถหรือกระเด็นออกนอกรถ



ปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด

ไม่ขับฝ่าสัญญาณไฟ ไม่แซงในระยะกระชั้นชิด ไม่เปลี่ยนช่องทางกะทันหัน ไม่ขับรถย้อนศร ไม่ขับแข่งริมไหล่ทาง เพราะจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ



ไม่ประกอบกิจกรรมอื่นในขณะที่ขับรถ

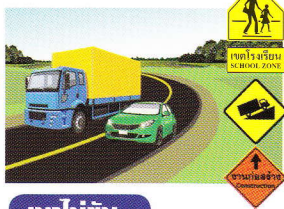
อาทิ การใช้หรือคุยโทรศัพท์ การทานอาหาร การแต่งหน้า เพราะทำให้ไม่มีสมาธิในการขับรถ หากเกิดเหตุฉุกเฉินจะไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์ได้ทันทั้งที่



การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงอุบัติเหตุ

เร็วไม่ขับ

ไม่ขับรถเร็วกว่าอัตราที่กฎหมายกำหนด ปฏิบัติตามป้ายจำกัดความเร็วบนเส้นทางอย่างเคร่งครัด



ใช้ความเร็วในการขับรถให้เหมาะสมกับสถานการณ์ สอดคล้องกับสภาพเส้นทาง สภาพอากาศ ปริมาณการจราจร และระยะในการมองเห็นเส้นทาง ลดความเร็วให้ต่ำกว่าปกติเมื่อขับรถผ่านเส้นทางเสี่ยงอุบัติเหตุหรือทัศนวิสัยไม่ดี จะสามารถหยุดรถได้ทันเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน

เมาไม่ขับ

ห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งในช่วงก่อนและขณะขับรถ เพราะทำให้ประสิทธิภาพในการขับรถลดลง ไม่สามารถแก้ไขเหตุฉุกเฉินได้ทันทั้งที่



หากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ห้ามขับรถโดยเด็ดขาด ควรให้เพื่อนที่ไม่ดื่มขับรถแทน ใช้บริการรถแท็กซี่หรือรถโดยสารสาธารณะ กรณีไม่มีเพื่อนร่วมทาง ควรรอจนสร้างเมา ค่อยขับรถไปต่อ

โทรไม่ขับ

ไม่ใช้โทรศัพท์ขณะขับรถ เพราะทำให้เหลือมือจับพวงมาลัยเพียงข้างเดียว และต้องละสายตาจากเส้นทาง จึงส่งผลกระทบต่อสมาธิและประสิทธิภาพในการขับรถ



ใช้อุปกรณ์เสริมในการสนทนาทางโทรศัพท์ อาทิ แอนดริอิด บลูทูธ หรือเปิดลำโพง แต่ไม่ควรคุยโทรศัพท์เป็นเวลานาน หรือให้เพื่อนรับโทรศัพท์แทน รวมถึงจอดคุยโทรศัพท์ในบริเวณที่ปลอดภัย

ข้างไม่ขับ

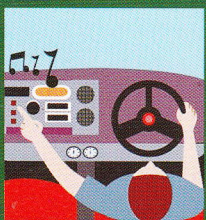
ไม่ขับรถติดต่อกันเป็นเวลานาน หยุดพักรถทุก 2 ชั่วโมง หรือทุกระยะทาง 150 - 200 กิโลเมตร ในบริเวณที่ปลอดภัย เพื่อปรับเปลี่ยนอิริยาบถหรือพักผ่อนประมาณ 10 - 15 นาที



ไม่ฝืนขับรถเมื่อมีอาการง่วงนอน โดยจอดรถพักในบริเวณที่ปลอดภัย จะช่วยป้องกันการหลับใน

วิธีแก้ไขกรณีง่วงนอนขณะขับรถ

- เปิดเพลงดังๆ จังหวะเร็วๆ พร้อมร้องเพลงคลอตาม
- ตั้งเครื่องตั้งประเภทโปรตีน เครื่องดื่มบำรุงกำลังหรือคาเฟอีน
- ทานขนมขบเคี้ยว หรือเคี้ยวหมากฝรั่ง
- เปิดกระจกรถให้แรงลมปะทะใบหน้า
- จิกเล็บหรือหยิกตัวเองให้เจ็บ



การปฏิบัติตามแนวทางข้างต้นจะช่วยให้ร่างกายตื่นตัวชั่วคราว จากนั้นให้จอดรถพักในบริเวณที่ปลอดภัย เพื่อปรับเปลี่ยนอิริยาบถและจะช่วยคลายความอ่อนล้า ที่ทำให้เกิดการหลับใน ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้



รู้ทัน - ป้องกัน - รับมือภัยช่วงฤดูหนาว

...ดำเนินชีวิตปลอดภัย

ฤดูหนาว มีสภาพอากาศแห้งและลมพัดแรง เมื่อเกิดไฟป่าและเพลิงไหม้ ไฟจะลุกลามอย่างรวดเร็ว และยากต่อการควบคุม ประกอบกับมีหมอกปกคลุมเส้นทาง จึงบดบังทัศนวิสัยในการมองเห็น เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางถนน อีกทั้งสภาพอากาศที่หนาวเย็น ส่งผลให้ประชาชนเจ็บป่วยได้ง่าย เพื่อความปลอดภัย กระทรวงมหาดไทย โดยกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) ขอแนะข้อควรปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายจากภัยในช่วงฤดูหนาว ดังนี้



เพลิงไหม้

เพิ่มความระมัดระวังในการประกอบกิจกรรมเกี่ยวกับไฟ ไม่เผาขยะ ไม่ทิ้งก้นบุหรี่ใกล้พงหญ้าแห้ง หรือวัสดุติดไฟง่าย ไม่จุดเทียนก้นหรือรูปเทียนทิ้งไว้โดยไม่มีคนดูแล ปิดวาล์วถังก๊าซทุกครั้งหลังใช้งาน รวมถึงดับไฟก้นบุหรี่ให้สนิทก่อนทิ้ง

ไม่ก่อกองไฟให้ความอบอุ่นบริเวณจุดเสี่ยงเพลิงไหม้ โดยเฉพาะบริเวณรอบบ้าน ใกล้แหล่งเชื้อเพลิง อาทิ กองฟาง กองไม้แห้ง ผ้าห่ม ที่นอน พร้อมใช้น้ำราดดับไฟให้สนิท เพื่อป้องกันเพลิงไหม้



ไฟป่า

หลีกเลี่ยงการประกอบกิจกรรมเกี่ยวกับไฟบริเวณป่า โดยไม่เผาขยะ ตอซังข้าว วัชพืช หรือหญ้าแห้งใกล้แนวชายป่า ไม่เก็บหาของป่า หรือล่าสัตว์โดยการจุดไฟหรือรมควัน เพื่อป้องกันเพลิงลุกลามเป็นไฟป่า

เตรียมพื้นที่เพาะปลูกโดยไถกลบแทนการเผา พร้อมจัดทำแนวกันไฟ โดยทำคันดินหรือขุดเป็นร่องดินล้อมรอบพื้นที่การเกษตร เพื่อป้องกันเพลิงลุกลามเป็นไฟป่า กำจัดวัชพืชที่เป็นเชื้อเพลิงบริเวณรอบบ้านและใกล้แนวชายป่า โดยเก็บกวาดใบไม้ กิ่งไม้ และหญ้าแห้งมิให้กองสะสม หรือเผาวัสดุในภาชนะที่ปิดมิดชิด บริเวณด้านเหนือลม เพื่อป้องกันแรงลมพัด ทำให้เพลิงลุกลามเป็นไฟป่า



หมอกควัน

หลีกเลี่ยงการสูดดมฝุ่นละอองหมอกควันเข้าสู่ร่างกาย โดยสวมหน้ากากอนามัยหรือใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ ปิดปากและจมูก พร้อมสวมแว่นตาทุกครั้งเมื่ออยู่ในที่โล่งแจ้ง งดประกอบกิจกรรมในบริเวณที่มีหมอกปกคลุมหนาแน่น โดยไม่ออกกำลังกายและทำงานที่ต้องออกแรงมาก เพราะจะสูดดมฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกายในปริมาณมากขึ้น ไม่ประกอบกิจกรรมที่เพิ่มปริมาณหมอกควันในอากาศ ไม่เผาขยะ ไม่จุดรูปเทียน ไม่สูบบุหรี่ และลดการใช้รถยนต์หรือรถจักรยานยนต์ เตรียมพื้นที่เพาะปลูกโดยไถกลบแทนการเผา พร้อมจัดสลับช่วงเวลาในการเผาหรือชิงเผาก่อนช่วงวิกฤตหมอกควัน



อุบัติเหตุทางถนน

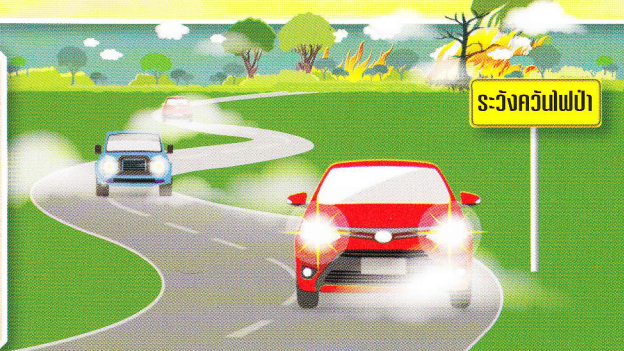
เพิ่มความระมัดระวังในการขับรถเป็นพิเศษ โดยไม่ขับเร็ว เว้นระยะห่างจากรถคันหน้าให้มากกว่าปกติ ไม่เปลี่ยนช่องทางกะทันหัน

เปิดไฟหน้ารถและไฟตัดหมอก จะช่วยให้มองเห็นเส้นทางชัดเจนขึ้น และผู้ขับรถคันอื่นมองเห็นรถเราได้ในระยะไกล

หากหมอกลวงจางจนมองไม่เห็นเส้นทาง ให้จอดรอพักในบริเวณที่ปลอดภัย เช่น ที่พักรถริมข้างทางสถานีบริการน้ำมัน เป็นต้น รอจนหมอกเบาบางค่อยขับต่อไปต่อ



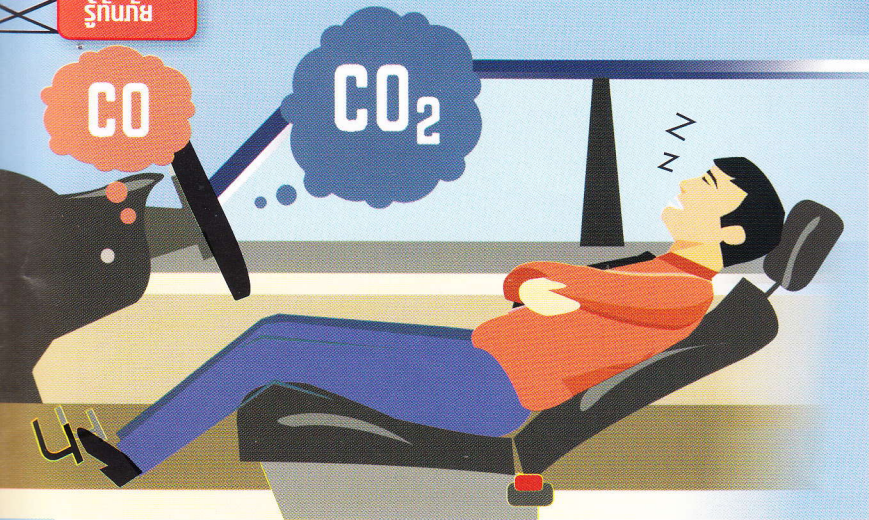
โปรดลดความเร็ว



การดูแลสุขภาพ

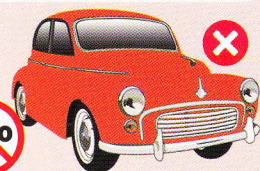
รักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดยสวมใส่เสื้อผ้าหนาๆ สวมถุงมือ ถุงเท้า เพื่อสร้างความอบอุ่นแก่ร่างกาย และหมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยป้องกันการเจ็บป่วยจากสภาพอากาศหนาวเย็น **ดูแลเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้พิการ และผู้ที่มีโรคประจำตัวเป็นพิเศษ** เพราะมีภูมิต้านทานต่ำ ทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย และเสี่ยงต่อการเป็นโรคแทรกซ้อน หากเจ็บป่วยจะมีอาการรุนแรงกว่าคนทั่วไป **ไม่บอบในกัโลมแห้งโดยไม่สวมเสื้อผ้าหรือหมวก** เพราะอากาศที่หนาวเย็นทำให้เกิดไหลเวียนช้า ร่างกายขาดออกซิเจน ส่งผลให้เกิดอาการช็อกและเสียชีวิตได้





รถที่เสี่ยงต่อการสะสมก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ในปริมาณมาก

รถเก่าที่มีอายุการใช้งาน 7 - 10 ปีขึ้นไป เนื่องจากระบบเชื้อเพลิงเผาไหม้ไม่สมบูรณ์



สภาพรถไม่พร้อมใช้งาน อาทิ ท่อไอเสียรั่ว ข้อต่อท่อไอเสียหลุด ตัวถังรถยนต์รั่วยางรอยต่อเชื่อมสภาพ และมีรอยรั่วที่ขุมวางยางอะไหล่

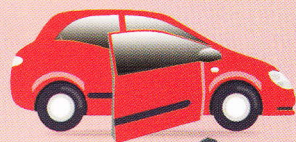
ระบบเชื้อเพลิงเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ รถที่ใช้ น้ำมันไม่ได้มาตรฐาน รถที่ติดตั้งระบบก๊าซและมีรอยรั่ว ทำให้ก๊าซซึมเข้าไปในรถ

เตือนใจ

เพื่อความปลอดภัย ควรหมั่นตรวจสอบรถให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน การเผาไหม้ของเชื้อเพลิงสมบูรณ์ เลือกใช้น้ำมันที่ได้มาตรฐาน มีค่าออกเทนสูง รวมถึงไม่มีรอยรื้อตามจุดต่างๆ ของรถ โดยเฉพาะท่อไอเสียตัวตั้งรถ จะช่วยลดปริมาณก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์เข้าสู่ห้องโดยสาร

การช่วยเหลือเบื้องต้น

นำผู้ประสบเหตุไปอยู่บริเวณที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก เพื่อออกจากรถที่มีก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์สะสมในปริมาณมาก



รับโทรศัพท์ฉุกเฉินบรรเทาทุกข์กับผู้ประสบเหตุ หากเป็นไปได้ให้นำผู้ป่วยเข้ารับการรักษาด้วยออกซิเจน ความกดอากาศสูง



นอนในรถสตาร์ทเครื่อง

...อันตรายถึงชีวิต

การสตาร์ทเครื่องบนรถ ทั้งไว้แล้วเปิดแอร์นอน เป็นภัยใกล้ตัวที่หลายคนมองข้าม และด้วยความรู้ที่ไม่ถึงการณ์ อาจก่อให้เกิดอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ เพื่อความปลอดภัย กระทรวงมหาดไทย โดยกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) ขอแนะข้อควรปฏิบัติเพื่อป้องกันการเสียชีวิตจากการนอนหลับในรถที่สตาร์ทเครื่องยนต์ ดังนี้

อันตรายจากการนอนหลับโดยสตาร์ทเครื่องบนรถ



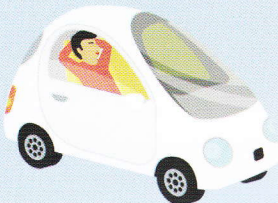
ระบบเครื่องปรับอากาศในรถยนต์จะดูดควันจากท่อไอเสียรถยนต์ที่เป็นก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์และก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เข้ามาหมุนเวียน เมื่อสูดดมเข้าสู่ร่างกายในปริมาณมากเป็นระยะเวลานาน จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย



- ปวดศีรษะ เซื่องซึม และมึนงง
- หายใจติดขัด หอบสตั และไม่รู้สึกรู้ตัว
- หัวใจเต้นผิดปกติ เพราะซีบีไอบีในเลือดลดลง

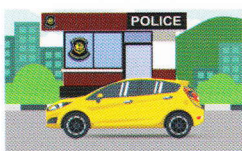


- ระบบประสาทส่วนกลางได้รับผลกระทบ
- หมดสติและอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต

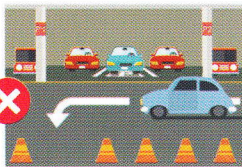


ข้อควรปฏิบัติเมื่อจำเป็นต้องนอนในรถ

หากจอดรถพักในบริเวณที่ปลอดภัย อาทิ สถานีบริการน้ำมัน จุดพักรถริมทาง ป้อมตำรวจทางหลวง หรือบริเวณที่มีแสงไฟส่องสว่าง



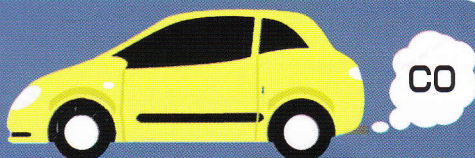
ไม่จอดรถในบริเวณที่ไม่มีอากาศถ่ายเท อาทิ ลานจอดรถชั้นใต้ดิน เพราะอากาศไม่ไหลเวียน ทำให้สูดดมควันจากท่อไอเสียเข้าสู่ร่างกายในปริมาณมาก



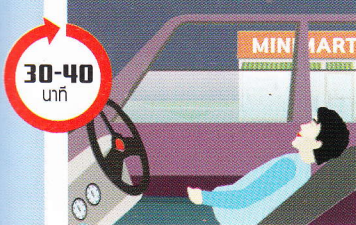
ผลกระทบของก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ที่มีต่อสุขภาพ

ระดับความเข้มข้นของก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ในกระแสเลือด	ผลกระทบต่อสุขภาพ
50 - 200 ppm	ปวดศีรษะเล็กน้อยและอ่อนเพลีย
200 - 400 ppm	คลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียนศีรษะอย่างรุนแรง และอาจเป็นลมได้
1, 200 ppm	หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติและผิดปกติ
2,000 ppm	หมดสติและอาจเสียชีวิต
5,000 ppm	เสียชีวิตภายในไม่กี่นาที

น่ารู้



ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์เป็นก๊าซที่ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น เบากว่าอากาศ เมื่อเข้าไปสะสมในร่างกาย ทำให้ฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดงลำเลียงออกซิเจนไปสู่เซลล์ต่างๆ ได้น้อยลง ส่งผลให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานผิดปกติ หากได้รับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ในปริมาณมาก จะทำให้ร่างกายขาดออกซิเจนอย่างฉับพลันจนถึงขั้นเสียชีวิตได้



ดับเครื่องยนต์และปิดเครื่องปรับอากาศ เพื่อป้องกันเครื่องปรับอากาศดูดควันจากท่อไอเสียเข้ามาหมุนเวียนในห้องโดยสารทางช่องแอร์หรือขอบยางรอยต่อกระจก

เปิดพัดลมแอร์แทนเครื่องปรับอากาศ จะช่วยดูดอากาศจากภายนอกให้เข้ามาหมุนเวียนในห้องโดยสาร

ลดกระจกทึบ 4 ด้าน หรือด้านใดด้านหนึ่งเล็กน้อย เพื่อระบายอากาศ และให้อากาศในรถหมุนเวียนได้สะดวกขึ้น

ไม่นอนหลับในรถเป็นเวลานานเกินไป ควรพักหลับประมาณ 30 - 40 นาที จะช่วยลดความอ่อนล้า

เลือกซื้อ - ชาร์จไฟ - ใช้งาน แบตเตอรี่สำรองทุกวิธี



...ลดเสียงอันตรายจากระเบิดและเพลิงไหม้

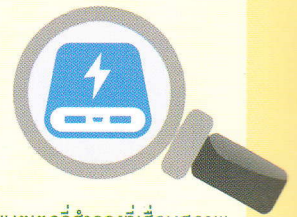
แบตเตอรี่สำรอง หรือ Power Bank ทำหน้าที่เก็บประจุไฟฟ้า จึงเป็นอุปกรณ์ในการชาร์จสมาร์ตโฟน หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้แบตเตอรี่ สำหรับชาร์จ อุปกรณ์ต่างๆ กรณีอยู่ในสถานที่ที่ไม่สะดวกต่อการชาร์จด้วยกระแสไฟฟ้า การใช้แบตเตอรี่สำรอง ที่ไม่ได้มาตรฐานและไม่ถูกวิธี อาจทำให้เกิดการระเบิดหรือเพลิงไหม้ได้ เพื่อความปลอดภัย กระทรวงมหาดไทย โดยกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) ขอแนะการเลือกซื้อ การชาร์จไฟ และการใช้งานแบตเตอรี่สำรองอย่างถูกวิธี ดังนี้

น่านี

การเลือกใช้แบตเตอรี่สำรองที่ได้มาตรฐาน การชาร์จไฟและการใช้งานแบตเตอรี่สำรองอย่างถูกวิธี นอกจากจะยืดอายุการใช้งาน ป้องกันการเสื่อมสภาพของแบตเตอรี่สำรองแล้ว ยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดไฟฟ้าลัดวงจร ระเบิด หรือเพลิงไหม้ได้

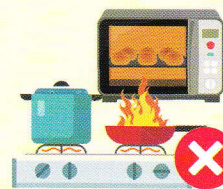
การใช้งานแบตเตอรี่สำรอง

ตรวจสอบแบตเตอรี่สำรองให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน โดยแบตเตอรี่สำรองต้องไม่บวมหรือมีรอยปริ ขณะใช้งานไม่มีความร้อนสูง และสามารถเก็บประจุไฟฟ้าได้ตามปกติ



ไม่นำแบตเตอรี่สำรองที่เสื่อมสภาพมาใช้ หากนำแบตเตอรี่สำรองที่มีอายุการใช้งานประมาณ 2 ปี หากนำมาใช้งาน จะก่อให้เกิดอันตรายได้

ไม่ใช้แบตเตอรี่สำรองระหว่างชาร์จไฟ แบตเตอรี่สำรอง เพราะจะทำให้แบตเตอรี่สำรองทำงานหนักจนเกิดความร้อนสูงและระเบิดได้



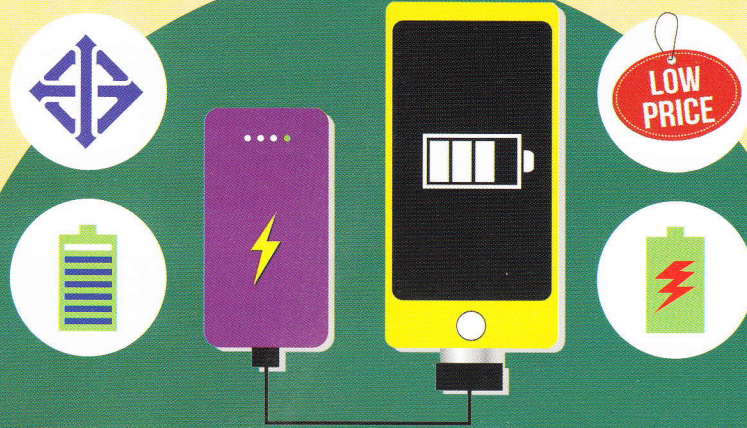
ไม่วางแบตเตอรี่สำรองไว้ใกล้แหล่งความร้อนสูง อาทิ เตาไฟฟ้า เตาไมโครเวฟ รถที่จอดกลางแจ้ง บริเวณที่แสงแดดส่องถึง เพราะจะทำให้แบตเตอรี่สำรองระเบิด ก่อให้เกิดอันตรายได้

หลีกเลี่ยงการทำให้แบตเตอรี่สำรองเสื่อมสภาพเร็วขึ้น อาทิ ตกกระแทกพื้น เก็บไว้ในที่อุณหภูมิสูง ใกล้แหล่งความร้อนหรือบริเวณที่มีความชื้นสูง รวมถึงการสัมผัสกับน้ำ เพราะจะทำให้เกิดไฟฟ้าลัดวงจรขณะชาร์จไฟ หรือระเบิดขณะใช้งานได้



เตือนใจ

กรณีแบตเตอรี่สำรองระเบิดและเกิดไฟไหม้ ให้ใช้ถังดับเพลิงเคมีในการควบคุมเพลิง ไม่ใช้น้ำในการดับไฟ เพราะน้ำเป็นสื่อนำไฟฟ้า ทำให้ไฟเพลิงไหม้ขยายวงกว้าง และอุปกรณ์ไฟฟ้าที่อยู่บริเวณใกล้เคียงก็ได้รับความเสียหาย



การเลือกซื้อแบตเตอรี่สำรอง

เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้มาตรฐาน มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (ม.อ.ก.) ผ่านการทดสอบความปลอดภัย และมีระยะเวลาการรับประกันที่ชัดเจน

มีความจุไฟ 6,000 - 10,000 mAh โดยมีความจุไฟมากกว่า 2 - 3 เท่าของแบตเตอรี่สมาร์ตโฟน เพื่อให้เพียงพอต่อการใช้งาน

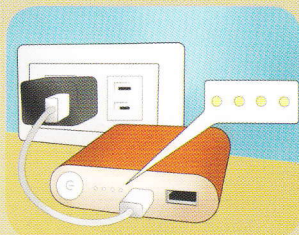
ไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีราคาถูกแต่สามารถเก็บประจุไฟฟ้าได้สูง เพราะมีมาตรฐานการผลิตที่ไม่ได้คุณภาพ และไม่มียระบบป้องกันไฟฟาลัดวงจร

มีระบบป้องกันไฟฟาลัดวงจร ที่ช่วยตัดการจ่ายไฟของแบตเตอรี่สำรองโดยอัตโนมัติ เมื่อเกิดการลัดวงจรขณะชาร์จไฟ จึงช่วยป้องกันเพลิงไหม้

การชาร์จไฟแบตเตอรี่สำรอง

ชาร์จไฟแบตเตอรี่สำรองให้เต็มอยู่เสมอ หากพลังงานเหลือนต่ำกว่าร้อยละ 30 ควรหยุดใช้งาน เพื่อป้องกันแบตเตอรี่สำรองเสื่อมคุณภาพ ก่อให้เกิดอันตรายได้

ถอดสายไฟออกเมื่อชาร์จไฟแบตเตอรี่สำรองเต็ม ไม่เสียบที่ชาร์จไฟค้างไว้ เพราะจะทำให้เกิดความร้อนสูงและไฟฟาลัดวงจร ส่งผลให้เกิดเพลิงไหม้ได้



ไม่ชาร์จไฟแบตเตอรี่สำรองในบริเวณที่มีความร้อนสูง อาทิ เคสคอมพิวเตอร์ที่อยู่ระหว่างการใช้งาน ในรถยนต์ที่จอดกลางแจ้ง บริเวณที่แสงแดดส่องถึง เพราะความร้อนจะทำให้แบตเตอรี่สำรองเสียหายและเกิดการระเบิดได้

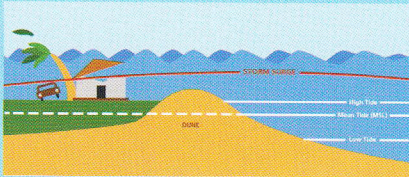
ไม่ชาร์จสมาร์ตโฟนผ่านแบตเตอรี่สำรองที่กำลังชาร์จไฟ เพราะทำให้แบตเตอรี่สำรองทำงานหนัก ส่งผลให้เกิดระเบิดและไฟไหม้ได้



รู้จักป้องกัน - รู้ทัน คลื่นพายุซัดฝั่ง ภัยพิบัติริมชายฝั่งทะเล

คลื่นพายุซัดฝั่ง เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นพร้อมกับพายุหมุนเขตร้อน ทำให้เกิดคลื่นขนาดใหญ่ซัดเข้าสู่ชายฝั่งทะเลอย่างรวดเร็ว ก่อให้เกิดความเสียหายเป็นบริเวณกว้าง ส่วนใหญ่มักเกิดในช่วงปลายเดือนตุลาคมถึงกลางเดือนมกราคมของทุกปี เพื่อความปลอดภัย กระทรวงมหาดไทย โดยกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) ขอแนะข้อควรระวังเกี่ยวกับคลื่นพายุซัดฝั่ง การเตรียมพร้อมรับมือ และข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดคลื่นพายุซัดฝั่ง ดังนี้

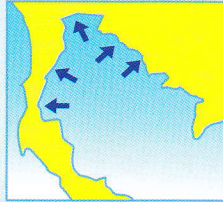
สาเหตุและลักษณะของคลื่นพายุซัดฝั่ง



คลื่นพายุซัดฝั่งเกิดจากพายุหมุนเขตร้อน ซึ่งมีความเร็วลมมากกว่า 100 กิโลเมตรต่อชั่วโมง เคลื่อนตัวเข้าสู่ชายฝั่งทะเลจนเกิดคลื่นขนาดใหญ่

โดยความแรงของคลื่นขึ้นอยู่กับแรงลม และความกดอากาศบริเวณศูนย์กลางของพายุ หากมีอิทธิพลของลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือเข้ามาเสริม จะทำให้คลื่นพายุซัดฝั่งรุนแรงมากขึ้น

พื้นที่เสี่ยงภัยคลื่นพายุซัดฝั่ง



ใต้แก่ง ชายฝั่งทะเลบริเวณจังหวัดเพชรบุรี ประจวบ - ศิริขันธ์ ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช ชลบุรี ระยอง จันทบุรี และตราด

การเตรียมพร้อมรับมือคลื่นพายุซัดฝั่ง



ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์ภัยอยู่เสมอ โดยรับฟังพยากรณ์อากาศจากกรมอุตุนิยมวิทยา หากมีประกาศเตือนภัยคลื่นพายุซัดฝั่ง ให้ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

จัดเตรียมสิ่งของและเครื่องมือที่จำเป็น เช่น อาหารแห้ง น้ำสะอาด ยารักษาโรค ไฟฉาย วิทยุ นกหวีด เข็มทิศ เอกสารสำคัญต่างๆ เป็นต้น พร้อมจัดเก็บไว้ในจุดที่สามารถนำติดตัวไปได้ทันทีที่อพยพหนีภัย



ร่วมฝึกซ้อมและศึกษาเส้นทางอพยพหนีภัย พร้อมซักซ้อมให้สมาชิกในครอบครัวทราบ แนวทางการปฏิบัติเมื่อเกิดคลื่นพายุซัดฝั่ง จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการได้รับอันตราย

ความแตกต่างระหว่างคลื่นพายุซัดฝั่งและสึนามิ

	สึนามิ	คลื่นพายุซัดฝั่ง
สาเหตุ	เกิดจากแผ่นดินไหวใต้มหาสมุทรที่มีจุดศูนย์กลางในระดับตื้นหรือใกล้แนวชายฝั่งทะเล ส่งผลให้เกิดคลื่นขนาดใหญ่ซัดเข้าชายฝั่ง	เกิดจากแผ่นดินไหวใต้มหาสมุทรที่มีจุดศูนย์กลางในระดับตื้นหรือใกล้แนวชายฝั่งทะเล ส่งผลให้เกิดคลื่นขนาดใหญ่ซัดเข้าชายฝั่ง
สภาพอากาศก่อนเกิด	สภาพอากาศปกติ	พายุฝนฟ้าคะนอง พายุทอร์นาโด และลมกระโชกแรง
การคาดการณ์	คาดการณ์ได้ในช่วงระยะเวลาสั้นๆ หลังเกิดแผ่นดินไหวขนาดใหญ่ใต้มหาสมุทร	สามารถคาดการณ์ได้ล่วงหน้าประมาณ 5 - 7 วัน จากการตรวจสอบสภาพอากาศ

ข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดคลื่นพายุซัดฝั่ง



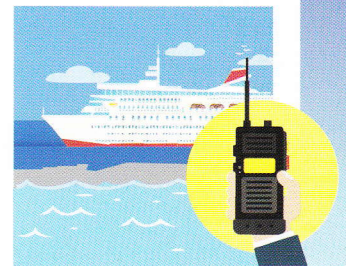
ออกให้ห่างจากพื้นที่ชายฝั่งทะเล โดยอพยพไปอยู่ในพื้นที่ปลอดภัย หรือหลบพายุลมแรงในอาคารที่มั่นคงแข็งแรง ห้ามกลับเข้ามาบริเวณชายฝั่งทะเลจนกว่าจะมีการยกเลิกประกาศเตือนภัย เพราะอาจเกิดพายุลมแรงและคลื่นซัดฝั่งตามมาอีกระลอก



ไม่ประกอบกิจกรรมทางทะเล เช่น เล่นน้ำ ดำน้ำ เจ็ตสกี เป็นต้น เพราะในช่วงที่พายุหมุนเขตร้อนเคลื่อนตัวผ่านจะมีฝนฟ้าคะนองทะเลมีคลื่นสูง ทำให้เสี่ยงต่อการได้รับอันตราย

ห้ามทำการประมงหรือนำเรือออกจากฝั่ง โดยเฉพาะเรือขนาดเล็ก เนื่องจากทะเลมีคลื่นสูงและลมแรง อาจทำให้เรือล่มได้

นำเรือหลบคลื่นในบริเวณที่อ้อมหรือที่ปลอดภัย จากนั้นให้ใช้วิทยุสื่อสารแจ้งขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งให้ข้อมูลเกี่ยวกับพิกัดหรือจุดที่เรือลอย ลักษณะเรือ จำนวนผู้โดยสาร เพื่อประโยชน์ต่อการให้การช่วยเหลือ



การลดผลกระทบจากคลื่นพายุซัดฝั่ง

สร้างแนวเขื่อนกันคลื่นพายุซัดฝั่ง ให้ความมั่นคงแข็งแรง และมีความสูงเพียงพอที่จะป้องกันคลื่นพายุซัดฝั่ง



ปลูกป่าชายเลน เพื่อชะลอความเร็วของน้ำ ลดความแรงและความสูงของคลื่น จะช่วยลดความเสียหายจากลมพายุที่พัดเข้าสู่ชายฝั่งทะเล

ปก. น้อมนำหลักการจัดการสาธารณภัยเชิงรุก ตามแนวพระราชดำริ ร่วมสร้างประเทศไทยปลอดภัยยั่งยืน



ประเทศไทย ประสบสาธารณภัยบ่อยครั้ง และมีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้น พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงให้ความสำคัญกับการแก้ไขปัญหาและบรรเทาความเดือดร้อนของพสกนิกรชาวไทย จึงได้พระราชทานแนวพระราชดำรินในการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยที่เป็นระบบและมีประสิทธิภาพ

การจัดการปัญหาดินโคลนถล่มตามแนวพระราชดำริ



การป้องกันการพังทลายของดิน โดยส่งเสริมการปลูกหญ้าแฝกบริเวณที่ลาดชัน เพื่อป้องกันการชะล้างพังทลายของดิน รักษาหน้าดิน และเก็บความชุ่มชื้นไว้ในดิน นอกจากนี้ทำให้ระบบนิเวศเกิดความสมดุล ยับยั้งชะลอการไหลของน้ำ และการเลื่อนไหลของดิน จึงช่วยลดความรุนแรงของดินโคลนถล่ม



การจัดการปัญหาค้างค้ำตามแนวพระราชดำริ

ฝนหลวงพระราชทาน ได้มีแนวพระราชดำรินในการผสมผสานหลักการธรรมชาติและเทคโนโลยีสมัยใหม่มาประยุกต์ใช้ในการควบคุมฝนให้ตกในพื้นที่เป้าหมายตามช่วงเวลาที่กำหนด เพื่อเพิ่มปริมาณน้ำกักเก็บในเขื่อน และบรรเทาปัญหาขาดแคลนน้ำ

แนวพระราชดำรินด้านการชลประทาน โดยการสร้างอ่างเก็บน้ำ ฝายกั้นน้ำและเขื่อน เพื่อให้มีพื้นที่ในการกักเก็บน้ำเพิ่มขึ้น และพื่อน้ำเข้าไปเก็บไว้ตามคลองหรือคูส่งน้ำ อีกทั้งได้พัฒนาแหล่งน้ำ อาทิ การขุดลอกหนอง บึง การขุดสระเก็บน้ำในไร่นา เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการกระจายน้ำและเก็บกักน้ำในพื้นที่ประสบภัยแล้ว



การสงเคราะห์ช่วยเหลือผู้ประสบภัย



ก่อตั้งหน่วยสงเคราะห์ผู้ประสบภัย ทรงพระราชทานทุนในการก่อตั้งมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ในพระบรมราชูปถัมภ์ เพื่อเป็นหน่วยในการสงเคราะห์ผู้ประสบภัย **แนวพระราชดำรินการช่วยเหลือผู้ประสบภัยระยะยาว** ทรงให้การสงเคราะห์ด้านการศึกษาและพัฒนาคุณภาพชีวิตแก่ครอบครัวผู้ประสบภัย



การจัดการปัญหาอุทกภัยตามแนวพระราชดำริ

การป้องกันปัญหาอุทกภัยในระยะสั้น โดยการสร้างคันดินกั้นน้ำ การสร้างทวนกั้นน้ำ การขุดคลองสายใหม่เชื่อมต่อกับแม่น้ำ เพื่อเพิ่มเส้นทางระบายน้ำ การปรับปรุงลำน้ำ โดยขุดลอกลำน้ำที่ตื้นเขิน กำจัดวัชพืช และสิ่งกีดขวางทางน้ำ รวมถึงการปรับแต่งลำน้ำที่คดโค้งให้เป็นลำน้ำสายตรง เพื่อให้มีพื้นที่รองรับน้ำมากขึ้น และเพิ่มประสิทธิภาพการไหลของน้ำ

การป้องกันปัญหาอุทกภัยในระยะยาว โดยใช้มาตรการเชิงโครงสร้าง ด้วยการสร้างเขื่อนเหนือพื้นที่ลุ่มน้ำล้าคัญของประเทศ เพื่อกักเก็บน้ำปริมาณมากในฤดูฝนไม่ให้ไหลหลากลงมาท่วมพื้นที่ราบลุ่มได้เขื่อน อีกทั้งได้พระราชทานพระราชดำรินโครงการแก้มลิงภายใต้หลักการจัดหาพื้นที่ที่เหมาะสมและสามารถรองรับน้ำหลากไว้ได้ชั่วคราวในช่วงฤดูฝน เพื่อหน่วงน้ำก่อนระบายไปตามลำคลองสายต่างๆ ออกสู่ทะเลเมื่อน้ำทะเลลดระดับ



การจัดการปัญหาอุทกภัยในกรุงเทพฯ และปริมณฑล อยู่บนพื้นฐานการป้องกันน้ำจากพื้นที่อื่นไหลเข้ามาสมทบ และนำน้ำที่เกิดจากฝนตกออกจากพื้นที่ อาทิ โครงการแก้มลิงในพื้นที่ฝั่งตะวันออกและฝั่งตะวันตกของแม่น้ำเจ้าพระยา โครงการปรับปรุงคลองลัดโพธิ์อันเนื่องมาจากพระราชดำริน เพื่อป้องกันมิให้น้ำไหลบ่าเข้าท่วมพื้นที่ รวมถึงเร่งระบายน้ำออกสู่ทะเล โดยควบคุมประตูระบายน้ำให้สัมพันธ์กับช่วงเวลาที่มีน้ำทะเลหนุนและปริมาณน้ำเหนือที่ไหลหลาก

เพื่อเป็นการสืบสานพระราชปณิธาน พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช กระทรวงมหาดไทย โดยกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) ได้ประสานจังหวัด และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องน้อมนำแนวพระราชดำรินและหลักการทรงงานของพระองค์มาเป็นต้นแบบในการพัฒนางานด้านการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยตามหลักการ

“เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา”

และประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาในพื้นที่ พร้อมขยายผลในการพัฒนาหลักการบริหารจัดการสาธารณภัยให้เป็นระบบ เพื่อสร้างประเทศไทยเป็นเมืองปลอดภัยอย่างยั่งยืน

“ ปก. สานพลังประชารัฐ ร่วมสร้างประเทศไทยปลอดภัย (Safety Thailand) ”



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย
กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ ฝ่ายประชาสัมพันธ์

3/12 ถนนอุทงนอก แขวงคูสิต เขตคูสิต กรุงเทพฯ 10300 โทรศัพท์ / โทรสาร : 0-2243-0674 0-2243-2200

