

## ถ้าเกิดภัยพิบัติขึ้น

### อย่าตื่นตระหนกและต้องอดทน

- นำแผนฉุกเฉินของท่านมาใช้งาน
- ตรวจสอบว่ามีผู้ใดบาดเจ็บ ให้การปฐมพยาบาลและโทรเรียก 911 เฉพาะเมื่อเป็นเหตุฉุกเฉินที่เป็นอันตรายต่อชีวิตเท่านั้น
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ฝ่ายฉุกเฉินในท้องถิ่น
- ฟังคำแนะนำจากข่าวทางวิทยุหรือโทรทัศน์
- อพยพ ถ้าได้รับการแนะนำให้ทำเช่นนั้น สวมเสื้อผ้าเพื่อการป้องกันและรองเท้าที่ทนทาน

### ตรวจสอบความเสียหายภายในบ้านของท่าน

- ใช้ไฟฉาย อย่าจุดไม้ขีดไฟหรือเทียนไข
- อย่าเปิดสวิตช์ไฟฟ้าจนกว่าท่านแน่ใจว่าไม่ได้รับความเสียหาย
- ปิดแหล่งจ่ายสาธารณูปโภคที่เกิดความเสียหาย
- ตรวจสอบไฟไหม้ อันตรายจากไฟไหม้ และอันตรายจากเครื่องใช้ในบ้าน ดมกลิ่นเพื่อดูว่าแก๊สรั่วหรือไม่ โดยเริ่มต้นที่เครื่องทำน้ำร้อน ถ้าท่านได้กลิ่น ได้ยินเสียงรั่ว หรือเห็นแก๊สหรือสังขยาแก๊สรั่ว ให้ปิดลิ้นแก๊สหลัก เปิดหน้าต่าง และอพยพทุกคนให้ออกนอกบ้านโดยเร็ว
- ทำความสะอาดยาที่รั่วหก หรือน้ำยาฟอกขาว น้ำมันเบนซิน และของเหลวไวไฟอื่น ๆ ที่รั่วหกโดยทันที

### โปรดอย่าลืมว่า ...

- จำกัดขอบเขตหรือดูแลให้สัตว์เลี้ยงของท่านปลอดภัย
- โทรติดต่อ “ครอบครัวสำหรับติดต่อ” ของท่าน อย่าใช้โทรศัพท์ที่ถือ ยกเว้นในกรณีฉุกเฉินที่เป็นอันตรายต่อชีวิต
- ตรวจสอบเพื่อนบ้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อนบ้านที่อยู่ตัวคนเดียว หรือผู้ชรา หรือผู้ทุพพลภาพ
- อย่าเข้าใกล้สายไฟที่ตกหล่นอยู่



สภาอากาศอเมริกันแห่งนครลอส แองเจลิส และบริเวณใกล้เคียง รวมทั้งกระทรวงบริการสุขภาพของมณฑลลอส แองเจลิส ต้องการให้บุคคลและครอบครัวเตรียมพร้อมสำหรับเหตุฉุกเฉินทุกประเภท เราเชื่อว่า การเตรียมพร้อมสามารถช่วยชีวิตได้ และเราสนับสนุนให้ทุกคนใช้ขั้นตอนต่างๆ จากจูลสารฉบับนี้ให้มากที่สุด เพื่อช่วยให้แน่ใจว่าตนเองปลอดภัย

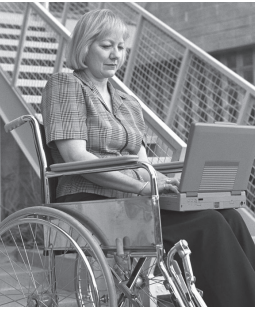


กรุณาไปที่ [www.redcrossLA.org](http://www.redcrossLA.org), [www.labt.org](http://www.labt.org) หรือ [www.ladhs.org](http://www.ladhs.org) เพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเตรียมพร้อมกรณีฉุกเฉิน

## แผนการฉุกเฉินสำหรับผู้ทุพพลภาพ

เหตุฉุกเฉินสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและบ่อยครั้งโดยไม่มีการเตือนล่วงหน้า บางครั้งเหตุฉุกเฉินทำให้บุคคลต้องอพยพออกจากบ้าน และบางครั้งต้องอพยพกันทั้งหมู่บ้าน ในขณะที่เหตุฉุกเฉินอื่นๆ บังคับให้ครอบครัวต้องอาศัยอยู่ในบ้านของตนเป็นเวลาหลายวัน เหตุฉุกเฉินสามารถเป็นสิ่งที่ท้าทายสำหรับบุคคลผู้ทุพพลภาพ ไม่ว่าจะ เป็นเพียงเล็กน้อยหรือมีขอบเขตกว้างขวางก็ตาม ถ้าหากท่านหรือบุคคลในครอบครัวของท่านมีความทุพพลภาพและถูกบังคับให้ต้องอพยพออกจากบ้านของท่าน หรือถูกตัดขาดจากบริการสาธารณูปโภคพื้นฐาน เช่น น้ำ แก๊ส ไฟฟ้า หรือโทรศัพท์ ท่านและครอบครัวและเพื่อนบ้านของท่านทราบหรือไม่ว่าจะต้องทำอะไรเพื่อประกันความเป็นอยู่ดีและปลอดภัย

บุคคลผู้ทุพพลภาพควรเตรียมตัวให้พร้อมมากที่สุดเพื่อรับมือกับเหตุฉุกเฉินโดยการเตรียมแผนฉุกเฉินไว้ล่วงหน้า และแบ่งปันแผนการนั้นกับสมาชิกในครอบครัวของตน การมีแผนและการทราบว่าจะต้องทำอะไรบ้าง เป็นการปกป้องตัวที่ดีที่สุด และเป็นความรับผิดชอบที่สำคัญ



### รายการที่ควรปฏิบัติกรณีฉุกเฉิน

- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเตรียมตัวเพื่อเหตุฉุกเฉินสำหรับผู้ทุพพลภาพในชุมชนของท่าน กรุณาตรวจสอบกับสถานีดับเพลิงและ/หรือ ศาลากลางจังหวัดในท้องถิ่นที่ท่านอาศัยอยู่
- เรียนรู้ว่าการทำอะไรในกรณีที่ไฟดับและมีผู้ได้รับบาดเจ็บ วิธีเชื่อมต่อหรือเริ่มใช้พลังงานสำรองสำหรับเครื่องมือที่สำคัญทางการแพทย์
- ถ้าหากท่านหรือสมาชิกคนใดคนหนึ่ง ในครอบครัวของท่านใช้เก้าอี้ล้อเข็นหรืออุปกรณ์ช่วยเหลือจะต้องแน่ใจว่ามีทางออกจากรอบบ้านของท่านด้วย เก้าอี้ล้อเข็นมีมากกว่าหนึ่งเส้นทางในกรณีที่เส้นทางออกหลักถูกปิดกั้นในภัยพิบัติ
- ฝึกสอนวิธีการใช้เครื่องมือที่จำเป็นแก่ผู้ที่อาจจำเป็นต้องช่วยเหลือท่านในกรณีฉุกเฉิน
- ในกรณีฉุกเฉิน จัดแจ้งให้ญาติ และ/หรือเพื่อนบ้านเพื่อมาตรวจสอบท่าน
- เรียนรู้วิธีปิดน้ำ แก๊ส และแหล่งจ่ายไฟที่สวิตช์ใหญ่
- พิจารณาใช้บริการเดินทางทางการแพทย์ซึ่งจะทำให้ท่านเรียกขอความช่วยเหลือได้ ถ้าหากท่านไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ในกรณีฉุกเฉิน
- เก็บรักษาเอกสารของครอบครัวในภาชนะที่กันน้ำและทนไฟ
- หรือเกี่ยวกับประเภทของเหตุฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นได้มากที่สุด ในท้องถิ่นของท่าน หรือว่า ในแต่ละกรณีควรทำอะไร
- การใช้แผนภูมิบ้านที่จัดให้ กำหนดเส้นทางหลบหนีที่ดีที่สุดจากบ้านของท่าน หาเส้นทางออกจากห้องแต่ละห้องไว้สองเส้นทาง
- เรียนรู้เสียงสัญญาณเตือนของชุมชนของท่าน ว่าเสียงสัญญาณเป็นอย่างไร ท่านควรทำอะไรเมื่อได้ยินเสียงสัญญาณดังกล่าว และอะไรคือสัญญาณที่มองเห็นด้วยตาหากท่านสูญเสียความสามารถในการได้ยิน
- เลือกสถานที่นัดพบสองแห่ง ซึ่ง:
  1. อยู่ไม่ไกลจากตัวบ้านของท่านในกรณีเหตุฉุกเฉินทันทีทันใด เช่น ไฟไหม้
  2. อยู่ห่างไกลจากบ้านของท่านในกรณีที่ท่านไม่สามารถกลับเข้าบ้านได้
- ทุกคนต้องทราบที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์สำหรับเหตุฉุกเฉิน
- ขอให้ญาติหรือเพื่อนที่อยู่นอกรัฐเป็น “ครอบครัวสำหรับติดต่อ” ของท่าน
- หลังจากเกิดภัยพิบัติครั้งใหญ่ การโทรทางไกลจะโทรได้ง่ายขึ้น สมาชิกในครอบครัวควรโทรศัพท์ติดต่อบุคคลผู้หนึ่งและบอกให้ทราบว่าจะอยู่ที่ไหน สมาชิกทุกคนในครอบครัวของท่านควรทราบหมายเลขโทรศัพท์สำหรับติดต่อของท่าน
- หากหรือกับสมาชิกในครอบครัวที่อาจมีความจำเป็นพิเศษ เช่น ผู้ชราและผู้ทุพพลภาพอาจต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษในการอพยพ หรืออาจมีความต้องการเป็นพิเศษเมื่อเขาอยู่ในที่หลบภัยแล้ว มีบริการสำหรับสัตว์เลี้ยงในที่หลบภัย
- สอบถามเกี่ยวกับแผนฉุกเฉินในสถานที่ทำงานของท่าน ที่โรงเรียนของบุตรของท่านหรือที่ศูนย์รับเลี้ยงเด็ก และสถานที่อื่นๆ ที่ครอบครัวของท่านไปใช้เวลาบางส่วนอยู่ที่นั่น ตรวจสอบให้แน่ใจว่าสมาชิกทุกคนในครอบครัวของท่านทราบแผนฉุกเฉินต่างๆ เหล่านี้

## สำหรับผู้ทุพพลภาพ



## เตรียมชุดอุปกรณ์และเสบียงฉุกเฉิน

รายการสำคัญของชุดอุปกรณ์ต้องประกอบด้วยอย่างน้อย อาหารและน้ำสำหรับสมาชิกแต่ละคนในครอบครัวเป็นเวลาสามวัน อุปกรณ์ปฐมพยาบาล เสื้อผ้า เครื่องนอน เครื่องมือ รวมทั้งเสบียงฉุกเฉินและของใช้พิเศษ

ตรวจสอบชุดอุปกรณ์ของท่านทุก ๆ หกเดือน เปลี่ยนอาหาร, น้ำ และเติมสิ่งจำเป็นอื่น ๆ ตามการเปลี่ยนแปลงความต้องการของครอบครัวของท่าน

### รายการสำหรับการอพยพ

- เตรียมแก้อีล่อเซ็นและแบตเตอรี่สำรองสำหรับอุปกรณ์ช่วยการฟัง ออกซิเจน ยา ท่อสำหรับระบายของเหลวในร่างกาย หรือเครื่องมือพิเศษอื่น ๆ ที่ท่านอาจจำเป็นต้องใช้
- ลักษณะของรายการและหมายเลขประจำเครื่องอุปกรณ์ทางการแพทย์ เช่น เพสเมคเกอร์
- เก็บเครื่องมือสำรองไว้ที่บ้านของเพื่อนบ้าน โรงเรียน หรือสถานที่ทำงานของท่าน เช่น แก้อีล่อเซ็นที่ใช้มือเซ็น

### น้ำ

- เก็บตุนน้ำขนาดหนึ่งแกลลอนต่อคน (หรือสัตว์เลี้ยง) ต่อวัน เก็บตุนน้ำในภาชนะพลาสติก เช่น เครื่องดื่มประเภทบรรจุขวด หลีกเลียงการใช้ภาชนะที่อาจแตกได้ เช่น ขวดแก้ว เป็นต้น

### อาหาร

เลือกอาหารที่ไม่ต้องเก็บในตู้เย็น ไม่ต้องเตรียมหรือต้องหุงต้ม และใช้น้ำเพียงเล็กน้อยหรือไม่ต้องใช้น้ำเลย

- อาหารกระป๋องที่เปิดรับประทานได้ทันที เช่น เนื้อ ผลไม้ และผัก น้ำผลไม้ นม และซูชิชนิดบรรจุกระป๋อง อาหารที่ไหลลงงานสูง เช่น พืชชนิดทอด เจลลี่ ขนมปังกรอบ กราโนลา บาร์ ของขบเคี้ยวสำหรับการเดินทาง
- อาหารพิเศษสำหรับทารก คนชรา หรือผู้ที่ต้องรับประทานอาหารแบบพิเศษ อาหารประเภทปลอดภัย เช่น คุกกี้ ลูกกวาด ฯลฯ

### ชุดอุปกรณ์ปฐมพยาบาล

รวบรวมชุดอุปกรณ์ปฐมพยาบาลสำหรับใช้ในบ้านและในรถแต่ละคันของท่าน

- ผ่าปิดแผลชนิดติดกาวในขนาดต่างๆ กันที่ได้รับการฆ่าเชื้อแล้ว, ผ้าพันแผล (4-6) ที่ได้รับการฆ่าเชื้อขนาด 2 นิ้ว, ผ้าพันแผล (4-6) ที่ได้รับการฆ่าเชื้อขนาด 4 นิ้ว, เทปกาวที่ไม่ทำให้เกิดอาการแพ้, ผ่าปิดแผล (3) ขนาดสามเหลี่ยม, ผ่าปิดแผลชนิดมวนที่ได้รับการฆ่าเชื้อแล้ว ขนาด 2 นิ้ว (3 มวน), ผ่าปิดแผลชนิดมวนที่ได้รับการฆ่าเชื้อแล้ว ขนาด 3 นิ้ว (3 มวน), กรรไกร, คีมถอนขน, เข็มและด้าย, กระดาษอนามัยแบบเปียก, ยาฆ่าเชื้อ, ปรอทวอดูมหนูมี, ที่กดลิ้น (2), จาระบีขาว หรือน้ำมันหล่อลื่นอื่นๆ, เข็มกลัดนิรภัยขนาดต่างๆ, สารทำความสะอาด/สบู่, ถุงมือลาเท็กซ์ (2 คู่), ครีมกันแดด

### เครื่องมือและอุปกรณ์

- ซอนส้อม, แก้วน้ำและจาน, วิทยุที่ใช้ระบบโซลาร์ ใช้มือหมุนหรือแบตเตอรี่ และแบตเตอรี่สำรอง, ไฟฉายและแบตเตอรี่สำรอง, เครื่องเปิดกระป๋องชนิดไม่ใช้ไฟฟ้า, นกหวีด, ผาคลุมแบบพลาสติก, เทปกาวเหนียว, แผนที่, ถุงมือ, ประแจ (เพื่อใช้ปิดแก๊สและน้ำ), ชะแลงเหล็ก, สบู่และเจลล้างมือแบบที่เรียก, กระดาษชำระ, ผาอนามัย, เครื่องใช้สวนตัว เช่น แปรงสีฟันและยาสีฟัน, ถุงพลาสติกสำหรับใส่ขยะ, น้ำยาคลอรีน (Clorox), เงินสด (ธนบัตรย่อย และเหรียญ ถ้าหากไฟฟ้าดับท่านจะไม่สามารถใช้บัตรเครดิตที่เอเอ็มหรือบัตรเครดิตได้)

### เสื้อผ้าและเครื่องนอน

- ผาหมหรือถุงนอน



ทดสอบสัญญาณเตือนควันไฟของท่านเดือนละหนึ่งครั้ง และเปลี่ยนแบตเตอรี่อย่างน้อยปีละครั้ง



- อย่าใช้ปลั๊กเสียบไฟจำนวนมากเกินไป
- ติดตั้งสัญญาณเตือนควันไฟ - โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายในห้องนอน ทำความสะอาดและทดสอบการทำงานของสัญญาณเตือนควันไฟเดือนละครั้ง เปลี่ยนแบตเตอรี่อย่างน้อยปีละครั้ง
- เก็บนกหวีดไว้ห้องนอนหนึ่งอัน เพื่อใช้เป่าปลุกสมาชิกในครอบครัวกรณีที่เกิดไฟไหม้
- ซื่ออุปกรณ์ดับเพลิงประเภท A-B-C
- มีบันไดชนิดพับได้ไว้ที่ชั้นบนของบ้าน
- พิจารณาการติดตั้งหัวฉีดรดน้ำภายในบ้าน

## กรอกข้อความ ทำสำเนาและแจกจ่ายให้สมาชิกทุกคนในครอบครัว

สถานที่นัดพบกรณีฉุกเฉิน (นอกบ้านของท่าน):

สถานที่นัดพบ (นอกอาณาเขตบ้านของท่าน):

โทรศัพท์: \_\_\_\_\_

ที่อยู่: \_\_\_\_\_

ครอบครัวสำหรับติดต่อ:

โทรศัพท์ (กลางวัน) \_\_\_\_\_

โทรศัพท์ (กลางคืน) \_\_\_\_\_

## จัดทำแผนฉุกเฉิน

ในกรณีที่เกิดไฟไหม้หรือเหตุฉุกเฉินอื่น ท่านอาจจำเป็นต้องออกจากบ้านอพยพหนีไฟ หรือโมบิลโฮมของท่านทันทีที่ได้รับแจ้ง ท่านควรพร้อมที่จะออกจากที่นั่นโดยเร็ว

จัดทำแผนหลบหนีโดยการวาดแผนภูมิบ้านของท่าน ระบุสถานที่เก็บเสบียงฉุกเฉิน (ชุดอุปกรณ์และเสบียงฉุกเฉิน) อุปกรณ์ดับเพลิง สัญญาณเตือนควันไฟ บันไดชนิดพับได้ ชุดปฐมพยาบาลและจุดที่ปิดแหล่งจ่ายสาธารณูปโภค

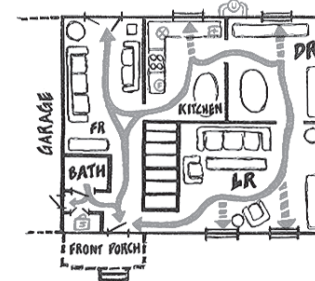
ถ้าท่านหรือสมาชิกบางคนในครอบครัวของท่านใช้แก้อีล่อเซ็นหรืออุปกรณ์ช่วยในการเคลื่อนไหวอื่นๆ ท่านควรทำทางออกจากบ้านของท่านทางแก้อีล่อเซ็นหรืออุปกรณ์ช่วยในการเคลื่อนไหวอื่นๆ ให้มากกว่าหนึ่งช่องทางในกรณีภัยพิบัติที่เส้นทางออกหลักได้ถูกปิดกั้น

ขั้นต่อไปให้ใช้ปากกาสีเพื่อวาดแผนภูมิเส้นทางหลบหนีจากแต่ละห้องอย่างน้อยสองเส้นทาง ภาเครื่องหมายนอกบ้านเพื่อเป็นจุดนัดพบของสมาชิกในครอบครัวของท่าน

ฝึกหัดการอพยพกรณีฉุกเฉินอย่างน้อยปีละสองครั้ง

แผนภูมิบ้าน

ตัวอย่างแผนเพื่อการหลบหนี



- เส้นทางออกปกติ
- เส้นทางออกฉุกเฉิน
- อุปกรณ์ดับเพลิง
- สัญญาณเตือนควันไฟ
- ชุดอุปกรณ์และเสบียงสำหรับภัยพิบัติ
- ประตู

- บันไดชนิดพับได้
- สถานที่นัดพบ (นอกบ้าน)
- ทางบันได
- ปิดแหล่งจ่ายสาธารณูปโภค
- หน้าต่าง
- ชุดปฐมพยาบาล

## การค้นหาสิ่งที่เป็นอันตราย

เมื่อเกิดภัยพิบัติ วัตถุสามัญในบ้านสามารถเป็นเหตุให้เกิดการบาดเจ็บและความเสียหายได้ วัตถุใดก็ตามที่สามารถเคลื่อนที่ ตกหล่น แดงหัก หรือทำให้เกิดไฟไหม้ คือวัตถุที่เป็นอันตรายได้

- เก็บรักษาสวิทช์สำหรับปิดเครื่องบรรจุออกซิเจนไว้กับเตียงหรือเก้าอี้ของท่าน เพื่อท่านจะสามารถปิดเครื่องได้โดยเร็วหากเกิดไฟไหม้
- ซ่อมแซมสายไฟที่ชำรุดและจุดเชื่อมต่อแก๊สที่รั่ว
- ยึดชั้นต่างๆ สำหรับวางของให้แน่น
- วางวัตถุที่มีขนาดใหญ่และหนักไว้ชั้นล่าง
- ผูกยึดโคมไฟที่แขวนเหนือโต๊ะหรือเก้าอี้
- ยึดเครื่องทำน้ำร้อนให้แน่น ผูกยึดกับเสาของผนังห้อง
- ซ่อมแซมรอยรั่วบนเพดานหรือพื้นบ้าน
- เก็บสารฆ่าเชื้อพืช สารฆ่าแมลง และผลิตภัณฑ์ไวไฟให้ห่างจากแหล่งความร้อน
- เก็บผ้าชีวรี่ที่เป็นน้ำมันซักเงาหรือของเสียไว้ในกระป๋องโลหะที่มีฝาปิด
- ทำความสะอาดและซ่อมแซมปล่องไฟ ปล่อยควันตัวเชื่อมของระบายอากาศและช่องระบายแก๊ส



อย่าแขวนรูปภาพหรือกระจกเหนือหัวเตียง