

ถ้าเกิดภัยพิบัติขึ้น

อย่าตื่นตระหนกและต้องอดทน

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

ตรวจสอบความเสียหายภายในบ้านของท่าน

- ใช้ไฟฉาย อย่าจุดไม้ขีดไฟหรือเทียนไข
- อย่าเปิดสวิตช์ไฟฟ้าจนกว่าท่านแน่ใจว่าไม่ได้รับความเสียหาย
- ปิดแหล่งจ่ายสาธารณูปโภคที่เกิดความเสียหาย
- ตรวจสอบไฟไหม้ อันตรายจากไฟไหม้ และอันตรายจากเครื่องใช้ในบ้าน ดมกลิ่นเพื่อดูว่าแก๊สรั่วหรือไม่ โดยเริ่มต้นที่เครื่องทำน้ำร้อน ถ้าท่านได้กลิ่น ได้ยินเสียงรั่ว หรือเห็นแก๊สหรือสงสัยว่าแก๊สรั่ว ให้ปิดลิ้นแก๊สหลัก เปิดหน้าต่าง และอพยพทุกคนให้ออกนอกบ้านโดยเร็ว
- ทำความสะอาดยาที่รั่วหก หรือน้ำยาฟอกขาว น้ำมันเบนซิน และของเหลวไวไฟอื่นๆ ที่รั่วหกโดยทันที

โปรดอย่าลืมว่า ...

- จำกัดขอบเขตหรือดูแลให้สัตว์เลี้ยงของท่านปลอดภัย
- โทรติดต่อ "ครอบครัวสำหรับติดต่อ" ของท่าน อย่าใช้โทรศัพท์อีก ยกเว้นในกรณีฉุกเฉินที่เป็นอันตรายต่อชีวิต
- ตรวจสอบตราเพื่อนบ้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อนบ้านที่อยู่ตัวคนเดียว หรือผู้ชรา หรือผู้ทุพพลภาพ
- อย่าเข้าใกล้สายไฟที่ตกลงมาอยู่



สภากาชาดอเมริกันแห่งนครลอส แองเจลิสและบริเวณใกล้เคียง รวมทั้งกระทรวงบริการสุขภาพของมณฑลลอส แองเจลิส ต้องการให้บุคคลและครอบครัวเตรียมพร้อมสำหรับเหตุฉุกเฉินทุกประเภท เราเชื่อว่าการเตรียมพร้อมสามารถช่วยชีวิตได้และเราสนับสนุนให้ทุกคนใช้ขั้นตอนต่างๆ จากจูลสารฉบับนี้ให้มากที่สุด เพื่อช่วยให้แน่ใจว่าตนเองปลอดภัย



กรุณาไปที่ www.redcrossLA.org, www.labt.org หรือ www.lapublichealth.org เพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเตรียมพร้อมกรณีฉุกเฉิน

This publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-06 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.

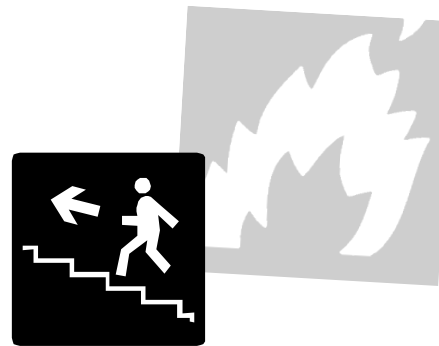
แผนการฉุกเฉินสำหรับครอบครัว

เหตุฉุกเฉินสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและบ่อยครั้งโดยไม่มีการเตือนล่วงหน้า บางครั้ง เหตุฉุกเฉินทำให้ครอบครัวต้องอพยพออกจากบ้าน และบางครั้งต้องอพยพกันทั้งหมู่บ้าน ในขณะที่เหตุฉุกเฉินอื่นๆบังคับให้ครอบครัวต้องอาศัยอยู่ในบ้านของตนเป็นเวลาหลายวัน เหตุฉุกเฉินไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นในตอนเย็นเมื่อครอบครัวอยู่ที่บ้านของตนเสมอไป แต่อาจเกิดขึ้นในขณะที่ท่านอยู่ในที่ทำงานและเด็กๆ อยู่ในโรงเรียน ถ้าท่านถูกบังคับให้ต้องอพยพออกจากบ้านของท่านหรือถูกตัดขาดจากบริการสาธารณูปโภคพื้นฐาน เช่น น้ำ แก๊ส ไฟฟ้าหรือโทรศัพท์ ท่านและครอบครัวของท่านทราบหรือไม่ว่าจะต้องทำอะไร



ครอบครัวควรเตรียมตัวไว้ให้พร้อมมากที่สุดเพื่อรับมือกับเหตุฉุกเฉินโดยการเตรียมแผนฉุกเฉินไว้ล่วงหน้า ทุกคนจำเป็นต้องวางแผนสำหรับทำงาน โรงเรียนและบ้าน เพราะการทราบว่าตนจะต้องทำอะไรบ้าง เป็นการป้องกันตัวที่ดีที่สุด และเป็นความรับผิดชอบที่สำคัญ

จัดทำแผนฉุกเฉิน



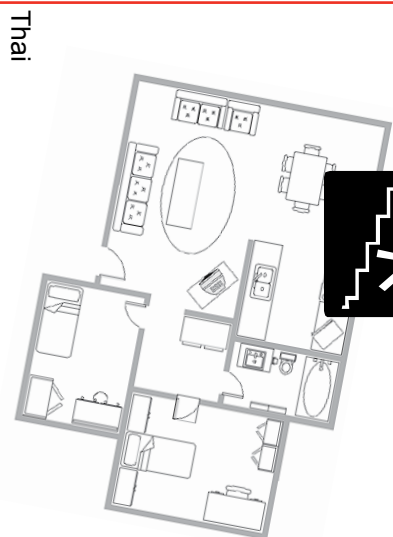
- หากเกี่ยวข้องกับประเภทของเหตุฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นได้มากที่สุดในห้องที่ของท่าน ทหารู้ว่าในแต่ละกรณีควรทำอะไร
- กำหนดเส้นทางหลบหนีที่ดีที่สุดจากบ้านของท่าน หาเส้นทางออกจากห้องแต่ละห้องไว้สองเส้นทาง
- เรียนรู้เกี่ยวกับสัญญาณเตือนภัยในชุมชนของท่าน เช่น เสียงสัญญาณเป็นอย่างไร และท่านควรทำอะไรเมื่อได้ยินเสียงสัญญาณดังกล่าว
- เลือกสถานที่นัดพบสองแห่ง ซึ่ง:
 1. อยู่ไม่ไกลจากตัวบ้านของท่านในกรณีเหตุฉุกเฉินทันทีทันใด เช่น ไฟไหม้
 2. อยู่นอกละแวกบ้านของท่านในกรณีที่ท่านไม่สามารถกลับบ้านได้
- ทุกคนต้องทราบที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์สำหรับเหตุฉุกเฉิน
- ขอให้ญาติหรือเพื่อนที่อยู่นอกรัฐเป็น "ครอบครัวสำหรับติดต่อ" ของท่าน
- หลังจากเกิดภัยพิบัติครั้งใหญ่ การโทรทางไกลจะโทรได้ง่ายขึ้น สมาชิกในครอบครัวควรโทรศัพท์ติดต่อบุคคลผู้นี้และบอกให้ทราบว่าคุณอยู่ที่ไหน
- สอบถามเกี่ยวกับการดูแลสัตว์เลี้ยงในระหว่างและหลังจากภัยพิบัติ เพราะที่หลบภัยหรือโรงแรมบางแห่งไม่อนุญาตให้นำสัตว์เลี้ยงเข้า ขอให้ติดต่อสถานที่ควบคุมสัตว์เลี้ยงในท้องถิ่นของท่านเพื่อขอข้อมูลเพิ่มเติม ท่านต้องวางแผนที่จะดูแลสัตว์เลี้ยงของท่านในยามฉุกเฉิน
- ทหารู้กับสมาชิกในครอบครัวที่อาจมีความจำเป็นพิเศษ เช่น ผู้ชราและผู้ทุพพลภาพอาจต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษในการอพยพ หรืออาจมีความต้องการเป็นพิเศษเมื่อเข้าอยู่ในที่หลบภัยแล้ว
- สอบถามเกี่ยวกับแผนฉุกเฉินในสถานที่ทำงานของท่าน ที่โรงเรียนของบุตรของท่านหรือที่ศูนย์รับเลี้ยงเด็ก และสถานที่อื่นๆ ที่ครอบครัวของท่านไปใช้เวลาบางส่วนอยู่ที่นั่นตรวจสอบให้แน่ใจว่าสมาชิกทุกคนในครอบครัวของท่านทราบแผนฉุกเฉินต่างๆ เหล่านี้



แผนการฉุกเฉินสำหรับครอบครัว



ท่านจะทำอะไรถ้าเกิดภัยพิบัติขึ้น



ปฏิบัติตามรายการนี้ให้ครบถ้วน

- ติดหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน (สถานีดับเพลิง ตำรวจ รถพยาบาล ครอบครัวสำหรับติดต่อ ฯลฯ) ไว้ใกล้กับโทรศัพท์ทุกเครื่อง
- สอนเด็กๆ ให้อ่านวิธีและเวลาที่ควรโทรเรียก 911 เพื่อขอความช่วยเหลือกรณีฉุกเฉิน
- สาธิตให้สมาชิกที่รับผิดชอบได้ทุกคนในครอบครัวทราบถึงวิธีและเวลาที่ต้องปิดน้ำ แก๊ส และสวิตช์ไฟฟ้าสำคัญๆ เก็บเครื่องมือที่จำเป็นไว้ใกล้กับวาล์วสำหรับปิดแก๊ส และน้ำ ปิดแก๊สเฉพาะกรณีที่ท่านเห็น ไดกิลีน หรือได้ยินเสียงแก๊สรั่วเท่านั้น หลังจากที่ท่านปิดแก๊สแล้ว ท่านต้องให้ผู้เชี่ยวชาญมีอาชีพเปิดแก๊สกลับคืนให้ท่าน
- สอนให้สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวเรียนรู้วิธีใช้อุปกรณ์ดับเพลิง และบอกสถานที่เก็บอุปกรณ์ดับเพลิง
- ติดตั้งสัญญาณเตือนควันไฟในบ้านทุกชั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณใกล้กับห้องนอน
- ค้นหาสิ่งที่เป็นอันตรายภายในบ้าน
- รวบรวมชุดอุปกรณ์และเสบียงฉุกเฉิน
- เข้าฝึกอบรมวิธีปฐมพยาบาลและ ซีพีอาร์ ในชั้นเรียนของสภากาชาดอเมริกัน

ปฏิบัติและยึดมั่นในแผนฉุกเฉินของท่าน

ปฏิบัติตามแผนอพยพหนีไฟและเหตุฉุกเฉินอย่างน้อยปีละสองครั้ง

เปลี่ยนน้ำและอาหารในชุดอุปกรณ์และเสบียงฉุกเฉินของท่านทุก ๆ หกเดือน

ทดสอบสัญญาณเตือนควันไฟของท่านเดือนละหนึ่งครั้ง และเปลี่ยนแบตเตอรี่อย่างน้อยปีละครั้ง



- ตรวจสอบปลั๊กไฟฟ้า อย่าใช้ปลั๊กเสียบไฟจำนวนมากเกินไป
- ติดตั้งสัญญาณเตือนควันไฟ ทำความสะอาดและทดสอบการทำงานของสัญญาณเตือนควันไฟเดือนละครั้ง เปลี่ยนแบตเตอรี่อย่างน้อยปีละครั้ง
- เก็บนกหวีดไว้ห้องนอนละหนึ่งอัน เพื่อใช้เป่าปลุกสมาชิกในครอบครัวกรณีที่เกิดไฟไหม้
- ชื่ออุปกรณ์ดับเพลิงประเภท A-B-C
- มีบันไดชนิดพับได้ไว้ที่ชั้นบนของบ้าน
- พิจารณาการติดตั้งหัวฉีดรดน้ำภายในบ้าน

กรอกข้อความ ทำสำเนาและแจกจ่ายให้สมาชิกทุกคนในครอบครัว

สถานที่นัดพบกรณีฉุกเฉิน (นอกบ้านของท่าน):

สถานที่นัดพบ (นอกอาณาเขตบ้านของท่าน):

โทรศัพท์: _____

ที่อยู่: _____

ครอบครัวสำหรับติดต่อ: _____

โทรศัพท์ (กลางวัน) _____

โทรศัพท์ (กลางคืน) _____

กฎเกณฑ์เพื่อความปลอดภัยเกี่ยวกับอัคคีภัย

- วางแผนเส้นทางหลบหนีสองเส้นทางจากแต่ละห้อง
- สอนสมาชิกในครอบครัวให้รู้จักกลานบนพื้นเมื่อหนีไฟ
- สอนสมาชิกในครอบครัวไม่ให้เปิดประตูที่ร้อน ในกรณีที่เกิดไฟไหม้ ให้ใช้หลังมือแตะด้านล่างของประตู ถ้าประตูร้อน ห้ามเปิดประตูนั้น ไหลออกจากห้องโดยไขเสนาทางอื่น

ในกรณีที่เกิดไฟไหม้หรือเหตุฉุกเฉินอื่น ท่านอาจจำเป็นต้องออกจากบ้าน อพาร์ทเมนต์ หรือโมบิลโฮมของท่านทันทีที่ได้รับแจ้ง ท่านควรพร้อมที่จะออกจากที่นั่นโดยเร็ว

จัดทำแผนหลบหนีโดยการวาดแผนภูมิบ้านของท่าน ระบุสถานที่เก็บเสบียงฉุกเฉิน (ชุดอุปกรณ์และเสบียงฉุกเฉิน) อุปกรณ์ดับเพลิง สัญญาณเตือนควันไฟ บันไดชนิดพับได้ ชุดปฐมพยาบาลและจุดที่ปิดแหล่งจ่ายสาธารณูปโภค

ขั้นต่อไปให้ใช้ปากกาสีเพื่อวาดแผนภูมิเส้นทางหลบหนีจากแต่ละห้องอย่างน้อยสองเส้นทาง กาเครื่องหมายนอกบ้านเพื่อเป็นจุดนัดพบของสมาชิกในครอบครัวของท่าน

ฝึกหัดการอพยพกรณีฉุกเฉินอย่างน้อยปีละสองครั้ง



เอกสารสำคัญต่างๆของครอบครัว

เก็บรักษาเอกสารเหล่านี้ในภาชนะที่กันน้ำและสามารถเคลื่อนย้ายได้

- พินัยกรรม กรมธรรม์ประกันภัย สัญญาโฉนดที่ดิน หุ่นและพันธบัตร
- หนังสือเดินทาง บัตรประกันสังคม เอกสารการฉีดภูมิคุ้มกัน
- หมายเลขบัญชีธนาคาร
- หมายเลขบัญชีและบริษัท บัตรเครดิต
- รายการสิ่งของมีค่าภายในบ้าน หมายเลขโทรศัพท์ที่สำคัญๆ
- เอกสารต่างๆ ของครอบครัว (สูติบัตร ใบสำคัญการสมรส มรดกบัตร)



การค้นหาสิ่งที่เป็นอันตราย

เมื่อเกิดภัยพิบัติ วัตถุสามัญในบ้านสามารถเป็นเหตุให้เกิดการบาดเจ็บและความเสียหายได้ วัตถุใดก็ตามที่สามารถเคลื่อนที่ ตกหล่น แตกหัก หรือทำให้เกิดไฟไหม้ คือวัตถุที่เป็นอันตรายได้

- ช่อมแซมสายไฟที่ชำรุดและจุดเชื่อมต่อแก๊สที่รั่ว
- ยึดชั้นต่างๆ สำหรับวางของให้แน่น
- วางวัตถุที่มีขนาดใหญ่และหนักไว้ชั้นล่าง
- ผูกยึดโคมไฟที่แขวนเหนือศีรษะให้มั่นคง
- ยึดเครื่องทำน้ำร้อนให้แน่น ผูกยึดกับเสาของผนังห้อง
- ช่อมแซมรอยรั่วบนเพดานหรือพื้นบ้าน
- เก็บสารฆ่าวัชพืช สารฆ่าแมลง และผลิตภัณฑ์ไวไฟให้ห่างจากแหล่งความร้อน
- เก็บผ้าซีวีวีที่เป็นน้ำมันซักเงาหรือของเสียไว้ในกระป๋องโลหะ ที่มีฝาปิด
- ทำความสะอาดและซ่อมแซมปล่องไฟ ปล่องควัน ตัวเชื่อมช่องระบายอากาศและช่องระบายแก๊ส



อย่าแขวนรูปภาพหรือกระจกเหนือหัวเตียง