

คู่มือรับมืออุทกภัย Flood Handbook



เผยแพร่โดย งานสื่อสารนานาชาติ (CICC) ศูนย์สื่อสารองค์กร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การเตรียมการก่อนน้ำท่วม

การป้องกันตัวเองและความเสียหายจากน้ำท่วม ควรมีการเตรียมการไว้ล่วงหน้า เพราะหากรอให้มีการเตือนภัยเวลามากไม่เพียงพอ รู้จักกับภัยน้ำท่วมของคุณ สอบถามหน่วยงานที่มีการจัดการด้านน้ำท่วม ด้วยคำถามดังต่อไปนี้

- ภายในละแวกใกล้เคียงในรอบหลายปี เคยเกิดน้ำท่วมสูงที่สุดเท่าไร
- เราสามารถคาดคะเนความเร็วน้ำหรือโคลนได้หรือไม่
- เราจะได้การเตือนภัยล่วงหน้าก่อนที่น้ำจะมาถึงเป็นเวลาเท่าไร
- เราจะได้รับการเตือนภัยอย่างไร
- ถนนเส้นใดบ้าง ในละแวกนี้ที่จะถูกน้ำท่วมหรือจะมีสิ่งกีดขวาง

การทำแผนรับมือน้ำท่วม

การจัดทำแผนรับมือน้ำท่วม จะช่วยให้คุณนึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่จะต้องทำหลังได้รับการเตือนภัยเดินสำรวจทั่วทั้งบ้านด้วยคำแนะนำที่กล่าว มา พร้อมทั้งจัดบันทึกด้วยว่าจะจัดการคำแนะนำอย่างไร ในช่วงเวลาที่ทุก ๆ คนเร่งรีบและตื่นเต้นเนื่องจากภัยคุกคาม สิ่งที่สำคัญที่จะลืมไม่ได้ก็คือ หมายเลขโทรศัพท์ต่าง ๆ ที่สำคัญไว้ในแผนด้วย

อาหารและน้ำดื่ม

เมนูอาหารที่ไม่บูดง่าย ได้แก่ ไข่ต้ม ไข่เค็ม น้ำพริกต่าง ๆ กุนเชียงทอด หมูทอด หมูแผ่น หรือเป็นข้าวเหนียวหนึ่งชम्मดา ข้าวหลามที่ไม่ใส่กะทิ ขนมปังกรอบ จะเก็บไว้ได้หลายวัน หลีกเลี่ยงการบริจาดขนมปังปอนด์ เพราะมีอายุสั้นประมาณ 5-7 วัน และขึ้นราง่าย ผลไม้ เช่น กล้วยน้ำว้า ส้ม ฝรั่ง ชมพู ให้ผู้ประสบภัย และแจกนมกล่องยูเอชทีให้เด็ก ก็จะช่วยให้ผู้ประสบภัยได้รับสารอาหาร วิตามินครบถ้วนยิ่งขึ้น ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันโรค ไม่ป่วยง่าย

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ขวดน้ำพลาสติกใส ที่ตีมน้ำหมดแล้วพร้อมฝาที่ปิดได้แน่นสนิท ขนาดไม่เกินสองลิตร เมื่อวางนอนแล้วความหนาที่แสงอาทิตย์ผ่านไม่เกิน 10 ซม. ขวดยิ่งขลุ่ยยิ่งดี รังสีดวงอาทิตย์จะได้ทะลุทะลวงได้มาก พลาสติกไม่เก่าหรือมีรอยขีดข่วนมากเกินไป เพราะรังสีจะผ่านได้ไม่ดี ภายในขวดสะอาด แกะพลาสติกภายนอกออกหมด
2. แหล่งน้ำสะอาดที่สุดเท่าที่จะหาได้ วิธีนี้ใช้ฆ่าเชื้อโรคได้ดี แต่ไม่สามารถแก้ปัญหาสารเคมีปนเปื้อนในภาวะปกติ คริวเรื่อนที่ตีมน้ำฝน ถ้าต้องการประหยัดพลังงานและทุกคนในบ้านแข็งแรงดี อาจจะใช้วิธีนี้แทนการต้มก็ได้
3. ถ้าน้ำขุ่นควรมีผ้ากรองตะกอนดิน เช่น ผ้าขาวบาง หรือผ้าขาวม้าสะอาดหลาย ๆ ชั้น เมื่อกรองได้ที่บรรจุน้ำเต็มขวด เปิดฝาวางทับหนังสือพิมพ์รายวันหน้าแรก ควรจะสามารถมองลงไปก้นขวด อ่านพาดหัวข่าวข่าวรองได้ (ตัวอักษรในแนวหลักขนาด 3.5 ซม.)
4. บริเวณที่จะวางขวดตากแดดที่ร้อน โดยเฉพาะถ้ามีโลหะเช่นแผ่นสังกะสีลูกฟูก หรือ อะลูมิเนียมจะดีมาก

วิธีการเตรียมน้ำดื่ม

1. กรองน้ำที่ทำได้ กรอกลงขวดให้ได้ประมาณ 3 ใน 4 ขวด
2. เขย่าแรงๆ อย่างน้ำ 20 ครั้ง ให้อากาศ (ออกซิเจน) ผสมกับน้ำให้ทั่ว
3. เติมน้ำให้เต็มขวด ปิดฝาแน่นสนิท
4. วางขวดในแนวนอน ตากแดดตามข้อ 4 ข้างบนทิ้งไว้ อย่าพยายามขยับขวดโดยไม่จำเป็น เพื่อให้ ออกซิเจนไม่แยกตัวจากน้ำ ตากแดดโดยใช้เวลา
 - 2 ชั่วโมงถ้าแดดจัด พื้นที่วางเป็นโลหะและน้ำค่อนข้างใส
 - 6 ชั่วโมงบนพื้นกระเบื้องหรือซีเมนต์
 - 2 วันถ้ามีเมฆมาก

ถ้าฝนตกตลอดแดดไม่ออกเลย ให้รองน้ำฝนดื่มแทน

น้ำในขวดดังกล่าวนำไปดื่มได้เลย หรือจะเก็บไว้ดื่มในภายหลังก็ได้ แสงแดด ความร้อน และออกซิเจนจะทำปฏิกิริยากันฆ่าเชื้อโรคทั้งแบคทีเรีย ไวรัส และพยาธิ 99.9% แต่อาจจะมีสาหร่ายเซลล์เดียวซึ่งทนรังสียูวีและความร้อนซึ่งอาจจะจับตัวเป็นตะไคร่น้ำในขวดได้ถ้าเก็บขวดไว้นาน แต่น้ำที่มีสาหร่ายเหล่านี้ไม่มีอันตรายต่อผู้ดื่มทั่วไปที่มีภูมิคุ้มกันปกติ

หมายเหตุ

1. เทคโนโลยีง่ายๆ ที่วิจัยและพัฒนาโดยองค์การนาซาชาติ www.sodis.ch นี้ ฆ่าเชื้อโรคโดยพลังแสงแดด ซึ่งมีรังสียูวี + รังสีความร้อน + อนุมูลออกซิเจนและไอโซน ซึ่งเกิดจากการทำปฏิกิริยาระหว่างออกซิเจนที่เราผสมน้ำระหว่างเขย่าขวด เหมือนน้ำบรรจุขวดขายซึ่งผ่านรังสียูวี หรือ ไอโซน ในระดับที่เข้มข้น
2. ขวดน้ำใส PET หรือ Poly Ethylene Terephthalate (โพลีเอทิลีนเทเรฟทาเลต) ที่ตากแดดในระดับนี้ ปลดปล่อยสารเคมีน้อยมาก ได้รับการยอมรับจากองค์การอนามัยโลกว่าอยู่ในระดับที่ปลอดภัย ไม่เหมือนวัสดุประเภท PVC ทุกวันนี้เราก็ดื่มน้ำบรรจุขวด PET กันอยู่แล้ว

(ที่มา ศ.นพ.ดร.วีระศักดิ์ จงสูวิวัฒน์วงศ์ หัวหน้าหน่วยระบาดวิทยา และผู้อำนวยการสถาบันและพัฒนาศูภาพภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์)

ดูยังชีพนั้น สิ่งของจำเป็นที่ควรมีในดูยังชีพ ได้แก่...

1. **อาหารแห้ง** เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ปลากระป๋อง ผักกาดดองกระป๋อง ปลาราดพริก น้ำพริกกระปุก เนื้อเค็ม ไข่เค็ม หมูหยอง หมูแผ่น ฯลฯ ในปริมาณที่เพียงพอต่อการบริโภคไม่น้อยกว่า 3 วัน ที่สำคัญอย่าลืมที่เปิดกระป๋องด้วย
2. **ข้าวหอมมะลิกระป๋อง และข้าวสาร** หรือหากเดินทางไปแจกด้วยตนเอง อาจซื้อข้าวเหนียวหนึ่งกับเนื้อหรือหมูทอดใส่ดูเพราะไม่บูดง่าย (เนื่องจากผู้ประสบภัยบางคนได้รับอาหารกระป๋องจนเบื่อแล้ว)
3. **น้ำดื่ม เครื่องดื่มแก้กระหาย และขนมปังกรอบ** ขนมดูต่าง ๆ ที่เด็กชอบ นมถั่วเหลืองและน้ำผลไม้สำหรับถวายพระจันทร์หลังเพล
4. **นมผง และขวดนมสำหรับเด็กเล็ก** พร้อมด้วยกระติกน้ำร้อนขนาดเล็ก ชนิดเสียบไฟได้

5. กระจกไฟฉายพร้อมถ่าน ควรมีถ่านสำรองด้วยหลาย ๆ ชุด เทียนไข และไฟแช็ค
6. ชุดปฐมพยาบาล และยาสามัญประจำบ้าน ยาแก้ปวด ยาทาแผลสด ยาดม ยาหม่อง ยาแก้ไข้แก้หวัด ยาแก้ไอ เจ็บคอ เกลือแร่ของ ยาแก้ท้องเสีย โลชั่นกันยุง ยาแก้คัน และยารักษาเชื้อรา น้ำกัดเท้า
7. กระจกตาชิว และกระจกตาชำระแบบเปียก ใช้สำหรับการชำระล้างเพื่อสุขอนามัย
8. กระจกตาสำหรับใส่ขยาย พร้อมเชือกฟางหรือหนังยาง สำหรับมัดปากกระจก
9. ผ้าอนามัย และยาคุมสำหรับผู้หญิง กระจกอนามัยสำหรับผู้ชาย ผ้าอ้อมสำเร็จรูปสำหรับเด็กเล็กและคนแก่ กระจก กะโถน กระจกก๊อบแก๊บพร้อมที่นั่งถ่ายแบบของคนป่วย
10. เสื้อชูชีพ จำเป็นมากสำหรับคนแก่ คนป่วย และเด็ก ที่ควรมีไว้ประจำตัว
11. รองเท้าแตะยาง เสื่อกันฝน หมวกกันแดด ร่ม เสื่อยี่ต สบู่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าขาวม้า กระจก กางเกงในกระจก หน้ากากกันฝุ่น
12. นกหวีด เพื่อส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือ
13. เชือกไนลอนเส้นยาว ๆ สำหรับผูกของ ตากผ้า ฯลฯ
14. กระจกเล็ก ๆ เอาไว้สะท้อนแสงขอความช่วยเหลือ
15. แผ่นพลาสติกและเทปกาว เพื่อใช้ในการทำที่หลบภัยภายในที่พัก

ตัวอย่างรายการชุดของสภากาชาดไทย ประกอบด้วย

1. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป จำนวน 30 ซอง
2. ปลากระป๋อง จำนวน 6 กระป๋อง
3. ผักกาดดอง จำนวน 6 กระป๋อง
4. ปลาราดพริก จำนวน 6 กระป๋อง
5. ข้าวหอมมะลิกระป๋อง 150 กรัม จำนวน 6 กระป๋อง
6. น้ำพริก จำนวน 2 กระปุก
7. ไก่ทอดกระเทียม จำนวน 2 กระป๋อง
8. เครื่องดื่มช็อคโกแลตผง 3 in 1 (1X6 ซอง) จำนวน 2 กระจก
9. ข้าวสาร (5 กิโลกรัม) จำนวน 1 กระจก
10. โลชั่นกันยุง จำนวน 1 ขวด
11. เทียนไข (1X2 เล่ม) จำนวน 1 กล่อง
12. ไฟแช็ค จำนวน 1 อัน
13. กระจกไฟฉายพร้อมถ่าน จำนวน 1 ชุด
14. ยาสามัญประจำบ้าน จำนวน 1 ชุด
15. ยาแก้ปวดแก้หวัด จำนวน 1 หลอด
16. เกลือไอโอดีน จำนวน 1 กระจก
17. กระจกขยี้ตำ ขนาดเล็ก จำนวน 1 แพ็ค (6 ใบ)

18. ถุงขยะสีดำ ขนาดใหญ่ จำนวน 1 แพ็ค (6 ใบ)



เป้ฉุกเฉินชุดที่เตรียมไว้ในที่พักอาศัย สำหรับยามเกิดพิบัติประเภทต่างๆ โดยรวมสิ่งของที่จำเป็นไว้ในเป้สามารถคว่าได้ทันที สำหรับดำรงชีพในเวลา 3-7 วัน หรือในระยะยาวกว่านั้น

รายละเอียด

- เป้หลักสีแดงสด มีแถบสะท้อนแสงชัดเจน
- เป้สำรองแบบย่ำมมีหูหิ้ว เพื่อใช้ยามเป้หลักชำรุดหรือมีสิ่งของต้องขนมากขึ้น หรือใช้แยกของเป็นสัดส่วนได้
- กล่องอุปกรณ์ฉุกเฉิน SurvivalKit (ใส่ไว้ในเป้หลัก)

อุปกรณ์สื่อสารและส่งสัญญาณ

- ไฟฉายหลัก เป็นไฟฉายคาดศีรษะ ใช้ได้โดยมื่อว่างทั้งสองข้าง เปลี่ยนฝาหน้าเป็นสัญญาณฉุกเฉินสีแดงได้ (Petzl tactikka plus)
- วิทยุพลังงานแสงอาทิตย์และมือหมุน ใช้รับฟังข่าวสารทางวิทยุ AM/FM ได้ เป็นไฟฉายสำรอง สามารถชาร์จโทรศัพท์มือถือฉุกเฉินได้ (Eton Microlink FR150)
- วิทยุmp3 ฟังเสียงธรรมของครูบาอาจารย์ เป็นที่ยึดเหนี่ยวสงบจิตใจยามเกิดภัยพิบัติ ใช้เก็บข้อมูลสำคัญ เป็นวิทยุสำรอง และเป็นการใช้ถ่านที่มีให้หมดจนก่อนสุดท้าย.
- กล่องพลาสติกคล็อด ขนาดกลางแข็งแรง เพื่อให้มั่นใจว่าอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ปลอดภัยกันน้ำเข้า ภายในกล่องบุโฟมกันกระแทก ใส่อุปกรณ์สื่อสารอิเล็กทรอนิกส์ทุกประเภท -ไฟฉายคาดศีรษะ วิทยุไฟฉาย วิทยุmp3 โทรศัพท์มือถือ หัวต่อประเภทต่างๆ และ battery ไว้ในกล่องเดียว
- (อาจเพิ่มอุปกรณ์แปลงไฟจากรถยนต์เข้ามือถือ)

*(ไฟฉายคาดศีรษะและวิทยุ mp3 ใช้แบตเตอรี่ AAA เหมือนกันเพื่อความสะดวกในการหยิบใช้แทนกันได้)

-แบตเตอรี่ ถ่านสำรอง

-นกหวีดหลัก Fox pearl เสียงดัง มีมาตรฐาน เป่าเมื่อเปียกน้ำได้ เลือกสีสะท้อนแสง

-นกหวีดเล็กสำรอง

-*สียีนหรือเมจิก 1 แท่งใช้เขียนบนพื้นผิวขรุขระต่างๆทำเครื่องหมาย ป้ายข้อความ สัญลักษณ์ขนาดใหญ่ ได้

-แท่งเรืองแสงสีน้ำเงิน x3 ใช้ส่องสว่างส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือยามฉุกเฉินได้รวดเร็ว เลือกสีน้ำเงินเพราะคิดว่าสามารถมองเห็นได้ชัดทั้งในป่าหรือที่มีต้นไม้และในเมือง

อุปกรณ์ประเภทมีด,คีม และ มีดอเนกประสงค์

-มีดขนาดกลางใบเรียบ LAND GB-910 เป็นมีดหลัก

-มีดพับอเนกประสงค์ Victorinox Huntsman มีมีด ที่เปิดขูดเปิดกระป๋อง กรรไกร เลื่อย ไขควง และอื่นๆ

-มีดพับอเนกประสงค์ (ขนาดเล็ก) Vic sd มี มีด ตะไบ กรรไกร แหนบ ใช้กับชุดปฐมพยาบาล

-คีม multitools ไม่ทราบบียี่ห้อ คุณภาพน่าจะพอไว้วางใจได้ ใช้ตัดลวดแล้วไม่บิ่น (ใช้ตัด-ตัด ชุดขดลวดที่เตรียมไว้ได้)

อุปกรณ์สำหรับต้มน้ำ ทำอาหาร

-หม้อด้วยสแตนเลส สำหรับต้มน้ำให้สุกฆ่าเชื้อโรค-ทำอาหาร

-สกอตไบรท์ ทำความสะอาดภาชนะ และสิ่งของอื่น

-แอลกอฮอล์แข็ง x2 สำหรับทำอาหารยามจำเป็นได้ 2 มื้อเล็กโดยไม่ต้องใช้เชื้อเพลิงก่อไฟ

อุปกรณ์ทำความสะอาดและปฐมพยาบาล

-กระเป๋าปฐมพยาบาล FirstAid Kit

*(ยาแก้เชื้อราน้ำกัดเท้าหลอดใหญ่เพื่อทาแก้เชื้อรา ช่องกึ่งฟุต ซึ่งเป็นโรคที่พบมากจากอุทกภัยน้ำท่วม)

-สเปรย์กันยุงแมลง 2 ขวดเล็ก ทิ้งได้เมื่อหมด ไม่ต้องพกทั้งขวด

- Babywipes ทิชชูเปียก สำหรับทำความสะอาดร่างกายแทนการอาบน้ำ ยามเกิดภัยพิบัติ น้ำสะอาดขาดแคลน

-ทิชชูแบบใช้จานอเนกประสงค์ (เหนียวและซับมากกว่าแบบธรรมดา) ใส่ในกล่องมีฝาปิดของ babywipes เดิมที่ใช้หมดแล้ว เพื่อหยิบใช้สะดวกกันน้ำ

-ทิชชูแบบธรรมดา

-แปรงสีฟัน

-เจลล้างมือ ฆ่าเชื้อโรค เนื่องจากยามเกิดภัยพิบัติหรือหลังจากนั้นอาจมีโรคระบาดการทำความสะอาดฆ่าเชื้อเป็นสิ่งจำเป็น

-น้ำยา ฆ่าเชื้อโรคเดทอลขวดเล็ก ใช้ละลายน้ำฆ่าเชื้อโรคทำความสะอาดสิ่งต่างๆในปริมาณมาก

-ถุงพลาสติกใบใหญ่และเล็กหลายขนาด

-ขวดพลาสติกเล็กใส่น้ำยาบ้วนปากและน้ำมันมะกอก สำหรับกันผิวแห้งจากความร้อน-เย็น นวดคลายกล้ามเนื้อ หล่อลื่นไม่ให้มีดพับ multitools เป็นสนิม *บรรเทาอาการเชื้อราตามผิวหนังจากน้ำท่วม

อุปกรณ์ปกป้องและป้องกันร่างกาย

-ผ้าปิดจมูกแบบใช้แล้วทิ้ง x 12 ผืน

- ถุงมือหนัง ป้องกันมือบาดเจ็บจากการหยิบจับสิ่งของ เช่นเศษซากปรักหักพัง
- ถุงมือผ้า หยิบจับสิ่งของเล็กน้อยและกันหนาว
- ถุงมือพลาสติก x24 ข้าง เมื่อหยิบจับสิ่งสกปรก หรือทำแผล
- ผ้าห่มอวกาศ x2 ผืน เพื่อรักษาอุณหภูมิร่างกายยามจำเป็นฉุกเฉิน ใช้ปิดด้วยหม้อสแตนเลสให้สุกเร็วขึ้น ใช้รองสะท้อนแสงอาทิตย์สำหรับวิธีทำน้ำสะอาดด้วยแสงอาทิตย์
- เสื้อคลุมกันฝนแบบพลาสติก
- *แว่นตาวัยน้ำ ใช้ป้องกันดวงตาได้ดียามเกิดภัยพิบัติ จากฝุ่นทราย ฝุ่นควัน แก๊สน้ำตา ละอองน้ำ พายุฝนตกหนัก ต่างๆ ได้ดี หรือสิ่งของเล็กๆ ที่มากับลมหรือน้ำท่วมได้ ใช้ดำน้ำยามน้ำท่วมได้ถ้าจำเป็น เพิ่มขอบเขตการมองเห็น

เชือก

- เชือกเปล 10 เมตร สำหรับผูกมัดโยงสิ่งของสำภาระต่างๆ
- เชือกเล็ก 6 เมตร ใช้ผูกสิ่งของเล็กๆ น้อยๆ เชือกมีสีสะท้อนแสง *อาจใช้เป็นสัญลักษณ์เครื่องหมายได้
- เชือกเอ็น 1 ม้วน 50 เมตร
- เชือกฟาง
- แลคซิ่นเทป เทปกาวผ้า ใช้ปะซ่อมแซมสิ่งของ
- *เนื่องจากกระเป๋าเป็นของสำเนาแม้จะดูแล้วทนทานแต่ไม่มั่นใจเต็ม 100 เปอร์เซ็นต์จึงมีกระเป๋าสำรองไว้เผื่อฉุกเฉิน
- *ขวดน้ำพลาสติก 1 ลิตร กับ 500 มิลลิลิตร แบบดูแล้วทนทานหน่อย สำหรับให้ใส่น้ำ ใช้กับยาเม็ดทำน้ำสะอาดได้ 1 เม็ดและครึ่งเม็ดพอดี และสามารถใช้กับอลูมิเนียมฟลอยด์เพื่อทำน้ำสะอาดด้วย uv จากแสงอาทิตย์
- *บางอย่างอาจไม่เอาไป เช่นขวดน้ำยาบ้วนปากหรือหนังสือบางเล่ม แต่ลงไว้เผื่อเป็นไอเดียสำหรับท่านอื่นครับ
- การจัดชุดฉุกเฉินของผม เริ่มจาก ของหลักๆ คือกล่องอุปกรณ์ฉุกเฉิน และ กระเป๋า-รองเท้า ก่อน จากนั้นค่อยไปส่วนอื่นๆ เช่น ไฟฉาย มีด ยา เชือก ฯลฯ
- อุปกรณ์ทั้งหมดนี้ไม่ได้ซื้อทีเดียวแต่ทยอยค่อยเก็บไปที่ละน้อย
- ถือว่าเกือบครบสมบูรณ์แล้วครับ อาจมีปรับเปลี่ยนอีกนิดหน่อย สิ่ง que คิดว่าอาจเพิ่มเติมคือ ฟลายชีทกันแดดฝน กับ ผ้าห่มฟรีสบางกันหนาว และ น้ำเกลือจำนวนหนึ่งสำหรับล้างแผล
- (ถ้าใช้กระเป๋าเป้ใบที่มีอยู่แล้ว หรือใช้ไฟฉายมือหมุนและ ใช้วิทยุเล็กแบบใส่ถ่านก็จะประหยัดได้มากขึ้นอีกแต่ได้ อุปกรณ์จำเป็นครบใกล้ เคียงกัน ชุดฉุกเฉินอาจใช้ของที่มีอยู่แล้วได้เช่นรองเท้า แล้วอาจค่อยไปลงรายละเอียดของแต่ละชิ้นภายหลังตามความเหมาะสมและงบประมาณของ แต่ละท่าน)

ราคารวมอุปกรณ์ ประมาณ 5,000 บาท + ชุดปฐมพยาบาล และยาต่างๆ ประมาณ 500 บาท = 5,500 บาท

หนังสือ

- วิธีรอดตายจากภัยพิบัติ
- คู่มือปฐมพยาบาล หมอชาวบ้าน
- แผนที่ทางหลวง

น้ำหนักกระเป๋าดูเงิน

ประมาณ 4 กิโลกรัม ไม่รวมเสื้อผ้าและอาหาร

ประมาณ 5 กิโลกรัม รวมเสื้อผ้าและอาหารสำหรับ 3 ถึง 5 วัน

(ที่มา: <http://board.palungjit.com/f178/รวบรวมข้อมูลเตรียมตัวรับมือกับภัยพิบัติ-51726-74.html>)

ถ้าคุณมีเวลาเล็กน้อยหลังการเตือนภัย :

สิ่งที่ต้องทำและมีในแผน

- สัญญาเตือนภัยฉุกเฉิน และสถานีวิทยุ หรือสถานีโทรทัศน์ที่รายงานสถานการณ์
- รายชื่อสถานที่ 2 แห่งที่สมาชิกในครอบครัวสามารถพบกันได้หลังจากพลัดหลงโดยสถานที่แรกให้อยู่ใกล้บริเวณบ้านและอีกสถานที่อยู่นอกพื้นที่ที่น้ำท่วมถึง

ระดับการเตือนภัยน้ำท่วม

ลักษณะการเตือนภัยมี 4 ประเภท คือ

1. การเฝ้าระวังน้ำท่วม : มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดน้ำท่วมและอยู่ในระหว่างสังเกตการณ์
2. การเตือนภัยน้ำท่วม : เตือนภัยจะเกิดน้ำท่วม
3. การเตือนภัยน้ำท่วมรุนแรง : เกิดน้ำท่วมอย่างรุนแรง
4. ภาวะปกติ : เหตุการณ์กลับสู่ภาวะปกติหรือเป็นพื้นที่ที่ไม่ได้รับผลกระทบจากภาวะน้ำท่วม

สิ่งที่ควรทำ : หลังจากได้รับการเตือนภัยจากหน่วยงานด้านเตือนภัยน้ำท่วม

1. ติดตามการประกาศเตือนภัยจากสถานีวิทยุท้องถิ่น โทรทัศน์หรือรถแจ้งข่าว
2. ถ้ามีการเตือนภัยน้ำท่วมฉับพลันและคุณอยู่ในพื้นที่หุบเขาให้ปฏิบัติดังนี้
 - ปีนขึ้นที่สูงให้เร็วสุดเท่าที่จะทำได้
 - อย่าพยายามนำสัมภาระติดตัวไปมากเกินไป ให้คิดว่าชีวิตสำคัญที่สุด
 - อย่าพยายามวิ่งหรือขับรถผ่านบริเวณน้ำหลาก
3. ดำเนินการตามแผนรับมือน้ำท่วมที่ได้วางแผนไว้แล้ว
4. ถ้ามีการเตือนภัยการเฝ้าระวังน้ำท่วมจะยังมีเวลาในการเตรียมแผนรับมือน้ำท่วม
5. ถ้ามีการเตือนภัยน้ำท่วมและคุณอยู่ในพื้นที่น้ำท่วมถึง

ควรปฏิบัติดังนี้

- ปิดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าและแก๊สถ้าจำเป็น
- อุดปิดช่องน้ำทิ้งอ่างล้างจาน
- พื้นที่ห้องน้ำและสุขภัณฑ์ที่น้ำสามารถไหลเข้าบ้าน
- อ่านวิธีการที่ทำให้ปลอดภัยจากเหตุการณ์น้ำท่วมเมื่ออยู่นอกบ้าน

- ล็อคประตูบ้านและอพยพขึ้นที่สูง
 - ถ้าไม่มีที่ปลอดภัยบนที่สูง ให้ฟังข้อมูลจากวิทยุหรือโทรทัศน์เกี่ยวกับสถานที่หลบภัยของหน่วยงาน
6. หากบ้านพักอาศัยของคุณไม่ได้อยู่ในที่น้ำท่วมถึง
 - อ่านวิธีการที่ทำให้ความปลอดภัยเมื่ออยู่ในบ้าน
 7. หากบ้านพักอาศัยของคุณไม่ได้อยู่ในที่น้ำท่วมถึงแต่อาจมีน้ำท่วมในห้องใต้ดิน
 - ปิดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าในห้องใต้ดิน
 - ปิดแก๊สหากคาดว่าน้ำจะท่วมเตาแก๊ส
 - เคลื่อนย้ายสิ่งของมีค่าขึ้นข้างบน
 - ห้ามอยู่ในห้องใต้ดิน เมื่อมีน้ำท่วมถึงบ้าน

รับมือน้ำท่วม

1. หมั่นติดตามข่าวสาร และประกาศเตือนทุกช่องทาง เช่น วิทยุ โทรทัศน์ เสาสัญญาณ เป็นต้น
2. เตรียมข้าวสาร อาหารแห้ง ยารักษาโรค ไฟฉาย และอุปกรณ์ที่จำเป็นอื่น ๆ เพื่อเอาตัวรอดในยามน้ำท่วม
3. เตรียมกระสอบทรายไว้เพื่อทำฝังกั้นน้ำ (แต่ห้ามวางไว้พังกำแพง เพราะจะเพิ่มแรงดันให้น้ำทะลักเข้ามาได้ง่าย)
4. หมั่นทำความสะอาดพื้น ไม่ให้มีของอันตรายหากเกิดน้ำท่วมสูง
5. เก็บของมีค่า และสัตว์เลี้ยง รวมถึงอุปกรณ์ไฟฟ้า ไปไว้ชั้นบนของบ้าน
6. เตรียมเบอร์ติดต่อ หน่วยงานของรัฐ เผื่อต้องการความช่วยเหลือ
7. ชาร์จแบตเตอรี่มือถือ และอุปกรณ์สื่อสารให้พร้อม
8. หากเกิดน้ำท่วมให้หนีขึ้นที่สูง และปิดวงจรไฟฟ้า เพื่อป้องกันไฟฟ้าลัดวงจร
9. พยายามหาส่วนแห้งเพื่อหลบภัย และป้องกันไฟดูด
10. ห้ามรับประทานน้ำที่ท่วมสูง หากขาดแคลนน้ำดื่ม ให้ต้มก่อนทุกครั้ง เพื่อป้องกันโรคระบาด
11. หากน้ำท่วมไม่สูงมาก ให้ระวังการใช้รถใช้ถนน และดูแลเด็กเล็กไม่ให้ออกจากบ้าน
12. ระวังสัตว์มีพิษที่มากับน้ำ หากถูกกัดให้ล้างแผลด้วยน้ำต้มสุกและเช็ดแอลกอฮอล์รอบแผล จากนั้น

หาทางไปโรงพยาบาลทันที

น้ำท่วมฉับพลัน

คือ น้ำท่วมที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมากในบริเวณที่ลุ่มต่ำ ในแม่น้ำ ลำธารหรือร่องน้ำที่เกิดจากฝนที่ตกหนักมากติดต่อกันหรือจากพายุฝนที่เกิดซ้ำที่หลายครั้ง น้ำป่าอาจเกิดจากที่สิ่งปลูกสร้างโดยมนุษย์ เช่น เขื่อนหรือฝายพังทลาย

- ถ้าได้ยินการเตือนภัยน้ำท่วมฉับพลันให้วิ่งไปบนที่สูงทันที
- ออกจากรถและที่อยู่ คิดอย่างเดียวว่าต้องหนี
- อย่าพยายามขับรถหรือวิ่งย้อนกลับไปทางที่ถูกน้ำท่วม



การป้องกันไฟฟ้าดูดเสียชีวิตช่วงน้ำท่วม

ในช่วงเกิดอุทกภัยพบว่า นอกจากการเสียชีวิตจากการจมน้ำแล้ว สิ่งที่ต้องระมัดระวังอีกเรื่องหนึ่งคือ อันตรายจากกระแสไฟฟ้า จึงควรปฏิบัติดังนี้

ข้อควรระวัง

1. ตรวจสอบสายไฟฟ้า ปลั๊กไฟ และเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ติดตั้งในระดับต่ำ ต้องรีบย้ายให้สูงพ้นระดับน้ำ
2. ถ้าน้ำท่วมปลั๊กไฟแล้ว ให้รีบปลดคัทเออร์ทันที
3. ให้ตรวจสอบสายไฟที่แช่น้ำ เพราะอาจจะมีกระแสไฟฟ้ารั่ว
4. หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้เสาเหล็กที่มีอุปกรณ์ไฟฟ้า ถ้าเครื่องใช้ไฟฟ้าย้ายไม่ทัน ถูกรั่วแล้วควรหยุดใช้งานจนกว่าจะได้รับการตรวจสอบสภาพเสียก่อน
5. ตรวจสอบสวิตช์ไฟฟ้าว่ามีน้ำเข้าหรือถูกฝนสาดหรือไม่ถ้าเปียกน้ำอย่าแตะต้อง อุปกรณ์และเครื่องใช้ไฟฟ้าใดๆ
6. ห้ามใช้เครื่องไฟฟ้าที่โดนน้ำท่วมแล้ว ควรตรวจสอบก่อน
7. อย่าแตะสวิตช์ไฟ อุปกรณ์ไฟฟ้า หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าที่กำลังเสียบปลั๊กอยู่ ในขณะที่ร่างกายเปียกชื้นหรือกำลังยืนอยู่บนพื้นเปียกๆ
8. เมื่อเกิดน้ำท่วมในบ้านต้องตัดการจ่ายไฟทันที
9. งดใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิดขณะเกิดน้ำท่วม



การช่วยเหลือขณะเกิดเหตุ

1. เมื่อพบคนถูกไฟฟ้าดูด จะต้องตัดการจ่ายไฟทันที (สับคัทเออร์หรือเต้าเสียบ) เพื่อตัดกระแสไฟฟ้าก่อนจะเข้าไปช่วยเหลือ
2. หากไม่สามารถสับสะพานไฟลงได้ ห้ามใช้มือไปจับต้องคนที่กำลังถูกไฟดูด
3. ผู้ที่จะเข้าไปช่วยร่างกายต้องไม่เปียกน้ำและสวมรองเท้าวาง และต้องไม่สัมผัสผู้ถูกไฟดูดโดยตรง
4. ยืนในที่แห้งและใช้ไม้แห้งหรือฉนวนไฟฟ้าเขี่ยอุปกรณ์ไฟฟ้าให้พ้นจากผู้ที่ถูกกระแสไฟฟ้าดูด หรือใช้ผ้าแห้ง/เชือกดึงผู้ป่วยออกจากจุดที่เกิดเหตุโดยเร็ว
5. เมื่อช่วยผู้ถูกไฟฟ้ดูดหลุดออกมาแล้ว ให้รีบปฐมพยาบาล ถ้าหยุดหายใจ ให้ทำการเป่าปากช่วยหายใจ หากคลำชีพจรไม่ได้ ให้นำตัวหัวใจ
6. รีบส่งโรงพยาบาลทันที หรือขอความช่วยเหลือจากหน่วยการแพทย์ฉุกเฉิน 1669

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
www.thaincd.com

ปลอดภัยไว้ก่อนเมื่ออยู่นอกบ้าน

- ห้ามเดินตามเส้นทางที่น้ำไหล

มีผู้คนจำนวนมากเสียชีวิตจากจมน้ำตายในขณะที่น้ำกำลังมาความสูงของน้ำแค่ 15 ซม. ก็ทำให้เสียหลักล้มได้ ดังนั้นถ้ามีความจำเป็นต้องเดินผ่านที่น้ำไหลให้ลองนำไม้จุ่มเพื่อวัดระดับ น้ำก่อนทุกครั้ง

- ห้ามขับรถในพื้นที่ที่กำลังโดนน้ำท่วม

การ ขับรถในพื้นที่ที่น้ำท่วมมีความเสี่ยงสูงมากที่จะจมน้ำ หากเห็นป้ายเตือนตามเส้นทางต่าง ๆ ห้ามขับรถเข้าไปเพราะอาจมีอันตรายข้างหน้า น้ำสูง 50 ซม. พัดรถยนต์จักรยายนต์ให้ลอยได้

- ห้ามเข้าใกล้อุปกรณ์ไฟฟ้าและสาย

กระแส ไฟฟ้าสามารถวิ่งผ่านได้ เมื่อเกิดน้ำท่วมแต่ละครั้งจะมีผู้เสียชีวิต เนื่องจากไฟดูดมากกว่าสาเหตุอื่น ๆ เมื่อเห็นสายไฟหรืออุปกรณ์ไฟฟ้าชำรุดเสียหายกรุณาแจ้ง 191 หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

หลังน้ำท่วม

2 ขั้นตอนที่คุณควรทำในวันแรก ๆ หลังจากเหตุการณ์น้ำท่วม

ขั้นตอนที่ 1: เอาใจใส่ตัวเอง

หลังผ่านเหตุการณ์น้ำท่วม คุณและครอบครัวอาจเกิดความซึมเศร้า และต้องใช้เวลากลับสู่ภาวะปกติอย่าลืมว่าเหตุการณ์น้ำท่วมนั้นอาคารบ้านเรือน ได้รับความเสียหาย คุณต้องดูแลตัวเองและครอบครัว พร้อมกับการบูรณะบ้านให้กลับบ้านเหมือนเดิม อุปสรรคที่สำคัญคือ ความเครียด รวมทั้งปัญหาอื่น เช่น นอนหลับยาก ผื่นร้าว และปัญหาทางกาย โรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งคุณและครอบครัวควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

1. ใ้เวลากับครอบครัวเพราะความอบอุ่นในครอบครัวอาจช่วยเยียวยารักษาได้ดี
2. พุดคุยปัญหาหากลับเพื่อนและครอบครัว ร่วมแบ่งปันความกังวลจะช่วยให้ได้ระบายและผ่อนคลาย

ความเครียด

3. ผักผ่อนและกินอาหารที่เป็นประโยชน์ เพราะมีปัญหาทั้งความเครียดและทางกายเพิ่มขึ้นเมื่อร่างกายอ่อนแอ

4. จัดลำดับสิ่งที่จะต้องทำตามลำดับก่อนหลังและค่อย ๆ ทำ
5. ขอความช่วยเหลือจากจิตแพทย์เมื่อเกิดอาการซึมเศร้าจนที่จะรับมือได้

6. ดูแลเด็ก ๆ ให้ดี และโปรดเข้าใจเด็กมีความตื่นกลัวไม่แพ้กัน และอย่าตำหนิเด็กที่มีพฤติกรรมแปลก ๆ หลังจกน้ำท่วม เช่น ฉี่รดที่นอน ดูดนิ้วโป้งหรือเกาะคุณอยู่ตลอดเวลา จำไว้ว่าเด็กพึงผ่านเหตุการณ์ที่รุนแรงในชีวิต

7. ระวังเรื่องสุขอนามัย เมื่ออยู่ในพื้นที่เคยน้ำท่วม

ขั้นตอนที่ 2 การจัดการดูแลบ้านของคุณ

ที่ผ่านมามีผู้คนจำนวนมากเสียชีวิตเนื่องจากน้ำท่วมส่วนใหญ่เกิดจากถูกไฟดูด หรืออุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจากน้ำลสิ่งแรกที่ต้องทำเมื่อกลับบ้านคือ การตรวจสอบความปลอดภัย ก่อนเข้าบูรณะและอยู่อาศัย โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ปรับจูนคลื่นวิทยุโทรทัศน์ ฟังรายงานสถานการณ์
2. ติดต่อบริษัทประกันภัย เพื่อตรวจสอบความเสียหาย และซ่อมแซมทรัพย์สินต่าง ๆ
3. เดินตรวจดาดระอบ ๆ บ้าน และเช็คสายไฟฟ้า สายถึงแก๊สโดยถ้าหากเกิดแก๊สรั่วจะสามารถรู้ได้จากกลิ่น

แก๊สให้ระวังและรีบ โทรแจ้งร้านที่เป็นตัวแทนจำหน่าย

4. ตรวจสอบความเสียหายของโครงสร้าง ตัวบ้าน ระเบียง หลังคา ให้แน่ใจว่าโครงสร้างทุกอย่างปลอดภัย
5. ตัดระบบไฟฟ้าที่จ่ายเข้าบ้าน
6. ปิดวาล์วแก๊สให้สนิทหากได้กลิ่นแก๊สรั่วก่อนไม่ควรเข้าใกล้บริเวณนั้น
7. เข้าไปในบ้านอย่างระมัดระวัง แลพอย่าใช้วัสดุที่ทำให้เกิดประกายไฟ
8. ถ่ายรูปความเสียหาย เพื่อเรียกร้องค่าชดเชยจากประกัน (ถ้ามี)
9. เก็บกู้สิ่งของที่มีค่า และห่อหุ้มรูปภาพหรือเอกสารสำคัญ
10. เก็บกวาดทำความสะอาดบ้าน เปิดหน้าต่างและประตู เพื่อระบายอากาศ และตรวจสอบความมั่นคงของโครงสร้างพื้นฐานของสิ่งก่อสร้างต่าง ๆ
11. ซ่อมแซมโครงสร้างที่เสียหาย
12. เก็บกวาดกิ่งไม้หรือสิ่งปฏิกูลในบ้าน
13. ตรวจสอบ ทารอยแตกหรือร้าวของท่อน้ำถ้าพบให้ปิดวาล์วตรงมิเตอร์น้ำ และไม่ควรดื่มและประกอบอาหารด้วยน้ำจากท่อน้ำ จนกว่าจะรู้ว่าสะอาดและปลอดภัย
14. ระบายน้ำออกจากห้องใต้ดินอย่างช้า ๆ เนื่องจากแรงดันน้ำภายนอกอาจจะมากจนทำให้เกิดรอยแตกของผนังหรือพื้นห้องใต้ดิน
15. กำจัดตะกอนที่มาจากน้ำเนื่องจากเชื้อโรคส่วนมากมักจะมาจากตะกอน

การรับมือสำหรับน้ำท่วมครั้งต่อไป

1. คาดคะเนความเสียหายที่จะเกิดขึ้นกับทรัพย์สินของคุณเมื่อเกิดน้ำท่วม
2. ทำความคุ้นเคยกับระบบการเตือนภัยของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและขั้นตอนการอพยพ
3. เรียนรู้เส้นทางเดินทางที่ปลอดภัยที่สุด จากบ้านไปยังที่สูงหรือพื้นที่ปลอดภัย
4. เตรียมเครื่องมือรับวิทยุแบบพกพา อุปกรณ์ทำอาหารฉุกเฉินแหล่งอาหารและไฟฉาย รวมทั้งแบตเตอรี่สำรอง
5. ผู้คนที่อาศัยในพื้นที่เสี่ยงต่อน้ำท่วม ควรจะเตรียมวัสดุ เช่น กระสอบทราย แผ่นพลาสติก ไม้แผ่น ตะปู กาวซิลิโคน เพื่อใช้ป้องกันบ้านเรือน และควรทราบแหล่งวัสดุที่จะนำมาใช้
6. นำรถยนต์และพาหนะไปเก็บไว้ในพื้นที่ซึ่งน้ำไม่ท่วมถึง
7. ปรีกษาและทำข้อตกลงกับบริษัทประกันภัย เกี่ยวกับการประกันความเสียหาย
8. บันทึกหมายเลขโทรศัพท์สำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉินและเก็บไว้ตามที่ง่าย
9. รวบรวมของใช้จำเป็นและเสบียงอาหารที่ต้องการใช้ ภายหลังจากน้ำท่วมไว้ในที่ปลอดภัยและสูงกว่าระดับที่คาดว่าน้ำจะท่วมถึง
10. ทำบันทึกรายการทรัพย์สินมีค่าทั้งหมด ถ่ายรูปหรือวิดีโอเก็บไว้เป็นหลักฐาน

11. เก็บ บันทึกรายการทรัพย์สิน เอกสารสำคัญและของมีค่าอื่น ๆ ในสถานที่ปลอดภัยห่างจากบ้านหรือห่างไกลจากที่น้ำท่วมถึง เช่น ตู้เซฟที่ธนาคาร หรือไปรษณีย์

12. ทำแผนการรับมือน้ำท่วม และถ่ายเอกสารเก็บไว้เป็นหลักฐานที่สังเกตได้ง่าย และติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันน้ำท่วมที่เหมาะสมกับบ้านของคุณ

ถ้าคุณคือพ่อแม่

- ทำการซักซ้อมและให้ข้อมูลแก่บุตรหลานของคุณ ขณะเกิดน้ำท่วม เช่น ไม่สัมผัสเครื่องใช้ไฟฟ้า ปลั๊กไฟ หลีกเลี่ยงการเล่นน้ำและอยู่ใกล้เส้นทางน้ำ

- ต้องการทราบหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินของหน่วยงานท้องถิ่น
- ต้องการทราบแผนฉุกเฉินสำหรับ โรงเรียนที่บุตรหลานเรียนอยู่
- เตรียมแผนการอพยพสำหรับครอบครัวของคุณ
- จัดเตรียมกระสอบทราย เพื่อกั้นน้ำไม่ให้เข้าสู่บ้านเรือน
- ต้องมั่นใจว่าเด็ก ๆ ได้รับทราบแผนการรับสถานการณ์น้ำท่วมของครอบครัวและของโรงเรียน

โรคที่มากับน้ำท่วม

โรคน้ำกัดเท้าและผื่นคัน

เกิดขึ้นได้ก็เพราะผิวหนังเท้าของเรา โดยเฉพาะที่ง่ามเท้าเกิดเปื่อยขึ้นและสกปรก เวลาที่เท้าสกปรก สิ่งสกปรกจะเป็นอาหารอย่างหนึ่งที่ทำให้เชื้อราหรือเชื้อโรคเจริญเติบโตได้ ดี เท้าที่แช่น้ำหรือเปื่อยขึ้นอยู่ตลอดเวลา จะทำให้ผิวหนังที่เท้าอ่อนส่วนผิว ๆ ของหนังจะเปื่อยและหลุดออก เศษผิวหนังที่เปื่อยนี้จะทำให้เชื้อโรคที่ปลิวไปปลิวมาเกาะติดได้ง่าย และผิวที่เปื่อยก็เป็นอาหารของเชื้อราได้ดี เชื้อราจึงไปอาศัยทำให้เกิดแผลเล็ก ๆ ขึ้นตามซอกนิ้วเท้าเกิดเป็นโรคน้ำกัด เท้าขึ้น

โรคน้ำกัดเท้า มักพบว่ามีอาการคันและอักเสบตามซอกนิ้วเท้า (หรือนิ้วมือ) และถ้ามีเชื้อแบคทีเรียเข้าแทรกซ้อนด้วย ก็จะทำให้อักเสบเป็นหนอง และเจ็บปวดจนเดินลำบากได้

ไข้หวัด

ไข้หวัดเป็นการติดเชื้อของจมูก และคอ บางครั้งเรียก upper respiratory tract infection URI เกิดจากเชื้อไวรัสซึ่งรวมเรียกว่า Coryza viruses ประกอบด้วย Rhino-viruses เป็นสำคัญ เชื้อชนิดอื่น ๆ มี Adenoviruses, Respiratory syncytial virus เมื่อเชื้อเข้าสู่จมูก และคอจะทำให้เยื่อจมูกบวม และแดง มีการหลั่งของเมือกออกมา แม้ว่าจะเป็นโรคที่หายเองใน 1 สัปดาห์แต่เป็นโรคที่นำผู้ป่วยไปพบแพทย์มากที่สุดโดยเฉลี่ยเด็กจะเป็นไข้หวัด 6-12 ครั้งต่อปี ผู้ใหญ่จะเป็น 2-4 ครั้ง ผู้หญิงเป็นบ่อยกว่าผู้ชายเนื่องจากใกล้ชิดกับเด็ก คนสูงอายุอาจจะเป็นปีละครั้ง

โรคเครียดวิตกกังวล

ความเครียดเป็นระบบเตือนภัยของร่างกายให้เตรียมพร้อมที่กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การมีความเครียดน้อยเกินไปและมากเกินไปไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ส่วนใหญ่เข้าใจว่าความเครียดเป็นสิ่งไม่ดีมันก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นเร็ว แน่นท้อง มือเท้าเย็น แต่ความเครียดก็มีส่วนดีเช่น ความตื่นตัวความท้าทายและความสนุก สรุปแล้วความเครียดคือสิ่งที่มาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตซึ่งมีทั้ง ผลดีและผลเสีย

โรคตาแดง

โรคตาแดงเป็นโรคตาที่พบได้บ่อย เป็นการอักเสบของเยื่อぶตา(conjunctiva)ที่คลุมหนังตาบนและล่างรวมเยื่อぶตา ที่คลุมตาขาว โรคตาแดงอาจจะเป็นแบบเฉียบพลัน หรือแบบเรื้อรัง สาเหตุอาจเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส Chlamydia trachomatis ภูมิแพ้ หรือสัมผัสสารที่เป็นพิษต่อตา สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส มักจะติดต่อทางมือ ผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าเช็ดตัวโดยมากใช้เวลาหาย 2 สัปดาห์ ตาแดงจากโรคภูมิแพ้มักจะเป็นตาแดงเรื้อรัง มีการอักเสบของหนังตา ตาแห้ง การใช้contact lens หรือน้ำยาล้างตาก็เป็นสาเหตุของตาแดงเรื้อรัง

โรคอุจจาระร่วง

โรคอุจจาระร่วง หมายถึง ภาวะที่มีการถ่ายอุจจาระเหลว จำนวน 3 ครั้งต่อกันหรือมากกว่า หรือถ่ายเป็นน้ำมากกว่า 1 ครั้ง ใน 1 วัน หรือถ่ายเป็นมูกหรือปนเลือดอย่างน้อย 1 ครั้ง สาเหตุเกิดจากการติดเชื้อในลำไส้จากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว ปรสิตและหนอนพยาธิ สถานีอนามัย โรงพยาบาลชุมชนในประเทศไทยมักจะหาสาเหตุของเชื้อโรคที่ก่อให้เกิดอาการ อุจจาระร่วงไม่ได้ ก็จะทำให้การวินิจฉัยจากอาการ อาการแสดงและลักษณะอุจจาระได้แก่ บิด (Dysentery) อาหารเป็นพิษ (Food poisoning) ไข้ทัยฟอยด์ (Typhoid fever) เป็นต้น ในกรณีที่มีอาการของโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันไม่ใช่โรคดังกล่าวข้างต้น และอาการไม่เกิน 14 วัน ก็จะรายงานเป็นโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน (Acute diarrhea)

โรคฉี่หนู

เป็นโรคที่มีหนูเป็นตัวแพร่โรคที่สำคัญ เชื้อโรคที่ออกมาพร้อมกับปัสสาวะหนูจะปนเปื้อนอยู่ในน้ำท่วมขัง หรือบนพื้นดินที่ชื้นแฉะได้นาน ประชาชนที่เดินลุยน้ำ ย่ำโคลนอาจติดเชื้อโรคนี้ได้ จึงควรป้องกันโรคนี้โดยการสวมรองเท้าบูทยาง หรือสวมรองเท้าพลาสติก

วิธีทำรองเท้าถุงพลาสติก ป้องกันโรคฉี่หนู (กรมควบคุมโรค)

อุปกรณ์ทำรองเท้าถุงพลาสติก

1. ถุงพลาสติกหนาๆ เช่น ถุงดำหรือถุงขยะ

2. ถุงเท้า ถ้าได้ชนิดยาวยิ่งดี

3. รองเท้าหุ้มส้น เช่น รองเท้าผ้าใบ หรือรองเท้ากีฬา

4. เชือกฟาง หรือเชือกด้าย



ขั้นตอนที่ 1

สวมถุงพลาสติกที่เตรียมไว้ที่เท้าให้สูงเหนือเข่าหรือเหนือระดับน้ำท่วม



ขั้นตอนที่ 2

สวมถุงเท้ากับถุงพลาสติกอีกชั้นหนึ่ง



ขั้นตอนที่ 3

พยายามไล่อมออกจากถุงพลาสติกเพื่อให้ถุงแนบกับเท้าหรือขามากที่สุด



ขั้นตอนที่ 4

ใช้เชือกมัดปิดปากถุงที่ระดับเหนือเข่า หรือเหนือระดับน้ำ เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำเข้าได้



ขั้นตอนที่ 5

สวมรองเท้ามั้หุ้มส้น



ขั้นตอนที่ 6

ทำเช่นเดียวกันกับขาทั้งสองข้าง



แหล่งให้ความช่วยเหลือน้ำท่วม

หน่วยงานให้ความช่วยเหลือน้ำท่วม

หน่วยงานให้ความช่วยเหลือน้ำท่วมและหมายเลขสอบถามข้อมูลน้ำท่วมต่าง ๆ

1. ศูนย์รับบริจาคสิ่งของโคราช

- หากต้องการบริจาคสิ่งของ ให้ไปที่ศาลากลาง จังหวัดนครราชสีมา
- ต้องการบริจาคเงิน ติดต่อได้ที่เบอร์โทร 044-259-996-8, 044-259-993-4 หรือโอนมาได้ที่ ธนาคารกรุงไทย

สาขานครราชสีมา บัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี “เงินช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย จ.นครราชสีมา” เลขบัญชี 301-0-86149-4

2. ศูนย์อำนวยความสะดวกแก้ไขปัญหาน้ำท่วม จังหวัดนครราชสีมา

- สามารถสอบถามและขอความช่วยเหลือได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 044-342652-4 และ 044-342570-7

3. โรงพยาบาลมหาราช จ.นครราชสีมา

- สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 086-251-2188 ตลอด 24 ชั่วโมง
- ทางโรงพยาบาลมีความต้องการน้ำดื่มบรรจุขวด นมกล่อง และอาหารแห้ง รวมทั้งของใช้เบ็ดเตล็ดผู้ป่วย เช่น

ผ้าอ้อมสำเร็จรูปสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ ฝ้ายอนามัย เป็นจำนวนมาก

- สามารถบริจาคเงินไปที่ ธนาคารกรุงไทย สาขานครราชสีมา บัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี “โรงพยาบาล

มหาราช นครราชสีมา” เลขที่บัญชี 301-3-40176-1

4. กรมอุตุนิยมวิทยา

- เว็บไซต์ tmd.go.th
- สายด่วนกรมอุตุนิยมวิทยา โทร. 1182
- สถานีวิทยุกระจายเสียงกรมอุตุนิยมวิทยา กรุงเทพมหานคร (AM 1287 KHz) โทร. 02-383-9003-4, 02-

399-4394

- สถานีวิทยุกระจายเสียงกรมอุตุนิยมวิทยา จ.นครราชสีมา (FM 94.25 MHz) โทร. 044-255-252
- สถานีวิทยุกระจายเสียงกรมอุตุนิยมวิทยา จ.พิษณุโลก (FM 104.25 MHz) โทร. 055-284-328-9
- สถานีวิทยุกระจายเสียงกรมอุตุนิยมวิทยา จ.ระยอง (FM 105.25 MHz) โทร. 038-655-075, 038-655-

477

- สถานีวิทยุกระจายเสียงกรมอุตุนิยมวิทยา จ.ภูเก็ต (FM 107.25 MHz) โทร. 076-216-549
- สถานีวิทยุกระจายเสียงกรมอุตุนิยมวิทยา จ.ชุมพร (FM 94.25 MHz) โทร. 077-511-421

5. กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

- เว็บไซต์ disaster.go.th
- สายด่วนนิรภัย หมายเลขโทรศัพท์ 1784

- ขบวนช่วยเหลือน้ำท่วมออกเรือย ๆ ขอรับบริจาคเน้นไปที่ น้ำ, ยาแก้ไข้, เสื้อ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 02-241-7450-6 แผนที่คลิกที่นี่

6. กรุงเทพมหานคร

- สามารถไปบริจาคสิ่งของได้ที่ ศูนย์ช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย อาคารศาลาว่าการกทม.1 (เสาชิงช้า), ศาลาว่าการกทม.2(ดินแดง) และที่สำนักงานเขตทุกแห่งทั่วกรุงเทพฯ 50 แห่ง สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 02-354-6858

7. สภาภาษาชวาไทย

- สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 02-251-7853-6 , 02-251-7614-5 ต่อ 1603

- สามารถบริจาคเงินไปได้ที่ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาสภาภาษาชวาไทย บัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี “สภาภาษาชวาไทยช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย” เลขที่บัญชี 045-3-04190-6 แล้วפקซ์ไปนำฝากพร้อมเขียนชื่อและที่อยู่มาที่ สำนักงานการคลัง สภาภาษาชวาไทย ถึงหัวหน้าฝ่ายการเงิน หมายเลขโทรสาร 02-250-0120 สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 02-256-4066-8

- สามารถไปบริจาคสิ่งของได้ที่ สำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์ สภาภาษาชวาไทย 1871 ถนนอังรีดูนังต์ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 หากมาจากถนนพระราม 4 ให้เลี้ยวตรงแยกอังรีดูนังต์ เมื่อเข้าสู่ถนนอังรีดูนังต์ให้ชิดซ้ายทันที เนื่องจากอยู่ต้น ๆ ถนน (ทางด้านพระราม 4) สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ 02-251-7853-6 ต่อ 1603 หรือ 1102 หากเป็นวันหยุดราชการ ต่อ 1302 , 02-251-7614-5 หมายเลขโทรสาร 02-252-7976

- สามารถลงทะเบียนร่วมเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วมได้ที่ <http://www.rtrc.in.th/> หรือ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 02-251-7853-6 , 02-251-7614-5 ต่อ 1603 มาช่วยแพ็คชุดธารน้ำใจ หรือช่วยขนพวกข้าวสารอาหารแห้งขึ้นรถบรรทุก แต่มีเงื่อนไขอยู่ว่า ต้องการผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง และสามารถยกของหนักได้ (เพราะงานค่อนข้างหนัก และต้องยกของหนัก) เป็นผู้ชายก็จะดีมาก หากเราต้องการกำลังพล จะโทรศัพท์ไปติดต่อว่าจะสะดวกมาในวันที่เราแพ็คของหรือไม่ เป็นราย ๆ ไป

(ที่มา ข้อมูลจาก <http://www.cendru.net>)