

みんなde なかよく!
minna de nakayoku manabousai!!
まなぼうさい!!



สามพี่น้องท่าซุงเก

การป้องกันและรับมือกับภัยพิบัติ

1. การเตรียมการเพื่อหนี

เมื่อเกิดภัยพิบัติ ท่อประปาอาจจะพังทลายจนไม่สามารถหาน้ำดื่มได้
หรือถนนอาจจะพังทลายจนไม่สามารถได้รับความช่วยเหลือได้ทันที

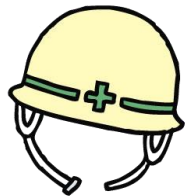
ขอให้เตรียมอาหารและเสื้อผ้าไว้เปลี่ยนสำหรับหลายๆ วัน
หลังจากเกิดภัยพิบัติไว้ล่วงหน้า



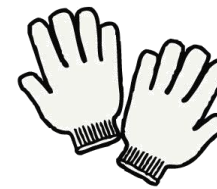
เตรียมสิ่งที่ต้องพกพาไปเมื่อเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน



☐ หมวกนิรภัยหรือผ้าคลุมศีรษะป้องกันภัย



☐ ถุงมือ (ถุงมือช่าง)



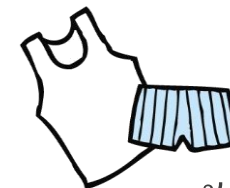
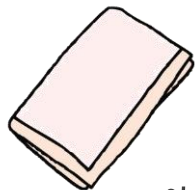
สวมใส่ติดตัวไว้ เพื่อไม่ให้ได้รับบาดเจ็บในขณะที่หลบหนี

☐ ถุงนอน

☐ ผ้าห่ม

☐ ผ้าเช็ดตัว

☐ ชุดชั้นใน (ชุดสำหรับเปลี่ยน)



ขอให้ใช้ของใช้สะอาดทั้งตอนที่นอนและตอนที่เปลี่ยนเสื้อผ้า

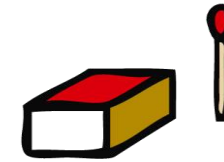
☐ ไฟฉาย



☐ เทียนไข

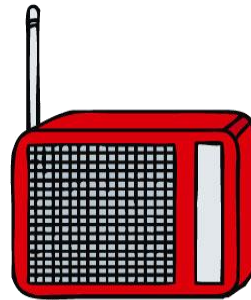


☐ ไม้ขีดหรือไฟแช็ก



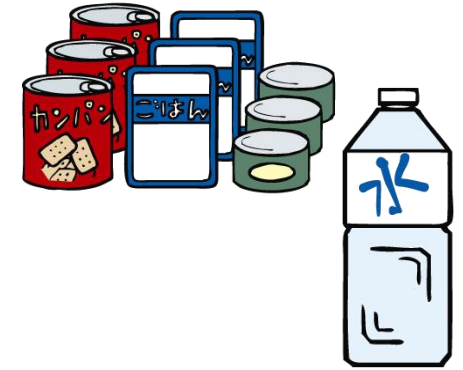
หากไม่มีไฟฟ้าใช้ ตอนกลางคืนจะมีดสนิท จึงจำเป็นต้องมีแสงไฟ

☐ วิทยุ

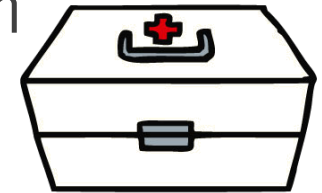


สามารถที่จะรับข้อมูลเกี่ยวกับภัยพิบัติได้

☐ อาหารและเครื่องดื่มสำหรับรับประทานทั้งครอบครัว
เป็นเวลา 3 วัน อาหารและเครื่องดื่มจะกลายเป็นสิ่งของ
ที่หาได้ยากมาก



☐ ยาสำหรับปฐมพยาบาลและยาที่เป็นต้องพกพาอยู่เป็นประจำ
จำเป็นสำหรับใช้เมื่อได้รับบาดเจ็บและสำหรับผู้ที่มี
โรคประจำตัว



สิ่งของที่ได้แนะนำไปเป็นเพียงบางส่วนเท่านั้น
ขอให้คิดว่าเรายังจำเป็นต้องมีอะไรอีก แล้วจัดเตรียมเอาไว้

2. ควรจะหนีภัยไปไหน

แม้จะเป็นถนนที่ใช้อยู่เป็นประจำ

แต่ก็อาจจะเป็นถนนที่เป็นอันตรายได้ในเวลาที่เกิดภัยพิบัติ

ขอให้ใช้เส้นทางการหนีภัยที่ปลอดภัย แล้วค่อยๆ

หนีภัยไปยังสถานที่หลบภัยที่ได้มีการกำหนดไว้





ตรวจสอบสถานที่หลบภัยและเส้นทาง การหนีภัย

สถานที่หลบภัยเมื่อเกิดภัยพิบัตินั้นได้มีการกำหนดตามเขตพื้นที่
ที่แต่ละคนอาศัยอยู่

ส่วนใหญ่แล้ว โรงเรียนและศาลาประชาชน (โคมินคัง)
จะเป็นสถานที่หลบภัย

ขอให้ตรวจสอบโดยการสอบถามไปยังแผนกที่รับผิดชอบของสมาคมเพื่อน

ตรวจสอบแผนที่คาดการณ์ภัยอันตราย



“แผนที่คาดการณ์ภัยอันตราย”

ซึ่งสามารถรู้ได้ถึงสถานที่อันตรายและสถานที่หลบภัยภายในเมืองเมื่อเกิดภัยพิบัติขึ้นนั้นมีอยู่มากมายหลายประเภท เช่น น้ำขึ้นสูง น้ำท่วม ภัยพิบัติจากดินถล่ม และคลื่นสึนามิ

(อาจจะไม่มีบางประเภทขึ้นอยู่กับสถานที่นั้นๆ)

สามารถดูแผนที่คาดการณ์ภัยอันตรายได้ที่เว็บไซต์

(<http://www.city.hiroshima.lg.jp/www/kinkyu.html>) หากมีข้อสงสัย

โปรดติดต่อสอบถามไปยังแผนกที่รับผิดชอบของเทศบาลเมืองหรือเขต

3. กำหนดวิธีการติดต่อกับคนในครอบครัว

สามารถอัดเสียงและเปิดฟังเพื่อตรวจสอบความปลอดภัยได้โดยโทรไปที่หมายเลข “171” ซึ่งเป็นหมายเลขฝากข้อความในกรณีที่เกิดภัยพิบัติ

- วิธีการอัดเสียงเพื่อฝากข้อความ

- วิธีการเปิดฟังข้อความ

โทรไปที่หมายเลข “171”

กด “1”

กด “2”

กดหมายเลขโทรศัพท์ เช่น โทรศัพท์ที่บ้าน โดยเริ่มจากรหัสพื้นที่

4. รับรู้



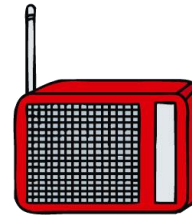
ก่อนอื่น การรู้ข้อมูลเกี่ยวกับภัยพิบัติและข้อมูลการป้องกันภัยถือเป็นสิ่งสำคัญ

หากรับรู้ถึงสภาพของภัยพิบัติอยู่ก่อนแล้ว จะทำให้สามารถตัดสินใจได้ว่า
ควรจะหลบหนีไปที่ไหนและอย่างไร

มาหาข้อมูลเกี่ยวกับภัยพิบัติกันเถอะ!

เราสามารถหาข้อมูลเกี่ยวกับภัยพิบัติและการป้องกันภัยมาได้จากที่ไหน
และอย่างไร

- โทรทัศน์ วิทยุ
- อีเมล
- ข่าวทางอินเทอร์เน็ต
- เว็บไซต์และรถยนต์ป่าวประกาศของเมืองและจังหวัด
- ระบบกระจายเสียงไร้สายเพื่อป้องกันภัยของราชการ เป็นต้น



อินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์มือถือ

ปัจจุบันเราสามารถรู้ข้อมูลเกี่ยวกับภัยพิบัติเมื่อไหร่และที่ไหนก็ได้
โดยใช้อินเทอร์เน็ตหรือโทรศัพท์มือถือ

ลองค้นหาด้วยกันที่บ้านกับคนในครอบครัวดู!

- เว็บไซต์ป้องกันภัยพิบัติของจังหวัดฮิโรชิมะ

(<http://www.bousai.pref.hiroshima.jp/hdis/>)

- อีเมลสำหรับข้อมูลการป้องกันภัยพิบัติของจังหวัดฮิโรชิมะ

(<http://www.bousai-mail.pref.hiroshima.lg.jp/home.jsp>) เป็นต้น



การแนะนำให้เคลื่อนย้ายไปยังสถานที่หลบภัย

ในข้อมูลเกี่ยวกับภัยพิบัติที่รู้มาจากโทรทัศน์ วิทยู รถยนต์ป่าวประกาศ

หรือระบบกระจายเสียงไร้สายเพื่อป้องกันภัยของราชการ จะมี

“คำแนะนำให้เคลื่อนย้ายไปยังสถานที่หลบภัย”

“คำแนะนำให้เคลื่อนย้ายไปยังสถานที่หลบภัย” คือสัญญาณว่า “ขอให้หนี”

แม้ “คำแนะนำให้เคลื่อนย้ายไปยังสถานที่หลบภัย” จะยังไม่ออกมา

แต่หากรู้สึกถึงอันตราย ขอให้พิจารณาถึงสถานการณ์

และหลบภัยออกมาโดยไม่ต้องรอคำแนะนำ



5. หนีภัย

เมื่อเกิดภัยพิบัติขึ้น สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การรักษาชีวิตของตนเอง
และการทำให้ตนเองอยู่รอดปลอดภัย

ดังนั้น เราจึงต้องรู้จักประเภทของภัยพิบัติ
และวิธีการหนีภัย



หนีจากฝนตกหนัก พายุไต้ฝุ่น และน้ำขึ้นสูง

- เนื่องจากบริเวณใต้ดินจะมีน้ำไหลเข้าไป ขอให้หนีขึ้นมาบนพื้นดิน
- เนื่องจากชั้นที่ 1 อาจจะมีน้ำไหลเข้าไปจนท่วม
จึงขอให้หนีขึ้นไปชั้นที่ 2 ขึ้นไป
- หากมี “คำแนะนำให้เคลื่อนย้ายไปยัง
สถานที่หลบภัย” ออกมา ขอให้หนีไป
ยังสถานที่หลบภัยที่ปลอดภัยพร้อม
กับคนในครอบครัวและเพื่อนบ้าน



หนีจากภัยพิบัติจากดินถล่ม

หากฝนตกติดต่อกันเป็นเวลานาน พื้นดินจะอ่อนตัวลง
มีโอกาที่จะเกิดภัยพิบัติจากดินถล่มได้ง่ายขึ้น

บางครั้งภัยพิบัติจากดินถล่มเกิดขึ้นหลังจาก
ฝนหยุดตกแล้ว จึงขอให้ระมัดระวัง



หากพบกับตะกอนไหล

ความเร็วของตะกอนไหลอยู่ที่ประมาณ 40 กิโลเมตรต่อชั่วโมง
จะมุ่งตรงเข้ามาด้วยความเร็วเทียบเท่าได้กับรถยนต์

ควรจะทำอย่างไรดี?



เมื่อพบกับตะกอนไหล ควรจะหนีภัยไปยังที่สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้
ขอให้หนีไปทางด้านข้างของทิศทางที่ตะกอนไหลมุ่งตรงเข้ามา
และหาที่สูง



หนีจากแผ่นดินไหว

เมื่อเกิดแผ่นดินไหว ขอให้หนีไปที่กลางสถานที่โล่งกว้าง (ห้อง)
ที่ไม่มีสิ่งของล้มหรือพังเสียหายได้ แล้วหนีไปยังสถานที่
ซึ่งสามารถป้องกันตนจากสิ่งของที่จะตกลงมาได้ เช่น ใต้โต๊ะ



หนีจากคลื่นสึนามิ

พื้นที่ริมทะเลและรอบๆ แม่น้ำเป็นพื้นที่อันตรายเป็นพิเศษ
ขอให้รีบหนีไปไกลๆ หรือหนีไปยังที่สูงโดยเร็ว
ในเหตุการณ์แผ่นดินไหวครั้งใหญ่ทางตะวันออกของญี่ปุ่น
มีคลื่นสูงไม่ต่ำกว่า 10 เมตรซัดกระหน่ำเข้ามา
ขอให้หนีไปยังที่สูงประมาณตึก 4 ชั้น
เท่าที่จะทำได้



ความรู้สึกและความคิดในขณะที่หนี

เมื่อเกิดภัยพิบัติ อาจจะเกิดความรู้สึกต่อไปนี้ จนทำให้หนีได้ช้า
จึงขอให้ระมัดระวัง



- ตัวเองคงจะไม่เป็นไร
- ในเมื่อทุกคนไม่หนี ตัวเองก็ไม่หนีเหมือนกัน
- ขยับตัวไม่ได้ (กลัวหรือเป็นกังวล)

6. ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

การช่วยเหลือซึ่งกันและกันในยามที่มีเรื่องเดือดร้อน ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นภัยพิบัติก็ได้ ถือเป็นสิ่งสำคัญมาก

การมีสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้าน อยู่เป็นประจำ จะทำให้เกิดจิตใจที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน



ก่อนอื่น ลองเริ่มจาก “ชวนพูดคุย” เช่น
กล่าวทักทายเพื่อนบ้านกันเถอะ

