



การซ้อมแผนเผชิญเหตุ

แผ่นดินไหว

รู้เท่าทันและเตรียมพร้อม





วิดีโอ





แผ่นดินไหวคืออะไร

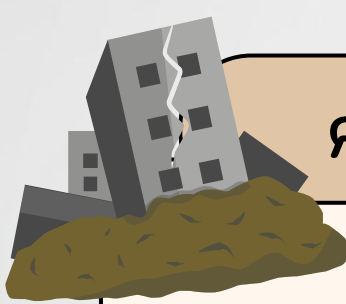


แผ่นดินไหวคือการสั่นสะเทือนของพื้นดินที่เกิดจากการปลดปล่อยพลังงานใต้เปลือกโลกอย่างฉับพลัน ส่วนใหญ่มาจากการเคลื่อนที่ของรอยเลื่อนหรือการชนกันของแผ่นเปลือกโลก อาจทำให้เกิดแรงสั่นสะเทือนรุนแรง ส่งผลให้สิ่งปลูกสร้างพังถล่ม บางครั้งอาจทำให้เกิดสึนามิและดินถล่มตามมา



ภัยพิบัติต่อเนื่อง

อาจเกิดสึนามิ ดินถล่ม ไฟไหม้
หรือแก๊สรั่วจากท่อส่งพลังงาน
เสียหาย



ความเสียหายต่ออาคาร

ทำให้อาคาร ถนน สะพาน และ
สาธารณูปโภคพังถล่ม

ผลกระทบ
ของแผ่นดินไหว

การบาดเจ็บและเสียชีวิต

ผู้คนอาจได้รับบาดเจ็บหรือ
เสียชีวิตจากการถล่มของสิ่ง
ปลูกสร้าง



ผลกระทบทางจิตใจและสังคม

ผู้ประสบภัยอาจเกิด
ความเครียด วิตกกังวล



ผลกระทบทางเศรษฐกิจ

ธุรกิจต้องหยุดชะงัก โครงสร้าง
พื้นฐานเสียหาย ทำให้เกิดความ
สูญเสียด้านเศรษฐกิจ





วิธีเตรียมตัวก่อนแผ่นดินไหว



จัดเตรียมอุปกรณ์ฉุกเฉิน

เช่น ไฟฉาย ถ่านสำรอง น้ำดื่ม อาหารแห้ง ชุดปฐมพยาบาล และนกหวีด

วางแผนเส้นทางหนีภัย

ศึกษาทางออกที่ปลอดภัยจากบ้านหรืออาคาร และจุดรวมพลใกล้เตียง

ยึดเฟอร์นิเจอร์ให้มั่นคง

ตู้ ชั้นวางของ และเครื่องใช้ไฟฟ้าควรยึดติดกับผนังหรือพื้น

ฝึกซ้อมรับมือแผ่นดินไหว

นักเรียนทุกคนควรรู้วิธี หมอบ-กำบัง-ยึดจับ และวิธีช่วยเหลือกัน

ติดตามข่าวสารและข้อมูล

ศึกษาวิธีป้องกันและติดตั้งแอปแจ้งเตือนแผ่นดินไหวเพื่อรับข้อมูลล่วงหน้า



สิ่งที่ต้องทำก่อนเกิดแผ่นดินไหว

- 1.- ตรวจสอบความปลอดภัยของอาคาร
- 2.- ประชุมครูและบุคลากรเพื่อชี้แจงแนวทางปฏิบัติ
- 3.- จัดเตรียมเส้นทางอพยพ จุดรวมพล และมอบหมายหน้าที่แก่บุคลากรแต่ละฝ่าย
- 4.- ประชาสัมพันธ์แนวทางปฏิบัติให้นักเรียนที่เข้าสอบรับทราบล่วงหน้า
- 5.- เตรียมอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น



สิ่งที่ต้องทำระหว่างเกิดแผ่นดินไหว

- 1.- นักเรียนปฏิบัติตามแนวทาง "หมอบ กำบัง ยึดมั่น"
- 2.- ครู คอยควบคุมสถานการณ์อย่างสงบ
- 3.- รอกจนแรงสั่นสะเทือนหยุด จึงอพยพนักเรียนไปยังจุดรวมพลอย่างเป็นระเบียบ



สิ่งที่ต้องทำหลังเกิดแผ่นดินไหว

- 1.- ตรวจสอบนักเรียนและรายงานต่อผู้อำนวยการ
- 2.- ประชุมพยาบาลผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ
- 3.- ประเมินสถานการณ์และพิจารณาดำเนินการสอบต่อ หรือ
ล่าช้าอย่างเหมาะสม



สิ่งที่ต้องทำขณะเกิดแผ่นดินไหว

1



สติ

ตั้งสติอย่าตื่นตระหนก

กรณีอยู่นอกอาคารให้อยู่ห่างจากอาคาร เสาไฟฟ้า ป้ายโฆษณาต่างๆ



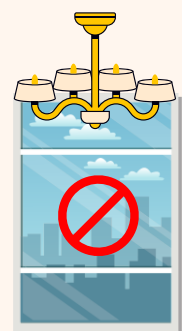
2

3



กรณีอยู่ในอาคารให้หมอบใต้โต๊ะหรือจุดที่มีโครงสร้างแข็งแรง

กรณีอยู่ในอาคารให้อยู่ห่างจากหน้าต่าง โคมไฟ หรือตุ้มสูง



4

5



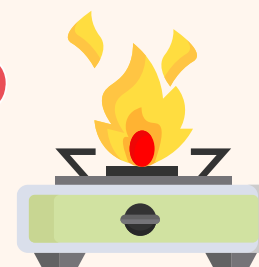
กรณีอยู่ในรถให้หาที่จอดที่ดูแล้วว่าไม่มีอะไรหล่นมาทับ และอยู่ในรถจนกว่าการสั่นสะเทือนจะหยุด

ออกจากชายฝั่งให้เร็วที่สุด



6

7



รีบปิดแก๊สทันทีหากประกอบอาหารอยู่

ห้ามใช้ลิฟท์ ให้ใช้บันไดหนีไฟ



8



สิ่งที่ต้องทำขณะเกิดแผ่นดินไหว



ตั้งสติ
อย่าตื่นตระหนก





สิ่งที่ต้องทำขณะเกิดแผ่นดินไหว



**กรณีอยู่ในอาคารให้หมอบใต้โต๊ะ
หรือจุดที่มีโครงสร้างแข็งแรง**





สิ่งที่ต้องทำขณะเกิดแผ่นดินไหว



**กรณีอยู่นอกอาคารให้ยืน
ห่างจากอาคารเสาไฟฟ้า**





สิ่งที่ต้องทำขณะเกิดแผ่นดินไหว



**กรณีอยู่ในอาคารให้อยู่ห่าง
จากหน้าต่าง คอมพิวเตอร์ หรือตู้สูง**





สิ่งที่ต้องทำขณะเกิดแผ่นดินไหว



**เมื่อเหตุการณ์สงบ
ให้อพยบออกจากอาคาร
รวมตัวกันที่จุดรวมพล**





สิ่งที่ต้องทำขณะเกิดแผ่นดินไหว

**ครูประจำชั้นเช็คจำนวนนักเรียน
รายงานต่อผู้อำนวยการ**



ในกรณีที่มีนักเรียนสูญหายให้รายงานต่อผู้อำนวยการโรงเรียนทันที





สิ่งที่ต้องทำขณะเกิดแผ่นดินไหว



**หากมีผู้บาดเจ็บหรือสูญหาย
ให้รีบแจ้งประสานหน่วยงาน
ที่เกี่ยวข้องทันที!!**

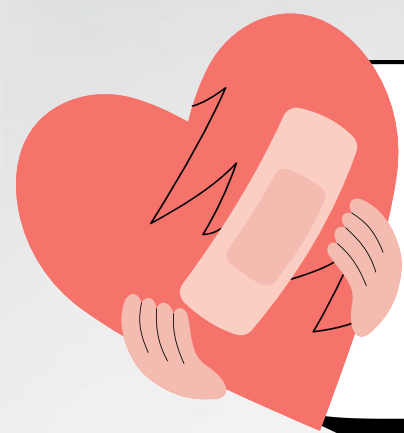




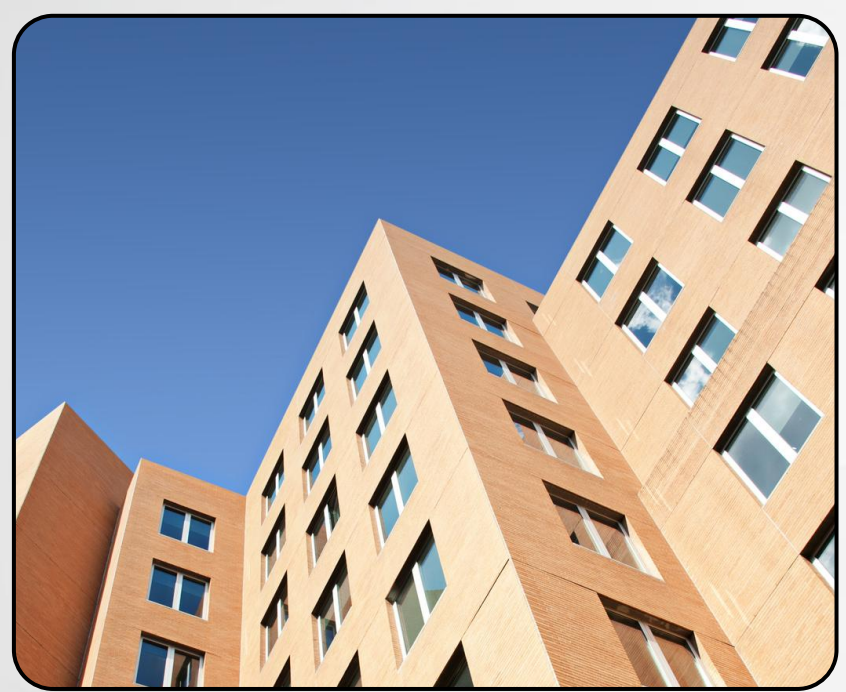
สิ่งที่ต้องทำหลังแผ่นดินไหว

- 1. ตรวจสอบร่างกายและช่วยเหลือผู้อื่น** - ตรวจสอบดูว่าตนเองหรือคนรอบข้างได้รับบาดเจ็บหรือไม่ และปฐมพยาบาลเบื้องต้น
 - 2. ออกจากอาคารอย่างระมัดระวัง** - หากอยู่ในอาคาร ตรวจสอบความเสียหายก่อนออกไปข้างนอก และหลีกเลี่ยงอาคารที่อาจถล่ม
 - 3. ระวังอัฟเตอร์ช็อก** - แผ่นดินไหวอาจมีแรงสั่นสะเทือนตามมา ควรอยู่ในที่โล่งและปลอดภัย
 - 4. หลีกเลี่ยงบริเวณที่เสี่ยงอันตราย** - เช่น อาคารที่แตกร้าว เสาไฟฟ้าล้ม และบริเวณที่อาจเกิดดินถล่มหรือสึนามิ
- 1. ติดตามข่าวสารจากทางการ** - ฟังวิทยุหรือเช็คข้อมูลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อรับคำแนะนำเพิ่มเติม





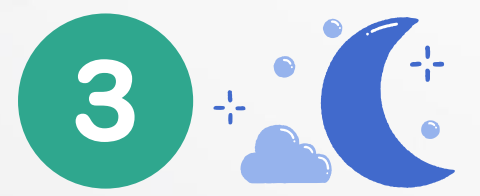
การดูแลตัวเองและจิตใจ หลังแผ่นดินไหว



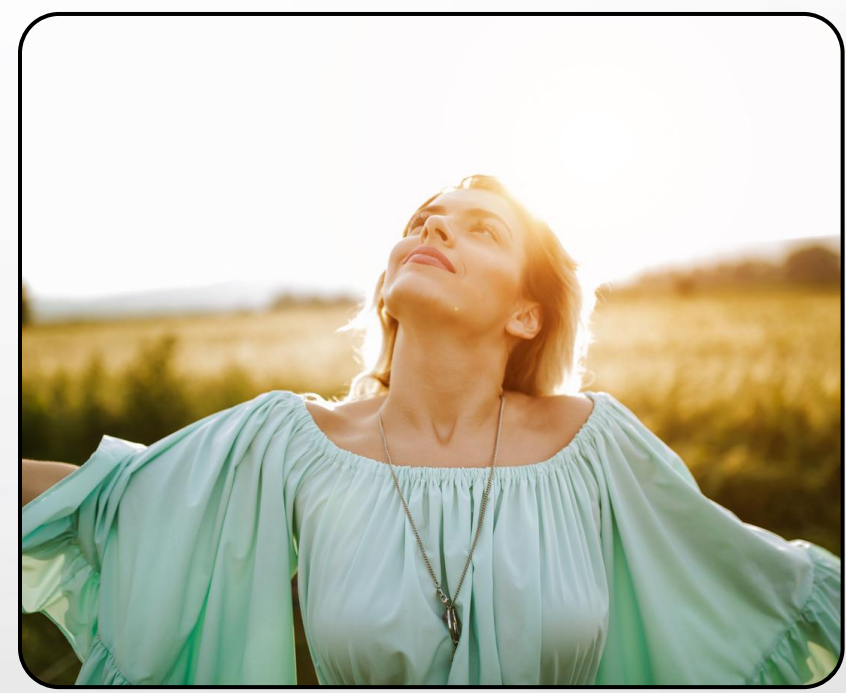
1 ดูแลความปลอดภัยอาคาร
ตรวจเช็คและหา
ที่พักที่ปลอดภัย



2 เพื่อสุขภาพใจที่ดี
ติดตามข่าวสารในปริมาณที่
เหมาะสม



3 พักผ่อนให้เพียงพอ ตรวจสอบ
สุขภาพตนเองและครอบครัว

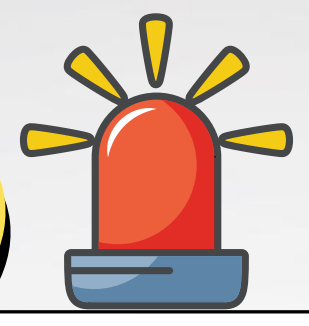


4 ให้ออกกำลังกายของตนเอง ขอ
ความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

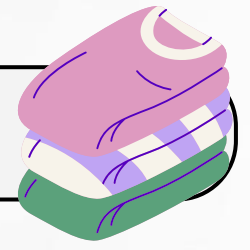



เตรียมพร้อม

กระเป๋าฉุกเฉิน




ไฟฉาย 

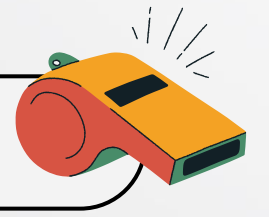
เสื้อผ้า 

สายชาร์จโทรศัพท์ 

ทิชชู 

เอกสารสำคัญ 


ยารักษาโรค 

นกหวีด 

เงินสด 

อาหารแห้ง 

น้ำดื่มสะอาด 

พาวเวอร์แบงก์ 

ผ้าขนหนู 

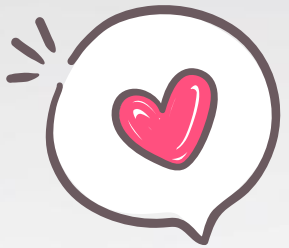




สรุปและข้อคิด

แผ่นดินไหวเป็นภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้นโดยไม่สามารถคาดเดาได้ล่วงหน้า แต่เราสามารถลดความสูญเสียได้ด้วยการเตรียมตัวให้พร้อม การเรียนรู้วิธีป้องกัน การปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องระหว่างและหลังแผ่นดินไหวสามารถช่วยชีวิตเราและคนรอบข้างได้





STAY Safe

ขอขอบคุณ

ทุกท่านที่ตั้งใจ
กับเราทุกคน
ที่จะรับมือ
กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

