

~คู่มือสำหรับชาวต่างชาติ~ เมื่อเกิดภัยพิบัติ

ข้อควรปฏิบัติ 10 ประการ เมื่อเกิดแผ่นดินไหว

1. ก่อนอื่นปกป้องตัวเอง (เช่น หลบเข้าใต้โต๊ะ)
2. เมื่อแรงสั่นไหวหยุดแล้ว ปิดหัวท่อก๊าซ
3. ถ้าเป็นไปได้ให้เปิดประตูทางออกไว้ เพื่อให้สามารถออกข้างนอกได้เมื่อแรงสั่นไหวหยุดลง (เพราะประตูอาจจะเปิดไม่ได้ หากบ้านยุบตัวพังลงมา)
4. ขณะที่ออกมาข้างนอก ให้ระวังเศษแก้ว กระจกหรือป้ายโฆษณาที่อาจหล่นจากข้างบนลงมาได้
5. ขณะที่อยู่ข้างนอก พยายามเดินห่างจากประตูและรั้วกำแพง (คอนกรีต)
6. ขณะที่อยู่ในอาคาร เช่น ห้างสรรพสินค้า หรือ โรงหนัง โรงละคร ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่
7. หากขับรถอยู่ ให้จอดรถชิดขอบทางด้านซ้าย (ก่อนออกจากรถ ให้ดับเครื่อง โดยที่เสียบกุญแจเอาไว้ที่รถ แล้วค่อยหนีออกไป)
8. อาจเกิดดินถล่ม หรือ คลื่นสึนามิได้ อย่าเข้าไปใกล้บริเวณที่เสี่ยงต่ออันตราย
9. ก่อนจะหลบหนี ให้นำสิ่งของติดตัวไปเท่าที่จำเป็น (ถ้าเป็นไปได้ใส่เป้สะพายหลังไป)
10. รับฟังข้อมูลทางวิทยุหรือ โทรทัศน์ เพื่อให้สามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้อง (การฟังข้อมูลจากบุคคลอื่น หรือ ข่าวลือ อาจผิดพลาดได้)

เตรียมตัวอย่างไรเมื่อเกิดภัยพิบัติ

1) เตรียมรับมือกับแผ่นดินไหว

① ทำบ้านให้อยู่ในสภาพที่ปลอดภัย

- a) ยึดเครื่องเรือนที่มีความสูงให้อยู่กับที่ไม่ให้ล้ม
- b) ไม่เก็บสิ่งของหนักไว้ในที่สูง
- c) เมื่อไม่ใช่แก๊ส ให้ปิดหัวท่อก๊าซไว้

② เตรียมถุงยังชีพกรณีเกิดภัยพิบัติ

ภายในถุงยังชีพกรณีเกิดภัยพิบัติ (ควรเป็น เป้สะพายหลังเพื่อให้มือสองข้างว่าง ใช้งานอย่างอื่นได้) ควรบรรจุสิ่งของเท่าที่จำเป็น เช่น อาหาร น้ำดื่ม ไฟฉาย วิทยุ เป็นต้น (สำหรับ 3 วัน) และวาง



ไว้ในตำแหน่งที่หยิบฉวยได้ง่ายเมื่อต้องหนีภัย ที่พวงกุญแจหรือสายห้อยโทรศัพท์มือถือควรติด
นกหวีดไว้เพื่อใช้เป่าแฉิ่งให้ทราบว่าคุณอยู่ที่ไหน

③ สถานที่หลบภัย (ที่พักพิง)

ควรศึกษา “สถานที่หลบภัย” และเส้นทางที่จะหนี หากเกิดภัยพิบัติขึ้น และ กำหนดสถานที่ที่
จะพบกับครอบครัวไว้ล่วงหน้า

2) เมื่อเกิดน้ำท่วม



น้ำท่วม ซึ่งเกิดจากฝนตกหนัก และมีน้ำไหลเอ่อเข้าเขตชุมชน มี 2 ประเภทคือ
น้ำในแม่น้ำเอ่อล้นจนท่วม และ น้ำจากท่อระบายน้ำเอ่อล้นจนท่วม



① ให้ฟังพยากรณ์อากาศ

พยายาม ดู โทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือ อ่านหนังสือพิมพ์ เกี่ยวกับพยากรณ์อากาศ ไว้เสมอ
โดยเฉพาะช่วงฤดูฝน หรือ ใต้ฝุ่น (ประมาณช่วงเดือน มิถุนายน – ตุลาคม)

② คอยสังเกตบริเวณใกล้กับที่ตนอยู่อาศัย

ถ้ามีน้ำเอ่อล้นออกจากท่อระบายน้ำ หรือ แนวทำนบกั้นแม่น้ำ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่สำนักงาน
เทศบาลตำบลหรือสำนักงานเขต

③ เมื่อมีประกาศเตือนให้หนีภัย ให้รีบหลบหนีโดยเร็ว

หากมีแนวโน้มว่าจะเกิดน้ำท่วมครั้งใหญ่ สำนักงานเขตหรือสำนักงานเทศบาลตำบล จะออก
“ประกาศเตือนการหนีภัยน้ำท่วม” ให้ตั้งใจฟังข้อมูลข่าวสารให้ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มิที่อยู่อาศัย
ในพื้นที่ต่ำ ตั้งอยู่ใกล้กับทะเล หรือแม่น้ำ เมื่อได้รับการแจ้งให้หนีภัย ขอให้รีบหนีไปทันที

เมื่อเผชิญกับภัยพิบัติภายในเมือง

1) หากเกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่

- ① รับฟังข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องจากวิทยุ โทรทัศน์ ข้อมูลที่ฟังมาจากคนอื่น หรือ ข่าวลือ อาจผิดพลาดได้
- ② ใช้กระเป๋าหรือ เสื้อคลุม กันบริเวณศีรษะของตนไว้ พยายามหนีเข้าไปอยู่ในอาคารขนาดใหญ่หรือที่เพิ่งสร้างเสร็จใหม่ ๆ
- ③ รถไฟอาจหยุดวิ่ง เตรียมรองเท้ากีฬาและถุงมือไว้ เพื่อให้สามารถเดินเท้ากลับบ้านได้ หรือพกพาแผนที่ไว้ เพื่อความสะดวก
- ④ เมื่อบริเวณรอบข้างอยู่ในสภาพที่อันตราย ให้นำของไปยังสถานหลบภัยที่ใกล้ที่สุด เพราะจะเป็นสถานที่ที่จะได้รับแจกอาหารและน้ำดื่ม
- ⑤ ในเวลาเช่นนี้ :
 - a) หากเกิดแผ่นดินไหว ขณะที่อยู่ในอาคารขนาดใหญ่ หรือ อยู่ที่ยืนใต้ดิน ให้นำของไปอยู่ชิดกับผนังอาคาร
 - b) หากเกิดแผ่นดินไหว ขณะที่อยู่ภายในโรงหนัง โรงละคร ให้นำของออกทางออกฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด หากไม่ทราบทางออกฉุกเฉินอยู่ที่ไหน ให้ปกป้องร่างกายตนเองจากสิ่งของที่อาจหล่นมาจากข้างบนได้
 - c) หากเกิดแผ่นดินไหว ขณะอยู่ภายในโรงแรม หรือ โรงแรมแบบญี่ปุ่น (เรียวกัง) ในที่กว้าง ๆ หลังคาอาจหล่นลงมาได้ ขอให้หนีไปใกล้กำแพงหรือเสาของอาคาร
 - d) หากเกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ สามารถรับแจก อาหาร น้ำดื่มและใช้ห้องน้ำจากร้านสะดวกซื้อหรือ ปั้มน้ำมัน ซึ่งจะมีป้าย (สติกเกอร์สีเหลือง) ติดอยู่ข้อความว่า
さいがいじきたくしえん
『災害時帰宅支援ステーション : สถานีสับสนุนให้กลับบ้านได้เมื่อเกิดภัยพิบัติ』



2) เมื่อเกิดภัยน้ำท่วม

- ① เวลาที่จะหนีภัย หากมีคนอยู่ใกล้ๆ ถ้าเป็นไปได้ให้หนีไปด้วยกัน
- ② ควรสวมเสื้อผ้าที่สามารถเคลื่อนไหวได้ง่าย หรือ ไม่ก็นำติดตัวไปด้วย ไม่ขับรถขณะที่เกิดน้ำท่วม เพราะเป็นอันตรายอย่างยิ่ง
- ③ ชั้นใต้ดินอันตรายมาก หากอยู่ใน รถไฟใต้ดิน ทางเดินใต้ดิน หรือ ห้องใต้ดิน ให้รีบออกมาข้างนอก(บนดิน)โดยด่วน ไม่เข้าไปในชั้นใต้ดินเด็ดขาด



ข้อมูลอื่นๆ ที่สำคัญ

1. หมายเลขโทรศัพท์กรณีเกิดภัยพิบัติ คือ 1 7 1
ใช้เมื่อเกิดภัยพิบัติรุนแรง เพื่อฝากข้อความฉุกเฉิน แจ้งสถานะของตนเองหรือครอบครัว หรือตำแหน่งที่ตนอยู่ และคนในครอบครัวหรือคนรู้จักสามารถ รับฟังข้อความบันทึกเสียงได้
2. ในสถานที่หลบภัย หากมีอาการไม่สบายหรือมีเหตุขัดข้อง ให้ปรึกษากับเจ้าหน้าที่หรือคนรอบข้าง
3. หากหนังสือเดินทาง หรือ บัตร ประจำตัวคนต่างชาติหาย ให้แจ้งเรื่องกับเจ้าหน้าที่ตำรวจ หากหนังสือเดินทางหาย ให้ติดต่อกับสถานทูตของประเทศตน หากบัตรประจำตัวคนต่างชาติหาย ให้นำหนังสือเดินทางไปยื่นให้เจ้าหน้าที่สำนักงานตำบล เพื่อออกบัตรใหม่ให้ หากทำหายทั้ง 2 อย่าง ก่อนอื่นให้ทำหนังสือเดินทางฉบับใหม่ก่อน กรณีที่เป็นภัยพิบัติรุนแรง สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองจะอนุญาตให้ยื่นเรื่องล่าช้าออกไปได้

กค 「1 7 1」 เมื่อเกิดภัยพิบัติ

เมื่อเกิดภัยพิบัติรุนแรง สามารถฝากข้อความฉุกเฉิน แจ้งสถานะของตนเองหรือครอบครัว หรือตำแหน่งที่ตนอยู่ และคนในครอบครัวหรือคนรู้จักสามารถ รับฟังข้อความบันทึกเสียงได้

◆ เมื่อต้องการฝากข้อความ

กดหมายเลขโทรศัพท์ 「1 7 1」 พอได้ยินเสียงอธิบายเป็นภาษาญี่ปุ่น ให้กด 「1」 (หรือ 「1 #」) พอเริ่มอธิบายเป็นภาษาญี่ปุ่นอีกครั้ง ให้กดหมายเลขโทรศัพท์ที่บ้านโดยกดตั้งแต่รหัสเขต (ใช้ได้เฉพาะหมายเลขโทรศัพท์บ้านในเขตที่เกิดภัยพิบัติ) หลังจากได้ยินเสียงสัญญาณยาว ๆ แล้วจึงฝากข้อความ

* บันทึกเสียงได้เพียง 30 วินาทีเท่านั้น (เช่น ดิฉันชื่อ หลบภัยอยู่ที่)

◆ วิธีรับฟังข้อความที่ฝากไว้

กด 「1 7 1」 พอได้ยินเสียงอธิบายเป็นภาษาญี่ปุ่น ให้กด 「2」 (หรือ 「2 #」) พอเริ่มอธิบายเป็นภาษาญี่ปุ่นอีกครั้ง ให้กดหมายเลขโทรศัพท์ที่บ้านของคนนั้นโดยกดตั้งแต่รหัสเขต (ใช้ได้เฉพาะหมายเลขโทรศัพท์บ้านในเขตที่เกิดภัยพิบัติ) ก็จะได้ยินเสียงของคนที่ฝากข้อความไว้

* รายละเอียดเพิ่มเติม ดูได้จากเว็บไซต์บริษัทโทรศัพท์ อาทิต NTT นอกจากนี้สามารถติดต่อผ่านอีเมลได้

* โทรศัพท์มือถือก็มีให้บริการแบบเดียวกัน สอบถามรายละเอียดได้ที่บริษัทโทรศัพท์นั้น ๆ