



คำถามจากนาซ่า คุณเตรียม **ชุดอุปกรณ์ฉุกเฉิน** ไว้แล้วหรือยัง?

สิ่งที่คุณต้องเรียนรู้ในการเตรียมรับมือสถานการณ์ฉุกเฉิน

แปลโดย โครงการรวมพลังรับมือภัยพิบัติ
National Disaster Task Force - Thailand



NASA
Know Your Stuff
Be Prepared




ของที่ต้องมียามฉุกเฉิน






คุณพร้อมหรือยัง? ชุดอุปกรณ์ฉุกเฉิน

ในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา โลกของเรามีภัยพิบัติเกิดขึ้นมาแล้วนับไม่ถ้วน ทั้งที่สร้างความเสียหายเพียงเล็กน้อยและมหาศาล ซึ่งดูเหมือนว่า ยิ่งนับวัน ภัยพิบัติต่าง ๆ ก็ยิ่งเกิดขึ้นบ่อยครั้งและรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ และที่น่ากลัวไปกว่านั้น คือ ภัยพิบัติต่าง ๆ ได้เกิดขึ้นจริงแล้วในหลายพื้นที่ที่ไม่เคยมีภัยพิบัติใดๆ เกิดขึ้นมาก่อนเลยในประวัติศาสตร์ สิ่งนี้จึงแสดงให้เห็นว่า ธรรมชาติไม่มีความปรานีให้กับหลายพื้นที่ทั่วโลกอย่าง ที่มันเคยเป็นอีกต่อไป ภัยพิบัติสามารถเกิดขึ้นได้ทุกเวลา ทุกที่ แม้ในพื้นที่ที่เราไม่คิดว่ามันจะเกิดขึ้นได้เลยก็ตาม

และหากวันหนึ่งเกิดภัยพิบัติขึ้นในพื้นที่ที่คุณอยู่แล้ว มันก็อาจทำให้คุณและครอบครัวต้องอพยพไปอยู่ที่ใดที่หนึ่งในระยะเวลาอันยาวนานเท่าไรก็ไม่รู้ ซึ่งถึงแม้ว่าจะมีหน่วยฉุกเฉินเข้ามาให้ความช่วยเหลือในขณะนั้น แต่บางครั้ง กว่าที่การช่วยเหลือเหล่านั้นจะมาถึงคุณ ก็อาจต้องใช้เวลานานหลายชั่วโมงหรือหลายวันเลยทีเดียว ดังนั้น องค์การบริหารการบินและอวกาศแห่งชาติ หรือ NASA จึงได้ออกประกาศเตือนเกี่ยวกับการเตรียมชุดอุปกรณ์ฉุกเฉินไว้ทั้งในบ้านและในรถของคุณเอง เพื่อใช้ในยามเกิดภัยพิบัติฉุกเฉิน โดยอุปกรณ์และสิ่งของที่ควรมีในชุดอุปกรณ์ฉุกเฉินแต่ละชุด ควรประกอบด้วยสิ่งของตามรายการต่อไปนี้ ซึ่งคุณสามารถเพิ่มรายการสิ่งของอื่น ๆ ที่ต้องใช้ในยามฉุกเฉินได้ตามความเหมาะสม



ไอคอน  หมายถึง ควรเตรียมอุปกรณ์ฉุกเฉินประเภทนั้นไว้ในรถยนต์ด้วย เพื่อว่าเมื่อเกิดเหตุแล้วคุณอาจอยู่ในรถยนต์ ซึ่งจำนวนของสิ่งของอาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับความจำเป็นของแต่ละคน แต่ละครอบครัว โดยอุปกรณ์ฉุกเฉินในรถนี้จะใช้ในกรณีที่ต้องอพยพเป็นเวลายาวนาน โดยเฉพาะหากเหตุฉุกเฉินเกิดขึ้นในช่วงฤดูหนาว อย่าลืมเตรียมเครื่องกันหนาวให้พร้อม

ถ้า

- น้ำคนละ 1 แกลลอนต่อ 1 วัน (สำหรับดื่ม ประกอบอาหาร และชำระล้างร่างกาย) 
- น้ำสำหรับสมาชิกในครอบครัวไว้บริโภคเป็นเวลา 3 วัน 
- เครื่องกรองน้ำ 

อาการ

สมาชิกทุกคนในบ้านควรเตรียมอาหารแห้งสำหรับบริโภคอย่างน้อย 3 วัน โดยเลือกอาหารที่เก็บไว้ได้นาน ไม่ต้องแช่เย็น และทานได้ง่าย ซึ่งต้องกะปริมาณอาหารไว้ให้เพียงพอ นอกจากนี้ อาหารที่แพ็คไว้ใช้ยามฉุกเฉินควรมีขนาดกะทัดรัดและมีน้ำหนักเบา และหากยังไม่มียาฉุกเฉินเกิดขึ้น ควรเปลี่ยนอาหารในชุดอุปกรณ์ฉุกเฉินทุก ๆ 6 เดือน

- อาหารกระป๋อง
- น้ำผลไม้กระป๋อง หรือผงชงน้ำผลไม้
- ชุปหมูหรือไก่ก้อน ผงปรุงรสอาหาร
- อาหารตากแห้ง เช่น ปลาหมึก เนื้อแดดเดียว 
- นมกระป๋องหรือนมผง
- อาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น โปรตีนบาร์ 

ชุดอุปกรณ์ปฐมพยาบาล

ควรเตรียมชุดอุปกรณ์ปฐมพยาบาลไว้ 2 ชุด คือ สำหรับในบ้าน 1 ชุด และในรถยนต์อีก 1 ชุด โดยในชุดอุปกรณ์ปฐมพยาบาลแต่ละชุด ประกอบไปด้วยสิ่งของดังต่อไปนี้
















- ผ้าพันแผล
- สำลีปิดแผล
- พลาสเตอร์ปิดแผล ชนิดที่ไม่ก่อให้เกิดการแพ้
- ผ้ากอซแบบสามเหลี่ยม และแบบม้วน
- กรรไกร
- ปากคีบ
- เช็ม
- สบู่ก้อน
- ผ้าเช็ดทำความสะอาดแบบเปียก หรือผ้าเย็น
- สเปรย์ฆ่าเชื้อโรค
- เทอร์โมมิเตอร์แบบหลอดพลาสติก
- ไม้กดลิ้น
- บีโตรเลียมเจลลี่ หรือเจลหล่อลิ้น

- เช็มกลัด
- น้ำยาทำความสะอาด
- ถุงมือยาง




ยาสามัญประจำบ้าน

- ยาพาราเซตามอน หรือยาบรรเทาอาการปวดต่าง ๆ
- ยาแก้ท้องเสีย
- ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร
- ยาขับเสมหะ
- วิตามินต่าง ๆ
- ยาระบาย
- น้ำยาล้างตา/ ยาหยอดตา
- แอลกอฮอล์
- ยาฆ่าเชื้อ




อุปกรณ์อำนวยความสะดวก

- แก้ว ชาม ช้อน ที่เป็นกระดาษหรือพลาสติก
- แผนการฉุกเฉินที่บ้านที่กไว้
- วิทย์และแบตเตอรี่หรือถ่านสำหรับวิทย์ 
- ไฟฉายพร้อมถ่านไฟฉาย 
- เงิน และค่าเงินประเทศใกล้เคียง (ไว้ใช้กรณีต้องอพยพไปประเทศใกล้เคียง)
- มีดพับเอนกประสงค์ 
- ที่เปิดขวดและกระป๋อง 
- แผนที่ 
- อุปกรณ์ชาร์จแบตเตอรี่โทรศัพท์และเครื่องมือสื่อสารต่าง ๆ 
- อุปกรณ์ดับเพลิงขนาดพกพา 
- คีมคีบหรือคีมตัดลวด 
- เทปพันสายไฟ หรือเทปกาว 
- กระเป๋ากันน้ำ หรือกล่องพลาสติก 
- แผ่นฟอยล์
- พลุสัญญาณขอความช่วยเหลือ 
- ดินสอและกระดาษ 
- อุปกรณ์เก็บผ้าแบบพกพา
- หลอดหยดยา 
- ประแจสำหรับขันเกลียวและปลดล็อกอุปกรณ์ต่าง ๆ
- นกหวีด 
- พลาสติกม้วน หรือถุงพลาสติก 
- หน้ากากป้องกันฝุ่นและถุงมือ

อุปกรณ์เพื่อสุขอนามัย

- ผ้าขนหนู 
- สบู่
- ผ้าอนามัย
- อุปกรณ์แต่งตัวต่าง ๆ 
- ถุงขยะและเชือก 
- พลาสติกสำหรับชุดหลุมขนาดกะทัดรัด
- ถังน้ำพร้อมฝาปิด
- ยาฆ่าเชื้อโรคสำหรับพื้นและเครื่องสุขภัณฑ์
- ผงซักฟอก หรือน้ำยาซักผ้า

เสื้อผ้าและเครื่องนอน

- เสื้อผ้าและถุงเท้าอย่างน้อย 1 ชุด
- รองเท้าที่แข็งแรง
- เสื้อกันฝน 
- ผ้าห่ม หรือถุงนอน 
- หมวกและถุงมือ
- ชุดชั้นใน
- แว่นกันแดด 

สิ่งของจำเป็นอื่น ๆ







สิ่งของจำเป็นสำหรับเด็ก

- นมผง อาหารผง
- ผ้าอ้อม
- ขวดนม
- ยารักษาโรค
- ผ้าห่ม

สิ่งของจำเป็นสำหรับผู้ใหญ่

- ยารักษาโรค
- พันปลอม กาวติดพันปลอม
- คอนแท็คต์เลนส์ และอุปกรณ์สำหรับล้างคอนแท็คต์เลนส์
- แวนตา
- อุปกรณ์สำหรับฟัง
- อุปกรณ์ทางการแพทย์ที่จำเป็นอื่น ๆ

สิ่งของจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ

- อาหารสัตว์ 
- หีบ หรือลัง
- น้ำ 
- ยารักษาโรค 
- เชือกจูงสุนัข/แมว 
- ถาดอาหารพับได้ 
- เอกสารเกี่ยวกับการฉีดวัคซีนของสัตว์ 

สิ่งของวิปาตะ

สิ่งของที่มีความเปลี่ยนแปลง

- เกมส์สำหรับเด็กเล่น
- หนังสือสำหรับผู้ใหญ่

เอกสารสำคัญ

ควรเคลือบเอกสารต่อไปนี้ หรือเก็บรักษาไว้ในซองกันน้ำ

- เอกสารเกี่ยวกับการประกันชีวิต
- พาสปอร์ต ใบขับขี่ ทะเบียนบ้าน และบัตรประชาชน
- เลขบัญชีธนาคาร
- บัตรเครดิต และบัตรประจำตัวพนักงานบริษัท
- สูจิบัตร ทะเบียนสมรส เอกสารเกี่ยวกับโรคประจำตัว
- เบอร์โทรศัพท์ที่สำคัญ เช่น เบอร์โทรศัพท์ญาติพี่น้อง โรงพยาบาล สถานีตำรวจทั้งในพื้นที่ และพื้นที่ใกล้เคียง
- เอกสารอื่น ๆ ที่จำเป็น

ข้อแนะนำ: ควรเก็บอุปกรณ์ที่จำเป็นทั้งหมดรวมกันไว้ในกระเป๋าหรือกล่องที่สะดวกต่อการเคลื่อนย้าย เช่น กล่องพลาสติก เป็นต้น และพยายามเลือกสิ่งของทุกประเภทให้มีขนาดกะทัดรัดไว้ในรถอีกชุดหนึ่งเพื่อสะดวกต่อการขนย้าย

คุณได้เตรียมตัวหรือยัง?



