

คู่มือรับ “น้ำท่วม”



สถานการณ์อุทกภัยที่เกิดขึ้นในขณะนี้ สร้างความวิตกกังวลให้กับคนกรุงเทพฯ ไม่น้อย แต่หากประชาชนมีความพร้อมในการเตรียมรับสถานการณ์น้ำท่วม ก็จะช่วยป้องกันและบรรเทาความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นได้

เตรียมตัวให้พร้อมก่อนน้ำท่วม

1. ตรวจสอบข้อมูลเรื่องน้ำท่วมที่เคยเกิดในละแวกบ้านหรือพื้นที่ใกล้เคียง เพื่อคาดการณ์และเตรียมตัวได้ถูก
2. วางแผนและตรวจสอบสถานที่และเส้นทางสำหรับการอพยพ
3. เตรียมอุปกรณ์สื่อสาร สำรองแบตเตอรี่โทรศัพท์ ไฟฉายพร้อมถ่าน
4. เตรียมวัสดุอุดปิดป้องกันบ้านเรือน เช่น กระสอบทราย แผ่นพลาสติก ไม้แผ่น ตะปู กาวซิลิโคน
5. นำยานพาหนะไปเก็บไว้ในพื้นที่ที่น้ำไม่ท่วม
6. ย้ายสิ่งของขึ้นที่สูง ส่วนของใช้ขนาดใหญ่ ให้อิฐหรือไม้หนุนให้สูงขึ้นจากพื้น
7. บันทึกหมายเลขโทรศัพท์สำหรับเหตุฉุกเฉิน
8. เตรียมถุงยังชีพบรรจของใช้ที่จำเป็นพร้อมเสบียงอาหาร และยาประจำตัวอย่างน้อย 3 วัน ในกรณีที่ต้องอพยพออกจากพื้นที่
9. เก็บของมีค่าไว้ในที่ปลอดภัย และบันทึกรายการทรัพย์สินหรือถ่ายรูปไว้เป็นหลักฐาน
10. ให้คำแนะนำการปฏิบัติที่ถูกต้องแก่บุตรหลาน เช่น ไม่สัมผัสเครื่องใช้ไฟฟ้า แจ้งสถานที่ที่นัดพบเมื่อเกิดการพลัดหลง

ข้อควรปฏิบัติระหว่างน้ำท่วม

• เมื่ออยู่ภายในบ้าน

1. ปิดวาล์วแก๊สให้สนิท ตัดระบบไฟฟ้า ปิดอุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิดภายในบ้าน ห้ามสัมผัสเครื่องใช้ไฟฟ้า
2. ระวังสัตว์อันตรายที่มากับน้ำ เช่น งู ตะขาบ
3. เดินอย่างระมัดระวัง เนื่องจากอาจมีอันตรายจากโคลนที่ทำให้ลื่น หรือเศษวัสดุของมีคมที่ลอยมากับน้ำ
4. ห้ามบริโภคทุกอย่างที่สัมผัสกับน้ำ

• หากอยู่นอกบ้าน

1. ห้ามเดินตามเส้นทางที่น้ำไหล เนื่องจากหากกระแสน้ำแรงอาจพัดพาไปได้ หากจำเป็นต้องเดินผ่านที่น้ำไหลให้ลองใช้ไม้จุ่มเพื่อวัดระดับน้ำก่อนทุกครั้ง
2. ห้ามขับรถในพื้นที่ที่กำลังเกิดน้ำท่วม ซึ่งมีความเสี่ยงสูงที่จะจมน้ำ นอกจากจะทำให้รถเสียหายแล้วอาจอันตรายถึงชีวิตได้
3. ห้ามเข้าใกล้อุปกรณ์ไฟฟ้า เสาไฟฟ้า สายไฟฟ้า เนื่องจากหากมีไฟฟ้ารั่ว อาจถูกไฟดูดได้

การฟื้นฟูหลังน้ำท่วม

1. เดินตรวจตรารอบๆ บ้าน และเช็คสายไฟฟ้า สายถังแก๊ส หากเกิดแก๊สรั่วให้ระวังและรีบแจ้งร้านตัวแทนจำหน่าย
2. ตรวจสอบความเสียหายของโครงสร้าง ตัวบ้าน ระเบียง หลังคา ให้แน่ใจว่าปลอดภัย หากเสียหาย ให้รีบซ่อมแซม
3. พักผ่อนและกินอาหารที่เป็นประโยชน์ ดูแลสุขภาพและสร้างความอบอุ่นในครอบครัวที่จะช่วยเยียวยารักษาได้ดี
4. พูดคุยปัญหาให้กับเพื่อนและครอบครัว เพื่อช่วยให้ได้ระบายและผ่อนคลายความเครียด
5. ดูแลเด็กๆ ให้ดี และโปรดเข้าใจว่าเด็กก็มีความตื่นกลัวไม่แพ้กัน อย่าตำหนิเด็กที่มีพฤติกรรมแปลกๆ หลังจากน้ำท่วม เช่น ฉีรดที่นอน ดูหนังโป๊หรือเกาะติดผู้ปกครองอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากเด็กเพิ่งผ่านเหตุการณ์รุนแรงในชีวิต
6. ระวังเรื่องสุขอนามัย และโรคภัยที่มากับน้ำท่วม เช่น น้ำกัดเท้า ตาแดง ท้องร่วง

ที่มา:

หน่วยวิจัยภัยพิบัติธรรมชาติ ภาควิชาวิศวกรรมโยธา คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

<http://www.dailynews.co.th/newstartpage/index.cfm?page=content&categoryId=354&contentID=168914>

วันที่ 11 ตุลาคม 2554