

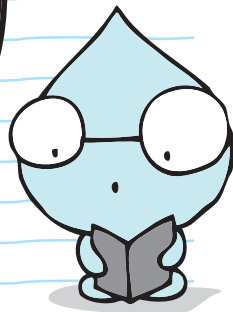



คู่มือคนไทย  
เตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ



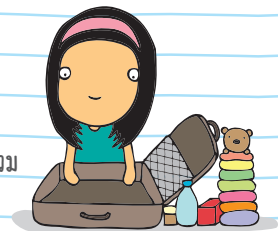
ชวน น้ามา..ในร้าน

# สารบัญ



04 นำมาให้รับ...อ่าน 

07 ก่อนน้ำจะมา  
เตรียมตัวอย่างไรก่อนน้ำท่วม



19 ระหว่างน้ำท่วม

20 เอาจู๋ หรือ อนุชน

26 โรคที่พบบ่อย

35 เชิดความพร้อมการดูแลสัตว์เลี้ยงแสนรัก

40 สิ่งประคิษฐ์ สู้น้ำท่วม

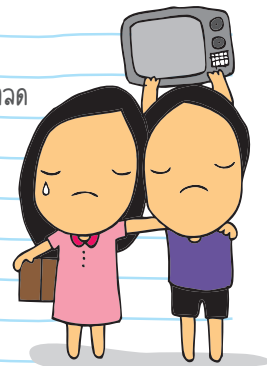


51 หลังน้ำท่วม

การดูแลบ้านและทรัพย์สินหลังน้ำลด

70 หน่วยงานช่วยเหลือยามฉุกเฉิน

76 แหล่งข้อมูล



# ห้ามาในวัย...อ่าน

## “คู่มือคนไทยเตรียมพร้อมรับมือภัยนิวบัตติ”

หนังสือสามัญประจำบ้าน

(อ่านได้ทุกเวลาทั้งก่อนและหลังอาหาร ไม่ระคายเคืองสายตา เพราะกลั่นเนื้อหาด้วยความห่วงใย)

หลังจากที่ บริษัท บางจากปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) ได้จัดทำ “คู่มือคนไทยเตรียมพร้อมรับมือภัยนิวบัตติ” แจกให้แก่ประชาชนทั่วไป ก่อนเหตุการณ์มหาอุทกภัยเมื่อปี 2554 และในระหว่างเกิดอุทกภัย ความรู้ คำแนะนำ นวัตกรรมต่างๆ เพื่อให้การดำรงชีวิตในขณะนั้นสะดวกสบายมากขึ้นก็ได้หลังไหลผ่านช่องทางเครือข่ายสังคมมากมาย ล้วนเป็นประโยชน์ เป็นกำลังใจ และนี่คือ ที่มาของ “คู่มือคนไทยเตรียมพร้อมรับมือภัยนิวบัตติ 2 ตอน นำมา..ให้รับอ่าน”

บางจากฯ ในฐานะบริษัทของคนไทยที่ห่วงใยและเห็นว่าการเตรียมพร้อมรับมือน้ำท่วม เป็นความรู้พื้นฐานที่คนไทยต้องรู้ เพราะความรู้จะช่วยลดความสูญเสียต่อชีวิตและทรัพย์สิน จึงได้จัดทำ “คู่มือคนไทยเตรียมพร้อมรับมือภัยนิวบัตติ 2 ตอน นำมา..ให้รับอ่าน” เนื่องรวบรวมความรู้ ข้อมูลที่เป็นประโยชน์จากหน่วยงาน เว็บไซต์ เว็บบอร์ด จากผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่างๆ เหล่านั้นไว้

เราหวังว่า หากวันใดที่น้องนำมาเขียนอีกครั้ง คนไทยทุกคนจะมีสติ ไม่ตื่นตระหนก และมีความรู้จัดการปัญหาน้ำท่วมได้เสมือนมีภูมิคุ้มกันที่จะนำพาตนเอง ครอบครัวยังคงปลอดภัย และลดความสูญเสียลงให้ได้มากที่สุดครับ

ท้ายนี้ ผมขอขอบคุณผู้ให้ความรู้ทุกท่าน แทนคนไทยทั้งประเทศครับ

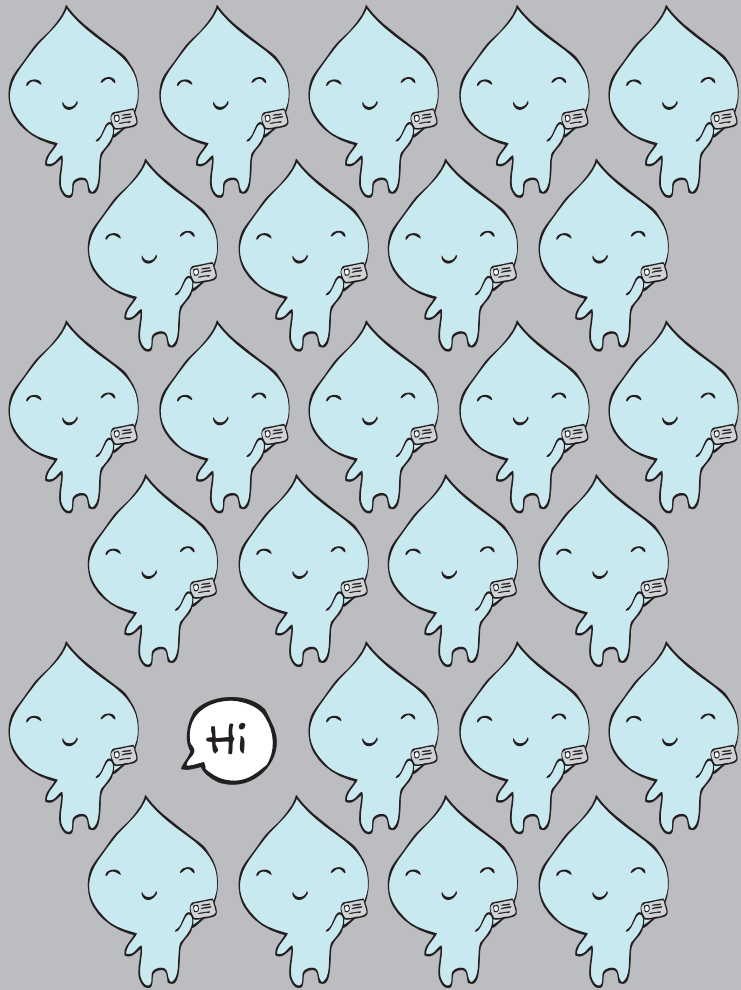


ดร.อนุสรณ์ แสงนิ่มนวล  
บริษัท บางจากซีโตรเลียซ จำกัด (มหาชน)

Dhammaintrend ร่วมแบ่งปัน







ก่อน..น้ำจะมา



## เตรียมตัวอย่างไรก่อนน้ำจระมา?

ไม่ได้ตั้งใจจะทำให้พื้นที่ระลอก แต่น้ำท่วมคราวก่อนทำให้คนไทยตื่นตัวมากขึ้น เรียกได้ว่าคนไทยเริ่มมีภูมิคุ้มกันโรคน้ำท่วมในระดับที่สูงขึ้นมาก และเพื่อให้การเตรียมตัว เตรียมใจ เตรียมพร้อมอย่างมีประสิทธิภาพ เราควรมีความร่วมมือในเรื่องใดบ้าง มาดูกันว่าเราต้องรู้อะไรบ้าง

### ติดตามข่าวสาร ข้อมูลที่เชื่อถือได้

- ติดตามข่าวอุทกวิทยามา เพื่อตรวจสอบเส้นทางนาย
- ติดตามข้อมูลระดับน้ำเหนือเขื่อน การนร่งน้ำในเขื่อนเปรียบเทียบกับปีก่อนๆ
- ติดตามรายงานข่าวจากสื่อโทรทัศน์ วิทยุในท้องถิ่นอย่างต่อเนื่อง และหลากหลายช่องทาง สื่อจะมีเครือข่ายที่รวดเร็ว อีกทั้งยังมีบทบาทสำคัญในการประสานงานให้ความช่วยเหลือต่างๆ อย่างดี
- ติดตามข่าวสารการเตือนภัยของรัฐอยู่เสมอ เราจะได้ตัดสินใจภายใต้สถานการณ์น้ำท่วมได้อย่างมีสติ ถูกต้อง และปลอดภัย

รายงานสดค่ะ



## ทำแผนรับมือน้ำท่วมประจำบ้าน

ทุกคนในบ้านต้องรู้ และเข้าใจแผนอพยพและแผนรับมือน้ำท่วม รวมทั้งการเตรียมหาที่นักรสำรองที่ปลอดภัย โดยแผนสำคัญๆ ดังนี้

1. **สิ่งของสำคัญที่มีขนาดเล็กไม่ใหญ่** หรือเฟอร์นิเจอร์ ที่น่าจะเคลื่อนย้ายได้ ให้ยกขึ้นชั้น 2 หรือน้ำที่สูงของบ้าน
2. **สิ่งของสำคัญที่มีขนาดใหญ่** เคลื่อนย้ายชั้นที่สูงไม่ไหว ให้หาวัสดุหรือแผ่นไม้มารองเนือยกให้พ้นน้ำ หรือใช้ถุงซิปลาสติกกันน้ำขนาดยักษ์บรรจุสิ่งของและเครื่องใช้ไฟฟ้าก็ได้
3. **จุดท่อน้ำทิ้งที่น้ันและชักโครก** รวมทั้งเช็คตามรอยน้ันที่แตกรั่ว เพราะเป็นอีกจุดหนึ่งที่น้ำจากภายนอกดันมาทางท่อได้ โดยเฉพาะในห้องน้ำเป็นจุดที่ต้องระวังเป็นพิเศษ
4. **ปลั๊กไฟ** เป็นอีกหนึ่งช่องว่างที่น้ำจะมาได้ เพื่อความปลอดภัยต้องตัดไฟทุกครั้งเมื่อรับมือน้ำท่วม และควรแยกเบรกเกอร์ไฟฟ้าภายในบ้านเป็นจุดๆ เช่น แยกเบรกเกอร์ชั้น 1 และชั้น 2
5. **ผนังบ้าน ขอบประตู หน้าต่าง** ควรเตรียมวัสดุปิดกัน เช่น กระสอบทราย แผ่นไม้ แผ่นพลาสติก กาวซิลิโคน ปิดรอยซึม รอยร้ว รอยแยกต่างๆ รอบบ้าน
6. **รถยนต์และพาหนะ** นำไปจอดไว้ในพื้นที่สูง น้ำท่วมไม่ถึง รวมทั้งศึกษาเส้นทางเดินทางที่ปลอดภัย หากต้องอพยพ

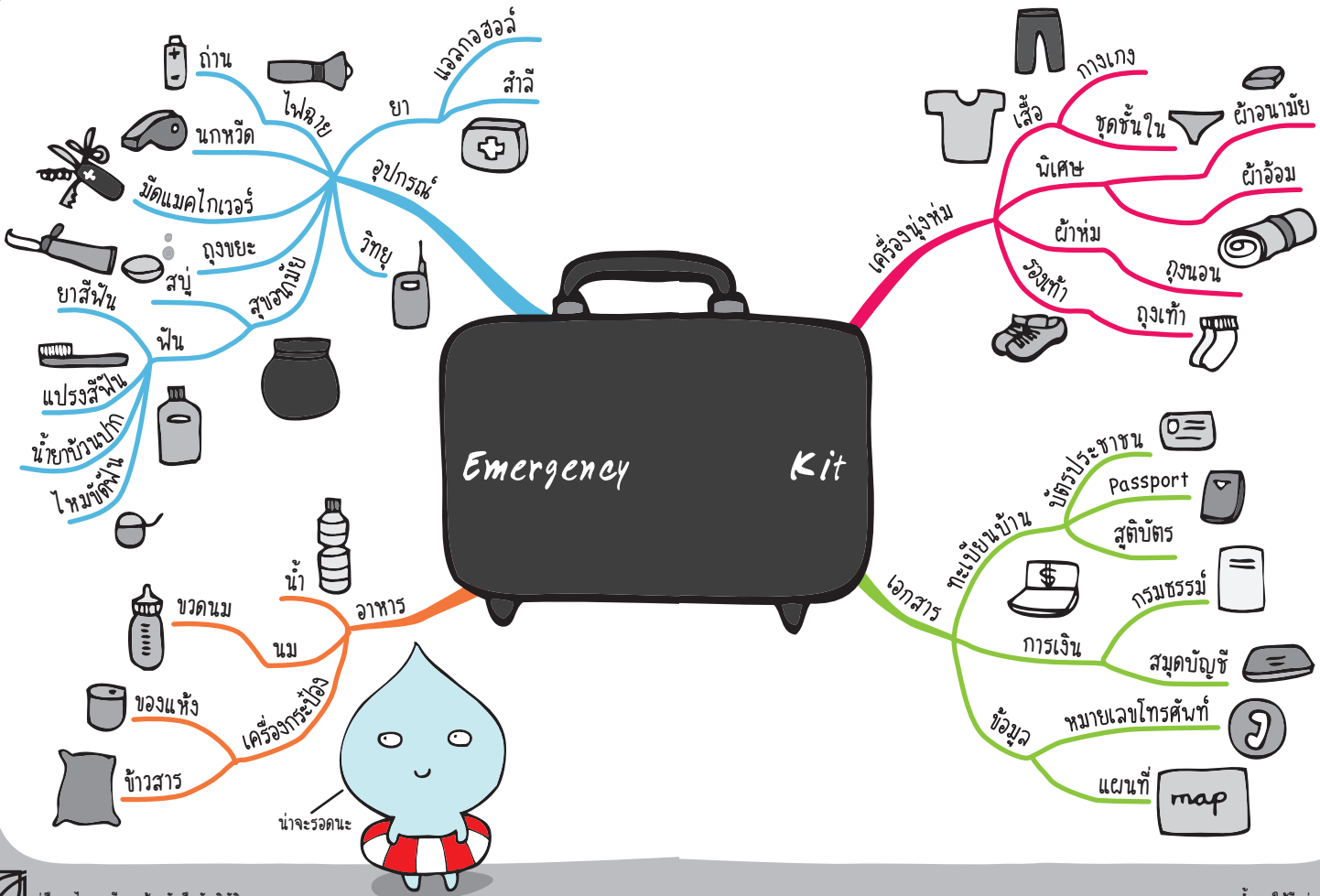
7. **เตรียมอุปกรณ์พื้นฐานจำเป็นสำหรับครอบครัว** อาหาร น้ำดื่ม วิทยุพกพา แบตเตอรี่สำรอง ยารักษาโรค อื่นๆ เช่น น้ำมัน เครื่องสูบน้ำ น้ำสำหรับอุปโภค
8. **ผู้ป่วย คนชรา** ควรตัดสินใจย้ายออกนอกพื้นที่โดยเร็ว เพราะหากน้ำท่วมแล้วการอพยพจะยากขึ้นไปอีก
9. **สัตว์เลี้ยง** ให้เตรียมสิ่งของจำเป็นสำหรับการดูแลสัตว์ เช่น อาหาร น้ันที่ รวมทั้งการป้องกันโรคที่อาจเกิดจากสัตว์สู่คน
10. **บริษัทประกันภัย** ประึกษาและทำข้อตกลงเกี่ยวกับการประกันความเสียหายจากเหตุภัยพิบัติทางธรรมชาติในกรณีต่างๆ
11. **บันทึกหมายเลขโทรศัพท์** สำหรับขอความช่วยเหลือ หรือแจ้งเหตุฉุกเฉิน
12. **ให้ข้อมูลและซักซ้อม** กับบุตรหลานเกี่ยวกับความปลอดภัย เช่น ไม่สัมผัสเครื่องใช้ไฟฟ้า ไม่ลงเล่นน้ำ ไม่ดื่มน้ำจากท่อประปา เบอร์โทรฉุกเฉิน และต้องมั่นใจว่าหากเกิดเหตุฉุกเฉิน คนในครอบครัวจะรู้แผนรับมือน้ำท่วมของบ้านหรือโรงเรียนที่ลูกๆ ศึกษาอยู่



## จัดเตรียมสิ่งของจำเป็นยามอพยพ

ควรเตรียมสิ่งของจำเป็นสำหรับการยังชีพและอพยพให้เพียงพอ สำหรับการดำเนินชีวิต ประมาณ 3-7 วัน ของมากหรือของน้อย ขึ้นอยู่กับความจำเป็นของแต่ละครอบครัว บางบ้านมีผู้ช่วยจำเป็น ต้องสำรองอุปกรณ์ต่างๆ ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ทุกเมื่อ ทั้งนี้ ต้องคำนึงถึงความสะดวกและคล่องตัว หากเราต้องอพยพออกจากร้านที่ด้วย

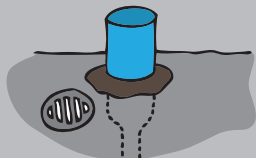




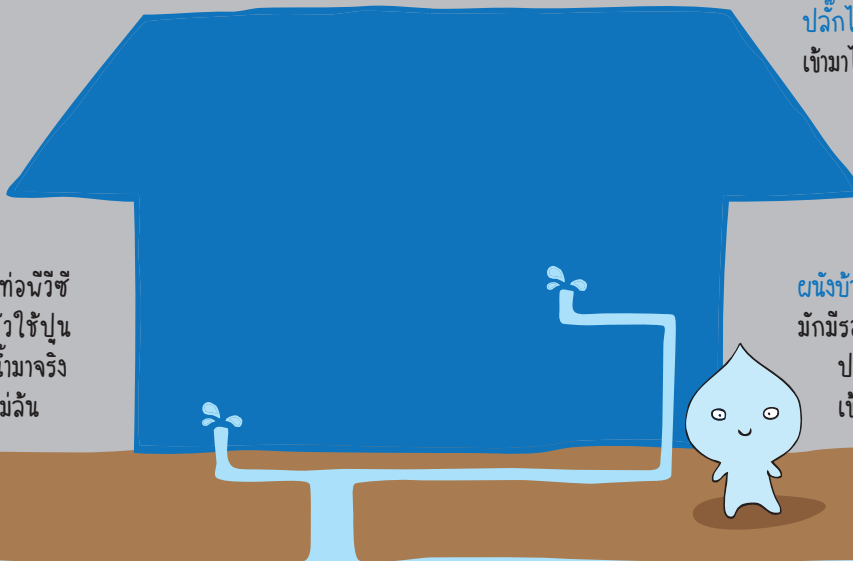
## จุดเฝ้าระวังน้ำเข้าบ้าน



ระยะห่างระหว่างขอบล่างประตูและพื้น ให้ใช้ถุงทรายมาวางซ้อนกันเป็นชั้นๆ บรรเทาความรุนแรงได้

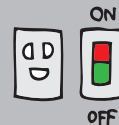


น้ำจะผุดจากท่อระบายน้ำ ให้หาท่อพีวีซีที่ยาวเกินระดับน้ำที่จะท่วม แล้วใช้ปูนหรือยางมะตุมก้น้ำซึมออก เมื่อน้ำมาจริงจะสูงขึ้นตามระดับข้างนอกบ้าน ไม่นั่น



ห้องน้ำ เป็นจุดที่ต้องเฝ้าระวังเป็นพิเศษ เพราะมีการต่อท่อน้ำมากที่สุดในภายในบ้าน ให้เอาถุงทรายอุดบริเวณที่น้ำจะเล็ดลอดได้ เช่น ชักโครก อ่างล้างมือ

ปลั๊กไฟ เป็นช่องว่างเล็กๆ ที่น้ำอาจซึมเข้ามาได้เช่นกัน อาจหาเทปกาวปิดให้แน่น



ผนังบ้าน ที่ผ่านการก่อสร้างมานานหลายปี มักมีรอยแตกร้าวตามกาลเวลา และนี่คือประตูบานหนึ่งที่พร้อมต้อนรับน้ำเข้าสู่อ่างล้างมือของเราได้ทันที



# อุ้งระนวาง นาท่วม




มากกว่าเพื่อน  
แต่ไม่ใช่แฟน






คงจะเป็นอารมณ์เดียวกับเพลง “ได้อย่าง เสียอย่าง” เพราะไม่แน่ใจจะเลือกทางไหนดี เรื่องอย่างนี้อ่าใช้ความรู้สึกตัดสินใจ ต้องใช้ข้อมูลจากสื่อที่เชื่อถือได้และติดตามประกาศการเตือนภัยอย่างต่อเนื่อง ซึ่งส่วนใหญ่จะแจ้งระยะเวลาที่น้ำจะมาถึงด้วย เพื่อให้เราตัดสินใจได้รวดเร็วและทันเวลาเตรียมการอพยพ


การเตือนภัยน้ำท่วม ส่วนราชการของแต่ละท้องถิ่นจะสื่อสารแจ้งข่าวกับประชาชนในนั้นที่ผ่านสื่อต่างๆ โดยใช้สื่อต่างๆ เมื่อบอกระดับความรุนแรง ซึ่งส่วนใหญ่แบ่งเป็น 3-4 ระดับ





**การเฝ้าระวังน้ำท่วม (Flood Watch) :**  
มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดน้ำท่วมและอยู่ในระหว่างสังเกตการณ์



**การเตือนภัยน้ำท่วม (Flood Warning) :**  
คือ การเตือนภัยภาวะน้ำท่วมซึ่งจะเกิดขึ้นแน่นอนขอให้ประชาชนทุกคนเตรียมพร้อมเพื่อป้องกันชีวิตและทรัพย์สินของตนเอง



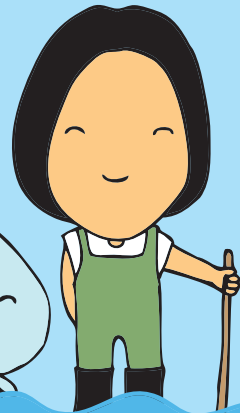
**การเตือนภัยน้ำท่วมรุนแรง (Severe Flood Warning) :**  
เกิดน้ำท่วมอย่างรุนแรง



**การกลับสู่ภาวะปกติ (All Clear) :**  
เหตุการณ์กลับสู่ภาวะปกติหรือเป็นพื้นที่ไม่ได้รับผลกระทบจากภาวะน้ำท่วม



เล็กเหมือนกันนะเนี่ย



หลบหน่อย  
พระเอกมา



สบายเลยเรา ก็กับ ก็กับ



### การขับรถในพื้นที่น้ำท่วม

การขับรถในพื้นที่น้ำท่วมมีความเสี่ยงสูงมากที่จะถูกน้ำดันและจมน้ำ หากเห็นป้ายเตือนน้ำท่วม ไม่ควรขับรถฝ่าเข้าไป เพราะน้ำสูง 50 ซม. ก็นำรถจักรยานยนต์ให้ลอยน้ำได้

หากต้องฝ่าไปจริงๆ ให้ประเมินความสูงของน้ำและรถคันหน้า ถ้าพอไปได้ ให้ปิดแอร์ ใช้รอบต่ำ เกียร์ต่ำ ขับช้าๆ อย่าเบิ้ลหรือเร่งเครื่องแรงๆ

เมื่อขับผ่านน้ำท่วมขังแล้ว ค่อยๆ เหยียบเบรค ย้ำๆ เบาๆ

### ข้อควรระวัง

- จงมีสติ อย่าตื่นตระหนกและทำตามแผนรับมือน้ำท่วมประจำบ้าน
- ถอดปลั๊กอุปกรณ์ไฟฟ้า และห้ามเข้าใกล้อุปกรณ์ไฟฟ้า สายไฟ
- เก็บกวาดขยะ คู่อัดตุ่มสิ่งของที่บ้าน และวัตถุแหลมคมต่างๆ
- ระวังสัตว์มีพิษที่มาตามน้ำ เช่น งู ตะขาบ
- อย่าเดินตามทางน้ำไหล แม่น้ำสูงเพียง 15 ซม. ก็ทำให้เสียหลัก ล้มลงจมน้ำได้ หากต้องเดินทางผ่านน้ำไหลจริงๆ ต้องสวมรองเท้าบู๊ท หรือชุดเวียมน้ำ และใช้ไม้จุ่มเนื้อวัดระดับก่อนทุกครั้ง



## ขับถ่ายในส้วม นุชตการแพร่โรคระบาด



น้ำท่วมเข้าส้วมไม่ได้ แต่ต้องถ่ายอย่าง  
ไม่แพร่เชื้อโรค จึงควรขับถ่ายลงใน  
ถุงดำ ใส่ปูนขาวหรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค  
ลงในถุง มัดปากถุงให้แน่น แล้ว  
รวบรวมส่งไปกำจัดให้ถูกวิธี

เราอาจดัดแปลงถัง กว่องกระตาส  
ขนาดต่างๆ หรือเก้าอี้พลาสติกมีขา  
มาเจาะช่องด้านบนและใช้ถุงพลาสติก  
หรือถุงดำสวม เนื่อรองรับของเสีย  
จากร่างกาย



## งูกัด

ตั้งสติให้ดี อย่าตกใจ บางรายอาจถูกงูพิษกัด  
แต่ไม่ได้รับพิษ เพราะบางครั้งงูพิษกัดแต่ไม่ปล่อยพิษ  
ออกมา หรืองูตัวนั้นอาจกัดสัตว์อื่นมาก่อนหน้านี้ ทำให้  
ไม่มีน้ำพิษเหลือ แต่ในกรณีที่ได้รับพิษงู จะไม่เสียชีวิต  
ทันที หรือมีอันตรายร้ายแรง ต้องใช้เวลาอย่างน้อย 30  
นาที จึงจะเริ่มมีอาการรุนแรง

ให้ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด และเคลื่อนไหวร่างกายบริเวณ  
ที่ถูกงูกัดให้น้อยที่สุด ใช้ไม้ตามและใช้ผ้าสะอาด ผ่ายึด  
แน่นให้แน่นพอควร ไม่ควรขันชะเนาะ จากนั้นนำส่ง  
โรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด ถ้าผู้ป่วยหยุดหายใจ ให้ช่วย  
หายใจแบบปากต่อปาก จะช่วยชีวิตได้นานพอที่จะไปรับ  
การรักษา เพราะงูพิษ เช่น งูเห่า งูจงอาง  
งูสามเหลี่ยม มีพิษทำให้เป็นอัมพาตทั้งตัว  
ผู้ถูกงูกัดจะเสียชีวิตจากการหยุดหายใจ



ถ้างูตกน้ำจะลจจะไร? ก็ “ลจจัน” (สดชื่น) ใจ อี้ อี :p



# โรคที่พบบ่อย



## โรคผิวหนัง

โรคผิวหนังที่พบบ่อยในช่วงหน้าท่วม คือ โรคน้ำกัดเท้า โรคผิวหนังจากเชื้อรา แผลลунงเป็นหนอง

อาการ : เท้าเปื่อยและเป็นหนอง ต่อมาจะเริ่มคันตามซอกนิ้วเท้า และผิวหนังลอกออกเป็นขุย มีผื่น อาจเกิดผิวหนังนูนอง นิ้วเท้าหนาและแตก จนเกิดโรคแทรกซ้อนได้

การปฏิบัติตัว : ควรหลีกเลี่ยงการเดินย่ำน้ำ สวมถุงเท้า รองเท้า เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่เปียกชื้น ล้างเท้าให้สะอาด หากเกิดแผล ให้ทำความสะอาด ขำเช็ดด้วยทิงเจอร์หรือเบตาดีน

## โรคระบบทางเดินหายใจ



### โรคปอดบวม

เกิดจากเชื้อได้หลายชนิด เช่น แบคทีเรีย ไวรัส หรือสาหร่ายน้ำจืด  
สิ่งสกปรก หรือสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในปอด ก็มีโอกาasเป็น  
โรคปอดบวมได้

อาการ : มีไข้สูง ไอมาก หายใจหอบและเร็ว  
ถ้าเป็นมากจะหายใจหอบเหนื่อยจนเห็น  
ชายโครงบุ๋ม เล็บมือเล็บเท้า ริมฝีปากซีด  
หรือเขียวคล้ำ ภาวะสับสนกระสับกระส่าย หรือซึม  
เมื่อสงสัยว่าเป็นปอดบวม ต้องรีบไปพบ  
แพทย์ทันที

การปฏิบัติตัว : รับประทานยา และรับ  
การรักษาในโรงพยาบาล ผู้ป่วยใช้ผ้า  
ปิดปากและจมูกเวลาไอ จาม หากมีไข้  
ให้กินยาลดไข้ และใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว  
เมื่อลดไข้ ใส่เสื้อผ้าที่สะอาดไม่เปียกชื้น  
รักษาร่างกายให้อ่อนแออยู่เสมอ



### ไข้หวัด

เป็นโรคติดต่อที่ไม่อันตราย เกิดจากเชื้อไวรัส พบได้บ่อยในช่วง  
ที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง สามารถติดต่อได้จากการสัมผัสใกล้ชิดกับ  
ผู้ป่วย โดยเชื้อโรคแพร่กระจายจากน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ หรือ  
สิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วย

อาการ : มักครั่นเนื้อครั่นตัว มีไข้เล็กน้อย คัดจมูก  
ไอ จาม มีน้ำมูกใสๆ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยร่างกาย  
มักหายได้เองใน 1 สัปดาห์ หากอาการไม่รุนแรง



### ไข้หวัดใหญ่

เป็นโรคติดต่อจากเชื้อไวรัสเช่นกัน แต่อาการรุนแรงกว่า เชื้อจะ  
แพร่กระจายอยู่ในลมหายใจ เสมหะ น้ำลาย น้ำมูก

อาการ : มีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัวมาก น้ำมูกไหล  
มีเสมหะ ไอ จาม เจ็บคอ เบื่ออาหาร และอ่อนแอ

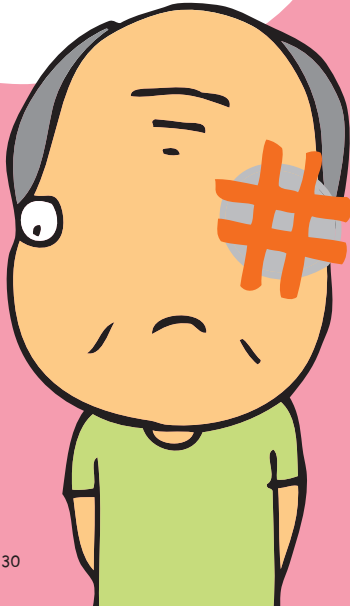
การปฏิบัติตัว : ควรใช้ผ้าหรือสวมใส่หน้ากากเพื่อปิดปาก ปิดจมูก  
ในเวลาไอ จาม เพื่อป้องกันการกระจายเชื้อโรคสู่ผู้อื่น กินอาหาร  
อ่อนๆ ย่อยง่าย นึกผ่อนให้เบี่ยงนอ เมื่อไข้สูง หรือมีไข้ต่อเนื่อง  
เกิน 7 วัน ไอ เจ็บคอมาก หรือมีอาการผิดปกติอื่นๆ ควรปรึกษา  
แพทย์ทันที



## โรคตาแดง



เป็นโรคติดต่อได้ง่ายทั้งเด็กและผู้ใหญ่  
เกิดจากเชื้อไวรัส ไม่อันตรายร้ายแรง  
แต่ถ้าไม่รับการรักษาอาจติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนได้  
ควรหลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของเครื่องใช้ร่วมกับผู้ป่วย



## โรคติดเชื้อระบบทางเดินอาหาร

โรคอุจจาระร่วง เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายโดยการ  
กินอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค



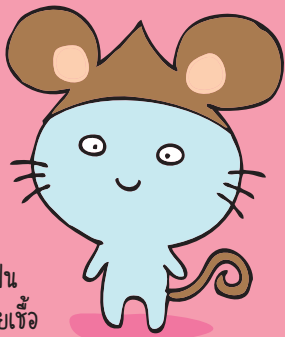
อาการ : อุจจาระเหลวอย่างน้อย 3 ครั้ง หรือถ่ายเป็นน้ำอย่างน้อย  
1 ครั้ง หรือถ่ายเป็นมูกเลือดหรือมูกปนเลือด อาจมีอาเจียนร่วมด้วย

การปฏิบัติตัว :

- กรณีผู้ป่วยเป็นเด็กที่ดื่มนมแม่ได้ ให้ดื่มนมแม่ตามปกติ นรีวม  
ป้อนสารละลายน้ำตาลเกลือแร่บ่อยๆ หากดื่มนมผงชง ให้ผสม  
นมจางลงครึ่งหนึ่งของที่เคยดื่มและให้ดื่มนมจางลงครึ่งแล้ว  
กันไป ไม่ควรกินยาหยุดถ่าย เพราะเชื้อโรคจะค้างอยู่ในร่างกาย
- ดื่มน้ำหรืออาหารเหลวมากๆ ให้ดื่มน้ำสารละลายน้ำตาลเกลือแร่  
(โอ อาร์ เอส) ผสมน้ำตามสัดส่วน หรือผสมน้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ  
กับเกลือป่นครึ่งช้อนชา ละลายในน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 1 ขวดกลม  
ดื่มบ่อยๆ แทนน้ำและเกลือแร่ หากดื่มไม่หมดใน 1 วัน ให้เททิ้ง
- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดทุกครั้ง ทั้งก่อนเตรียม ประุง ทานอาหาร  
และหลังขับถ่าย กำจัดสิ่งปฏิกูล ขยะมูลฝอย และเก็บอาหาร  
ภาชนะไว้ในที่สะอาด หากมีอาการมากขึ้นให้พาไปพบแพทย์ด่วน



## โรคคั่นหนู



หรือโรคเลปโตสไปโรซิส เป็นโรคติดต่อจากสัตว์มาสู่คน โดยเชื้อจะออกมาจากขี้ของสัตว์ เช่น หนู

หมู วัว ควาย นะ แะ และสุนัข แล้วปนเปื้อนในแหล่งน้ำ ผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคคั่นหนู ได้แก่ ผู้ที่ลุยน้ำหรือแช่น้ำนานๆ ผู้ที่เดินลุยน้ำท่วม โดยเชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผลหรือเยื่ออ่อนๆ เช่น ง่ามมือ ง่ามเท้า เยื่อぶตา หรือ กินอาหารที่มีเชื้อคั่นหนูปนเปื้อนอยู่

**อาการ :** หลังได้รับเชื้อ 2-10 วัน จะมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยเฉาะน่องและโคนขา ต่อมามีเยื่อぶตาแดง เจ็บคอ เบื่ออาหาร ท้องเดิน

**การปฏิบัติตัว :** หากมีอาการเหล่านี้หลังจากแช่น้ำ ย่ำโคลนมาประมาณ 10 วัน ให้รีบพบแพทย์ หากไม่รีบรักษา บางรายอาจมีจุดเลือดออกตามผิวหนังหรือตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะน้อย ช้ำ สับสน เนื่องจากเยื่อหุ้มสมองอักเสบและอาจมีกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบและเสียชีวิตได้

## โรคไข้เลือดออก

มีอยู่หลายเป็นพาหะนำโรค ช่วงน้ำท่วมจะยังเป็นช่วยที่เกดยงเป็นจำนวนมาก ยุงลายอาศัยในบ้านและรอบๆ บ้าน มักกัดคนในเวลากลางวัน พบผู้ป่วยไข้เลือดออกได้ทุกวัย และทุกภาคของประเทศไทย

**อาการ :** มีไข้สูงลอย (ไข้สูงทั้งวัน) 2-7 วัน ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว ส่วนใหญ่มีอาการหน้าแดง อาจมีจุดแดงเล็กๆ ตามลำตัว แขน ขา อาจมีคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้องและเบื่ออาหาร ต่อมาไข้จะเริ่มลง ในระยะนี้ให้ระวังเป็นนิเศษเพราะอาจเกิดอาการรุนแรง โดยผู้ป่วยจะกระสับกระส่าย มือเท้าเย็น และมีเลือดออกผิดปกติ เช่น ถ่ายดำ ใจเป็นเลือด อาจมีภาวะช็อคและเสียชีวิตได้

**การปฏิบัติตัว :** ควรนำไปพบแพทย์ทันที และเช็ดตัวเมื่อลดไข้ ให้ใช้ยานาราเซตามอล **ห้ามใช้แอสไพริน** เพราะจะทำให้เลือดออกง่ายขึ้น ตีมน้ำผลไม้ น้ำเกลือแร่บ่อยๆ และอย่าให้ยุงกัด



## โรคเครียด วิตกกังวล

ความเครียด ความกังวลเป็นสิ่งที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ป้องกันไม่ให้ร่างกายอ่อนแอลงเพราะความเครียดได้

อาการ : อาการแสดงออกทางด้านอารมณ์ คือ โกรธง่าย วิตกกังวล ร้องไห้ ซึมเศร้า ท้อแท้ หงุดหงิด ซึมเศร้า มองโลกในแง่ร้าย นอนไม่หลับ

การปฏิบัติตัว : ควรรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกาย และพูดคุยให้กำลังใจกันและกันในครอบครัว ทำจิตใจให้สบาย ไม่คิดมาก และเข้าใจถึงวิถีธรรมชาติ

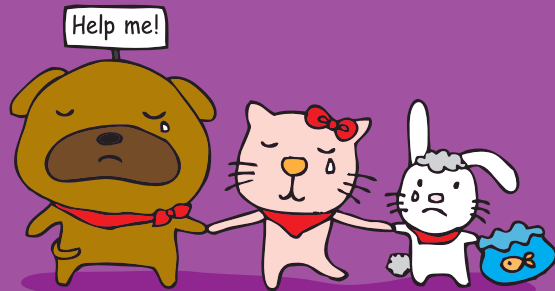


ถ้าเราพร้อม...  
หนักก็พร้อมไปด้วยกัน



## เช็คความพร้อมการดูแลสัตว์เลี้ยงแสนรัก ในช่วงอนายน้ำท่วม

- ติดป้ายชื่อและเบอร์ติดต่อเจ้าของ
- ใส่ปลอกคอ กรง สายจูงเนื้อให้ห่างต่อการอนน
- มีรูปสัตว์เลี้ยงติดตัวไปด้วยเผื่อหลง
- เตรียมสมุดประวัติสุขภาพของสัตว์เลี้ยง การตรวจรักษา  
วัคซีน โรคประจำตัว การแพ้ต่างๆ
- เตรียมอาหารและน้ำให้พอ อย่างน้อย 3 วัน



## หากเราต้องจากกัน..จะเป็นด้วยเหตุใด

(ซักแป็บนึง)

- พาไปไว้ในที่ที่ปลอดภัยที่สุดในบ้าน ห้ามลือคห้อง  
ห้ามล่วมโซ่ ห้ามใส่กรง
- เตรียมอาหารและน้ำให้มากพอ
- ติดป้ายชื่อ เบอร์ติดต่อเจ้าของ ข้อความที่จำเป็น อ่านได้ชัดเจน
- มีรูปสัตว์เลี้ยงติดตัวเจ้าของไปด้วย
- ถูกผ้าสีสดๆ เป็นสัญลักษณ์ มองเห็นได้ไกลๆ ทีมช่วยเหลือ  
จะได้เห็นและเข้าช่วยเหลือ

แต่ทางที่ดี เจ้าของทุกคน ควรมีสายเล็จุดสุพภภษษษ

**"มาด้วยกัน ก็ไปด้วยกัน"**

อย่าทิ้งให้เศร้าและเปวิญโลกกว้างแบบนี้เลย





# โทรเลขใจดี - คนรักสัตว์

- กรมปศุสัตว์ (หากต้องการเคลื่อนย้ายสัตว์เลี้ยง)  
02-653-4444 ต่อ 3381-3382
- กรมปศุสัตว์ (Call Center) 02-653-4926
- งานสัตวแพทย์สาธารณสุข กทม. ศูนย์ดินแดง  
(ประสานงานนำสุนัขออกจากบ้านและพาไป  
ศูนย์อ่อนนพของ กทม.) โทร 02-248-7417
- กลุ่มอาสาสมัครนานาชาติและมูลนิธิอนุรักษ์ช้างภาคเหนือ  
(ช่วยเหลือสุนัขเลี้ยงออกจากบริเวณน้ำท่วม)  
โทร 087-577-6807



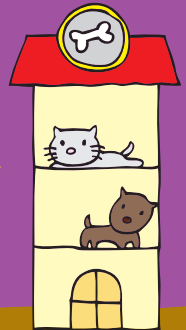
## ศูนย์พักพิงชั่วคราวของรัฐสำหรับผู้พลัดถิ่น

(โทรเช้ารายวัน)

- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน 034-355-570
- สถาบันเทคโนโลยีเจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง  
02-329-8277, 02-329-8288
- ท้องฟ้าจำลองกรุงเทพ 02-392-5951 ต่อ 1000
- ศูนย์พักพิง สยามราชวังคลาภิเษสถาน 02-318-0943
- สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี  
(วิทยาลัยนวลศึกษาชลบุรี) 038-054-186-96
- มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก  
วิทยาเขตบางพระชลบุรี 086-345-0684
- ศูนย์พักพิงกระจายความช่วยเหลือและรับบริจาคเพื่อน้อง(ภาฯ)  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 02-218-4454-57
- มหาวิทยาลัยราชภัฏนครบุรี (มีโซนให้วางกรง)  
032-493-307, 032-493-269

\* ข้อมูลจากเว็บไซต์ [www.DogIlike.com](http://www.DogIlike.com)

เป็นศูนย์พักพิงชั่วคราวและหมายเขตติดต่อที่ดำเนินการ  
ช่วงน้ำท่วม เมื่อปลายปี 2554 ทั้งนี้หากเกิดน้ำท่วม  
ในอนาคต อาจต้องตรวจสอบข้อมูลอีกครั้งว่าศูนย์เหล่านี้  
จะมีความพร้อมที่จะเปิดให้ความช่วยเหลือเป็นศูนย์พักพิง  
ชั่วคราวสำหรับผู้พลัดถิ่นในลักษณะใด



# สิ่งประดิษฐ์ สู่น้ำท่วม



๖๖ คนไทยช่างคิด ช่างทำ แม้ช่วงน้ำท่วม  
ก็ยังคิดค้นประดิษฐ์ของเหลือใช้ หรือที่หาได้  
มาทำสิ่งจำเป็นเพื่อช่วยให้การดำรงชีวิตในช่วงน้ำท่วม  
เป็นไปได้ด้วยดี  
ไม่ลำบากมากและปลอดภัย ๙๙



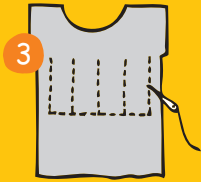
# เสื้อชูชีพ



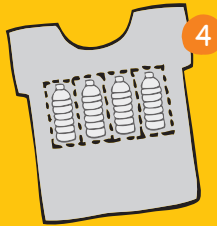
เสื้อ 2 ตัวขนาดเท่ากัน  
ตัดแขนออก 2 ข้างเหมือนกัน



นำมาใส่ซ้อนกัน  
เหมือนใส่เสื้อ 2 ตัว

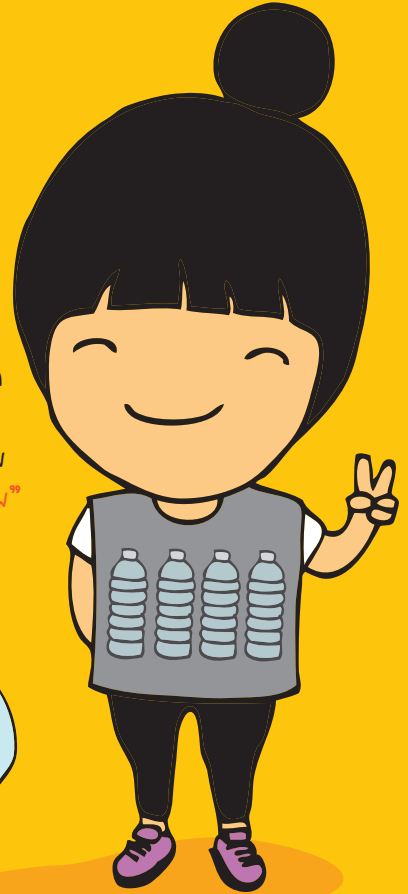


เย็บเสื้อ 2 ตัว ให้ติดกัน  
โดยเว้นด้านบนให้เท่าขนาดของขวด  
ทั้งด้านหน้าและหลังเสื้อ

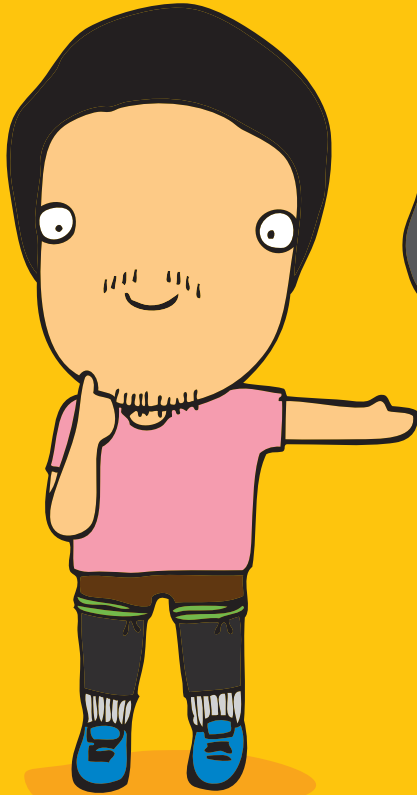


ใส่ขวดน้ำพลาสติกโดยปิดฝาให้แน่น  
แล้วเย็บด้านบนปิดให้เรียบร้อย  
อย่าลืม!!!! ตรวจสอบสถานทุกครั้ง  
ก่อนใช้งานนะจ๊ะ

“ถุงยังชีพ”  
เอามาตัดด้านข้าง  
ให้แขนสอดไปได้  
แล้วเอาขวดพลาสติก  
ใส่ถุงพลาสติก  
ยัดเข้าไปในถุงยังชีพ  
ก็กลายเป็น “เสื้อชูชีพ”  
ได้เหมือนกันค่ะ



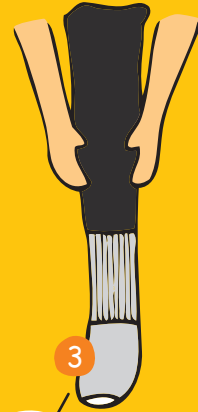
# รองเท้าลุยน้ำ



สวมถุงเท้าให้สูงเหนือเข่าหรือเหนือความสูงของระดับน้ำ



สวมถุงเท้าทับถุงเท้าอีกชั้นหนึ่ง



เอามือลูบไล่วลมให้ถุงเท้าแนบไปกับขามากที่สุด



ใช้เชือกฟางมัดปิดด้านบนให้แน่นแล้วใส่รองเท้ายาไบนร้อยลุยได้เลย



ไว้..มันเยอะมาก แต่อย่าลืมทำทั้ง 2 ข้างน้ำ อีจี้

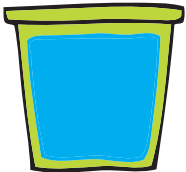


# น้ำสะอาด..ผลิตได้ด้วยตนเอง

ทำน้ำไว้ใช้..ดื่มไม่ได้จ้า



1



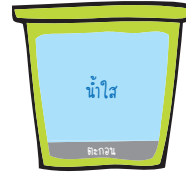
เตรียมน้ำสะอาดใส่ถึง  
ต้องเป็นน้ำที่  
ไกลจากสุขาและโรงงาน

2



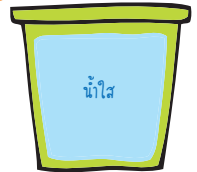
แกว่งสารส้ม  
ที่ความลึก 2/3  
จากปากถัง

3



ทิ้งให้ตกตะกอน  
ประมาณ  
30 นาที

4



ถ่ายน้ำใส  
ลงในถังอีกในหนึ่ง  
ที่เตรียมไว้

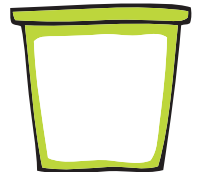
5



ถ้าหยดกับยโดนวางภายในไว้รับล้างน้ำทันที  
หากใช้ตาให้รับล้างน้ำแล้วไปบ่นแพทย์

ฆ่าเชื้อโรค  
โดยใส่หยดทีนย  
1 หยด : น้ำ 1 ลิตร  
ผสมทิ้งไว้ 30 นาที

6



ได้น้ำใสสะอาดแล้ว  
ซึ่งน้ำที่ได้นี้ไม่เหมาะต่อ  
การบริโภค แต่สำรองเป็นน้ำใช้  
ยามฉุกเฉินนะจ๊ะ



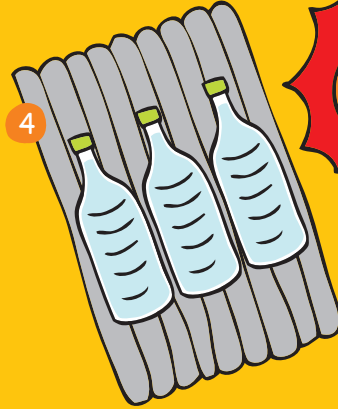
# น้ำดื่มปลอดภัย..ในยามน้ำท่วม

หาขวดน้ำใสๆ  
ขนาดไม่เกิน 2 ลิตร  
ถ้าวางขวดแนวนอน  
ไม่ควรหนาเกิน 10 ซม.  
แกะฉลากออก  
แล้วล้างให้สะอาด



กรอกน้ำประมาณ 3/4 ขวด  
ปิดฝาให้แน่น  
เขย่าอย่างน้อย 20 ครั้ง

กรอกน้ำเต็มให้เต็ม ปิดฝาให้แน่น



วางบนสังกะสี  
แดดจัดๆ  
2 ชั่วโมง

วางขวดน้ำกลางแดดโดยใช้เวลา

- 2 ชั่วโมง ถ้าน้ำใส แดดจัด และวางบนโลหะ เช่น สังกะสี
- 6 ชั่วโมง ถ้าวางบนกระเบื้อง หรือซีเมนต์
- 2 วัน ถ้าเมฆมาก

\* ถ้าฝนตกทุกวัน ไม่มีแดด ไม่นานวิธีนี้ \*

\* ควรเลือกน้ำที่มันใจว่าไม่มีสารเคมี เพราะไม่สามารถกำจัดสารเคมีเป็นเบ็ดได้ \*



วิธีการนี้มีชื่อว่า การฆ่าเชื้อด้วยแสงแดด หรือ Solar Disinfection (SODIS) ปฏิกริยาของแสงแดด ความร้อน และออกซิเจนในน้ำ จะฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส และพยาธิ 99.9% และได้น้ำที่สะอาดนอสำหรับดื่มได้

ขอขอบคุณข้อมูลจาก มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หาดใหญ่



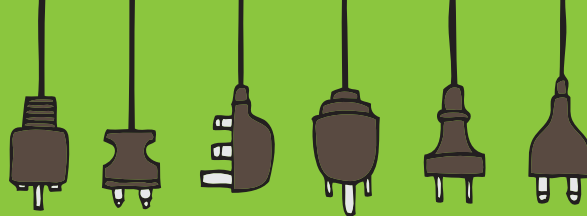


นลังน้ำท่วม



เมื่อระดับน้ำเริ่มลด

ถึงเวลาที่เรต้องออกแรงและเหนื่อยกันแล้ว  
บางบ้านระดมแรงงานและสรรรบกกำลังทุกอย่าง  
เพื่อฟื้นฟูบ้านที่รักและทรัพย์สินให้กลับมาอยู่สภาพใกล้เคียงเดิม  
ระหว่างนั้นก็เป็นเวลาที่เราที่สมาชิกทุกคน  
ต้องเยียวยาและให้กำลังใจกันมากๆ  
คืนชีวิตชีวาในครอบครัวให้กลับมาเร็วๆ  
เรามาดูกันว่า..วิถีดูแลบ้านและสิ่งของที่รักนั้น ควรทำอย่างไร?



### ระบบไฟฟ้า

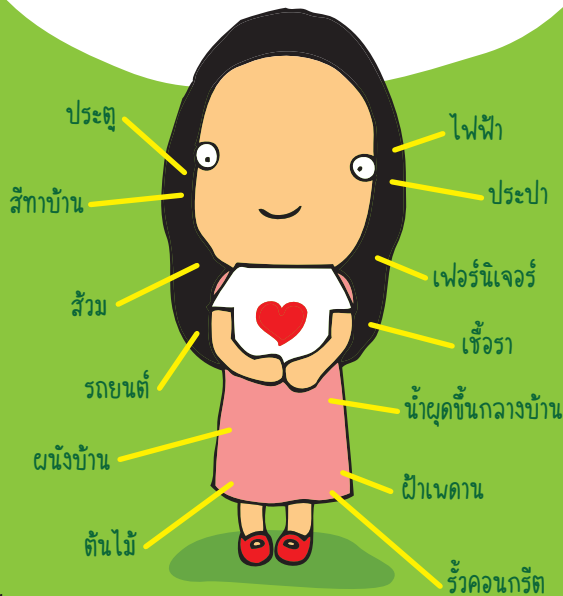


หากมึงบไม่มาก ให้ตัดปลั๊กไฟระดับต่ำๆ ออกให้หมด และเลื่อน  
ตำแหน่งปลั๊กให้สูงขึ้นกว่าพื้นห้องประมาณ 1.10 เมตร

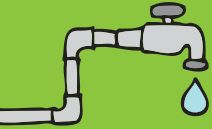
หากนอจะมึงบประมาณบ้าง ให้แยกวงจรไฟฟ้าออกเป็น 2 วงจร  
คือ วงจรที่อยู่ด้านล่าง (ที่ซึ่งน้ำอาจจะท่วมได้) และวงจรที่อยู่สูงๆ  
(ที่น้ำไม่อาจท่วมถึง)

หากมึงบประมาณมากขึ้นไปอีก แยกวงจรไฟฟ้าออกเป็น 4 วงจร

- ☹ สำหรับปลั๊กด้านล่าง (ยามน้ำท่วม)
- ☹ วงจรสำหรับจุดที่ใช้ไฟฟ้าทั่วๆ ไป (ที่น้ำไม่ท่วม)
- ☹ สำหรับเครื่องปรับอากาศ (หากมี) เนื่องจากอาคารไฟกระตุก  
เมื่อเครื่องปรับอากาศทำงาน
- ☹ ในครัว เมื่อออกจากบ้านนานๆ อย่ากปิดคัทเวิท์จะไม่ได้ไม่ต้อง  
ปิดหมด เพราะตู้เย็นในครัวก็จะหยุดทำงาน อาหารก็เน่าเสีย  
หรือเมื่อเราไม่อยู่บ้าน อาจตัดไฟทั้งหมดในบ้าน ยกเว้นการใช้  
ไฟฟ้าไว้เพียงในครัวเท่านั้น







## ระบบประปา

ระบบประปาเป็นระบบที่เกิดปัญหาบ่อย จากน้ำที่ท่วม แต่หากมองข้ามไปอาจทำให้สูญเสียชีวิตคนที่รักได้ แนะนำการตรวจสอบดังนี้

### บ่อน้ำดิน

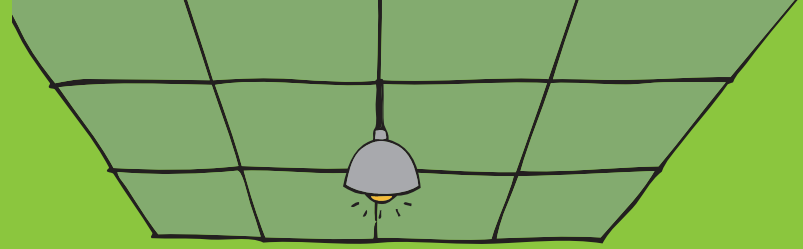
หรือถังเก็บน้ำที่อยู่ในระดับน้ำท่วมถึง ขอให้ทำการล้างถังน้ำให้สะอาดทั้งภายนอกและภายใน

### ระบบปั้มน้ำ

ตรวจสอบอุปกรณ์ปั้ม รวมถึงถังอัดลมว่าอยู่ในสภาวะที่ใช้ได้ดี

### การตรวจสอบขั้นต้น :

กรณีที่มีน้ำถูกน้ำท่วม อาจตรวจสอบจากเสียงเครื่องจักรทำงานว่าผิดปกติหรือไม่ เพราะอาจมีอันตราย ไม่ควรใช้การโดยทันที ความชื้นในตัวมอเตอร์ที่อาจยังสะสมอยู่ อย่าเอาไปตากแดดแล้วคิดว่าไล่ความชื้นหมดแล้ว ควรหาช่างมาตรวจสอบและทำให้แห้ง



## ฝ้าเพดาน

ตรวจสอบวัสดุฝ้าเพดานว่าทำด้วยอะไร หากเป็นวัสดุที่เปื่อยยุ่ยจากการถูกน้ำท่วม คงจะต้องเลาะออกแล้วเปลี่ยนใหม่ หากเป็นฝ้าเพดานประเภทที่ไม่เปื่อยยุ่ยและอมน้ำ อมความชื้นมาก ก็นำไปตากให้แห้ง ให้ความชื้นระเหยออกให้หมด

สำรวจเนดานทุกห้องว่ามีน้ำขังอยู่หรือไม่ หากพบต้องระบายออกให้หมด โดยทันที

ฝ้าเพดานส่วนใหญ่จะมีสายไฟ ดวงโคมติดอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นระบบเดินสายไฟฝัง หรือสายไฟลอย ต้องตรวจสอบสภาวะที่ดีสมบูรณ์หรือไม่

มดและแมลงตลอดจนหนูหรือสัตว์เลื้อยคลายต่างๆ อาจหลบเข้าไปในฝ้าเพดาน ต้องทำการไล่ออกให้หมด ไม่เช่นนั้นอาจเป็นอันตรายและรบกวนได้ภายหลัง อย่าลืมเฝ้าระวัง “ปลวก” ที่อาจจะมาเยือนภายหลังน้ำท่วมด้วย ควรวางแผนเนื้อป้องกันปลวกเป็นอย่างดี



## ผนังบ้าน

ผนังทำด้วยไม้ แต่ปล่อยให้แห้ง ใช้ผ้าเช็ดทำความสะอาดก็พอ

ผนังก่ออิฐฉาบปูน ดำเนินการคล้ายกับผนังไม้ แต่ต้องทิ้งไว้นาน ผนังไม้อาจแตกต่างกับผนังก่ออิฐ คือ “สิ่งที่อยู่ภายในผนัง ไม้่าจะเป็นสายไฟฟ้า ท่อน้ำ ฯลฯ ต้องตรวจสอบด้วยว่าสิ่งเหล่านั้นยังอยู่ในสถานที่สมบูรณ์หรือไม่”

ผนังทำด้วยยิปซัมบอร์ด ต้องเข้าใจพื้นฐานและธรรมชาติของแผ่นยิปซัมบอร์ดก่อนว่า เป็นเนยผงปูนยิปซัมที่หุ้มด้วยกระดาษอย่างดีวิธีที่ดีที่สุด คือ เลาะเอาแผ่นยิปซัมออกจากตัวโครงคร่าวผนัง หากทำด้วยโลหะ สามารถเปลี่ยนแผ่นใหม่เข้าแทนที่ได้ทันที

ผนังโลหะหรือกระจก ควรตรวจสอบตามซอก ตามรอยต่ออย่างมีนัยหรือเศษขี้ผึ้ง ฝังอยู่หรือไม่ หากมีก็ทำความสะอาด

ผนังชนิดอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็ผนังกระดาษอัด ผนังสังกะสี ฯลฯ จะมีธรรมชาติคล้ายกับผนังที่กล่าวมาข้างต้น ลองเปรียบเทียบดู แล้วแก้ไขตามแนวทางนั้นๆ



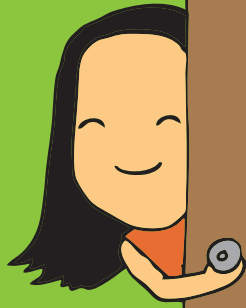
## สีทาบ้าน

สีทุกชนิดที่ใช้ทาบ้าน เมื่อถูกความชื้นหนักๆ อย่างน้ำท่วมจะต้องมีอันเป็นไปเกือบทุกที่

ข้อคิดสำคัญของสีทาบ้าน คือ ปัญหาของสีลอก สีล่อน ซึ่งไม่เกิดเพราะคุณภาพของสี แต่เกิดจากความไม่พร้อมของผนังผิวที่ทาสี หากผนังผิวเกิดความชื้น หรือมีสิ่งสกปรกติดอยู่ ทาสีทับลงไปอย่างไร ก็ลอก ก็ล่อนออกหมด

ดังนั้น ขอให้ใจเย็นๆ อย่างเนิ่งทาสี ให้ทำความสะอาดหรือลอกสีเดิมออกให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้ โดยลอกเฉพาะตรงที่มีปัญหา ไม่ใช่ลอกหมดทั้งบ้าน ทิ้งไว้นานๆ อาจหลายเดือน จนถึงหน้าแล้ง ฤดูร้อนก็นับว่าไม่สายเกินไป





## บานพับ ลูกบิด กลอน

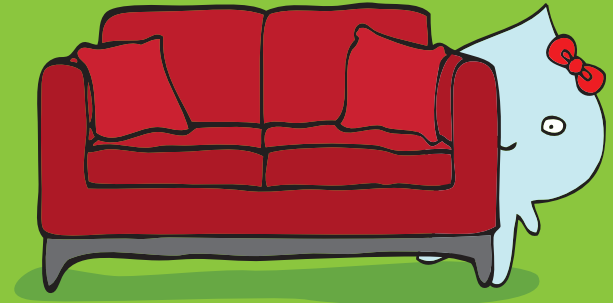
เข็ดน้ำและพยายามให้ความชื้นระเหยออกให้หมด  
หรือมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

หากเกิดสนิมตรงที่ใด ก็ขัดเอาสนิมเหล่านั้นออกเสียโดยเร็ว  
อย่าปล่อยทิ้งไว้ แต่ก็อย่าขัดแรงด้วยเครื่องมือขัดที่คมแข็งเกินไป  
เพราะอาจทำให้อุปกรณ์ประตูหน้าต่างที่ค่อนข้างบอบบางนั้นเสียหายได้

ใช้น้ำยาหล่อลื่นสารพัดประโยชน์หยอดซิลิโคน (ซิลิเก็กซ์) ตามจุดต่อ  
ตามเฟือง และตามรูต่าง ๆ ให้ทั่ว อย่าเผลอเผลอใช้จารบี  
หรือสารจำพวกซีเมนต์อุดหรือทา เพราะความชื้นทั้งหลายอาจจะยัง  
ระเหยออกไม่หมด ยิ่งทำให้ระเหยได้ยากขึ้น ความชื้นยังคงอยู่

## เฟอร์นิเจอร์

พยายามไล่ความชื้นออกให้ได้มากที่สุด และทำอย่างรวดเร็ว  
เฟอร์นิเจอร์ที่อมน้ำมากๆ เช่น โซฟาหนัง หรือนุ่นที่นอนหาก  
ไม่จำเป็นอย่าเอากลับมาใช้อีก เพราะตอนน้ำที่ท่วมจะเนาเชื้อโรค  
เข้าไปอยู่ภายใน แม้ตากแดดแห้งแล้ว เชื้อโรคร้ายก็อาจยังคงอยู่  
เป็นอันตรายต่อสุขภาพในระยะยาวได้



### เฟอร์นิเจอร์ประเภทติดกับที่ (Built In Furniture)

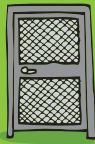
ต้องตรวจสอบความแข็งแรงของโครงสร้าง สายไฟที่อาจจะฝัง  
อยู่ในตู้ ภูเก็ต และลูกบิด ทำการบำรุงรักษาให้อยู่ในสภาพ  
เรียบร้อย เหมือนเดิม หรือใกล้เคียงของเดิม เฟอร์นิเจอร์ที่ทำ  
ด้วยไม้ ไม่ควรเอาไปตากแดดโดยตรง เพราะจะทำให้แตกเสียหายได้  
อีกทั้งยามจะทาสีทับลงไปก็ขอให้มั่นใจว่าแห้งแล้วจริงๆ ไม่เช่นนั้น  
สีจะลอกหมด ความชื้นจะฝังใน



## ประตู



ประตูไม้ หรือวัสดุที่เหมือนกับไม้ที่ขบวมขึ้นมาหรือผุพัง แก้ไขโดยการทาสีให้แห้ง ซ่อมแซมมันด้วย เท่าที่ทำได้ หากหมดสภาพจริงๆ และมีงบประมาณก็ซื้อใหม่



ประตูเหล็กที่ขึ้นสนิม

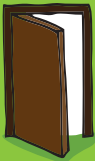
อาจไม่ถึงผุพัง (ยกเว้นแต่ผุพังก่อน) จัดการขัดสนิมออก เช็ดให้สะอาด แห้ง แล้วทาสีใหม่ทับลงไป

ประตูพลาสติกหรือวัสดุสังเคราะห์



ตรวจสอบว่ามีน้ำขังอยู่ภายในบานประตูระหว่างแผ่นสังเคราะห์ที่ประกบกันเป็นตู้บานหรือไม่ หากมีต้องพยายามเอาน้ำออกให้หมด อาจมีการเจาะรูเล็กๆ 1-2 รู เพื่อให้ น้ำระบายออกได้

หากประตูเกิดเอียงหรือ “ประตูตก”

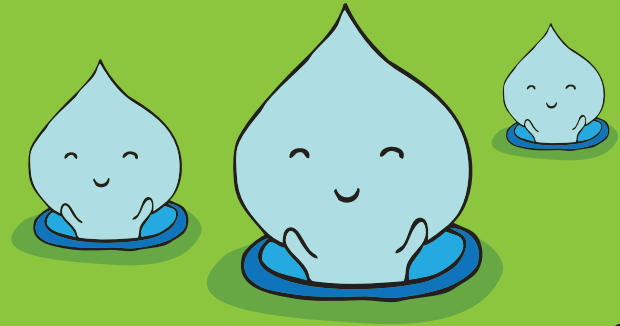


แก้ไขโดยพยายามใช้ค้ำยันหรือลิ้มเล็กๆ สอดช่วยรับแรง ถ้าย่าน้ำหนักของบานเอาไว้ก่อน แล้วค่อยๆ รอคจนความชื้นระเหยออก น็อตตะปูก็จะยึดติดดีขึ้น น้ำหนักบานก็จะน้อยลง กลับมาใช้ได้เหมือนปกติ

## น้ำพุตกชั้นกลางบ้าน

มีสาเหตุมาจาก

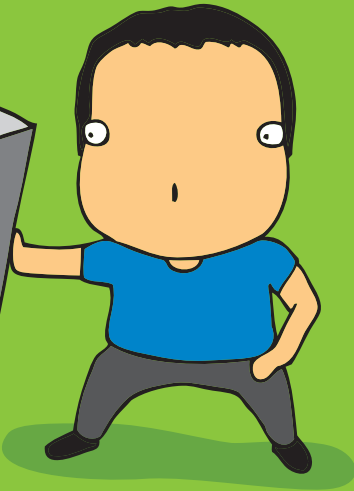
- ระบบโครงสร้างเกิดการแตกร้าว ซึ่งอาจแตกร้าวอยู่เดิมแล้ว หรือเพราะแรงดันน้ำ ให้สอบถามผู้รู้ อย่างช่อมเอง เพราะอาจยังเกิดปัญหา และเป็นอันตรายได้
- รั่ว เนื่องจากรอยต่อของผนังกับผนังไม่สนิท หรือระหว่างพื้นกับผนังไม่สนิท แนวทางแก้ไขคงต้องพยายามหาแนวที่น้ำรั่วเข้าให้ได้ แล้วอุดรอยเหล่านั้นให้เรียบร้อย
- เกิดจากรูที่บริษัททำจัดปลวกเจาะเอาไว้ ท่อน้ำที่ฝังในพื้นดินเกิดอาการรั่ว หมายถึง น้ำห้องชั้นในอาจจะมีการฝังท่อน้ำเอาไว้และอาจมีการขยับตัว



## รั้ว คาน กร๊อท

ใช้สายตาเล็งดูรั้วว่ายังตั้งฉากหรือไม่  
หากเอียงเล็กน้อยให้ใช้ไม้ค้ำยันด้านที่เอียงไว้ก่อน  
เมื่อมีสตาจค์ก็รีบซ่อม

คานคอดิน (คานตัวล่างสุดที่อยู่ใกล้ระดับดิน)  
เมื่อน้ำลดลงจากนาดินใต้คานคอดินออกไป  
และทำให้เกิดรูโหว่ตรงใต้คานรั้ว  
จึงควรเติมดินอัดกลับเข้าไปให้คงเดิม



## เชื้อรา



สวมหน้ากากอนามัยชนิด N95 เพื่อป้องกันการหายใจเอาเชื้อรา  
เข้าไป ใส่ถุงมือยาง รองเท้ายาง เพื่อป้องกันการเชื้อราสัมผัส  
โดยเฉพาะคนที่มึนเมาผลที่มีมือและเท้า

นั้นตัววัสดุที่ขึ้นรา มีสภาพแห้งและรามมีลักษณะฟู เพราะแรงลม  
จะยังทำให้สปอร์ราฟุ้งกระจายได้ง่ายขึ้น ให้ใช้กระดาษทิชชู  
เนื้อเหนียวแผ่นหนาและใหญ่ๆ หรือกระดาษหนังสือพิมพ์ชุบน้ำ  
พอหมาดๆ ให้เช็ดไปทางเดียวกัน ห้ามเช็ดย้อนไปมา เช็ดแล้ว  
ให้ทิ้งเลย ใช้แผ่นใหม่

ผสมน้ำกับสบู่ แล้วเช็ดซ้ำแบบเดิม ไม่แนะนำให้ใช้ผงซักฟอก  
หลังการซัก ล้าง จะสร้างปัญหาน้ำเสียตามมาเนื่องจากส่วนผสม  
ในผงซักฟอกจะมีแป้งและซิลิเฟตที่เป็นอาหารของเชื้อรา และให้  
เช็ดซ้ำโดยผสมน้ำยาฆ่าเชื้อราเช็ด เช็ดซ้ำไปซ้ำมาได้ น้ำยาที่มีฤทธิ์  
ฆ่าเชื้อราได้มีหลายชนิด ควรใช้ให้ถูกกับชนิดวัสดุ



## ตัวอย่างของน้ำยาที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อราแบบอ่อน

**น้ำส้มสายชู** สูตรรลันหรือหมัก ที่มีความเข้มข้นอย่างน้อย 7% หรือใส่ขวดสเปรย์ฉีดลงบนพื้นผิวทิ้งไว้สัก 5-10 นาที แล้วเช็ดด้วยกระดาษดีกว่าผ้า แต่ไม่สามารถฆ่าสปอร์ได้



**Tea tree Oil** ใช้ 2 ช้อนชาในน้ำ 2 ถ้วย ใส่ขวดสเปรย์ฉีดเบาๆ บนบริเวณที่ต้องการ เหลือเก็บใส่ขวดไว้ได้นาน มีกลิ่นฉุน ฆ่าราได้หลายชนิด แต่มีราคาแพง



### Grapefruit seed extract

ใช้ 20 หยด ใส่ในน้ำ 2 ถ้วย ใส่ขวดสเปรย์ฉีดเบาๆ บนบริเวณที่ต้องการ แล้วเช็ดออกได้เลย มีราคาแพง แต่ไม่มีกลิ่น



## ตัวอย่างของน้ำยาที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อราแบบเข้มข้น

### แอลกอฮอล์ (ethanol, isopropanol)

ความเข้มข้น 60-80% ฉีดทิ้งไว้ 5-10 นาที แล้วเช็ดออก

### Clorox bleach หรือ sodium hypochlorite's

เป็นสารประกอบคลอรีน ใช้อัตราส่วน 1:10 ราคาถูก มีฤทธิ์ในการทำลายเชื้อกว้างขวาง ออกฤทธิ์เร็ว เสื่อมสภาพเร็ว ประสิทธิภาพจะลดลงเมื่อสัมผัสกับสารอินทรีย์สาร จึงควรเตรียมใหม่ทุกครั้งที่จะใช้และการเก็บในภาชนะป้องกันแสง

### ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ (hydrogen peroxide)

ความเข้มข้น 3-6% ควรแช่ไว้เพราะต้องใช้เวลาในการฆ่าเชื้อ

### ไอโอดีนไอโอดีน (Iodophore)

ใช้ฆ่าสปอร์ได้ที่มีความเข้มข้น 75 ppm (ส่วนในล้านส่วน) ระยะเวลาสัมผัสผิวที่จะฆ่าเชื้อต้องใช้เวลาเช่นกัน



สามารถหาซื้อตามร้านยา ร้านเคมีภัณฑ์ ร้านขายอุปกรณ์เกี่ยวกับเกษตร ร้านขายเคมีภัณฑ์ทางห้องปฏิบัติการ เป็นต้น



## ส้วม

ส้วมเป็นระบบบ่อเกราะ บ่อซึม หากบ่อซึมอยู่ในบริเวณน้ำท่วม แล้วบ่อซึม ไม่ยอมซึมน้ำออก ปัญหาอาจไม่ลง ใช้ส้วมไม่ได้ ส้วมก็จะเต็มบ่อฯ แก้ไขได้ 2 ประการ คือ

- หากน้ำดินชุ่มน้ำ เหนาะน้ำท่วม ก็ขอให้รอสักนิด ให้ดินแห้งสักหน่อย
- หากน้ำดินชุ่มน้ำขึ้นตามธรรมชาติของพื้นที่ ก็กรุณาเปลี่ยนมาใช้ระบบเครื่องกลย่อยสลาย หรือเรียกว่า ถังส้วมสำเร็จ ซึ่งจะทำหน้าที่ย่อยสลายปฏิกูลต่างๆ



เช็คท่ออากาศ  
ให้ส้วมได้หายใจ  
เนาะอากาศอุดตัน  
หรือมีเศษขงเล็ก  
ลอยมาอุดต่อน้ำท่วม  
ให้ติดขัดก็ได้

## ต้นไม้

อย่าให้ปุ๋ยเด็ดขาด ทั้งปุ๋ยวิทยาศาสตร์ และปุ๋ยธรรมชาติ เหนาะน้ำท่วมทำให้รากต้นไม้ อ่อนแอ เขาต้องการเวลานักฟื้นตัว

ขุดหลุมเล็กขนาดลึกสัก 50 ซม. ถึง 1 เมตร ไว้ข้างๆ ต้นไม้ เพื่อให้พื้นที่ซึ่งอยู่บริเวณรากไม้ ไหลลงสู่หลุมที่เราขุด ช่วยอาการรากสำลักน้ำได้แล้ว ค่อยๆ สูดน้ำออก

หากเห็นว่า รากต้นไม้ไม่แข็งแรงเนียงพอที่จะยึด ลัวต้นเอาไว้ อย่าอัดดินลงไปให้แน่นเป็นอันตราย ให้ใช้วิธีตามหรือค้ำยันลัวต้นเอาไว้แทน รอจนรากแข็งแรงเหมือนเดิม แล้วจึงเอาไม้ค้ำยันออก



## รถยนต์

- เปิดประตูและกระจกออกให้กว้าง เพื่อให้มีอากาศถ่ายเทสะดวก และมีอากาศถ่ายเทได้อย่างดีที่สุด เพื่อป้องกันกลิ่นอับชื้น
- อย่าสตาร์ทรถทันที แนะนำให้เปิดฝากระโปรงรถ เพื่อสำรวจให้มั่นใจว่าไม่มีเศษอะโรมาติดอยู่ในตัวเครื่องยนต์ รวมถึงตรวจเช็คชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ในตัวถัง รวมถึงสายไฟในบริเวณต่างๆ ว่ายังอยู่ในสถานที่สามารถใช้งานได้ หากไม่มั่นใจ แนะนำให้นำรถเข้าศูนย์บริการโดยใช้รถยก เพื่อป้องกันความเสียหายที่ไม่คาดคิดได้



- อย่าหวังไฟ ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่า ไม่มีระบบไฟฟ้าลัดวงจร ที่จะก่อให้เกิดความเสียหายกับระบบเครื่องยนต์ และระบบไฟฟ้าอิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ
- ทำความสะอาดรถยนต์ โดยเฉพาะภายใน แนะนำให้ทำความสะอาดภายในรถยนต์อย่างละเอียด ตั้งแต่การถอดนวมปู้นั้น การซักทำความสะอาดเบาะ (ในกรณีที่เบาะผ้า) รวมถึงการทำความสะอาด ฆ่าเชื้อโรคในฟิลเตอร์เครื่องปรับอากาศ เพื่อให้มั่นใจว่าคุณภาพอากาศที่จะหมุนเวียนในรถเมื่อเราเปิดแอร์
- นำรถเข้าศูนย์ให้เร็วที่สุด ให้ผู้เชี่ยวชาญได้ทำการตรวจสอบสภาพรถอย่างละเอียด รวมถึงการเปลี่ยนถ่ายน้ำมันเครื่อง น้ำมันเฟืองท้าย รวมถึงน้ำมันรถในถัง ที่อาจจะเกิดการเสื่อมคุณภาพจากการถูกน้ำที่ท่วมขังเป็นเวลานานอีกด้วย

ข้อมูลนี้เหมาะสำหรับรถที่ถูกน้ำท่วม ที่มีระดับความสูงประมาณ 60 เซนติเมตร แต่สำหรับรถที่ถูกน้ำท่วมทั้งคัน ต้องนำเข้าศูนย์บริการหรืออู่ซ่อมเท่านั้น





# หน่วยงานช่วยเหลือยามฉุกเฉิน

ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ	192
สายด่วนกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย	1784
ศูนย์บริการข่าวอากาศ กรมอุตุนิยมวิทยา	1182
แจ้งเหตุด่วน เหตุร้าย	191
ศูนย์ดับเพลิง	199
องค์การสวนสัตว์	1362

(งานย้ายสัตว์มีพิษหรือสัตว์ที่อาจเป็นอันตรายต่อผู้เลี้ยงและบุคคลอื่น)



ศูนย์เรนทาร์	1669
ศูนย์เฮอร์วัด (ศูนย์รับแจ้งเหตุ) กทม.	1646
หน่วยแพทย์กู้ชีพ กทม.	1555
ศูนย์วิทยุ รามา	0-2354-6999
วิทยุร่วมด้วยช่วยกัน	1667
ตำรวจท่องเที่ยว	1699
ตำรวจทางหลวง	1193
เหตุด่วนทางน้ำ ศูนย์ปลอดภัยทางน้ำ	1199
อุบัติเหตุทางน้ำ กองบัญชาการตำรวจ	1196
ศูนย์จราจรอุบัติเหตุ จส.100	1137
ศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน	1111
กรมการขนส่งทางบก	1584
มูลนิธิร่วมกตัญญู	0-2751-0951-3
ศูนย์วิทยุ ปอเต็กตึ๊ง (24 ชั่วโมง)	0-2226-4444-8



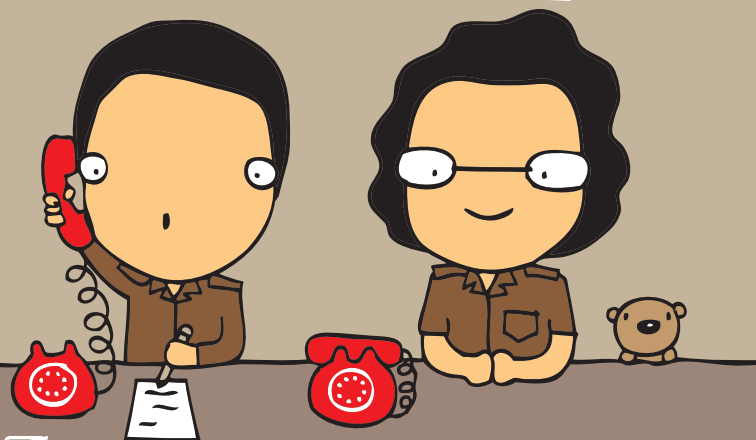
# Call Center

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน  
การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค 1129

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน  
การประปาส่วนภูมิภาค 1662

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน  
การไฟฟ้านครหลวง 1130

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน  
การประปานครหลวง 1125



สายด่วนกรมทางหลวง 1586

บริษัท ขนส่ง จำกัด 0-2793-8111

ศูนย์ควบคุมระบบการจราจรบนทางด่วน 1543

สถานีขนส่งสายเหนือ  
และตะวันออกเฉียงเหนือ 0-2936-2852-66

สถานีขนส่งสายใต้ 0-2422-4444

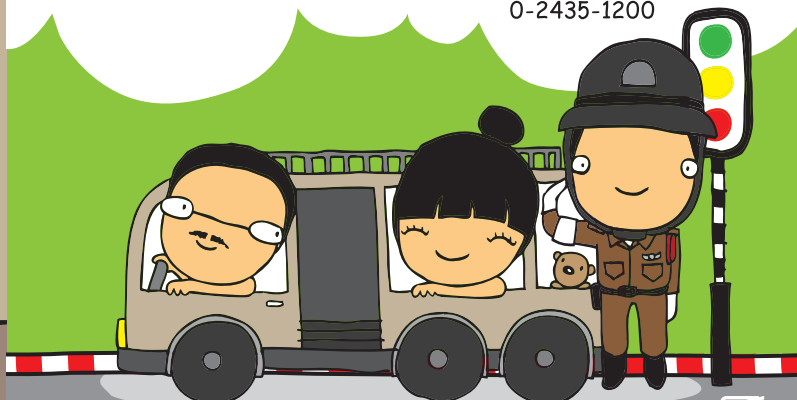
สถานีขนส่งสายตะวันออก 0-2391-6846

สถานีรถปรับอากาศสายเหนือ  
และตะวันออกเฉียงเหนือ 0-2936-2853-54

สถานีรถปรับอากาศสายตะวันออก 0-2391-2504

สถานีรถปรับอากาศสายใต้ 0-2434-7192

0-2435-1200



สถานีรถไฟชนบุรี  
(บางกอกน้อย)  
0-2411-3102

การรถไฟแห่งประเทศไทย  
0-2223-7461  
Call Center 1690



### สายการบินไทย

สนามบินสุวรรณภูมิ 0-2137-1111  
สำนักงานหลานหลวง/สีลม 0-2288-7000  
จองตั๋ว/Call Center 0-2356-1111



### สายการบินบางกอกแอร์เวย์

Call Center 1771  
สนามบิน 0-2134-3960, 0-2134-3888  
สำนักงาน 0-2270-6699

### สายการบินนกแอร์

Call Center 1318  
สำนักงานใหญ่ 0-2627-2000

### สายการบินไอเรียนท์ไทย

Call Center 1126  
สำนักงานใหญ่ 0-2229-4260

### สายการบินแอร์เอเชีย

สำนักงาน 0-2515-9999





เว็บไซต์ดอก ใจ โลก สักคมอบอุ้งของน้องหมาสุดรัก. เบอร์โทรสำคัญ  
คนรักสัตว์จำให้ขึ้นใจ! <http://www.Dogilike.com>  
(สืบค้นข้อมูลวันที่ 14 มีนาคม 2555)

หน่วยวิจัยภัยบังคับทางธรรมชาติ ภาควิชาวิศวกรรมโยธา  
คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.  
คู่มือรับสถานการณ์น้ำท่วม. <http://www.cendru.net>  
(สืบค้นข้อมูลวันที่ 14 มีนาคม 2555)

เอส โอ เอส แอนิมอล ไทยแลนด์. Check list ดูแลสัตว์เลี้ยง  
ช่วงอนมนน้ำท่วม. [http://www.facebook.com/pages/  
SOS-ANIMALS-Thailand/](http://www.facebook.com/pages/SOS-ANIMALS-Thailand/)  
(สืบค้นข้อมูลวันที่ 14 มีนาคม 2555)



Note



น้ำมาแล้วก็ไป..  
แต่น้ำใจไม่มีวันหมด



# คู่มือคนไทย เตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ

ชวน น้ามา..ในน้ำข่าวน



ISBN 978-616-91250-0-6

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มิถุนายน 2555

จำนวน : 300,000 เล่ม

จัดทำโดย :

สำนักสื่อสารองค์กรและชุมชนสัมพันธ์

บริษัท บางจากปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)

สำนักงานใหญ่ ชั้น 10 อาคาร A ศูนย์เอนเนอร์ยีคอมเพล็กซ์

เลขที่ 555/1 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทร: +66-2140-8999 โทรสาร: +66-2140-8900

[www.bangchak.co.th](http://www.bangchak.co.th)  /Bangchak  @BCPBangchak

ที่ปรึกษา :

ดร.อนุสรณ์ แสงนิ่มนวล / วัฒนา โอภาณาท้อมตะ

เรียบเรียง :

ปวีณา นิ่งนาง

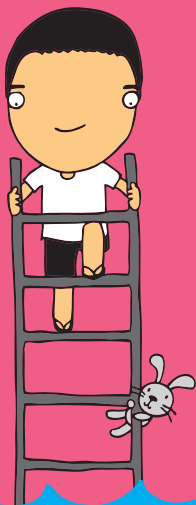
ออกแบบปก ภาพประกอบ และรูปเล่ม :

ไฉ่แก้ว อินสว่าง

พิมพ์ที่ :

บริษัท ดับบลิววีเอส (ประเทศไทย) จำกัด

167/5 หมู่ 4 ถนนบางนา-ตราด (กม.29.5) บางบ่อ สมุทรปราการ 10560



จัดทำโดย



บริษัท บางจากปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)  
สำนักงานใหญ่: ชั้น 10 อาคาร A ศูนย์เอนเนอร์ยีคอมเพล็กซ์  
เลขที่ 555/1 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900  
โทร: +66-2140-8999 โทรสาร: +66-2140-8900

[www.bangchak.co.th](http://www.bangchak.co.th)

 /Bangchak  @BCPbangchak

ISBN 978-616-91250-0-6



9 786169 125006