

คู่มือการสิ่งทีเตรียมตัวตามมาตรการป้องกันภัยพิบัติ (ฉบับการช่วยเหลือตัวเอง)

タイ語



※ สิ่งทีจำเป็นแตกต่างกันตามโครงสร้างครอบครัวและห้องทีพักอาศัย
ควรมีการหารือเรื่องนีกับครอบครัวเป็นประจำ



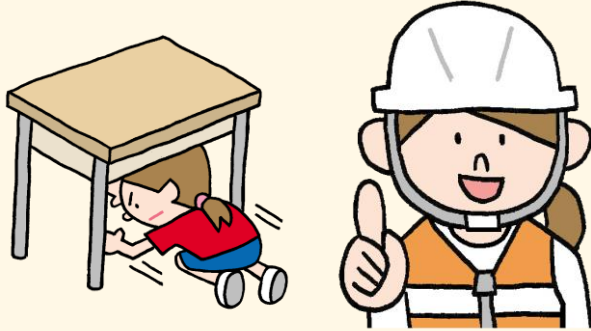
ป้องกันตัวเอง

【ขณะที่แผ่นดินยังไหวอยู่】

- ① อยู่ห่างจากเครื่องทีอาจล้ม
- ② หลบใต้โต๊ะหรืออื่นๆเพื่อป้องกันไม่ให้สิ่งของล้มหรือตกใส่ตัว
- ③ อย่าวิ่งออกไปนอกอาคาร

【กิจกรรม Shake Out】

- ① ก้มตัวลงต่ำ
- ② ป้องกันศีรษะ
- ③ อยู่นิ่งๆ



【เมื่อการไหวหยุดลง】

- ① ป้องกันการเกิดอัคคีภัย
 - ปิดวาล์วแก๊ส
 - ดึงปลั๊กออก
 - สับเบรกเกอร์ไฟฟ้า
- ② หากเกิดไฟไหม้ ตั้งสติดับไฟ
 - ใช้ถังดับเพลิงฯลฯ
- ③ หาทางออกหนีภัยไว้ก่อน
 - เปิดประตูหรือหน้าต่าง

มาตรการความปลอดภัยในบ้าน

จากเหตุการณ์แผ่นดินไหวทีผ่านมา ผู้เสียชีวิตหรือบาดเจ็บสาหัสส่วนใหญ่เกิดจากสาเหตุเครื่องเรือนล้มทับ
จำเป็นต้องตระหนักตลอดเวลาเกี่ยวกับมาตรการป้องกันภัยพิบัติว่า "เครื่องเรือนเป็นสิ่งที่ล้มลงมาได้"

- ☐ ป้องกันการแตกกระเด็นของกระจก ☐ ป้องกันการล้มของเครื่องเรือน
☐ ป้องกันจานชามกระเด็นออกมาจากตู้กับข้าว



วิธีการสื่อสารในเมื่อมีการจำกัดสายโทรศัพท์มือถือและโทรศัพท์บ้าน

【หมายเลขโทรศัพท์ทีใช้สื่อสารเมื่อเกิดภัยพิบัติ "171"】※ การรับฝากข้อความด้วยเสียงจะเริ่มเปิดใช้งานเมื่อเกิดภัยพิบัติร้ายแรง

วิธี การ "บันทึกเสียง" ข้อความทีต้องการฝาก

- ① กด "171"
- ② ปฏิบัติตามเสียงแนะนำกด "1"
- ③ กรอกเบอร์โทรศัพท์ของตัวเอง
- ④ บันทึกเสียง(ภายในเวลา 30 วินาที)



วิธีการ "ฟังข้อความทีบันทึก

- ① กด "171" ② ปฏิบัติตามเสียงแนะนำกด "2"
- ③ กรอกเบอร์โทรศัพท์ของบุคคลทีต้องการตรวจสอบความปลอดภัย
- ④ ฟังข้อความเสียงทีบันทึก

【การรับฝากข้อความเมื่อเกิดภัยพิบัติของบริษัทมือถือแต่ละบริษัท】

- ① เปิด "การรับฝากข้อความเมื่อเกิดภัยพิบัติ" จากเมนูหลักของแต่ละบริษัท

วิธีการ "บันทึก" ข้อความ

- ② เลือก "บันทึก"
- ③ กรอกข้อความ "สูงสุดไม่เกิน 100 ตัวอักษร"

※ ด้านหลังเป็นรายการตรวจเช็คสิ่งทีจำเป็น
สำหรับการป้องกันภัยพิบัติ

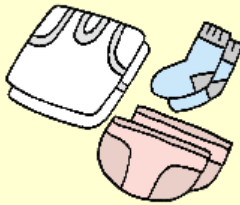
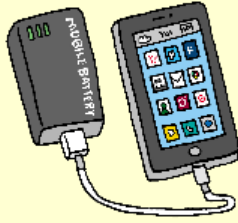
วิธีการ "ตรวจสอบ" ข้อความ

- ② เลือก "ตรวจสอบ"
- ③ กรอกเบอร์โทรศัพท์มือถือของบุคคลทีคุณต้องการตรวจสอบความปลอดภัย
- ④ อ่านข้อความทีบันทึก

◆อาหารฉุกเฉิน สำหรับสมาชิกในครอบครัว3วันขึ้นไป(ถ้าเป็นไปได้ควรเตรียมอย่างน้อย1สัปดาห์)

【รายการอุปกรณ์ที่นำติดตัวในยามฉุกเฉิน】

- | | |
|---|--|
| ☐ กระเป๋ాเป้ | ☐ อุปกรณ์กันฝน |
| ☐ หมวกกันน็อค | ☐ ไฟฉาย |
| ☐ ถุงมือ | ☐ แบตเตอรี่ |
| ☐ หน้ากากอนามัย | ☐ โทรศัพท์มือถือ |
| ☐ กระดาษทิชชู | ☐ ที่ชาร์จ (สำหรับโทรศัพท์มือถือ) |
| ☐ ผ้าขนหนู | ☐ วิทยุ |
| ☐ ชุดชั้นใน | ☐ ไฟแช็ค |
| ☐ ขนิงในลำหน้า | ☐ มิด |
| ☐ อาหาร | ☐ ขงจำเป็นสำหรับผู้หญิง |
| ☐ น้ำดื่ม | ☐ ยา |
| ☐ ทิชชูเปียกฆ่าเชื้อโรค | |
| ☐ แว่นตา (ของที่ใช้สำหรับคอนแทคเลนส์) | |
| ☐ ทรายประทับ, สมุดบัญชีเงินฝาก, เงินสด | |



【ทารก】

- ☐ อาหารทารก/นมผง
- ☐ อุปกรณ์ฆ่าเชื้อ
- ☐ น้ยาฆ่าเชื้อ
- ☐ ผ้าอ้อมเด็ก
- ☐ ทิชชูเปียกเช็ดก้น



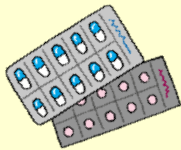
【ผู้สูงอายุ】

- ☐ ฟ้นปลอม
- ☐ อาหารสำหรับคนที่ต้องการการดูแล
- ☐ ผ้าอ้อมผู้ใหญ่



【ผู้ที่มีโรคประจำตัว】

- ☐ หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อหมอประจำตัว
- ☐ สิ่งที่บ้านทักยาประจำตัว (สมุดจดบันทึกยา)
- ☐ ยาประจำตัว



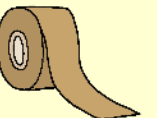
【รายการของใช้จำเป็น】

- ☐ ถังเก็บน้ำ
- ☐ เตาแก๊สปิคนิค
- ☐ แก๊สกระป๋อง
- ☐ น้ำดื่ม (อย่างน้อย 3 ลิตรต่อคนต่อวัน)
- ☐ อาหาร (ข้าวอบแห้ง อาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูปพร้อมทาน ขนม อาหารเสริมเพื่อสุขภาพฯลฯ)
- ☐ ถ่านไฟฉาย
- ☐ ที่เปิดกระป๋อง
- ☐ ผ้าห่ม
- ☐ เสื้อผ้า
- ☐ เทียน ไข
- ☐ ส้วมชั่วคราวหรือส้วมเฉพาะกิจ
- ☐ ยาฆ่าเชื้อ ยาดับกลิ่น
- ☐ ชุดปฐมพยาบาล
- ☐ แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ



【อื่นๆ】

- ☐ ฟิล์มถนอมอาหาร
- ☐ ถุงขยะ
- ☐ เทปกาว
- ☐ ผ้าพลาสติก



【สัตว์เลี้ยง】

- ☐ หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อคลินิกสัตวแพทย์
- ☐ สายจูงสุนัข
- ☐ กรง
- ☐ อาหารสัตว์เลี้ยง
- ☐ อุปกรณ์ขั้บถ่ายสัตว์เลี้ยง



※รายการตรวจเช็คนี้จัดทำจากเอกสารอ้างอิงของจังหวัดไอจิ

ในญี่ปุ่นเกิดภัยพิบัติทุกปีในแต่ละท้องที่ เช่น แผ่นดินไหวขนาดใหญ่ อุทกภัย วาตภัย เป็นต้น ไม่มีใครทราบว่าจะเกิดภัยพิบัติเมื่อใด ภาระทั้งในท้องถิ่นที่คุณอาศัยก็อาจเกิดขึ้นได้ แรกสุดเพื่อจะ"ช่วยเหลือตัวเอง"ในการปกป้องชีวิตคุณและครอบครัวจากภัยพิบัติที่จะเกิดขึ้นมา เริ่มต้นจากการเตรียมตัวป้องกันภัยพิบัติโดยการเช็คสิ่งของที่ต้องเตรียมเพื่อสมาชิกในครอบครัว

