

ในกรณีที่เกิดแผ่นดินไหว

ก้มต่ำ



หาที่กำบัง



ยึดไว้ให้
แน่น



WWW.CIVILDEFENCE.GOV.T.NZ



ในกรณีที่เกิดแผ่นดินไหว

ก้มต่ำ หาที่กำบัง ยึดไว้ให้แน่น

นิวซีแลนด์ทั้งประเทศมีความเสี่ยงต่อการเกิดแผ่นดินไหว ดังนั้นการทราบวิธีปฏิบัติโดยทันทีที่ถูกต้องสามารถป้องกันการเกิดบาดเจ็บและช่วยชีวิตได้

ในกรณีที่เกิดแผ่นดินไหวให้ ก้มต่ำ หาที่กำบัง ยึดไว้ให้แน่น วิธีการนี้จะกันไม่ให้ท่านล้ม จะทำให้ท่านเป็นเป้าหมายเล็กกว่าที่สิ่งของจะตกหล่นใส่หรือกระเด็นถูก และเป็นการป้องกันศีรษะ ลำคอ และส่วนสำคัญของร่างกายของท่าน

- ก้มต่ำ ให้มือและเท้าของท่านแตะอยู่กับพื้น วิธีการนี้จะช่วยป้องกันท่านมิให้ล้มแต่สามารถทำให้ท่านเคลื่อนที่ได้หากต้องการ
- หาที่กำบัง ให้แก่ศีรษะและลำคอของท่าน (หรือทุกส่วนของร่างกาย เท่าที่เป็นไปได้) อยู่ใต้โต๊ะที่แข็งแรง (หากโต๊ะอยู่ใกล้ตัวท่านไปเพียงไม่กี่ก้าว) หากไม่มีที่กำบังอยู่ใกล้ ให้ใช้แขนและมือกันศีรษะและลำคอไว้
- ยึดไว้ให้แน่น ยึดที่กำบัง (หรือในตำแหน่งในขณะนั้นเพื่อป้องกันศีรษะและลำคอ) จนกระทั่งการสั่นสะเทือนสิ้นสุดลง หากการสั่นสะเทือนนั้นย้ายที่กำบังของท่านออกไป ให้ท่านย้ายตนเองตามไปด้วย

ในกรณีที่ไม่มีที่กำบังอยู่ใกล้ตัวท่าน ให้คลานไปยังมุมห้องพร้อมกับใช้มือและลำแขนของท่านป้องกันศีรษะและลำคอไว้ อย่าวิ่งออกไปข้างนอกหรือยืนอยู่ที่ประตู คนจำนวนมากได้รับบาดเจ็บในขณะที่ทำการเคลื่อนที่ในระหว่างที่มีการสั่นสะเทือน ดังนั้นการก้มต่ำ หาที่กำบัง ยึดไว้ให้แน่น จนถึงกระทั่งการสั่นสะเทือนหยุดลง จึงเป็นวิธีที่ปลอดภัยกว่า

วางแผนไว้เสียแต่วันนี้ ตรวจสอบดูว่ามีผู้ใดบ้างที่สามารถช่วยท่านได้และผู้ใดบ้างที่อาจต้องการความช่วยเหลือจากท่าน กลุ่มการจัดการกรณีฉุกเฉินของการป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน (Civil Defence Emergency Management Group) มีข้อมูลสำหรับเขตของท่าน

Civildefence.govt.nz

