



# วางแผนไว้ให้ดี



## แผนนี้วางไว้ให้แก่ใคร?

### สมาชิกในครอบครัว

ชื่อ : รายละเอียดในการติดต่อ :

ชื่อ : รายละเอียดในการติดต่อ :

ชื่อ : รายละเอียดในการติดต่อ :

ชื่อ : รายละเอียดในการติดต่อ :

### มีใครผู้ใดที่มีความต้องการอะไรเป็นพิเศษหรือไม่?

มีผู้หนึ่งผู้ใดในครัวเรือนของท่านที่จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือในการอพยพไปสู่ที่ปลอดภัย หรือในขณะที่ติดค้างอยู่ในบ้านในระหว่างภาวะฉุกเฉิน หรือไม่? มีผู้ใดที่ต้องอาศัยเครื่องมืออุปกรณ์ทางการแพทย์หรือเพื่อการเคลื่อนที่ หรืออุปกรณ์พิเศษอย่างอื่น หรือไม่? มีผู้ใดที่ต้องพึ่งยาที่แพทย์สั่งให้ หรือไม่? คนเหล่านั้นมีเสียงเพียงพที่จะอยู่ได้อย่างน้อยสามวัน หรือมีทางเลือกอื่นในกรณีที่ไม่มียไฟฟ้า หรือไม่?

### มีเด็กทารกหรือเด็กเล็ก หรือไม่?

ท่านมีผ้าอ้อม นมผง ฯลฯ เพียงพที่จะใช้ได้อย่างน้อยสามวันในกรณีที่ร้านค้าและถนนถูกปิด หรือไม่? ท่านมีเสียงเตรียมไว้ในถุงใส่สิ่งของที่หยิบได้ทันทีในกรณีที่ท่านจำเป็นต้องรีบร้อนออกจากบ้าน หรือไม่?

### มีสัตว์เลี้ยง หรือไม่?

สัตว์เลี้ยงของท่านถือว่าเป็นความรับผิดชอบของท่าน ดังนั้นให้ท่านแน่ใจว่ารวมสัตว์เลี้ยงเหล่านั้นในการวางแผนฉุกเฉินด้วย ท่านจัดเตรียมอาหารและน้ำให้สัตว์เลี้ยงเหล่านั้นเพียงพที่จะอยู่ได้นานอย่างน้อยสามวันไว้แล้วหรือยัง? ท่านมีกรงหรือที่ใส่เพื่อพาสัตว์ไปและทำให้สัตว์เลี้ยงเหล่านั้นปลอดภัยหรือไม่? ท่านจัดให้ผู้หนึ่งผู้ใดคอยดูแลสัตว์เลี้ยงเหล่านั้นในกรณีที่ท่านไม่สามารถกลับมาที่บ้านได้ หรือไม่?

### มีผู้ใดอีกหรือไม่ ที่อาจต้องการความช่วยเหลือ?

ท่านมีเพื่อน ครอบครัว หรือเพื่อนบ้านที่อาจจำเป็นต้องให้ท่านช่วยเหลือในกรณีที่เหตุการณ์ฉุกเฉินที่บ้านหรือเพื่อการอพยพ หรือไม่?

ชื่อ : รายละเอียดในการติดต่อ :

ชื่อ : รายละเอียดในการติดต่อ :

ชื่อ : รายละเอียดในการติดต่อ :



## รายละเอียดในการติดต่อที่มีประโยชน์

โปรดติดต่อที่หมายเลข 111 เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินทุกครั้ง โทรไปที่ 111 เสมอเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน ให้นักถึงสายด่วนเหตุฉุกเฉินของเทศบาลของท่าน สถานพยาบาล/แพทย์ของท่าน เจ้าของที่พักของท่าน บริษัทประกันของท่าน บริษัทไฟฟ้าของท่าน โรงเรียน/สถานรับเลี้ยงดูเด็กกลางวันของท่าน ที่ทำงานของท่าน และสมาชิกในครอบครัวของท่าน

ชื่อ : **หน่วยงานบริการฉุกเฉิน**

รายละเอียดในการติดต่อ : **111**

ชื่อ :

รายละเอียดในการติดต่อ :

ชื่อ :

รายละเอียดในการติดต่อ :

## หากเรากลับเข้าบ้านไม่ได้

### สถานที่นัดพบของเรา

ในกรณีที่ท่านไม่สามารถติดต่อหากันได้หรือพลัดหลงเมื่อเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน ท่านจะนัดพบกันที่ใด? ท่านจะไปถึงที่นั่นได้อย่างไร?

เพิ่มที่อยู่และคำชี้แจงเข้าไปด้วย

### ใครจะเป็นคนไปรับเด็กๆ?

ในกรณีที่ท่านไม่สามารถไปรับเด็กๆ จากโรงเรียน สถานรับเลี้ยงเด็กเวลากลางวัน สถานรับเลี้ยงเด็กหลังเลิกเรียน เป็นต้น ใครจะเป็นคนไปรับ? เด็กๆเหล่านั้นทราบแล้วหรือไม่? โรงเรียน/สถานรับเลี้ยงเด็กทราบรายละเอียดของผู้ที่จะไปรับเด็กๆ หรือไม่?

ชื่อ :

รายละเอียดในการติดต่อ :

ชื่อ :

รายละเอียดในการติดต่อ :

ชื่อ :

รายละเอียดในการติดต่อ :

## ในกรณีที่เราไม่สามารถติดต่อหากันได้

ใครเป็นคนที่ท่านจะติดต่อหา (คนที่อยู่นอกเมืองในกรณีที่โทรศัพท์ในท้องถิ่นของท่านใช้การไม่ได้)?

ชื่อ :

รายละเอียดในการติดต่อ :

ชื่อ :

รายละเอียดในการติดต่อ :

ชื่อ :

รายละเอียดในการติดต่อ :

## วิธีที่เราจะรับทราบความเคลื่อนไหวล่าสุด

ท่านจะรับทราบข่าว/การเตือนล่าสุดได้อย่างไร? สถานีวิทยุใดที่ท่านจะเปิดรับฟัง? เว็บไซต์หรือโซเชียลมีเดียใดที่ท่านจะเข้าไปอ่าน?

ช่องทางสถานีวิทยุ/เว็บไซต์/โซเชียลมีเดีย :

ช่องทางสถานีวิทยุ/เว็บไซต์/โซเชียลมีเดีย :

ช่องทางสถานีวิทยุ/เว็บไซต์/โซเชียลมีเดีย :



## ถ้าเราติดค้างอยู่ในบ้าน

### เรามีเสบียงสำหรับกรณีฉุกเฉิน

อาหารและเครื่องดื่มเพียงพออย่างน้อยสามวัน (สำหรับทุกคนรวมถึงทารกและสัตว์เลี้ยง) ไว้แล้ว หรือยัง? ไฟฉาย วิทย์ และถ่านสำหรับทั้งไฟฉายและวิทย์ มีไว้แล้วหรือยัง? ชุดปฐมพยาบาล/ยาต่างๆ มีพร้อมหรือยัง? สิ่งของเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องอยู่ด้วยกันในกล่องใหญ่ แต่ท่านควรที่จะควานหาสิ่งเหล่านี้ได้เมื่ออยู่ในความมืด

จดบันทึกในรายละเอียดว่าสิ่งของเหล่านี้เก็บไว้ในที่ใด

### เรารู้วิธีปิดวาล์วน้ำ ปิดสวิตช์ไฟฟ้า และปิดวาล์วแก๊ส หรือไม่?

ท่านควรปิดวาล์วน้ำหรือปิดสวิตช์ไฟฟ้าเหล่านั้นในกรณีที่ท่านสงสัยว่ามีน้ำรั่วหรือสายไฟฟ้าชำรุด หรือในกรณีที่มีการแจ้งจากเจ้าหน้าที่ หากท่านปิดวาล์วแก๊ส ท่านจำเป็นต้องให้ช่างมืออาชีพมาเปิดให้ท่านใหม่

รายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการปิดวาล์วน้ำ ปิดสวิตช์ไฟฟ้า ปิดวาล์วแก๊ส

## ในกรณีที่เราไม่มีไฟฟ้า

ในกรณีที่ไม่มีไฟฟ้า ท่านจะต้องทำอะไรบ้าง? ท่านจะปรุงอาหารอย่างไร ทำให้ร่างกายอบอุ่นตลอดได้อย่างไร มองเห็นในเวลากลางคืนอย่างไร (อย่าใช้เทียนไขเพราะเทียนไขเป็นเชื้อไฟ)? ท่านมีเงินสดสำรองไว้ในกรณีที่เครื่องเอทีเอ็มเสีย หรือไม่? ในกรณีที่ปั้มน้ำมันหยุดบริการ ท่านมีน้ำมันเชื้อเพลิงเพียงพอ หรือไม่?

ทำบันทึกเกี่ยวกับสิ่งที่ครัวเรือนของท่านจำเป็นต้องปฏิบัติ

## ในกรณีที่ไม่มีน้ำ

ในกรณีที่ไม่มีน้ำ ท่านจะต้องทำอะไรบ้าง? ท่านมีน้ำดื่มสำรองไว้เพียงพอหรือไม่? (สามลิตรต่อคนต่อวันให้เพียงพออย่างน้อยสามวัน) ท่านมีน้ำสำหรับสัตว์เลี้ยง หรือไม่? ท่านจะปรุงอาหารและซักล้างด้วยน้ำอะไร? ห้องน้ำของท่านจะใช้น้ำอะไร?

ทำบันทึกเกี่ยวกับสิ่งที่ครัวเรือนของท่านจำเป็นต้องปฏิบัติ

## ในกรณีที่เราต้องรีบร้อนออกจากบ้าน

### เรามีถุงใส่สิ่งของที่หยิบได้ทันที หรือไม่?

ในกรณีที่จำเป็นต้องอพยพไปยังที่ปลอดภัย ทุกคนมีถุงใส่สิ่งของที่หยิบได้ทันที\* แล้วหรือยัง? ที่บ้านมีหรือไม่ ที่ทำงานมีหรือไม่ ในรถยนต์มีหรือไม่?

\* ถุงขนาดเล็กที่บรรจุเสื้อผ้ากันหนาว ไฟฉาย วิทย์ ชุดปฐมพยาบาล อาหารกินเล่น และน้ำดื่ม

ทำบันทึกในรายละเอียดเกี่ยวกับที่จัดเก็บถุงใส่สิ่งของไว้

**GET READY**

# วางแผนไว้ให้ดี



---

## เราจะไปที่ไหน?

ในกรณีที่ต้องอพยพไปที่ปลอดภัย ท่านจะไปที่ไหน? ท่านจะไปถึงที่นั่นโดยวิธีใด? หากท่านอยู่ใกล้ชายฝั่งทะเล ท่านต้องแน่ใจว่าบ้านของท่านอยู่นอกเขตอพยพผู้คนในกรณีที่เกิดสึนามิทั้งหมด ในกรณีที่ท่านไม่สามารถกลับเข้าไปในบ้านของท่าน ท่านจะพักอยู่ที่ไหน?

จัดทำบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับสถานที่ที่ท่านจะไปและท่านจะไปถึงที่นั่นโดยวิธีใด