

ข้อเสนอแนะสำหรับคนไทยในการรับมือกับภัยพิบัติ

1. การเตรียมความพร้อมในการรับมือกับภัยพิบัติ

- 1.1 สำนักรว่าตนเองและบุคคลในครอบครัวมีหนังสือเดินทางครบถ้วน พร้อมใช้เดินทางหากจำเป็น
- 1.2 ให้ความร่วมมือในการจัดทำฐานข้อมูลคนไทยของสถานกงสุลใหญ่ฯ โดยแจ้งที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์ให้สถานกงสุลใหญ่ฯ ทราบ และแจ้งถนนชื่อเมื่อเดินทางออกจากประเทศญี่ปุ่นอย่างถาวรตามที่อยู่ ดังนี้ Royal Thai Consulate-General, Osaka, Bangkok Bank Bldg., 4th Fl., 1-9-16 Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0056 โทรศัพท์ 06-6262-9226-9227 โทรสาร 06-6262-9228
- 1.3 พยายามติดต่อเพื่อนคนไทยอย่างสม่ำเสมอและควรนัดแนะกับกลุ่มเพื่อนคนไทย ให้เพื่อนรู้ว่าเราอยู่ที่ใด ไปที่ไหนหากเกิดภัย
- 1.4 ศึกษาคู่มือการใช้ชีวิตในญี่ปุ่นและเอกสารเกี่ยวกับการเตรียมพร้อมสำหรับภัยพิบัติ จัดพิมพ์โดยหน่วยงานของจังหวัด และสามารถสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ ดังต่อไปนี้

Osaka: <http://www.osaka-bousai.net/en/pref/index.html> (ข้อมูลภาษาอังกฤษ)

Kyoto: <http://www.pref.kyoto.jp/en/> (ข้อมูลภาษาอังกฤษ) หัวข้อ Safety and Disaster Prevention

Hyogo: <http://www.clair.or.jp/tagengorev/th/p/index.html> (ข้อมูลภาษาไทย)

Wakayama: <http://www.pref.wakayama.lg.jp/english/living/emergency.html> (ข้อมูลภาษาอังกฤษ)

Nara: <http://www.pref.nara.jp/.1825htm> (ข้อมูลภาษาญี่ปุ่นเท่านั้น)

Shiga: <http://www.pref.shiga.lg.jp/multilingual/english/para/city.html> (ข้อมูลภาษาอังกฤษ ต้องเลือกเข้าไปในโฮมเพจของแต่ละเขต)

Mie: <http://www.bosaimie.jp/en/index.action> (ข้อมูลภาษาอังกฤษ)

- 1.5 ติดตามประกาศของทางการญี่ปุ่นและประกาศจากสถานกงสุลใหญ่ฯ ทาง website www.thaiconsulate.jp อย่างต่อเนื่อง

- 1.6 ควรศึกษาสถานที่หลบภัยใกล้บ้านเตรียมไว้ ซึ่งสามารถค้นจาก website ของแต่ละจังหวัดดังนี้

Osaka: <http://www.osaka-bousai.net/sakai/RefugePlaceList.html>

Kyoto: <http://g-kyoto.gis.pref.kyoto.lg.jp/g-kyoto/top/select.asp?dtp=605>
<http://www.city.kyoto.lg.jp/gyozai/page/.0000109137html>

Hyogo: http://www.navitime.co.jp/classified/A28_L0511004?p=0&cnt=1874&atr=
<http://www.city.kobe.lg.jp/safety/prevention/evacuation/>

Wakayama: <http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg//011400info/index.5html>

Nara: <http://www.city.nara.lg.jp/www/genre//100000000075/00000000000000index.html>

Shiga: http://www.navitime.co.jp/classified/A25_L0511004?p=0

Mie: <http://www.bosaimie.jp/ne000.html>

- 1.7 หากมีสมาร์ทโฟน ให้ดาวน์โหลด Application ของ Yahoo Japan ซึ่งเมื่อเกิดภัยพิบัติ จะมีแถบหน้าต่างแสดงขึ้นมา เมื่อคลิกเลือกจะมีข้อมูลรายงานสถานการณ์ล่าสุดของภัยพิบัติ หรืออาจดาวน์โหลด Application ชื่อ “Emergency compass” ซึ่งเป็น Application ที่บอกทิศทางและระยะห่างระหว่างตำแหน่งปัจจุบันกับตำแหน่งที่ถูกระบุไว้ (ต้องใส่ข้อมูลสถานที่หลบภัยใกล้บ้านที่สืบค้นจาก website ในข้อ 1.6 เตรียมไว้และตั้งค่าลงไป Application เพื่อให้บอกทิศทางการเดินทางไปสถานที่หลบภัยเมื่อเกิดภัยพิบัติ)
- 1.8 จัดทำรายการ (Check list) เพื่อเตรียมอาหารและอุปกรณ์สำหรับกรณีฉุกเฉิน ตามตารางดังนี้

เครื่องดื่ม	น้ำ (คนละ 3 ลิตร / 3 วัน)
อาหาร	อาหารกระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมอบกรอบ ช็อกโกแลต
อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์	ไฟฉาย วิทย์ แบตเตอรี่สำรอง
อุปกรณ์ทางการแพทย์	ยาประจำตัว ยาฆ่าเชื้อโรค ครีมแก้ปวดเมื่อย สำลี ผ้าก๊อซ ผ้าพันแผล
เสื้อผ้า	ชุดชั้นใน 12 ชุด เสื้อผ้ากันหนาว
อุปกรณ์ด้านสุขอนามัย	กระดาษชำระ ผ้าเช็ดตัว เทียน ไฟแช็ค ถุงมือ ถุงเท้า เชือก นกหวีด เสื้อกันฝน
อุปกรณ์สำหรับทารก	นม ขวดนม ผ้าอ้อม กระดาษชำระ
อื่น ๆ	เงินสด หนังสือเดินทาง รูปถ่าย สมุดธนาคาร ที่อยู่ติดต่อได้

2. ข้อเสนอแนะเมื่อเกิดภัยพิบัติทุกประเภท

- 2.1 อย่าตื่นตระหนก พยายามตั้งสติ
- 2.2 เตรียมหนังสือเดินทางให้พร้อม
- 2.3 หลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังพื้นที่ที่มีปัญหา หลีกเลี่ยงการเดินทางในยามวิกาล พยายามอยู่ในที่ที่ปลอดภัย หรือสถานที่อื่นใดที่เสี่ยงภัยน้อยและผู้อื่นสามารถติดต่อได้ตลอดเวลา
- 2.4 ติดต่อกับเครือข่ายอาสาสมัครของสถานกงสุลใหญ่ฯ ในพื้นที่ เพื่อให้อาสาสมัครเป็นตัวกลางในการประสานงานกับสถานกงสุลใหญ่ฯ ทั้งนี้ อาสาสมัครของสถานกงสุลใหญ่ฯ ได้แก่ คนไทยในพื้นที่ที่พำนักอยู่ในญี่ปุ่นและเป็นที่ยอมรับกันดีในหมู่คนไทยในพื้นที่ ส่วนใหญ่ทำงานที่ร้านอาหารไทย ร้านนวดไทย ทำงานบริษัท เจ้าของกิจการ ตัวแทนนักศึกษา เป็นต้น
- 2.5 ติดตามข่าวสารทางโทรทัศน์ วิทย์ ประกาศของทางการญี่ปุ่น และประกาศจากสถานกงสุลใหญ่ฯ ทาง website www.thaiconsulate.jp หากต้องการขอคำแนะนำจากสถานกงสุลใหญ่ฯ ติดต่อเบอร์ Hotline 090-7488-5672 และ 090-1895-0987

2.5.1 ช่องทางการติดตามข่าวสารเกี่ยวกับภัยพิบัติ

Osaka Foundation of International Exchange (OFIX) www.ofix.or.jp/english/

สถานีวิทยุ FM COCOLO <http://radiko.jp>

สถานีวิทยุ FM 802 www.funky802.com/

Mainichi Broadcasting System, Inc (MBS) www.mbs.jp/english

2.5.2 ช่องทางการติดต่อกับหน่วยงานญี่ปุ่น

Osaka: <http://www.osaka-bousai.net/en/pref/index.html>

โทร 06-6210-9310 แผนกป้องกันภัย โทร 06-6944-6021

Kyoto: <http://www.pref.kyoto.jp/en/>

โทร 075-414-4313 แผนกป้องกันภัย โทร 075-414-4470 - 1

Hyogo: <http://www.clair.or.jp/tagengorev/th/p/index.html>

โทร 078-362-3026 แผนกป้องกันภัย โทร 073-841-7711

Wakayama: <http://www.pref.wakayama.lg.jp/english/living/emergency.html>

ศูนย์ป้องกันภัย โทร 073-432-4111

ศูนย์แจ้งข่าวสารกรณีฉุกเฉิน โทร 073-441-2031

Nara: <http://www.pref.nara.jp/1825htm>

ศูนย์ควบคุมป้องกันภัย Life&Life โทร 0742-22-1101

ศูนย์ป้องกันภัยอำเภอนารา โทร 0742-34-1111

Shiga: <http://www.pref.shiga.lg.jp/multilingual/english/para/city.html>

ศูนย์ควบคุมป้องกันภัย โทร 077-528-3436

แผนกป้องกันภัย อำเภอฮิกาชิโอะดุมิ โทร 050-5801-1234

Mie: <http://www.bosaimie.jp/en/index.action>

แผนกควบคุมป้องกันภัย โทร 059-224-2108

แผนกป้องกันภัย อำเภอยกไกจิ โทร 059-354-8119

2.6 หากทางการญี่ปุ่นประกาศให้อพยพไปยังสถานที่หลบภัย ให้ปฏิบัติตาม โดยไปยังสถานที่หลบภัยใกล้บ้านที่ทางการท้องถิ่นกำหนด ซึ่งจะเป็นจุดแรกที่จะช่วยให้การอพยพปลอดภัย สามารถสืบค้นข้อมูลจาก website เพื่อค้นหาสถานที่หลบภัยของท้องถิ่นที่อยู่ใกล้ที่พักในแต่ละเขต (ดูข้อมูลจาก website ในข้อ 1.6)

3. ข้อแนะนำเมื่อเกิดแผ่นดินไหว

- 3.1 หาที่ปลอดภัยหลบเป็นอันดับแรก เช่น หลบใต้โต๊ะหรือเตียงที่แข็งแรง เพื่อป้องกันสิ่งของตกใส่
- 3.2 อย่าตื่นตระหนกวิ่งออกจากที่พัก เพราะอาจมีสิ่งของตกลงมาทับได้
- 3.3 ให้รีบปิดเตาแก๊สและเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิด
- 3.4 หากอยู่บนรถไฟหรือรถบัส ให้ฟังประกาศ/คำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ อย่าลงจากรถจนกว่าจะได้รับ แจ้ง จากเจ้าหน้าที่
- 3.5 หากอยู่นอกอาคารในย่านพื้นที่ตึกสูง ห้ามอยู่ในพื้นที่ระหว่างช่องตึก ให้อยู่ในพื้นที่เปิดหรือในตึกที่แข็งแรง หลีกเลียงบริเวณที่เป็นกระจกหรือกำแพง ให้ระวังวัตถุต่างๆ เช่น ป้าย หรือสิ่งก่อสร้างที่อาจหล่นลงมาได้ และพยายามไปอยู่ในที่โล่ง หรือที่ที่คิดว่าปลอดภัยที่สุดในบริเวณใกล้เคียง
- 3.6 หากอยู่บนตึกสูง ให้อยู่ห่างจากหน้าต่าง หากติดอยู่ในลิฟต์ ให้กดปุ่มฉุกเฉิน และขอความช่วยเหลือผ่านทางโทรศัพท์ฉุกเฉิน

4. ข้อแนะนำเมื่อเกิดสึนามิ

- 4.1 เมื่อรู้สึกว่าจะเกิดแผ่นดินไหว หรือมีคำเตือนเรื่องการเกิดสึนามิ หรือเห็นระดับน้ำทะเลลดลงอย่างผิดปกติ ให้รีบออกจากบริเวณดังกล่าวไปอยู่ที่สูงที่มั่นคง
- 4.2 ให้อยู่ห่างจากพื้นที่ลุ่มต่ำบริเวณริมทะเลและอยู่ห่างจากแม่น้ำลำคลอง หรือทางน้ำที่เชื่อมต่อกับทะเล เพราะสึนามิอาจเคลื่อนที่มาถึงได้
- 4.3 ถ้าอยู่บนเรือในทะเลและมีคำเตือนเรื่องการเกิดสึนามิ หรืออยู่ระหว่างเกิดสึนามิ ให้ลอยเรืออยู่กลางทะเล หรือนำเรือออกสู่ทะเลลึก
- 4.4 ถ้าอยู่บนเรือบริเวณชายฝั่งและมีคำเตือนเรื่องการเกิดสึนามิ ถ้ามีเวลาเพียงพอให้รีบนำเรือออกไปบริเวณทะเลลึก ถ้ามีเวลาน้อยให้ทิ้งเรือไว้ และรีบหนีไปในบริเวณที่ปลอดภัย
- 4.5 ห้ามหลบภัยในรถยนต์ อย่ายืนรอดูสึนามิ หรือรอดูความเสียหายที่เกิดขึ้น เพราะสึนามิจะเคลื่อนที่เข้าฝั่งด้วยความเร็วสูงมาก และถ้าถูกซัดไปกับคลื่นให้พยายามหาที่ยึดเกาะไว้
- 4.6 ติดตามสถานการณ์แผ่นดินไหว และสึนามิอย่างต่อเนื่องและฝึกซ้อมรับภัยจากสึนามิอย่างสม่ำเสมอ

5. ข้อแนะนำเมื่อเกิดไต้ฝุ่น

- 5.1 สำรองอาหาร น้ำดื่ม ไฟฉาย ถ่านไฟฉาย วิทยุแบบใช้ถ่าน
- 5.2 ตรวจสอบบริเวณรอบบ้าน เช่น หลังคามีกระเบื้องไม่แน่นอยู่หรือไม่ บริเวณประตูและหน้าต่างมีรอยแตกร้าวหรือไม่ หากมีควรซ่อมให้เรียบร้อย และหากมีสิ่งของซึ่งหากถูกลมพัดปลิวอาจก่อให้เกิดอันตราย เช่น กระถางต้นไม้ ถึงชยะ ฯลฯ ควรจัดเก็บให้เรียบร้อย
- 5.3 ควรทำความสะอาดทางระบายน้ำเตรียมไว้ เพื่อเป็นการป้องกันน้ำท่วมที่อาจเกิดขึ้น
- 5.4 อย่าเข้าใกล้สายไฟที่ห้อยลงมาหรือเสาไฟที่ล้มอยู่

- 5.5 ในวันที่ได้ฝุ่นเข้า จะมีลมแรง ไม่ควรออกไปข้างนอก หากมีที่พักอยู่ริมแม่น้ำ ให้ระวังน้ำท่วม หากมีที่พักอยู่แนวเขา เนินเขา ให้ระวังดินถล่ม
- 5.6 ในวันที่ได้ฝุ่นเข้า รถไฟในญี่ปุ่นส่วนใหญ่จะหยุดให้บริการ สามารถเช็คสถานะของรถไฟได้ทาง เว็บไซต์ <http://transit.loco.yahoo.co.jp/traininfo/top>

สถานกงสุลใหญ่ ณ นครโอซากา

ธันวาคม 2557