



ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ การเตรียมการก่อนและหลังน้ำท่วม

สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลวัด
อำเภอยะรัง จังหวัดปัตตานี

รับมือสถานการณ์น้ำท่วม ... เตรียมตัวให้พร้อมก่อนและหลังเกิด

เหตุการณ์ อุทกภัยที่เกิดขึ้นในรอบหลายปีที่ผ่านมาได้สร้างความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินของประชาชน และหน่วยงานในพื้นที่น้ำท่วม โดยทางรัฐและหน่วยงานที่มีหน้าที่ความรับผิดชอบต้องกรทำการป้องกันและฟื้นฟูระบบสาธารณูปโภคที่สำคัญก่อน อาจไม่สามารถให้ความช่วยเหลือแก่ประชาชนได้อย่างทันที ดังนั้นประชาชนจึงควรมีความพร้อมในการเตรียมรับสถานการณ์น้ำท่วม เพื่อป้องกัน และบรรเทาภัยที่จะเกิดขึ้นได้

การเตรียมการก่อนน้ำท่วม

การป้องกันตัวเองและความเสียหายจากน้ำท่วม ควรมีการเตรียมการไว้ล่วงหน้า เพราะหากรอให้มีการเตือนภัยเวลามักไม่เพียงพอ รู้จักกับภัยน้ำท่วมของคุณ สอบถามหน่วยงานที่มีการจัดการด้านน้ำท่วม ด้วยคำถามดังต่อไปนี้

- ภายในละแวกใกล้เคียงในรอบหลายปี เคยเกิดน้ำท่วมสูงที่สุดเท่าไร
- เราสามารถคาดคะเนความเร็วน้ำหรือโคลนได้หรือไม่
- เราจะได้การเตือนภัยล่วงหน้าก่อนที่น้ำจะมาถึงเป็นเวลาเท่าไร
- เราจะได้รับการเตือนภัยอย่างไร
- ถนนเส้นใดบ้าง ในละแวกนี้ที่จะถูกน้ำท่วมหรือจะมีสิ่งกีดขวาง

การรับมือสำหรับน้ำท่วมครั้งต่อไป

๑. คาดคะเนความเสียหายที่จะเกิดขึ้นกับทรัพย์สินของคุณเมื่อเกิดน้ำท่วม
๒. ทำความคุ้นเคยกับระบบการเตือนภัยของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและขั้นตอนการอพยพ
๓. เรียนรู้เส้นทางเดินทางที่ปลอดภัยที่สุด จากบ้านไปยังที่สูงหรือพื้นที่ปลอดภัย
๔. เตรียมเครื่องมือรับวิทยุแบบพกพา อุปกรณ์ทำอาหารฉุกเฉินแหล่งอาหารและไฟฉาย รวมทั้งแบตเตอรี่สำรอง
๕. ผู้คนที่อาศัยในพื้นที่เสี่ยงต่อน้ำท่วม ควรจะเตรียมวัสดุ เช่น กระสอบทราย แผ่นพลาสติก ไม้แผ่น ตะปู กาวซิลิโคน เพื่อใช้ป้องกันบ้านเรือน และควรทราบแหล่งวัตถุที่จะนำมาใช้
๖. นำรถยนต์และพาหนะไปเก็บไว้ในพื้นที่ซึ่งน้ำไม่ท่วมถึง
๗. ปรีกษาและทำข้อตกลงกับบริษัทประกันภัย เกี่ยวกับการประกันความเสียหาย
๘. บันทึกหมายเลขโทรศัพท์สำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉินและเก็บไว้ตามที่ง่าย
๙. รวบรวมของใช้จำเป็นและเสบียงอาหารที่ต้องการใช้ ภายหลังกน้ำท่วมไว้ในที่ปลอดภัยและสูงกว่าระดับที่คาดว่าจะท่วมถึง
๑๐. ทำบันทึกรายการทรัพย์สินมีค่าทั้งหมด ถ่ายรูปหรือวิดีโอเก็บไว้เป็นหลักฐาน

๑๑.เก็บ บันทึกรายการทรัพย์สิน เอกสารสำคัญและของมีค่าอื่นๆ ในสถานที่ปลอดภัยห่างจากบ้านหรือห่างไกลจากที่น้ำท่วมถึง เช่น ตู้เซฟที่ธนาคาร หรือไปรษณีย์

๑๒.ทำแผนการรับมือน้ำท่วม และถ่ายเอกสารเก็บไว้เป็นหลักฐานที่สังเกตได้ง่าย และติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันน้ำท่วมที่เหมาะสมกับบ้านของคุณ

การทำแผนรับมือน้ำท่วม

การจัดทำแผนรับมือน้ำท่วม จะช่วยให้คุณนึกถึงสิ่งต่างๆ ที่จะต้องทำหลังได้รับการเตือนภัยเดินสำรวจทั่วทั้งบ้านด้วยคำแนะนำที่กล่าวมา พร้อมทั้งจดบันทึกด้วยว่าจะจัดการคำแนะนำอย่างไร ในช่วงเวลาที่ทุกๆ คนเร่งรีบและตื่นเต้นเนื่องจากภัยคุกคาม สิ่งที่สำคัญที่จะลืมไม่ได้ก็คือ หมายเลขโทรศัพท์ต่างๆ ที่สำคัญไว้ในแผนด้วย

ถ้าคุณมีเวลาเล็กน้อยหลังการเตือนภัย : สิ่งที่ต้องทำและมีในแผน

- สัญญาเตือนภัยฉุกเฉิน และสถานีวิทย์ หรือสถานีโทรทัศน์ที่รายงานสถานการณ์
- รายชื่อสถานที่ ๒ แห่งที่สมาชิกในครอบครัวสามารถพบกันได้หลังจากพลัดหลงโดยสถานที่แรกให้อยู่ ใกล้บริเวณบ้านและอีกสถานที่อยู่นอกพื้นที่ที่น้ำท่วมถึง

ระดับการเตือนภัยน้ำท่วม : ลักษณะการเตือนภัยมี ๔ ประเภท คือ

๑. การเฝ้าระวังน้ำท่วม : มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดน้ำท่วมและอยู่ในระหว่างสังเกตการณ์
๒. การเตือนภัยน้ำท่วม: เตือนภัยจะเกิดน้ำท่วม
๓. การเตือนภัยน้ำท่วมรุนแรง: เกิดน้ำท่วมอย่างรุนแรง
๔. ภาวะปกติ: เหตุการณ์กลับสู่ภาวะปกติหรือเป็นพื้นที่ที่ไม่ได้รับผลกระทบจากภาวะน้ำท่วม

สิ่งที่คุณควรทำ : หลังจากได้รับการเตือนภัยจากหน่วยงานด้านเตือนภัยน้ำท่วม

๑. ติดตามการประกาศเตือนภัยจากสถานีวิทยุท้องถิ่น โทรทัศน์หรือรถแจ้งข่าว
๒. ถ้ามีการเตือนภัยน้ำท่วมฉับพลันและคุณอยู่ในพื้นที่หุบเขาให้ปฏิบัติดังนี้
 - ปีนขึ้นที่สูงให้เร็วสุดเท่าที่จะทำได้
 - อย่าพยายามนำสัมภาระติดตัวไปมากเกินไป ให้คิดว่าชีวิตสำคัญที่สุด
 - อย่าพยายามวิ่งหรือขับรถผ่านบริเวณน้ำหลาก
๓. ดำเนินการตามแผนรับมือน้ำท่วมที่ได้วางแผนไว้แล้ว
๔. ถ้ามีการเตือนภัยการเฝ้าระวังน้ำท่วมจะยังมีเวลาในการเตรียมแผนรับมือน้ำท่วม
๕. ถ้ามีการเตือนภัยน้ำท่วมและคุณอยู่ในพื้นที่น้ำท่วมถึง ควรปฏิบัติดังนี้

- ปิดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าและแก๊สถ้าจำเป็น
- อุดปิดช่องน้ำทิ้งอ่างล้างจาน
- พื้นที่ห้องน้ำและสุขภัณฑ์ที่น้ำสามารถไหลเข้าบ้าน
- อ่านวิธีการที่ทำให้ปลอดภัยจากเหตุการณ์น้ำท่วมเมื่ออยู่นอกบ้าน
- ล็อคประตูบ้านและอพยพขึ้นที่สูง
- ถ้าไม่มีที่ปลอดภัยบนที่สูง ให้ฟังข้อมูลจากวิทยุหรือโทรทัศน์เกี่ยวกับสถานที่หลบภัยของหน่วยงาน

๖. หากบ้านพักอาศัยของคุณไม่ได้อยู่ในที่น้ำท่วมถึงแต่อาจมีน้ำท่วมในห้องใต้ดิน

- ปิดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าในห้องใต้ดิน
- ปิดแก๊สหากคาน้ำจะท่วมเตาแก๊ส
- เคลื่อนย้ายสิ่งของมีค่าขึ้นข้างบน
- ห้ามอยู่ในห้องใต้ดิน เมื่อมีน้ำท่วมถึงบ้าน



น้ำท่วมฉับพลัน คือ น้ำท่วมที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมากในบริเวณที่ลุ่มต่ำ ในแม่น้ำ ลำธารหรือร่องน้ำที่เกิดจากฝนที่ตกหนักมากติดต่อกันหรือจากพายุฝนที่เกิดซ้ำที่หลายครั้ง น้ำป่าอาจเกิดจากที่สิ่งปลูกสร้างโดยมนุษย์ เช่น เขื่อน หรือฝายพังทลาย

- ถ้าได้ยินการเตือนภัยน้ำท่วมฉับพลันให้วิ่งไปบนที่สูงทันที
- ออกจากรถและที่อยู่ คิดอย่างเดียวว่าต้องหนี
- อย่าพยายามขับรถหรือวิ่งย้อนกลับไปทางที่ถูกน้ำท่วม

ปลอดภัยไว้ก่อนเมื่ออยู่นอกบ้าน

- ห้ามเดินตามเส้นทางที่น้ำไหล มีผู้คนจำนวนมากเสียชีวิตจากจมน้ำตายในขณะที่น้ำกำลังมาความสูงของน้ำแค่ ๑๕ ซม. ก็ทำให้เสียหลักล้มได้ ดังนั้นถ้ามีความจำเป็นต้องเดินผ่านที่น้ำไหลให้ลงน้ำไม่จุ่มเพื่อวัดระดับ น้ำก่อนทุกครั้ง
- ห้ามขับรถในพื้นที่ที่กำลังโดนน้ำท่วม การขับรถในพื้นที่ที่น้ำท่วมมีความเสี่ยงสูงมากที่จะจมน้ำ หากเห็นป้ายเตือนตามเส้นทางต่างๆ ห้ามขับรถเข้าไปเพราะอาจมีอันตรายข้างหน้า น้ำสูง ๕๐ ซม. พัดรถยนต์จักรยานยนต์ให้ลอยได้
- ห้ามเข้าใกล้อุปกรณ์ไฟฟ้าและสาย: กระแสไฟฟ้าสามารถวิ่งผ่านได้ เมื่อเกิดน้ำท่วมแต่ละครั้งจะมีผู้เสียชีวิต เนื่องจากไฟดูดมากกว่าสาเหตุอื่นๆ เมื่อเห็นสายไฟหรืออุปกรณ์ไฟฟ้าชำรุดเสียหาย กรุณาแจ้ง ๑๙๑ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง



ปลอดภัยไว้ก่อนเมื่ออยู่ในบ้าน

- ปิดอุปกรณ์ไฟฟ้าเมื่อบ้านโดนน้ำท่วม: อุปกรณ์บางอย่างสามารถทำให้คุณรอดได้แม้ในกรณีที่น้ำไม่เสียปลั๊ก ห้ามใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่เปียกน้ำ จงมั่นใจว่าทุกชิ้นส่วนของอุปกรณ์นั้นสะอาดและแห้งสนิท
- ระวังสัตว์อันตราย : สัตว์อันตราย เช่น งู ตะขาบที่อาจหนีน้ำเข้ามาในบ้าน
- เดินอย่างระมัดระวัง : ระวังอันตรายจาก โคลนที่ทำให้ลื่น เศษแก้ว เข็ม ซากสิ่งของที่พังลอยมากับน้ำตอนที่น้ำลดแล้ว
- ระวังแก๊สรั่ว : หากได้กลิ่นแก๊สให้อยู่ห่างๆ ไว้ ลองใช้ไฟฉายส่องดู เพื่อเช็คความเสียหายและห้ามสูบบุหรี่หรือไฟจนกว่าจะปิดแก๊ส หรือระบายอากาศในพื้นที่แล้ว
- อันตรายจากคาร์บอนมอนอกไซด์ : ควรใช้ เตาถ่าน หรือโคมไฟ นอกบ้านเพราะควันที่ออกมาจากสิ่งเหล่านี้ อาจมีพิษและไม่ควรนำไปใช้ในบ้าน

- ทำความสะอาดทุกอย่างที่เปียกน้ำ : น้ำท่วมเป็นน้ำที่มีสิ่งปนเปื้อนและสารอันตรายเจือปน ห้ามบริโภคทุกอย่างที่สัมผัสน้ำ ส่วนเครื่องใช้ให้ล้างด้วยสบู่หรือน้ำสะอาด

- ดูแลตัวเองและครอบครัว : หลังจากน้ำท่วมควรดูแลตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความเจ็บป่วยทางจิตใจอาจใช้เวลารักษานานกว่าความเจ็บป่วยทางกาย ดังนั้นควรพยายามเรียนรู้วิชาการที่จะสามารถเอาชนะความเครียดและความวิตกกังวล



หลังน้ำท่วม

๓ ขั้นตอนที่คุณควรทำในวันแรก ๆ หลังจากเหตุการณ์น้ำท่วม

ขั้นตอนที่ ๑ : เอาใจใส่ตัวเอง

หลังผ่านเหตุการณ์น้ำท่วม คุณและครอบครัวอาจเกิดความซึมเศร้า และต้องใช้เวลากลับสู่ภาวะปกติอย่าลืมว่าเหตุการณ์น้ำท่วมนั้นอาคารบ้านเรือน ได้รับความเสียหาย คุณต้องดูแลตัวเองและครอบครัว พร้อมกับการบูรณะบ้านให้กลับบ้านเหมือนเดิม อุปสรรคที่สำคัญคือ ความเครียด รวมทั้งปัญหาอื่น เช่น นอนหลับยาก ฝันร้ายและปัญหาทางกาย โรคร้ายไข้เจ็บ ซึ่งคุณและครอบครัวควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

๑. ให้ออกกำลังกายเพราะความอบอุ่นในครอบครัวอาจช่วยเยียวยารักษาได้ดี

๒. พูดคุยปัญหา กลับเพื่อนและครอบครัว ร่วมแบ่งปันความกังวลจะช่วยให้ได้ระบายและผ่อนคลายความเครียด

๓. ผักผ่อนและกินอาหารที่เป็นประโยชน์ เพราะมีปัญหาทั้งความเครียดและทางกายเพิ่มขึ้นเมื่อร่างกายอ่อนแอ

๔. จัดลำดับสิ่งที่จำเป็นต้องทำตามลำดับก่อนหลังและค่อย ๆ ทำ

๕. ขอความช่วยเหลือจากจิตแพทย์เมื่อเกิดอาการซึมเศร้าจนที่จะรับมือได้

๖. ดูแลเด็กๆ ให้ดี และโปรดเข้าใจเด็กมีความตื่นกลัวไม่แพ้กัน และอย่าตำหนิเด็กที่มีพฤติกรรมแปลก ๆ หลังจากน้ำท่วม เช่น ฝันร้าย นอนไม่หลับหรือเกะกะอยู่ตลอดเวลา จำไว้ว่าเด็กเพิ่งผ่านเหตุการณ์ที่รุนแรงในชีวิต

๗. ระวังกเรื่องสุขอนามัย เมื่ออยู่ในพื้นที่เคยน้ำท่วม

ขั้นตอนที่ ๒ การจัดการดูแลบ้านของคุณ

ที่ผ่านมามีคนจำนวนมากเสียชีวิตเนื่องจากน้ำท่วมส่วนใหญ่เกิดจากถูกไฟดูดหรืออุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจากน้ำ
ลดสิ่งแรกที่ต้องทำเมื่อกลับบ้านคือ การตรวจสอบความปลอดภัย ก่อนเข้าบุงและอยู่อาศัย โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑. ปรับจูนคลื่นวิทยุโทรทัศน์ ฟังรายงานสถานการณ์
๒. ติดต่อบริษัทประกันภัย เพื่อตรวจสอบความเสียหาย และซ่อมแซมทรัพย์สินต่าง ๆ
๓. เดินตรวจตารอบ ๆ บ้าน และ เช็คสายไฟฟ้า สายถังแก๊สโดยถ้าหากเกิดแก๊สรั่วจะสามารถรู้ได้จากกลิ่นแก๊ส
ให้ระวังและรีบ โทรแจ้งร้านที่เป็นตัวแทนจำหน่าย
๔. ตรวจสอบความเสียหายของโครงสร้าง ตัวบ้าน ระเบียง หลังคา ให้แน่ใจว่าโครงสร้างทุกอย่างปลอดภัย
๕. ตัดระบบไฟฟ้าที่จ่ายเข้าบ้าน
๖. ปิดวาล์วแก๊สให้สนิทหากได้กลิ่นแก๊สรั่วก่อนไม่ควรเข้าใกล้บริเวณนั้น
๗. เข้าไปในบ้านอย่างระมัดระวัง แลพอย่าใช้วัสดุที่ทำให้เกิดประกายไฟ
๘. ถ่ายรูปความเสียหาย เพื่อเรียกร้องค่าชดเชยจากประกัน (ถ้ามี)
๙. เก็บกู้สิ่งของที่มีค่า และห่อหุ้มรูปภาพหรือเอกสารสำคัญ
๑๐. เก็บกวาดทำความสะอาดบ้าน เปิดหน้าต่างและประตู เพื่อระบายอากาศ และตรวจสอบความมั่นคงของ
โครงสร้างพื้นฐานของสิ่งก่อสร้างต่าง ๆ
๑๑. ซ่อมแซมโครงสร้างที่เสียหาย
๑๒. เก็บกวาดกิ่งไม้หรือสิ่งปฏิกูลในบ้าน
๑๓. ตรวจหารอยแตกหรือร้าวของท่อน้ำถ้าพบให้ปิดวาล์วตรงมิเตอร์น้ำ และไม่ควรดื่มและประกอบอาหารด้วยน้ำ
จากก๊อกน้ำ จนกว่าจะรู้ว่าสะอาดและปลอดภัย
๑๔. ระบายน้ำออกจากห้องใต้ดินอย่างช้าๆเนื่องจากแรงดันน้ำภายนอกอาจจะมากจนทำให้เกิดรอยแตกของผนัง
หรือพื้นห้องใต้ดิน
๑๕. กำจัดตะกอนที่มาจากน้ำเนื่องจากเชื้อโรคส่วนมากมักจะมาจากตะกอน

ขั้นตอนที่ ๓ : ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ก่อนที่คุณพยายามทำความสะอาดและซ่อมแซมทุกอย่าง คุณควรประเมินความเสียหายและทำตามแผนที่วางไว้
ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

๑. เรียกบริษัทประกันภัย และเจ้าหน้าที่ในท้องถิ่น เพื่อพิจารณาความเสียหาย
๒. ตรวจสอบความเสียหายของโครงสร้างอาคารของบ้านคุณ
๓. ทำแผนการบุงซ่อมแซม ซึ่งเป็นรายการสิ่งที่คุณจำเป็นต้องทำ เพื่อระยะเวลาและค่าใช้จ่าย
๔. เปิดหน้าต่างเพื่อให้ความชื้นระเหยออกไป