



COUNTY OF LOS ANGELES

**Public Health**

การเตรียมตัวเพื่อรับมือกับ  
สถานการณ์ฉุกเฉิน

- ยินดีต้อนรับเข้าสู่การอบรมในหัวข้อการวางแผนเตรียมตัวเพื่อรับมือกับภัยพิบัติกับครอบครัวของคุณ
- การอบรมนี้แบ่งเป็นสามส่วน
- เมื่อสิ้นสุดการอบรมแล้ว คุณจะได้รับข้อมูลต่างๆ เพื่อช่วยให้คุณเริ่มต้นเตรียมตัวครอบครัวของคุณให้รับมือกับภัยพิบัติได้



# ประเภทของเหตุฉุกเฉิน

1. ภัยธรรมชาติ

2. ภัยที่มนุษย์เป็นผู้ก่อ

- โดยไม่ได้ตั้งใจ
- โดยตั้งใจ



- การอยู่ภาคใต้ของรัฐแคลิฟอร์เนีย ทำให้เราเสี่ยงต่อเหตุฉุกเฉินทุกประเภท
- มีก็คนที่เคยมีส่วนร่วมอยู่ในภัยพิบัติหรือเหตุฉุกเฉินครั้งสำคัญๆ บ้างในสี่ปีที่ผ่านมา
- (ขอให้ 2 คนเล่าเรื่องที่เกิดขึ้นแบบย่อๆ ให้ฟัง)

วัตถุประสงค์

พายุทอร์นาโด

การระเบิด

การจลาจล

การขาดสาธารณูปโภค

การจับตัวประกัน

แผ่นดินไหว

เครื่องบินตก

สึนามิ

น้ำท่วม

ตึกถล่ม

การขาดน้ำ

ไฟไหม้

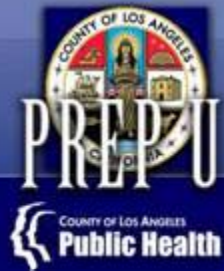
เขื่อนพัง

การก่อการร้าย

วัตถุประสงค์ราย

รถไฟตกราง

- **นี่คือตัวอย่างของสถานการณ์ฉุกเฉินบางประการ  
ที่อาจเกิดขึ้นได้**



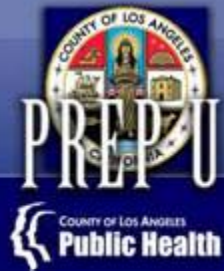
## ภัยธรรมชาติ

- แผ่นดินไหว
- ไฟไหม้
- โคลนถล่ม
- พายุเฮอริเคน
- น้ำท่วม



- นี่คืตัวอย่างของภัยธรรมชาติที่อาจเกิดขึ้นได้ในแคลิฟอร์เนียตอนใต้





## ภัยที่มนุษย์เป็นผู้ก่อ

### โดยไม่ได้ตั้งใจ

- อุบัติเหตุทางเคมี
- น้ำมันรั่ว
- การขาดสารอนุภาค

### โดยตั้งใจ

- การก่อการร้าย
- อาชญากรรม
- การจลาจล

- ภัยที่มนุษย์เป็นผู้ก่อมีสองประเภท คือ ภัยที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจ และภัยที่เกิดขึ้นโดยตั้งใจ
- ภัยที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจ มักจะเป็นอุบัติเหตุ เช่น การรั่วของสารเคมีหรือน้ำมัน
- ภัยที่เกิดขึ้นโดยตั้งใจจะถูกออกแบบมาเพื่อก่อให้เกิดอันตราย เช่น การก่อการร้ายหรือการจลาจล



## เตรียมพร้อม ด้วยกัน

- ตนเองและครอบครัว
- บริเวณใกล้เคียง
- ชุมชน



- *อ่านสไลด์*
- การเตรียมตัวรับมือเหตุฉุกเฉินประกอบด้วย  
ความสัมพันธ์สามรูปแบบ ได้แก่ ตนเองและ  
ครอบครัว บริเวณใกล้เคียง และชุมชน



## ครอบครัวมาก่อน

คุณคิดว่าใคร  
เป็นครอบครัว

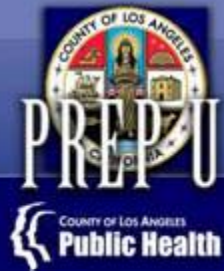


***อ่านคำถาม***

- คุณคิดว่าใครเป็นครอบครัว

***ขอให้ผู้เข้าร่วมตอบคำถามนี้***

- ใครตอบคำถามนี้ได้บ้าง



## เตรียมครอบครัว ของคุณให้พร้อม

- ✓ แผนการสื่อสาร
- ✓ แผนการของโรงเรียน
- ✓ สถานที่นัดพบ
- ✓ ขั้นตอนการย้ายสู่ที่ปลอดภัย
- ✓ แผนความปลอดภัยที่บ้าน
- ✓ บทบาทของครอบครัว
- ✓ อุปกรณ์ฉุกเฉิน
- ✓ ขอความช่วยเหลือ



# รายการที่คุณต้องทำ เพื่อเตรียมครอบครัวของคุณให้พร้อม

- สิ่งแรกคือต้องมีแผนการสื่อสาร เก็บแผนดังกล่าวไว้ในที่ที่เข้าถึงได้โดยสะดวก เช่น กระเป๋าสตางค์ เป้สะพายหลัง หรือในรถ
- สิ่งต่อมาคือคุณต้องกำหนดสถานที่นัดพบในกรณีที่คุณพลัดพรากจากกัน
- ต้องมีแผนย้ายสู่ที่ปลอดภัยนอกบ้านและนอกพื้นที่ (และควรเป็นที่ที่ผู้ที่มีความจำเป็นเป็นพิเศษ (Special Needs Populations หรือ SNP) เข้าถึงได้ เช่น ผู้ที่มีความพิการ ผู้สูงอายุ หรือเด็ก)
- คุณจะขอความช่วยเหลือหากเหตุการณ์ฉุกเฉินเกิดขึ้นจริงได้อย่างไร
- บทบาทและความรับผิดชอบที่ทุกคนในครอบครัวควรมีในการเตรียมรับมือกับภัยพิบัติคืออะไร
- สิ่งสำคัญเหล่านี้คือสิ่งที่เราจะพูดคุยกันในการประชุมครั้งนี้





# แผนการสื่อสาร



## คุณจะทำที่ไหนขณะเกิดภัยพิบัติ

- พิจารณาถึงสถานที่ทั้งหมดที่คุณหรือสมาชิกในครอบครัวคุณ อาจอยู่ในเวลาหนึ่งๆ
- ตารางเวลาประจำวันของคุณคืออะไร ในวันหนึ่งๆ คุณใช้เวลาเท่าไรในที่ทำงาน ในการเดินทาง ที่บ้าน หรืออื่นๆ
- แผนการของคุณจะแตกต่างกันออกไปตลอดทั้งวันอย่างไร
- แผนการของคุณจะแตกต่างกันออกไปตลอดทั้งวันอย่างไร หากคุณเป็นบุคคลที่ไร้ความสามารถ
- กิจกรรม: แบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มละสองคน แนะนำตนเองให้เพื่อนบ้าน รู้จัก และพูดคุยว่าควรพิจารณาในเรื่องใดบ้าง ในการวางแผนในช่วงเวลาที่แตกต่างกันในวันหนึ่งๆ



## แผนการสื่อสาร

### ระบุ

- คนกลางที่ครอบครัวคุณจะติดต่อ
- เบอร์โทรศัพท์หลัก  
(ในพื้นที่)
- เบอร์โทรศัพท์สำรอง  
(นอกรัฐ)



## คุณจะติดต่อกับครอบครัวได้อย่างไร

- จัดการประชุมครอบครัวและปรึกษากันถึงสิ่งต่างๆ ดังนี้
- ทุกคนควรโทรหาใคร – คุณจำเป็นต้องมีคนกลาง เพื่อบอกคุณได้ว่าสมาชิกในครอบครัวของคุณอยู่ที่ใดบ้าง
- โปรดจำไว้ว่า มีความเป็นไปได้สูงที่โทรศัพท์เคลื่อนที่จะใช้ไม่ได้ ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีรายการหมายเลขโทรศัพท์ที่จัดไว้ และมีโทรศัพท์ธรรมดาให้ใช้ได้
- มีคนกลางทั้งที่อยู่ในพื้นที่และที่อยู่นอกรัฐที่ครอบครัวจะติดต่อได้



## แผนการของโรงเรียน

- ทราบถึงแผนการของโรงเรียน
- แจงข้อมูลติดต่อปัจจุบันเสมอ
- ทราบถึงขั้นตอนการอนุญาตที่จำเป็นในการปล่อยนักเรียนออกนอกโรงเรียน
- พูดคุยกับบุตรของคุณและะผู้ให้การดูแล



- **อ่านสไลด์**
- **แจ้งข้อมูลติดต่อปัจจุบันของคุณให้โรงเรียนทราบเสมอ**
- **ทราบถึงขั้นตอนการอนุญาตที่จำเป็นของโรงเรียนในการปล่อยบุตรของคุณให้แก่สมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนของคุณ**
- **พูดคุยกับบุตรของคุณเสมอ**
- **โรงเรียนทุกโรงเรียนมีแผนการ**
- **ผู้ดูแลบุตรของคุณทุกคนจำเป็นต้องทราบถึงแผนการของคุณ**



## สถานที่นัดพบ

- ระบุสถานที่นัดพบสำรอง
- พุดคุยว่า *เมื่อใด* ที่คุณจะไปที่นั่น
- จะทำอย่างไรหากคุณไปไม่ได้

# ปรึกษากันถึงสถานที่นัดพบ ในระหว่างการประชุมครอบครัว

- สถานที่นัดพบสำรอง ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ฉุกเฉิน
- ตัวอย่างสถานที่นัดพบ
  - คอยอยู่ที่โรงเรียน
  - พบกันที่โบสถ์
- เมื่อไรควรไปที่นั่น
- จะทำอย่างไรหากคุณไม่สามารถไปที่นั่นได้ - สถานที่นัดพบสำรอง





# สถานที่นัดพบที่แนะนำ

นอกบ้านของคุณ

- สนามหน้าบ้าน
- สนามของเพื่อนบ้าน

- **อ่านสไลด์**
- หากเกิดสถานการณ์ฉุกเฉิน โปรดจำไว้ว่าควรมีสถานที่นัดพบที่อยู่นอกบ้าน ซึ่งอาจเป็นสนามหน้าบ้านตนเอง หรือสถานที่อื่นที่อยู่ใกล้ๆ เช่น สนามของเพื่อนบ้านหากจำเป็น



## สถานที่นัดพบที่แนะนำ

ห่างออกไปจากบ้าน

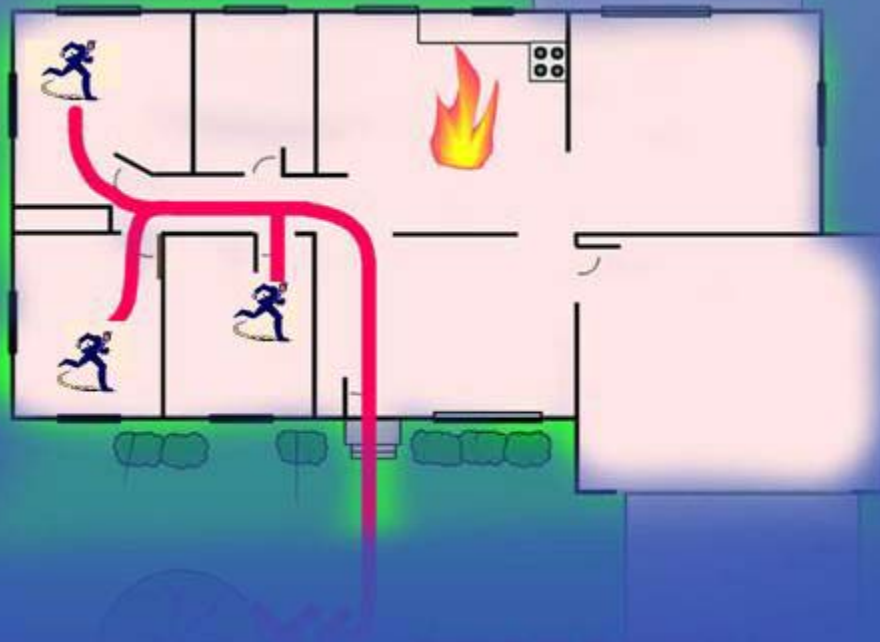
(ในกรณีที่ต้องย้ายสู่ที่ปลอดภัย)

- สถานที่ทางศาสนา/องค์กรทางศาสนา
- สวนสาธารณะ
- โรงเรียน
- ไปที่นั่น

- **อ่านสไลด์**
- **นอกจากสถานที่นัดพบใกล้บ้านแล้ว ก็ควรมีสถานที่นัดพบที่อยู่ห่างออกไปจากบ้านด้วย เพื่อกรณีที่สมาชิกในครอบครัวไม่สามารถกลับบ้านได้**



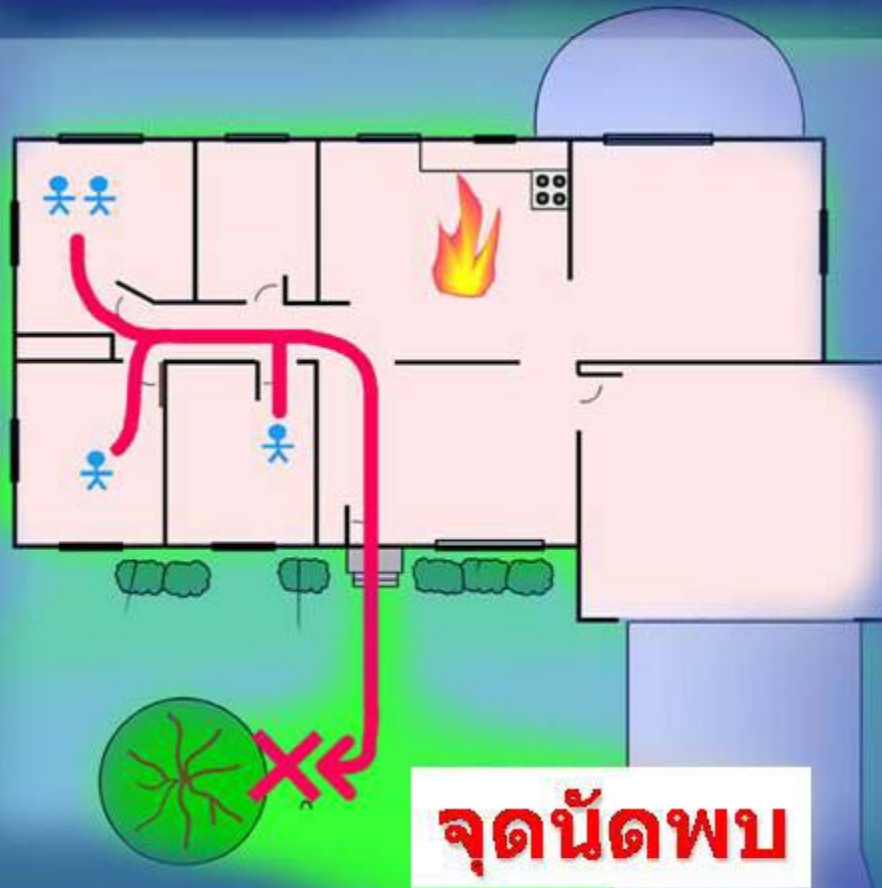
# ขั้นตอนการย้ายออกจากบ้าน ไปสู่ที่ปลอดภัย



- **อ่านสไลด์**
- **นี่คือภาพประกอบของขั้นตอนการย้ายออกจากบ้านไปสู่ที่ปลอดภัย บ้านทุกหลังควรมีทางออกไปสู่นอกบ้านอย่างน้อยสองทาง**
- **หากบ้านของคุณมีลูกกรงอยู่ที่หน้าต่าง หน้าต่างนั้นก็ควรจะมีกลอนเพื่อเปิดเป็นทางออกได้**
- **ผู้ที่อาศัยอยู่บนตึกสองชั้นขึ้นไปควรมีบันไดหนีไฟไว้พร้อม**
- **นอกจากนี้ ควรมีการวางแผนสำหรับบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษ เช่น คนพิการ ผู้สูงอายุ และเด็ก เพื่อย้ายสู่ที่ปลอดภัย**
- **ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่มีสิ่งกีดขวางบริเวณโถงทางเดิน**
- **ตรวจสอบให้แน่ใจว่า หากมีสิ่งตกลงมาในขณะที่เกิดภัยพิบัติ สิ่งเหล่านั้นจะไม่กีดขวางหนทางหลบหนี**

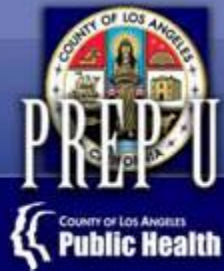


# จุดนัดพบ



- *อ่านสไลด์*
- ควรมีจุดนัดพบนอกบ้าน เพื่อที่คนในครอบครัวจะมาพบกันได้หลังเกิดเหตุภัยพิบัติ





หากคุณต้องย้ายไปสู่  
ที่ปลอดภัย...

คุณจะนำอะไร  
ติดตัวไปด้วย

วางแผนล่วงหน้า!

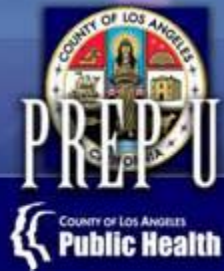


**นอกจากจะตัดสินใจว่าจะพบกันที่ใดแล้ว คุณต้องตัดสินใจว่าจะนำอะไรติดตัวไปด้วย**

**โปรดจำไว้ว่าในกรณีที่เกิดไฟไหม้ ให้มุ่งความสนใจไปแต่การที่จะพาครอบครัวของคุณออกไปสู่ที่ที่ปลอดภัยเท่านั้น!**

**เราจะแสดงรายการอุปกรณ์ฉุกเฉินให้คุณทราบ แต่นอกจากนั้นแล้ว คุณจะนำสิ่งมีค่าอะไรติดตัวไปด้วย และสามารถเข้าถึงสิ่งเหล่านั้นได้ง่ายหรือไม่เพียงใด**

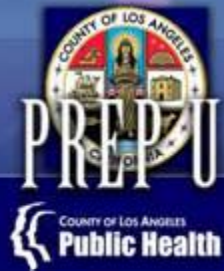
**สิ่งควรจำ: คุณอาจมีเวลาและพื้นที่จำกัด สิ่งสำคัญอันดับหนึ่งคือตรวจสอบให้แน่ใจว่าทุกคนปลอดภัย สิ่งที่จะนำไปด้วยอาจเป็นสิ่งที่มีค่าทางจิตใจและ/หรือสิ่งที่มีค่าเป็นเงิน**



## ความปลอดภัยที่บ้าน

- **ปรับปรุงแก้ไขบ้าน  
สำนักงาน และอาคาร**
- **รัดเฟอร์นิเจอร์ที่ขวางบนหน้าก  
เครื่องทำน้ำอุ่น โทรทัศน์ และ  
สิ่งอื่นๆ ด้วยสายรัดให้แน่น**

- **อ่านสไลด์**
- การปรับปรุงแก้ไขคุณภาพบ้านของคุณ และ/หรือ อาคารสำนักงาน รวมทั้งความทนทานต่อภัยพิบัติของอาคารเหล่านั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก
- นอกจากนี้ การรู้ตสิ่งต่างๆ ให้แน่น เช่น โทรททัศน์ หรือเครื่องทำน้ำอุ่น เป็นสิ่งสำคัญมากเช่นกัน เพราะสิ่งเหล่านี้อาจล้มลงได้จากภัยพิบัติเช่นแผ่นดินไหว

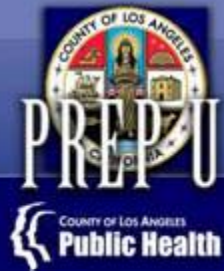


## ความปลอดภัยที่บ้าน

- ติดกลอนที่ฝาตู้ทุกตู้
- ใช้น้ำมันพิเศษสำหรับติดสิ่งของเล็กๆ ให้แน่นอยู่กับที่
- เริ่มต้นคืนนี้ ด้วยการย้ายสิ่งของหนัก ลงสู่ชั้นที่ต่ำกว่า

- **อ่านสไลด์**

- ควรติดกลอนไว้ที่ฝ้าตู้ เพราะสิ่งที่อยู่ในตู้อาจหล่นลงมา ในเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น แผ่นดินไหว
- ใช้ดินน้ำมันพิเศษสำหรับติดสิ่งของเล็กๆ ให้แน่นอยู่กับที่
- เคลื่อนย้ายสิ่งของหนักลงสู่ชั้นที่ต่ำกว่าโดยเร็วที่สุด เช่น โทรทัศน์ หรือวิทยุ อาจล้มลงมาได้หากเกิดแผ่นดินไหว หรือภัยพิบัติอื่นๆ



# ฝึกซ้อมและคงไว้ซึ่ง แผนการของครอบครัว

อย่างน้อยทุกๆ 6 เดือน

- ทบทวนแผนการสื่อสาร
- พูดคุยกับบุตรของคุณ
- ฝึกซ้อมที่บ้าน (ไฟไหม้ และการย้ายสู่ที่ปลอดภัย)

- เมื่อคุณมีแผนการของครอบครัวแล้ว สิ่งสำคัญคือการซ่อมเพื่อดูว่าคุณและครอบครัวของคุณจะนำแผนการนั้นไปใช้อย่างไร หากเกิดภัยพิบัติขึ้นจริง
- ทดสอบบุตรของคุณทุกๆ 6 เดือน หรือบ่อยกว่านั้น (ขึ้นอยู่กับความสนใจมากน้อยของบุตรของคุณ)
- ฝึกซ้อมการย้ายสู่ที่ปลอดภัย
- ใช้การปรับเวลาระหว่างฤดูใบไม้ผลิและฤดูใบไม้ร่วงเป็นสิ่งที่ช่วยเตือนความจำสำหรับการนี้

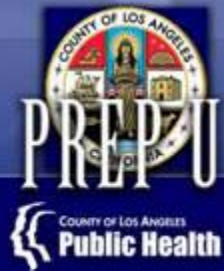




## กำหนดไว้ใน ปฏิทินของคุณ

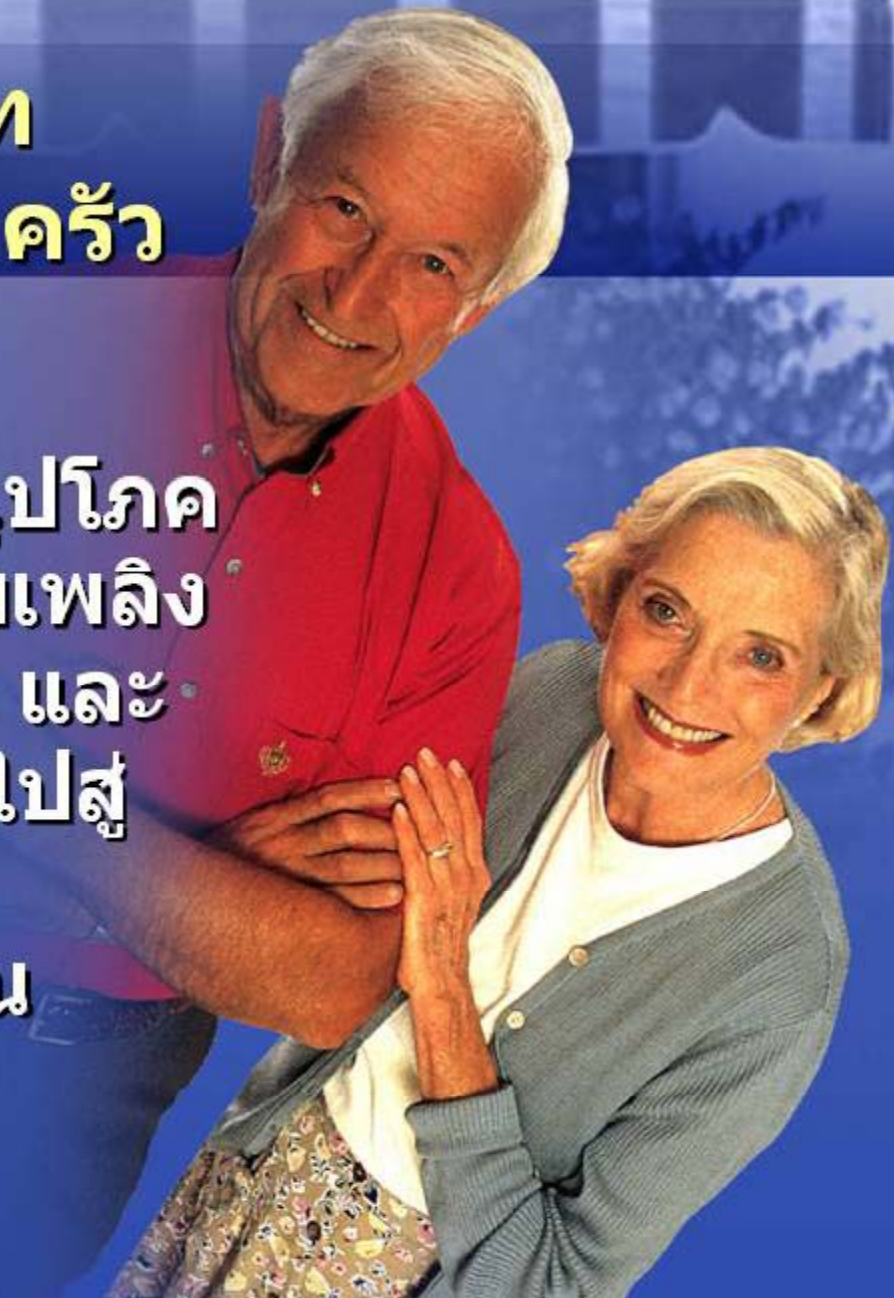
- **ทำแผนการสื่อสารให้ทันสมัย**
- **เปลี่ยนน้ำ อาหาร และ  
สิ่งสำรองที่มีวันหมดอายุ  
ที่คุณเตรียมไว้สำหรับ  
ยามฉุกเฉินทุกๆ 6 เดือน**
- **ทดสอบอุปกรณ์ตรวจจับไฟไหม้  
และชาร์จเครื่องดับเพลิง**

- **อ่านสไลด์**
- **ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณทำแผนการสื่อสารให้ทันสมัยตามความจำเป็น**
- **เปลี่ยนอาหาร น้ำ และสิ่งอื่นๆ ที่อาจหมดอายุ ทุกๆ 6 เดือน วางแผนว่าจะทำสิ่งดังกล่าวตอนช่วงปรับเวลาระหว่างฤดู**
- **ทดสอบเครื่องดับเพลิงและอุปกรณ์ตรวจจับไฟไหม้ เพื่อให้แน่ใจว่าสิ่งดังกล่าวทำงานได้ถูกต้อง**



## บทบาท ของครอบครัว

- เรียนรู้การปิดสาธารณูปโภค
- เรียนรู้การใช้เครื่องดับเพลิง
- วางแผนย้ายสัตว์เลี้ยง และ  
สัตว์เลี้ยงช่วยเหลือผู้พิการไปสู่  
ที่ปลอดภัย
- รวบรวมอุปกรณ์ฉุกเฉิน



- **อ่านสไลด์**
- **สมาชิกในครอบครัวควรเรียนรู้การปิดสาธารณูปโภค และการใช้เครื่องดับเพลิง เก็บเครื่องมือต่างๆ ให้เข้าถึงได้ง่าย**
- **หากคุณเป็นผู้พิการ จงบอกให้เพื่อนบ้านหรือใครบางคนทราบว่า จะปิดสาธารณูปโภคและใช้เครื่องดับเพลิงได้อย่างไร**
- **ควรสร้างแผนการย้ายสัตว์เลี้ยงสุที่ปลอดภัย**
- **สิ่งสำคัญคือการรวบรวมอุปกรณ์ฉุกเฉิน**



# การปิดสาธารณูปโภค

## วาล์วปิดก๊าซสำหรับอุปกรณ์ที่ใช้ก๊าซ

การปิดก๊าซที่ตัวอุปกรณ์ใช้สอยที่ใช้ก๊าซ ให้หมุนวาล์วเศษหนึ่งส่วนสี่รอบ

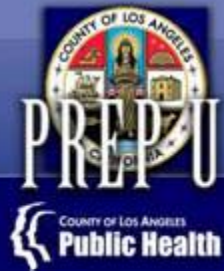


## วาล์วปิดก๊าซที่เข้าสู่บ้าน

การปิดวาล์วก๊าซที่เข้าสู่บ้าน ให้ใช้ประแจจับท่อหรือกุญแจเลื่อนขนาดใหญ่ที่ใช้ขันเกลียวท่อชนิดปรับได้ขนาด 12 ถึง 15 นิ้ว หมุนวาล์วเศษหนึ่งส่วนสี่รอบไปทางทิศใดก็ได้



- โอเค ตอนนี้คุณและครอบครัวของคุณปลอดภัยแล้ว คุณจะทำอย่างไรเพื่อให้บ้านของคุณปลอดภัยด้วย
- *อ่านสไลด์*
- คุณทราบหรือไม่ว่าจะปิดสาธารณูปโภคในบ้านของคุณได้อย่างไรในกรณีที่เกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน ผู้ให้เช่าบ้านของคุณมีอะไรเตรียมไว้ให้คุณบ้าง
- หากผู้เข้าร่วมต้องการข้อมูลเพิ่มเติม ก็สามารถขอได้ด้วยการติดต่อบริษัทสาธารณูปโภคในพื้นที่ของตน
- โปรดจำไว้ว่า คุณจำเป็นต้องใช้ประแจจับท่อ หรือกุญแจเลื่อนขนาดใหญ่ที่ใช้ขันเกลียวท่อชนิดปรับได้ขนาด 12-15 นิ้ว ในการปิดวาล์วก๊าซ



# การปิดไฟฟ้า

## ทราบว่าสวิตช์ไฟหลักในบ้านของคุณอยู่ที่ใด

เพื่อที่จะปิดกระแสไฟฟ้าที่เข้าสู่บ้านของคุณได้ด้วยความรวดเร็วในสถานการณ์ฉุกเฉิน

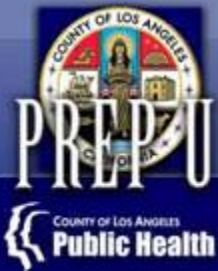
## ทราบว่าเครื่องตัดกระแสไฟฟ้าใหม่ได้อย่างไร

หลังจากที่คุณปิดวงจรไฟฟ้าหรือถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าแล้ว จับสวิตช์ให้แน่นและดันไปที่เครื่องหมาย Off แล้วจึงค่อยดันกลับมาที่ On



- **อ่านสไลด์**
- การทราบล่วงหน้าว่าสวิตช์ไฟฟ้าหลักอยู่ที่ใด เป็นสิ่งสำคัญมาก เพื่อที่คุณจะได้ปิดไฟฟ้าได้ด้วยความรวดเร็ว
- นอกจากนี้ ในการเปิดเครื่องตัดกระแสไฟฟ้า จะต้องดันสวิตช์ไปที่ Off ก่อน แล้วจึงดันกลับไปอยู่ที่ On
- การเปิดปิดน้ำสามารถทำได้ด้วยการหมุนวาล์วก๊อกน้ำที่อยู่นอกบ้าน





## การใช้เครื่องดับเพลิง

- P - ดึงสลักออก**
- A - ดึงเป้าไปที่ต้นเพลิง**
- S - บีบที่จับ**
- S - กวาดไปด้านข้าง**

ฉีดคร่าวละสั้นๆ ทีละ 1/2  
วินาทีถึง 1 วินาที



- **คุณมีเครื่องดับเพลิงหรือไม่ และทราบหรือไม่ว่าเครื่องดับเพลิงของคุณอยู่ที่ใด เครื่องดับเพลิงใหม่ๆ ส่วนใหญ่จะมาพร้อมกับรหัสการใช้สำหรับไฟทุกชนิด (A, B และ C) ดูว่ารหัสของคุณคืออะไร ผู้เข้าร่วมควรติดต่อสถานีดับเพลิงในพื้นที่เพื่อขอข้อมูลเพิ่มเติม**
- ***อ่านสไลด์***



## อุปกรณ์ฉุกเฉินคืออะไร

- บ้าน
- ที่ทำงาน
- โรงเรียน
- รถยนต์



- *อ่านสไลด์*
- คุณต้องรวบรวมอุปกรณ์ฉุกเฉินสำหรับแต่ละสถานที่เนื่องจากสิ่งสำรองได้รับการออกแบบมาสำหรับสถานที่ที่แตกต่างกันและความจำเป็นเฉพาะของแต่ละที่
- โปรดจำไว้ว่า เหตุฉุกเฉินอาจเกิดขึ้นที่ใดก็ได้

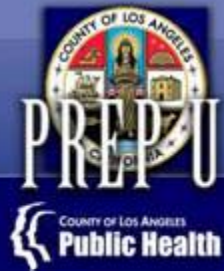


# สิ่งจำเป็น 10 อย่างที่ต้องมี ในอุปกรณ์ฉุกเฉิน

1. น้ำ
2. อาหาร
3. อุปกรณ์ปฐมพยาบาล  
เบื้องต้น
4. ไฟฉาย
5. วิทยุ
6. ยา



- *อ่านสไลด์*
- เราจะพูดถึงรายละเอียดของสิ่งต่างๆ แต่ละสิ่ง  
ทั้ง 10 อย่างนี้



## สิ่งจำเป็น 10 อย่างที่ต้องมี ในอุปกรณ์ฉุกเฉิน

7. เงินสดและเอกสารสำคัญ
8. เสื้อผ้าและรองเท้าที่ทนทาน
9. เครื่องมือ
10. สิ่งสำรองที่ถูกละเลย  
และถูกหั่นทอนน้อย



- ***อ่านสไลด์***

- **เราจะพูดคุยถึงสิ่งเฉพาะที่ต้องรวบรวม ซึ่งรวมถึง  
สิ่งสำรองพิเศษที่จำเป็นสำหรับเด็กอ่อน ผู้สูงอายุ  
ผู้พิการและสัตว์ช่วยเหลือ และสัตว์เลี้ยงด้วย**

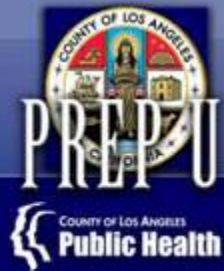




เตรียมสิ่งสำรองไว้  
อย่างน้อยสำหรับ  
3 ถึง 7 วัน  
ขึ้นไป



- *อ่านสไลด์*
- แต่เดิมที มีการแนะนำว่าให้เตรียมสิ่งสำรองไว้สำหรับ 3 วันเท่านั้น แต่ปัจจุบันมีการแนะนำให้เตรียมสิ่งสำรองไว้ให้พร้อมถึง 7 วัน



## อุปกรณ์ฉุกเฉิน

### 1. น้ำ

หนึ่ง (1) แกลลอน ต่อคน ต่อวัน

### 2. อาหาร

อาหารที่ให้แคลอรีสูง อาหารกระป๋อง  
อาหารแห้ง และอาหารผง

- ✓ อย่าลืมสัตว์เลี้ยงของคุณ
- ✓ ที่เปิดกระป๋องด้วยมือ



- **อ่านสไลด์**
- **ในอุปกรณ์แจกเงิน แนะนำให้มีน้ำ 1 แกลลอนต่อคนต่อวัน เนื่องจากน้ำไม่ได้มีไว้เพื่อดื่มเท่านั้น แต่ยังใช้ในการแปรงฟัน หุงต้มอาหาร ฯลฯ**
- **อย่าลืมน้ำและอาหารสำหรับสัตว์เลี้ยงของคุณ!**
- **หากครอบครัวใดต้องการกักน้ำไว้ในสถานที่เช่นอ่างอาบน้ำ ให้ใช้สารฟอกขาวชนิดเม็ด หรือหยดสารฟอกขาวเพียงสองสามหยดลงไปในน้ำนั้น เพื่อให้ฆ่าเชื้อโรค**
- **อาหารที่ไม่เสีย เช่น ผลไม้แห้ง อาหารกระป๋อง และอาหารแห้งให้พลังงานเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง นอกจากนี้ การมีอาหารที่ "คุ้นเคย" เก็บไว้ด้วยก็เป็นสิ่งที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็กๆ เพื่อช่วยให้พวกเขารับมือกับสถานการณ์ได้ดีขึ้น**
- **แม้ว่าการต้มน้ำจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการฆ่าแบคทีเรียและทำให้น้ำสะอาด แต่ก็สามารถใช้สารฟอกขาวได้เช่นเดียวกัน หลังจากทีบปล่อยน้ำทิ้งไว้พักหนึ่งแล้ว ให้เติมสารฟอกขาว 2 หยดต่อน้ำหนึ่งในสี่แกลลอน หรือ 8 หยดต่อน้ำหนึ่งแกลลอน**



## อุปกรณ์ฉุกเฉิน

3. อุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น

4. ไฟฉาย

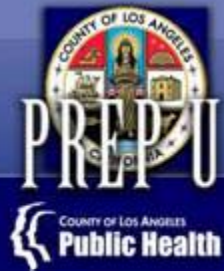
✓ พร้อมแบตเตอรี่สำรอง

5. วิทยุ

✓ พร้อมแบตเตอรี่สำรอง



- **อ่านสไลด์**
- อุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการบาดเจ็บเล็กน้อย
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีไฟฉายพร้อมกับแบตเตอรี่สำรองอยู่เสมอ
- ควรมีวิทยุพร้อมแบตเตอรี่สำรองอยู่เสมอ เนื่องจากอาจไม่มีไฟฟ้าใช้
- ไฟฉายและวิทยุชนิดหมุนลานก็มีให้ซื้อหาได้



## อุปกรณ์ฉุกเฉิน

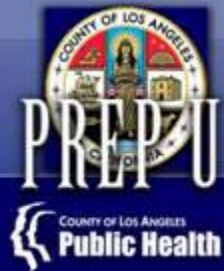
### 6. ยา

- ✓ ยาสามัญประจำบ้าน
- ✓ ยาตามใบสั่งแพทย์
- ✓ รายการยาที่แพทย์สั่งสำหรับสมาชิกในครอบครัวแต่ละคน
- ✓ แว่นตาสำรอง



- **อ่านสไลด์**
- **การมีอาสาสมัครประจำบ้านและยาที่แพทย์สั่งสำรองไว้เป็นสิ่งสำคัญโปรดติดต่อแพทย์ของคุณเพื่อขอยาสำรองตามใบสั่งแพทย์เพิ่ม**
- **การจดรายการยาที่แพทย์สั่งทั้งหมดไว้ก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน ไม่ใช่เพียงแค่เพื่อการรับยาเพิ่มเท่านั้น แต่เพื่อแจ้งให้หน่วยกู้ภัยหรือแพทย์ทราบเกี่ยวกับประวัติอาการป่วยของคุณคนหนึ่งๆ**
- **แว่นตาสำรองก็สำคัญเช่นกันเพื่อที่คุณจะสามารถมองเห็นหรืออ่านหนังสือได้**





## อุปกรณ์ฉุกเฉิน

### 7. เงินสดและเอกสารสำคัญ

- ✓ แแบงค์ย่อยและเหรียญ
- ✓ สำเนาบัตรทางการแพทย์  
บัตรประกันภัย และสูติบัตร
- ✓ ภาพครอบครัว
- ✓ หมายเลขโทรศัพท์



- **อ่านสไลด์**
- **ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีเงินเหรียญและแบงค์ \$1, \$5 และ \$10 สำรองไว้**
- **เก็บสำเนาบัตรทางการแพทย์ บัตรประกันภัย และสูติบัตรไว้**
- **เก็บภาพถ่ายของสมาชิกในครอบครัวติดมือไว้ เพื่อคุณจำเป็นต้องใช้ในการหาพวกเขาให้พบ**
- **เก็บสมุดโทรศัพท์เล่มเล็กที่มีหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินไว้ เพราะคุณอาจไม่สามารถใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่เข้าถึงหมายเลขฉุกเฉินดังกล่าวได้**



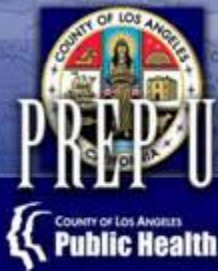
## อุปกรณ์ฉุกเฉิน

### 8. เสื้อผ้าและรองเท้าที่ทนทาน

- ✓ ผ้าห่ม/ถุงนอน  
หากคุณต้อง  
ออกจากบ้าน  
ไปสู่ที่ปลอดภัย



- **อ่านสไลด์**
- **รวมถึงเสื้อผ้าสำหรับเปลี่ยนและรองเท้าที่แข็งแรง  
ทนทานอยู่ด้วย มีก็คนที่สามารถเดินกลับบ้านได้  
ด้วยรองเท้าคู่ที่คุณสวมอยู่ขณะนี้**



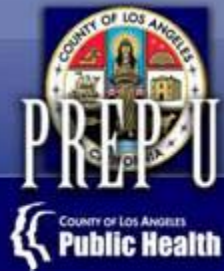
## อุปกรณ์ฉุกเฉิน

### 9. เครื่องมือ

- ✓ ประแจจับท่อน้ำ/ก๊วยช
- ✓ ไขควงและชะแลง
- ✓ เทปผ้าชนิดเหนียวทนทาน
- ✓ แผ่นพลาสติก
- ✓ เชือก
- ✓ มีด
- ✓ แผนที่ถนน



- **อ่านสไลด์**
- **เครื่องมือพื้นฐานเป็นสิ่งสำคัญที่ควรมีในอุปกรณ์ฉุกเฉิน**
- **โปรดจำไว้ว่า ประแจจับท่อน้ำ/ก๊าซเป็นสิ่งจำเป็นต่อการปิดสาธารณูปโภค**
- **แผ่นพลาสติกอาจถูกนำไปใช้ในการปิดช่องประตูและหน้าต่างในกรณีที่ต้องหลบภัยอยู่ในบ้าน**
- **แผนที่ถนนเป็นสิ่งสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่ต้องย้ายสู่ที่ปลอดภัย**



## อุปกรณ์ฉุกเฉิน

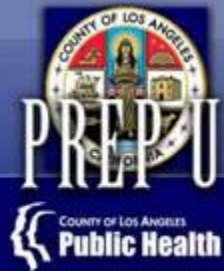
### 9. เครื่องมือ (ต่อ)

- ✓ ไม้ขีดไฟชนิดกันน้ำ
- ✓ ประแจชนิดปรับได้
- ✓ ถุงมือที่แข็งแรงทนทาน
- ✓ นกหวีด
- ✓ เครื่องดับเพลิง  
สำหรับบ้านของคุณ



- **อ่านสไลด์**
- **ไม้ขีดไฟชนิดกันน้ำเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งหากเกิดน้ำท่วม ตัวอย่างเช่นกรณีพายุเฮอริเคนแคทริน่า**
- **สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือการมีเครื่องดับเพลิงอยู่ในบ้าน (อ้างถึงสไลด์ที่อธิบายวิธี P.A.S.S.)**





## อุปกรณ์ฉุกเฉิน

### 10. สิ่งสำรองที่ถูกละเลย และถูกหั่นก่อนนํ้ามัน

- ✓ กระดาษชำระ / กระดาษเช็ดมือพื้นใหญ่
- ✓ ถุงพลาสติกใส่ขยะ
- ✓ เจลล้างมือ / ผ้าสำหรับทำความสะอาดเด็กอ่อน
- ✓ ผ้าอ้อม และผลิตภัณฑ์เพื่อสุขอนามัยสำหรับสตรี



- **อ่านสไลด์**
- **กระดาษเช็ดมือผืนใหญ่และกระดาษชำระเป็น  
สิ่งจำเป็นที่ใช้เพื่อวัตถุประสงค์เดียวกันใน  
สถานการณ์ฉุกเฉิน**
- **ถุงพลาสติกไม่ได้มีไว้เพื่อใส่ขยะเท่านั้น แต่สามารถ  
นำไปใช้เป็นสุขาได้อีกด้วย**



## อุปกรณ์ฉุกเฉิน

### สิ่งสำรองสำหรับ

- ✓ เด็ก
- ✓ ผู้ใหญ่
- ✓ บุคคลพิการ
- ✓ สัตว์เลี้ยง



- **อ่านสไลด์**
- **หนึ่งในข้อกังวลหลักสำหรับผู้สูงอายุหรือบุคคลพิการคือ ความลำบากในการเคลื่อนย้าย ซึ่งเป็นสาเหตุที่บันไดหนีไฟ อาจเป็นสิ่งมีประโยชน์**
- **นอกจากนี้ การดูแลสัตว์เลี้ยงก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน โดยการให้อาหารและการดูแลทางแพทย์ที่อาจจำเป็น**
- **ในสถานการณ์ฉุกเฉิน จำเป็นที่จะต้องให้เด็กๆ ไม่รู้สึก ผิดปกติ รวมพวกเขาไว้ในการวางแผนสำหรับเหตุฉุกเฉิน ด้วย และการให้ของเล่นหรืออาหารที่พวกเขาคุ้นเคยก็อาจช่วยได้**



## ควรเก็บสิ่งสำรองไว้ที่ใด

- เป้สะพายหลัง ถังใส่ขยะ ถังพลาสติก ฯลฯ
- วางไว้ในที่ที่สามารถเข้าถึงได้รวดเร็ว
- ห่างจากเครื่องทำน้ำอุ่น เครื่องวัดก๊าซ เครื่องอบผ้า ฯลฯ
- ใกล้เคียงทางออก

EXIT

- **อ่านสไลด์**
- **ปรึกษากันว่าจะเก็บอุปกรณ์เหล่านี้ไว้ที่ใด  
โปรดจำไว้ว่า สิ่งเหล่านี้อาจต้องเคลื่อนย้ายได้  
โดยสะดวก**
- **เก็บให้ห่างจากเครื่องทำน้ำอุ่นหรือเครื่องอบผ้า  
เพื่อป้องกันการเสียหาย**
- **ควรเก็บไว้ในบริเวณที่เข้าถึงได้ง่าย ใกล้เคียงทางออกจะ  
ดีที่สุด**



## เตรียมรถของคุณ

- มีน้ำมันรถอย่างน้อยครึ่งถังเสมอ
- สำเนาแผนการสื่อสารของครอบครัว
- ยางอะไหล่
- น้ำและอาหาร
- อุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- เสื้อผ้าหนา/ผ้าห่ม



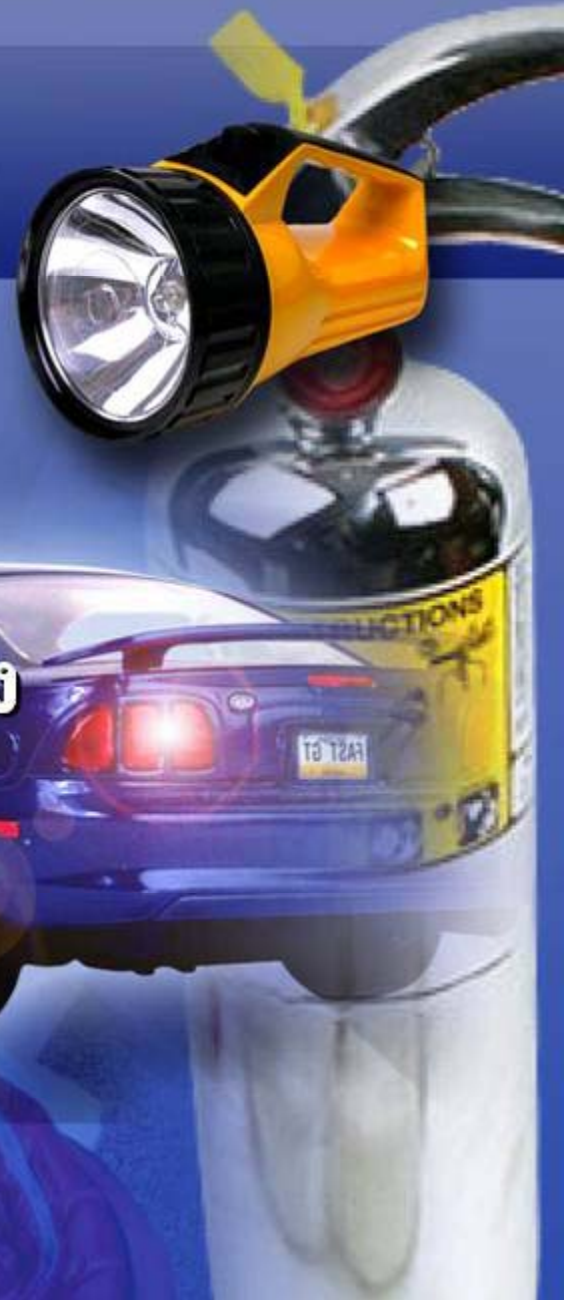
- **อ่านสไลด์**
- **ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีน้ำมันรถอย่างน้อยครึ่งถังเสมอ**
- **มีสำเนาแผนการสื่อสารของครอบครัวเก็บไว้ เตรียมยางอะไหล่ให้พร้อมอยู่เสมอ และเปลี่ยนใหม่หลังจากยางแบน**
- **มีอาหารและน้ำสำรองพร้อม**
- **มีอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น**
- **เสื้อผ้าหนา/ผ้าห่ม**



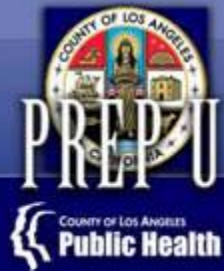


## เตรียมรถของคุณ

- เครื่องดับเพลิง
- สิ่งสะท้อนแสง หรือ สัญญาณไฟกระพริบ
- ยาและรายการยาที่แพทย์สั่ง
- ไฟฉาย
- สำเนาเอกสารสำคัญ



- **อ่านสไลด์**
- **ควรมีเครื่องดับเพลิงอยู่ในรถด้วย**
- **สิ่งสะท้อนแสงหรือสัญญาณไฟกระพริบ อาจมีประโยชน์ในการทำให้รถของคุณเด่นชัดขึ้นในสถานการณ์ฉุกเฉิน**
- **ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีหมายเลขโทรศัพท์สำคัญๆ**
- **มีสำเนาเอกสารสำคัญเก็บไว้ด้วย**

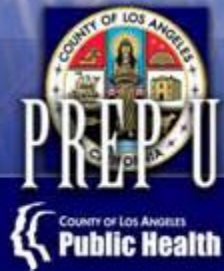


## อุปกรณ์ฉุกเฉินส่วนตัว ที่ทำงาน

- น้ำ
- อาหาร / ขงว่าง
- ยา
- รองเท้าที่ทนทาน
- ไฟฉาย



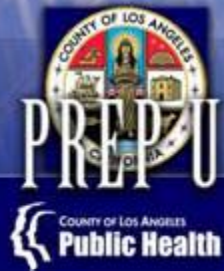
- *อ่านสไลด์*
- แม้ว่าอุปกรณ์ฉุกเฉินที่ทำงานจะเล็กกว่า แต่สิ่งบางอย่างก็เป็นสิ่งจำเป็น เช่น น้ำ
- อาหารสำรอง/ช่องว่างเล็กน้อย ก็เป็นสิ่งสำคัญ
- การมีอาหารสำรองเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเวลาที่คุณต้องอยู่ในตึกสำนักงานเป็นเวลานาน
- เตรียมไฟฉายพร้อมถ่านสำรองไว้ให้พร้อม ไฟฉายชนิดหมุนลานด้วยมือก็สามารถใช้ได้



## ระบุถึงสิ่งอันตราย ในที่ทำงาน

- ตั้เก็บเอกสารและตู้วางของ
- เครื่องถ่ายเอกสารและ  
เครื่องโทรสาร
- คอมพิวเตอร์และสิ่งของบนโต๊ะ
- โทรทัศน์และอุปกรณ์ไฟฟ้าอื่นๆ
- รูปภาพบนผนัง
- หน้าต่าง

- **อ่านสไลด์**
- **สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นของใหญ่ แต่ไม่ได้มีการ  
ตอกตะปุดไว้ ดังนั้นจึงอาจล้มลงมาได้ง่าย**
- **สิ่งที่อาจล้มลงมาได้ทุกสิ่ง เช่น ตู้เก็บเอกสาร  
หรือโทรทัศน์ ควรถูกรឹងไว้ให้อยู่กับที่ หรือไม่ก็  
ไม่ควรอยู่กีดขวางทางเดินในสำนักงาน**

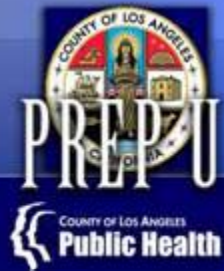


## ระบุถึงสิ่งอันตราย ในที่ทำงาน

- พื้นที่ห้องครัวที่มีตู้เย็นและไมโครเวฟ สำหรับพนักงาน
- เครื่องมือเบ็ดเตล็ด ล็อคเกอร์ และ ชั้นวางของ
- เครื่องใช้สอยที่ใช้ก๊าซ เครื่องทำน้ำอุ่น และวาล์วควบคุมการเปิดปิดก๊าซ
- ที่เก็บสึทากายนอกและสารเคมีที่มีพิษ

- **อ่านสไลด์**
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณเตรียมสิ่งต่างๆ ที่อาจล้มลงมาได้ เช่น ตู้อุ่น และไมโครเวฟ แล้ว
- นอกจากนี้ ควรเตรียมสิ่งเบ็ดเตล็ดต่างๆ เช่น ล็อคเกอร์ และชั้นวางของด้วย
- ใช้สายรัดเครื่องใช้สอยที่ใช้ก๊าซและเครื่องทำน้ำอุ่น และทราบว่าวาล์วควบคุมการเปิดปิดก๊าซอยู่ที่ใด
- ทราบว่าสีทาภายนอกและสารเคมีที่มีพิษเก็บไว้ที่ใด





## หากคุณต้องหลบภัย อยู่ในบ้าน...

วิธีป้องกันไม่ให้  
อากาศที่ถูกรบกวนเปื้อน  
เข้าสู่ภายในบ้าน



- **ถาม: shelter-in-place คืออะไร**
- **ตอบ: วิธีการป้องกันไม่ให้อากาศที่ถูกปนเปื้อนเข้าสู่ภายในบ้านของคุณ**
- **วิธีนี้จะใช้เมื่อเจ้าหน้าที่ขอให้คุณอยู่แต่ในบ้านเท่านั้น**
- **สิ่งสำคัญอีกอย่างคือการฟังรายงานจากวิทยุและโทรทัศน์**
- ***อ่านสไลด์***



## หากคุณต้องหลบภัย อยู่ในบ้าน...

- ปิดและล็อกประตูและหน้าต่างทุกบาน
- ปิดพัดลมและเครื่องปรับอากาศทั้งหมด
- วางแผนเพื่อการมีสิ่งสำรองในบ้านให้เพียงพอสำหรับ 3-7 วันเป็นอย่างต่ำ

- **อ่านสไลด์**
- **เมื่อคุณต้องหลบภัยอยู่ในบ้าน ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณล็อคประตูและปิดหน้าต่างทุกบาน**
- **ปิดพัดลมและเครื่องปรับอากาศทั้งหมด เพื่อที่จะได้ไม่มีอากาศหมุนเวียนเข้ามาในบ้าน**
- **เมื่อคุณต้องหลบภัยอยู่ในบ้าน วางแผนให้มีสิ่งสำรองเพียงพอสำหรับ 3-7 วัน**



## หากคุณต้องหลบภัย อยู่ในบ้าน...

- ปิดช่องระบายอากาศของเตาผิง
- ย้ายไปอยู่ในห้องด้านในที่ไม่มีหน้าต่าง
- ปิดรอยแยกทั้งหมดรอบๆ ประตูและช่องระบายอากาศด้วยเทปผ้าชนิดเหนียวทนทาน

- **อ่านสไลด์**
- **ตรวจสอบให้แน่ใจว่าปิดช่องระบายอากาศของเตาผิงแล้ว**
- **ย้ายไปอยู่ในห้องด้านในที่ไม่มีหน้าต่าง เพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับอากาศที่หมุนเวียนเข้ามาในบ้าน**
- **ปิดรอยแยกด้วยแถบยึดเวลโครหรือเทปผ้าชนิดเหนียวทนทาน**



## การขอความช่วยเหลือ

- 911 และหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินอื่นๆ รวมทั้งสถานีตำรวจ และสถานีดับเพลิงท้องถิ่น
- 911 ที่โทรจากโทรศัพท์เคลื่อนที่จะต่อถึงตำรวจทางหลวง ไม่ใช่สถานีตำรวจท้องถิ่น
- บันทึกหมายเลขของสถานีตำรวจท้องถิ่นลงในโทรศัพท์มือถือ

- **อ่านสไลด์**
- **ระหว่างการประชุมครอบครัว ตรวจสอบให้แน่ใจว่าทุกคนทราบว่า จะขอความช่วยเหลือได้อย่างไร**
- **โปรดจำไว้ว่า หน่วยตอบรับชุดแรกคือเจ้าหน้าที่ที่อยู่ใกล้เราามากที่สุด เมื่อเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน ควรทราบว่า**
  - **เมื่อใดควรโทรเรียก 911**
  - **ทราบหมายเลขโทรศัพท์ของสถานีตำรวจและสถานีดับเพลิงท้องถิ่น การโทรสายตรงอาจได้รับความช่วยเหลือเร็วขึ้น**
  - **นอกจาก 911 แล้ว ตำรวจทางหลวงของแคลิฟอร์เนีย (California Highway Patrol) ยังมีหมายเลขโทรฟรี คือ 1-800-TELL-CHP ที่คุณสามารถใช้โทรจากโทรศัพท์เคลื่อนที่ ได้หาก 911 สายไม่ว่าง**





# โทรเรียก 9-1-1

- โทรเรียก 9-1-1 เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน เท่านั้น!
  - มีคนเจ็บและต้องการความช่วยเหลือ
  - คุณเห็นไฟไหม้หรือได้กลิ่นควัน
  - คุณเห็นคนทำผิดกฎหมาย เช่น ชโมย หรือทำร้ายร่างกายผู้อื่น
- ถ้าคุณหมุนหมายเลข 9-1-1 โดยไม่ได้ตั้งใจ อย่าวางสาย!

## พูดคุยถึงการโทร 9-1-1 ที่เหมาะสม

- สอนให้เด็กๆ รู้จักโทรเรียก 9-1-1
- หมายเหตุ จากการศึกษาล่าสุดพบว่า เด็กเล็กจะสับสนหมายเลข 9-1-1 กับเหตุการณ์ 9-11 (เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อวันที่ 11 กันยายน 2001)
- เมื่อสอนเด็ก ให้สอนว่าการขอความช่วยเหลือคือ 9-1-1 และเรียกเหตุการณ์ว่าเหตุการณ์ 11 กันยายน

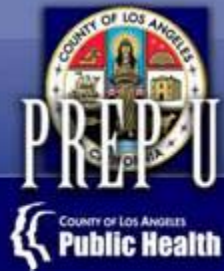


# โทรเรียก 2-1-1

**211 คือหมายเลขเพื่อ  
ขอข้อมูลที่ไม่ฉุกเฉิน  
ของเขตลอสแอนเจลิส**



- **อ่านสไลด์**
- **211 คือหมายเลขสำหรับโทรเพื่อขอข้อมูลที่  
ไม่ฉุกเฉิน**



## รู้จักเพื่อนบ้านของคุณ

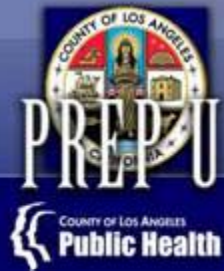
“...บางคนไปที่บ้านติดกันและ  
ช่วยพาคนที่นั่งรถเข็นออกมา  
เราควรต้องมีความสำนึกใน  
ชุมชนและแหล่งที่อยู่อาศัย  
ของเรา และการดูแล  
ซึ่งกันและกัน”

ด็อกเตอร์ โจนาธาน ฟิลด์ดิง

ผู้อำนวยการกรมสาธารณสุขและเจ้าหน้าที่  
สาธารณสุข LA Times 9/28/05



- คุณได้เคยพบเห็น อ่าน และได้ยินเรื่องที่เพื่อนบ้าน ช่วยกันในขณะที่เกิดเหตุฉุกเฉินอย่างไรบ้าง
- บุคคลแรกที่จะตอบรับกับเหตุการณ์คือผู้ที่อยู่ ใกล้เคียงกับเราที่สุด ณ เวลานั้น ซึ่งอาจเป็น เพื่อนบ้านที่อยู่ติดกัน คนที่นั่งติดกันหรืออยู่ในรถ คันติดกัน ผู้ที่อาศัยอยู่บริเวณใกล้เคียงกันควรทำ อย่างไรบ้างเพื่อเป็นการเตรียมพร้อม
- คิดว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในบริเวณใกล้เคียงกับคุณผู้ใดบ้าง ที่อาจต้องการความช่วยเหลือจากคุณ



## ความเชื่อ / ความจริง

### ความเชื่อ

- ภัยพิบัติจะนำความเลวร้ายที่สุด  
ที่อยู่ในตัวคนออกมา

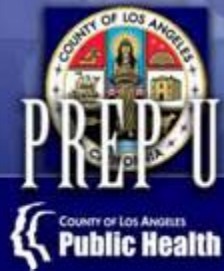
### ความจริง

- ...คนส่วนใหญ่ตอบรับโดยสัญชาตญาณ  
และด้วยความมั่นใจ

ด็อกเตอร์ อีริค โจนี, M.D., M.P.H

- *อ่านสไลด์*
- บ่อยครั้งที่คนเราจะร่วมมือรวมใจกันเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันยามเกิดภัยพิบัติ





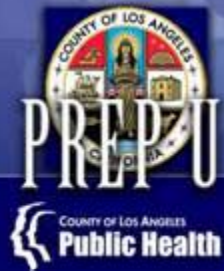
## คำแนะนำสำหรับ การปฏิบัติตนต่อเพื่อนบ้าน

- แนะนำตนเองและครอบครัวของคุณ  
ต่อเพื่อนบ้าน
- หาแผนที่ของบริเวณใกล้เคียงมาเก็บไว้
- พูดคุยกับบุคลากรฝ่ายฉุกเฉินท้องถิ่น  
ในพื้นที่ใกล้เคียงของคุณ

COUNTY OF LOS ANGELES

Public Health

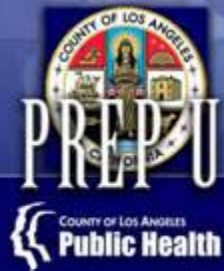
- **อ่านสไลด์**
- **แผนที่อาจระบุว่าใครอยู่ที่ใด และทางเข้าทางออกของบริเวณใกล้เคียง**
- **ทักษะและอุปกรณ์พิเศษอาจประกอบด้วย ผู้ที่มีประสบการณ์ทางการแพทย์ ผู้ดูแลเด็ก นักจิตวิทยา และช่างซ่อมต่างๆ**
- **อุปกรณ์อาจรวมถึงเครื่องกำเนิดไฟฟ้าด้วย**



## คำแนะนำสำหรับ การปฏิบัติตนต่อเพื่อนบ้าน

- ทำรายการทักษะของเพื่อนบ้านและอุปกรณ์พิเศษที่อาจใช้ได้ในสถานการณ์ฉุกเฉิน
- เตรียมแผนสำรองสำหรับเด็กๆ ผู้สูงอายุ และบุคคลอื่นๆ ที่อาจต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษ ที่อยู่บริเวณใกล้เคียง

- **อ่านสไลด์**
- **เพื่อนบ้านอาจร่วมกันใช้แผนการป้องกันที่มีอยู่แล้ว  
ของแต่ละบ้าน หรืออาจช่วยกันสร้างแผนการป้องกัน  
ชุดใหม่ขึ้นมา**
- **สร้างหรือเข้าร่วมในกลุ่มเผ่าดูแลเพื่อนบ้านใกล้เคียง**
- **ควรทราบว่าเพื่อนบ้านผู้ที่อาจต้องการความช่วยเหลือ  
จากคุณอยู่ที่ใด**



## ความเป็นหนึ่งเดียว ของเพื่อนบ้าน

- วางแผนและร่วมงานกัน
- ลดความวิตกกังวล การบาดเจ็บ  
และความเสียหายของทรัพย์สิน
- ลดอันตรายอันดับรอง เช่น ไฟไหม้
- เพิ่มการปรับปรุง  
การฟื้นฟูของพื้นที่  
ได้อย่างมาก

COUNTY OF LOS ANGELES  
**Public Health**

- **อ่านสไลด์**
- เพื่อนบ้านควรสร้างแผนฉุกเฉินของกลุ่ม ที่รวบรวมความจำเป็นของทุกคนไว้ด้วยกัน
- สิ่งนี้อาจช่วยลดความวิตกกังวล การบาดเจ็บ และ ความเสียหายของทรัพย์สินได้ และยังอาจลดอันตรายอันดับรอง เช่น ไฟไหม้ ได้อีกด้วย
- เพิ่มการปรับปรุงการฟื้นฟูของพื้นที่ได้อย่างมาก เพราะทุกคนร่วมมือกัน



# ชุมชน



COUNTY OF LOS ANGELES  
**Public Health**

- **ขณะนี้เราได้พูดถึงการเตรียมพร้อมในยามฉุกเฉินของครอบครัวคุณและเพื่อนบ้านแล้ว ตอนนี้เราจะพูดถึงแผนการของชุมชนลอสแอนเจลิสที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในขณะนี้**
- **การเตรียมพร้อม ณ จุดนี้ เราต้องทำในส่วนของเรา และทำงานร่วมกัน**

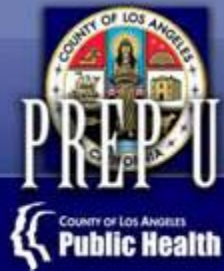




## การเตรียมตัวร่วมกัน

คนกว่า 10 ล้านคน  
มีที่อยู่อาศัยอยู่ในเขตลอสแอนเจลิส

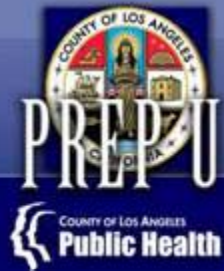
- กรมสาธารณสุขของเขตลอสแอนเจลิส เป็น  
ผู้รับผิดชอบด้านการดูแลรักษาชุมชนของเราให้มี  
สุขภาพดี
- เราจะพูดคุยถึงบริการที่เขตลอสแอนเจลิสมีให้



## กรมสาธารณสุข มีหน้าที่อะไร

- ทำข้อมูลและแหล่งทรัพยากรใน [www.labt.org](http://www.labt.org) ให้ทันสมัยอยู่เสมอ
- พัฒนาสื่อสารข้อมูลสู่สาธารณะ
- อบรมพนักงานของกรมสาธารณสุข และชุมชน ด้านการตอบรับเหตุฉุกเฉินอย่างต่อเนื่อง

- **อ่านสไลด์**
- สิ่งเหล่านี้ได้ถูกทำขึ้นภายใต้การสังเกตการณ์ใกล้เคียงในด้านต่างๆ เช่น คุณภาพอากาศ การร้องเรียนเกี่ยวกับห้องฉุกเฉิน และการตายแบบผิดปกติ
- ระบบควบคุมเหตุการณ์ (Incident Command System) คือระบบที่สร้างขึ้นมาเพื่อประสานงานหน่วยตอบรับเหตุฉุกเฉินให้ดียิ่งขึ้น



## เป็นอาสาสมัคร หน่วยฉุกเฉินด้านสุขภาพ

- ศูนย์อาสาสมัครของลอสแอนเจลิส [www.vcla.net](http://www.vcla.net)
- หน่วยตอบรับเหตุฉุกเฉินของชุมชน (Community Emergency Response Team หรือ CERT) [www.citizencorps.gov/cert](http://www.citizencorps.gov/cert)
- โรงพยาบาล / ที่หลบภัยท้องถิ่น
- โบสถ์ / โบสถ์ของชาวยิว / วัด
- โครงการเผ่าดูแลในพื้นที่
- สภากาชาดท้องถิ่น
- เครือข่ายฉุกเฉินลอสแอนเจลิส (Emergency Network Los Angeles หรือ ENLA)

- อ่านหน่วยงานในชุมชนและข้อมูลติดต่อ (ให้เวลาผู้ฟังเพื่อให้คัดลอกข้อมูล)



## สายด่วนและเว็บไซต์ ภาษาอื่นๆ

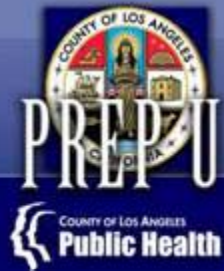
- **1-866-999-LABT (5228)**

สายด่วนที่มีโอเพอร์เรเตอร์คอยให้ข้อมูล  
ด้านการเตรียมตัวสำหรับสถานการณ์  
ฉุกเฉินใน 7 ภาษา รวมทั้งบริการแปล  
ของ ATT สำหรับภาษาอื่นๆ

เว็บไซต์ **[www.labt.org](http://www.labt.org)**

- **อ่านสไลด์**
- บริการดังกล่าวจะสามารถทำให้ผู้ที่พูดภาษาอื่นสามารถเข้าถึงข้อมูลดังกล่าวได้ และเปิดโอกาสให้พวกเขาสามารถสื่อสารและแสดงความคิดเห็นได้
- หมายเลข 1-866-999-LABT (5228) อาจไม่มีบริการ TTY สำหรับคนหูหนวกและผู้มีปัญหาด้านการรับฟังให้ แต่ 911, 311 (LA City) และ 211 (LA County) จะมีบริการดังกล่าวให้
- อ่านชื่อเว็บไซต์ [www.labt.org](http://www.labt.org) ด้วย

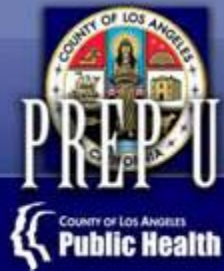




## แผ่นพับใน 12 ภาษา

- บัตรติดกระเป๋าสตางค์
- แผ่นพับแผนฉุกเฉินสำหรับครอบครัว
- แผ่นพับอุปกรณ์ฉุกเฉิน
- แผนฉุกเฉิน (สำหรับบุคคลพิการ และบุคคลที่เคลื่อนไหวย้ายลำบาก)
- คำชี้แนะสำหรับการเตรียมพร้อม

- *อ่านสไลด์*
- ข้อมูลสำคัญเรื่องการเตรียมตัวสำหรับเหตุฉุกเฉิน รวมทั้งข้อมูลที่แสดงให้คุณเห็นว่าจะเตรียมอุปกรณ์ฉุกเฉินอย่างไรนั้น มีอยู่ถึง 12 ภาษา



## แหล่งทรัพยากรท้องถิ่น

- เขตลอสแอนเจลิส (LA County) โทร 211
- เมืองลอสแอนเจลิส (LA City) 311
- สายด่วนภัยพิบัติเขตลอสแอนเจลิส 800-980-4990
- โครงการเพื่อการอยู่รอดหลังเหตุฉุกเฉินของเขตลอสแอนเจลิส (ESP) [www.espfocus.org](http://www.espfocus.org)
- องค์กรปฏิบัติการณ์ (EEO) [www.lacity.org/epd](http://www.lacity.org/epd)
- สายช่วยเหลือเหตุไม่ฉุกเฉินของเมืองลอสแอนเจลิส โทร 311

- *อ่านสไลด์*
- (ให้เวลาผู้ฟังจดหมายเลข)



## แหล่งทรัพยากรแห่งชาติ และแห่งรัฐ

- สำนักงานเตรียมตัวสำหรับเหตุฉุกเฉินแคลิฟอร์เนีย: [www.dhs.ca.gov/epo](http://www.dhs.ca.gov/epo)
- ศูนย์ควบคุมโรค: [www.bt.cdc.gov](http://www.bt.cdc.gov) (888-246-2675)
- กระทรวงความมั่นคงแห่งมาตุภูมิ สหรัฐอเมริกา: [www.ready.gov](http://www.ready.gov)
- สายด่วนศูนย์พิชิตวิทยา 800-222-1222
- สภากาชาดแห่งอเมริกา: [www.redcross.org](http://www.redcross.org)  
866-GET-INFO (866-438-4636)
- Salvation Army: [www.salvationarmyusa.org](http://www.salvationarmyusa.org)  
(800-SAL-ARMY)

- *อ่านสไลด์*
- (ให้เวลาผู้ฟังจดหมายเลข)



เตรียมพร้อม  
เตรียมตัวด้วยกัน!

ขอขอบคุณ