

คู่มือ การเตรียมตัวรับมือภัยพิบัติ

การเตรียมพร้อม รับมือภัยพิบัติ

ภัยพิบัติส่งผลกระทบต่อชีวิตของผู้คนจำนวนมากในแต่ละปี ทั้งร่อยรอยทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงความเสียหายต่อทรัพย์สิน หลังเกิดเหตุ ด้วยเหตุนี้ หน่วยกู้ภัยท้องถิ่นและความช่วยเหลืออื่น ๆ อาจไม่สามารถเข้าช่วยเหลือคุณหรือครอบครัวได้ในทันที

คู่มือฉบับนี้จะให้ข้อมูลที่ครอบคลุมเกี่ยวกับวิธีการเตรียมพร้อม ภายในเอกสารนี้ คุณและครอบครัวจะได้เรียนรู้คำแนะนำทั่วไปเกี่ยวกับการเตรียมพร้อมก่อน ระหว่างและหลังเกิดภัยพิบัติ รวมถึงแนวปฏิบัติที่ดีที่สุดเพื่อใช้ในการตัดสินใจเตรียมความพร้อมสำหรับภัยพิบัติ เช่น อุทกภัย อัคคีภัย ไฟฟ้าดับ และแผ่นดินไหว

บริษัท เซ็น เอกซ์ พร็อพเพอร์ตี้ แมเนจเม้นท์ จำกัด

ตระหนักถึงความสำคัญของ "การเตรียมพร้อมรับมือและป้องกันภัยพิบัติ" และ ความร่วมมือในชุมชน เพื่อการดูแลการพึ่งพาตัวเองและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ประโยชน์ของการวางแผนล่วงหน้า

การวางแผนรับมือภัยพิบัติล่วงหน้ามีประโยชน์มากมาย โดยสิ่งสำคัญที่สุดคือการปกป้องความปลอดภัยของคุณและครอบครัว และช่วยให้คุณเองและชุมชนสามารถฟื้นฟูได้หลังเกิดเหตุ

การวางแผนรับมือเหตุฉุกเฉินจะสามารถ

- ช่วยให้ทุกคนปลอดภัย
- ลดความเสียหายต่อทรัพย์สิน
- จัดการเงินออมได้ดีขึ้น
- รู้ว่าควรทำอะไรในระหว่างและหลังเกิดภัยพิบัติ
- จัดเตรียมสิ่งของจำเป็นสำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉิน
- สนับสนุนความพร้อมของชุมชน
- ช่วยให้กลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติหลังภัยพิบัติ

การลงมือทำเพียงเล็กน้อยเพื่อป้องกันภัยพิบัติ จะช่วยปกป้องทั้งคุณ ครอบครัว และชุมชน

การเตรียมความพร้อมรับมือภัยพิบัติ



รู้จักความเสี่ยงของคุณ

เข้าใจถึงความเสี่ยงที่คุณและครอบครัวอาจเผชิญ การเรียนรู้เกี่ยวกับความเสี่ยงเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับพื้นที่ที่คุณอยู่อาศัยและวิธีการประเมินความเสี่ยง เมื่อต้องอยู่ภายในบ้านหรืออาคารเป็นสิ่งสำคัญควรรู้ว่าจะต้องดำเนินการอย่างไรและเมื่อใดทั้งก่อน ระหว่าง และหลังจากเกิดภัยพิบัติ



วางแผนรับมือ

จัดทำแผนการสื่อสาร และเตรียมความพร้อมทั้งกรณีที่ต้องอพยพและกรณีที่ต้องหลบภัยอยู่กับที่ เตรียมการสำหรับความต้องการเฉพาะของครอบครัวด้วยแผนและอุปกรณ์ที่ปรับให้เหมาะสม นอกจากนี้ควรรวบรวมสิ่งของจำเป็นในกรณีฉุกเฉิน และจัดเก็บข้อมูลสำคัญ รวมถึงเอกสารที่จำเป็นสำหรับการฟื้นตัวหลังภัยพิบัติ



ลงทะเบียนผู้พักอาศัย



ลงมือปฏิบัติ

นำแผนที่เตรียมไว้มาดำเนินการจริง สามารถรับมือกับภัยพิบัติได้ ไม่ว่าจะเกิดขึ้นที่ไหนหรือเมื่อใด ควรจัดทำรายการทรัพย์สินส่วนตัว และหาวิธีป้องกันความเสียหายต่อทรัพย์สินของคุณ ฝึกซ้อมตามแผนรับมือภัยพิบัติ ใช้ระบบแจ้งเตือนที่มีอยู่ และมองหาวิธีในการช่วยเหลือ



สิ่งสำคัญ ควรศึกษาเรื่องประกันภัยที่จำเป็นและทำความเข้าใจในตัวเลือกความคุ้มครอง

การรู้จักความเสี่ยง

1. ประเมินสถานการณ์



เมื่อเกิดเหตุการณ์โดยไม่คาดคิด การใช้เวลาเพียงไม่กี่วินาทีในการประเมินสถานการณ์ สามารถช่วยให้คุณตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งรวมถึงการระบุว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคืออะไรและตรวจสอบว่ามีอันตรายทันทีหรือไม่ เป้าหมาย คือ **การรักษาความปลอดภัยและหลีกเลี่ยงอันตรายให้ได้มากที่สุด**

2. ตัดสินใจอยู่หรือเปลี่ยนสถานที่



ประเมินที่อยู่อาศัยของคุณ ในขณะนั้นปลอดภัยหรือไม่ ในบางสถานการณ์การอยู่ที่เดิมอาจเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยที่สุด ขณะที่บางสถานการณ์ควรรีบย้ายไปยังที่ที่ปลอดภัยกว่า ตัวอย่างเช่น หากคุณอยู่ในอาคารขณะเกิดแผ่นดินไหว คุณควรอยู่ในอาคารต่อไปจนกว่าการสั่นสะเทือนสิ้นสุดลง แต่ในกรณีที่มีแนวโน้มน้ำท่วม การย้ายไปยังสถานที่อื่นอาจเป็นตัวเลือกที่ปลอดภัยกว่า

วางแผนรับมือเหตุฉุกเฉิน

แผนรับมือเหตุฉุกเฉินสามารถช่วยให้คุณติดต่อในช่วงเวลาที่ต้องการสื่อสารตามปกติใช้ไม่ได้หรือไม่สามารถเข้าถึงได้ ที่สำคัญที่สุดแผนนี้อาจช่วยให้คุณปลอดภัยในช่วงภัยพิบัติและช่วยให้คุณรู้สึกอุ่นใจ ควรพิจารณาวางแผนในเรื่องต่าง ๆ เช่น การอพยพ การสื่อสาร และการปกป้องเอกสารสำคัญ รวมถึงทรัพย์สินของคุณ

สร้างแผนการสื่อสารฉุกเฉินสำหรับครอบครัว

ควรรู้ว่าจะติดต่อหรือพบกับสมาชิกในครอบครัวได้อย่างไร ก่อน ระหว่าง หรือหลังเกิดภัยพิบัติ โดยการจัดทำ **"แผนการสื่อสารฉุกเฉินของครอบครัว"**



การรวบรวมข้อมูลการติดต่อ ของสมาชิกในครอบครัวทั้งหมดและบันทึกไว้ในแผน ควรรวมข้อมูลของบุคคลหรือหน่วยงานที่สำคัญอื่น ๆ ด้วย เช่น โรงพยาบาล สถานีตำรวจ ดับเพลิง ทีมกู้ภัย หรือผู้ให้บริการต่าง ๆ



ใช้ Social Media เป็นอีกหนึ่งช่องทางการสื่อสารที่สำคัญกับครอบครัว เช่น Facebook Safety Check เพื่อแจ้งความปลอดภัย



ควรให้ทุกคนในครอบครัวเข้าใจแผนการสื่อสารนี้ และพกสำเนาไว้เสมอ ทั้งในรูปแบบดิจิทัลหรือบัตรขนาดพกพา และควรติดแผนไว้ในจุดที่ทุกคนมองเห็นได้ง่าย

★ **ที่สำคัญที่สุด:** เมื่อสร้างแผนเรียบร้อยแล้ว ควรฝึกซ้อมแผนกับสมาชิกในครอบครัวเป็นประจำ เหมือนกับการซ้อมหนีไฟ และจัดประชุมครอบครัวเพื่อทบทวนแผนการสื่อสารและจุดนัดพบหลังภัยพิบัติ

4

ประเภท เหตุการณ์ภัยพิบัติ

1



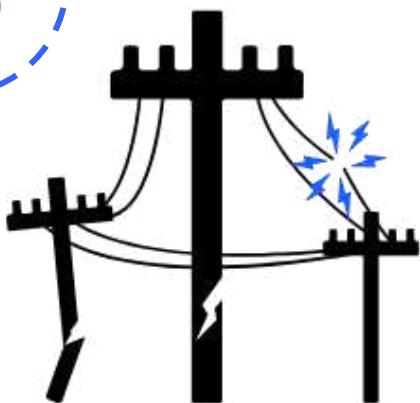
อุทกภัย/น้ำท่วม

2



อัคคีภัย/ ไฟไหม้

3



ไฟฟ้าดับ

4



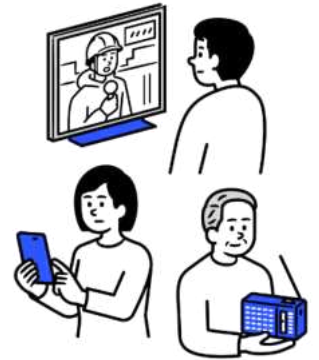
แผ่นดินไหว

อุทกภัย/น้ำท่วม

ก่อนเกิดเหตุ

การเตรียมตัวรับมือพายุฝนตกหนัก

เมื่อคาดการณ์ว่าจะเกิดพายุฝนตกหนัก ควรเตรียมพร้อมล่วงหน้าดังนี้

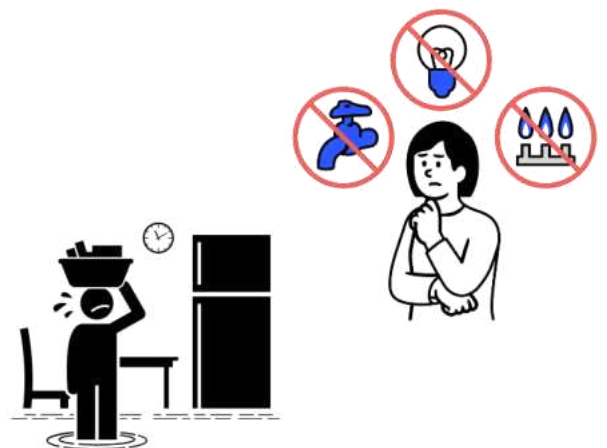


- 1 ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศอย่างสม่ำเสมอ จากเว็บไซต์ กรมอุตุนิยมวิทยา(<https://www.tmd.go.th/>) โดยเฉพาะช่วงฤดูฝนหรือเมื่อมีประกาศจากทางราชการ



- 2 จัดเตรียมกระเป๋าฉุกเฉิน ใส่สิ่งของจำเป็น เช่น น้ำดื่ม อาหารแห้ง ไฟฉาย ถ่านไฟฉาย วิทยุ ยาสามัญ/ยาประจำตัว เอกสารสำคัญถ่ายสำเนา โทรศัพท์สำรองหรือ อุปกรณ์ชาร์จโทรศัพท์ แบบพกพา (Power Bank) ให้เพียงพอต่อการยังชีพได้อย่างน้อย 3-5 วัน

- 3 ตรวจสอบท่อระบายน้ำหรือรางน้ำไม่อุดตัน
- 4 หากอยู่ในพื้นที่ต่ำหรือใกล้แม่น้ำ ให้เตรียมรับมือกับน้ำท่วมจากการไหลย้อนกลับ
- 5 เคลื่อนย้ายสิ่งของมีค่า และเครื่องใช้ไฟฟ้าไว้ที่สูง
- 6 ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้า
- 7 ปิดหน้าต่างและบานมุ้งลวดอย่างแน่นหนา



หมายเลขโทรศัพท์เพื่อขอความช่วยเหลือ **กรณีฉุกเฉิน**

1669 สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (ทั่วประเทศ)

1784 สายด่วนกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

1125, 02-504-0123 การประสานครหลวง

1662 การประสานส่วนภูมิภาค

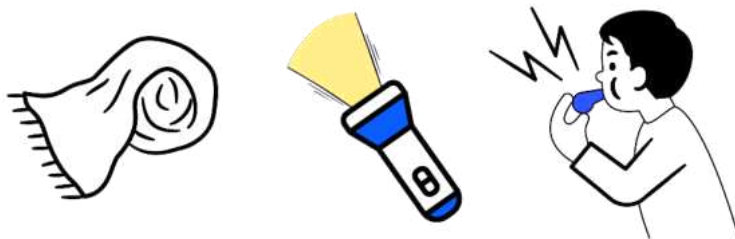
รวมถึงเบอร์ฉุกเฉินของนิติบุคคลฯ หรือเจ้าหน้าที่เพื่อติดต่อ แจ้งเหตุ

ขณะเกิดเหตุ

- ตัดระบบไฟฟ้า และระบบแก๊สทันที เพื่อป้องกันไฟฟ้าลัดวงจร และหนีชั้นที่สูง
- หลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำ อาจมีไฟรั่วหรือของมีคมอยู่ใต้น้ำ
- ใช้เส้นทางปลอดภัยในการอพยพ หลีกเลี่ยงพื้นที่น้ำเชี่ยว หรือระดับน้ำสูงกว่าหัวเข่า
- ดูแลเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย คนพิการ และสัตว์เลี้ยงอย่างใกล้ชิด
- ติดตามข่าวสาร ประกาศจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

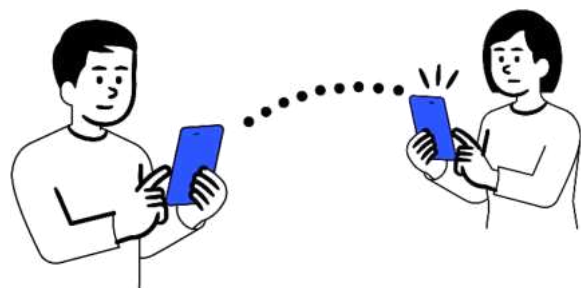


- ★ หากอยู่ในที่พิกัดชั้นสูงกว่า และปลอดภัย ให้รอความช่วยเหลือ **ใช้ผ้าขาว / ไฟฉาย / นกหวีด** ส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือ



หลังเกิดเหตุ

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำหรือว่ายน้ำ
- อย่าเพิ่งกลับเข้าที่พัก ที่ได้รับผลกระทบ จนกว่าจะได้รับอนุญาตให้กลับเข้าพื้นที่
- ติดต่อครอบครัว อพยพความปลอดภัย
- ตรวจสอบเครื่องใช้ไฟฟ้า
- บันทึกความเสียหาย ถ่ายภาพทรัพย์สิน/อาคาร และติดต่อเจ้าหน้าที่นิติบุคคลฯ เพื่อเคลมประกัน
- ให้กำลังใจคนในครอบครัว เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย คนพิการ และสัตว์เลี้ยง
- ทำความสะอาดที่พัก ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ ป้องกันโรคที่มาจากน้ำท่วม เช่น โรคน้ำกัดเท้า โรคฉี่หนู เป็นต้น



อัคคีภัย/ไฟไหม้

ก่อนเกิดเหตุ

1 ศึกษาเส้นทางหนีไฟในอาคารและตำแหน่งสำคัญต่างๆ



- 2 เข้าร่วมการฝึกซ้อมอพยพหนีไฟตามที่นับบุคคลฯ จัดเป็นประจำทุกปี
- 3 เรียนรู้การใช้อุปกรณ์ดับเพลิงเบื้องต้น ตรวจสอบให้มั่นใจว่าอุปกรณ์อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน
- 4 จัดเตรียมอุปกรณ์ฉุกเฉิน (กระเป๋าฉุกเฉิน)



ลดความเสี่ยงในพื้นที่พักอาศัย การป้องกันการเกิดไฟไหม้



หมั่นตรวจสอบ
อุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้า
อย่างสม่ำเสมอ



จัดเก็บวัตถุไวไฟ
ให้เหมาะสม



เพิ่มความระมัดระวัง
การทำกิจกรรม
ที่เกี่ยวกับไฟ



ติดตั้งเครื่องตัดไฟ
เมื่อเกิดไฟฟ้าลัดวงจร



ทำประกันอัคคีภัย
ให้กับบ้านและอาคาร



ถอดฝารอบอุปกรณ์
จับเพลิงไหม้

เลือกใช้ถังดับเพลิงเคมี
ถูกประเภท ติดตั้งในบริเวณ
ที่หยิบใช้ง่าย

วิธีใช้ถังดับเพลิง ดึง-ปลด-กด-ส่าย



ดึง

ดึงสลักของตัวถังออก



ปลด

ปลดสายฉีด



กด

กดหรือบีบท้ายฉีดสารเคมีจะออกมา



ส่าย

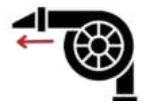
ส่ายหัวฉีด โดยห่างจากไฟ 3-5 เมตร เข้าด้านเหนือลม ใช้ต่อเนื่อง 10-15 นาที

วิธีใช้สายดับเพลิง เปิด-ดึง-ปรับ-ฉีด



เปิด

เปิดวาล์วน้ำจนสุด (หมุนทวนเข็มนาฬิกา)



ดึง

ดึงสายฉีดออกจากที่ม้วนเก็บไปจุดเกิดเหตุ



ปรับ

ปรับระดับหัวฉีดน้ำ



ฉีด

ฉีดน้ำไปยังฐานเพลิง



ห้ามฉีดน้ำใส่อุปกรณ์ไฟฟ้าที่กำลังทำงานอยู่

ขณะเกิดเหตุ

ผู้พบเห็นคนแรก **กดปุ่มแจ้งเหตุฉุกเฉิน** หรือโทรแจ้งนิติ



ใช้อุปกรณ์ดับเพลิง เพื่อควบคุม หากไม่สามารถควบคุมหรือดับเพลิงได้ ให้รีบอพยพ

กรณี เจ้าหน้าที่นิติบุคคล ไม่สามารถควบคุมเพลิง **โทรแจ้ง 199** แจ้งเหตุไฟไหม้/ดับเพลิง

199



ให้ความร่วมมือในการอพยพ รับฟังคำสั่ง เคลื่อนย้ายอย่างเป็นระเบียบ อพยพไปยังจุดรวมพลภายนอกอาคาร



เมื่ออพยพหนีไฟ



Do

- อพยพทันทีเมื่อได้ยินเสียงสัญญาณ
- ใช้ทางหนีไฟหรือบันไดหนีไฟที่ใกล้ที่สุด
- หมอบ คลาน ลงต่ำ เพื่อช่วยให้เคลื่อนที่ออกจากพื้นที่ไฟไหม้ได้อย่างปลอดภัย โดยลดความเสี่ยงจากการสูดดมควัน
- ใช้ผ้าชุบน้ำปิดปากและจมูก
- ปิดประตู หน้าต่าง เครื่องปรับอากาศก่อนออกจากที่พักอาศัย



ห้ามวิ่ง
กรณีไฟลุกลามเสียผ้า



Don't

- ห้ามใช้ลิฟต์
- ห้ามเปิดประตูทันที ให้สัมผัสลูกบิด หากพบว่าร้อน แสดงว่ามีเปลวเพลิงภายนอก
- ไม่วิ่งหรือผลักกัน
- ไม่กลับเข้าอาคาร ที่เกิดเหตุเพลิงไหม้ จนกว่าจะได้รับอนุญาต

หากเกิดไฟไหม้ ปฐมพยาบาลเบื้องต้น



หยุด



หมอบ



ม้วน

หลังเกิดเหตุ

- อยู่ในพื้นที่ปลอดภัยและรอประกาศแจ้งข้อมูล
- ตรวจสอบทรัพย์สิน
- ติดต่อครอบครัว อพยพความปลอดภัย
- บันทึกความเสียหาย ถ่ายภาพทรัพย์สิน/อาคาร และติดต่อเจ้าหน้าที่นิติบุคคลฯ เพื่อเคลมประกัน
- ประเมินสภาพร่างกายและจิตใจตัวเอง ครอบครัว



หมายเลขโทรศัพท์
เพื่อขอความช่วยเหลือ
กรณีฉุกเฉิน

199 แจ้งเหตุไฟไหม้/ดับเพลิง

1669 สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ

1784 สายด่วนกรมป้องกันและบรรเทา
สาธารณภัย

1422 สายด่วนกรมควบคุมโรค

รวมถึง เบอร์ฉุกเฉินของนิติบุคคลฯ หรือ
เจ้าหน้าที่เพื่อติดต่อ แจ้งเหตุ

ไฟดับ

สาเหตุของไฟดับ



ฝนตกหนัก



ฟ้าผ่า



ภัยพิบัติ



อุบัติเหตุจราจร



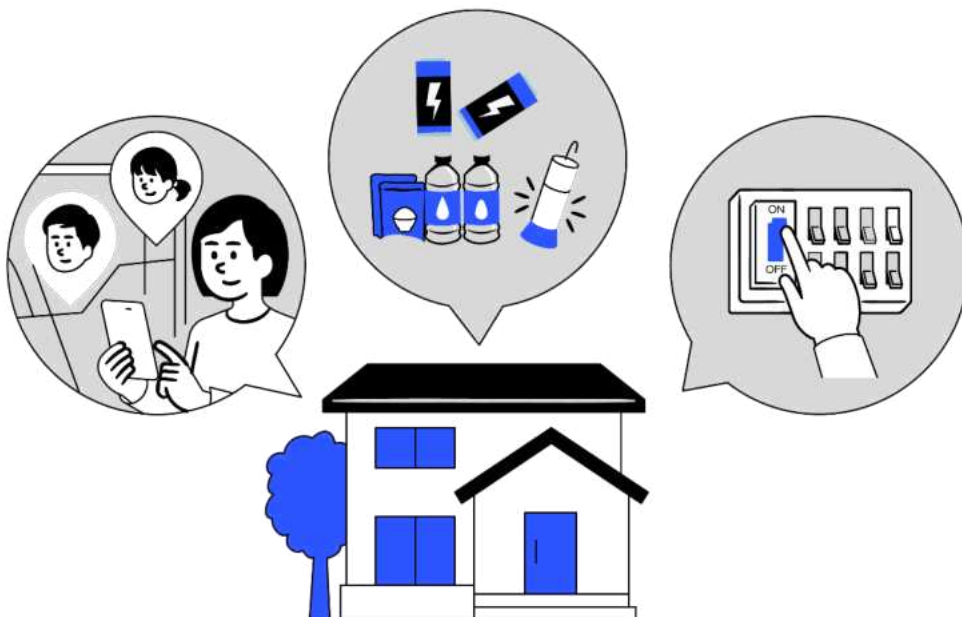
ระบบไฟฟ้าขัดข้อง



ค่างค่าชำระ

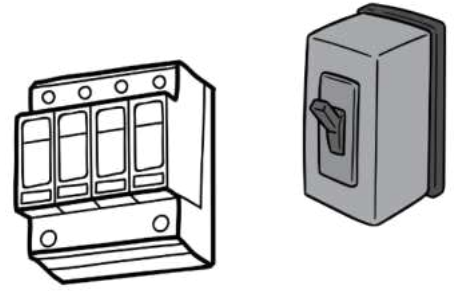
ก่อนเกิดเหตุ

- เตรียมไฟฉายและแบตเตอรี่สำรองไว้ในที่หาง่าย
- สำรองพลังงานโทรศัพท์/อุปกรณ์สำคัญ
- จัดเก็บอาหารแห้ง น้ำดื่ม และยาอย่างเพียงพอ
- ศึกษาการเปิด-ปิดเบรกเกอร์ไฟฟ้า และถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในห้องพัก
- รู้ตำแหน่งเบอร์ดูกเงินของนิติบุคคลหรือเจ้าหน้าที่นิติบุคคลฯ



ขณะเกิดเหตุ

- ปิดสวิตช์ และถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าที่อาจมีอันตราย
- เปิดไฟฉายหรืออุปกรณ์ให้แสงสว่างแทนการจุดเทียน
- ให้ตรวจสอบเบรกเกอร์ในแผงควบคุมไฟฟ้า
- ตรวจสอบว่าเบรกเกอร์อยู่ในตำแหน่ง “เปิด” หรือไม่
- อพยพสถานการณ์ไฟดับกับนิติบุคคลฯ เป็นระยะ



กรณีติดอยู่ในลิฟต์



ห้ามกระโดด
หรือป็นเป็นอันตราย



ห้ามจับ
ประตูลิฟต์

ในระหว่างที่รอการช่วยเหลือ
พยายามเซฟออกซิเจนเอาไว้

“จะได้มีสติอยู่เสมอ”

หลังเกิดเหตุ

- ตรวจสอบสภาพอุปกรณ์ไฟฟ้าก่อนใช้งานอีกครั้ง
- เปิดอุปกรณ์ไฟฟ้าทีละชั้น ป้องกันระบบไฟฟ้าลัดวงจร
- หากพบไฟกระพริบ ใช้ไฟไม่เต็ม หรือระบบยังไม่เสถียร ควรแจ้งเจ้าหน้าที่
- บันทึกเหตุการณ์และความเสียหาย (ถ้ามี)



หมายเลขโทรศัพท์เพื่อขอความช่วยเหลือ **กรณีฉุกเฉิน**

1130 MEA การไฟฟ้านครหลวง (กทม. นนทบุรี สมุทรปราการ)

1129 PEA การไฟฟ้า ส่วนภูมิภาค (จังหวัดอื่นๆ)

รวมถึงเบอร์ฉุกเฉินของนิติบุคคลฯ หรือเจ้าหน้าที่เพื่อติดต่อ แจ้งเหตุ

แผ่นดินไหว

ก่อนเกิดเหตุ

1



ศึกษาความเสี่ยงแผ่นดินไหว
และเตรียมพร้อมอพยพ

2



ศึกษาเส้นทางอพยพ และจุด
รวมพล กำหนดจุดนัดพบ
หลังการอพยพ เช่น สนาม
หรือพื้นที่โล่ง

3



ฝึกซ้อมอพยพกับครอบครัว
หรือเข้าร่วมกิจกรรมการซ้อม
ของอาคารอย่างสม่ำเสมอ

4



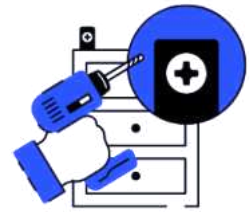
จัดเตรียมกระเป๋าฉุกเฉิน เช่น น้ำ
อาหาร ยา ไฟฉาย เอกสารสำคัญ

5



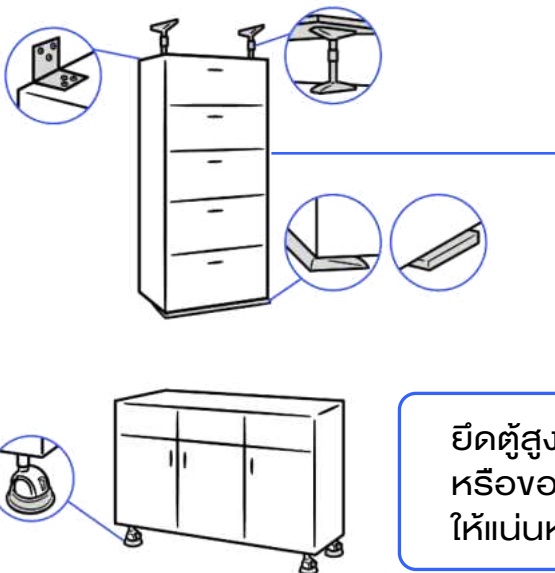
จัดวางเฟอร์นิเจอร์และ
ของใช้ให้ปลอดภัย

6



ยึดตู้สูง ชั้นวาง หรือของหนัก
ให้แน่นหนาเพื่อป้องกันการล้ม

จุดสำคัญของการยึดเฟอร์นิเจอร์



สิ่งที่จะเกิดขึ้นในที่อยู่อาศัย หากเกิดแผ่นดินไหว



ขณะเกิดเหตุ

“ตั้งสติ และอย่าตื่นตระหนก”

มองหาที่ปลอดภัยก่อน

ห้ามวิ่ง
ระวังของหล่นใส่



DROP



หมอบ ลงกับพื้น
ลดระดับตัวให้อยู่ต่ำทันที

COVER



กลาน เข้าใต้โต๊ะ หรือเฟอร์นิเจอร์
แข็งแรง เช่น โต๊ะไม้ โต๊ะเหล็ก หรือมูมเสา

HOLD ON



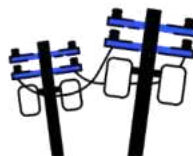
ยึด เฟอร์นิเจอร์หรือ
สิ่งของที่มั่นคง

ระหว่างเกิดเหตุแผ่นดินไหวรอสถานการณ์สงบลงอย่างน้อย 2 นาที
ถึงเคลื่อนย้ายได้

ข้อควรระวัง! กรณีอยู่กลางแจ้ง



อยู่ในพื้นที่โล่ง ห่างจาก
อาคารและกำแพง



อยู่ให้ห่าง เสาไฟฟ้า ต้นไม้
และป้ายโฆษณา

บริเวณพื้นที่ส่วนกลาง



- หากอยู่ในลิฟต์ ควรกดปุ่มทุกชั้น
และออกจากลิฟต์ที่ชั้นใดชั้นหนึ่งทันที
- หากถูกจammed ในลิฟต์ ต้องกดปุ่มสื่อสาร
เพื่อขอความช่วยเหลือ



กรณีขับรถ จอดในที่ปลอดภัย
เปิดไฟ และอยู่ภายในรถยนต์



อยู่ให้ห่างจากกระจก
หน้าต่าง, ชั้นวางของ,
หลอดไฟ, ป้ายแขวน

หลังเกิดเหตุ

การอพยพ

- อพยพเมื่อได้รับคำสั่งจากนิติบุคคล โดยรอสถานการณ์สงบลงอย่างน้อย 2 นาที
- ใช้บันไดหนีไฟ ห้ามใช้ลิฟต์
- ช่วยเหลือซึ่งกันและกันเพื่อนบ้าน
- ปิดวาล์วน้ำ, แก๊ส, ไฟฟ้า ก่อนอพยพ
- เตรียมเอกสารสำคัญและกระเป๋าฉุกเฉิน
- หากมีผู้สูงอายุที่ต้องการความช่วยเหลือ ให้พาออกมาด้วยความระมัดระวัง



ห้ามใช้ลิฟต์



ไม่ตื่นตระหนก
เคลื่อนย้ายอย่างเป็นระเบียบ



อย่าเพิ่งกลับเข้าที่พัก
จนกว่าจะได้รับการตรวจสอบ
จากนิติบุคคลหรือผู้เชี่ยวชาญ



ดูแลตัวเองและตรวจเช็คว่
คนรอบข้างปลอดภัย หากมี
ผู้บาดเจ็บ ให้ปฐมพยาบาล
เบื้องต้น และแจ้งนิติฯ หรือ
หน่วยกู้ภัยทันที



ติดตามข่าวสารจากสื่อที่
น่าเชื่อถือ หรือประกาศจาก
หน่วยงานราชการเกี่ยวกับ
aftershock

เคลมประกัน



บันทึกความเสียหาย
ถ่ายภาพทรัพย์สิน/อาคาร
เพื่อเคลมประกัน



ท่านสามารถ
ยื่นเอกสารผ่าน
SEN PROP Application



หมายเลขโทรศัพท์เพื่อขอความช่วยเหลือ **กรณีฉุกเฉิน**

02-399-4114 ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ

1669 สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (ทั่วประเทศ)

1784 สายด่วนกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

02-299-4312 กรมโยธาธิการและผังเมือง

รวมถึงเบอร์ฉุกเฉินของนิติบุคคลฯ หรือเจ้าหน้าที่เพื่อติดต่อ แจ้งเหตุ

สิ่งของจำเป็นที่ควรเตรียม

สิ่งของเพื่อดำรงชีวิตภายในที่อยู่อาศัย

เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตต่อไปภายในคอนโดได้ จำเป็นต้องเตรียมน้ำดื่ม และอาหารให้เพียงพอ จนกว่าสามารถอพยพหรือได้รับความช่วยเหลือ คุณและครอบครัวต้องเตรียมตัวให้สามารถใช้ชีวิตโดยไม่ใช้น้ำประปาและคำนึงถึงความเป็นไปได้ที่อาจไม่สามารถถึงทะเบียนได้ตามปกติด้วย

- น้ำดื่มจันท้า 3 วัน (ประมาณ 3 ลิตรต่อคนต่อวัน)
- อาหารสำเร็จรูป
- อาหารพิเศษสำหรับเด็กเล็กหรือผู้ป่วย
- อุปกรณ์ปิดกระป๋องและช้อนส้อมแบบใช้แล้วทิ้ง
- ขวดน้ำหรือถังเก็บน้ำสำหรับใช้งาน
- กระดาษทิชชู
- กิซชูเปียก
- แอลกอฮอล์ล้างมือ
- ผ้าอนามัย
- ยาสามัญประจำบ้าน
- ไฟฉาย/ถ่านไฟฉายสำรอง
- ถุงขยะ
- ผ้าเช็ดตัว
- ชุดชั้นใน
- สบู่ ยาสีฟัน แปรงสีฟัน ฯลฯ
- ผ้าใบพลาสติก (Blue sheet)
- ของใช้จำเป็นอื่น ๆ เช่น ยาประจำตัว ฯลฯ



สิ่งของที่พกติดตัวเมื่ออพยพ

- หมวกนิรภัย
- แว่นตานิรภัย
- หน้ากากกันฝุ่น
- ถุงมือ
- นกหวีด
- บัตรประกันสุขภาพ
- เอกสารระบุตัวตน เช่น บัตรประชาชน
- สมุดบัญชี / บัตรเอทีเอ็ม / บัตรเครดิต
- ชุดปฐมพยาบาล
- อาหารฉุกเฉิน
- ยารักษาโรค
- ผ้าห่มกันหนาว
- วิทยุพกพา
- แบตสำรองโทรศัพท์
- ถ่านไฟฉาย
- กระดาษทิชชู
- ผ้าเช็ดตัว
- เสื้อชั้นใน/ชุดชั้นใน



※ **หมายเหตุ:** หากมีผู้สูงอายุ เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วย คนพิการ หรือผู้ที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ ควรเตรียมของใช้เฉพาะทางเพิ่ม เช่น ผ้าอ้อม อุปกรณ์ช่วยเหลือ ฯลฯ

ช่องทางการติดต่อ

ตัวอย่าง บัตรข้อมูลติดต่อฉุกเฉิน

บัตรข้อมูลติดต่อฉุกเฉิน / EMERGENCY CONTACT

ข้อมูลส่วนตัว / PERSONAL INFO

ชื่อ / Name: สมชาย ใจดี

กรุ๊ปเลือด / Blood Type: A

โรคประจำตัว / Medical Condition: เบาหวาน

แพ้ยา / Allergies: เพนนิซิลลิน

ผู้ติดต่อฉุกเฉิน / EMERGENCY CONTACTS

1. ชื่อ / Name: สมหญิง ใจดี (ภรรยา)

2. ชื่อ / Name: สมศรี ใจดี (บุตรสาว)

โทร / Tel: 081-234-5678

โทร / Tel: 089-876-5432

เบอร์โทรฉุกเฉิน / EMERGENCY NUMBERS

แพทย์ประจำตัว / Doctor: 02-345-6789

โรงพยาบาล / Hospital: SW.สมิติเวช 1378

- ข้อมูลส่วนตัว
- ชื่อ-นามสกุล
- กรุ๊ปเลือด
- แพ้ยา
- โรคประจำตัว
- ผู้ติดต่อฉุกเฉิน

Application "Sen Prop"

ที่อำนวยความสะดวกให้แก่ลูกบ้านทุกท่านในยามฉุกเฉินและเมื่อเกิดภัยพิบัติต่างๆ



ลงทะเบียนผู้พักอาศัย ผ่าน SEN PROP Application

- ลงทะเบียนผู้พักอาศัย
- รับข่าวสารหรือประกาศต่างๆ จากนิติฯ
- ติดตามข่าวสารเกี่ยวกับเหตุการณ์ฉุกเฉิน
- รับเรื่องการเคลมประกัน
- รับเรื่องแจ้งซ่อม

สแกน
เพื่อดาวน์โหลด



Download on the
App Store

Get it on
Google Play

บริษัท เซ็น เอกซ์ พร็อพเพอร์ตี้ แมเนจเม้นท์ จำกัด

Call Center 1173 โทร. 02-897-8899

หมายเลขโทรศัพท์เพื่อขอความช่วยเหลือ **กรณีฉุกเฉิน**

- | | |
|--|--|
| 1130 MEA การไฟฟ้านครหลวง (กทม. นนทบุรี สมุทรปราการ) | 1422 สายด่วนกรมควบคุมโรค |
| 1129 PEA การไฟฟ้า ส่วนภูมิภาค (จังหวัดอื่นๆ) | 02-399-4114 ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ |
| 199 แจ้งเหตุไฟไหม้/ดับเพลิง | 02-299-4312 กรมโยธาธิการและผังเมือง |
| 1669 สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ | 1125, 02-504-0123 การประสานนครหลวง |
| 1784 สายด่วนกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย | 1662 การประปาส่วนภูมิภาค |
| 191 แจ้งเหตุด่วนเหตุร้าย | 1300 แจ้งบุคคลสูญหาย |

