



## แนวปฏิบัติด้านส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม การป้องกันและลดผลกระทบต่อสุขภาพ กรณีเกิดแผ่นดินไหว

.....

เมื่อวันที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๖ เกิดสถานการณ์ภัยพิบัติจากแผ่นดินไหว ในบริเวณนอกชายฝั่งทางตอนใต้ของประเทศเมียนมา ขนาดความรุนแรง ๖.๐ และความลึก ๑๐ กิโลเมตร ซึ่งอยู่ห่างจากกรุงเทพมหานคร ประมาณ ๕๐๐ กิโลเมตร ทั้งนี้ ส่งผลให้ประชาชนในจังหวัดนนทบุรี ปทุมธานี และกรุงเทพมหานคร รู้สึกได้ถึง การสั่นไหวของอาคารสูง กรมอนามัย มีความห่วงใยสุขภาพประชาชน จึงมีแนวปฏิบัติด้านส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อม การป้องกันและลดผลกระทบต่อสุขภาพ กรณีเกิดแผ่นดินไหว ซึ่งมีแนวทางป้องกันตนเอง จากภัยพิบัติ เพื่อลดผลกระทบต่อสุขภาพประชาชน ดังนี้

### ผลกระทบต่อสุขภาพประชาชน

๑. ทำให้ได้รับบาดเจ็บ และเสียชีวิตจากการพังทลายของอาคาร สิ่งปลูกสร้าง เสาไฟฟ้า และป้ายโฆษณาต่างๆ
๒. บ้านเรือน อาคารพังเสียหาย ไม่สามารถเข้าไปอยู่อาศัยหรือเข้าไปทำงานได้ เกิดกรณีไร้ที่อยู่อาศัย
๓. เกิดความเสียหายต่อระบบสาธารณสุขโรค เช่น ระบบประปา ระบบไฟฟ้า ระบบสาธารณสุขโรคต่าง ๆ เกิดความขาดแคลนน้ำ แหล่งน้ำไม่สะอาด เกิดการปนเปื้อนเชื้อโรคส่งผลให้เกิดการระบาดของโรคต่าง ๆ
๔. เกิดอัคคีภัยหรือไฟฟ้าลัดวงจร ทำให้ประชาชนบาดเจ็บหรือเสียชีวิตได้
๕. เกิดภาวะปัญหาทางสุขภาพจิตของผู้ประสบภัย มีความเครียด

### แนวทางป้องกันตนเองจากภัยพิบัติ

๑. ติดตาม รับฟังข่าวสารจากหน่วยงานภาครัฐแจ้งเตือนเหตุแผ่นดินไหวในพื้นที่อย่างต่อเนื่อง และเมื่อเกิดเหตุให้ตั้งสติ อย่่าตื่นตระหนก และให้เตรียมความพร้อมอยู่เสมอ เพื่อการอพยพไปยังจุดที่ปลอดภัย
๒. กรณีอาศัยอยู่ภายในบ้าน ให้หมอบลงที่พื้นใต้โครงสร้างอาคารแข็งแรง ป้องกันสิ่งของจากเพดานหรือจากที่สูงหล่นใส่เกิดอันตราย
๓. กรณีเปิดแก๊สประกอบปรุงอาหาร ให้หยุดการทำกิจกรรมดังกล่าว และปิดแก๊สโดยทันที
๔. กรณีอยู่ในอาคารสูง คอนโด อพาร์ทเมนต์ ให้เตรียมอพยพทันที หากมีความรุนแรงต่อเนื่อง ให้รีบออกจากอาคารทันที โดยใช้ทางหนีไฟ ห้ามใช้ลิฟท์โดยสารเด็ดขาด เมื่อพ้นจากอาคารให้ออกไปให้ห่างจากตัวอาคารให้มากที่สุด ทั้งนี้ ต้องคำนึงถึงบุคคลในบ้านที่เป็นกลุ่มเปราะบาง กลุ่มเสี่ยงทางสุขภาพควรรีบพาออกจากพื้นที่โดยเร่งด่วน
๕. ออกจากหน้าต่างต่าง และประตู โดยเฉพาะกระจกต่าง ๆ ป้องกันอันตราย และลดความเสี่ยง การบาดเจ็บ หรือเสียชีวิตจากกรณีตัวโครงสร้างที่ถูกทำลายจากแผ่นดินไหวรุนแรง
๖. กรณีที่อยู่นอกตัวอาคารอยู่แล้ว ห้ามเข้าไปในอาคาร และสังเกตจุดที่ยืนหลบภัย ต้องไม่มี สิ่งปลูกสร้างสูง ป้ายโฆษณา ต้นไม้ เสาไฟฟ้า โดยรอบ เพื่อป้องกันการถล่มหรืออุบัติเหตุได้
๗. เตรียมเก็บสิ่งของที่จำเป็นให้พร้อม สามารถหยิบออกมาได้ทันทีเมื่อเกิดเหตุ เช่น ยาสามัญประจำบ้าน ยารักษาอาการประจำตัว ไฟฉาย โทรศัพท์มือถือที่ชาร์จแบตเตอรี่เต็มอยู่เสมอ โดยเฉพาะน้ำดื่ม

.....

จัดทำโดย กองอนามัยฉุกเฉิน กรมอนามัย

๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๖