

(คำแปลภาษาไทย)

คู่มือความปลอดภัยสำหรับประชาชนกรณีเกิดเหตุวิกฤต
(In Case of Crisis: Taiwan's National Public Safety Guide)

หน้า ๑ - ๒:

สิ่งที่ต้องคำนึงถึงเมื่อเกิดวิกฤตการณ์

๑. จำนวนสมาชิกในครอบครัวมีกี่คน มีผู้สูงอายุ เด็ก หรือสัตว์เลี้ยง ที่อาจจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษหรือไม่?
๒. ครอบครัวได้กำหนดจุดนัดพบในกรณีที่ระบบการสื่อสารถูกตัดขาดไว้หรือไม่?
๓. กรณีไฟฟ้าดับ ในครัวเรือนมีการสำรองอาหาร น้ำดื่ม และของใช้จำเป็นไว้เพียงพอหรือไม่? มีแบตเตอรี่สำรอง (Power Bank) และได้ชาร์จไฟไว้พร้อมใช้งานหรือไม่?
๔. ต้องตระหนักว่า อาคารที่ต้องใช้แรงดันปั้มน้ำ เพื่อส่งน้ำไปยังถังเก็บน้ำบนดาดฟ้า น้ำประปาอาจหยุดไหลชั่วคราวหากเกิดไฟฟ้าดับ
๕. ปริมาณอาหารที่สำรองไว้สามารถเก็บรักษาได้นานเพียงใด? ตู้เย็นอาจหยุดทำงานหากเกิดไฟฟ้าดับ ทำให้อาหารต้องแช่เย็น ไม่สามารถเก็บไว้ได้นาน
๖. ยาสำหรับรักษาอาการป่วยเรื้อรังที่สำรองไว้สามารถอยู่ได้กี่วัน?
๗. กรณีหากถูกรุกราน ฝ่ายตรงข้ามอาจโจมตีด้วยการนำข้อมูลเท็จเข้าสู่อินเทอร์เน็ต เพื่อทำลายขวัญและกำลังใจของประชาชนและสร้างความปั่นป่วนในสังคม
๘. ภายในครัวเรือนมีวิทยุแบบพกพาหรือไม่ และทราบว่าจะต้องฟังวิทยุช่องใด สำหรับรับฟังข้อมูลข่าวสารเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินหรือไม่?
๙. มีเงินสดติดตัวอยู่เสมอหรือไม่ (ตู้เอทีเอ็มอาจใช้งานไม่ได้หากไฟฟ้าดับหรือระบบอินเทอร์เน็ตขัดข้อง)
๑๐. หากไฟฟ้าดับ ยังสามารถออกจากอาคารที่พักได้หรือไม่ (ประตูพับแบบไฟฟ้า กลอนประตูอิเล็กทรอนิกส์ และลิฟต์อาจหยุดทำงานในระหว่างที่ไฟฟ้าดับ)
๑๑. มีความคุ้นเคยกับเพื่อนบ้านหรือไม่ และสามารถช่วยเหลือกันยามจำเป็นหรือไม่?
๑๒. กรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน คุณและคนที่อยู่รอบตัวสามารถร่วมมือกันและช่วยเหลือซึ่งกันและกันหรือไม่?
๑๓. ทราบหรือไม่ว่าสถานที่หลบภัยยามฉุกเฉินที่ใกล้บ้านที่สุดอยู่ที่ใด?

หน้า ๓:

บทที่ ๑ การเตรียมตัวล่วงหน้า

การเตรียมความพร้อมรับมือกับวิกฤตการณ์ก่อนที่จะเกิดเหตุ เพื่อให้มีสติและไม่ตื่นตระหนก

โปรดปฏิบัติตามขั้นตอนของคู่มือฉบับนี้ทีละขั้นตอน เพื่อสร้างอนาคตที่ปลอดภัยสำหรับทุกคน:

- การเตรียมของใช้ในครัวเรือน
- การเตรียมกระเป๋านกหวีด
- แนวปฏิบัติเมื่อได้ยินเสียงสัญญาณเตือนภัยทางอากาศ
- แนวปฏิบัติเมื่อได้ยินเสียงสัญญาณเตือนภัยสึนามิ
- แนวปฏิบัติเมื่อได้รับข้อความแจ้งเตือนเหตุฉุกเฉิน
- เคล็ดลับความปลอดภัยทางไซเบอร์
- วิธีปรับปรุงการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ

หน้า ๔:

การเตรียมของใช้ในครัวเรือน

- เตรียมเสบียงให้เพียงพอ อย่างน้อยสำหรับ ๑ สัปดาห์
- คอยหมั่นเวียนเสบียงเป็นประจำ เพื่อให้เสบียงพร้อมเสมอ
- ตัวอย่างรายการสิ่งของที่ต้องเตรียม (ปรับได้ตามความเหมาะสมและจำเป็น)

อาหาร

มีน้ำดื่มอย่างน้อยวันละ ๓ ลิตรต่อคน พร้อมด้วยอาหารแห้ง อาทิ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เส้นก๋วยเตี๋ยวแห้ง ข้าวสาร อาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป ขนมปังแห้ง ซ็อกโกแลต ถั่ว และเครื่องปรุงรส เช่น น้ำมัน เกลือ น้ำตาล ฯลฯ

ของใช้ในครัวเรือน

ถุงพลาสติก พลาสติกถนอมอาหาร กระดาษชำระ ถุงมือช่าง (กันบาดและกันขีดข่วน) เทปผ้า

ถุงพลาสติกสำหรับใส่อาหาร

ของใช้ส่วนตัว

ชุดปฐมพยาบาล หน้ากากอนามัย สเปรย์แอลกอฮอล์ ทิชชูเปียกฆ่าเชื้อ ยาสามัญประจำบ้านและยาประจำตัว คอนแทคเลนส์แบบใช้แล้วทิ้ง ผลิตภัณฑ์สุขอนามัยสำหรับผู้หญิง

ของใช้สำหรับเด็กทารก

นมผง ขวดนม จุกนมหลอก ผ้าอ้อม ทิชชูเปียก

ของใช้สำหรับผู้สูงอายุ

แบตเตอรี่สำหรับเครื่องช่วยฟัง ชุดอุปกรณ์ทำความสะอาดฟันปลอม ฯลฯ

ของใช้สำหรับสัตว์เลี้ยง

อาหารสัตว์ น้ำเปล่า ปลอกคอและสายจูง อุปกรณ์กำจัดมูลสัตว์เลี้ยง ชามน้ำและอาหาร

ข้อมูลติดต่อหรือประวัติของสัตว์เลี้ยง

สิ่งของจำเป็นสำหรับสถานการณ์ภัยพิบัติ

เตาแก๊สพกพา กระป๋องแก๊ส ไฟฉาย โคมไฟ ไฟฉายแบบใส่รอบศีรษะ ถ่านไฟฉาย วิทยุพกพา อุปกรณ์กรองน้ำ

หน้า ๕ - ๖:

การเตรียมกระเป๋าดูเงิน

ในสถานการณ์ฉุกเฉิน ไม่สามารถนำสิ่งของเครื่องใช้ในบ้านติดตัวไปด้วยทั้งหมดจึงจำเป็นต้องเตรียมกระเป๋าดูเงินไว้ล่วงหน้าที่มีของใช้จำเป็นให้เหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคล

รายการที่ต้องเตรียม

อาหารและน้ำ

- น้ำดื่ม ๖๐๐ มิลลิลิตร x ๒ ขวด
- อาหารสำเร็จรูป

ของใช้สำหรับดูแลสุขภาพ

- ยาทาภายนอก
- แผ่นแปะหรือครีมบรรเทาอาการปวด
- อุปกรณ์ทางการแพทย์ส่วนตัว (อาทิ ปวดหัวใช้ เครื่องพ่นยาหอบหืด)
- ผลิตภัณฑ์สุขอนามัยสำหรับผู้หญิง
- หน้ากากอนามัย เจลล้างมือ ทิชชูเปียก และกระดาษทิชชู

เครื่องนุ่งห่ม/อุปกรณ์สร้างความอบอุ่น

- ถุงมือ
- เสื้อกันฝน
- ผ้าห่มแบบน้ำหนักเบา เสื้อแจ็คเก็ต เสื้อผ้า
- ถุงนอนแบบพกพา

สิ่งของมีค่าหรือสิ่งของจำเป็น

- บัตรประจำตัวประชาชน บัตรประกันสุขภาพ และเอกสารทางการเงิน
- เอกสารทางกฎหมายที่จำเป็น
- เงินสด (ธนบัตรและเหรียญ)

อื่นๆ

- นกหวีด กระดาษ ปากกา แผนที่
- วิทย์พกพา ไฟฉาย ถ่านไฟฉาย
- ไฟแช็กและมีดพับอเนกประสงค์
- อุปกรณ์ชาร์จไฟ
- อุปกรณ์ป้องกันโรคลมแดด

รองเท้า

- รองเท้าเพื่อการเดิน (ควรมีน้ำหนักเบาและทนทาน)

ของใช้สำหรับทารก

- อาหารเด็กและอุปกรณ์ป้อนอาหาร
- ผ้าอ้อม กางเกงผ้าอ้อม และเป้/กระเป๋าอ้อมเด็ก
- จุกนมหลอก ของเล่นชิ้นเล็ก และของใช้อื่น ๆ ที่จำเป็น

ผู้สูงอายุ

- อาหารเสริม และอาหารสำเร็จรูป
- กางเกงในและผ้าอ้อมแบบใช้ครั้งเดียว
- ไม้เท้า ฟันปลอม เครื่องช่วยฟัง แว่นสายตา ฯลฯ

สัตว์เลี้ยง

- อาหารสัตว์เลี้ยง
- ยา
- ผ้าห่ม เสื้อผ้าสัตว์เลี้ยง
- กระเป๋าใส่สัตว์เลี้ยง สายจูง

ในกรณีที่อาคารที่พักอาศัยได้รับความเสียหายรุนแรงและจำเป็นต้องอพยพ ให้คว่ำกระเป๋าฉุกเฉินแล้วมุ่งหน้าไปยังสถานที่หลบภัยให้พ้นจากพื้นที่อันตรายทันที

ข้อแนะนำ

ประเภทกระเป๋า:

กระเป๋าเป้สะพายหลังน้ำหนักเบาที่มีช่องใส่ของที่หยิบใช้ง่าย

ความถี่ในการจัดกระเป๋า (แนะนำให้จัดวันที่ยัดกระเป๋าครั้งสุดท้ายที่กระเป๋า): ตรวจสอบของที่อยู่ด้านใน ทุก ๖ เดือน เพื่อให้แน่ใจว่ามีสิ่งของครบถ้วน และอยู่ในสภาพที่ใช้งานได้หรือรับประทานได้

จุดเก็บกระเป๋า:

วางกระเป๋าฉุกเฉินในบริเวณใกล้ประตูหน้าบ้านหรือทางเข้าเพื่อให้หยิบได้ง่าย

น้ำหนักกระเป๋า:

ควรบรรจุสิ่งของให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ และคำนึงถึงน้ำหนักสัมภาระที่ตนเองสามารถแบกไหว (โดยทั่วไปแนะนำที่ ๑๕ กิโลกรัม สำหรับผู้ชาย และ ๑๐ กิโลกรัม สำหรับผู้หญิง)

หน้า ๗ - ๘:

แนวปฏิบัติเมื่อได้ยินเสียงสัญญาณเตือนภัย

ลักษณะเสียงสัญญาณเตือนภัย

- สัญญาณแจ้งเตือนภัยทางอากาศ: เสียงสัญญาณดังยาว ๑ ครั้ง (๑๕ วินาที) ตามด้วยเสียงสั้น ๒ ครั้ง (ครั้งละ ๕ วินาที) วนซ้ำกัน ๓ รอบ โดยเว้นระยะ ๕ วินาทีระหว่างแต่ละรอบ รวมทั้งหมด ๑๑๕ วินาที
- สัญญาณแจ้งเตือนภัยสึนามิ: เสียงสัญญาณดัง ๕ วินาที หยุด ๕ วินาที และดังอีก ๕ วินาที ตามด้วยเสียงประกาศแจ้งเตือนภัยสึนามิเป็นภาษาจีนกลาง (คำแปล: แจ้งเตือนสึนามิ! แจ้งเตือนสึนามิ! ขอให้ทุกคนอพยพไปยังที่สูงในทันที) (บางกรณีอาจไม่มีเสียงประกาศฯ หลังเสียงสัญญาณ)
- เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณดังต่อเนื่อง ๙๐ วินาที หมายถึงสถานการณ์ปลอดภัยแล้ว

การเตรียมตัวล่วงหน้าก่อนเกิดเหตุ

ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Readiness TW e-APP (มีภาษาไทย) เพื่อ:

- ตรวจสอบตำแหน่งของสถานที่หลบภัยที่ใกล้ตัวที่สุด
- ศึกษาแนวปฏิบัติ/เส้นทางอพยพกรณีเกิดเหตุสึนามิ

Readiness TW e-APP (QR Code)



(ios)



(android)

เมื่อเกิดเหตุ

- กรณีเกิดการโจมตีทางอากาศ อาทิ ฝายตรงข้ามยิงขีปนาวุธ/จรวดโจมตี โปรดปฏิบัติตามป้ายบอกทางหรือคำแนะนำของตำรวจ/หน่วยป้องกันภัยพลเรือนท้องถิ่น และมุ่งหน้าไปยังสถานที่หลบภัยที่ใกล้ที่สุดในโอกาสแรก
- กรณีเกิดเหตุสึนามิ โปรดเคลื่อนย้ายไปยังพื้นที่สูงห่างจากชายทะเล ระดับความสูงที่เหมาะสมอยู่ที่ราวความสูงของอาคารชั้นที่ ๓ ขึ้นไป

ข้อความแจ้งเตือนภัยผ่านโทรศัพท์

- รัฐบาลได้หวนอาจแจ้งเตือนภัยทางโทรศัพท์ในสถานการณ์ต่าง ๆ อาทิ พายุฝนฟ้าคะนองรุนแรง ดินถล่ม น้ำล้นท่วมแนวกันทะเลสาบ หรือการระบายน้ำจากอ่างเก็บน้ำ
- หากได้รับข้อความแจ้งเตือนฯ ขอให้ตั้งสติและปฏิบัติตามคำแนะนำของทางการท้องถิ่น

หน้า ๙:

คำแนะนำด้านความปลอดภัยทางไซเบอร์

โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อหลีกเลี่ยงการตกเป็นเหยื่อของกลุ่มผู้หลอกลวงออนไลน์

ข้อควรหลีกเลี่ยง

๑. เข้าชมเว็บไซต์ที่น่าสงสัยหรือคลิกลิงก์ที่ไม่รู้จัก
๒. สแกนคิวอาร์โค้ดที่ไม่ทราบแหล่งที่มา
๓. ดาวน์โหลดไฟล์ แอปพลิเคชัน หรือซอฟต์แวร์ที่น่าสงสัยจากแหล่งที่ไม่รู้จัก
๔. เชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi หรือฮอตสปอตที่ไม่น่าเชื่อถือ

ข้อควรปฏิบัติ

๑. เปลี่ยนรหัสผ่านเป็นประจำ และใช้รหัสผ่านที่รัดกุม
๒. สำรองข้อมูลและอัปเดตซอฟต์แวร์
๓. ปิด Wi-Fi และบลูทูธเมื่อไม่ได้ใช้งาน
๔. เมื่อเชื่อมต่อใช้งาน Wi-Fi ให้ตั้งค่าใช้งานการเข้ารหัสลับ (encryption)
๕. ลบข้อมูลที่มีความละเอียดอ่อนและมีชั้นความลับออกเมื่อไม่ได้ใช้งาน
๖. ระมัดระวังข้อความที่ได้รับออนไลน์ และตรวจสอบความน่าเชื่อถือให้ดี

โปรดระวังภัยไซเบอร์ที่อาจมาจากแอปพลิเคชัน ซอฟต์แวร์ และฮาร์ดแวร์ที่ใช้งาน

แอปพลิเคชันที่ผลิตโดยสาธารณรัฐประชาชนจีน อาทิ DeepSeek, WeChat, TikTok, RedNote ฯลฯ รวมถึงอุปกรณ์ที่ผลิตโดยสาธารณรัฐประชาชนจีน อาทิ กล้องวงจรปิด อุปกรณ์ตรวจจับภาพ อาจมีความเสี่ยงต่อการรั่วไหลของข้อมูลส่วนบุคคลและความเป็นส่วนตัวของผู้ใช้งานได้ ฝ่ายศัตรูอาจนำอุปกรณ์เหล่านี้มาใช้ในสถานการณ์วิกฤตได้

หน้า ๑๐:

การเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ

การปกป้องตนเองและครอบครัว

ผู้สนใจสามารถลงทะเบียนเข้ารับการฝึกอบรมในหลักสูตรการป้องกันภัยพิบัติ เพื่อให้มีความพร้อมในการปกป้องตนเอง และครอบครัวเมื่อเกิดวิกฤตการณ์

เนื้อหาการฝึกอบรม

- การตระหนักรู้เรื่องภัยพิบัติ
- มาตรการป้องกันภัยพิบัติที่อาจเกิดต่อบุคคล บ้าน และชุมชน
- การฝึกอบรมการปฐมพยาบาลเบื้องต้นและอื่น ๆ

การอบรม ๒ วัน + การสอบ = ได้รับใบรับรองผู้เชี่ยวชาญด้านการป้องกันภัยพิบัติ + บัตรประจำตัวผู้เชี่ยวชาญ

ลงทะเบียนเพื่ออบรม (QR Code)



เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักสูตรฝึกอบรมผู้เชี่ยวชาญด้านการป้องกันภัยพิบัติ

หน้า ๑๑:

บทที่ ๒ กรณีเกิดวิกฤตการณ์

เมื่อเกิดวิกฤตการณ์ อย่าตื่นตระหนก และขอให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของคู่มือฉบับนี้

โปรดศึกษาหัวข้อต่อไปนี้เพื่อการรับมือวิกฤตการณ์อย่างมีสติ:

- วิธีช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น
- ภัยคุกคามที่อาจเผชิญ
- การรับมือกับวิกฤตการณ์: ภัยพิบัติทางธรรมชาติ
- การรับมือกับวิกฤตการณ์: การรุกรานทางการทหาร
- การรับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง
- วิธีการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร
- ข้อเสนอแนะ กรณีขาดแคลนสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวัน
- ข้อเสนอแนะ กรณีบ้านพักเสียหายหรือไม่สามารถอยู่อาศัยได้
- ข้อเสนอแนะ กรณีเกิดความวิตกกังวล
- วิธีการสื่อสารกับเด็ก ๆ เกี่ยวกับวิกฤตการณ์และการรุกรานทางการทหาร

หน้า ๑๒ - ๑๔:

วิธีช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น

ไต้หวันมีระบบสาธารณสุขที่เข้มแข็งและครอบคลุม โดยปกติแล้ว เมื่อโทรหมายเลข ๑๑๙ เจ้าหน้าที่ดับเพลิงและบุคลากรทางการแพทย์จะเข้าให้ความช่วยเหลืออย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตาม เมื่อเกิดวิกฤตการณ์เจ้าหน้าที่อาจมีภารกิจล้นมือ ประชาชนจึงควรมีทักษะพื้นฐานในการดูแลตนเองและครอบครัวในช่วงเวลาดังกล่าว

หากเกิดแผลไฟไหม้/น้ำร้อนลวก

ล้าง: ล้างแผลด้วยน้ำเย็น สะอาด โดยให้น้ำไหลผ่านปริมาณมาก

ถอด: ถอดเสื้อผ้าออกจากบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บด้วยความระมัดระวัง

แช่: แช่แผลในน้ำเย็น

ปิด: ปิดแผลด้วยผ้าขนหนูสะอาดหรือผ้าก๊อซ

เคลื่อนย้าย: นำผู้บาดเจ็บไปสถานพยาบาล

ภัยจากสารเคมีที่เป็นพิษ

หลบหนี: ปิดปาก/จมูกด้วยผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าชุบน้ำหมาด ๆ แล้วเคลื่อนตัวไปยังพื้นที่ต้นลม และห่างจากบริเวณเกิดเหตุ

ถอด: ถอดเสื้อผ้าชั้นนอกและสิ่งปกคลุมอื่น ๆ ออกเมื่อเคลื่อนตัวไปยังพื้นที่ปลอดภัยแล้ว

ล้าง: ใช้ผ้าแห้งเช็ดสารเคมีที่ยังปรากฏอยู่ให้เห็น หากมีแหล่งน้ำสะอาด ให้ชำระล้างร่างกายให้ทั่ว

คลุม: คลุมร่างกายด้วยเสื้อผ้าที่สะอาดและอบอุ่น

เคลื่อนย้าย: ขอรับความช่วยเหลือทางการแพทย์หรือไปโรงพยาบาลทันที

อุบัติเหตุนิวเคลียร์

หยุด: เข้าไปหลบในอาคารทันทีและปิดประตู/หน้าต่างทั้งหมด

สังเกตการณ์: เปิดโทรทัศน์หรือวิทยุเพื่อรับฟังการประกาศของรัฐบาล

ฟัง: รับฟังคำแนะนำของรัฐบาล อาทิ การเคลื่อนย้าย

หรือการรับประทานยาเม็ดไอโอดีนอย่างเหมาะสม

(การรับประทานยาเม็ดไอโอดีน ต้องรับประทานตามการสั่งของแพทย์เท่านั้น)

หากพบผู้หมดสติ

- ตรวจสอบการตอบสนองและการหายใจ
- ขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง และโทรแจ้งหมายเลขฉุกเฉิน ๑๑๙
- ทำการปั๊มหัวใจ: วางสันมือข้างหนึ่งตรงกึ่งกลางหน้าอกและวางอีกมือทับด้านบน ประสานนิ้วมือทั้งสองข้างให้แน่น แขนเหยียดตรง และกดสันมือลงให้ลึกอย่างน้อย ๕ ซม. ด้วยจังหวะ ๑๐๐ - ๑๒๐ ครั้งต่อนาที
- ใช้เครื่อง AED เพื่อกระตุ้นหัวใจด้วยไฟฟ้า: เปิดเครื่องและทำตามคำแนะนำทางเสียง

หากพบผู้ที่มีเลือดออก

- โทรแจ้งหมายเลขฉุกเฉิน ๑๑๙ ทันที
- กัดที่บริเวณแผลหรือใช้สายรัดเพื่อห้ามเลือด
- การใช้สายรัดห้ามเลือด: รัดสายเหนือจุดที่เลือดออก ๕ - ๘ ซม. และบันทึกเวลาที่เริ่มรัด (หากไม่มีสายรัด อาจใช้ผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าพันคอ และไม้ยาวเพื่อทำเป็นสายรัดห้ามเลือดแทนได้)
- การกดแผลห้ามเลือด: กดบริเวณที่เลือดออกด้วยเสื้อผ้าหรือผ้าขนหนู
- รอหน่วยแพทย์เคลื่อนที่เดินทางมาถึง

การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ

เคลื่อนย้ายผู้ประสบภัยออกจากพื้นที่อันตราย โดยเคลื่อนย้ายเมื่อจำเป็นเท่านั้น และด้วยความระมัดระวัง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บเพิ่มเติม

- ช่วยพยุงเดิน หากผู้บาดเจ็บไม่มีกระดูกหัก/แตก ไม่บาดเจ็บรุนแรง และไม่มีโรคหัวใจ
- แบกไว้บนหลัง หากต้องเคลื่อนย้ายระยะไกล แต่ไม่ใช่ทางลงบันไดหรือลงเนิน

- เคลื่อนย้ายโดยเปล หากเป็นการเคลื่อนย้ายในพื้นที่ราบ ให้เท้าของผู้ได้รับบาดเจ็บอยู่ข้างหน้า สำหรับการเคลื่อนย้ายขึ้นเนิน ขึ้นบันได ขึ้นรถ หรือเข้าห้อง ให้ศีรษะของผู้ได้รับบาดเจ็บอยู่ข้างหน้า
- เคลื่อนย้ายบนเก้าอี้ เมื่อเคลื่อนย้ายในพื้นที่ราบ ให้มีคนช่วยประคองเก้าอี้ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง และเมื่อเคลื่อนย้ายขึ้น/ลงบันได ให้มีคนช่วยประคองทั้ง ๒ ข้าง
- รีบนำผู้ป่วยไปพบแพทย์หรือส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด เมื่อพ้นจากพื้นที่อันตรายแล้ว

คลิปวิดีโอเกี่ยวกับการช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น (QR Code) (ภาษาจีน)



คลิปวิดีโอที่เกี่ยวข้องปรากฏในเว็บไซต์ของคู่มือความปลอดภัยฉบับนี้

กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ (QR Code)



คลิปวิดีโอเกี่ยวกับการช่วยเหลือตนเองและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

แอปพลิเคชัน Readiness TW e-APP (QR Code)



(ios)



(android)

สามารถค้นหาตำแหน่งที่หลบภัย/พักพิงฉุกเฉินได้

หน้า ๑๕:

ภัยคุกคามที่อาจเผชิญ

ภัยพิบัติทางธรรมชาติ

ไต้หวันประสบภัยพิบัติจากแผ่นดินไหว พายุไต้ฝุ่น ฝนตกหนัก ภัยแล้ง ดินถล่ม และน้ำล้นหรือการพังทลายของแนวกันทะเลสาบ จึงต้องเตรียมรับมือกับความเสี่ยงเหล่านี้ รวมถึงภัยโรคระบาดและสภาพอากาศที่แปรปรวนรุนแรงด้วย

ภัยคุกคามทางการทหาร

ภัยคุกคามทางการทหารที่อาจเกิดขึ้น:

- การทำลายโครงสร้างพื้นฐานที่สำคัญและสายเคเบิลใต้น้ำ รวมถึงการทำให้ระบบดิจิทัลหยุดชะงักเป็นวงกว้าง
- การลาดตระเวนของเรือที่ไม่เป็นมิตรและความพยายามขึ้นตรวจสอบเรือไต้หวัน
- การฝึกซ้อมยิงปืนจริงใกล้ไต้หวันหรือประกาศเขตห้ามบินผ่านด้วยเหตุผลการฝึกซ้อมรบทางทหาร
- การส่งอากาศยานไร้คนขับบินเข้ามาปฏิบัติการในน่านฟ้าของไต้หวัน
- การประกาศระงับการสัญจรและกิจกรรมทางพาณิชย์ผ่านช่องแคบไต้หวันฝ่ายเดียวโดยอีกฝั่งของช่องแคบไต้หวัน
- การโจมตีหรือการกระทำที่เป็นการรุกรานด้วยอาวุธ หรือการแทรกซึมและการก่อวินาศกรรม

หน้า ๑๖:

การตอบสนองต่อภัยพิบัติทางธรรมชาติ

แผ่นดินไหว

กรณีอยู่ในอาคาร

- หมอบ: หมอบลงกับพื้นและหาที่กำบังใต้โต๊ะหรือในมุมห้อง
- ปิดป้อง: ป้องกันศีรษะและลำคอ
- จับ: จับขาโต๊ะให้แน่น

กรณีอยู่กลางแจ้ง

- อยู่ห่างจากบริเวณที่อาจมีเศษแก้วหรือป้ายร่วงหล่น
- อยู่ห่างจากพื้นที่อันตราย อาทิ บริเวณใกล้เสาไฟฟ้าหรือใต้สะพานลอย
- ใช้ถุงหรือหมวกคลุมปกป้องศีรษะและลำคอ
- หลีกเลียงเนินเขาและหน้าผา (อาจมีหินหรือดินถล่ม)
- อย่าเคลื่อนไหวจนกว่าแผ่นดินไหวจะหยุด และปฏิบัติตนด้วยความระมัดระวังอยู่เสมอ

ดินถล่มและน้ำล้น/แนวกันทะเลสาบพังทลาย

- ติดตามการรายงานสดสถานการณ์อย่างต่อเนื่อง
- ให้ความร่วมมือในการลงทะเบียนของหน่วยงานท้องถิ่น

- ติดตาม/รอรับข้อความเตือนภัยและรีบเคลื่อนย้ายล่วงหน้า
- ปฏิบัติตามคำสั่งอพยพของหน่วยงานท้องถิ่นอย่างเคร่งครัด

สินามิ

- ไปยังพื้นที่สูง: หาพื้นที่ความสูงระดับอาคารชั้น ๓ หรือชั้นที่สูงกว่า
- อพยพไปยังแผ่นดิน: เคลื่อนที่ออกจากชายฝั่ง และเลี่ยงการใช้ยานพาหนะเพื่อเดินทางในระยะสั้น
- หาที่หลบภัยที่แข็งแรง: หาที่หลบภัยในอาคารที่แข็งแรง
- จับให้แน่น: หาวัดุมที่มั่นคงและจับให้แน่น

พายุไต้ฝุ่น

- เตรียมตัวให้พร้อมไว้เสมอก่อนเกิดพายุไต้ฝุ่น
- คอยสังเกตการณ์สภาพอากาศเป็นประจำ
- ปิดหน้าต่างและเก็บสิ่งของที่อาจปลิวได้ให้เรียบร้อย
- ทำความสะอาดท่อระบายน้ำและรางน้ำ
- เตรียมอาหารและอุปกรณ์ให้แสงสว่าง อาทิ ไฟฉาย
- หลีกเลียงการออกนอกอาคาร

หน้า ๑๗ - ๑๘:

การตอบสนองต่อวิกฤตการณ์ทางการทหาร

การหาที่หลบภัยระหว่างการโจมตีทางอากาศ

เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณเตือนภัยทางอากาศ ให้หาที่หลบภัยในห้องใต้ดินหรือสถานที่หลบภัยทางอากาศ หากไม่สามารถหาที่หลบภัยได้ทันเวลา ให้ประเมินสภาพแวดล้อมและหาที่กำบังที่เหมาะสม

การหาที่หลบภัย

สถานที่ที่ปลอดภัยที่สุด คือ ใต้ดินและในอาคาร ควรอยู่ห่างจากผนังชั้นนอก ประตู หน้าต่าง และวัตถุอันตรายอยู่ห่างจากผนังชั้นนอก

ควรอยู่ห่างจากประตู หน้าต่าง และผนังภายนอก เพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บจากคลื่นกระแทก สะเก็ดระเบิด และเศษซากที่ตกหล่น

การป้องกันตัวเองเมื่ออยู่กลางแจ้ง

นอนราบกับพื้น อ้าปากเล็กน้อย ป้องกันศีรษะ หันหน้าหนีออกจากระเบิด อยู่นิ่งและรอจนกว่าจะปลอดภัยจึงค่อยเคลื่อนไหว

การสังเกตความเคลื่อนไหวของศัตรู

การแยกแยะระหว่างกองกำลังฝ่ายมิตรและฝ่ายศัตรูอาจมีความลำบาก และฝ่ายศัตรูอาจแฝงกายเป็นกองกำลังฝ่ายมิตร จึงขอให้ปฏิบัติ ดังนี้

- หากคิดว่าเห็นความเคลื่อนไหวทางทหาร ให้รีบออกจากพื้นที่โดยเร็วที่สุด
- หากไม่สามารถออกจากพื้นที่ได้ทันเวลา ให้หาที่กำบังในที่ปลอดภัย ออกจากประตูและหน้าต่างทันที

- ห้ามถ่ายภาพนิ่งหรือภาพเคลื่อนไหวของทหารใต้หวัน รวมถึงห้ามโหลด หรือแชร์เนื้อหาดังกล่าว เพราะอาจทำให้กองกำลังฝ่ายมิตรตกอยู่ในอันตรายได้

หน้า ๑๙:

การรับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง

การเผยแพร่ข้อมูลเท็จเป็นกลยุทธ์สร้างความแตกแยกและบั่นทอนศักยภาพในการป้องกันตนเอง อาทิ การใช้บัญชีปลอมหรือบุคคลในพื้นที่เพื่อเผยแพร่คลิปวิดีโอปลอม การบิดเบือนข้อมูล และการเผยแพร่ทฤษฎีสมคบคิด

โปรดตื่นตัวและอย่าลืมสิ่งเหล่านี้:

- อย่าสร้างข้อมูลเท็จ
- อย่าเชื่อข้อมูลง่ายเกินไป
- อย่าเผยแพร่ข้อมูล
- ควรตรวจสอบข้อมูลที่ได้รับ

ในกรณีเกิดการรุกรานทางทหารในไต้หวัน หากมีการอ้างว่ารัฐบาลยอมจำนนหรือพ่ายแพ้แล้ว ถือเป็น “เรื่องเท็จ”

สามารถตรวจสอบข้อมูลกับแหล่งข้อมูลต่อไปนี้ (QR Code)



กระทรวงยุติธรรม



ข้าราชการงานสถานการณ์สดของคณะรัฐมนตรีไต้หวัน (Executive Yuan)

หน้า ๒๐:

วิธีการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร

หากระบบอินเทอร์เน็ตหรือการสื่อสารใช้งานไม่ได้ สามารถติดตามข้อมูลข่าวสารทางวิทยุ หรือหากระบบกระจายเสียงวิทยุถูกทำลายหรือไม่สามารถใช้งานได้ ให้ไปที่สถานีตำรวจใกล้เคียงหรือสำนักงานประจำหมู่บ้าน/ชุมชน เพื่อรับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง

- วิทยุการศึกษาแห่งชาติ (NER)
- บริการกระจายเสียงของตำรวจ (PBS)
- เครือข่ายเสียงกระจายเสียง (VOH)

พื้นที่ภาคเหนือ

- P B S FM ๙๔.๓
- P B S FM ๑๐๑.๓
- P B S FM ๑๐๔.๙
- VOH FM ๑๐๖.๕

พื้นที่ภาคกลาง

- P B S FM ๙๔.๕
- VOH FM ๑๐๔.๕
- P B S FM ๑๐๕.๑

พื้นที่ภาคตะวันออก

- P B S FM ๙๔.๓
- P B S FM ๑๐๑.๓
- P B S FM ๑๐๔.๓
- VOH FM ๑๐๔.๕
- VOH FM ๑๐๕.๓
- P B S FM ๑๐๖.๕

พื้นที่ภาคใต้

- P B S FM ๙๓.๑
- VOH FM ๑๐๑.๓
- P B S FM ๑๐๔.๙
- VOH FM ๑๐๗.๓

หมาจู้ (เหลียนเจียง)

- NER FM ๙๑.๕

จินเหมิน

- VOH FM ๑๐๗.๓

เผิงหู

- VOH AM ๘๕๖

- VOH AM ๑๒๖๙

หน้า ๒๑:

หากของใช้จำเป็นในชีวิตประจำวันขาดแคลน

เมื่อเกิดวิกฤตการณ์ รัฐบาลท้องถิ่นจะพยายามอย่างเต็มที่เพื่อให้ชีวิตประจำวันและธุรกิจดำเนินต่อไปตามปกติ และจะจัดหาของใช้จำเป็นในชีวิตประจำวันให้กับประชาชนผ่านระบบการปันส่วนและการแจกจ่าย ประชาชนควรมีของใช้จำเป็นในชีวิตประจำวันไว้ที่บ้านให้เพียงพอกับการใช้งานอย่างน้อย ๑ สัปดาห์อยู่เสมอ และโดยให้ศึกษาคู่มือคำแนะนำในบทที่ ๑ เป็นข้อมูลอ้างอิงในการเตรียมตัว

แอปพลิเคชัน Readiness TW e-APP (QR Code)



(ios)



(android)

สามารถค้นหาสถานที่ปันส่วนและแจกจ่ายได้

หน้า ๒๒:

กรณีบ้านพักเสียหายหรืออยู่อาศัยไม่ได้

๑. ให้หาที่หลบภัยกับญาติหรือเพื่อนที่อยู่ใกล้เคียง หรือศูนย์พักพิงของหน่วยงานท้องถิ่น
๒. ลงทะเบียนขอที่พักพิงชั่วคราวกับศูนย์พักพิง
๓. บริการของศูนย์พักพิง:
 - ได้รับอาหารและน้ำดื่มที่เพียงพอ
 - สามารถติดต่อสื่อสารกับโลกภายนอกได้
 - มีบริการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต
๔. ปฏิบัติตามกฎหมายของศูนย์พักพิง และพิจารณาเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือให้ศูนย์พักพิงสามารถดำเนินงาน อย่างต่อเนื่อง
๕. ย้ายหรือกลับที่พักเมื่อสถานการณ์อำนวย

แอปพลิเคชัน Readiness TW e-APP (QR Code)



(ios)



(android)

สามารถค้นหาสถานบรรเทาทุกข์ได้

หน้า ๒๓:

หาความรู้สึกวิตกกังวล

ความเครียดทางจิตใจและอารมณ์เป็นเรื่องปกติในสถานการณ์ภัยพิบัติหรือการรุกรานทางทหาร โดยสามารถเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับความรู้สึกต่าง ๆ อาทิ ความเครียดทางจิตใจและอารมณ์ ความวิตกกังวล และความกลัวได้ตามข้อแนะนำ ดังนี้

- การเตรียมความพร้อมและซักซ้อมทักษะการรับมือกับเหตุฉุกเฉิน เพื่อให้พร้อมรับสถานการณ์และลดความหวาดกลัวต่อเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด
- พูดคุยกับครอบครัวและเพื่อนสนิท และรักษาความสัมพันธ์เพื่อไม่ให้รู้สึกโดดเดี่ยว
- รักษาสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารให้เหมาะสม นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อดูแลสุขภาพและลดความเครียด
- จำกัดการรับข่าวสารและข้อมูลออนไลน์ เพื่อลดความเครียดจากการเสพข้อมูลที่มากเกินไป
- ขอรับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต (หมายเลขโทรศัพท์ ๑๙๒๕)

หน้า ๒๔:

วิธีการพูดคุยกับเด็ก ๆ เกี่ยวกับวิกฤตการณ์และการรุกรานทางทหาร

- รับฟังความกังวลของเด็ก ๆ และส่งเสริมการพูดคุย
- อธิบายวิกฤตการณ์อย่างตรงไปตรงมา และพูดคุยอย่างเปิดเผยเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น
- ช่วยแนะนำวิธีการแยกแยะข้อมูลจริงและเท็จ
- เตรียมกระเป๋าฉุกเฉินร่วมกับเด็ก ๆ
- วางแผนกิจกรรมครอบครัวเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจของเด็ก และช่วยให้พวกเขารู้สึกผ่อนคลาย

(หน้าที่ ๒๕ - ๒๖ เป็นข้อมูลเชิญชวนให้ประชาชนสมัครเข้าร่วมปฏิบัติการ ซึ่งอาจไม่เกี่ยวข้องกับคนไทย)

หน้า ๒๕:

การปกป้องบ้านของเรา

การปกป้องได้วันนี้ต้องอาศัยความร่วมมือจากประชาชนทุกคน

จึงขอเชิญชวนร่วมมือกันปกป้องบ้านของเราแห่งนี้

หน้า ๒๖:

เราต้องการคุณ

หน่วยป้องกันพลเรือน

ตำรวจเสริม/ตำรวจจราจร: โปรดติดต่อหรือโทรศัพท์สอบถามที่สถานีตำรวจที่ใกล้ที่สุดเพื่อสอบถาม

นักดับเพลิงเสริม: โปรดติดต่อหรือโทรศัพท์สอบถามที่สถานีดับเพลิงที่ใกล้ที่สุด

องค์กรป้องกันภัยพลเรือน (องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร)

คุณสามารถเข้าร่วมองค์กรป้องกันภัยพลเรือนในพื้นที่ของคุณได้

ทหารกองหนุนกำลังพลสำรอง

ผู้ที่สำเร็จหลักสูตรกำลังพลสำรองแล้ว แต่ยังไม่ปลดประจำการ ถือว่าเป็น “ทหารกองหนุนกำลังพลสำรอง”

ให้รายงานตัว ณ สถานที่/เวลาที่กำหนด เมื่อได้รับหมายเรียก

ทหารกองหนุน

ผู้ที่เสร็จสิ้นการรับราชการทหารตามปกติแล้ว แต่ยังไม่ปลดประจำการ ถือว่าเป็น “ทหารกองหนุน”

ให้รายงานตัวต่อหน่วยทหารต้นสังกัดของตนเมื่อได้รับหมายเรียก

ผู้เชี่ยวชาญด้านการป้องกันภัยพิบัติ (QR Code)

ผู้สนใจสามารถเข้าร่วมการฝึกอบรมผู้เชี่ยวชาญด้านการป้องกันภัยพิบัติเพื่อรับใบประกาศนียบัตรได้



(ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักสูตรฝึกอบรมผู้เชี่ยวชาญด้านการป้องกันภัยพิบัติ)

ศูนย์รับสมัครทหารของไต้หวัน (QR Code)

เราขอเชิญชวนประชาชนเข้าร่วมกองทัพอากาศไต้หวันในฐานะอาสาสมัคร เพื่อร่วมปกป้องไต้หวัน



(ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมอาสาสมัคร)



(ลงทะเบียนกับศูนย์รับสมัคร)

หน้า ๒๗: ข้าม

(รูปภาพ)

หน้า ๒๘: ข้าม

(รูปภาพ)

หน้า ๒๙:

สายด่วนฉุกเฉินสำคัญของรัฐบาล

ตำรวจ ๑๑๐

สายด่วนเหตุฉุกเฉินและการบรรเทาภัยพิบัติ ๑๑๒

หน่วยดับเพลิง ๑๑๙

สายด่วนสุขภาพจิต ๑๙๒๕

ปรึกษาเรื่องการดูแลระยะยาว ๑๙๖๖

หน่วยยามฝั่ง ๑๑๘

ปรึกษาด้านการเงินและเงินเยียวยา ๑๙๙๘

สายด่วนติดต่อรัฐบาลท้องถิ่น ๑๙๙๙ (เฉพาะเมืองใหญ่)

เมื่อเกิดวิกฤตการณ์ สายด่วนอาจมีผู้โทรจำนวนมากหรือติดต่อไม่ได้ และบริการอาจมีการเปลี่ยนแปลง
ในกรณีดังกล่าวโปรดติดต่อสถานีตำรวจหรือสำนักงานประจำหมู่บ้าน/หรือชุมชนที่ใกล้ที่สุด
เพื่อขอรับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง

สายด่วนสำหรับผู้พิการทางการได้ยินหรือการพูด (QR Code)



(๑๑๙)



(๑๑๐)

* * * * *