



# การเตรียมรับมือกับแผ่นดินไหว

タイ語



## 1 การทบทวนวิธีการติดต่อระหว่างสมาชิกใน

- ควรกำหนดสถานที่พบเจอ(อาที่สถานที่อพยพ) และวิธีการติดต่อ(อาที่บริการรับข้อความของNTTหรือผู้ประกอบการโทรคมนาคมรายอื่น) ให้ชัดเจนล่วงหน้าไว้
- การติดต่ออีกวิธีหนึ่งคือการเขียนข้อความถึงเรื่องช่องทางการติดต่อทั้งไว้ในบ้านหรือติดต่อผ่านญาติหรือคนรู้จักที่พักอาศัยในพื้นที่ห่างไกลจากพื้นที่ประสบภัย

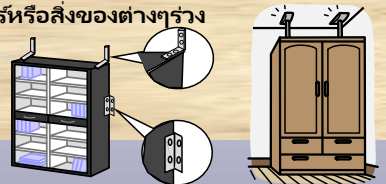
## 2 การทบทวนสถานที่ตั้งของสถานที่อพยพและเส้นทางสู่สถานที่อพยพ

- ควรสอบถามทางเทศบาลไว้ก่อนว่าสถานที่ใดเป็นสถานที่อพยพสำหรับเขตพื้นที่ตนพักอาศัย
- ควรทดสอบเส้นทางโดยเดินเท้าจากบ้านถึงสถานที่อพยพสำหรับเขตพื้นที่ตนพักอาศัย
- ควรเตรียมเส้นทางสำรองเพื่อรับมือกรณีที่ไม่สามารถสัญจรผ่านเส้นทางหลักได้



## 3 การยึดเฟอร์นิเจอร์

- ผู้บาดเจ็บจากแผ่นดินไหวส่วนมากเกิดจากสาเหตุที่เฟอร์นิเจอร์หรือสิ่งของต่างๆร่วงลงมาหรือล้มทับ
- ควรยึดตู้เสื้อผ้าตู้หนังสือโทรทัศน์และตู้เย็น ฯลฯ ไว้ให้แน่นกับฝาผนังหรือพื้นโดยใช้ L-Bracketหรือแท่งยึดอุปกรณ์สิ่งเหล่านี้สามารถหาซื้อได้ที่ร้านHome Center ฯลฯ

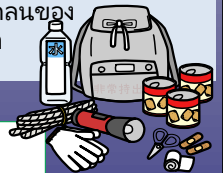


## 4 การยึดเฟอร์นิเจอร์

- ควรจะเตรียมพร้อมสิ่งจำเป็นในกระเป๋าเป้เป็นต้นของต่อไป

<input type="checkbox"/> เเสบียงอาหาร(สำหรับประมาณ3วัน)	<input type="checkbox"/> ถุงมือ(แบบใช้แล้วทิ้ง)	<input type="checkbox"/> ผ้าเช็ดตัว	<input type="checkbox"/> เครื่องเขียน · ไนต์
<input type="checkbox"/> น้ำดื่ม(ประมาณ3วัน)	<input type="checkbox"/> เสื้อกันฝน	<input type="checkbox"/> แปรงสีฟัน	<input type="checkbox"/> เงินสด
<input type="checkbox"/> ไฟฉาย	<input type="checkbox"/> ผ้าห่ม	<input type="checkbox"/> ยา	<input type="checkbox"/> โทรศัพท์มือถือก้อนแท่นชาร์จแบตเตอรี่
<input type="checkbox"/> วิทยุ · ถ่านไฟฉาย	<input type="checkbox"/> เทียน · ไฟแช็ก	<input type="checkbox"/> ถุงพลาสติก	<input type="checkbox"/> พาสปอร์ต · ประชาชน
<input type="checkbox"/> หมวกกันน็อค	<input type="checkbox"/> ชุดชั้นใน	<input type="checkbox"/> กระติกน้ำ	<input type="checkbox"/> บันทึกรับติดต่อ เป็นต้น

※ ที่สถานที่อพยพนั้นมีการแจกจ่ายเสบียงอาหารและเครื่องดื่มแต่ก็มีปัญหาความขาดแคลนของใช้สำหรับชีวิตประจำวันดังนั้นหากมีสิ่งของส่วนตัวที่จำเป็นต้องใช้ควรเตรียมไว้ล่วงหน้า



เมื่อได้อพยพมาถึงสถานที่อพยพแล้ว . . .

- แจ้งชื่อและที่อยู่ให้เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ทราบบริเวณทางเข้า
  - ในสถานที่อพยพต้องใช้ชีวิตเป็นหมู่คณะควรปฏิบัติตามคำสั่งของเจ้าหน้าที่
- ในการใช้ชีวิตและหากมีปัญหาเดือดร้อนเรื่องใดควรรับคำปรึกษาจาก



สำนักงานใหญ่ตำรวจที่จังหวัดNAGANO

<http://www.pref.nagano.lg.jp/police/>

ตำรวจที่จังหวัดNAGANO  
ตํานาโชนิสกุสกุคิ RAIPOKUN

