



วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว EARTHQUAKE

คำนำ

ด้วยสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มีกระแสรับสั่งในการเสด็จพระราชทานปริญญาบัตร ประจำปีการศึกษา 2557 ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ว่ายังขาดผู้รับผิดชอบ จัดทำเอกสารที่ใช้เรียนรู้เกี่ยวกับการเกิดแผ่นดินไหว โดยแยกเป็นส่วนวิศวกรรมกับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับแผ่นดินไหว

ดังนั้นมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ร่วมกับ กรมโยธาธิการและผังเมือง จัดทำหนังสือคู่มือปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว เพื่อให้ผู้อ่านมีความรู้ความเข้าใจและสามารถรับมือกับภัยพิบัติแผ่นดินไหว ลดการสูญเสีย ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณข้อมูลจากสำนักเฝ้าระวังแผ่นดินไหว กรมอุตุนิยมวิทยา ด้านข้อมูลความรู้และภาพกราฟิกจากเว็บไซต์ต่าง ๆ

คณะผู้จัดทำ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว

EARTHQUAKE

สารบัญ

รับมือกับแผ่นดินไหวต้องเตรียมตัว ไม่ตื่นตระหนก	1
ข้อปฏิบัติเมื่อเกิดแผ่นดินไหว...อย่าตกใจ...มีสติ	2
• การปฏิบัติตนเมื่ออยู่ในอาคาร	3
• การปฏิบัติตนเมื่ออยู่นอกอาคาร	7
• การปฏิบัติตนเมื่ออยู่ในรถ	8
• ติดอยู่ในซากอาคาร	9
หลังเกิดแผ่นดินไหว	10
• เตรียมรับมือ Aftershocks	11
• ออกจากบริเวณที่มีสายไฟชำรุด	12
• ใส่รองเท้าป้องกันเศษแก้ว	13
• แจ้งเจ้าหน้าที่	14
• ขึ้นที่สูงหรือบริเวณที่ปลอดภัย	15
• อย่าเชื่อข่าวลือ และอย่าแพร่ข่าวลือ	16
สิ่งที่ควรทำในฐานะ:	17
• หัวหน้าครอบครัว	18
• เจ้าของบ้าน	19
• บุคคลทั่วไป	20
บรรณานุกรม	21
คณะผู้จัดทำ	22

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

รับมือกับแผ่นดินไหว ต้องเตรียมตัว ไม่ตื่นตระหนก

“แผ่นดินไหวเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ
ที่เกิดจากการเคลื่อนที่อย่างฉับพลันของเปลือกโลก
ทำให้เกิดการสั่นสะเทือนของพื้นดิน
หากมีความรุนแรงมากอาจก่อให้เกิดภัยพิบัติ
ต่อทรัพย์สินและชีวิตของประชาชนได้
การเตรียมตัวที่ดีเพื่อรับมือแผ่นดินไหว
จะช่วยลดความเสียหายจากภัยพิบัติได้มาก”

2 วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว EARTHQUAKE

ข้อปฏิบัติเมื่อเกิดแผ่นดินไหว

...อย่าตกใจ..มีสติ

- การปฏิบัติตนเมื่ออยู่ในอาคาร
- การปฏิบัติตนเมื่ออยู่นอกอาคาร
- การปฏิบัติตนเมื่ออยู่ในรถ
- ติดอยู่ในซากอาคาร



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว

EARTHQUAKE 3

ในอาคาร



มุดใต้โต๊ะ เก้าอื
พียงผนังด้านใน
แล้วอยู่นิ่ง ๆ

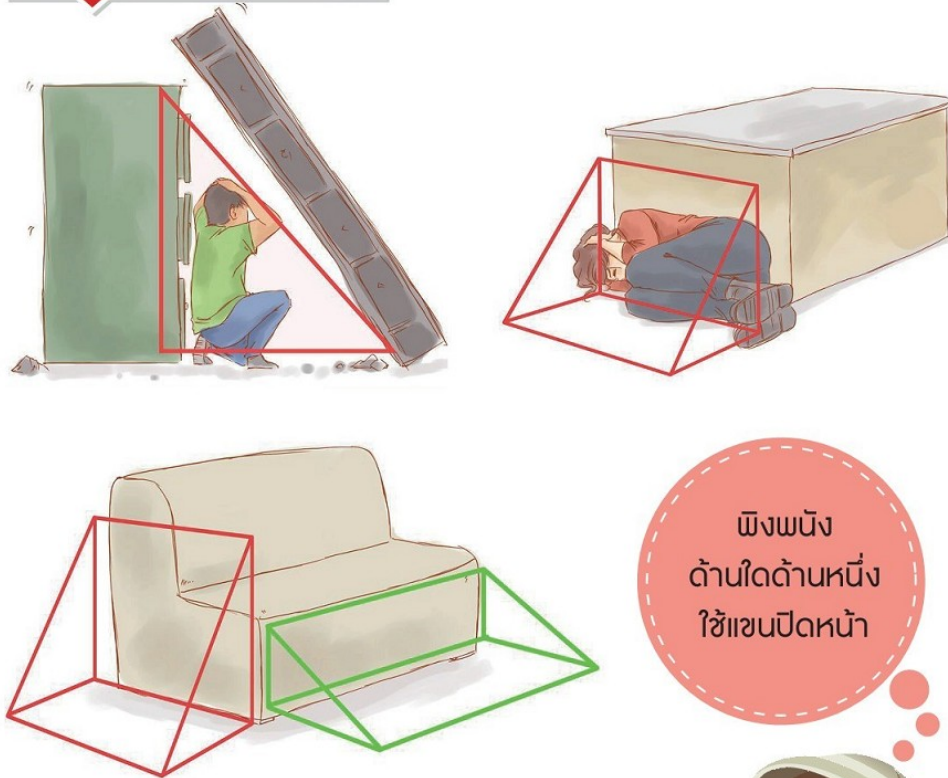
ภาพจาก [wikiHow to React During an Earthquake](#)



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

4 วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว EARTHQUAKE

ในอาคาร



พึงพึงด้านใดแล้วอยู่นิ่ง ๆ ถ้าไม่มีโต๊ะ ใช้แขนปิดหน้า ปิดศีรษะ หมอบตรงมุมห้อง อยู่ให้ห่างกระจกหน้าต่าง และสิ่งบริเวณที่สิ่งของหล่นใส่ หรือล้มกับ เช่น โคมไฟ ตู้

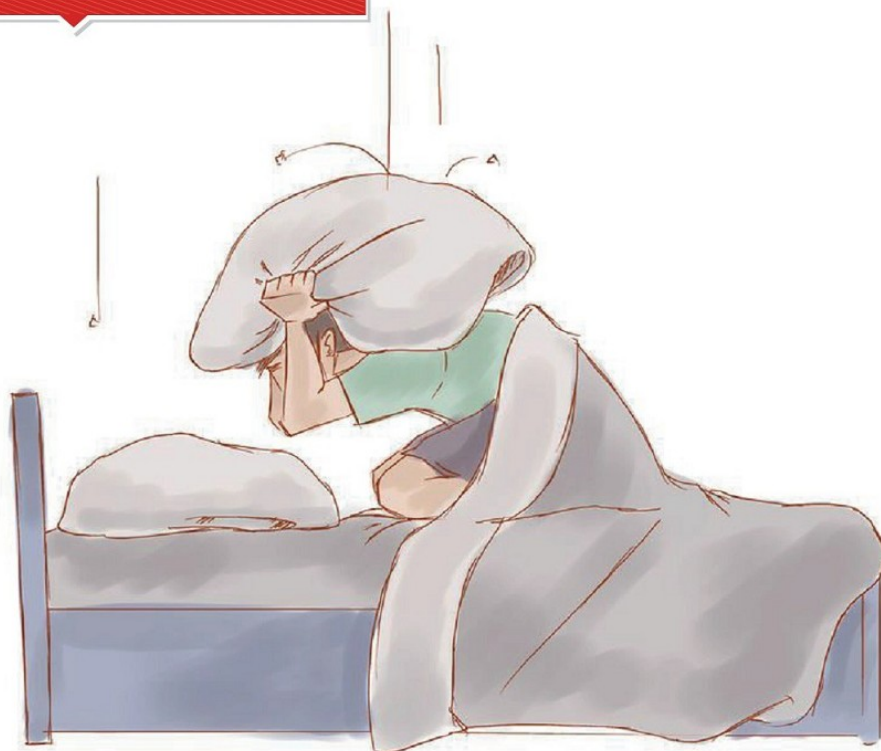
ภาพจาก **wiki** How to React During an Earthquake

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว

EARTHQUAKE 5

ในอาคาร



บนเตียง ใช้หมอนปิดศีรษะ
หลีกเลี่ยงบริเวณของหล่นใส่

ถ้ายังนอนอยู่ ให้อยู่บนเตียง ใช้หมอนปิดบังศีรษะ
หลีกเลี่ยงบริเวณที่สิ่งของหล่นใส่ อยู่บริเวณที่ปลอดภัย

ภาพจาก [wikiHow to React During an Earthquake](https://www.wikiHow.com/React-During-an-Earthquake)



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

6 วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว EARTHQUAKE



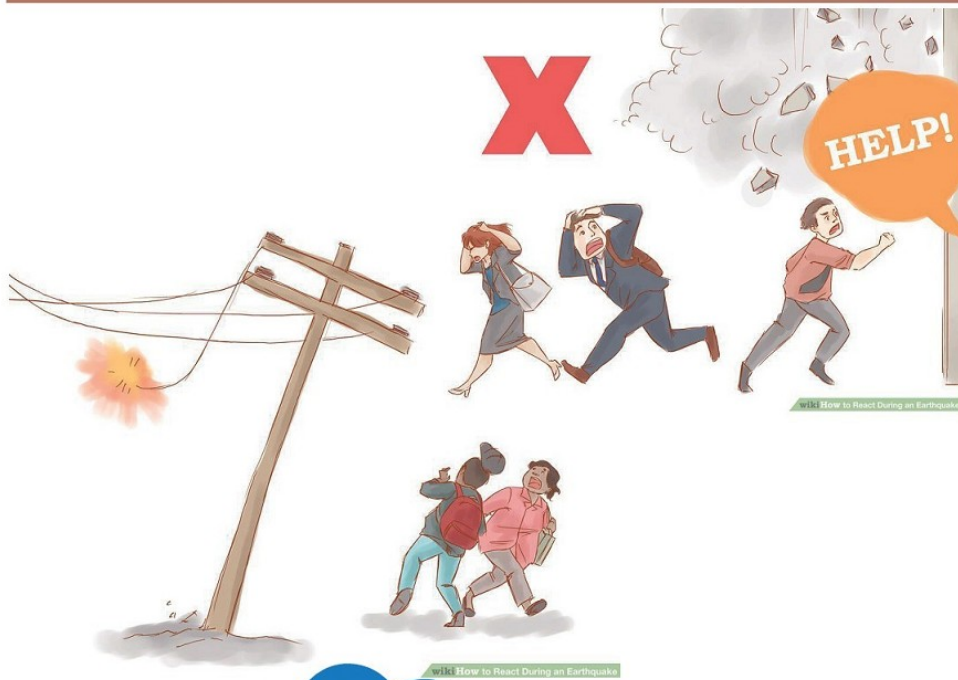
wiki How to React During an Earthquake

- ใช้ช่องประตูเป็นที่หลบภัยถ้าอยู่ใกล้ อยู่ชิดผนังด้านในอาคาร
- ให้อยู่ในอาคารจนกว่าการสั่นสะเทือนหยุด จึงออกไปภายนอกบริเวณที่ปลอดภัย อันตรายส่วนใหญ่เกิดจากสิ่งของหล่นใส่
- คาดว่าหรือตระหนักเสมอว่า ไฟฟ้าอาจดับ หรือสปริงเกอร์อาจทำงานหรือมีเสียงเตือนไฟไหม้
- อย่าใช้ลิฟต์ขณะมีการสั่นไหว ถ้าอยู่ในลิฟต์ กดทุกปุ่มและออกจากลิฟต์ทันที
- อย่ากรูกันวิ่งออกนอกอาคาร
- เมื่อการสั่นไหวหยุดแล้ว ถ้าเกิดไฟไหม้ช่วงแรกให้รีบดับไฟ ให้เจ้าหน้าที่ตรวจสอบความเสียหายของอาคาร หากปลอดภัยสามารถกลับเข้าในอาคารได้
- หากเป็นแผ่นดินไหวใหญ่อาจเกิดแผ่นดินไหวตามมา (Aftershock)

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว

EARTHQUAKE 7



ถ้าอยู่นอกอาคารให้หลีกเลี่ยง
การอยู่ใกล้อาคารสูง ๆ
กำแพงและเสาไฟฟ้า ป้ายโฆษณา
และสิ่งห้อยแขวนต่าง ๆ ให้อยู่ในที่โล่งแจ้ง

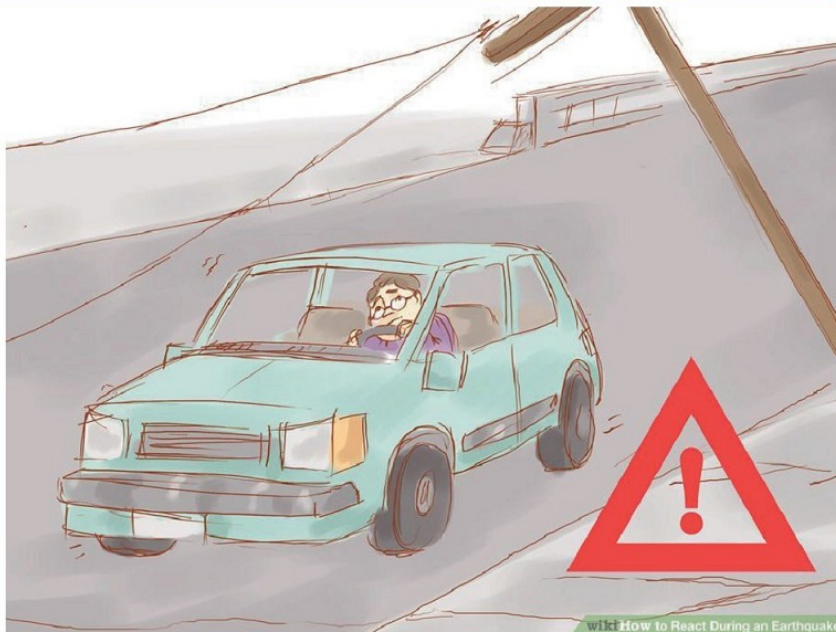
นอกอาคาร

ให้อยู่ด้านนอก ในที่โล่ง อยู่ให้ห่างจากอาคาร เสาไฟ
สายไฟฟ้า ต้นไม้ ป้ายโฆษณา หรือสิ่งของที่อาจหล่นใส่



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

8 วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว EARTHQUAKE



ถ้ากำลังขับรถอย่าให้หยุดรถ
และอยู่ในรถจนกระทั่งการ
สั่นสะเทือนหยุดลง ควบคุมสติ
อย่าตื่นตระหนกจนเกินกว่าเหตุ

ในรถ

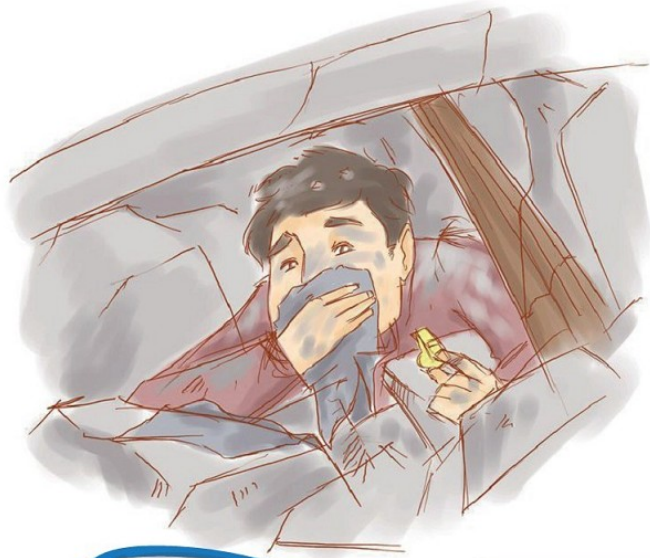
จอดรถเมื่อสามารถจอดได้โดยปลอดภัย และในที่ซึ่งไม่มี
ของหล่นใส่ อยู่ให้ห่างอาคาร ต้นไม้ ทางด่วน สะพานลอย
เชิงเขา เป็นต้น



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว

EARTHQUAKE 9



Wiki: How to React During an Earthquake

ควรพยายามตั้งสติ
และหาวิธีช่วยเหลือตนเอง
เมื่อไม่สามารถเอาตัวรอดได้จริง
ควรพยายามสะสมกำลัง หาน้ำและอาหาร
และรอความช่วยเหลืออย่างอดทน
และมีความมั่นใจในตนเอง



ติดอยู่ในซากอาคาร

อย่าจุดไฟ อยู่อย่างสงบ ใช้ผ้าปิดหน้า เคาะท่อ ฝาผนัง เพื่อ
เป็นสัญญาณต่อหน่วยช่วยชีวิต ใช้นกหวีด การตะโกนอาจสุดเสียง
อันตรายเข้าร่างกาย ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และให้กำลังใจต่อกัน

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

10 วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว

EARTHQUAKE

หลังเกิด แผ่นดินไหว

ข้อควรปฏิบัติหลังเกิดเหตุการณ์แผ่นดินไหว



- เตรียมตัวรับมือ Aftershocks
- ออกจากบริเวณที่มีสายไฟฟ้าชำรุด
- ใส่รองเท้าป้องกันเศษแก้ว
- แจ้งเจ้าหน้าที่
- ขึ้นที่สูงหรือบริเวณที่ปลอดภัย
- อย่าเชื่อข่าวลือ และอย่าแพร่ข่าวลือ



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว

EARTHQUAKE 11

หลังเกิด แผ่นดินไหว

ข้อควรปฏิบัติหลังเกิดเหตุการณ์แผ่นดินไหว

เตรียมตัวรับมือ Aftershocks

เตรียมตัวรับมือ Aftershocks ซึ่งทั่วไปมีความรุนแรงน้อยกว่า แต่ก็อาจสร้างความเสียหายเพิ่มเติมได้ **ติดตามเปิดข่าววิทยุ โทรทัศน์ ฟังคำแนะนำฉุกเฉิน** และใช้โทรศัพท์เมื่อจำเป็น



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

12 วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว

EARTHQUAKE

ออกจากบริเวณที่มีสายไฟฟ้าชำรุด

เปิดประตูด้วยความระมัดระวัง
ระวังสารเคมีที่ตกหล่น ออกจากบริเวณ
ที่มีสายไฟฟ้าชำรุดหรือสายไฟพาดถึง



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว 13

EARTHQUAKE

ใส่รองเท้าป้องกันเศษแก้ว

ใส่รองเท้าแบบหุ้มส้นเพื่อป้องกันเศษแก้ว วัสดุแหลมคม และสิ่งหักพังทาง และหลีกเลี่ยงบริเวณสิ่งก่อสร้างที่เสียหายหรือพังทลาย ยกเว้นได้รับการร้องขอจากเจ้าหน้าที่



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

14 วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว

EARTHQUAKE

แจ้งเจ้าหน้าที่



แจ้งเจ้าหน้าที่ถึง

จำนวน

และ

ตำแหน่ง

ที่มีผู้ติดอยู่ในอาคาร

หากทราบข้อมูล



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว

EARTHQUAKE 15

ขึ้นที่สูงหรือบริเวณที่ปลอดภัย

หากอยู่ชายฝั่งใกล้ปากแม่น้ำ ให้รีบขึ้นที่สูง บริเวณที่ปลอดภัย โดยเฉพาะบริเวณที่เคยมีประวัติการเกิดอันตรายจากสึนามิ



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

16 วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว

EARTHQUAKE

อย่าเชื่อข่าวลือ และอย่าแพร่ข่าวลือ



ติดตามข้อมูลข่าวสารจากแหล่งที่มา
ที่สามารถเชื่อถือได้
และไม่ควรแพร่ข่าวลือ
ให้เกิดสถานการณ์ที่ตื่นตระหนกให้กับผู้อื่น



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว EARTHQUAKE 17

สิ่งที่ควรทำในฐานะ...



- หัวหน้าครอบครัว
- เจ้าของบ้าน
- บุคคลทั่วไป

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

18 วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว

EARTHQUAKE

ในฐานะหัวหน้าครอบครัว

- **ซักซ้อมความพร้อม**ในยามเกิดแผ่นดินไหวกับสมาชิกในครอบครัวเป็นครั้งคราว โดยกำหนดวิธีการปฏิบัติตนยามเกิดแผ่นดินไหว กำหนดจุดนัดพบที่ปลอดภัยนอกบ้าน
- **สอนสมาชิกในครอบครัว**ให้ทราบถึงวิธี **ปิดไฟ ปิดวาล์วน้ำ และปิดแก๊ส**
- ให้สมาชิกในครอบครัว**รู้วิธีปฐมพยาบาล**
- ให้มี**ไฟฉาย วิทยุ ที่ใช้ถ่านแบตเตอรี่ และถ่านไฟฉายพร้อมที่จะใช้งาน**ได้ทันที
- สมาชิกในครอบครัว**ได้ฉีดวัคซีนป้องกันโรคต่าง ๆ** ตามที่แพทย์กำหนด
- **ควรมีการพูดคุยปรึกษา**กันระหว่างสมาชิกในครอบครัวถึงโอกาสเกิดแผ่นดินไหว และภัยพิบัติที่ตามมาเป็นครั้งคราว



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว 19

EARTHQUAKE

ในฐานะเจ้าของบ้าน

- ตรวจสอบความปลอดภัยของบ้านและเครื่องใช้ภายในบ้าน จัดการยึดถังแก๊ส เตาแก๊สให้ตรึงอยู่กับที่ สิ่งของหนัก ๆ ที่อาจตกหรือหล่นจากชั้น ในขณะเกิดแผ่นดินไหวให้ย้ายมาไว้ที่พื้น
- ถ้าสร้างบ้านใหม่ให้ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ในการก่อสร้างอาคารให้ต้านทานแรงแผ่นดินไหว



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

20 วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว

EARTHQUAKE

ในฐานะบุคคลทั่วไป

คิดล่วงหน้าว่าตนเองจะทำอย่างไรบ้างหากเกิดแผ่นดินไหว ในขณะที่

- อยู่ที่บ้าน ขับรถ อยู่ี่ทำงาน ในห้องประชุม ในโรงพยาบาล ในสนามกีฬา
- สนับสนุนให้มีการออกกฎเกณฑ์ในการสร้างให้ต้านทานแรงแผ่นดินไหว หากมีใช้แล้วก็เร่งรัดให้มีการควบคุมอย่างมีประสิทธิภาพ
- สนับสนุนให้มีการตรวจสภาพอาคาร โรงเรียน โรงพยาบาล โรงมหรสพ โรงแรม ศูนย์การค้า หรืออาคารอื่น ๆ ที่มีผู้ใช้ร่วมกันเป็นจำนวนมาก และให้มีการเสริมสร้างความแข็งแรงเพื่อต้านทานแรงแผ่นดินไหวได้
- สนับสนุนให้มีการรื้อถอนอาคารเก่าที่มีสภาพไม่แข็งแรง
- จัดกิจกรรมในชุมชนแต่ละแห่ง เพื่อการซักซ้อม และเตรียมรับภัยแผ่นดินไหว
- สนับสนุนการวิจัยด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับแผ่นดินไหว



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว EARTHQUAKE

บรรณานุกรม

- บุรินทร์ เวชบันเท็ง. 2560. การปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหวและสึนามิ (ออนไลน์)
แหล่งที่มา : <http://www.earthquake.tmd.go.th/documents/file/seismo-doc-1404703388.pdf>. 8 กุมภาพันธ์ 2560
- wikiHow. 2560. wikiHow to React During an Earthquake. (ออนไลน์)
แหล่งที่มา : <http://www.wikihow.com/React-During-an-Earthquake>. 8 กุมภาพันธ์ 2560



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว EARTHQUAKE

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

- นายอินทร์จันท์ บุราพันธ์
รองราชเลขาธิการ
- คุณหญิงอารยา พิบูลนครินทร์
ราชเลขาธิการในพระองค์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
- นายสำเร็จ เอี่ยมสะอาด
รองราชเลขาธิการในพระองค์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
- รองศาสตราจารย์ ดร.ประเสริฐ ปิ่นปฐมรัฐ
อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
- รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิระ ขจรจิตต์เมตต์
รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
- นายวิรัช โหตระไวศยะ
รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
- นายพงศ์พิชญ์ ต่วนภูษา
รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
- นายนิติ วิทยาวิโรจน์
ผู้อำนวยการ สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

Graphic Design and Art Direction

- นางสาวเบญจสิริยา ปานบุญญเดช
 - นางสาววรรณวิสาข์ โพธิ์มณี
 - นางสาวอำไพพรรณ กสิณทรัพย์
- ฝ่ายพัฒนาและเผยแพร่เว็บไซต์
สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

จัดพิมพ์โดย

บริษัท ทริเพิ้ล กรุ๊ป จำกัด



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

