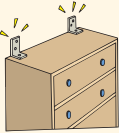


! สิ่งที่สามารถจัดเตรียมได้

- ◆ เข้าร่วมการฝึกป้องกันภัยพิบัติอย่างเข้มข้น
- ◆ ตรวจสอบที่ตั้งจุดหลบภัยในพื้นที่ใกล้เคียง
- ◆ สร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้ที่อาศัยอยู่ใกล้เคียง
- ◆ หากมีคนในครอบครัวเกี่ยวกับการปฏิบัติตนยามเกิดภัยพิบัติ กำหนดจุดนัดพบไว้ล่วงหน้าหากพลัดหลงกัน
- ◆ ครอบครัวที่มีเด็ก ให้สอบถามวิธีติดต่อสื่อสาร การรับบุตรหลาน กับครูอาจารย์ของทางโรงเรียนไว้ล่วงหน้า
- ◆ สอบถามเบอร์โทรศัพท์ทุกสถานที่ราชการ (เช่น ที่ว่าการอำเภอ) หรือสถานทูตไว้ล่วงหน้า
- ◆ ติดโลหะยึดเครื่องเรือนเพื่อป้องกันการล้มคว่ำไว้ล่วงหน้า
- ◆ เตรียมสิ่งของที่ตองนำติดตัวไปยามฉุกเฉินให้พร้อม วางไว้ในที่ที่หยิบจับได้ง่าย
- ◆ เตรียมของใช้ในยามจำเป็นให้พร้อม (สิ่งของที่เตรียมไว้ใช้ดำรงชีพยามที่ไม่สามารถใช้แก๊สหรือน้ำประปาได้)
- ◆ ตรวจสอบสิ่งของที่ตองนำติดตัวไปยามฉุกเฉินหรือของใช้ในยามจำเป็นอย่างสม่ำเสมอ
- ◆ หมั่นเติมน้ำมันหรือเชื้อเพลิงรถยนต์ให้พอเพียงอยู่เสมอ



🏠 สิ่งของพกติดตัวยามฉุกเฉิน

- ของใช้ในชีวิตประจำวัน
- อาหารและเครื่องดื่ม
- ☐ ไฟฉาย
- ☐ ไฟแช็ก (ไม้ขีดไฟ)
- ☐ เทียน
- ☐ วิทยุพกพา
- ☐ ถ้วยไฟฉาย
- ☐ ยาฉุกเฉิน, ยาสามัญประจำบ้าน
- ☐ ผ้าคลุมกันหนาว กันน้ำ
- ☐ ถุงมือผ้า
- ☐ ผ้าขนหนู
- ☐ หมวกกันน็อค หรือ ผ้าคลุมศีรษะ
- ☐ เชือก
- ☐ มีด, ที่เปิดกระป๋อง
- ☐ น้ำดื่ม
- ☐ อาหาร
- เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม
- ☐ ชุดชั้นใน, ถุงเท้า
- ☐ อุปกรณ์กันฝน
- สิ่งของมีค่า
- ☐ เงินสด (เหรียญ)
- ☐ สำเนาบัตรประกันสุขภาพ
- ☐ หนังสือเดินทาง
- ☐ บัตรประจำตัวผู้พำนัก
- ☐ สมุดบัญชีเงินฝาก
- ☐ โทรศัพท์มือถือ

🧴 ของใช้ยามฉุกเฉิน

- ☐ อาหาร : อาหารแห้งที่เก็บได้นาน อาหารกระป๋อง ขนมอบเคี้ยวสำหรับ 3 วันขึ้นไป
- ☐ เครื่องดื่ม : 1 คนควรบริโภค 3 ลิตรต่อวัน
- ☐ เต้าแก๊สกระป๋อง ถังแก๊ส
- ☐ ถังพลาสติก
- ★ บ้านที่มีเด็กทารก ควรจัดเตรียมนมและผ้าอ้อมให้พร้อม
- ☐ ผ้าอนามัย
- ☐ แบตเตอรี่พกพา
- ☐ ผ้าห่ม, ถุงนอน

☁️ พายุไต้ฝุ่นหรืออุทกภัย

- ◆ ตรวจสอบเช็คสภาพตัวอาคาร หากมีส่วนใดชำรุดควรซ่อมแซม เสริมความแข็งแรงให้เรียบร้อย
- ◆ ยึดถังขยะหรือกระถางต้นไม้นอกตัวอาคารให้แน่น หรือนำเข้ามาไว้ในตัวอาคาร
- ◆ ทำความสะอาดโคลน ขยะ สิ่งสกปรกออกจากท่อระบายน้ำหรือท่อต่างๆเพื่อให้ระบายน้ำได้ดีขึ้น
- ◆ หากคาดว่าน้ำจะท่วมเข้ามาในตัวอาคาร ให้เคลื่อนย้ายเฟอร์นิเจอร์หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าไปไว้ในที่สูง
- ◆ เตรียมไฟฉายหรือวิทยุพกพาให้พร้อม เนื่องจากไฟฟ้าอาจใช้การไม่ได้

🌀 พายุไต้ฝุ่น

ประเทศญี่ปุ่นมีพายุไต้ฝุ่นเกิดขึ้นมากในช่วงฤดูร้อนถึงฤดูใบไม้ร่วง โดยจะมีฝนตกหนักและลมพัดรุนแรง ขอให้ท่านระวังภัยน้ำท่วมหรือแผ่นดินถล่ม

- ◆ อย่าออกนอกตัวอาคาร หากมีฝนตกหนักหรือลมแรง
- ◆ ปิดประตูกันสาดหรือประตูม้วน
- ◆ อย่าเข้าใกล้บริเวณทะเล แม่น้ำ ร่องน้ำในไร่นา หรือบริเวณที่อาจเกิดผาถล่มได้
- ◆ ติดตามข่าวพยากรณ์อากาศ หากมีประกาศหรือคำสั่งหลบภัยให้รีบอพยพโดยเร็ว

💡 พายุหมุนทอร์นาโด

พายุหมุนทอร์นาโด เกิดขึ้นมากโดยเฉพาะในช่วงเดือนกันยายนซึ่งเป็นฤดูที่มีพายุไต้ฝุ่นเกิดขึ้นมาก พายุหมุนทอร์นาโด เกิดขึ้นพร้อมกับเมฆฟ้าคะนอง (เมฆก้อนและเมฆสายฟ้า) เป็นกลุ่มเกลียวอากาศที่เคลื่อนตัวขึ้นสูงอย่างรวดเร็ว หากพายุหมุนทอร์นาโดเคลื่อนตัวเข้าใกล้ จะเกิดลมพัดรุนแรง ท้องฟ้ามืดครึ้ม ฝนฟ้าคะนองและมีลูกเห็บตก นอกจากนั้นยังเกิดเสียงดังราวกับเครื่องเจ็ต ซึ่งอาจทำให้ปวดหูได้

• หากอยู่นอกตัวอาคาร

- ◆ หากพบเห็นสัญญาณการเกิดพายุหมุนทอร์นาโด (มีลูกเห็บตกหรือมีเสียงดังเหมือนเครื่องเจ็ต) ให้รีบหลบเข้าในตัวอาคารแข็งแรงที่ใกล้เคียงที่สุด หากไม่มีอาคารแข็งแรงอยู่ใกล้ให้หุดตัวในร่องน้ำหรือหลุมที่อยู่ใกล้ และใช้มือทั้งสองข้างกุมศีรษะไว้
- ◆ อย่าหลบในตึกหรืออาคารที่มีน้ำหนักเบา เช่น โรงเก็บรถ ห้องเก็บของ อาคารสำเร็จรูป
- ◆ อย่าหลบใต้สะพานหรือสะพานลอย
- ◆ ระวังสิ่งของที่ปลิวมา

• หากอยู่ภายในอาคาร

- ◆ หลบเข้าห้องใต้ดิน ชั้นล่างสุดของอาคาร หรือส่วนที่อยู่ใกล้ใจกลางบ้าน หรือห้องที่ไม่มีหน้าต่าง ปิดประตูกันสาด ประตูม้วน หน้าต่าง ฝ้าม่าน อย่าอยู่ใกล้มุมห้อง บานประตู ผนัง หรือหน้าต่าง

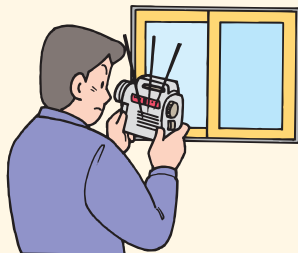
▶▶▶▶ การเตรียมความพร้อมสำหรับพิบัติอื่นๆ ◀◀◀◀

☢️ อุบัติเหตุจากพลังงานนิวเคลียร์

ภายในจังหวัดอิบารากิมีสถานที่ซึ่งใช้พลังงานนิวเคลียร์ตั้งอยู่ จึงขอให้ท่านเตรียมความพร้อมหากเกิดอุบัติเหตุที่มีอาจคาดการณ์ได้

• หากมีอุบัติเหตุเกิดขึ้น

- ◆ อันดับแรก รับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องจากโทรทัศน์ วิทยุ คลื่นความถี่ป้องกันภัยสาธารณะ หรือรถกระจายข่าวสาร เป็นต้น
- ◆ อย่ากระทำการใดโดยพลการ อยู่ภายในตัวอาคารจนกว่าจะมีข่าวสารหรือประกาศอื่น
- ◆ อย่าเชื่อข่าวลือ
- ◆ ติดต่อสอบถามเท่าที่จำเป็น เนื่องจากจะทำให้เจ้าหน้าที่ดำเนินงานได้ไม่สะดวก
- ◆ ตรวจสอบข้อมูลข่าวสารกับเพื่อนบ้าน



• หากมีคำสั่งให้หลบเข้าที่พิคหรือตัวอาคาร

- ◆ ปิดประตู หน้าต่าง และปิดลมระบายอากาศ อย่าให้อากาศจากภายนอกเข้ามาได้
- ◆ ล้างมือ ล้างหน้า และเปลี่ยนเสื้อผ้าเมื่อกลับเข้าที่พัก (นำเสื้อผ้าที่เปลี่ยนเก็บใส่ในถุงพลาสติก)
- ◆ หากอยู่นอกตัวอาคาร ให้สวมหน้ากาก หรือนำผ้าขนหนู ผ้าเช็ดหน้าชุบน้ำ ปิดให้มิดชิด และนำมาปิดปากหรือจมูกเอาไว้ จะช่วยให้การดูดซึมสารกัมมันตรังสีเข้าสู่ร่างกายน้อยลง

▪ การดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย ▪

การได้รับรังสีจากสารกัมมันตรังสีที่เข้าสู่ร่างกายโดยการสูดอากาศที่มีสารกัมมันตรังสี หรือการบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีสารกัมมันตรังสีปนเปื้อนอยู่

👄 คำศัพท์ที่ใช้ยามเกิดภัยพิบัติ

震源 (ชินเกิน) (shingen)	จุดกำเนิดแผ่นดินไหว
余震 (โยชิน) (yoshin)	อาฟเตอร์ช็อค
暴風雨 (โบฟุ) (bōfū)	พายุฝน
がけ崩れ (กาเคคุชิระ) (gakekuzure)	ดินบนเขาถล่ม หน้าผาถล่ม
警報 (เคโฮ) (keihō)	ประกาศแจ้งเตือน "ภัยอันตรายร้ายแรง" จากฝน พายุ หรือสึนามิ
注意報 (จูอิโฮ) (chūihō)	ประกาศแจ้งเตือน "อันตราย" จากฝน พายุ หรือสึนามิ
洪水 (โคซุย) (kōzui)	การที่น้ำในแม่น้ำท่วมล้น น้ำท่วม
浸水 (ชินซุย) (shinsui)	การที่น้ำท่วมเข้าตัวบ้านหรือตัวอาคาร
断水 (ตันซุย) (dansui)	การที่น้ำประปาไม่ไหล
給水 (คิซุย) (kyūsui)	การจ่ายน้ำ
安否確認 (อันปีเคคินิน) (anpi kakunin)	การตรวจสอบความปลอดภัยของบุคคลนั้นๆ
ライフライン (ไลฟ์ไลน์) (life line)	ประปา, ไฟฟ้า, แก๊ส, โทรศัพท์ สาธารณูปโภค
非常食 (ฮิโจชะคุ) (hijōshoku)	อาหารที่เตรียมไว้ยามเกิดภัยพิบัติ
炊き出し (ทาคิดาชิ) (takidashi)	การปรุงอาหารแล้วนำมาแจกจ่าย
被災者 (ฮิไซชะ) (hisaisha)	ผู้ประสบภัยพิบัติ
災害証明 (ไซไซโชเม) (sai shōmei)	เอกสารหรือหลักฐานแสดงความเสียหาย (เช่น ตัวอาคาร) ที่ได้รับจากภัยพิบัติ (เพื่อใช้ขอยกเว้นหรือผิดผ่อนภาษี)
仮設住宅 (คาเซชิ จูตาคุ) (kasetu jūtaku)	ที่พักอาศัยอย่างง่าย สร้างขึ้นชั่วคราวสำหรับผู้ประสบภัยพิบัติซึ่งสูญเสียที่พักอาศัย

🚶 การหลบภัย

• ข้อควรระวังขณะหลบภัย

- ◆ หนีออกจากพื้นที่อันตรายโดยเร็ว
- ◆ นำสิ่งของสัมภาระติดตัวไปให้น้อยที่สุด ระวังหนีออกจากพื้นที่อันตราย อย่าใช้รถ
- ◆ ให้ความช่วยเหลือเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย หรือผู้ได้รับบาดเจ็บจากการหลบหนี

• ประเภทของการประกาศอพยพพลภัย

避難準備情報 (hinan junbi jōhō) (ฮันนุนบิโจโฮ) ประกาศเตรียมภัย	หากมีผู้สูงอายุหรือคนเจ็บอยู่ ให้รีบดำเนินการหลบภัยโดยเร็ว
避難勧告 (hinan kan'koku) (ฮันนันคันโคคุ) ประกาศแจ้งเตือนให้ภัย	ดำเนินการหลบภัย
避難指示 (hinan shiji) (ฮันนันชิจิ) คำสั่งภัย	ต้องรับหลบภัยโดยด่วน (มีอันตรายร้ายแรงกว่าประกาศแจ้งเตือนให้ภัย)

▪ พื้นที่หลบภัย สถานที่หลบภัย ▪

★避難場所 (hinan basho) พื้นที่หลบภัย (ฮันนันบาโช) (พื้นที่ที่หลบหนี) สนาม ลานกว้างในโรงเรียน หรือ สวนสาธารณะ พื้นที่ที่ใช้เป็นที่หลบภัยชั่วคราวยามเกิดภัยพิบัติ

★避難所 (hinanjo) สถานที่หลบภัย (ฮันนันโจ) (สถานที่ที่ภายหลังหลบหนีแล้วให้อยู่อาศัยได้)

ในยามที่เกิดแผ่นดินไหว อุทกภัย หรือพายุไต้ฝุ่นเข้าทำให้ที่พักอาศัยไม่ปลอดภัยหรือยามที่สาธารณูปโภคต่างๆไม่สามารถใช้งานได้ ทำให้ดำรงชีวิตโดยกล่ามกาทานสามารถอพยพมายังสถานที่หลบภัยได้ ภายในสถานที่หลบภัยจะมีการรวบรวมข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ อาหาร เครื่องดื่ม ของใช้ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ซึ่งทุกคนสามารถเข้ามาใช้บริการได้