

ข้อปฏิบัติ10ประการเพื่อคุ้มครองครอบครัวของท่านในยามที่เกิดแผ่นดินไหว

1 รักษาตัวเองให้ปลอดภัยเอาไว้ก่อน

การรักษาชีวิตของตัวเองเป็นสิ่งสำคัญเหนือสิ่งอื่นใด
ดังนั้นเมื่อเกิดแผ่นดินไหวสิ่งแรกสุดที่ต้องทำคือคุ้มครองตัวเองให้ปลอดภัยเอาไว้ก่อน

2 ดับไฟทันที

ตะโกนบอกคนอื่น ๆ ให้ [ช่วยกันดับไฟหน่อย],
ไฟที่ใช้กับเครื่องหุงต้มและเครื่องทำความร้อนต้องตรวจให้แน่ใจว่าปิดหมดแล้ว

3 เปิดทางออกไว้เตรียมหนี

แผ่นดินไหวอาจทำให้รูปร่างของอาคารแปรเปลี่ยนและประตูที่ถูกปิดอยู่อาจเปิดไม่ออก
โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาคารที่ทำด้วยคอนกรีตเสริมเหล็ก
ดังนั้นจึงควรเปิดประตูทิ้งไว้เพื่อใช้เป็นทางเข้าออก

4 ระวังเท้าจะบาดเจ็บขณะที่หนีออกจากบ้าน

ขณะหนีออกจากบ้าน อาจเหยียบเศษแก้วเศษกระจกที่ตกลงมาบาดเจ็บได้
จึงควรรวบรวมสติทำให้สงบขณะหนีออกมา

5 ควรส่งเสียงเรียกถามไถ่เพื่อนบ้านไปด้วยขณะหลบภัย

ควรช่วยเหลือซึ่งกันและกันโดยอพยพหนีภัยไปพร้อมกับคนที่ต้องการความช่วยเหลือเช่น คนชรา,
คนพิการ, คนต่างชาติ และคนอื่นๆที่อาจหนีภัยไปตามลำพังได้ลำบาก



6 นำของหรือสัมภาระติดตัวไปให้น้อยที่สุด

ควรเตรียมของจำเป็นที่ต้องใช้เมื่อยามฉุกเฉินล่วงหน้าโดยใส่ไว้ในเป้เพื่อนำติดตัวไปได้ทันทีที่มีภัย
ควรแยกของที่สามารถนำติดตัวออกไปได้ทันที ออกจากของที่ขนย้ายยากซึ่งจะมานำออกไปภายหลัง



7 พยายามออกห่างจากถนนแคบๆ, ตรอกที่มีกำแพงสูง, หน้าผาและฝั่งแม่น้ำ

ควรให้ความระมัดระวังเป็นพิเศษกับวัตถุที่อาจโค่นล้มลงได้ง่าย เช่น อิฐบล็อก เส้าประตู
เครื่องขายของ อัตโนมัติน เป็นต้น

8 ระวังแผ่นดินเลื่อนแผ่นดินถล่มจากภูเขาหรือหน้าผาสูง

ในพื้นที่ที่มีภูเขาหรือหน้าผาสูง เมื่อเกิดแผ่นดินไหวควรรีบหลบหนีออกไปยังที่ที่ปลอดภัยในทันที

9 ช่วยกันให้การปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บ

ควรให้ความช่วยเหลือร่วมมือกับเพื่อนบ้านและคนในท้องถิ่นในการให้การปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บ
ในขณะที่เดียวกันควรระวังอุบัติเหตุภัยต่างๆที่เกิดหลังจากแผ่นดินไหวด้วย

10 เลือกรับฟังข่าวสารที่ถูกต้องจากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ เช่น จากวิทยุ เป็นต้น

ไม่ควรปล่อยข่าวลือ ควรติดตามข่าวสารที่ถูกต้องจากวิทยุหรือโทรทัศน์