

# การเตรียมรับสถานการณ์น้ำท่วม

## การเตรียมการก่อนน้ำท่วม



การป้องกันตัวเองและความเสียหายจากน้ำท่วม ควรมีการเตรียมการไว้ล่วงหน้า เพราะหากรอให้มีการเตือนภัย  
เวลามักไม่เพียงพอ รู้จักกับภัยน้ำท่วมของคุณ สอบถามหน่วยงานที่มีการจัดการด้านน้ำท่วม ด้วยคำถามดังต่อไปนี้

- ภายในละแวกใกล้เคียงในรอบหลายปี เคยเกิดน้ำท่วมสูงที่สุดเท่าไร
- เราสามารถคาดคะเนความเร็วน้ำหรือโคลนได้หรือไม่
- เราจะได้การเตือนภัยล่วงหน้าก่อนที่จะมาถึงเป็นเวลาเท่าไร
- เราจะได้รับการเตือนภัยอย่างไร
- ถนนเส้นใดบ้าง ในละแวกนี้ที่จะถูกน้ำท่วมหรือจะมีสิ่งกีดขวาง

## การรับมือสำหรับน้ำท่วมครั้งต่อไป

1. คาดคะเนความเสียหายที่จะเกิดขึ้นกับทรัพย์สินของคุณเมื่อเกิดน้ำท่วม
2. ทำความคุ้นเคยกับระบบการเตือนภัยของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและขั้นตอนการอพยพ
3. เรียนรู้เส้นทางการเดินทางที่ปลอดภัยที่สุด จากบ้านไปยังที่สูงหรือพื้นที่ปลอดภัย
4. เตรียมเครื่องมือรับวิทยุแบบพกพา อุปกรณ์ทำอาหารฉุกเฉินแหล่งอาหารและไฟฉาย รวมทั้งแบตเตอรี่สำรอง

5. ผู้คนที่อาศัยในพื้นที่เสี่ยงต่อน้ำท่วม ควรจะเตรียมวัสดุ เช่น กระสอบทราย แผ่นพลาสติก ไม้แผ่น ตะปู กาวซิลิโคน เพื่อใช้ป้องกันบ้านเรือน และควรทราบแหล่งวัสดุที่จะนำมาใช้
6. นารถยนต์และพาหนะไปเก็บไว้ในพื้นที่ซึ่งน้ำไม่ท่วมถึง
7. ตรวจสอบและทำข้อตกลงกับบริษัทประกันภัย เกี่ยวกับการประกันความเสียหาย
8. บันทึกหมายเลขโทรศัพท์สำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉินและเก็บไว้ตามที่ง่าย
9. รวบรวมของใช้จำเป็นและเสบียงอาหารที่ต้องการใช้ ภายหลังจากน้ำท่วมไว้ในที่ปลอดภัยและสูงกว่าระดับที่คาดว่าจะน้ำจะท่วมถึง
10. ทำบันทึกรายการทรัพย์สินมีค่าทั้งหมด ถ่ายรูปหรือวีดีโอเก็บไว้เป็นหลักฐาน
11. เก็บ บันทึกรายการทรัพย์สิน เอกสารสำคัญและของมีค่าอื่นๆ ในสถานที่ปลอดภัยห่างจากบ้านหรือห่างไกลจากที่น้ำท่วมถึง เช่น ตู้เซฟที่ธนาคาร หรือไปรษณีย์
12. ทำแผนการรับมือน้ำท่วม และถ่ายเอกสารเก็บไว้เป็นหลักฐานที่สังเกตได้ง่าย และติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันน้ำท่วมที่เหมาะสมกับบ้านของคุณ



### ถ้าคุณคือพ่อแม่

- ทำการซักซ้อมและให้ข้อมูลแก่บุตรหลานของคุณ ขณะเกิดน้ำท่วม เช่น ไม่สัมผัสเครื่องใช้ไฟฟ้า ปลั๊กไฟ หลีกเลี่ยงการเล่นน้ำและอยู่ใกล้เส้นทางน้ำ
- ต้องการทราบหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินของหน่วยงานท้องถิ่น
- ต้องการทราบแผนฉุกเฉินสำหรับ โรงเรียนที่บุตรหลานเรียนอยู่
- เตรียมแผนการอพยพสำหรับครอบครัวของคุณ
- จัดเตรียมกระสอบทราย เพื่อกั้นน้ำไม่ให้เข้าสู่บ้านเรือน
- ต้องมั่นใจว่าเด็กๆ ได้รับความรู้เกี่ยวกับแผนการรับสถานการณ์น้ำท่วมของครอบครัวและของโรงเรียน
-

## การทำแผนรับมือน้ำท่วม

การจัดทำแผนรับมือน้ำท่วม จะช่วยให้คุณนึกถึงสิ่งต่างๆ ที่จะต้องทำหลังได้รับการเตือนภัยเดินสำรวจทั่วทั้งบ้าน ด้วยคำแนะนำที่กล่าว มา พร้อมทั้งจดบันทึกด้วยว่าจะจัดการคำแนะนำอย่างไร ในช่วงเวลาที่ทุกๆ คนเร่งรีบและตื่นเต้น เนื่องจากภัยคุกคาม สิ่งที่สำคัญที่จะลืมไม่ได้ก็คือ **หมายเลขโทรศัพท์ต่างๆ ที่สำคัญไว้ในแผนด้วย**

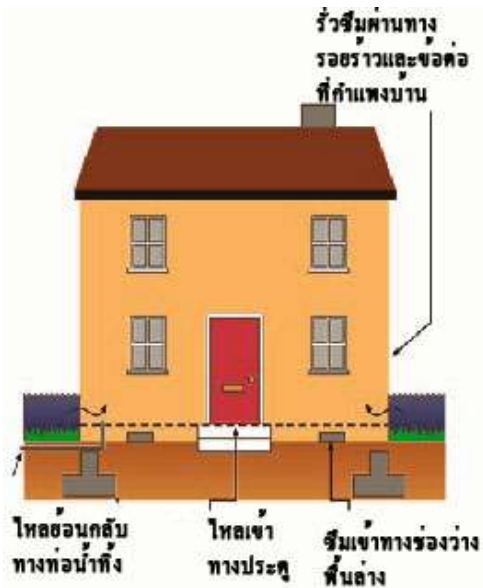


**ถ้าคุณมีเวลาเล็กน้อยหลังการเตือนภัย :** สิ่งที่ต้องทำและมีในแผน

- สัญญาเตือนภัยฉุกเฉิน และสถานีวิทยุ หรือสถานีโทรทัศน์ที่รายงานสถานการณ์
- รายชื่อสถานที่ 2 แห่งที่สมาชิกในครอบครัวสามารถพบกันได้หลังจากพลัดหลงโดยสถานที่แรกให้อยู่ใกล้บริเวณบ้านและอีกสถานที่อยู่นอกพื้นที่ที่น้ำท่วมถึง
- เมื่ออพยพออกจากบ้าน ในกรณีที่คุณไม่สามารถกลับเข้าบ้านได้หลายวันควรติด ข้อความอธิบายที่บ้านด้วยว่าคุณอพยพไปที่ไหนและสามารถติดต่อได้อย่างไร
- เมื่อจะออกจากบ้านให้ปิดบ้านให้เรียบร้อย และวิ่งออกไปตามเส้นทางที่วางแผนไว้สู่ที่อพยพ

**ถ้าคุณมีเวลามาก หลังการเตือนภัย :** สิ่งที่ต้องเพิ่มลงไปแผนคือ

- ติดตั้งอุปกรณ์หรือเครื่องมือที่เตรียมไว้สำหรับการป้องกันน้ำท่วม
- อุดปิดช่องน้ำทิ้งอ่างล้างจาน พื้นห้องน้ำและสุขภัณฑ์ที่น้ำสามารถไหลเข้าบ้านได้
- ปิดอุปกรณ์ไฟฟ้า แก๊สและประปาในบริเวณที่จะถูกน้ำท่วม หรือถ้าคาดว่าน้ำจะท่วมเฉพาะชั้นล่างก็สามารถปิดอุปกรณ์ไฟฟ้าเฉพาะส่วนนั้นและเปิดใช้ในส่วนที่อยู่อาศัยได้ ในแผนรับมือน้ำท่วม ให้ทำเครื่องหมายจุดที่เป็นฟิวส์ หรือเบรกเกอร์ เพื่อแสดงวงจรไฟฟ้าที่เข้าสู่ตัวบ้าน
- ปิดถังแก๊สให้สนิท
- จัดเตรียมน้ำสะอาดใส่ในภาชนะเพื่ออุปโภคและบริโภคอย่างเพียงพอ
- ตรวจสอบแหล่งพลังงานที่ใช้กับเครื่องสูบน้ำ
- เคลื่อนย้ายทรัพย์สินมีค่าไปเก็บไว้ที่สูงหรือปลอดภัย



### น้ำสามารถไหลเข้าบ้านคุณได้อย่างไร

น้ำท่วมสามารถไหลเข้าบ้านได้หลายทาง โดยทางเข้าจะสูงกว่าระดับพื้นบ้านดังนั้นหลังจากระดับน้ำท่วมลดลง น้ำจึงยังคงอยู่ในตัวบ้าน เป็นสาเหตุให้เกิดความเสียหาย

### น้ำเข้าบ้านได้หลายทาง ดังนี้

- น้ำสามารถผ่านเข้ารอบๆ ประตู และช่องว่างของอิฐได้
- หากน้ำท่วมสูงมาก น้ำจะสามารถไหลย้อนกลับเข้าบ้าน
- ทางท่อในห้องน้ำหรือท่ออ่างล้างหน้าได้
- น้ำสามารถซึมผ่านรอยร้าวและรอยต่อของกำแพง
- น้ำสามารถซึมผ่านขึ้นมาจากพื้นชั้นล่างได้
- น้ำสามารถผ่านเข้าทางรอยร้าวและรอยต่อรอบๆ สายไฟ
- หรือ สายโทรศัพท์ที่เจาะผ่านกำแพง
- น้ำสามารถผ่านเข้าทางท่อระบายน้ำทิ้ง

## ระหว่างเกิดน้ำท่วม



พายุและน้ำท่วมสามารถเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว ควรมีการเตือนตัวเมื่อเกิดพายุฝนตกหนักหรือหากไม่แน่ใจ ควรเปิดวิทยุหรือโทรทัศน์เพื่อฟังพยากรณ์อากาศและติดตามสถานการณ์ น้ำท่วมฉับพลันสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ซึ่งจะมีหน่วยงานสำหรับเตือนภัย เพื่อให้ประชาชนมีเวลารับสถานการณ์ ซึ่งประชาชนทุกคนควรให้ความร่วมมือและช่วยเป็นหูเป็นตา หากสัญญาณที่อาจจะเกิดน้ำท่วมได้ให้ทำการแจ้งหน่วยงานในท้องถิ่น

**ระดับการเตือนภัยน้ำท่วม :** ลักษณะการเตือนภัยมี 4 ประเภท คือ

1. การเฝ้าระวังน้ำท่วม : มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดน้ำท่วมและอยู่ในระหว่างสังเกตการณ์
2. การเตือนภัยน้ำท่วม : เตือนภัยจะเกิดน้ำท่วม
3. การเตือนภัยน้ำท่วมรุนแรง : เกิดน้ำท่วมอย่างรุนแรง
4. ภาวะปกติ : เหตุการณ์กลับสู่ภาวะปกติหรือเป็นพื้นที่ไม่ได้รับผลกระทบจากภาวะน้ำท่วม

**สิ่งที่ควรทำ :** หลังจากได้รับการเตือนภัยจากหน่วยงานด้านเตือนภัยน้ำท่วม

1. ติดตามการประกาศเตือนภัยจากสถานีวิทยุท้องถิ่น โทรทัศน์หรือรถแจ้งข่าว
2. ถ้ามีการเตือนภัยน้ำท่วมฉับพลันและคุณอยู่ในพื้นที่หุบเขาให้ปฏิบัติดังนี้
  - ปีนขึ้นที่สูงให้เร็วสุดเท่าที่จะทำได้
  - อย่าพยายามนำสัมภาระติดตัวไปมากเกินไป ให้คิดว่าชีวิตสำคัญที่สุด
  - อย่าพยายามวิ่งหรือขับรถผ่านบริเวณน้ำหลาก



3. ดำเนินการตามแผนรับมือน้ำท่วมที่ได้วางแผนไว้แล้ว
4. ถ้ามีการเตือนภัยการเฝ้าระวังน้ำท่วมจะยังมีเวลาในการเตรียมแผนรับมือน้ำท่วม
5. ถ้ามีการเตือนภัยน้ำท่วมและคุณอยู่ในพื้นที่น้ำท่วมถึง ควรปฏิบัติดังนี้
  - ปิดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าและแก๊สถ้าจำเป็น
  - อุดปิดช่องน้ำทิ้งอย่างล่างจาน
  - พื้นที่ห้องน้ำและสุขภัณฑ์ที่น้ำสามารถไหลเข้าบ้าน
  - อ่านวิธีการที่ทำให้ปลอดภัยจากเหตุการณ์น้ำท่วมเมื่ออยู่นอกบ้าน
  - ลีศคประตูป้านและอพยพขึ้นที่สูง
  - ถ้าไม่มีที่ปลอดภัยบนที่สูง ให้ฟังข้อมูลจากวิทยุหรือโทรทัศน์เกี่ยวกับสถานที่หลบภัยของหน่วยงาน
6. หากบ้านพักอาศัยของคุณไม่ได้อยู่ในที่น้ำท่วมถึง
  - อ่านวิธีการที่ทำให้ความปลอดภัยเมื่ออยู่ในบ้าน
7. หากบ้านพักอาศัยของคุณไม่ได้อยู่ในที่น้ำท่วมถึงแต่อาจมีน้ำท่วมในห้องใต้ดิน
  - ปิดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าในห้องใต้ดิน
  - ปิดแก๊สหากคาดว่าน้ำจะท่วมเตาแก๊ส
  - เคลื่อนย้ายสิ่งของมีค่าขึ้นข้างบน
  - ห้ามอยู่ในห้องใต้ดิน เมื่อมีน้ำท่วมถึงบ้าน

### น้ำท่วมฉับพลัน

คือ น้ำท่วมที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมากในบริเวณที่ลุ่มต่ำ ในแม่น้ำ ลำธารหรือร่องน้ำที่เกิดจากฝนที่ตกหนักมากติดต่อกันหรือจากพายุฝนที่เกิดซ้ำที่หลายครั้ง น้ำป่าอาจเกิดจากที่สิ่งปลูกสร้างโดยมนุษย์ เช่น เขื่อนหรือฝายพังทลาย

- ถ้าได้ยินการเตือนภัยน้ำท่วมฉับพลันให้วิ่งไปบนที่สูงทันที

- ออกจากรถและที่อยู่ คิดอย่างเดียวว่าต้องหนี
- อย่าพยายามขับรถหรือวิ่งย้อนกลับไปทางที่ถูกรั่ว

### ปลอดภัยไว้ก่อนเมื่ออยู่นอกบ้าน

- ห้ามเดินตามเส้นทางที่น้ำไหล

มีผู้คนจำนวนมากเสียชีวิตจากจมน้ำตายในขณะที่น้ำกำลังมาความสูงของน้ำแค่ 15 ซม. ก็ทำให้เสียหลักล้มได้ ดังนั้นถ้ามีความจำเป็นต้องเดินผ่านที่น้ำไหลให้ลองนำไม้จุ่มเพื่อวัดระดับ น้ำก่อนทุกครั้ง

- ห้ามขับรถในพื้นที่ที่กำลังโดนน้ำท่วม

การขับรถในพื้นที่ที่น้ำท่วมมีความเสี่ยงสูงมากที่จะจมน้ำ หากเห็นป้ายเตือนตามเส้นทางต่างๆ ห้ามขับรถเข้าไปเพราะอาจมีอันตรายข้างหน้า น้ำสูง 50 ซม. พัดรถยนต์จกยยานยนต์ให้ลอยได้

- ห้ามเข้าใกล้อุปกรณ์ไฟฟ้าและสาย :

กระแส ไฟฟ้าสามารถวิ่งผ่านได้ เมื่อเกิดน้ำท่วมแต่ละครั้งจะมีผู้เสียชีวิต เนื่องจากไฟดูดมากกว่าสาเหตุอื่นๆ เมื่อเห็นสายไฟหรืออุปกรณ์ไฟฟ้าชำรุดเสียหายกรุณาแจ้ง 191 หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง



## ปลอดภัยไว้ก่อนเมื่ออยู่ในบ้าน

ปิดอุปกรณ์ไฟฟ้าเมื่อบ้านโดนน้ำท่วม : อุปกรณ์บางอย่างสามารถทำให้คุณช็อกได้ แม้ในขณะที่ไม่เสียบปลั๊ก ห้ามใช้

อุปกรณ์ไฟฟ้าที่เปียกน้ำ จนกว่าแน่ใจว่าทุกชิ้นส่วน ของอุปกรณ์นั้น สะอาดและแห้งสนิท

ระวังสัตว์อันตราย : สัตว์อันตราย เช่น งู ตะขาบ ที่อาจหนีน้ำเข้ามาในบ้าน

เดินอย่างระมัดระวัง : ระวังอันตรายจาก โคลนที่ทำให้ลื่น เศษแก้ว เซม ซากสิ่งของที่พังลอยมากับน้ำตอนที่น้ำลดแล้ว

ระวังแก๊สรั่ว : หากได้กลิ่นแก๊สให้อยู่ห่างๆ ไว้ ลองใช้ไฟฉายส่องดูเพื่อเช็คความเสียหาย และห้ามสูบบุหรี่หรือจุดไฟจนกว่า จะปิดแก๊สหรือระบายอากาศในพื้นที่แล้ว

อันตรายจากคาร์บอนมอนอกไซด์ : ควรใช้ เตาย่าง และโคมไฟ นอกบ้านเพราะควันที่ออกมาจากสิ่งเหล่านี้อาจมีพิษ และ ไม่ควรนำไปใช้ในบ้าน

ทำความสะอาดทุกอย่างที่เปียกน้ำ : น้ำท่วมเป็นน้ำมีสิ่งปนเปื้อนและสารอันตราย เจ็บปนห้ามบริโภคทุกอย่างที่สัมผัสน้ำ

อาหาร ส่วนเครื่องใช้ให้ล้างด้วยสบู่และน้ำสะอาด

ดูแลตัวเองและครอบครัว : หลังจากน้ำท่วมควรดูแลตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ความเจ็บป่วยทางจิตใจอาจใช้เวลารักษานานกว่าความเจ็บป่วยทางกาย ดังนั้นควรพยายาม เรียนรู้วิชาการที่จะสามารถ เอาชนะความเครียดและความวิตกกังวล





## หลังน้ำท่วม



### 3 ขั้นตอนที่คุณควรทำในวันแรก ๆ หลังจากเหตุการณ์น้ำท่วม

#### ขั้นตอนที่ 1 : เอาใจใส่ตัวเอง

หลังผ่านเหตุการณ์น้ำท่วม คุณและครอบครัวอาจเกิดความซีเคร้า และต้องใช้เวลากลับสู่ภาวะปกติอย่าลืมว่า เหตุการณ์น้ำท่วมนั้นอาคารบ้านเรือน ได้รับความเสียหาย คุณต้องดูแลตัวเองและครอบครัว พร้อมกับการบูรณะบ้านให้ กลับบ้านเหมือนเดิม อุปสรรคที่สำคัญคือ ความเครียด รวมทั้งปัญหาอื่น เช่น นอนหลับยาก ผื่นร้ายและปัญหาทางกาย ใจโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งคุณและครอบครัวควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้



1. ให้ความสำคัญกับครอบครัวเพราะความอบอุ่นในครอบครัวอาจช่วยเยียวยารักษาได้ดี
2. พุดคุยปัญหาหากลับเพื่อนและครอบครัว ร่วมแบ่งปันความกังวลจะช่วยให้ได้ระบายและผ่อนคลายความเครียด
3. ผักผ่อนและกินอาหารที่เป็นประโยชน์ เพราะมีปัญหาทั้งความเครียดและทางกายเพิ่มขึ้นเมื่อร่างกายอ่อนแอ
4. จัดลำดับสิ่งที่จำเป็นต้องทำตามลำดับก่อนหลังและค่อย ๆ ทำ
5. ขอความช่วยเหลือจากจิตแพทย์เมื่อเกิดอาการซึมเศร้าจนที่จะรับมือได้
6. ดูแลเด็ก ๆ ให้ดี และโปรดเข้าใจเด็กมีความตื่นกลัวไม่แพ้กัน และอย่าตำหนิเด็กที่มีพฤติกรรมแปลก ๆ หลังจากน้ำท่วม เช่น ฉี่รดที่นอน ดูดนิ้วโป้งหรือเกาะคุณอยู่ตลอดเวลา จำไว้ว่าเด็กพึ่งผ่านเหตุการณ์ที่รุนแรงในชีวิต
7. ระวังเรื่องสุขอนามัย เมื่ออยู่ในพื้นที่เคยน้ำท่วม

## ขั้นตอนที่ 2 การจัดการดูแลบ้านของคุณ

ที่ผ่านมามีผู้คนจำนวนมากเสียชีวิตเนื่องจากน้ำท่วมส่วนใหญ่เกิดจากถูกไฟดูด หรืออุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจากน้ำลัดสิ่งแรกที่ต้องทำเมื่อกลับบ้านคือ การตรวจสอบความปลอดภัย ก่อนเข้าบูรณะและอยู่อาศัย โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ปรับจนคลื่นวิทยุโทรทัศน์ พังรายงานสถานการณ์
2. ติดต่อบริษัทประกันภัย เพื่อตรวจสอบความเสียหาย และซ่อมแซมทรัพย์สินต่าง ๆ
3. เดินตรวจดรรอบ ๆ บ้าน และเช็คสายไฟฟ้า สายถังแก๊สโดยถ้าหากเกิดแก๊สรั่วจะสามารถรู้ได้จากกลิ่นแก๊สให้ระวังและรีบ โทรแจ้งร้านที่เป็นตัวแทนจำหน่าย
4. ตรวจสอบความเสียหายของโครงสร้าง ตัวบ้าน ระเบียง หลังคา ใ้แน่ใจว่าโครงสร้างทุกอย่างปลอดภัย
5. ตัดระบบไฟฟ้าที่จ่ายเข้าบ้าน
6. ปิดวาล์วแก๊สให้สนิทหากได้กลิ่นแก๊สรั่วก่อนไม่ควรเข้าใกล้บริเวณนั้น
7. เข้าไปในบ้านอย่างระมัดระวัง แลพอย่าใช้วัสดุที่ทำให้เกิดประกายไฟ
8. ถ่ายรูปความเสียหาย เพื่อเรียกร้องค่าชดเชยจากประกัน (ถ้ามี)
9. เก็บกู้สิ่งของที่มีค่า และห่อหุ้มรูปภาพหรือเอกสารสำคัญ



10. เก็บกวาดทำความสะอาดบ้าน เปิดหน้าต่างและประตู เพื่อระบายอากาศ และตรวจสอบความมั่นคงของโครงสร้างพื้นฐานของสิ่งก่อสร้างต่าง ๆ
11. ซ่อมแซมโครงสร้างที่เสียหาย
12. เก็บกวาดกิ่งไม้หรือสิ่งปฏิกูลในบ้าน
13. ตรวจสอบหารอยแตกหรือร้าวของท่อน้ำถ้าพบให้ปิดวาล์วตรงมิเตอร์น้ำ และไม่ควรรีตื้อและประกอบอาหารด้วยน้ำจากก๊อกน้ำ จนกว่าจะรู้ว่าสะอาดและปลอดภัย
14. ระบายน้ำออกจากห้องใต้ดินอย่างช้า ๆ เนื่องจากแรงดันน้ำภายนอกอาจจะมากจนทำให้เกิดรอยแตกของผนังหรือพื้นห้องใต้ดิน
15. กำจัดตะกอนที่มาจากน้ำเนื่องจากเชื้อโรคส่วนมากมักจะมาจากตะกอน

### ขั้นตอน 3 : ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ก่อนที่คุณพยายามทำความสะอาดและซ่อมแซมทุกอย่าง คุณควรประเมินความเสียหายและทำความเข้าใจตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. เรียกบริษัทประกันภัยและเจ้าหน้าที่ในท้องถิ่น เพื่อพิจารณาความเสียหาย
2. ตรวจสอบความเสียหายของโครงสร้างอาคารของบ้านคุณ
3. ทำแผนการบูรณะซ่อมแซม ซึ่งเป็นรายการสิ่งที่คุณจำเป็นต้องทำ เพื่อประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย
4. เปิดหน้าต่างเพื่อให้ความชื้นระเหยออกไป



## โรคที่มากับน้ำท่วม



## โรคน้ำกัดเท้าและผื่นคัน

โรคน้ำกัดเท้า หรือ ฮองกงฟุต จะมีอาการคันจากเชื้อรา ที่มาจากการแช่อยู่ในน้ำเป็นเวลานาน จนทำให้ราร้ายตัวนี้เจริญเติบโตไปตามซอกนิ้วเท้า โดยเชื้อราจะทำให้ผิวหนังลอกเป็นขุย เกิดผื่นที่เท้า ผิวหนังที่เท้าเกิดพุพอง นิ้วเท้าหนา พบบ่อยที่ซอกนิ้ว แต่อาจลุกลามไปถึงฝ่าเท้าและเล็บได้ การรักษาและป้องกันทำได้โดยล้างเท้าให้สะอาดด้วยสบู่ และเช็ดให้แห้ง ใส่ถุงเท้าที่สะอาดไม่เปียกชื้นและไม่ใส่รองเท้าคู่อื่นๆทุกวัน



## ไข้หวัด

เกิดจากเชื้อไวรัสเข้าสู่จมูก และอาจจะทำให้เยื่อจมูกบวมและแดง มีการหลั่งของเมือกออกมา โดยผู้ที่เป็นไข้หวัด จะมีอาการจามและน้ำมูกไหลนามาก่อน อ่อนเพลียปวดศีรษะเล็กน้อย แต่มักไม่ค่อยมีไข้ บางรายอาจมีอาการปวดหู เยื่อแก้วหูมีเลือดคั่ง โรคมักเป็นไม่เกิน 2-5 วัน มีการระบาดหนักในช่วงฤดูหนาว เนื่องจากความชื้นต่ำ และอากาศเย็น ติดต่อกันได้จากน้ำลาย และเสมหะผู้ป่วย ให้พักและดื่มน้ำมากๆ สิ่งที่สำคัญในการป้องกัน คือ ดูแลสุขภาพตัวเองให้แข็งแรงตลอดเวลา



## โรคเครียดวิตกกังวล

โรคเครียดเป็นสิ่งที่คนเราหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ป้องกันไม่ให้ร่างกายอ่อนแอลงเพราะความเครียดได้ด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อย่าพึ่งสารอาหารใดสารอาหารหนึ่งเพื่อลดความเครียด เพื่อป้องกันภาวะน้ำตาลต่ำ พยายามออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ และรู้จักผ่อนคลาย



## โรคตาแดง

เกิดจากการอักเสบของเยื่อぶตาที่ติดเชื้อไวรัส ติดต่อโดยตรงจากการสัมผัสน้ำตาของผู้ป่วยที่ติดมากับนิ้วมือและแพร่จากนิ้วมือมาติด อาการเกิดได้ภายใน 1-2 วัน สามารถติดต่อได้ง่ายมาก โดยการคลุกคลีใกล้ชิดหรือสัมผัสกับผู้ป่วย ใช้เสื้อผ้าหรือสิ่งของร่วมกับผู้ป่วย และไม่รักษาความสะอาดของร่างกาย โดยเฉพาะมือและใบหน้า ผู้ป่วยโรคตาแดงจะมีอาการตาแดง เคืองตา ตาขาวจะมีสีแดงเรื่อๆ น้ำตาไหล เจ็บตา มักมีขี้ตามากจากการติดเชื้อแบคทีเรียมาพร้อมกัน

การป้องกันทำได้โดยล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดอยู่เสมอ ไม่คลุกคลีใกล้ชิด และหมั่นดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย สิ่งของเครื่องใช้เช่น เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอนให้สะอาดอยู่เสมอ



## โรคอุจจาระร่วง

จะมีการถ่ายอุจจาระเหลวมากกว่า 3 ครั้งต่อวัน หรือมูกปนเลือดหรือถ่ายเป็นน้ำมากกว่า 1 ครั้งต่อวัน ทำให้ร่างกายขาดน้ำ และเกลือแร่ อาจทำให้ช็อคหมดสติ โดยเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว และ ปรสิตหนอนพยาธิ ที่มากับการรับประทานอาหาร และเครื่องดื่มที่ไม่สะอาด การไม่ล้างมือให้สะอาดก่อนการปรุงอาหารและภาชนะสกปรก การรักษาเมื่อเริ่มมีอาการอุจจาระร่วงให้รีบผสมผงน้ำตาลเกลือแร่ดื่มทันที

การป้องกันควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ไม่มีแมลงวันตอม ดื่มน้ำต้มสุกหรือน้ำสะอาด ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงหรือก่อนรับประทานอาหาร และควรถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

## โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน (Acute diarrhea)



## แหล่งให้ความช่วยเหลือน้ำท่วม

### หน่วยงานให้ความช่วยเหลือน้ำท่วม

หน่วยงานให้ความช่วยเหลือน้ำท่วมและหมายเลขสอบถามข้อมูลน้ำท่วมต่าง ๆ

- ศูนย์รับบริจาคสิ่งของโคราช
  - หากต้องการบริจาคสิ่งของ ให้ไปที่ศาลากลาง จังหวัดนครราชสีมา
  - ต้องการบริจาคเงิน ติดต่อได้ที่เบอร์โทร 044-259-996-8, 044-259-993-4 หรือโอนมาได้ที่  
ธนาคารกรุงไทย สาขานครราชสีมา บัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี “เงินช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย จ.นครราชสีมา”  
เลขบัญชี 301-0-86149-4”
- ศูนย์อำนวยการแก้ไขปัญหาน้ำท่วม จังหวัดนครราชสีมา
  - สามารถสอบถามและขอความช่วยเหลือได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 044-342652-4 และ 044-342570-7
- โรงพยาบาลมหาราช จ.นครราชสีมา
  - สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 086-251-2188 ตลอด 24 ชั่วโมง
  - ทางโรงพยาบาลมีความต้องการน้ำดื่มบรรจุขวด นมกล่อง และอาหารแห้ง รวมทั้งของใช้เบ็ดเตล็ดผู้ป่วย เช่น ผ้าอ้อมสำเร็จรูปสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ ผ้าอนามัย เป็นจำนวนมาก
  - สามารถบริจาคเงินไปได้ที่ ธนาคารกรุงไทย สาขานครราชสีมา บัญชีออมทรัพย์  
ชื่อบัญชี “โรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา” เลขที่บัญชี 301-3-40176-1
- กรมอุตุนิยมวิทยา
  - เว็บไซต์ [tmd.go.th](http://tmd.go.th)
  - สายด่วนกรมอุตุนิยมวิทยา โทร. 1182
  - สถานีวิทยุกระจายเสียงกรมอุตุนิยมวิทยา กรุงเทพมหานคร (AM 1287 KHz) โทร. 02-383-9003-4, 02-399-4394
  - สถานีวิทยุกระจายเสียงกรมอุตุนิยมวิทยา จ.นครราชสีมา (FM 94.25 MHz) โทร. 044-255-252
  - สถานีวิทยุกระจายเสียงกรมอุตุนิยมวิทยา จ.พิษณุโลก (FM 104.25 MHz) โทร. 055-284-328-9
  - สถานีวิทยุกระจายเสียงกรมอุตุนิยมวิทยา หนองคาย (FM 105.25 MHz) โทร. 038-655-075, 038-655-477
  - สถานีวิทยุกระจายเสียงกรมอุตุนิยมวิทยา จ.ภูเก็ต (FM 107.25 MHz) โทร. 076-216-549
  - สถานีวิทยุกระจายเสียงกรมอุตุนิยมวิทยา จ.ชุมพร (FM 94.25 MHz) โทร. 077-511-421
- กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
  - เว็บไซต์ [disaster.go.th](http://disaster.go.th)
  - สายด่วนนิรภัย หมายเลขโทรศัพท์ 1784
  - ขวอนช่วยเหลือน้ำท่วมออกเรือย ๆ ขอรับบริจาคเน้นไปที่ น้ำ, ยาแก้ไข้, เสื้อ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่  
หมายเลขโทรศัพท์ 02-241-7450-6 แผนที่คลิกที่นี่
- กรุงเทพมหานคร
  - สามารถไปบริจาคสิ่งของได้ที่ ศูนย์ช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย อาคารศาลาว่าการกทม.1 (เสาชิงช้า), ศาลาว่าการกทม.2(ดินแดง) และที่สำนักงานเขตทุกแห่งทั่วกรุงเทพฯ 50 แห่ง สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 02-354-6858
- สภากาชาดไทย
  - สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 02-251-7853-6 , 02-251-7614-5 ต่อ 1603
  - สามารถบริจาคเงินไปได้ที่ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาสภากาชาดไทย บัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี “สภากาชาดไทย

ช่วยเหลือผู้ประสบทุกภัย” เลขที่บัญชี 045-3-04190-6 แล้วแฟ็กซีใบนำฝากพร้อมเขียนชื่อและที่อยู่มาที่ สำนักงานการคลัง สภาภาษีอากรไทย ถึงหัวหน้าฝ่ายการเงิน หมายเลขโทรสาร 02-250-0120 สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 02-256-4066-8

- สามารถไปบริจาคสิ่งของได้ที่ สำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์ สภาภาษีอากรไทย 1871 ถนนอังรีดูนังต์ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 หากมาจากถนนพระราม 4 ให้เลี้ยวตรงแยกอังรีดูนังต์ เมื่อเข้าสู่ถนนอังรีดูนังต์ให้ชิดซ้ายทันที เนื่องจากอยู่ต้น ๆ ถนน (ทางด้านพระราม 4) สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ 02-251-7853-6 ต่อ 1603 หรือ 1102 หากเป็นวันหยุดราชการ ต่อ 1302 , 02-251-7614-5 หมายเลขโทรสาร 02-252-7976

- สามารถลงทะเบียนร่วมเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วมได้ที่ <http://www.rtrc.in.th/> หรือ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 02-251-7853-6 , 02-251-7614-5 ต่อ 1603 มาช่วยแพ็คชุดธารน้ำใจ หรือช่วยขนพวกข้าวสารอาหารแห้งขึ้นรถบรรทุก แต่มีเงื่อนไขอยู่ว่า ต้องการผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง และสามารถยกของหนักได้ (เพราะงานค่อนข้างหนัก และต้องยกของหนัก) เป็นผู้ชายก็จะดีมาก หากเราต้องการกำลังพล จะโทรศัพท์ไปติดต่อว่าจะสะดวกมาในวันที่เราแพ็คของหรือไม่ เป็นราย ๆ ไป