

รับมือน้ำท่วม ไม่ยาก

Easy Guide : How to handle with flood

น้ำท่วมแค่ไหนก็ไม่หวั่น
ถ้าเราเตรียมพร้อม



COMIC
เรียบเรียงโดย ทีมงานสำนักพิมพ์ **Think Beyond**
วาดโดย facebook.com/MonmanToon

สารบัญ



- | | |
|------------------------------------|----|
| แพ้น้ําสุดฮิตยามวิกฤตน้ำท่วม | 3 |
| น้ำท่วมใกล้มาแล้วเตรียมตัวยังงดี | 4 |
| ไม่ยากให้บ้านน้ำท่วมทำงดี | 6 |
| อ้อ น้ำท่วมซะแล้ว จะกินอย่งงดี | 10 |
| เดินทางและขับรถในช่วงน้ำท่วมยังงดี | 11 |
| ถ้าต้องขับรถลุยน้ำ จะทำงดี | 12 |
| ทำอย่งไรให้มีความสุขในภาวะน้ำท่วม | 15 |

E-book เล่มนี้มีลิขสิทธิ์ แต่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่ได้เลยฟรี ๆ
อ๊ะ ๆ ! มีข้อแม้
ว่าห้ามนำไปขายหรือใช้เชิงการค้านะครับ

ช่วยกันแบ่งปันความรู้กันเยอะๆ นะครับ





แพ้น้ําสุดชิตยามวิกฤตน้ำท่วม



แต่งตัวให้เหมาะสมและพร้อมรับมือกับสถานการณ์น้ำท่วม
ที่อาจมาแบบไม่ทันตั้งตัวจะดีกว่าครับ
หรือจะไปช่วยเหลือคนอื่นก็สะดวกดี



เสื้อยืดหรือเสื้อโปโลสบายๆ



พกรอยยิ้มไปด้วยช่วยกัน



กางเกงขาสั้น



รองเท้าผ้าใบเพื่อความ
กระฉับกระเฉง หรือจะลาก
รองเท้าแตะก็ได้ครับ

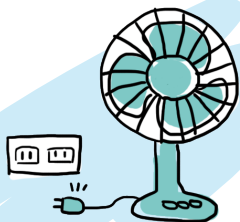




นำท่วมใกล้มาแล้วเตรียมตัวยังไงดี



ก่อนน้ำท่วมจริง อยากให้ทุกคนตั้งสติและเตรียมพร้อมก่อนนะครับ สิ่งที่เราเตรียมตัวได้มีดังต่อไปนี้



- ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้า ถอดปลั๊กออกทุกครั้งหลังใช้
- ปิดแก๊สทุกครั้งหลังเลิกใช้

● ปิดลิ้อคประตูบ้านและอพยพขึ้นที่สูงหรือชั้น 2 ของบ้าน

● รับฟังข้อมูลจากวิทยุหรือโทรทัศน์



แต่ถ้าดูมากๆ ระวังเครียดนะครับ





- เตรียมเสบียงอาหารเอาไว้ให้ได้ 2 วัน
ก็เพียงพอ
- เตรียมน้ำดื่มใส่ขวดพลาสติกเอาไว้ให้
อยู่ได้ 5 วัน
- เตรียมน้ำช้อาบ แปรงฟันใส่ถังทรงสูง
เอาไว้ที่ชั้น 2 ของบ้าน

เพื่อน้ำสะอาดเอาไว้ใช้ก็ดีนะครับ



- เตรียมตัวแล้วเตรียมใจด้วย ยิ้มสู้ เกรียดได้
แต่อย่าเกรียดมากนะครับ
- ชาร์จแบตเตอรี่ให้เต็มปรี ถ้ามีเครื่องสำรอง
ด้วยก็ดี



ไม่อยากให้บ้านน้ำท่วมทำไงดี



หลายคนกังวลและไม่รู้จะอย่างไรเพื่อป้องกันน้ำเข้าบ้าน
วันนี้มีวิธีป้องกันน้ำเข้าบ้านอย่างง่ายๆ มาให้ลองทำตามครับ

- **ซื้อกระสอบและกรอกทรายใส่กระสอบ (หรือถุง)**
เพื่อทำคั้นป้องกันน้ำเข้าบ้าน



ใส่ทรายลงถุงแค่ครึ่งถุงก็พอครับ
แล้วผูกปากถุงให้ตึงๆ
ปากถุงจะดีกว่าครับ



อย่าใส่ทรายจนแน่นถุง เพราะจะหนักและ
เอาไปวางเรียงแล้วจะป้องกันน้ำได้ไม่สนิท
ควรให้มีพื้นที่เหลือในกระสอบ
เพื่อความยืดหยุ่นครับ



ไม่ควรผูกถุงดำเกินไปนะครับ



วิธีการวางกระสอบทรายที่ดี ต้องให้วางแบบ “หัวทับท้าย” เพื่อปิดช่องว่างระหว่างกระสอบให้มิด ป้องกันไม่ให้น้ำไหลผ่านช่องว่างระหว่างกระสอบ



วางแบบนี้ครับ



● ระวังน้ำผุด!

สำหรับบ้านใครที่เสี่ยงต่อน้ำท่วม

อย่าคิดว่าน้ำจะมาทางหน้าบ้านอย่างเดียวนะครับ

เพราะน้ำอาจจะมาจากท่อในบ้านเราก็ได้ ให้ป้องกัน

น้ำแบบนี้ไว้ก่อนครับ



วิธีอุดปิดช่องน้ำทิ้งที่อ่างล้างจาน ห้องน้ำ ห้องซักล้าง และ โถส้วม

1. สำหรับฝาท่อน้ำที่พื้นห้องน้ำ
ชั้นล่าง ให้เปิดตะแกรงออกมา

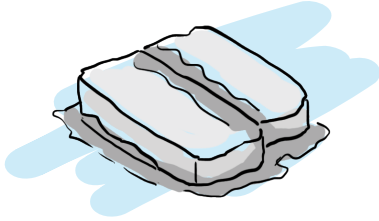


ทำเฉพาะที่ห้องน้ำชั้นล่างนะครับ



2. ห่อก้อนอะไรก็ได้ที่หนักๆ หรือแข็งๆ
ด้วยผ้าและถุงพลาสติกหลายๆ ชั้น แล้วเราจะ
ได้ก้อนอุดท่อมาแล้วล่ะ

3. แล้วเราก็เอาไปอุดท่อซะ ให้มันผลุบลงไปเลยครับ
แล้วเอาอิฐทับ หรือสิ่งที่ทดแทนกันได้ทับลงไป



4. ตามด้วยปูนยาแนว ทำลักษณะนี้ ซึ่งปูน
ยาแนวหาซื้อได้ที่ร้านขายอุปกรณ์ก่อสร้าง อุปกรณ์
ช่างทั้งหลายครับ

5. อุดส้วมด้วยครับ แต่ไม่ต้องอัดลงไป
จนมิดหยนะครับ แค่อุดๆ อัดๆ ไว้ป้องกัน
น้ำเอ่อออกมาครับ

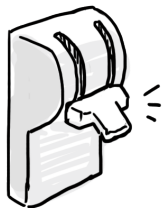


ทำเสร็จแล้ว ถ้าจะอาบน้ำต้องไปอาบน้ำชั้นบนอย่างเดียวก่อนนะครับ
พอวิกฤติน้ำท่วมผ่านไประยะนึงก็ค่อยแงะอิฐและดึงที่อุดออกภายหลังครับ

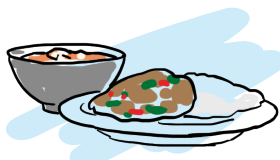




ไอ้ น้ำท่วมซะแล้ว จะกินอยู่ยังไงดี



- สับคัตเอาต์ลงเพื่อตัดระบบไฟ ป้องกันไฟรั่ว
- ระวังงู สัตว์มีพิษทั้งหลาย ก่อนเดินไปก็ปรบมือตบแปะๆ ให้สัตว์หนีไปก่อน
- เริ่มกินอาหารที่จะเสียเร็วก่อน ส่วนอาหารแห้งค่อยกินทีหลัง

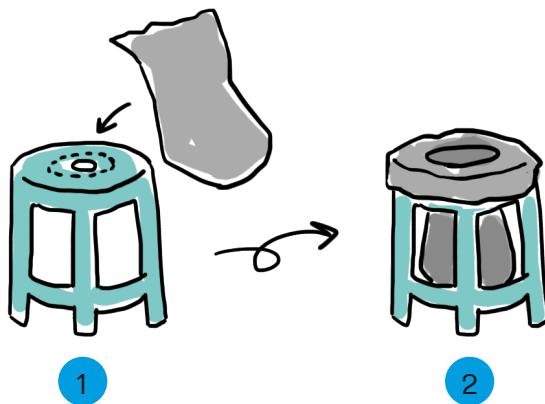


- ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอก่อนหยิบอะไรกินเข้าไป
- อย่าอึดื้อมๆ ลงน้ำ ให้ทำส้วม Hand made ไว้ใช้เอง...อ้อ! หลังอื้อแล้วใส่ปุ๋นขาวลงไปด้วยนะ

วิธีทำส้วม Handmade

1. เจาะรูตรงกลางของเก้าอี้แบบนั่งกินก๋วยเตี๋ยว
2. ใส่ถุงดำเข้าไปตั้งรูป

นี่ไง ส้วมทำเอง



1

2

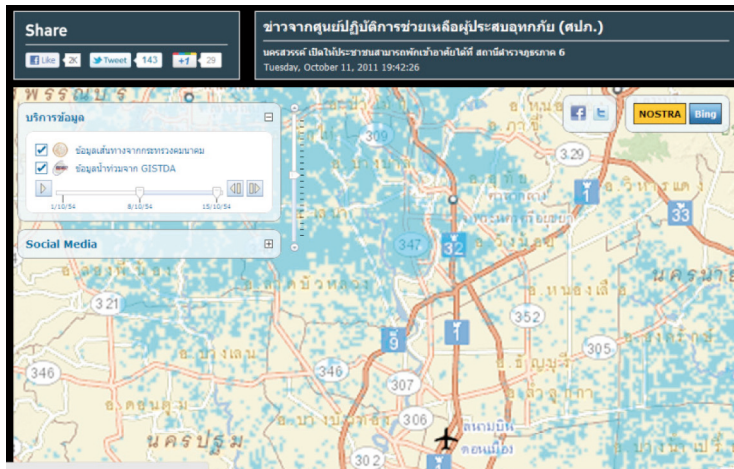




เดินทางและขับรถในช่วงน้ำท่วมยังดี



- ถ้าต้องเดินทางไกล ก่อนออกรถให้ตรวจสอบพื้นที่น้ำท่วมได้ที่เว็บไซต์นี้ <http://thai flood.voicetv.co.th/map/>



- อย่าลืมเช็คสภาพรถและทำให้รถพร้อมเดินทาง 100% เพราะเดี๋ยวไปจอดเสีย ทำคนอื่นเดือดร้อน





ถ้าต้องขับรถลุยน้ำ จะทำไ้ดี

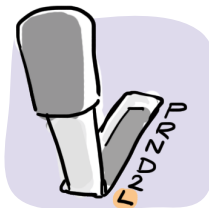


ลองนึกภาพและจินตนาการ
ไปตามเลนนะครับ



ถ้าตอนนี่คุณกำลังขับรถลุยน้ำอยู่

1. ปิดแอร์! การเปิดแอร์จะทำให้พัดลมทำงาน แล้วพัดน้ำให้กระจายไปทั่วห้องเครื่อง
2. ใช้เกียร์ต่ำ สำหรับเกียร์กระปุก ควรใช้เกียร์ 1-2 ก็พอ สำหรับเกียร์อัตโนมัติ ให้ใช้เกียร์ L พยายามขับให้ช้าที่สุดเท่าที่จะทำได้ อย่าหยุด และอย่าเร่งความเร็วครับ



3. ไม่ควรเร่งเครื่อง เพราะทำให้ความร้อนสูง
ใบพัดระบายความร้อนก็จะทำงาน



4. ไม่ต้องห่วงว่าน้ำจะเข้าทางท่อไอเสีย เพราะ แรงดันภายในจะผลักน้ำ
ให้ออกมาเอง



5. ถ้าต้องขับรถสวนกันให้ต่างคันต่างลดความเร็วลง เพื่อไม่ให้เกิดคลื่น
น้ำสร้างความเสียหายให้รถ

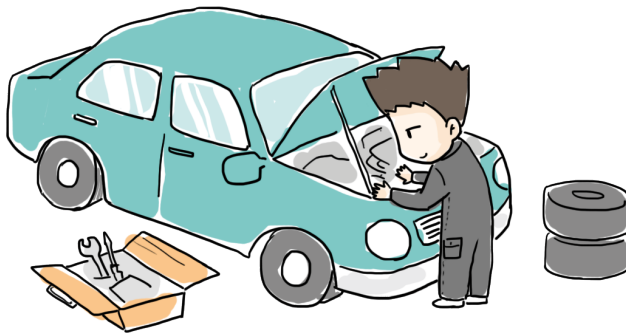
6. หลังจากลุยน้ำมาแล้ว ควรย่ำเบรกบ่อยๆ เพื่อไล่น้ำออก

7. เมื่อถึงจุดหมาย ควรปล่อยให้เครื่องติดต่อก่อนสักพัก โดยสังเกตว่าไม่มี
ไอน้ำออกจากท่อไอเสียแล้ว

ถ้าตอนนี้คุณผ่านภาวะน้ำท่วมมาแล้ว



1. ล้างรถให้สะอาด ฉีดน้ำเข้าห้องรถ ล้อรถ กำจัดเศษหินดินทราย เศษหญ้า ใบไม้ เพราะอาจทำให้เกิดไฟไหม้ได้
2. เปลี่ยนน้ำมันเกียร์ เพราะจะมีน้ำซึมเข้าไปในระบบเกียร์ ทำให้พังได้
3. เช็คลูกปืนล้อ เพราะเมื่อแช่น้ำนานๆ อาจทำให้เกิดเสียงดัง
4. ตรวจสอบพื้นพรมในรถ เปิดฝ้ายาง ป้องกันเชื้อรา
5. ตรวจสอบระบบต่างๆ ให้อยู่ในความเรียบร้อย หรือเอาเข้าสู่ศูนย์เช็คสภาพรถไปเลยครับ
6. หากพบมีสิ่งผิดปกติ เช่น เสียงดัง เข้าเกียร์ไม่ได้ ฯลฯ ควรโทรปรึกษาช่างทันที



ทำอะไรให้มีความสุขในภavnน้ำท่วม

คงปฏิเสธไม่ได้ว่าช่วงน้ำท่วมนั้นพวกเรา
จะต้องเกิดความไม่สบายใจกันแน่นอน

เรามารู้จักและเตรียมรับมือกับความไม่
สบายใจกันดีกว่าครับ (ถ้ารู้ว่าเราจะเป็นอะไรใน
อนาคต พอถึงเหตุการณ์จริงๆ จะได้ไม่เครียดเกิน
ไปไงครับ) แบ่งออกเป็น 3 ช่วง



ช่วงที่ก่อนน้ำท่วม จะเกิดความรู้สึกว่า โธ่ ถ้าน้ำมาจะทำไฉนนะ แล้ว
ลูกฉันจะอยู่ยังไฉน อีระถฉันจะเป็นยังไฉน อ้า! เหตุการณ์แบบนี้เรียกกันว่า

“ความวิตกกังวล” ครับ



ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ความรู้สึกหนึ่งที่ต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ให้
คิดเสียว่า “โอเค...ยังดีนะที่เรารู้ล่วงหน้าท่วมก่อน”



แล้วคิดในใจต่ออีกว่า “เอ...แล้วเราจะทำยังไง
เพื่อเตรียมพร้อมรับมือน้ำท่วมดีนะ”

แค่นี้เราก็กังวลใจไปเลยใหม่ ๆ และเตะเจ้าวิตกให้
ไปไกล ๆ โดยการลุกออกไปทำนู่นทำนี่ไปละครับ

ช่วงที่น้ำท่วมอยู่ ตอนนี้พวกเราอาจจะอยู่ที่ไหนสักแห่ง อาจเป็นบน
ที่สูงของบ้านหรือสถานที่หน่วยงานช่วยเหลือจัดไว้ให้ ช่วงนี้พวกเราอาจจะมี
อาการเหม่อลอย ไม่รู้จะทำอะไร มองไปทางไหนก็มีแต่หน้า ๆ บางคนอาจร้องไห้
เพราะเสียใจหรือเครียดแล้วต้องการปล่อยโฮออกมา บางคนอาจเซ็ง หงุดหงิด
โหยงไวยั่ววิาก เพราะออกไปไหนไม่ได้



อาการแบบนี้ก็ถือเป็นเรื่องปกติที่ต้องเจอครับ ให้เราเตรียมใจไว้เลยว่าต้องเจออารมณ์เหล่านี้ ลองเล่นเกมส์กับตัวเองก็ได้ครับ พอเห็นตัวเองหรือใครเกิดหงุดหงิด ร้องไห้ เซ็ง เศร้า เหม่อ ก็ให้คิดเสียว่า “นั่นไง...ว่าแล้ว... เหมือนที่เค้าบอกไว้ในตำราจริง ๆ ด้วย แม่่นอย่างกับตาเห็น”



ประเด็นคือ พยายามมองอะไรนั่นนี่ต่างๆ ให้สนุกเข้าไปไว้ครับ ถ้าใครเส้นลึกลับ ขำยาก เครียดง่าย ลองหาวิธีอื่นในการมองโลกใหม่ให้มองโลกแง่ดีครับ เชื่อว่ารอบกายก็มีอย่างน้อยหนึ่งอย่างที่เป็นแง่ดีแน่นอนครับ

อีกวิธีในการผ่อนคลายคือ นั่งคุยกับคนในครอบครัวหรือเพื่อนๆ ที่ประสบเหตุการณ์เดียวกัน โดยแต่ละคนรับฟังเรื่องราวของกันและกัน และมีกติการ่วมกันว่า จะไม่พูดขัด จะแค่รับฟังอย่างเดียว

เพียงรับฟัง ง่ายๆ แบบนี้ คนพูดก็สบายใจเพราะได้ปล่อยสิ่งอัดอั้น ส่วนคนฟังก็ได้ช่วยให้คนพูดมีความสุขครับ

นอกจากนี้คำว่า
“ยังดีนะที่...”
ก็ยังใช้ได้ผลครับ



ยังดีนะที่...

สำหรับช่วงที่ผ่านภาวะน้ำท่วมไปแล้ว ตอนนี้ เราเดินไปไหนก็เห็นแต่ความเสียหาย เอ้อ...ตรงนั้นก็พัง ตรงนี้ก็เสีย ตรงนั้นก็ละ เอ้อๆๆ เกิดความไม่สบายใจ แล้วไหนจะต่อด้วยอาการหน้ามืดวิงเวียนนอนเอามือก่ายหน้าผากบ่นอุบว่า แล้วอย่างนี้ชีวิตฉันจะทำยังไงต่อไปดีเนี่ย เอ้อๆๆ อนาคตจะเป็นยังไงเนี่ย เอ้อๆๆ ช่วงนี้ให้ระมัดระวังเรื่องการคิดสั้นครับ เพราะความเครียดที่สะสมมาตลอดเวลาน้ำท่วมบวกกับความวิตกกังวลถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึงอีก



ดังนั้นสิ่งที่เราควรทำคือ

1. ผ่อนคลายความวิตก โดยการมองปัจจุบันแบบว่า “เอาละ ยังดีนะที่น้ำลด ันต่อไปฉันจะทำหน้าที่นั้นเพื่อซ่อมแซมใหม่ให้เหมือนเดิม”
2. สู้ต่อไป ให้คิดเสียว่า “ยังดีนะที่ไม่นั้น...ยังดีนะที่ไม่นี้”

ชีวิตยังมีลมหายใจก็ต้องสู้ต่อไปครับ !



ขอให้ทุกคนมีรอยยิ้มสวยงามแม้ใน
ภาวะที่ชวนหน้าบึ้งเช่นนี้ นะครับ อย่าลืมว่า
“ถึงทุกข์ก็สุขได้” ครับ



ขอขอบคุณ

- วารสารทางวัฒนธรรม บริษัท ทางด่วนกรุงเทพจำกัด (มหาชน)
- กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
- แนวคิดด้านจิตวิทยาจากหนังสือเรื่อง ปลุกพลังใจสร้างไฟในตัว
คุณ เขียนโดย วชิรา บุตรวัยวุฒิ และ หนังสือเรื่องถึงทุกข์ก็สุขได้ เขียนโดย
พวงจิตตา
- ขอขอบคุณคุณมลที่วาดการ์ตูนน่ารักๆ และขอบคุณผู้จัดรูปเล่ม
หนังสือเล่มนี้ด้วยที่มาร่วมงานการกุศลในครั้งนี้

ขอบคุณทุกท่านที่อ่าน
และแบ่งปันต่อให้คนอื่น ๆ นะครับ

เข้ามาช่วยเสริมเนื้อหาหนังสือเล่มนี้ให้สมบูรณ์มากขึ้นได้ที่

www.facebook.com/thinkbeyondcomic

