

หลังจากมีเหตุน้ำท่วมใหญ่ในหลายพื้นที่ ทาง SIU พยายามจะสืบหาข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันภัยและรับมือจากน้ำท่วม จนได้พบ “คู่มือรับมือสถานการณ์น้ำท่วม” ซึ่งเราได้มีบางส่วนมาให้ได้ชมและได้เพิ่มเติมข้อมูลที่น่าสนใจ สำหรับสายด่วนศูนย์ปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย(ศปภ) โทร 1111 หรือสามารถแจ้งได้ที่ call center มือถือทุกระบบ และ 191

## การเตรียมการก่อนน้ำท่วม

การป้องกันตัวเองและความเสียหายจากน้ำท่วม ควรมีการเตรียมการไว้ล่วงหน้า เพราะหากรอให้มีการเตือนภัยเวลามากไม่เพียงพอ รู้จักกับภัยน้ำท่วมของคุณ สอบถามหน่วยงานที่มีการจัดการด้านน้ำท่วม ด้วยคำถามดังต่อไปนี้

- ภายในละแวกใกล้เคียงในรอบหลายปี เคยเกิดน้ำท่วมสูงที่สุดเท่าไร
- เราสามารถคาดคะเนความเร็วน้ำหรือโคลนได้หรือไม่
- เราจะได้การเตือนภัยล่วงหน้าก่อนที่น้ำจะมาถึงเป็นเวลาเท่าไร
- เราจะได้รับการเตือนภัยอย่างไร
- ถนนเส้นใดบ้าง ในละแวกนี้ที่จะถูกน้ำท่วมหรือจะมีสิ่งกีดขวาง

## การรับมือสำหรับน้ำท่วมครั้งต่อไป

1. คาดคะเนความเสียหายที่จะเกิดขึ้นกับทรัพย์สินของคุณเมื่อเกิดน้ำท่วม
2. ทำความคุ้นเคยกับระบบการเตือนภัยของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและขั้นตอนการอพยพ
3. เรียนรู้เส้นทางเดินทางที่ปลอดภัยที่สุด จากบ้านไปยังที่สูงหรือพื้นที่ปลอดภัย
4. เตรียมเครื่องมือรับวิทยุแบบพกพา อุปกรณ์ทำอาหารฉุกเฉินแหล่งอาหารและไฟฉาย รวมทั้งแบตเตอรี่สำรอง
5. ผู้คนที่อาศัยในพื้นที่เสี่ยงต่อน้ำท่วม ควรจะเตรียมวัสดุ เช่น กระสอบทราย แผ่นพลาสติก ไม้แผ่น ตะปู กาวซิลิโคน เพื่อใช้ป้องกันบ้านเรือน และควรทราบแหล่งวัตถุที่จะนำมาใช้
6. นำรถยนต์และพาหนะไปเก็บไว้ในพื้นที่ซึ่งน้ำไม่ท่วมถึง
7. ปกป้องและทำข้อตกลงกับบริษัทประกันภัย เกี่ยวกับการประกันความเสียหาย
8. บันทึกหมายเลขโทรศัพท์สำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉินและเก็บไว้ตามที่ง่าย
9. รวบรวมของใช้จำเป็นและเสบียงอาหารที่ต้องการใช้ ถายหลังน้ำท่วมไว้ในที่ปลอดภัยและสูงกว่าระดับที่คาดว่าน้ำจะท่วมถึง
10. ทำบันทึกรายการทรัพย์สินมีค่าทั้งหมด ถ่ายรูปหรือวิดีโอเก็บไว้เป็นหลักฐาน
11. เก็บ บันทึกรายการทรัพย์สิน เอกสารสำคัญและของมีค่าอื่น ๆ ในสถานที่ปลอดภัยห่างจากบ้านหรือห่างไกลจากที่น้ำท่วมถึง เช่น ตู้เซฟที่ธนาคาร หรือไปรษณีย์
12. ทำแผนการรับมือน้ำท่วม และถ่ายเอกสารเก็บไว้เป็นหลักฐานที่สังเกตได้ง่าย และติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันน้ำท่วมที่เหมาะสมกับบ้านของคุณ

## ถ้าคุณคือพ่อแม่

- ทำการซักซ้อมและให้ข้อมูลแก่บุตรหลานของคุณ ขณะเกิดน้ำท่วม เช่น ไม่สัมผัสเครื่องใช้ไฟฟ้า ปลั๊กไฟ หลีกเลียงการเล่นน้ำและอยู่ใกล้เส้นทางน้ำ
- ต้องการทราบหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินของหน่วยงานท้องถิ่น
- ต้องการทราบแผนฉุกเฉินสำหรับ โรงเรียนที่บุตรหลานเรียนอยู่
- เตรียมแผนการอพยพสำหรับครอบครัวของคุณ
- จัดเตรียมกระสอบทราย เพื่อกันน้ำไม่ให้เข้าสู่บ้านเรือน
- ต้องมั่นใจว่าเด็กๆ ได้รับทราบแผนการรับสถานการณ์น้ำท่วมของครอบครัวและของโรงเรียน

## การทำแผนรับมือน้ำท่วม

การจัดทำแผนรับมือน้ำท่วม จะช่วยให้คุณนึกถึงสิ่งต่างๆ ที่จะต้องทำหลังได้รับการเตือนภัยเดินสำรวจทั่วทั้งบ้านด้วยคำแนะนำที่กล่าว มา พร้อมทั้งทั้งจดบันทึกด้วยว่าจะจัดการคำแนะนำอย่างไร ในช่วงเวลาที่ทุกๆ คนเร่งรีบและตื่นเต้นเนื่องจากภัยคุกคาม สิ่งที่สำคัญที่จะลืมไม่ได้ก็คือ หมายเลขโทรศัพท์ต่างๆ ที่สำคัญไว้ในแผนด้วย

## ถ้าคุณมีเวลาเล็กน้อยหลังการเตือนภัย

สิ่งที่ต้องทำและมีในแผน

- สัญญาเตือนภัยฉุกเฉิน และสถานีวิทยุ หรือสถานีโทรทัศน์ที่รายงานสถานการณ์
- รายชื่อสถานที่ 2 แห่งที่สมาชิกในครอบครัวสามารถพบกันได้หลังจากพลัดหลงโดยสถานที่แรกให้อยู่ ใกล้บริเวณบ้าน และอีกสถานที่อยู่นอกพื้นที่ที่น้ำท่วมถึง

## ระดับการเตือนภัยน้ำท่วม

ลักษณะการเตือนภัยมี 4 ประเภท คือ

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

## สิ่งที่คุณควรทำ : หลังจากได้รับการเตือนภัยจากหน่วยงานด้านเตือนภัยน้ำท่วม

1. ติดตามการประกาศเตือนภัยจากสถานีวิทยุท้องถิ่น โทรทัศน์หรือรถแจ้งข่าว
2. ถ้ามีการเตือนภัยน้ำท่วมฉับพลันและคุณอยู่ในพื้นที่ที่หุบเขาให้ปฏิบัติดังนี้
  - ปีนขึ้นที่สูงให้เร็วสุดเท่าที่จะทำได้
  - อย่าพยายามนำสัมภาระติดตัวไปมากเกินไป ให้คิดว่าชีวิตสำคัญที่สุด
  - อย่าพยายามวิ่งหรือขับรถผ่านบริเวณน้ำหลาก
3. ดำเนินการตามแผนรับมือน้ำท่วมที่ได้วางแผนไว้แล้ว
4. ถ้ามีการเตือนภัยการเฝ้าระวังน้ำท่วมจะยังมีเวลาในการเตรียมแผนรับมือน้ำท่วม
5. ถ้ามีการเตือนภัยน้ำท่วมและคุณอยู่ในพื้นที่น้ำท่วมถึง ควรปฏิบัติดังนี้
  - ปิดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าและแก๊ซถ้าจำเป็น
  - อุดปิดช่องน้ำทั้งอ่างล้างจาน
  - พื้นที่ห้องน้ำและสุขภัณฑ์ที่น้ำสามารถไหลเข้าบ้าน
  - อ่านวิธีการที่ทำให้ปลอดภัยจากเหตุการณ์น้ำท่วมเมื่ออยู่นอกบ้าน
  - ล็อคประตูบ้านและอพยพขึ้นที่สูง
  - ถ้าไม่มีที่ปลอดภัยบนที่สูง ให้ฟังข้อมูลจากวิทยุหรือโทรทัศน์เกี่ยวกับสถานที่หลบภัยของหน่วยงาน
6. หากบ้านพักอาศัยของคุณไม่ได้อยู่ในที่น้ำท่วมถึง
  - อ่านวิธีการที่ทำให้ความปลอดภัยเมื่ออยู่ในบ้าน
7. หากบ้านพักอาศัยของคุณไม่ได้อยู่ในที่น้ำท่วมถึงแต่อาจมีน้ำท่วมในห้องใต้ดิน
  - ปิดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าในห้องใต้ดิน
  - ปิดแก๊ซหากคาดว่าน้ำจะท่วมเตาแก๊ซ
  - เคลื่อนย้ายสิ่งของมีค่าขึ้นข้างบน
  - ห้ามอยู่ในห้องใต้ดิน เมื่อมีน้ำท่วมถึงบ้าน

## น้ำท่วมฉับพลัน

คือ น้ำท่วมที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมากในบริเวณที่ลุ่มต่ำ ในแม่น้ำ ลำธารหรือร่องน้ำที่เกิดจากฝนที่ตกหนักมากติดต่อกัน หรือจากพายุฝนที่พัดซ้ำที่หลายครั้ง น้ำป่าอาจเกิดจากที่สิ่งปลูกสร้างโดยมนุษย์ เช่น เขื่อนหรือฝายพังทลาย

- ถ้าได้ยินการเตือนภัยน้ำท่วมฉับพลันให้วิ่งไปบนที่สูงทันที
- ออกจากรถและที่อยู่ คิดอย่างเดียวว่าต้องหนี
- อย่าพยายามขับรถหรือวิ่งย้อนกลับไปทางที่ถูกน้ำท่วม

# ปลอดภัยไว้ก่อนเมื่ออยู่นอกบ้าน

ห้ามเดินตามเส้นทางที่น้ำไหล

มีผู้คนจำนวนมากเสียชีวิตจากจมน้ำตายในขณะที่น้ำกำลังมาความสูงของน้ำแค่ 15 ซม. ก็ทำให้เสียหลักล้มได้ ดังนั้นถ้ามีความจำเป็นต้องเดินผ่านที่น้ำไหลให้ลองนำไม้จุ่มเพื่อวัดระดับ น้ำก่อนทุกครั้ง

ห้ามขับรถในพื้นที่ที่กำลังโดนน้ำท่วม

การ ขับรถในพื้นที่ที่น้ำท่วมมีความเสี่ยงสูงมากที่จะจมน้ำ หากเห็นป้ายเตือนตามเส้นทางต่างๆ ห้ามขับรถเข้าไป เพราะอาจมีอันตรายข้างหน้า น้ำสูง 50 ซม. พัดรถยนต์จักรยสานยนต์ให้ลอยได้

ห้ามเข้าใกล้อุปกรณ์ไฟฟ้าและสาย

กระแส ไฟฟ้าสามารถวิ่งผ่านได้ เมื่อเกิดน้ำท่วมแต่ละครั้งจะมีผู้เสียชีวิต เนื่องจากไฟดูดมากกว่าสาเหตุอื่นๆ เมื่อเห็น สายไฟหรืออุปกรณ์ไฟฟ้าชำรุดเสียหายกรุณาแจ้ง 191 หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

## หลังน้ำท่วม

3 ขั้นตอนที่คุณควรทำในวันแรก ๆ หลังจากเหตุการณ์น้ำท่วม

ขั้นตอนที่ 1 : เอาใจใส่ตัวเอง

หลังผ่านเหตุการณ์น้ำท่วม คุณและครอบครัวอาจเกิดความซึมเศร้า และต้องใช้เวลากลับสู่ภาวะปกติอย่าลืมน้ำท่วม น้ำท่วมนั้นอาคารบ้านเรือน ได้รับความเสียหาย คุณต้องดูแลตัวเองและครอบครัว พร้อมกับการบูรณะบ้านให้กลับบ้านเหมือนเดิม อุปสรรคที่สำคัญคือ ความเครียด รวมทั้งปัญหาอื่น เช่น นอนหลับยาก ผื่นรื้อยและปัญหาทางกาย โรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งคุณและครอบครัวควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

1. ให้เวลากับครอบครัวเพราะความอบอุ่นในครอบครัวอาจช่วยเยียวยารักษาได้ดี
2. พูดคุยปัญหาหากลับเพื่อนและครอบครัว ร่วมแบ่งปันความกังวลจะช่วยให้ได้ระบายและผ่อนคลายความเครียด
3. พักผ่อนและกินอาหารที่เป็นประโยชน์ เพราะมีปัญหาทั้งความเครียดและทางกายเพิ่มขึ้นเมื่อร่างกายอ่อนแอ
4. จัดลำดับสิ่งที่จำเป็นต้องทำตามลำดับก่อนหลังและค่อย ๆ ทำ
5. ขอความช่วยเหลือจากจิตแพทย์เมื่อเกิดอาการซึมเศร้าจนที่จะรับมือได้
6. ดูแลเด็ก ๆ ให้ดี และโปรดเข้าใจเด็กมีความตื่นกลัวไม่แพ้กัน และอย่าตำหนิเด็กที่มีพฤติกรรมแปลก ๆ หลังจากน้ำท่วม เช่น ซึมเศร้า นอน นอนไม่หลับหรือเกาะคุณอยู่ตลอดเวลา จำไว้ว่าเด็กที่ผ่านเหตุการณ์ที่รุนแรงในชีวิต

## 7. ระวังเรื่องสุขอนามัย เมื่ออยู่ในพื้นที่เคยน้ำท่วม

### ขั้นตอนที่ 2 การจัดการดูแลบ้านของคุณ

ที่ผ่านมาผู้คนจำนวนมากเสียชีวิตเนื่องจากน้ำท่วมส่วนใหญ่เกิดจากถูกไฟดูด หรืออุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจากน้ำลัดสิ่งแรกที่ต้องทำเมื่อกลับบ้านคือ การตรวจสอบความปลอดภัย ก่อนเข้าบุงระและอยู่อาศัย โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ปรับจนคลื่นวิทยุโทรทัศน์ ฟังรายงานสถานการณ์
2. ติดต่อบริษัทประกันภัย เพื่อตรวจสอบความเสียหาย และซ่อมแซมทรัพย์สินต่าง ๆ
3. เดินตรวจตารอบ ๆ บ้าน และเช็คสายไฟฟ้า สายถังแก๊สโดยถ้าหากเกิดแก๊สรั่วจะสามารถรู้ได้จากกลิ่นแก๊สให้ระวังและรีบ โทรแจ้งร้านที่เป็นตัวแทนจำหน่าย
4. ตรวจสอบความเสียหายของโครงสร้าง ตัวบ้าน ระเบียง หลังคา ให้แน่ใจว่าโครงสร้างทุกอย่างปลอดภัย
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. ตรวจสอบรอยแตกหรือรั่วของท่อน้ำถ้าพบให้ปิดวาล์วตรมมิเตอร์น้ำ และไม่ควรถ่มและประกอบอาหารด้วยน้ำจากก๊อกน้ำ จนกว่าจะรู้ว่าสะอาดและปลอดภัย
14. ระบายน้ำออกจากห้องใต้ดินอย่างช้า ๆ เนื่องจากแรงดันน้ำภายนอกอาจจะมากจนทำให้เกิดรอยแตกของผนังหรือพื้นห้องใต้ดิน
15. กำจัดตะกอนที่มาจากน้ำเนื่องจากเชื้อโรคส่วนมากมักจะมาจากตะกอน

## โรคที่มากับน้ำท่วม

### โรคน้ำกัดเท้าและผื่นคัน

เกิดขึ้นได้ก็เพราะผิวหนังเท้าของเรา โดยเฉพาะที่ง่ามเท้าเกิดเปื่อยขึ้นและสกปรก เวลาที่เท้าสกปรก สิ่งสกปรกจะเป็นอาหารอย่างหนึ่งที่ทำให้เชื้อราหรือเชื้อโรคเจริญเติบโตได้ ดี เท้าที่แช่น้ำหรือเปื่อยขึ้นอยู่ตลอดเวลา จะทำให้ผิวหนังที่เท้าอ่อนส่วนผิว ๆ ของหนังจะเปื่อยและหลุดออก เศษผิวหนังที่เปื่อยนี้จะทำให้เชื้อ

โรคที่ปลิวไปปลิวมาเกาะติดได้ง่าย และผิวที่เปื่อยก็เป็นอาหารของเชื้อราได้ดี เชื้อราจึงไปอาศัยทำให้เกิดแผลเล็กๆขึ้นตามซอกนิ้วเท้าเกิดเป็นโรคน้ำกัดเท้าขึ้น

โรคน้ำกัดเท้า มักพบว่ามีอาการคันและอักเสบตามซอกนิ้วเท้า (หรือนิ้วมือ) และถ้ามีเชื้อแบคทีเรียเข้าแทรกซ้อนด้วย ก็จะทำให้อักเสบเป็นหนอง และเจ็บปวดจนเดินลำบากได้

ไข้หวัด

ไข้หวัด

เป็นการติดเชื้อของจมูก และคอ บางครั้งเรียก upper respiratory tract infection URI เกิดจากเชื้อไวรัสซึ่งรวมเรียกว่า Coryza viruses ประกอบด้วย Rhino-viruses เป็นสำคัญ เชื้อชนิดอื่น ๆ มี Adenoviruses, Respiratory syncytial virus เมื่อเชื้อเข้าสู่จมูก และคอจะทำให้เยื่อจมูกบวม และแดง มีการหลั่งของเมือกออกมาแม้ว่าจะเป็นโรคที่หายเองใน 1 สัปดาห์แต่เป็นโรคที่นำผู้ป่วยไปพบแพทย์มากที่สุดโดยเฉลี่ยเด็กจะเป็นไข้หวัด 6-12 ครั้งต่อปี ผู้ใหญ่จะเป็น 2-4 ครั้ง ผู้หญิงเป็นบ่อยกว่าผู้ชายเนื่องจากใกล้ชิดกับเด็ก คนสูงอายุ อาจจะเป็นปีละครั้ง

**โรคเครียดวิตกกังวล**

ความเครียด

เป็นระบบเตือนภัยของร่างกายให้เตรียมพร้อมที่กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การมีความเครียดน้อยเกินไปและมากเกินไปไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ส่วนใหญ่เข้าใจว่าความเครียดเป็นสิ่งไม่ดีมันก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นเร็ว แน่นท้อง มือเท้าเย็น แต่ความเครียดก็มีส่วนดีเช่น ความตื่นต้นความท้าทายและความสนุก สรุปแล้วความเครียดคือสิ่งที่มาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตซึ่งมีทั้ง ผลดีและผลเสีย

โรคตาแดง

โรคตาแดงเป็นโรคตาที่พบได้บ่อย เป็นการอักเสบของเยื่อぶตา(conjunctiva)ที่คลุมหนังตาบนและล่างรวมเยื่อぶตา ที่คลุมตาขาว โรคตาแดงอาจจะเป็นแบบเฉียบพลัน หรือแบบเรื้อรัง สาเหตุอาจจะเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส Chlamydia trachomatis ภูมิแพ้ หรือสัมผัสสารที่เป็นพิษต่อตา สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส มักจะติดต่อทางมือ ผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าเช็ดตัวโดยมากใช้เวลาหาย 2 สัปดาห์ ตาแดงจากโรคภูมิแพ้มักจะเป็นตาแดงเรื้อรัง มีการอักเสบของหนังตา ตาแห้ง การใช้contact lens หรือน้ำยาล้างตาก็เป็นสาเหตุของตาแดงเรื้อรัง

## โรคอุจจาระร่วง

โรคอุจจาระร่วง หมายถึง ภาวะที่มีการถ่ายอุจจาระเหลว จำนวน 3 ครั้งต่อกันหรือมากกว่า หรือถ่ายเป็นน้ำมากกว่า 1 ครั้ง ใน 1 วัน หรือถ่ายเป็นมูกหรือปนเลือดอย่างน้อย 1 ครั้ง สาเหตุเกิดจากการติดเชื้อในลำไส้จากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว ปรสิตและหนอนพยาธิ สถานีอนามัย โรงพยาบาลชุมชนในประเทศไทย มักจะหาสาเหตุของเชื้อโรคที่ก่อให้เกิดอาการ อุจจาระร่วงไม่ได้ ก็จะทำให้การวินิจฉัยจากอาการ อาการแสดงและลักษณะอุจจาระได้แก่ บิด (Dysentery) อาหารเป็นพิษ (Food poisoning) ไข้ทัยฟอยด์ (Typhoid fever) เป็นต้น ในกรณีที่มีอาการของโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันไม่ใช่โรครดังก่่าวข้างต้น และอาการไม่เกิน 14 วัน ก็จะรายงานเป็นโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน (Acute diarrhea)

## **แหล่งให้ความช่วยเหลือน้ำท่วม**

หน่วยงานให้ความช่วยเหลือน้ำท่วมและหมายเลขสอบถามข้อมูลน้ำท่วมต่าง ๆ

### ศูนย์รับบริจาคสิ่งของโคราช

- หากต้องการบริจาคสิ่งของ ให้ไปที่ศาลากลาง จังหวัดนครราชสีมา นะคะ
- ต้องการบริจาคเงิน ติดต่อได้ที่เบอร์โทร 044-259-996-8, 044-259-993-4 หรือโอนมาได้ที่ ธนาคารกรุงไทย สาขา นครราชสีมา บัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี “เงินช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย จ. นครราชสีมา” เลขบัญชี 301-0-86149-4

### ศูนย์อำนวยความสะดวกแก้ไขปัญหาน้ำท่วม จังหวัดนครราชสีมา

- สามารถสอบถามและขอความช่วยเหลือได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 044-342652-4 และ 044-342570-7

### โรงพยาบาลมหาราช จ.นครราชสีมา

- สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 086-251-2188 ตลอด 24 ชั่วโมง
- ทางโรงพยาบาลมีความต้องการน้ำดื่มบรรจุขวด นมกล่อง และอาหารแห้ง รวมทั้งของใช้เบ็ดเตล็ด ผู้ป่วย เช่น ผ้าอ้อมสำเร็จรูปสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ ผ้าอนามัย เป็นจำนวนมาก
- สามารถบริจาคเงินไปที่ ธนาคารกรุงไทย สาขา นครราชสีมา 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 จ.ระยอง (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
- ขบวนการช่วยเหลือน้ำท่วมออกเรื่อย ๆ ขอรับบริจาคเน้นไปที่ น้ำ, ยาแก้ไข้, เสื้อ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 02-241-7450-6





## สถานการณ์น้ำท่วมยังคงน่าเป็นห่วง

### กรุงเทพมหานคร

- สามารถไปบริจาคสิ่งของได้ที่ ศูนย์ช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย อาคารศาลาว่าการกทม.1 (เสาชิงช้า), ศาลาว่าการกทม.2 (ดินแดง) และที่สำนักงานเขตทุกแห่งทั่วกรุงเทพฯ 50 แห่ง สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 02-354-6858

### สภาอากาศไทย

- สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 02-251-7853-6 , 02-251-7614-5 ต่อ 1603
- สามารถบริจาคเงินไปได้ที่ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาสภาอากาศไทย บัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี “สภาอากาศไทยช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย” เลขที่บัญชี 045-3-04190-6 แล้วפקซีไปนำฝากพร้อมเขียนชื่อและที่อยู่มาที่ สำนักงานการคลัง สภาอากาศไทย ถึงหัวหน้าฝ่ายการเงิน หมายเลขโทรสาร 02-250-0120 สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 02-256-4066-8
- สามารถไปบริจาคสิ่งของได้ที่ สำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์ สภาอากาศไทย 1871 ถนนอังรีดูนังต์ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 หากมาจากถนนพระราม 4 ให้เลี้ยวตรงแยกอังรีดูนังต์ เมื่อเข้าสู่ถนนอังรีดูนังต์ให้ชิดซ้ายทันที เนื่องจากอยู่ต้นๆถนน (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

## สิ่งที่ควรมีติดบ้าน

- ไฟฉาย เช็กถ่านด้วย (หรือเทียนไข พร้อมไม้ขีด)
- ยาสามัญประจำบ้าน และยาโรคประจำตัว
- อาหารแห้ง ถ้าเป็นบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแนะนำเป็นแบบซองเวลาไม่มีไฟฟ้าและแก๊สสามารถขยำกินสะดวกกว่า
- แนะนำให้นำกล้วย หรือส้ม ติดบ้านด้วยเพราะการกินบะหมี่สำเร็จรูปติดต่อกันมีผลต่อสุขภาพ
- สำหรับคอนโด ถังน้ำพลาสติกสำคัญ เพื่อน้ำไม่ไหล
- กางเกงใน ผ้าอนามัย
- ถ้าน้ำยังไม่ท่วมให้ถอนเงินสดติดตัวไว้ด้วย เพราะน้ำท่วมแล้วจะถอนไม่ได้
- รวมไปถึงชาร์จแบตเตอรี่ด้วย ก่อนที่จะตัดไป เพราะสำคัญในการสื่อสาร

## สำหรับผู้มีรถยนต์

- นำรถอพยพขึ้นที่สูง
- ถอดแบตเตอรี่รถยนต์ออก เพราะถ้าน้ำเข้ารถความเสียหายจะน้อยลง
- โทรสอบถามเส้นทางกับตำรวจทางหลวง 1193
- ผู้ที่จะเอารถไปจอดหนีน้ำกรุณาโทรเช็คว่ายังมีที่เหลือไม่จั้นอาจเสียเที่ยว

## ข่าวสารใน Social Network

SIU ขอแนะนำ

### Twitter

- [@thaiflood](#)
- [@siamarsa](#)
- [@paipibat](#)

### Facebook

- [น้ำขึ้นให้รีบตัก](#)
- [“อาสาสมัครฟื้นฟูประเทศไทย”](#)

ข้อมูลจาก: <http://www.cendru.net>