

# คู่มือรับ สถานการณ์ น้ำท่วม

จัดทำโดย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



- การเตรียมการก่อนน้ำท่วม
- การรับมือระหว่างน้ำท่วม
- การปฏิบัติภายหลังน้ำท่วม

น้ำท่วม : คุณไม่สามารถยับยั้งไม่ให้เกิด แต่คุณสามารถเตรียมการรับมือได้



คู่มือรับสถานการณ์น้ำท่วม

ชื่อ .....

ที่อยู่ .....

โทร. ....

# คู่มือรับ สถานการณ์ น้ำท่วม

## คู่มือ รับสถานการณ์น้ำท่วม

จัดทำโดย

หน่วยวิจัยภัยพิบัติทางธรรมชาติ  
ภาควิชาวิศวกรรมโยธา คณะวิศวกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โทร. 053-942-010

[www.cendru.net](http://www.cendru.net)

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ.2537  
ห้ามคัดลอก จัดพิมพ์ หรือทำซ้ำ ก่อนได้รับอนุญาต



## คำนำ

เหตุการณ์อุทกภัยที่เกิดขึ้นในรอบหลายปีที่ผ่านมาได้สร้างความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนและหน่วยงานในพื้นที่น้ำท่วม โดยทางภาครัฐและหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบต้องทำการป้องกันและฟื้นฟูระบบสาธารณูปโภคที่สำคัญก่อน อาจไม่สามารถให้ความช่วยเหลือแก่ประชาชนได้อย่างทันที ดังนั้นประชาชนจึงควรมีความพร้อมในการเตรียมรับสถานการณ์น้ำท่วมเพื่อป้องกันและบรรเทาภัยที่จะเกิดขึ้นได้

คู่มือรับสถานการณ์น้ำท่วมเล่มนี้จัดทำขึ้นโดยหน่วยวิจัยภัยพิบัติทางธรรมชาติ ภาควิชาวิศวกรรมโยธา คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยได้รับความร่วมมือจากจังหวัดเชียงใหม่ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อให้สาระความรู้เกี่ยวกับการเตรียมการรับสถานการณ์น้ำท่วมทั้งก่อนเกิดน้ำท่วม ระหว่างเกิดน้ำท่วม และหลังเกิดน้ำท่วมแก่ประชาชนให้มีความพร้อมในสถานการณ์น้ำท่วมโดยสามารถลดความเสียหายจากภัยที่จะเกิดแก่ชีวิตและทรัพย์สินของตนเองและสามารถนำความรู้ไปช่วยเหลือผู้อื่นได้

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะสร้างประโยชน์ก่อให้เกิดความรู้แก่ประชาชนและนำไปใช้กับสถานการณ์น้ำท่วมครั้งต่อไปได้เป็นอย่างดี

W. C. A.

(ศาสตราจารย์ ดร. พงษ์ศักดิ์ อังกสิทธิ์)  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## สารบัญ

### การเตรียมการก่อนน้ำท่วม

หน้า 7

- การเตรียมพร้อมก่อนน้ำท่วม
- การรับมือสำหรับน้ำท่วมครั้งต่อไป
- ถ้าคุณเป็นพ่อแม่ต้องปฏิบัติอย่างไร
- การทำแผนรับมือน้ำท่วม
- ถ้าคุณมีเวลาเพียงเล็กน้อยหลังการเตือนภัยสิ่งที่ต้องทำและมีในแผน
- ถ้าคุณมีเวลามากหลังการเตือนภัยสิ่งที่ต้องเพิ่มลงไปในแผน
- น้ำสามารถไหลเข้าบ้านคุณได้อย่างไร
- การป้องกันน้ำเข้าบ้าน

### การรับมือระหว่างน้ำท่วม

หน้า 21

- ระดับการเตือนภัยน้ำท่วม
- สิ่งที่ต้องทำหลังจากได้รับการเตือนภัยน้ำท่วม
- น้ำท่วมฉับพลัน
- ปิดกั้นไว้ก่อนเมื่ออยู่นอกบ้าน
- ปิดกั้นไว้ก่อนเมื่ออยู่ในบ้าน



## สารบัญ

### การปฏิบัติภายหลังน้ำท่วม

หน้า 33

3 ขั้นตอนที่คุณควรทำในวันแรก ๆ หลังจากเหตุการณ์น้ำท่วม

- ขั้นตอนที่ 1 เอาใจใส่ตัวเอง
- ขั้นตอนที่ 2 การจัดการดูแลบ้านของคุณ
- ขั้นตอนที่ 3 ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

### สารความรู้ท้ายเล่ม

หน้า 43

โรคที่มากับน้ำท่วม ฯลฯ

## บทนำ

คู่มือรับสถานการณ์น้ำท่วมที่คุณถืออยู่ฉบับนี้แบ่งเนื้อหาหลักออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1

### การเตรียมการ ก่อนน้ำท่วม

นำเสนอการเตรียมการของประชาชนในช่วงก่อนน้ำท่วมโดยเสนอแนะให้รู้จักกับภัยน้ำท่วมในพื้นที่วิธีการรับมือน้ำท่วม การทำแผนเตรียมการรับมือน้ำท่วม การแนะนำบุตรหลาน รวมทั้งให้ทราบว่าน้ำสามารถไหลเข้าในบ้านได้อย่างไร

ส่วนที่ 2

### การรับมือ ระหว่างน้ำท่วม

นำเสนอวิธีการรับมือระหว่างเกิดน้ำท่วม สิ่งที่ต้องทำเมื่อได้รับการเตือนภัยจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดน้ำท่วมในกรณีที่อยู่ภายในบ้านและภายนอกบ้าน

ส่วนที่ 3

### การปฏิบัติ ภายหลังน้ำท่วม

นำเสนอขั้นตอนการปฏิบัติหลังน้ำท่วม 3 ขั้นตอน การเอาใจใส่ตนเองและครอบครัว การจัดการดูแลบ้านเรือน และการประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง



หน่วยวิจัยภัยพิบัติทางธรรมชาติ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือรับสถานการณ์น้ำท่วมเล่มนี้จะเป็นแหล่งความรู้ให้แก่ประชาชนนำไปประยุกต์ใช้เพื่อรับมือจากภัยน้ำท่วมได้เป็นอย่างดี





## การเตรียมการ ก่อนน้ำท่วม



7

## การเตรียมการ ก่อนน้ำท่วม

การป้องกันตัวเองและความเสียหายจากน้ำท่วม  
ควรมีการเตรียมการไว้ล่วงหน้า  
เพราะหากรอให้มีการเตือนภัยเวลามักจะไม่เพียงพอ

รู้จักกับภัยน้ำท่วมของคุณ

สอบถามหน่วยงานที่จัดการด้านน้ำท่วม ด้วยคำถามต่อไปนี้

- ภายในละแวกใกล้เคียงในรอบหลายปี เคยเกิดน้ำท่วมสูงสุดเท่าไร
- เราสามารถคาดคะเนความเร็วน้ำหรือโคลนได้หรือไม่
- เราจะได้การเตือนภัยล่วงหน้าก่อนที่น้ำจะมาถึงเป็นเวลาเท่าไร
- เราจะได้รับการเตือนภัยอย่างไร
- ถนนเส้นใดบ้างในละแวกนี้ที่จะถูกน้ำท่วมหรือจะมีสิ่งกีดขวาง



8



## การรับมือสำหรับ น้ำท่วมครั้งต่อไป

1. คาดคะเนความเสียหายที่จะเกิดกับทรัพย์สิน  
ของคุณเมื่อเกิดน้ำท่วม
2. ทำความคุ้นเคยกับระบบการเตือนภัยของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง  
และขั้นตอนการอพยพ
3. เรียนรู้เส้นทางเดินทางที่ปลอดภัยที่สุด  
จากบ้าน ไปยังที่สูงหรือพื้นที่ปลอดภัย
4. เตรียมเครื่องรับวิทยุแบบพกพา อุปกรณ์ทำอาหารฉุกเฉิน  
แหล่งอาหารและไฟฉาย รวมทั้งแบตเตอรี่สำรอง



9

5. ผู้คนที่อาศัยในพื้นที่เสี่ยงต่อน้ำท่วม  
ควรเตรียมวัสดุ เช่น กระสอบทราย แผ่นพลาสติก  
ไม้แผ่น ตะปู กาวซิลิโคน เป็นต้น เพื่อใช้ป้องกันบ้านเรือน  
และควรทราบแหล่งทรายที่จะนำมาใช้
6. นำรถยนต์และพาหนะไปเก็บไว้ในพื้นที่ซึ่งน้ำไม่ท่วมถึง



10



7. ปรีกษาและทำข้อตกลงกับบริษัทประกันภัย  
เกี่ยวกับการประกันความเสียหาย
8. บันทึกหมายเลขโทรศัพท์สำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉิน  
และเก็บไว้ตามที่จำง่าย
9. รวบรวมของใช้จำเป็นและเสบียงอาหารที่ต้องการใช้  
ภายหลังน้ำท่วมไว้ในที่ปลอดภัยและสูงกว่า  
ระดับที่คาดว่าจะน้ำท่วมถึง



**191**

ฉุกเฉิน, ตำรวจ,  
ดับเพลิง, รถพยาบาล



**11**

10. ทำบันทึกรายการทรัพย์สินมีค่าทั้งหมด  
ถ่ายรูปหรือวิดีโอเก็บไว้เป็นหลักฐาน
11. เก็บบันทึกรายการทรัพย์สิน เอกสารสำคัญ  
และของมีค่าอื่นๆ ในสถานที่ปลอดภัยห่างจากบ้าน  
หรือห่างจากที่น้ำท่วมถึง เช่น ตู้เซฟที่ธนาคาร หรือไปรษณีย์
12. ทำแผนการรับมือน้ำท่วม และถ่ายเอกสาร  
เก็บไว้ในที่สังเกตได้ง่าย และติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันน้ำท่วม  
ที่เหมาะสมกับบ้านของคุณ



**12**



## ถ้าคุณคือพ่อแม่ :

- \* ทำการซักซ้อมและให้ข้อมูลแก่บุตรหลานของคุณ  
ขณะเกิดน้ำท่วม เช่น ไม่สัมผัสเครื่องใช้ไฟฟ้า ปลั๊กไฟ  
หลีกเลี่ยงการเล่นน้ำและอยู่ใกล้เส้นทางน้ำ
- \* ต้องทราบหมายเลข โทรศัพท์ฉุกเฉินของหน่วยงานท้องถิ่น
- \* ต้องทราบแผนฉุกเฉินสำหรับ โรงเรียนที่บุตรหลานคุณเรียนอยู่
  - \* เตรียมแผนการอพยพสำหรับครอบครัวของคุณ
- \* จัดเตรียมกระสอบทราย เพื่อกั้นน้ำไม่ให้เข้าสู่บ้านเรือน
  - \* ต้องมั่นใจว่าเด็ก ๆ ได้รับทราบแผนการ  
รับสถานการณ์น้ำท่วมของครอบครัวและของโรงเรียน



199

กู้ภัย, ดับเพลิง



13

## การทำแผนรับมือน้ำท่วม

การจัดทำแผนรับมือน้ำท่วม จะช่วยให้คุณนึกถึง  
สิ่งต่างๆที่จะต้องทำหลังได้รับการเตือนภัย  
เดินสำรวจทั่วทั้งบ้านด้วยคู่มือเล่มนี้ พร้อมทั้งจดบันทึก  
ด้วยว่าจะจัดการตามคำแนะนำอย่างไร ในช่วงเวลาที่ทุกๆ คน  
เร่งรีบและตื่นเต้นเนื่องจากภัยคุกคาม สิ่งสำคัญที่จะลืมไม่ได้ก็คือ  
หมายเลขโทรศัพท์ต่างๆ ที่สำคัญไว้ในแผนด้วย



14



ถ้าคุณมีเวลาเพียงเล็กน้อย  
หลังการเตือนภัย :

สิ่งที่ต้องทำและมีในแผน

- สัญญาณเตือนภัยฉุกเฉิน และสถานีวิทยุ หรือสถานีโทรทัศน์  
ที่รายงานสถานการณ์
- รายชื่อสถานที่ 2 แห่งที่สมาชิกในครอบครัวสามารถพบกันได้  
หลังจากพลัดหลงโดยสถานที่แรกให้อยู่ใกล้บริเวณบ้าน  
และอีกสถานที่อยู่นอกพื้นที่ที่น้ำท่วมถึง



- เมื่ออพยพออกจากบ้าน ในกรณีที่คุณไม่สามารถ  
กลับเข้าบ้านได้หลายวันควรติด  
ข้อความอธิบายที่บ้านด้วยว่า คุณอพยพไปที่ไหน  
และสามารถติดต่อได้อย่างไร
- เมื่อจะออกจากบ้านให้ปิดบ้านให้เรียบร้อย  
และเดินทางออกไปตามเส้นทางที่วางแผนไว้สู่ที่อพยพ





## ถ้าคุณมีเวลามาก หลังการเตือนภัย :

### สิ่งที่ต้องเพิ่มลงไปแผน

- อ่าน...ปลอดภัยไว้ก่อนเมื่ออยู่ในบ้าน  
และนอกบ้านในคู่มือเล่มนี้
- คิดตั้งอุปกรณ์หรือเครื่องมือที่เตรียมไว้  
สำหรับการป้องกันน้ำท่วม
- อุดปิดช่องน้ำทิ้งอ่างล้างจาน พื้นห้องน้ำและสุขภัณฑ์  
ที่น้ำสามารถไหลเข้าบ้านได้



- ปิดอุปกรณ์ไฟฟ้า แก๊สและประปาในบริเวณที่จะถูกน้ำท่วม  
หรือถ้าคาดว่าน้ำจะท่วมเฉพาะชั้นล่างก็สามารถปิดอุปกรณ์ไฟฟ้า  
เฉพาะส่วนนั้นและเปิดใช้ในส่วนที่อยู่อาศัยได้ ในแผนรับมือน้ำท่วม  
ให้ทำเครื่องหมายจุดที่เป็นฟิวส์  
หรือเบรกเกอร์เพื่อแสดงวงจรไฟฟ้าที่เข้าสู่ตัวบ้าน

- ปิดถังแก๊สให้สนิท
- จัดเตรียมน้ำสะอาดใส่ในภาชนะเพื่ออุปโภคและบริโภคอย่างเพียงพอ
  - ตรวจสอบแหล่งพลังงานที่ใช้กับเครื่องสูบน้ำ
  - เคลื่อนย้ายทรัพย์สินมีค่าไปเก็บไว้ที่สูงหรือปลอดภัย



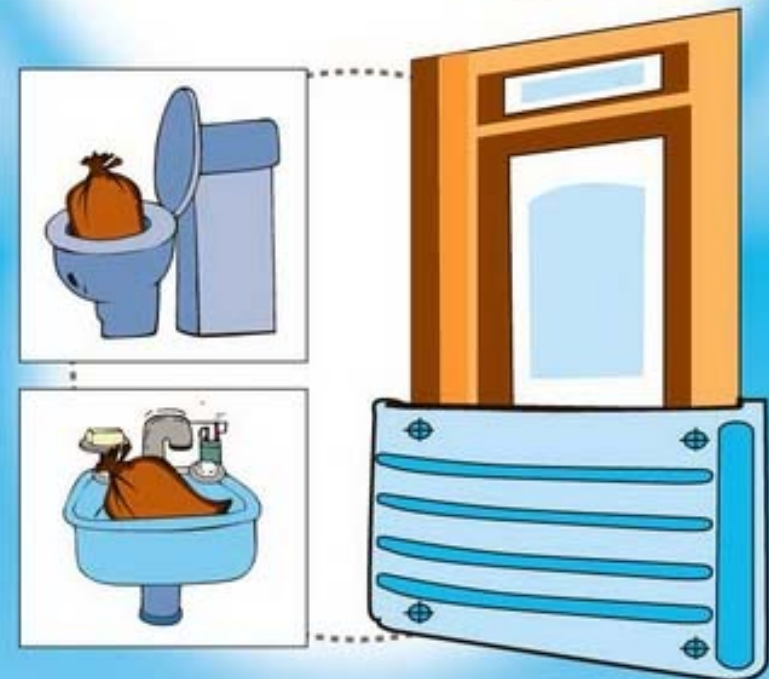
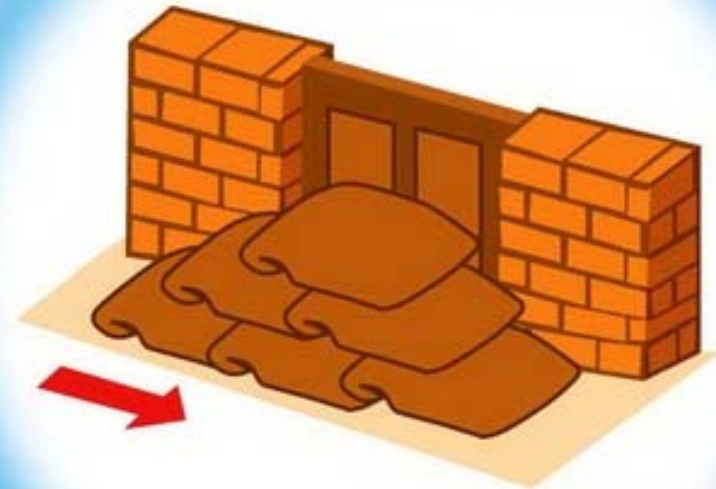


## น้ำสามารถไหลเข้าบ้านคุณได้อย่างไร

- น้ำสามารถผ่านเข้ารอบ ๆ ประตู และช่องว่างของอิฐได้
  - หากน้ำท่วมสูงมาก น้ำจะสามารถไหลย้อนกลับเข้าบ้านทางท่อใน  
ห้องน้ำหรือท่ออ่างล้างหน้าได้
  - น้ำสามารถซึมผ่านรอยร้าวและรอยต่อของกำแพง
    - น้ำสามารถซึมผ่านขึ้นมาทางพื้นชั้นล่างได้
  - น้ำสามารถผ่านเข้าทางรอยร้าวและรอยต่อรอบสายไฟ หรือ  
สายโทรศัพท์ที่เจาะผ่านกำแพง
  - น้ำสามารถไหลย้อนเข้าทางท่อระบายน้ำทิ้ง
- หากคุณสามารถหาจุดเหล่านี้ภายในบ้านและป้องกันอย่างถูกวิธี  
จะช่วยลดโอกาสที่น้ำจะเข้ามาภายในบ้านของคุณได้



## การป้องกันน้ำเข้าบ้าน





## การรับมือ ระหว่างน้ำท่วม



## ระหว่างเกิดน้ำท่วม

น้ำท่วมสามารถเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว  
ควรมีการตื่นตัวเมื่อเกิดฝนตกหนักหรือหากไม่แน่ใจ  
ควรเปิดวิทยุหรือโทรทัศน์เพื่อฟังพยากรณ์อากาศ  
และติดตามสถานการณ์

น้ำท่วมฉับพลันสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา  
จะมีหน่วยงานสำหรับเตือนภัย เพื่อให้ประชาชนมีเวลา  
รับสถานการณ์ ประชาชนทุกคนควรให้ความร่วมมือ  
และช่วยเป็นหูเป็นตาหากมีสัญญาณที่อาจจะเกิดน้ำท่วมได้  
ให้ทำการแจ้งหน่วยงานในท้องถิ่น





## ระดับการเตือนภัยน้ำท่วม

ลักษณะการเตือนภัยมี 4 ประเภท คือ

1. การเฝ้าระวังน้ำท่วม : มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดน้ำท่วม และอยู่ในระหว่างสังเกตการณ์
2. การเตือนภัยน้ำท่วม : เตือนภัยจะเกิดน้ำท่วม
3. การเตือนภัยน้ำท่วมรุนแรง : เกิดน้ำท่วมอย่างรุนแรง
4. ภาวะปกติ : เหตุการณ์กลับสู่ภาวะปกติ หรือเป็นพื้นที่ไม่ได้รับผลกระทบ จากภาวะน้ำท่วม



## สิ่งที่คุณควรทำ : หลังจากได้รับการเตือนภัยจาก หน่วยงานด้านเตือนภัยน้ำท่วม

1. ติดตามการประกาศเตือนภัยจากสถานีวิทยุท้องถิ่น โทรทัศน์หรือรถแจ้งข่าว
2. ถ้ามีการเตือนภัยน้ำท่วมฉับพลัน และคุณอยู่ในพื้นที่หุบเขาให้ปฏิบัติตามนี้
  - ปีนขึ้นที่สูงให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้
  - อย่าพยายามนำสัมภาระติดตัวไปมากเกินไป ให้คิดว่าชีวิตสำคัญที่สุด
  - อย่าพยายามวิ่งหรือขับรถผ่านบริเวณทางน้ำหลาก
3. ดำเนินการตามแผนรับมือน้ำท่วมที่ได้วางแผนไว้แล้ว





4. ถ้ามีการเตือนการเฝ้าระวังน้ำท่วม  
จะยังพอมีเวลาในการเตรียมแผนรับมือน้ำท่วม
5. ถ้ามีการเตือนภัยน้ำท่วมและคุณอยู่ในพื้นที่น้ำท่วมถึง

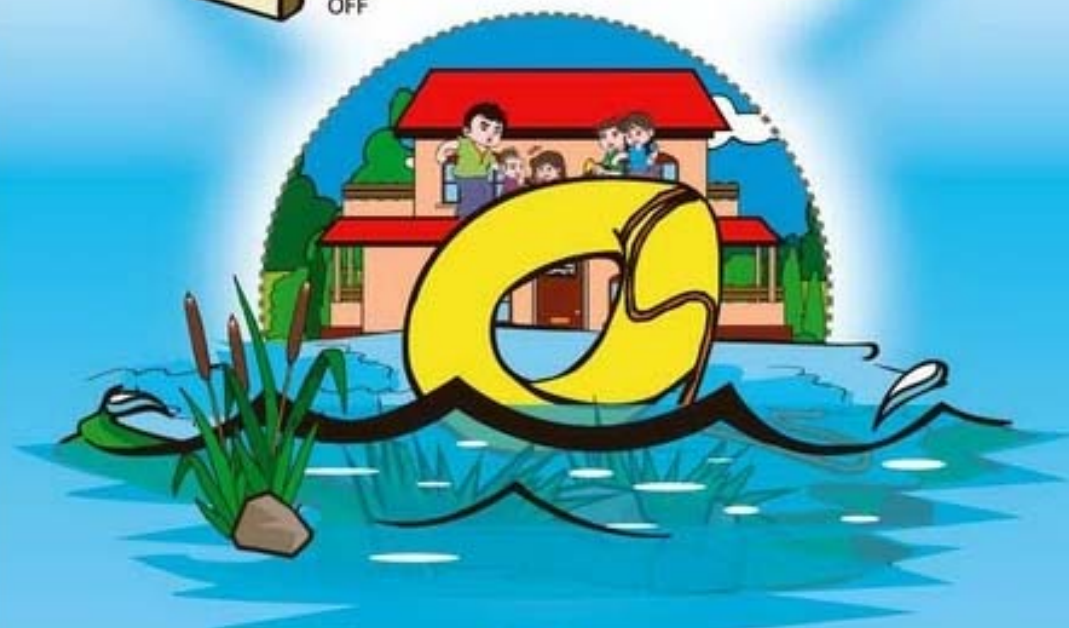
ควรปฏิบัติดังนี้

- ปิดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าและแก๊สถ้าจำเป็น
- อุดปิดช่องน้ำทิ้งอ่างล้างจาน
- พื้นที่ห้องน้ำและสุขภัณฑ์ที่น้ำสามารถไหลเข้าบ้าน
- อ่านวิธีการที่ทำให้ปลอดภัยจากเหตุการณ์น้ำท่วมเมื่ออยู่นอกบ้าน
  - ลือคประตูบ้านและอพยพขึ้นที่สูง
- ถ้าไม่มีที่ปลอดภัยบนที่สูง ให้ฟังข้อมูลจากวิทยุหรือโทรทัศน์  
เกี่ยวกับสถานที่หลบภัยของหน่วยงาน



6. หากบ้านพักอาศัยของคุณไม่ได้อยู่ในที่น้ำท่วมถึง
- อ่านวิธีการที่ทำให้ความปลอดภัยเมื่ออยู่ในบ้าน
7. หากบ้านพักอาศัยของคุณไม่ได้อยู่ในที่น้ำท่วมถึง  
แต่อาจมีน้ำท่วมในห้องใต้ดิน

- ปิดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าในห้องใต้ดิน
- ปิดแก๊สหากคาดว่าจะน้ำจะท่วมเตาแก๊ส
- เคลื่อนย้ายสิ่งของมีค่าขึ้นข้างบน
- ห้ามอยู่ในห้องใต้ดิน เมื่อมีน้ำท่วมถึงบ้าน





## ในระหว่างเกิดน้ำท่วม



ห้ามเข้าใกล้อุปกรณ์ไฟฟ้าและสาย



ห้ามอยู่ใกล้บริเวณเส้นทางที่น้ำไหล

## น้ำท่วมฉับพลัน

- น้ำท่วมฉับพลันสามารถเกิดขึ้นได้ โดยไม่มีการเตือนภัย
- ควรทราบว่าถ้าเกิดน้ำท่วมฉับพลันจะทำอย่างไร ทั้งตอนอยู่ที่บ้าน ที่ทำงาน และในรถ
- เมื่อเกิดฝนตกหนักและคุณอยู่ใกล้ลำน้ำ ควรติดตามข่าวทางสถานีวิทยุท้องถิ่นหรือโทรทัศน์ ถ้าได้รับการเตือนภัยน้ำท่วมฉับพลัน ให้ระมัดระวังตัวและย้ายไปอยู่ที่สูง
- ถ้าได้ยินการเตือนภัยน้ำท่วม ฉับพลันให้วิ่งไปบนที่สูงทันที
  - ออกจากรถและที่อยู่ คิดอย่างเฉยๆว่าต้องหนี
  - อย่าพยายามขับรถหรือวิ่งย้อนกลับไปที่ถูกน้ำท่วม





## ปลอดภัยไว้ก่อนเมื่ออยู่นอกบ้าน

### - ห้ามเดินตามเส้นทางที่น้ำไหล :

มีผู้คนจำนวนมากเสียชีวิตเนื่องจากจมน้ำตายในขณะที่น้ำกำลังมา ความสูงของน้ำเพียงแค่ 15 เซนติเมตรก็ทำให้เสียหลักล้มได้ ดังนั้นถ้ามีความจำเป็น ต้องเดินผ่านทางที่น้ำไหลให้ลองนำไม้จุ่มเพื่อวัดระดับก่อนทุกครั้ง

### - ห้ามขับรถในพื้นที่ที่กำลังโดนน้ำท่วม :

การขับรถในพื้นที่น้ำท่วมมีความเสี่ยงสูงมากที่จะจมน้ำ หากเห็นป้ายเตือนตามเส้นทางต่างๆ ห้ามขับรถเข้าไปเพราะอาจมีอันตรายข้างหน้า น้ำสูง 50 เซนติเมตร พัดรถจักรยานยนต์ให้ลอยได้

### - ห้ามเข้าใกล้อุปกรณ์ไฟฟ้าและสาย :

กระแสไฟฟ้าสามารถวิ่งผ่านน้ำได้ เมื่อเกิดน้ำท่วมแต่ละครั้งจะมีผู้เสียชีวิตเนื่องจากไฟดูดมากกว่าสาเหตุอื่น ๆ เมื่อเห็นสายไฟหรืออุปกรณ์ไฟฟ้า ชำรุดเสียหายกรุณาแจ้ง 191 หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง



## ปลอดภัยไว้ก่อนเมื่ออยู่ในบ้าน

### - ปิดอุปกรณ์ไฟฟ้าเมื่อบ้านโดนน้ำท่วม :

อุปกรณ์บางอย่างสามารถทำให้คุณช็อกได้ แม้ในขณะที่ไม่เสียบปลั๊ก ห้ามใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่เปียกน้ำ จนกว่าแน่ใจว่าทุกชิ้นส่วนของอุปกรณ์นั้นสะอาดและแห้งสนิท

- ระมัดระวังอันตราย : สัตว์อันตราย เช่น งู ตะขาบที่อาจหนีน้ำเข้ามาในบ้าน

- เดินอย่างระมัดระวัง : ระมัดระวังอันตรายจาก โคลนที่ทำให้ลื่น เศษแก้ว เข็ม ชากสิ่งของที่พังลอยมากับน้ำคอนที่น้ำลดแล้ว

- ระวังแก๊สรั่ว : หากได้กลิ่นแก๊สให้อยู่ห่าง ๆ ว่าง ปล่อยให้ไฟฉายส่องดู เพื่อเช็คความเสียหาย และห้ามสูบบุหรี่หรือจุดไฟจนกว่าจะปิดแก๊ส หรือระบายอากาศในพื้นที่แล้ว





- อันตรายจากคาร์บอนมอนนอกไซด์ :  
ควรใช้ เตาอย่าง และ โคมไฟนอกบ้านเพราะควันที่ออกมาจาก  
สิ่งเหล่านี้อาจมีพิษและไม่ควรนำไปใช้ในบ้าน
- ทำความสะอาดทุกอย่างที่เปียกน้ำ :  
น้ำท่วมเป็นน้ำมีสิ่งสกปรกและสารอันตรายเจือปน  
ห้ามบริโภครทุกอย่างที่สัมผัสน้ำ  
ส่วนเครื่องใช้ให้ล้างด้วยสบู่และน้ำสะอาด
- ดูแลตัวเองและครอบครัว :  
หลังจากน้ำท่วมควรดูแลตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ  
ความเจ็บป่วยทางจิตใจอาจใช้เวลารักษานานกว่า  
ความเจ็บป่วยทางกาย ดังนั้นควรพยายามเรียนรู้วิชาการ  
ที่จะสามารถเอาชนะความเครียดและความวิตกกังวล



## หมายเลขโทรศัพท์ แหล่งความช่วยเหลือในพื้นที่อยู่อาศัย

หน่วยงานท้องถิ่น.....  
ไฟฟ้า.....  
ประปา.....  
แก๊ส.....  
ช่าง.....  
แพทย์.....  
สถานีตำรวจ.....  
ธนาคาร.....  
โรงเรียนและสถานศึกษา.....  
เพื่อนบ้านและครอบครัว.....

ค้นพบ

คลิก  
**www.cendru.net**  
.....แล้วคุณจะรู้ทุกสิ่งกับ  
การเตือนภัยน้ำท่วม



## การปฏิบัติ ภายหลังน้ำท่วม



33

## หลังน้ำท่วม

3 ขั้นตอนที่คุณควรทำในวันแรก ๆ

หลังจากเหตุการณ์น้ำท่วม

ขั้นตอนที่ 1 : เอาใจใส่ตัวเอง

หลังผ่านเหตุการณ์น้ำท่วม คุณและครอบครัว  
อาจเกิดความซึมเศร้า และต้องใช้เวลาเพื่อกลับสู่ภาวะปกติ  
อย่าลืมว่าเหตุการณ์น้ำท่วมนั้นอาคารบ้านเรือน  
ได้รับความเสียหาย คุณต้องดูแลทั้งตัวเองและครอบครัว  
พร้อมกับการบูรณะบ้านให้กลับมาเหมือนเดิม



34





อุปสรรคที่สำคัญคือ ความเครียด รวมทั้งปัญหาอื่น เช่น นอนหลับยาก ผื่นคันและปัญหาทางกาย โรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งคุณและครอบครัวควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

1. ให้ออกกำลังกายเพราะความอบอุ่นในครอบครัว อาจช่วยเยียวยารักษาได้ดี
2. พูดคุยปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนและครอบครัว ร่วมแบ่งปันความกังวล จะช่วยให้ได้ระบายและผ่อนคลายความเครียด



35



3. พักผ่อนและกินอาหารที่มีประโยชน์ เพราะมีปัญหาทั้งความเครียดและทางกายเพิ่มขึ้นเมื่อร่างกายอ่อนแอ
4. จัดลำดับสิ่งที่จะต้องทำตามลำดับก่อนหลังและค่อย ๆ ทำ
5. ขอความช่วยเหลือจากจิตแพทย์ เมื่อเกิดอาการซึมเศร้าจนเกินที่จะรับมือได้



36





6. ดูแลเด็ก ๆ ใหดี และ โปรดเข้าใจว่าเด็กก็มีความตื่นกลัว ไม่แพ้กัน และอย่าตำหนิเด็กที่มีพฤติกรรมแปลก ๆ หลังจากน้ำท่วม เช่น ฉี่รดที่นอน ดูนินัวโป้ง หรือเกาะคุณอยู่ตลอดเวลา จำไว้ว่าเด็กก็เพิ่งผ่าน เหตุการณ์ที่รุนแรงในชีวิต
7. ระวังเรื่องสุขอนามัย เมื่ออยู่ในพื้นที่ที่เคยโดนน้ำท่วม



## ขั้นตอน 2 : การจัดการดูแลบ้านของคุณ

ที่ผ่านมามีผู้คนจำนวนมากเสียชีวิตเนื่องจากน้ำท่วม ส่วนใหญ่เกิดจากการถูกไฟดูดหรืออุบัติเหตุที่เกิดขึ้นหลังจากน้ำลดลง สิ่งแรกที่ต้องทำเมื่อกลับเข้าบ้านคือ การตรวจสอบความปลอดภัย

ก่อนเข้าบารณะและอยู่อาศัย โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ปรับจนคสันวิหุโทรทัศน์ ฟังรายงานสถานการณ์
2. ติดต่อบริษัทประกันภัย เพื่อตรวจสอบความเสียหาย และซ่อมแซมทรัพย์สินต่าง ๆ







3. เดินตรวจตรารอบ ๆ บ้าน และเช็คสายไฟฟ้า สายและถังแก๊ส โดยถ้าหากเกิดแก๊สรั่วจะสามารถรู้ได้จากกลิ่นแก๊ส ให้ระวังและรีบ โทรแจ้งร้านที่เป็นตัวแทนจำหน่าย
4. ตรวจสอบความเสียหายของโครงสร้าง ตัวบ้าน ระเบียง หลังคา ให้แน่ใจว่าโครงสร้างทุกอย่างปลอดภัย
5. คัดระบบไฟฟ้าที่จ่ายเข้าบ้าน
6. ปิดวาล์วแก๊สให้สนิทหากได้กลิ่นแก๊สรั่วก็ไม่ควรเข้าใกล้บริเวณนั้น



39



7. เข้าไปในบ้านอย่างระมัดระวัง และอย่าใช้วัสดุที่ทำให้เกิดประกายไฟ
8. ถ่ายรูปความเสียหาย เพื่อเรียกร้องค่าชดเชยจากประกัน (ถ้ามี)
9. เก็บกู้สิ่งของที่มีค่า และห่อหุ้มรูปภาพหรือเอกสารสำคัญ
10. เก็บกวาดทำความสะอาดบ้าน เปิดหน้าต่างและประตู เพื่อระบายอากาศ และตรวจสอบความมั่นคงของ โครงสร้างพื้นฐานของสิ่งก่อสร้างต่าง ๆ
11. ซ่อมแซม โครงสร้างที่เสียหาย



40





12. เก็บกวาดกิ่งไม้หรือสิ่งปฏิกูลในบ้าน

13. ตรวจสอบรอยแตกหรือรั่วของท่อน้ำ

ถ้าพบให้ปิดวาล์วตรงมิเตอร์น้ำ และไม่ควรดื่มหรือทำอาหาร  
ด้วยน้ำจากท่อน้ำจนกว่าจะรู้ว่าสะอาดและปลอดภัย

14. ระบายน้ำออกจากห้องใต้ดินอย่างช้า ๆ เนื่องจากแรงดันน้ำ  
ภายนอกอาจจะมากจนทำให้เกิดรอยแตกของผนัง  
หรือพื้นห้องใต้ดินได้

15. กำจัดตะกอนที่มาจากน้ำเนื่องจากเชื้อโรคส่วนมาก  
มักจะมาจากตะกอน



### ขั้นตอน 3 : ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ก่อนที่คุณพยายามทำความสะอาดและซ่อมแซมทุกอย่าง  
คุณควรประเมินความเสียหายและทำตามแผนที่วางไว้  
ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. เรียกบริษัทประกันภัย และเจ้าหน้าที่ในท้องถิ่น  
เพื่อพิจารณาความเสียหาย
2. ตรวจสอบความเสียหายของโครงสร้างอาคารของบ้านคุณ
3. ทำแผนการบูรณะซ่อมแซม ซึ่งเป็นรายการสิ่งที่คุณจำเป็นต้องทำ  
เพื่อประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย
4. เปิดหน้าค้างเพื่อให้ความชื้นระเหยออกไป





## โรคที่มากับน้ำท่วม

มหันตภัยที่แฝงมาทำร้ายผู้คนพร้อมกับ  
น้ำท่วมมากที่สุด 5 อันดับแรก คือ

โรคน้ำกัดเท้าและผื่นคัน ไข้หวัด โรคเครียดวิตกกังวล  
โรคตาแดง โรคอุจจาระร่วง และสัตว์มีพิษกัด  
โรคน้ำกัดเท้าและผื่นคัน



## โรคน้ำกัดเท้าและผื่นคัน

โรคน้ำกัดเท้า หรือ ช่องกฟุต จะมีอาการคันจากเชื้อรา  
ที่มาจากการแช่อยู่ในน้ำเป็นเวลานาน  
จนทำให้ราอาศัยเจริญเติบโตไปตามซอกนิ้วเท้า  
โดยเชื้อราจะทำให้ผิวหนังลอกเป็นขุย เกิดผื่นที่เท้า  
ผิวหนังที่เท้าเกิดพุพอง นิ้วเท้าหนา พบบ่อยที่ซอกนิ้ว  
แต่อาจลุกลามไปถึงฝ่าเท้าและเล็บได้  
การรักษาและป้องกันทำได้ โดยล้างเท้าให้สะอาดด้วยสบู่  
และเช็ดให้แห้ง ใส่ถุงเท้าที่สะอาดไม่เปียกชื้น  
และไม่ใส่รองเท้าคู่อื่นทุกวัน





## ไข้หวัด

เกิดจากเชื้อไวรัสเข้าสู่จมูก และคอ  
จะทำให้เยื่อจมูกบวมและแดง มีการหลั่งของเมือกออกมา  
โดยผู้ที่เป็นไข้หวัดจะมีอาการจามและน้ำมูกไหลนำมาก่อน  
อ่อนเพลียปวดศีรษะเล็กน้อย แต่มักไม่ค่อยมีไข้  
บางรายอาจมีอาการปวดหู เยื่อแก้วหูมีเลือดคั่ง  
โรคมักเป็นไม่เกิน 2-5 วัน  
มีการระบาดหนักในช่วงฤดูหนาว เนื่องจากความชื้นต่ำ  
และอากาศเย็น ติดต่อกันได้จากน้ำลาย และเสมหะผู้ป่วย  
ให้พักและดื่มน้ำมาก ๆ สิ่งที่สำคัญในการป้องกันคือ  
ดูแลสุขภาพตัวเองให้แข็งแรงตลอดเวลา



## โรคเครียดวิตกกังวล

โรคเครียดเป็นสิ่งที่คนเราหลีกเลี่ยงไม่ได้  
แต่ป้องกันไม่ให้ร่างกายอ่อนแอลงเพราะความ  
เครียดได้ด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์  
อย่าพึ่งสารอาหารใดสารอาหารหนึ่งเพื่อลดความเครียด  
เพื่อป้องกันภาวะน้ำตาลต่ำ  
พยายามออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ  
พักผ่อนให้เพียงพอ และรู้จักผ่อนคลาย





## โรคตาแดง

เกิดจากการอักเสบของเยื่อบุตาที่ติดเชื้อไวรัส  
ติดต่อโดยตรงจากการสัมผัสน้ำตา ของผู้ป่วยที่ติดมากับนิ้วมือ  
และแพร่จากนิ้วมือ อาการเกิดได้ ภายใน 1-2 วัน  
สามารถติดต่อได้ง่ายมาก โดยการคลุกคลีใกล้ชิด หรือสัมผัสกับผู้ป่วย  
ใช้เสื้อผ้าหรือสิ่งของร่วมกับผู้ป่วย และไม่รักษาความสะอาดของร่างกาย  
โดยเฉพาะมือและใบหน้า ผู้ป่วยโรคตาแดงจะมีอาการตาแดง เคืองตา  
ตาขาวจะมี สีแดงเรื่อ ๆ น้ำตาไหล เจ็บตา มักมีขี้ตามากจากการ  
ติดเชื้อแบคทีเรียมาพร้อมกัน  
การป้องกันทำได้โดยล้างมือด้วยน้ำและสบู่ ให้สะอาดอยู่เสมอ  
ไม่คลุกคลีใกล้ชิด และหมั่นดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย  
สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ เช่น เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าปูที่นอน  
ปลอกหมอนให้สะอาดอยู่เสมอ



## โรคอุจจาระร่วง

จะมีการถ่ายอุจจาระเหลวจำนวนมากกว่า 3 ครั้งต่อวัน  
หรือมูกปนเลือดอย่าง หรือถ่ายเป็นน้ำมากกว่า 1 ครั้งต่อวัน  
ทำให้ร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่ อาจทำให้ช็อคหมดสติ  
โดยเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว และ ปรสิตหนอน  
พยาธิ ที่มากับการรับประทานอาหาร และเครื่องดื่มที่ไม่สะอาด  
การไม่ล้างมือให้สะอาดก่อนการปรุงอาหารและภาชนะสกปรก  
การรักษาเมื่อเริ่มมีอาการอุจจาระร่วงให้รีบผสมผงน้ำตาล เกลือแร่ดื่มทันที  
การป้องกันควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่มีแมลงวันตอม  
ดื่มน้ำต้มสุก หรือน้ำสะอาด ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร  
หรือก่อนรับประทานอาหาร และควรถ่ายอุจจาระในส่วนที่ถูกสุขลักษณะ

โรคข้างต้นเป็นห้า โรคร้ายที่เมื่อเกิดน้ำท่วมครั้งใด  
"มันจะมากับน้ำท่วม" ทุกที ดังนั้นในภาวะน้ำท่วม  
ผู้ประสบอุทกภัยต้องป้องกันให้ดี ไม่งั้นมันอาจถูกมันทำร้ายได้





## การเตือนภัย น้ำท่วมในเชียงใหม่

คุณรู้จักสัญลักษณ์  
ของการเตือนภัยน้ำท่วมหรือไม่?

ระดับการเตือนภัยน้ำท่วม

ลักษณะการเตือนภัยมี 4 ประเภท คือ

1. การเฝ้าระวังน้ำท่วม : มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดน้ำท่วม  
และอยู่ในระหว่างสังเกตการณ์
2. การเตือนภัยน้ำท่วม : เตือนภัยจะเกิดน้ำท่วม
3. การเตือนภัยน้ำท่วมรุนแรง : เกิดน้ำท่วมอย่างรุนแรง
4. การกลับสู่ภาวะปกติ : เหตุการณ์กลับสู่ภาวะปกติ



49

## สัญลักษณ์ของระดับ การเตือนภัยน้ำท่วม

หน่วยวิจัยภัยพิบัติทางธรรมชาติ

ภาควิชาวิศวกรรมโยธา

คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ได้กำหนดสัญลักษณ์ของระดับการเตือนภัยน้ำท่วมขึ้น  
เพื่อเป็นการง่ายต่อการรับทราบของประชาชน  
จะได้เตรียมรับสถานการณ์ได้ทันต่อเหตุการณ์น้ำท่วม  
โดยสัญลักษณ์นี้จะแสดงในป้ายเปลี่ยนข้อความ  
และสื่อต่าง ๆ เช่น เว็บไซต์ เป็นต้น



50



## น้ำท่วมเมืองเชียงใหม่ใครแจ้งเตือนภัย?

การแจ้งเตือนภัยทางอินเทอร์เน็ต

- หน่วยวิจัยภัยพิบัติทางธรรมชาติ

(Natural Disasters Research Unit, NDRU)

[www.cendru.net](http://www.cendru.net)

โดยภาควิชาวิศวกรรมโยธา คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

- ศูนย์อุทกวิทยาและบริหารน้ำภาคเหนือตอนบน

[www.hydro-1.net](http://www.hydro-1.net)

สำนักชลประทานที่ 1 กรมชลประทาน

- ศูนย์ปฏิบัติการจังหวัดเชียงใหม่

<http://warning.chiangmaipoc.net>

จังหวัดเชียงใหม่ได้จัดทำเว็บไซต์และมีการทำระบบเตือนภัยน้ำ

- ศูนย์อุตุนิยมวิทยาภาคเหนือ

<http://www.cmnet.go.th>

กรมอุตุนิยมวิทยาเป็นเว็บไซต์ที่เกี่ยวกับการพยากรณ์

และรายงานอากาศทั่วทุกภาคของประเทศ



## หอเตือนภัย

การแจ้งเตือนภัยทางหอเตือนภัยในพื้นที่

เขตเมืองเชียงใหม่มี 3 จุด ได้แก่

\* บริเวณสุสานบ้านเด่น

\* ซ่างศูนย์วิจัยวิศวกรรมจราจรแขวงเมืองราย

\* และหลังโรงแรมแม่ปิง

## ป้ายเปลี่ยนข้อความได้ (ไฟวิ่ง)

การแจ้งเตือนภัยทางป้ายเปลี่ยนข้อความได้ในพื้นที่ที่มี

การสัญจรหนาแน่น ได้มีหน่วยงานติดตั้งบอร์ดไฟวิ่งเพื่อใช้ในการ  
ประชาสัมพันธ์และแจ้งข่าวสารอยู่จำนวนมากในพื้นที่เขตเมืองเชียงใหม่

## เครื่องมือวัดน้ำฝนและไซเรน

กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช และกรมป้องกัน

และบรรเทาสาธารณภัย ได้ติดตั้งเครื่องวัดปริมาณน้ำฝน

และมีไซเรนเตือนภัยแบบมือหมุนครอบคลุมในพื้นที่เสี่ยงภัย

บริเวณพื้นที่คันน้ำ และหมู่บ้านเสี่ยงภัยน้ำท่วม





## รถกระจายข่าว

เทศบาลนครเชียงใหม่ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง  
ใช้รถกระจายข่าวทำการแจ้งเตือนภัยน้ำท่วมล่วงหน้า  
ในพื้นที่ที่มีชุมชนเพื่อมีเวลาเตรียมการรับสถานการณ์

## วิทยุโทรทัศน์

การแจ้งเตือนภัยทางวิทยุกระจายเสียงในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่  
และใกล้เคียง ได้แก่ สถานีวิทยุกระจายเสียงกรมประชาสัมพันธ์  
คลื่น FM 93.25 MHZ และวิทยุสื่อสารมวลชน  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คลื่น FM 100  
รวมทั้งวิทยุชุมชนในพื้นที่ด้วย



53

## หลักระดับน้ำท่วม

หลักระดับน้ำท่วมในพื้นที่เขตเมืองเชียงใหม่  
เป็นเสาคอนกรีตสูงประมาณ 1.40 เมตร ที่แสดงค่าระดับน้ำ  
ที่จะท่วมแต่ละพื้นที่ ซึ่งหลักซึ่งจะติดตั้งกระจายทั่วพื้นที่  
เคยเกิดน้ำท่วมทั้ง 7 โซนในเขตพื้นที่น้ำท่วมเขตเมืองเชียงใหม่  
โดยที่เสาเขียนบอกระดับน้ำที่น้ำจะเข้าท่วมบนพื้นผิว  
โดยเปรียบเทียบกับค่าระดับน้ำที่สถานี P.1 สะพานนวรัฐ  
การใช้หลักระดับน้ำท่วมนั้นให้รับฟังข่าวและผลการพยากรณ์  
ระดับน้ำปึงล่วงหน้าจากสถานีวัดน้ำ P.1 สะพานนวรัฐ  
เมื่อทราบค่าระดับน้ำที่จะเกิดที่สถานีวัดน้ำแล้ว  
ให้นำมาเทียบกับตัวเลขที่อยู่ที่เสาแสดงระดับน้ำ  
ก็จะทราบความสูงของระดับน้ำที่จะท่วม  
บริเวณที่หลักวางอยู่และบริเวณใกล้เคียง



54



## แหล่งให้ความช่วยเหลือ หน่วยงานให้ความช่วยเหลือในเขตเมืองเชียงใหม่

ฉุกเฉิน ตำรวจ รถดับเพลิง และรถพยาบาล	191
กู้ภัย ดับเพลิง	199
กู้ชีพ ผู้ป่วยฉุกเฉิน	1669
เทศบาลนครเชียงใหม่	053-234414, 053-259121
การไฟฟ้าเขต 1	053-241018
สำนักชลประทานที่ 1	053-242822
ศูนย์อำนวยการวิทยุภาคเหนือ	053-277919
สำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัดเชียงใหม่	053-221470
สำนักงานประปาจังหวัดเชียงใหม่	053-233479
ตำรวจภูธรจังหวัดเชียงใหม่	053-240283
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่	053-211048-50
สำนักงานโยธาธิการและผังเมืองจังหวัดเชียงใหม่	053-112727
สำนักงานขนส่งจังหวัดเชียงใหม่	1584, 053-270409
สถานีวิทยุ FM 93.25 MHz สำนักประชาสัมพันธ์ เขต 3	053-821193
สถานีวิทยุ FM 100 MHz มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	053-213510
ศูนย์อาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือนเทศบาลนครเชียงใหม่	053-904989
หน่วยวิจัยภัยพิบัติทางธรรมชาติ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	053-492010



55

## บันทึกท้ายเล่ม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

น้ำท่วม :  
คุณไม่สามารถยับยั้งมันได้  
แต่สามารถเตรียม  
รับมือมันได้

56



# CENDRU

หน่วยวิจัยภัยพิบัติทางธรรมชาติ  
ภาควิชาวิศวกรรมโยธา  
คณะวิศวกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

[www.cendru.net](http://www.cendru.net)

## คู่มือรับ สถานการณ์ น้ำท่วม



การป้องกันความเสียหาย  
ต่อชีวิตและทรัพย์สินจากภัยน้ำท่วม  
ควรมีการเตรียมการไว้ล่วงหน้า  
เพราะหากรอจนมีการเตือนภัย  
มักจะมีเวลาไม่เพียงพอ



จัดทำโดย :

หน่วยวิจัยภัยพิบัติทางธรรมชาติ  
ภาควิชาวิศวกรรมโยธา  
คณะวิศวกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
(053) 942-010  
[www.cendru.net](http://www.cendru.net)