



คู่มือการป้องกันภัยคุกคามรูปแบบใหม่

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 1



กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 1

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 1 ได้จัดทำคู่มือการป้องกันภัยคุกคามรูปแบบใหม่ เพื่อเผยแพร่ให้กับบุคลากรในสังกัดใช้เป็นแนวทางการป้องกันตนเองจากภัยคุกคาม รูปแบบใหม่ทั้ง 9 ประเภท อันได้แก่ ภัยยาเสพติด ภัยความรุนแรง ภัยพิบัติต่างๆ อุบัติเหตุ โรคอุบัติใหม่และโรคอุบัติซ้ำ ฝุ่น PM 2.5 การค้ามนุษย์ การคุกคามในชีวิตและทรัพย์สิน และอาชญากรรมไซเบอร์ และใช้เป็นข้อมูลประกอบการให้ความรู้แก่นักเรียนให้รู้จักภัยคุกคามแต่ละประเภทและวิธีป้องกันตนเอง เพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน ให้พร้อมรับมือการเปลี่ยนแปลง และภัยคุกคามรูปแบบใหม่ทุกรูปแบบ

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 1 หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือการป้องกันภัยคุกคามรูปแบบใหม่ ฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์แก่บุคลากร นักเรียน และสถานศึกษาในสังกัด รวมถึงผู้ที่สนใจ เพื่อป้องกันตนเองจากภัยคุกคามทุกรูปแบบต่อไป

กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 1

สารบัญ

หน้า

คำนำ

สารบัญ

ภัยยาเสพติด

2

ภัยความรุนแรง

6

ภัยพิบัติต่างๆ

9

- อุทกภัย

10

- วาตภัย

12

- ภัยแล้ง

15

- ภัยหนาว

17

- อัคคีภัย

19

- แผ่นดินไหว

21

อุบัติเหตุ

23

โรคอุบัติใหม่และโรคอุบัติซ้ำ

27

- โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

28

- โรคไข้เลือดออก

31

- โรคมือ เท้า ปาก

33

ฝุ่น PM 2.5

35

การค้ำมนุษย์

38

การคุกคามในชีวิตและทรัพย์สิน

41

อาชญากรรมไซเบอร์

44



ภัยยาเสพติด



ภัยความรุนแรง



ภัยพิบัติต่างๆ



อุบัติเหตุ



โรคอุบัติใหม่
และโรคอุบัติซ้ำ



ฝุ่น PM 2.5



การค้ำมนุษย์



การคุกคามในชีวิต
และทรัพย์สิน



อาชญากรรมไซเบอร์

ติดต่อประสานงาน :

กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา 054-887204 ต่อ 32

นางจิรพรรณ จำรัส ผอ.กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา 085-0358517

นางสาวอมวาลี ศิธิสาร นักวิชาการศึกษาชำนาญการ 089-8376787

นางสาวรัตติกาล ข่ายปันโย นักจิตวิทยาโรงเรียนประจำสำนักงานเขตพื้นที่ฯ 085-3159935

ช่องทางการแจ้งเหตุ :

Line : @MOESafetyCenter

www.moesafetycenter.com

02-1266565 / สายด่วน 1579



1. ภัยยาเสพติด



ยาเสพติด

หมายถึง สารเคมีหรือวัตถุชนิดใด ๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยวิธี รับประทาน ดม สูบ หรือ ด้วยวิธีการใด ๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจในลักษณะสำคัญ เช่น

- ผู้ที่เสพยา ต้องเพิ่มขนาดการเสพติดมากขึ้นเป็นลำดับ
- ผู้ที่เสพยา จะเกิดอาการถอนยา เมื่อหยุดใช้ยา หรือขาดยา
- ผู้ที่เสพยา จะเกิดความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจ อย่างรุนแรงตลอดเวลา
- ผู้ที่เสพยา จะมีสุขภาพร่างกายที่ทรุดโทรมลง

ประเภทของยาเสพติด



ประเภทที่ 1 ยาเสพติดให้โทษชนิดร้ายแรง เป็นยาที่ไม่มีการนำมาใช้ในการแพทย์ และทำให้เกิดการเสี่ยงต่อการติดยาของประชากรในระดับรุนแรง เช่น เฮโรอีน ยาบ้า ยาไอ้ เป็นต้น

ประเภทที่ 2 ยาเสพติดให้โทษทั่วไป เป็นยาที่มีประโยชน์ในการรักษาโรคในระดับน้อยจนถึงมาก และทำให้เกิดการเสี่ยงต่อการติดยาของประชากรในระดับที่ต้องพึงระวัง เช่น มอร์ฟีน โคเคน โคเคอีน เป็นต้น

ประเภทที่ 3 ยาเสพติดให้โทษที่มียาเสพติดให้โทษในประเภท 2 เป็นส่วนผสมอยู่ด้วย ตามที่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับไว้ เป็นยาที่ทำให้เกิดการเสี่ยงต่อการติดยาของประชากรน้อย แต่ยังคงมีอันตราย และมีประโยชน์มากในการรักษาโรค เช่น ยาแก้ไอผสมโคเคอีน เป็นต้น

ประเภทที่ 4 สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษในประเภท 1 หรือประเภท 2 เช่น อาเซติก แอนไฮไดรด์ (Acetic Anhydride) อาเซทิลคลอไรด์ (Acetyl Chloride)

ประเภทที่ 5 ยาเสพติดให้โทษที่มีได้อยู่ในประเภทที่ 1 ถึงประเภทที่ 4 เช่น พืชฝิ่น เห็ดขี้ควาย และสารสกัดจากทุกส่วนของพืชกัญชาหรือกัญชง ซึ่งเป็นพืชในสกุล Cannabis ยกเว้น สารสกัดดังต่อไปนี้

- (ก) สารสกัดที่มีปริมาณสารเตตราไฮโดรแคนนาบินอล (tetrahydrocannabinol, THC) ไม่เกินร้อยละ ๐.๒ โดยน้ำหนัก เฉพาะที่ได้รับอนุญาตให้สกัดจากพืชกัญชาหรือกัญชงที่ปลูก ภายในประเทศ
- (ข) สารสกัดจากเมล็ดของพืชกัญชาหรือกัญชง ที่ได้จากการปลูกภายในประเทศ

อาการ

เด็กที่ติดยาเสพติดมีลักษณะอาการที่สังเกตเห็นได้หลายชนิด ทั้งทางด้านร่างกายและพฤติกรรมแสดงออกดังนี้

1. หน้าตาเฉยเมยแบบคนที่มีความทุกข์ ผอมซีด สุขภาพทรุดโทรม
2. ความประพฤติเปลี่ยนไป ละเลยกิจวัตรประจำวัน ระเบียบวินัยลดหย่อน
3. กลายเป็นคนเจ้าอารมณ์ หงุดหงิด ฉุนเฉียว ผิดปกติ โมโหง่าย
4. มีลัทธิลึกลับใน ชอบแยกตัวอยู่คนเดียวเงียบๆ เบื่อหน่ายงานและการเรียน ไม่มีแรง อ่อนเพลีย
5. มักมียา อุปกรณ์แปลกๆ เก็บไว้ในห้องส่วนตัว
6. อาจมีอุปกรณ์เกี่ยวกับยาเสพติด เช่น กระดาษ ตะกั่ว หลอดกาแฟ ไม้ขีด หลอดฉีดยา เป็นต้น
7. ใช้เงินเปลืองผิดปกติ มีหนี้สิน บางครั้งขโมย
8. สวมแว่นกันแดดตลอดเวลา เพื่อซ่อนแก้วตาที่ขาว เบิกกว้างหรือริบหรี่
9. ใส่เสื้อแขนยาวตลอดเวลา เพื่อปกปิดรอยเข็มที่ฉีดยา
10. ถ้าอยู่ในห้องเรียน เด็กจะเกียจคร้าน ง่วงหงาวหาวนอน ตาหรี่ เพราะสู้แสงไม่ได้ เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง

โทษของการติดยาเสพติด

โทษต่อร่างกายและจิตใจ

1. ทำลายประสาทสมอง จิตใจเสื่อม ซึมเศร้า กังวล เลื่อนลอย และเป็นโรคจิตจากพิษยานั่นๆ
2. เสียบุคลิกภาพ ขาดความสนใจตนเอง ขาดสติสัมปชัญญะ
3. ร่างกายซูบซีด อ่อนเพลีย
4. พิษยาทำลายอวัยวะต่างๆ ให้เสื่อมลง มีโรคแทรกได้ง่าย
5. ประสบอุบัติเหตุได้ง่าย เพราะการควบคุมทางกล้ามเนื้อและระบบประสาทบกพร่อง

โทษต่อครอบครัว

1. ขาดความรับผิดชอบต่อครอบครัวและญาติพี่น้อง
2. เสียทรัพย์สินที่จะต้องซื้อยามาเสพ และรักษาตัว
3. ขาดหลักประกันของครอบครัว ทำงานไม่ได้ ไม่เป็นที่วางใจ ของคนทั่วไป นำภัยมาสู่บุตร ภรรยา ญาติพี่น้อง

โทษต่อสังคม

1. เป็นภัยต่อสังคม
2. มีโอกาสเป็นอาชญากรประเภทลักขโมยได้ง่ายเนื่องจากมีรายจ่ายสูง
3. เป็นภัยอันตรายต่อผู้อื่น ชุมชนและประเทศชาติ เพิ่มงบประมาณของประเทศในการป้องกันปราบปราม และบำบัดรักษา
4. ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ และวัฒนธรรมของประเทศ



วิธีการแก้ไข

1. การแก้ไขเด็กติดยาเสพติด ต้องการกำลังใจจาก ผู้ปกครองและครูเป็นอย่างมาก ฉะนั้น ผู้ปกครองและครู จึงมีส่วนสำคัญในการช่วยเด็กของตนให้หายจากการติดยาเสพติดซึ่งมีวิธีปฏิบัติดังนี้
2. สร้างบรรยากาศในครอบครัวให้มีความสุข พ่อแม่ควรปรองดองกัน จะทำให้เด็ก มีความมั่นคงทางจิตใจ รู้สึกอบอุ่น
3. พ่อแม่และครูต้องให้ความเป็นกันเองกับเด็ก จะทำให้เด็กแน่ใจว่าผู้ใหญ่พยายาม ที่จะเข้าใจเขาพร้อมที่จะช่วยเหลือเขาเด็กจะรู้สึกเป็นกันเองที่จะพูดคุยถึงปัญหา ของตนโดยไม่มีการซ่อนเร้นและควรพุดจาซักถาม สาเหตุ เวลาที่เสพติดนานแค่ไหน อย่าประนามดูต่ำเด็กและควรหาทางช่วยเหลืออย่างรีบด่วน
4. อธิบายให้เด็กเข้าใจและรู้โทษตามกฎหมายที่จะได้รับจากการใช้ยาเสพติด
5. ให้เด็กได้รู้โทษของยาเสพติด
6. ร่วมมือกับครูประจำชั้นเพื่อหาทางแก้ไข เช่น จัดกลุ่มอภิปรายกับเด็กนักเรียน ถึงพิษภัยและโทษของ ยาเสพติด ครูที่สนใจปัญหาต่างๆเหล่านี้และรับฟังเด็กด้วยท่าทีที่เห็นใจ จะช่วยเด็กได้อย่างมาก
7. จัดกิจกรรมที่เสริมสร้างพลังใจ อารมณ์ ความนึกคิดไปในทางที่มีความหมาย เช่น ชมรมกีฬา ชมรมดนตรี
8. พาเด็กไปพบแพทย์ตามสถานที่ที่รับรักษาผู้ติดยาเสพติด หรือสถานที่บางแห่งรักษาด้วยสมุนไพร เช่น ที่ถ้ำกระบอก จังหวัดสระบุรี
9. ควรแยกเด็กจากสิ่งแวดล้อมเดิมหรือให้ห่างจากเพื่อนที่ติดยาเสพติดด้วยกัน เพื่อป้องกันไม่ให้กลับไปเสพอีก
10. อธิบายให้เด็กเข้าใจว่าการเลิกยาเสพติดนั้นอยู่กับการตัดสินใจของเขาเอง เขาต้องรับผิดชอบชีวิตของเขาเอง เขาต้องรับผิดชอบชีวิตของเขาเอง การที่เขาเลิกยาเสพติดได้จะทำให้อนาคตของเขาดีขึ้น

การติดยาเสพติดในกลุ่มเด็กและเยาวชน มักจะเนื่องมาจากครอบครัว ไม่เป็นสุขมีความขัดแย้ง หรือปล่อยให้ ปล่อยให้ลูกถูกชักจูงไปเสพได้ง่าย หรือใช้ยาเสพติดเป็นทางออกของชีวิต การสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ในครอบครัว การให้ความรักความเข้าใจ แก่เด็กและเยาวชนบุตรหลานของท่าน อย่างมีเหตุผลที่ถูกต้องเหมาะสมก็จะเป็น การป้องกันปัญหาการติดยาเสพติดได้ นอกจากนั้นครูก็มีส่วนสำคัญในการช่วยเหลือเด็ก ถ้าครูให้ความสนใจต่อเด็ก บ้างทักทาย ถามปัญหา ถึงแม้บางครั้งจะช่วยได้ไม่มาก แต่ครูก็สามารถที่จะแนะนำเด็กในทิศทางที่ถูกต้องและควร จะหาใครให้ช่วยเหลือ ครูที่เข้าใจและเห็นใจเด็กจะเปรียบเสมือนผู้ใหญ่ในแบบฉบับที่เป็นจริง ที่เด็กจะได้ฟังและ เอาเยี่ยงอย่าง ไม่ใช่เป็นใหญ่ในโลกสมมุติเหมือนที่เด็กใช้ยาเสพติด เพื่อสร้างภาพเงาขึ้นขึ้นมา



2. ภัยความรุนแรง



ภัยความรุนแรง

หมายถึง ภัยที่เกิดจากปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย เกิดขึ้นจากหลายเหตุปัจจัยซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม การป้องกันปัญหาความรุนแรงจึงต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่ายเพื่อให้สังคมเกิดความสงบสุข

ประเภทของความรุนแรง

1. ความรุนแรงทางด้านร่างกาย
2. ความรุนแรงทางด้านจิตใจ
3. ความรุนแรงทางเพศ

สาเหตุของการใช้ความรุนแรง

1. ลักษณะส่วนตัวของผู้กระทำความรุนแรง

- ถูกปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก
- เลียนแบบบิดา มารดา ที่ชอบใช้ความรุนแรง ได้แบบอย่างจากหนังสือ โทรทัศน์
- ไม่ได้รับการอบรมสั่งสอนในเรื่องผิดชอบชั่วดี ครอบครัวขาดความอบอุ่น
- เจ็บป่วยด้วยโรคบางอย่าง ทำให้ควบคุมตนเองไม่ได้ เช่น โรคจิต โรคประสาท เป็นต้น

2. ทักษะคิดค่านิยม และความเชื่อผิดๆ ของผู้กระทำความรุนแรง

- ความเชื่อบางอย่างส่งเสริมให้เกิดความรุนแรง
- ความเชื่อบางอย่างส่งเสริมให้ผู้กระทำไม่ต้องรับผิดชอบต่อการใช้ความรุนแรง
- ความเชื่อบางอย่างเป็นการยอมรับให้มีการใช้ความรุนแรง
- ความเชื่อบางอย่างส่งเสริมให้ผู้กระทำความรุนแรงเป็นฝ่ายรับผิดชอบ
- ความเชื่อบางอย่างทำให้ขาดความระมัดระวังตัว
- ความเชื่อบางอย่างทำให้ขาดการเอาใจใส่คนบางกลุ่มไป
- นอกจากนั้นผู้ที่ถูกกระทำบางคนไม่ทราบว่าตนเองถูกกระทำ
- บางรายมีความเชื่อผิดๆ ว่าการถูกกระทำเป็นเรื่องน่าอับอาย

3. สังคมและสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้เกิดความรุนแรง เช่น สื่อต่าง ๆ เป็นต้น



การป้องกันความรุนแรงในโรงเรียน หรือสถานศึกษา

1. การป้องกันขั้นต้น

- 1.1 สร้างความผูกพันระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่
- 1.2 สร้างความมีระเบียบวินัยในตัวเด็ก
- 1.3 สอนวิธีการแก้ปัญหาให้เด็กรู้วิธีแก้ไขความขัดแย้งโดยสันติวิธี
- 1.4 ผู้ใหญ่ เช่น พ่อแม่ ครู ผู้ปกครอง ควรทำตนเป็นตัวอย่าง

2. การแก้ปัญหาเฉพาะตัว

- 2.1 จัดให้มีครูที่ปรึกษา
- 2.2 สังเกตพฤติกรรมเด็กเกรงที่ซอบรังแก
- 2.3 ครูคอยดูแลและรีบเข้าช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาทุกคน



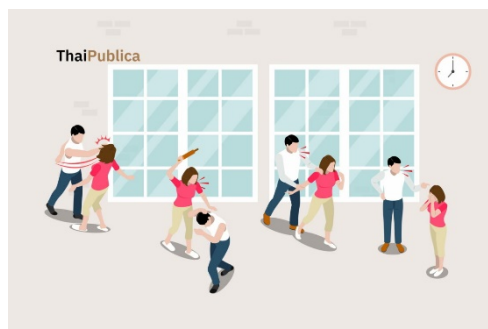
3. สร้างบรรยากาศในครอบครัว โรงเรียน ชุมชนให้ส่งผลต่อการปรับพฤติกรรม

- 3.1 มีความผูกพัน
- 3.2 สร้างความสำเร็จ
- 3.3 ส่งเสริมให้ปฏิบัติด้วยตนเอง
- 3.4 การทำความดี

4. ลดอิทธิพลของสื่อมวลชน

- เพราะมีอิทธิพลต่อจิตใจและพฤติกรรมของเด็กมาก
- สิ่ง que เด็กได้เห็น ได้อ่าน และได้ยินจะเป็นข่าวไม่ดีมากกว่าข่าวดี หลายสิบเท่า
- ดังนั้น ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน ควรสอนเด็กให้ รู้จักสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์

ภาพยนตร์ ว่าเขาสร้างกันอย่างไร มีเทคนิคอย่างไร สิ่งที่เห็นว่ารุนแรงแท้จริงไม่มีอะไรเลย เขามีเทคนิคการโฆษณา
สินค้าอย่างไร



3. ภัยพิบัติต่างๆ



ภัยพิบัติต่างๆ

“ภัยพิบัติ” หมายถึง “การหยุดชะงักอย่างรุนแรงของการปฏิบัติหน้าที่ของชุมชนหรือสังคมอันเป็นผลมาจากการเกิดภัยทางธรรมชาติหรือเกิดจากมนุษย์ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิต ทรัพย์สิน สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมอย่างกว้างขวาง เกินกว่าความสามารถของชุมชนหรือสังคมที่ได้รับผลกระทบดังกล่าวจะรับมือได้โดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่”

อุทกภัย

อุทกภัยเป็นภัยธรรมชาติที่เกิดจากน้ำ ในสภาพของน้ำท่วม น้ำท่วมฉับพลัน หรือน้ำไหลเอ่อล้นฝั่งแม่น้ำ ลำธารทางน้ำ เข้าท่วมพื้นที่ซึ่งปกติไม่ได้อยู่ใต้ระดับน้ำ หรือเกิดจากการสะสมน้ำบนพื้นที่ที่ระบายออกไม่ทัน ทำให้พื้นที่นั้นปกคลุมไปด้วยน้ำ

สาเหตุการเกิดอุทกภัย

การเกิดอุทกภัยมาจากหลายสาเหตุ ทั้งโดยทางธรรมชาติและเกิดจากฝีมือมนุษย์ ซึ่งอาจเกิดจากฝนตกหนักต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ในบางครั้งอาจทำให้เกิดแผ่นดินถล่ม การเกิดอุทกภัยจากน้ำทะเลหนุน เชื่อนพัง ก็เป็นสาเหตุทำให้เกิดอุทกภัยได้ ซึ่งอุทกภัยทำให้เกิดความเสียหายทั้งต่อชีวิต ทรัพย์สินและสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ รวมไปถึงความเสียหายทางด้านเศรษฐกิจด้วย

การลดความเสียหายจากอุทกภัย

- ติดตามฟังข่าวอากาศของกรมอุตุนิยมวิทยาและประกาศเตือนภัยของศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ เมื่อศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติประกาศเตือนให้อพยพ ควรรีบอพยพไปอยู่ในที่สูงหรืออาคารที่มั่นคงแข็งแรง ทั้งคนและสัตว์เลี้ยง เพราะการอยู่ที่ราบ น้ำป่าที่หลากจากภูเขาหรือที่ราบสูงลงมา กระแสน้ำรุนแรงจะรวดเร็วมาก
- ควรสังเกตเมื่อมีฝนตกหนักติดต่อกันบนภูเขาหลายๆ วัน ให้เตรียมตัวอพยพขนย้ายสิ่งของและสัตว์เลี้ยงไว้ที่สูง
- ถ้าอยู่ริมน้ำให้อาเรือหลบเข้าฝั่งไว้ที่จะใช้งานได้ เมื่อเกิดน้ำท่วม เพื่อการคมนาคม
- มีการวางแผนอพยพว่าจะไปอยู่ที่ใด พบกันที่ไหน เพราะเมื่อมีกระแสน้ำหลาก จะทำลายวัสดุก่อสร้างเส้นทางคมนาคม ต้นไม้ พืชไร่ และระวางกระแสน้ำพัดพาไป
- อย่าขับรถยนต์ฝ่าลงไปใ้กระแสน้ำหลาก แม้นถนนก็ตาม อย่าลงเล่นน้ำ เพราะกระแสน้ำหลากอาจมีความรุนแรง อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุอื่นๆ อีกได้
- หลังจากน้ำท่วมจะมีขัง จะเกิดโรคระบาดในระบบทางเดินอาหารทั้งคนและสัตว์ ให้ระวังน้ำบริโภค ควรสะอาด ต้มสุกเสียก่อน

ข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดอุทกภัย

ก่อนเกิดภัย

1. ศึกษาวิธีเอาตัวรอดในสถานการณ์น้ำท่วม และเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นในสถานการณ์น้ำท่วม ได้แก่ น้ำดื่ม ยารักษาโรค อาหารกระป๋อง วิทยุ ไฟฉายและถ่านไฟฉาย
2. เตรียมแผนฉุกเฉินในครอบครัว ควรเตรียมวางแผนอพยพจากบ้าน ที่ทำงาน หรือโรงเรียน ไปยังสถานที่อพยพหรือสถานที่ปลอดภัยจากน้ำท่วม โดยกำหนดจุดนัดหมายไว้ล่วงหน้าร่วมกัน
3. เคลื่อนย้ายเอกสาร สิ่งของสำคัญ ของมีค่า ไปไว้ในสถานที่ปลอดภัย เพื่อป้องกันความเสียหายจากน้ำท่วม
4. พิจารณาการทำการประกันภัยน้ำท่วม เลือกประกันภัยที่ครอบคลุมความเสียหายจากภัยน้ำท่วม เพื่อปกป้องทรัพย์สินของท่าน

ระหว่างเกิดภัย

1. ออกจากพื้นที่ที่อาจเกิดน้ำท่วมได้ เช่น ที่ต่ำ หุบเขา อพยพไปยังพื้นที่สูง
2. หลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีน้ำท่วมอยู่แล้ว โดยเฉพาะเมื่อมีน้ำไหลเชี่ยว ไม่ข้ามแม่น้ำลำธาร กระแสน้ำไหลเร็ว สามารถทำให้เราล้มได้แม้จะมีความลึกแค่ระดับหน้าแข้งก็ตาม
3. ไม่ขับขี้นยานพาหนะฝ่าลงไปในกระแสน้ำหลาก น้ำไหลเร็วและแรงความลึกแค่ระดับต้นขาก็สามารถพัดพา รถกระบะยกสูงไปตามกระแสน้ำได้
4. ไม่เข้าใกล้อุปกรณ์ไฟฟ้าและสายไฟ ควรอยู่ห่างจากเสาไฟฟ้า ปลั๊กไฟ และอุปกรณ์ไฟฟ้าต่างๆ อย่างน้อย ๒ เมตร
5. ติดตามเหตุการณ์อย่างใกล้ชิด เช่น ติดตามคำเตือนเกี่ยวกับลักษณะอากาศจากกรมอุตุนิยมวิทยา และประกาศเตือนภัยจากศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ

หลังเกิดภัย

1. ตรวจสอบความเสียหายและความปลอดภัยของตัวบ้านก่อนที่จะกลับเข้าไปในบ้าน เช่น ระบบไฟฟ้า ท่อประปา แก๊ส รวมถึงสัตว์มีพิษที่อาจเข้ามาอาศัยในบ้าน
2. ทิ้งสิ่งของที่เริ่มราขึ้น กำจัดสิ่งของที่เปียกในหัวข้อดังต่อไปนี้พื้นที่ที่กลับเข้าบ้าน ประกอบด้วย พรมเปียก เฟอร์นิเจอร์ ที่นอน และสิ่งของที่เก็บความชื้นทำให้เกิดเชื้อราได้ภายใน ๒๔ ถึง ๔๘ ชั่วโมง
3. พยายามทำให้บ้านแห้งสนิท เช่น ใช้เครื่องดูดความชื้น(ถ้ามี) ใช้เครื่องปรับอากาศ หรือพัดลมช่วยลดความชื้นภายในห้องหรือตัวอาคาร
4. ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อสิ่งของทุกอย่างที่ถูกน้ำท่วม อาหารที่ถูกน้ำท่วมให้นำไปทิ้งทั้งหมด ห้ามนำไปรับประทาน ถ้าท่านใช้น้ำประปาเพื่อการบริโภคให้นำไปต้มก่อน (ในกรณีที่ประกาศว่าน้ำประปามีการปนเปื้อน) วางแผนก่อนซ่อมแซมบ้าน ก่อนที่คุณจะทำความสะอาดและซ่อมแซมบ้าน คุณควรประเมินความเสียหาย โดยทำตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ ประกอบด้วย ตรวจสอบและถ่ายรูปบริเวณบ้านที่ได้รับความเสียหายจากน้ำท่วม เรียกบริษัท ประกันภัยและเจ้าหน้าที่ท้องถิ่นเพื่อประเมินความเสียหาย วางแผนการซ่อมแซมสิ่งใดจำเป็นต้องทำก่อน-หลัง เพื่อประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย

วาตภัย

วาตภัย หมายถึงภัยที่เกิดจากพายุลมแรง จนทำให้เกิดความเสียหายแก่อาคารบ้านเรือน ต้นไม้และสิ่งก่อสร้าง สำหรับประเทศไทยวาตภัยมีสาเหตุมาจากปรากฏการณ์ธรรมชาติ เช่น พายุหมุนเขตร้อน พายุฟ้าคะนอง คลื่นพายุซัดฝั่ง ฯลฯ

พายุหมุนเขตร้อน

พายุหมุนเขตร้อนเป็นคำทั่ว ๆ ไปที่ใช้สำหรับเรียกพายุหมุนหรือพายุไซโคลน (Cyclone) ที่มีถิ่นกำเนิดเหนือมหาสมุทรในเขตร้อนแถบละติจูดต่ำ แต่อยู่นอกเขตบริเวณเส้นศูนย์สูตร เพราะยังไม่เคยปรากฏว่ามีพายุหมุนเขตร้อนเกิดที่เส้นศูนย์สูตร พายุนี้เกิดขึ้นในมหาสมุทร หรือทะเลที่มีอุณหภูมิสูงตั้งแต่ 26°ซ. หรือ 27°ซ. ขึ้นไป และมีปริมาณไอน้ำสูง เมื่อเกิดขึ้นแล้ว มักเคลื่อนตัวตามกระแสลมส่วนใหญ่จากทิศตะวันออกมาทางทิศตะวันตก และค่อยโค้งขึ้นไปทางละติจูดสูง แล้วเวียนโค้งกลับไปทางทิศตะวันออกอีก พายุหมุนเขตร้อนเกิดขึ้นได้หลายแห่งในโลก และมีชื่อเรียกต่างกันไปตามแหล่งกำเนิด ความเร็วลมสูงสุดที่บริเวณใกล้ศูนย์กลางนำมาใช้เป็นเกณฑ์ในการพิจารณาความรุนแรงของพายุ ซึ่งในย่านมหาสมุทรแปซิฟิกเหนือด้านตะวันตก และทะเลจีนใต้มีการแบ่งตามข้อตกลงระหว่างประเทศดังนี้

พายุดีเปรสชันเขตร้อน (Tropical Depression) ความเร็วลมใกล้ศูนย์กลางไม่ถึง 34 นอต (63 กม./ชม.)

พายุโซนร้อน (Tropical Storm) ความเร็วลมใกล้ศูนย์กลาง 34 นอต (63 กม./ชม.) ขึ้นไป แต่ไม่ถึง 64 นอต (118 กม./ชม.)

ไต้ฝุ่น (Typhoon) ความเร็วลมสูงสุดใกล้ศูนย์กลางตั้งแต่ 64 นอต (118 กม./ชม.) ขึ้นไป

พายุฤดูร้อนหรือพายุฟ้าคะนอง

เป็นพายุที่เกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อน มักเกิดในราวเดือนมีนาคมถึงเมษายน ถึงต้นฤดูฝน พายุฤดูร้อนจะเกิดในช่วงที่มีอากาศร้อนอบอ้าวติดต่อกันหลายวัน แล้วมีมวลอากาศเย็น หรือที่เรียกว่าความกดอากาศสูงพัดมาปะทะกับมวลอากาศร้อน หรือความกดอากาศต่ำ การที่อากาศสองกระแสมากระทบกันจะส่งผลให้อากาศในบริเวณนั้นแปรปรวน เกิดความรุนแรงจนกลายเป็นพายุฝนฟ้าคะนองขึ้น



พายุลูกเห็บ

ลูกเห็บ (Hail) คือ น้ำฟ้าที่ตกลงมาในลักษณะเป็นก้อนหรือชิ้นน้ำแข็ง มีเส้นผ่าศูนย์กลางอยู่ระหว่าง 5-50 มิลลิเมตร (0.2-2 นิ้ว) แต่บางครั้งอาจมีขนาดโตกว่าและอาจตกลงมาเป็นก้อนๆหรือเกาะรวมกันเป็นก้อนขรุขระ ก้อนลูกเห็บ (Hailstone) คือ ก้อนหรือชิ้นน้ำแข็งแต่ละก้อน มีเส้นผ่าศูนย์กลางอยู่ระหว่าง 5-50 มิลลิเมตร (0.2-2.0 นิ้ว) หรือบางครั้งอาจมีขนาดโตกว่านี้ ส่วนใหญ่มักเป็นก้อนน้ำแข็งใส หรือชิ้นน้ำแข็งใส หรือเป็นชิ้นน้ำแข็งใสสลับกับ ชิ้นน้ำแข็งทึบแสง (น้ำแข็งฝ่ำ) แต่ละชั้นหนาอย่างน้อย 1 มิลลิเมตรมีรูปร่างต่างกันพายุลูกเห็บส่วนใหญ่จะเกิดขึ้น ในขณะที่เกิดพายุฤดูร้อน

วิธีเตรียมพร้อมรับมือกับพายุลูกเห็บ ดังนี้

- 1.สำรวจที่อยู่อาศัยและรีบทำการซ่อมแซมวัสดุที่ไม่มั่นคงให้มีความแข็งแรงและทนทานต่อพายุลูกเห็บได้
 - 2.หาที่หลบในบ้านหรือเพดานและหลังคาที่แข็งแรง และปิดประตู หน้าต่างให้สนิท เพื่อป้องกันการกระแทก และสิ่งของปลิวเข้ามาในบ้านเรือน
 - 3.ห้ามหลบบริเวณหลังคากระຈหรืออยู่ใกล้ประตูและหน้าต่างที่เป็นกระจก
 - 4.ดูแลเด็กมิให้ออกไปเก็บลูกเห็บเล่น เพราะอาจได้รับอันตรายจากลูกเห็บตกได้
 - 5.อยู่ให้ห่างจากวัตถุที่เป็นสื่อนำไฟฟ้าทุกชนิด ไม่สวมใส่เครื่องประดับ เช่น ทองคำ ทองแดง เงิน เป็นต้น
- งดเว้นการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิดชั่วคราว เพราะในช่วงที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง มักเกิดฟ้าผ่า อาจทำให้เกิดอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้



ข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดวาตภัย

๑. ก่อนเกิดภัย

- ติดตามข่าวและคำเตือนลักษณะอากาศจากกรมอุตุนิยมวิทยา
 - ตรวจสอบสายไฟทั้งในและบริเวณบ้านให้เรียบร้อย ถ้าไม่แข็งแรงให้ยึดไว้ให้มั่นคง
 - ตัดต้นไม้หรือกิ่งไม้ในบริเวณบ้านที่อาจหักได้จากลมพายุ โดยเฉพาะกิ่งที่หักมาทับบ้าน สายไฟฟ้า ต้นไม้
- ยืนต้นตายควรจัดการโค่นลงเสีย

- จัดเตรียมสิ่งของจำเป็นต่าง ๆ เช่นอาหารแห้ง น้ำสะอาด ยาปฐมพยาบาลเบื้องต้น ไฟฉาย วิทยุแบตเตอรี่ ฯลฯ ไว้ในที่พัก

- สิ่งของควรไว้ในที่ต่ำเพราะอาจหล่น แตกหักเสียหายได้

- บรรดาเรือ แพ ให้ลงสมอยึดตรึงให้มั่นคงแข็งแรง

๒. ขณะเกิดวาตภัย

- อยู่ในที่พักที่มั่นคงแข็งแรงขณะเกิดวาตภัย อย่าออกมาที่โล่งแจ้ง เพราะกิ่งไม้อาจหักโค่นลงมาทับได้ รวมทั้งหลังคาสังกะสีและกระเบื้องจะปลิวตามลมมาทำอันตรายได้

- ปิดประตูหน้าต่างทุกบาน รวมทั้งยึดประตูหน้าต่างให้มั่นคงแข็งแรงปิดกั้นช่องทางลมช่องต่าง ๆ ที่จะเข้ามาทำให้เกิดความเสียหาย

- ห้ามนำเรือออกไปบริเวณทะเลไม่ว่ากรณีใดๆ หากเกิดพายุในบริเวณที่อาจส่งผลกระทบต่อประเทศไทย ออกให้พ้นชายฝั่งทันที ชายฝั่งทะเลจะเป็นบริเวณที่ได้รับอันตรายจากคลื่นซัดฝั่งและควรอยู่ในที่สูงที่ปลอดภัยจากน้ำท่วม

- เมื่อลมสงบแล้วต้องรอนานอย่างน้อย ๓ ชั่วโมง ถ้าพ้นระยะนี้แล้วไม่มีลมแรงเกิดขึ้นอีกจึงจะวางใจว่าพายุผ่านพ้นไปแล้ว ทั้งนี้เมื่อศูนย์กลางพายุผ่านไปแล้วจะต้องมีลมแรงฝนตกหนักผ่านมามากอีกประมาณ ๒ ชั่วโมง

๓. หลังเกิดวาตภัย

- ช่วยเหลือปฐมพยาบาลเบื้องต้นผู้ที่บาดเจ็บและนำส่งโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลใกล้เคียงให้เร็วที่สุด

- จัดการต้นไม้ที่ล้มบริเวณใกล้เคียงเพื่อป้องกันการโค่นล้มภายหลัง

- ตรวจสอบสายไฟและเสาไฟ ถ้ามีความเสียหายควรแจ้งเจ้าหน้าที่และทำเครื่องหมายบริเวณนั้นไว้อย่าเข้าใกล้



ภัยแล้ง

ภัยแล้งเป็นภัยธรรมชาติที่เกิดจากการขาดแคลนน้ำเป็นระยะเวลานานเป็นเดือนๆ หรือเป็นปี โดยทั่วไปเกิดขึ้นเมื่อพื้นที่ที่ได้รับน้ำอย่างสม่ำเสมอเกิดฝนตกต่ำกว่าค่าเฉลี่ย เกิดผลกระทบอย่างมากต่อการดำรงชีวิต การเกษตร และระบบนิเวศในพื้นที่เกิดภัย



สาเหตุการเกิดภัยแล้ง

โดยธรรมชาติ

- การเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิโลก เช่น ระบบการหมุนเวียนหรือส่วนผสมของบรรยากาศเปลี่ยนแปลง สภาวะอากาศในฤดูร้อนที่ร้อนมากกว่าปกติ
- การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อม เช่น ฝนทิ้งช่วง ฝนตกน้อย ดินเก็บความชื้นต่ำได้ไม่ดี ปริมาณน้ำใต้ดินมีน้อย
- การเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำทะเล
- ความผิดปกติของตำแหน่งร่องมรสุมทำให้ฝนตกในพื้นที่ไม่ต่อเนื่อง
- ความผิดปกติเนื่องจากพายุหมุนเขตร้อนเคลื่อนที่ผ่านประเทศน้อยกว่าปกติ

โดยการกระทำของมนุษย์

- การใช้น้ำอย่างไม่เหมาะสมหรือสิ้นเปลืองเกินไป ทั้งการอุปโภค บริโภค และการเกษตร ทำให้ปริมาณน้ำในอ่างเก็บน้ำและน้ำใต้ดินลดลง
- พฤติกรรมดำรงชีวิตของมนุษย์ที่ทำลายชั้นโอโซน เกิดภาวะเรือนกระจก ทำให้อุณหภูมิของโลกสูงขึ้น เช่น การเผาพลาสติก น้ำมัน และถ่านหิน
- การพัฒนาด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านอุตสาหกรรม ทำให้เกิดการตัดไม้ทำลายป่าส่งผลให้ความชื้นสัมพัทธ์ไม่เพียงพอ เนื่องจากขาดต้นไม้ซึมน้ำ และเกิดการบุกรุกพื้นที่ป่า ถิ่นครองกรรมสิทธิ์ปลูกพืชไร่
- ระบบการเพาะปลูกและความถี่ของการเพาะปลูก
- ขาดการวางแผนการสร้างแหล่งกักเก็บน้ำไว้ใช้ประโยชน์จากน้ำฝน

ผลกระทบของภัยแล้ง

- ผลผลิตทางการเกษตรลดลง ไม่เพียงพอต่อการบริโภค และการเลี้ยงปศุสัตว์
- เกิดการกัดเซาะ กัดกร่อนภูมิทัศน์ พื้นดินแห้งแล้งและเกิดการพังทลายของผิวดิน

- เกิดฝุ่นละออง พายุฝุ่น เพราะพื้นดินแห้งแล้งขาดน้ำ
- ประชาชนเกิดความอดอยากเนื่องจากการขาดน้ำในการอุปโภคบริโภค
- เกิดความเสียหายต่อที่อยู่อาศัยของสัตว์ ที่ได้รับผลกระทบทั้งบนบกและในน้ำ
- เกิดภาวะขาดน้ำ ขาดสารอาหาร และเพิ่มโอกาสเกิดโรคระบาด
- เกิดการอพยพย้ายถิ่นของประชากร
- ผลผลิตกระแสไฟฟ้าลดลง เนื่องจากการไหลของน้ำผ่านเขื่อนลดลง
- การประกอบการด้านอุตสาหกรรมต้องหยุดชะงัก เพราะขาดแคลนน้ำที่ใช้ในการขบวนการผลิต
- เพิ่มโอกาสการเกิดไฟป่าในช่วงเกิดภัยแล้ง
- ช่วงเวลาการเกิดภัยแล้งในประเทศไทย
- ช่วงเวลาการเกิดภัยแล้งในประเทศไทย



ภัยแล้งในประเทศไทยส่วนใหญ่จะเกิดใน 2 ช่วง ได้แก่

ช่วงฤดูหนาวต่อเนื่องถึงฤดูร้อน โดยเริ่มจากครึ่งหลังของเดือนตุลาคมเป็นต้นไป บริเวณประเทศไทยตอนบน (ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคตะวันออก) จะมีปริมาณฝนลดลงเป็นลำดับ จนกระทั่งเข้าสู่ฤดูฝนในช่วงกลางเดือนพฤษภาคมของปีถัดไป ซึ่งภัยแล้งลักษณะนี้จะเกิดขึ้นเป็นประจำทุกปี

ช่วงกลางฤดูฝน ประมาณปลายเดือนมิถุนายนถึงเดือนกรกฎาคม จะมีฝนทิ้งช่วงเกิดขึ้น ภัยแล้งลักษณะนี้จะเกิดขึ้นเฉพาะท้องถิ่นหรือบางบริเวณ บางครั้งอาจครอบคลุมพื้นที่เป็นบริเวณกว้างเกือบทั่วประเทศ

วิธีการแก้ปัญหาภัยแล้ง

- แก้ปัญหาเฉพาะหน้า เช่น แจกน้ำให้ประชาชน ขุดเจาะน้ำบาดาล สร้างศูนย์จ่ายน้ำ จัดทำฝนเทียม
- การแก้ปัญหาระยะยาว อันได้แก่ การพัฒนาลุ่มน้ำ การสร้างฝาย การสร้างเขื่อน ขุดลอกแหล่งน้ำ การให้ความร่วมมือและมีส่วนร่วมในการจัดทำและพัฒนาชลประทาน การรักษาป่าและปลูกป่า เช่น การปลูกป่า 3 อย่างได้ประโยชน์ 4 อย่าง ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นต้น

ข้อปฏิบัติเมื่อเกิดภัยแล้ง

- เตรียมกักเก็บน้ำสะอาดเพื่อการบริโภคให้เพียงพอ โดยเริ่มดำเนินการก่อนช่วงเกิดภัยแล้ง อย่ารีรอมีฉะนั้นจะไม่มีน้ำให้กักเก็บ
- ขุดลอกคู คลอง ดูแลแหล่งเก็บน้ำในชุมชนให้มีศักยภาพเพื่อเพิ่มปริมาณกักเก็บน้ำ
- วางแผนใช้น้ำอย่างประหยัด เพื่อให้มีน้ำใช้ตลอดช่วงภัยแล้ง เช่น ใช้น้ำจากฝักบัวเพื่อชำระร่างกายจะประหยัดน้ำมากกว่าการตักอาบ น้ำที่ชำระร่างกายหรือน้ำจากการซักผ้าไปใช้ต่อทางการเกษตร
- การใช้น้ำเพื่อการเกษตร ควรใช้ในช่วงเช้าและเย็น เพื่อลดอัตราการระเหยน้ำ
- กำจัดวัสดุเชื้อเพลิงรอบที่พัก เพื่อป้องกันการเกิดไฟป่าและการลุกลาม
- เตรียมหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินเพื่อการขอรับบริจาคและการดับไฟป่า

ภัยหนาว

ภัยหนาว หมายถึง อุณหภูมิในช่วงฤดูหนาวตั้งแต่ 15.9 องศาเซลเซียสลงไป



สิ่งควรเตรียมก่อนภัยหนาว

- 1) เตรียมเสื้อผ้าและผ้าห่มกันหนาว ให้เพียงพอกับสมาชิกในครอบครัว
 - เสื้อผ้าและผ้าห่มที่เตรียมสำหรับป้องกันความหนาวเย็นไม่จำเป็นต้องหนามาก แต่ให้มีจำนวนเพียงพอสำหรับสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งสามารถผลัดเปลี่ยนหรือหมุนเวียนซักล้างหรือทำความสะอาดได้
 - สำหรับเสื้อผ้าถ้าเป็นเสื้อแขนยาว และกางเกงขายาวจะดีมาก การสวมเสื้อผ้าหลายๆชิ้น เช่น การสวมเสื้อยืดหรือกางเกงขายาวหลายๆชิ้น จะทำให้ร่างกายอบอุ่นมากกว่าการสวมเสื้อผ้าหนาๆชิ้นเดียว
 - ถ้าสามารถทำได้ การสวมถุงมือ สวมถุงเท้า และพันผ้าพันคอก็จะช่วยได้มาก โดยเฉพาะในเด็กเล็กและผู้สูงอายุ และในเวลากลางคืนตอนกลางคืน ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่อากาศเย็นจัด
 - ควรสวมเสื้อผ้ากันหนาวขนาดพอดีตัว เพราะการสวมเสื้อผ้าที่ขนาดเล็กและรัดรูปจนเกินไป อาจทำให้การไหลเวียนเลือดน้อยลง และไม่สามารถสร้างความอบอุ่นได้ดีนัก
- 2) เตรียมยารักษาโรคเรื้อรังที่จำเป็น เช่น ผู้ป่วยโรคหืดอาจหาหมอยาจัดและแห้งอาจทำให้อาการของโรคกำเริบได้ง่าย
- 3) เตรียมของใช้ที่จำเป็นสำหรับตนเองและครอบครัว เพื่อกรณีภัยหนาวเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน เช่น หน้ากากอนามัย ยาสามัญประจำบ้าน น้ำมันปาล์มมะพร้าว ครีมทาผิว ลิปมัน เป็นต้น รวมทั้งสำรวจบ้านเรือนว่ามีช่องที่ลมหนาวผ่านเข้าออกได้หรือไม่ เช่น ผนังแตกร้าว ช่องเปิดใต้หลังคา รอยแตกที่ประตู เป็นต้น ซึ่งถ้าพบจะต้องรีบซ่อมแซมหรือหาวัสดุ เช่น ผ้า หรือ กระดาษอุดรอยรั่วเหล่านั้น
- 4) เตรียมฟังข้อมูลข่าวสารเรื่องการประกาศภัยหนาว จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- 5) เตรียมตัว โดยเฉพาะประชากรกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ ไตวาย เบาหวาน เด็กเล็กอายุ 6 เดือน ถึง 2 ขวบ ควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลทุกปี

5 สิ่งควรระวัง

- 1) ระวังการแพร่กระจายโรคด้วยการสวมหน้ากากอนามัยปิดปากปิดจมูกเมื่อเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก และหากท่านอยู่ในที่สาธารณะและที่ชุมชน สำหรับหน้ากากอนามัยท่านอาจจะใช้เอง หรือ ซื้อหาได้ตามร้านค้าทั่วไป
- 2) ระวังไม่ให้ร่างกายขาดความอบอุ่นและความชุ่มชื้น ควรสวมเสื้อผ้าให้อบอุ่นและรักษาไม่ให้ผิวหนังแห้งและริมฝีปากแห้งแตก ให้ทาเคลือบผิวด้วยน้ำมันปาล์มมะพร้าวหรือโลชั่นทาผิว ทาริมฝีปากด้วยลิปมันและไม่อาบน้ำฟอกสบู่บ่อยๆ เพื่อลดอาการผิวหนังแห้งและริมฝีปากแห้งแตกเป็นแผล

3) ระวังไม่ดื่มสุราเพื่อแก้หนาว แม้ว่าการดื่มสุราจะทำให้รู้สึกอบอุ่นในตอนแรก แต่จะทำให้ผู้ดื่มไม่สวมเสื้อผ้า หรือห่มผ้าให้ร่างกายอบอุ่น ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ยังจะกดประสาท ทำให้วังงซึม และหมดสติโดยไม่รู้ตัวหากมีโรคประจำตัวจะทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้

4) ระวังไม่นอนในที่โล่งแจ้ง ลมโกรก การนอนในที่โล่งแจ้งโดยไม่มีสิ่งปกคลุมร่างกาย อากาศที่หนาวเย็น จะทำให้เส้นเลือดหดตัว การไหลเวียนของโลหิตช้าลง ร่างกายขาดออกซิเจน หัวใจต้องสูบน้ำเลือดไปเลี้ยงร่างกาย อาจส่งผลให้เกิดอาการช็อคจนเสียชีวิตได้

5) ระวังไม่ผิงไฟในที่อับอากาศ ไม่นำเด็กเล็กเข้าใกล้ควันไฟหรือห่มผ้าคลุมศีรษะเด็กอ่อนจนหมดเพราะจะทำให้เกิดการสะสมของคาร์บอนไดออกไซด์เนื่องจากไม่มีทางระบาย อาจจะทำให้หมดสติ และเสียชีวิตได้

5 สิ่งควรระมัดระวัง

1) ทำความสะอาดเสื้อผ้าและผ้าห่มกันหนาว

- เสื้อผ้ามือสองที่ซื้อมา ท่านอาจได้รับเชื้อโรคผิวหนังจากเสื้อผ้าเหล่านี้ได้ต้องต้มให้เดือด 15 – 30 นาทีหรือแช่ด้วยน้ำยาซักฟอกขาว แล้วรีดด้วยความร้อนสูงโดยเฉพาะด้านในของเสื้อผ้า เพราะเชื้อราที่เป็นสาเหตุของโรคผิวหนัง กลาก เกื้อย หนองจากการซักรีดตามปกติ

- เสื้อผ้าเปียก หรือ เสื้อผ้าสกปรก ประสิทธิภาพการป้องกันความหนาวเย็นจะลดลง ช่วยป้องกันความร้อนได้ไม่ค่อยดีนัก ทำให้ร่างกายสูญเสียความร้อนได้ง่าย ดังนั้นเสื้อผ้าควรแห้งและสะอาดอยู่เสมอ

2) ทำความสะอาดที่อยู่อาศัย โดยเฉพาะห้องนอน ที่นอน หมอน ผ้าห่ม มุ้ง ควรนำมาทำความสะอาด ตบฝุ่น ผึ่งแดด เป็นต้น เพื่อให้ที่นอนได้ถ่ายเทอากาศ ช่วยลดฝุ่นละอองลดอาการแพ้ฝุ่น ไรฝุ่น โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาภูมิแพ้ เด็กเล็ก และผู้สูงอายุ ที่นอน ควรกลับด้านที่นอนเป็นประจำทุก ๆ 3 เดือน หากมีรอยเปื้อนหรือคราบสกปรก ให้ใช้ผ้าชุบน้ำสบู่อุ่นๆ แล้วนำไปตากแดดให้แห้งก่อนนำกลับมาใช้งาน

3) ล้างมือให้สะอาด หลังการจามหรือไอ หรือไปสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วย ก่อนและหลังอาหาร หลังการเข้าห้องน้ำ สัมผัสสัตว์ หรือขยะต่างๆ ก่อนและหลังการเตรียมอาหาร ก่อนและหลังการทำงาน เป็นต้น การล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาด โดยถูซอกนิ้วมือ ฝ่ามือ หลังมือและรอบข้อมือให้ทั่วถึง แล้วเช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าสะอาด หรือ ถ้าไม่สามารถหาน้ำสะอาดได้ ให้ใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมืออย่างน้อย 30 วินาที กรณีที่มีแผลที่มือและนิ้วมือ ต้องรีบรักษาให้หายโดยเร็ว อาจจะทายาแล้วปิดพลาสติกไว้เพื่อป้องกันไม่ให้แผลปนเปื้อนสิ่งสกปรก แผลที่มือและนิ้ว ถ้าแผลไม่ใหญ่หรือลึกมากหรือไม่มีข้อห้ามทางการแพทย์ ก็สามารถล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ได้ตามปกติ

4) มีสุขอนามัยที่ดีและสะอาด ไอ จาม ให้ปิดปาก ปิดจมูก ด้วยผ้าเช็ดหน้า กระดาษเช็ดหน้าหรือเวลาจะไอจามยกข้อแขนด้านในข้างใดข้างหนึ่งขึ้นมาปิดปากปิดจมูกก็ได้

5) ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัดและอากาศถ่ายเทไม่ดี เป็นเวลานานโดยไม่จำเป็นรวมทั้งหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เพราะเชื้อไวรัสที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย จะแพร่ติดต่อไปยังคนอื่น ๆ โดยการไอจามรดกันโดยตรง หรือหายใจเอาฝอยละอองเข้าไป

อัคคีภัย

คือ ภัยอันตรายที่เกิดจากไฟฟ้าที่ขาดการควบคุมดูแล ทำให้เกิดการติดต่อกลุลามไปตามบริเวณที่มีเชื้อเพลิง เกิดการลุกไหม้ต่อเนื่อง สร้างความสูญเสียให้ทรัพย์สินและชีวิต

แหล่งกำเนิดอัคคีภัย

ที่เป็นสาเหตุของการจุดติดไฟมีสาเหตุและแหล่งกำเนิดแตกต่างกันไปดังต่อไปนี้

1. อุปกรณ์ไฟฟ้า
2. การสูบบุหรี่หรือการจุดไฟ
3. ความเสียดทานของประกอบของเครื่องจักร เครื่องยนต์
4. เครื่องทำความร้อน
5. วัตถุที่มีผิวร้อนจัด เช่น เหล็กที่ถูกเผา ท่อไอน้ำ
6. เต้าเผาซึ่งไม่มีฝาปิดหรือเปลวไฟที่ไม่มีสิ่งปกคลุม
7. การเชื่อมและตัดโลหะ
8. การลุกไหม้ด้วยตัวเอง เกิดจากการสะสมของสารบางชนิด เช่น พวกละเอียดแห้ง ถ่านหินจะก่อให้เกิดความร้อนขึ้นในตัวของมันเอง จนกระทั่งถึงจุดติดไฟ
9. เกิดจากการวางเพลิง
10. ประกายไฟที่เกิดจากเครื่องจักรขัดข้อง
11. โลหะหรือวัตถุหลอมเหลว
12. ไฟฟ้าสถิต
13. ปฏิกิริยาของสารเคมีบางชนิด เช่น โซเดียม โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส เมื่อสัมผัสกับน้ำ อากาศ หรือวัสดุอื่นๆ ทำให้เกิดการลุกไหม้ได้
14. สภาพบรรยากาศที่มีสิ่งปนเปื้อนก่อให้เกิดการระเบิดได้
15. จากสาเหตุอื่น ๆ



วิธีเตรียมการรับมือเมื่อเกิดเหตุการณ์เพลิงไหม้

1. มีการอบรมให้ความรู้ในการใช้อุปกรณ์ดับเพลิง ถึงดับเพลิง
2. การฝึกซ้อมหนีไฟทุก 6 เดือนหรือ 1 ปี เพื่อให้พร้อมเสมอสำหรับเหตุการณ์ไม่คาดคิด
3. ตั้งถังดับเพลิงไว้ตามจุดเสี่ยงต่างๆ ให้เพียงพอ เพื่อใช้ในการบรรเทาเหตุการณ์เพลิงไหม้
4. มีป้ายหนีไฟประจำจุดต่างๆ เพื่อเป็นเส้นทางสำหรับอพยพหลบหนีออกจากตัวอาคาร
5. มีการสอนปฐมพยาบาลเบื้องต้น การช่วยชีวิตเมื่อเกิดเหตุการณ์เพลิงไหม้

การปฏิบัติเมื่อพบเพลิงไหม้

- ถ้าเพลิงยังมีขนาดเล็กพอที่จะดับเพลิงเองได้ ให้ใช้ถังดับเพลิงมือถือเข้าทำการดับเพลิง
- ถ้าคิดว่าไม่สามารถดับเพลิงได้ให้รีบอพยพ หนีออกจากพื้นที่ทันที
- การหนีไฟให้ใช้บันไดเท่านั้น ห้ามใช้ลิฟท์โดยเด็ดขาด การปฏิบัติเมื่อได้ยินเสียงสัญญาณเตือน
- อย่าตื่นเต้นตกใจและ อย่าหวงทรัพย์สิน
- อพยพออกจากพื้นที่เพื่อไปยังบันได โดยพยายามสังเกตและหลีกเลี่ยงเส้นทางที่มีควันหรือมีความร้อน
- ในกรณีบริเวณเส้นทางมีควัน ให้ใช้วิธีหมอบราบ และคลานบนพื้น
- ภายในบันไดหนีไฟห้ามวิ่ง ควรใช้วิธีเดินเร็ว ซึ่งจะเกิดความปลอดภัยที่สุด



กรณีฉุกเฉิน

- ถ้าต้องผ่านประตูใดๆ ก่อนเปิดประตูให้ใช้หลังมือแตะบานประตูหรือมือจับ ถ้ารู้สึกร้อนผิดปกติห้ามเปิดโดยเด็ดขาด และให้เปลี่ยนเส้นทางไปที่ใหม่
- ถ้าท่านติดอยู่ภายในและไม่สามารถอพยพออกจากห้องได้ใช้ผ้าชุบน้ำอุดตามช่องว่าง ปิดประตูหรือหน้าต่างด้านที่อยู่ภายในตัวอาคาร เพื่อป้องกัน ควันเข้า – ใช้ผ้าชุบน้ำอุดตามช่องว่างรอบประตูหรือหน้าต่าง
- โทรศัพท์แจ้งเจ้าหน้าที่อาคาร หรือหน่วยดับเพลิง และแจ้งข้อมูลตำแหน่งที่ท่านติดอยู่ให้ละเอียดและชัดเจนให้มากที่สุด
- เปิดหน้าต่างด้านที่อยู่ภายนอก ตัวอาคารและพยายามให้สัญญาณแก่คนภายนอกโดย ใช้ไฟฉายหรือผ้าขาว
- เมื่อท่านอพยพออกจากอาคารได้แล้วห้ามกลับเข้าไปในตัวอาคารอีกโดยเด็ดขาดไม่ว่าด้วยเหตุผลใดๆ
- หากท่านทราบว่ายังมีคนติดอยู่ในอาคารให้แจ้งเจ้าหน้าที่ดับเพลิง ให้รออยู่บริเวณที่ปลอดภัยภายนอกตัวอาคารหรือบริเวณที่รวมพล พร้อมทั้งติดต่อเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยของอาคาร เพื่อแจ้งชื่อและรายละเอียดประจำตัวท่าน ทั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อเจ้าหน้าที่ดับเพลิงอย่างยิ่ง



แผ่นดินไหว

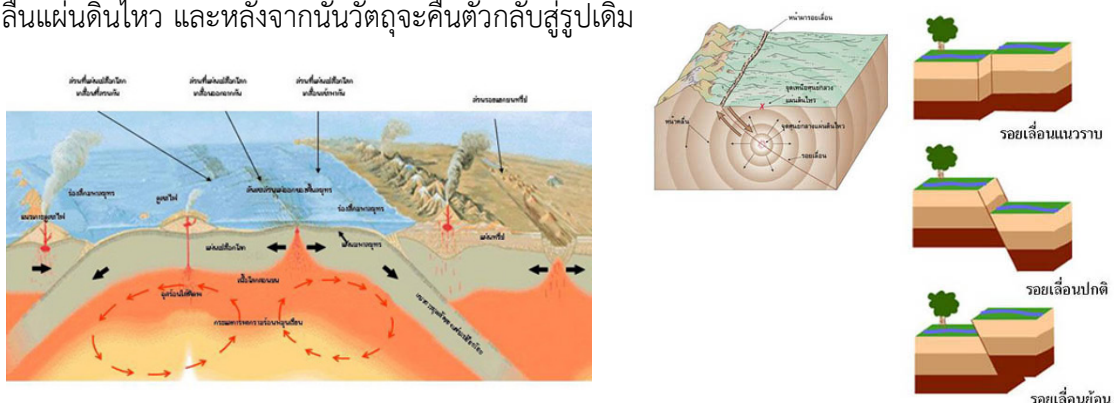
แผ่นดินไหว เป็นภัยพิบัติทางธรรมชาติที่เกิดจากการสั่นสะเทือนของพื้นดิน อันเนื่องมาจากการปลดปล่อยพลังงานเพื่อลดความเครียดที่สะสมไว้ภายในโลกออกมาเพื่อปรับสมดุลของเปลือกโลกให้คงที่ ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ยังไม่สามารถทำนายเวลา สถานที่ และความรุนแรงของแผ่นดินไหวที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ ดังนั้นจึงควรศึกษาเรียนรู้ เพื่อให้เข้าใจถึงกระบวนการเกิดของแผ่นดินไหวที่แท้จริง เพื่อเป็นแนวทางในการลดความเสียหายที่เกิดขึ้น

สาเหตุของการเกิดแผ่นดินไหว

การเกิดแผ่นดินไหวมีสาเหตุมาจาก 2 สาเหตุใหญ่ สาเหตุแรกเกิดจากการกระทำของมนุษย์ ได้แก่ การทดลองระเบิดปรมาณู การกักเก็บน้ำในเขื่อน และแรงระเบิดจากการทำเหมืองแร่ ส่วนสาเหตุที่สองเป็นสาเหตุหลักของการเกิดแผ่นดินไหว โดยเป็นการเกิดตามธรรมชาติอันเนื่องมาจากการเคลื่อนที่ของแผ่นเปลือกโลก ทั้งนี้ทฤษฎีกลไกการเกิดแผ่นดินไหวที่ยอมรับกันในปัจจุบันมี 2 ทฤษฎี คือ

ทฤษฎีว่าด้วยการขยายตัวของเปลือกโลก โดยแผ่นดินไหวเกิดจากการที่เปลือกโลกเกิดการคดโค้ง โกงตัวอย่างฉับพลัน และเมื่อวัตถุขาดออกจากกันจึงปลดปล่อยพลังงานออกมาในรูปคลื่นแผ่นดินไหว

ทฤษฎีว่าด้วยการคืบตัวของวัตถุ โดยแผ่นดินไหวมาจากการเคลื่อนตัวของรอยเลื่อน กล่าวคือ เมื่อรอยเลื่อนเกิดการเคลื่อนตัวถึงจุดหนึ่งวัตถุจะขาดออกจากกันและเสียรูปอย่างมาก พร้อมทั้งปลดปล่อยพลังงานมหาศาลออกมาในรูปของคลื่นแผ่นดินไหว และหลังจากนั้นวัตถุจะคืนตัวกลับสู่รูปเดิม



ข้อควรปฏิบัติก่อนเกิดแผ่นดินไหว บ้านพักอาศัย

- ควรเตรียมกล่องพยาบาลและอุปกรณ์ดับเพลิงไว้ พร้อมแจ้งให้สมาชิกทุกคนในครอบครัวทราบแหล่งที่เก็บ
- ควรรู้วิธีเปิด - ปิดสวิตช์ไฟ แก๊ส และน้ำประปา
- ควรจัดวางของในบ้านที่ตั้งอยู่ในที่สูงให้มั่นคง ตู้อ่างต่างๆ ควรใส่กุญแจปิดล็อกให้แน่น
- ไม่ควรวางของหนักไว้บนที่สูง ของใช้ในบ้านที่มีขนาดใหญ่และน้ำหนักมากควรติดตั้งให้มั่นคง
- ควรศึกษาและเตรียมจุดหลบภัยภายในบ้านให้พร้อมเสมอ ห้องทำงานและแหล่งสาธารณะ ควรจัดทำแผนการฉุกเฉิน และแจ้งให้บุคคลที่เกี่ยวข้องทราบถึงหน้าที่ของแต่ละคนเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน

ข้อควรปฏิบัติขณะเกิดแผ่นดินไหว

ภายในอาคาร

- ตั้งสติและรีบปิดสวิตช์ไฟ แก๊ส และน้ำประปาทันที
- เปิดประตูทางเข้าออก พยายามหาสิ่งของ (เบาะที่รองนั่ง) เพื่อใช้ป้องกันศีรษะ พยายามหลบใต้โต๊ะหรือใต้อุปกรณ์เครื่องใช้ที่แข็งแรง หรือยืนใกล้กำแพงที่อยู่ตรงกลางของตึกอาคาร
- ห้ามอยู่ใกล้หน้าต่างเด็ดขาด เนื่องจากกระจกหน้าต่างอาจจะแตก
- ห้ามวิ่งออกนอกอาคารโดยตื่นตกใจ

ภายนอกอาคาร

- ควรยืนอยู่ในที่โล่งหรือฟุตบอล ห้ามวิ่งเข้าไปในอาคาร โดยตื่นตกใจระวังป้ายหรือกระถางที่อาจตกลงมาจากที่สูง
- ควรออกห่างจากอาคารที่กำลังก่อสร้าง เสาไฟฟ้า กำแพง หรือตู้จำหน่ายสินค้าที่ไม่ได้ติดตั้งอย่างแน่นหนา
- หากอยู่บนสะพานลอยหรือทางเดินใต้ดิน ควรรีบเดินออกมาอย่างมีสติ
- หากอยู่ในระหว่างขับซึ่รถ ห้ามหยุดรถกะทันหัน ควรลดความเร็วและจอดข้างทาง และรีบหลบขึ้นฟุตบอลที่ใกล้ที่สุด
- หากอยู่ในระหว่างการขับซึ่รถบนทางด่วน ควรรีบขับออกจากทางด่วนอย่างระมัดระวังโดยเร็ว
- หากอยู่ชานเมือง ควรไปอยู่ในที่โล่งแจ้ง และเดินออกห่างริมหน้าผา ริมทะเล ริมแม่น้ำ

ขณะเกิดแผ่นดินไหว

โรงเรียน

- หลบเข้าใต้โต๊ะ หันหลังเข้ากำแพง ใช้กระเป๋าหนังสือป้องกันศีรษะ ระวังสิ่งของที่อาจตกลงมาจากที่สูง
- ห้ามวิ่งออกนอกห้องเรียนอย่างตื่นตระหนก และห้ามวิ่งขึ้นหรือลงบันได
- หากอยู่ในรถโรงเรียนที่กำลังแล่น ให้นั่งอยู่กับที่จนกว่ารถจอดสนิทแล้ว

ห้องทำงานและแหล่งสาธารณะ

- ขณะอยู่ในห้องทำงาน ควรหลบใต้โต๊ะหรือใต้เฟอร์นิเจอร์ที่แข็งแรงหรือยืนข้างเสา แต่ต้องออกห่างหน้าต่าง
- ขณะอยู่ในพื้นที่สาธารณะ ควรหาทางออกที่ปลอดภัยและหลีกเลี่ยงแหล่งที่มีผู้คนแออัด
- ห้ามวิ่งออกไปด้านนอกอย่างตื่นตระหนก ห้ามใช้ลิฟต์ หลังแผ่นดินไหว
- ตรวจสอบคนรอบข้างว่าได้รับบาดเจ็บหรือไม่ ควรให้การปฐมพยาบาลในกรณีที่เห็นว่ามีอาการบาดเจ็บ
- ตรวจสอบเช็ท่อน้ำ สายไฟ และสายแก๊สว่ามีการชำรุดเสียหายหรือไม่ หากพบว่า สายแก๊สชำรุดเสียหาย ควรค่อย ๆ เปิดประตูหน้าต่าง และออกจากพื้นที่พร้อมแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทราบ
- ควรออกห่างอาคารบ้านเรือนที่ชำรุดเสียหายและควรใช้บันได
- ทำตามคำแนะนำของเจ้าพนักงานในการหนีภัย
- ออกห่างจากริมทะเล ท่าเรือ เพื่อป้องกันกรณีเกิดสึนามิ
- ห้ามเข้าในเขตประสาบภัยแผ่นดินไหวโดยมิได้รับอนุญาต และควรระมัดระวังการเกิดแผ่นดินไหวซ้ำ (After shock)



4. อุบัติเหตุ





อุบัติเหตุ หมายถึง ภัยจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิดและไม่ตั้งใจ โดยไม่มีสิ่งบอกเหตุล่วงหน้า แต่มีสาเหตุและส่งผลกระทบที่เป็นผลเชิงลบ เช่น อุบัติเหตุจากการเดินทางจากบ้านมาโรงเรียน อุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ อุบัติเหตุจากการเล่นน้ำ เป็นต้น

สาเหตุของอุบัติเหตุ

1. สาเหตุที่เกิดจากคน (Human Cause) มีจำนวนสูงที่สุด คือ 88% ของการเกิดอุบัติเหตุทุกครั้ง ตัวอย่างเช่น การทำงานที่ไม่ถูกต้อง ความพลั้งเผลอ ความประมาท การมีนิสัยชอบเสี่ยงในการทำงาน เป็นต้น หรือเกิดจากสาเหตุอื่นๆ ดังนี้

1.1 เกิดจากคนมีสภาพร่างกายและจิตใจไม่อยู่ในภาวะปกติ ผู้ที่ร่างกายทรุดโทรม เช่น อ่อนเพลีย เหน็ดเหนื่อย เจ็บป่วย หรือผู้ที่มึนเมาจากการดื่มสุราหรือยากระตุ้นประสาท เป็นต้น จะมีผลทำให้ควบคุมสติของตนเองได้ไม่ดี จะมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุ/อุบัติเหตุได้ง่าย

1.2 เกิดจากคนขาดความรู้และความชำนาญหรือประสบการณ์ ผู้ที่ใช้เครื่องจักรเครื่องยนต์ในขณะทำงานนั้น ถ้าหากขาดความรู้ความชำนาญ หรือมีประสบการณ์ไม่เพียงพอจะเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ/อุบัติเหตุได้ง่าย

1.3 เกิดจากคนมีความประมาท คนส่วนใหญ่มีนิสัยรักความสะดวกสบาย หากอันตรายยังไม่เกิดขึ้น มักจะคิดว่า "ไม่เป็นไร" และบางคนมีนิสัยชอบความเสี่ยง เช่น ชอบเผลอเรอ สะเพร่า ขาดความรอบคอบ เหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ/อุบัติเหตุได้

1.4 เกิดจากคนไม่ปฏิบัติตามคำเตือน กฎ ระเบียบ ข้อบังคับ คนบางคน ไม่เห็นความสำคัญของกฎระเบียบ ข้อบังคับ หรือคำเตือนต่างๆ มักจะเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ/อุบัติเหตุได้

1.5 เกิดจากคนมีความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ มักเนื่องมาจากการคาดคะเนผิดโดยไม่รู้ว่าจะอะไรเกิดขึ้นจะเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ/อุบัติเหตุได้

1.6 เกิดจากความเชื่อในทางที่ผิด บางคนเชื่อว่าอุบัติเหตุ/อุบัติเหตุ เกิดขึ้นเพราะโชครชะตาหรือเคราะห์กรรมไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ทำให้ขาดความระมัดระวังจนเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ/อุบัติเหตุได้

2. สาเหตุที่เกิดจากความผิดพลาดของเครื่องจักร (Mechanical Failure) มีจำนวนเพียง 10% ของการเกิดอุบัติเหตุทุกครั้ง ตัวอย่างเช่น ส่วนที่เป็นอันตรายของเครื่องจักรที่ไม่มีเครื่องป้องกัน เครื่องจักร เครื่องมือ หรืออุปกรณ์ต่างๆชำรุดบกพร่อง รวมถึงการวางแผนโรงงานไม่เหมาะสม สภาพแวดล้อมในการทำงานไม่ปลอดภัย เป็นต้น

3. สาเหตุที่เกิดจากธรรมชาติ (Acts of God) มีจำนวนเพียง 2 % เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ นอกเหนือการควบคุมได้ เช่น พายุ น้ำท่วม ไฟฟ้า เป็นต้น

สถานการณ์เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุในโรงเรียน

1. สถานการณ์เสี่ยงที่เกิดจากสภาพแวดล้อมในโรงเรียน เช่น สภาพของอาคารเรียนเก่า โต๊ะเรียน เก้าอี้ อยู่ในสภาพชำรุด
2. สถานการณ์เสี่ยงที่เกิดจากตัวนักเรียนที่ขาดความระมัดระวัง เช่น การเล่นต่อสู้กัน การหยอกล้อกัน ริมระเบียง ฯลฯ รวมไปถึงการมีสภาพร่างกายอยู่ในสภาวะไม่ปกติก็อาจนำมาสู่การเกิดอุบัติเหตุได้เช่น การเจ็บป่วย มีอาการอ่อนเพลีย
3. สถานการณ์เสี่ยงที่เกิดจากกิจกรรมการเรียนการสอน เช่น การเกิดอุบัติเหตุจากการใช้ไฟฟ้า
4. สถานการณ์เสี่ยงที่เกิดจากภัยอื่นๆ

การป้องกัน



สนามเด็กเล่น

- พื้นสนามเด็กเล่นต้องเป็นพื้นเรียบและปูด้วยวัสดุอ่อน เช่น ทราย เป็นต้น จะช่วยรองรับแรงกระแทก หากเด็กพลัดตกจากเครื่องเล่น
- จัดพื้นที่สนามเด็กเล่นให้เป็นส่วน ทำรั้วรอบสนาม ป้องกันไม่让孩子แอบเข้าไปเล่นในช่วงที่ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแล
- ต้องตรวจสอบว่าเครื่องเล่นยึดติดกับพื้นอย่างแน่นหนาหรือไม่ โดยเฉพาะเครื่องเล่นที่หมุนหรือเคลื่อนที่ได้ เช่น ลูกโลก เพื่อไม่ให้เครื่องเล่นล้มทับเด็ก
- ควรจัดหาเครื่องเล่นที่เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของเด็ก

โต๊ะ-เก้าอี้

เป็นอุปกรณ์สำคัญและใกล้ตัวเด็กนักเรียนมากที่สุด ดังนั้น โรงเรียนต้องตรวจสอบโต๊ะเก้าอี้ทุกตัวให้อยู่ในสภาพมั่นคง แข็งแรง นั่งแล้วไม่โยกเยก และที่สำคัญคือต้องไม่มีตะปูแหลมคมยื่นออกมาเพราะถ้าเด็กกระโดดเล่น อาจพลัดตกลงมาโดนตะปูที่ม ได้รับบาดเจ็บได้

สระน้ำหรือบ่อน้ำ

หากโรงเรียนใดมีสระน้ำหรือบ่อน้ำ ควรทำรั้วกันรอบบ่อน้ำ และติดตั้งป้ายเตือนอันตรายจากการเล่นบริเวณริมน้ำไว้ด้วย เพื่อป้องกันเด็กลงไปเล่นน้ำ หรือพลัดตกน้ำเสียชีวิต

อาคารเรียน

- หากอาคารเรียนมีความสูงมากกว่า 2 ชั้น ควรจัดให้มีลูกกรงเหล็ก
- ติดตั้งป้ายในจุดเสี่ยงอันตราย เช่น บริเวณไหนมีพื้นลื่น
- จัดให้มีครูดูแลความปลอดภัยของเด็กในโรงเรียน

ตู้น้ำดื่ม หรือแท็งก์น้ำ

- ติดตั้งสายดิน เพื่อป้องกันกระแสไฟฟ้ารั่ว
- หมั่นตรวจสอบตู้น้ำดื่มให้อยู่ในสภาพปลอดภัย
- สอนให้เด็กใช้ตู้น้ำดื่มอย่างถูกวิธี



สนามกีฬา

สถานที่วิ่งเล่น และเล่นกีฬาของเด็กๆ หากมีหลุมมีบ่อเด็กๆ อาจสะดุดหกล้มจนบาดเจ็บได้

อาคารที่กำลังก่อสร้าง

หากสถานศึกษากำลังมีการก่อสร้างอาคารภายในบริเวณควรจัดทำรั้วกัน

เครื่องใช้ไฟฟ้า

- ติดตั้งสายดินหรือเครื่องตัดกระแสไฟฟ้าอัตโนมัติ เพื่อป้องกันไฟฟ้าลัดวงจร
- ติดตั้งปลั๊กไฟให้อยู่ในระดับที่พ้นจากมือเด็กแต่หากปลั๊กไฟอยู่ในระดับที่เด็กเอื้อมมือถึง ควรใช้ที่ครอบปลั๊กไฟ
- หมั่นตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้าให้อยู่ในสภาพใช้งานอย่างปลอดภัย เพื่อป้องกันไฟฟ้าดูด

ประตูโรงเรียน

- ต้องตรวจสอบว่าอยู่ในสภาพมั่นคงแข็งแรงหรือไม่ โดยเฉพาะรางและล้อเลื่อน หรือไม่
- หากชำรุด หรือผุร่อน ต้องแจ้งให้ช่างผู้ชำนาญการมาซ่อมแซมหรือเปลี่ยนใหม่ทันที
- ทำเสาครอบประตู เพื่อป้องกันประตูล้มทับเด็ก
- ผู้ดูแลต้องดูแลเด็กไม่ให้ปีนป่ายประตูและกำแพงโรงเรียน



5. โรคอุบัติใหม่และ โรคอุบัติซ้ำ



โรคอุบัติใหม่ และโรคอุบัติซ้ำ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ไวรัสโคโรนา คืออะไร

ไวรัสโคโรนาเป็นไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคทั้งในสัตว์และคน ในคนนั้น ไวรัสโคโรนาหลายสายพันธุ์ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจตั้งแต่โรคหวัดธรรมดาจนถึงโรคที่มีอาการรุนแรง เช่น โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS) และโรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรง (SARS) ไวรัสโคโรนาที่ค้นพบล่าสุดทำให้เกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด 19

โรคโควิด 19 คืออะไร

โรคโควิด 19 คือ โรคติดต่อซึ่งเกิดจากไวรัสโคโรนาชนิดที่มีการค้นพบล่าสุด ไวรัสและโรคอุบัติใหม่นี้ไม่เป็นที่รู้จักเลย ก่อนที่จะมีการระบาดในเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีนในเดือนธันวาคมปี 2019 ขณะนี้โรคโควิด 19 มีการระบาดใหญ่ไปทั่ว ส่งผลกระทบต่อหลายประเทศทั่วโลก

อาการของโรคโควิด 19 คืออะไร

อาการทั่วไปของโรคโควิด 19 ที่พบบ่อยที่สุดคือ ไข้ ไอ ลื่นไม่รับรส จมูกไม่ได้กลิ่น และอ่อนเพลีย อาการที่พบบ่อยกว่าแต่อาจมีผลต่อผู้ป่วยบางรายคือ ปวดเมื่อย ปวดหัว คัดจมูก น้ำมูกไหล เจ็บคอ ท้องเสีย ตาแดง หรือผื่นตามผิวหนัง หรือสับสนเปลี่ยนตามนิ้วมือนิ้วเท้า อาการเหล่านี้มักจะไม่รุนแรงนักและค่อยๆ เริ่มทีละน้อย บางรายติดเชื้อแต่มีอาการไม่รุนแรง ผู้ป่วยส่วนมาก (80%) หายป่วยได้โดยไม่ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ประมาณ 1 ใน 5 ของผู้ติดเชื้อโควิด 19 มีอาการหนักและหายใจลำบาก ผู้สูงอายุและมีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน หรือมะเร็งมีแนวโน้มที่จะมีอาการป่วยรุนแรงกว่า อย่างไรก็ตามทุกคนสามารถติดโรคโควิด 19 ได้ และอาจป่วยรุนแรง คนทุกเพศทุกวัยที่มีอาการไข้ และ/หรือไอร่วมกับอาการหายใจลำบาก/ติดขัด เจ็บหน้าอก เสียหาย หรือเคลื่อนไหวไม่ได้ ควรปรึกษาแพทย์ทันที หากเป็นไปได้ แนะนำให้โทรไปล่วงหน้า เพื่อสถานพยาบาลจะได้ให้คำแนะนำ

เราควรทำอะไรหากมีอาการของโรคโควิด 19 และควรจะไปพบแพทย์เมื่อใด

หากมีอาการไม่รุนแรง เช่น ไอเล็กน้อยหรือไข้ต่ำๆ โดยทั่วไปแล้วไม่จำเป็นต้องพบแพทย์ อยู่บ้าน กักตัวเอง และติดตามดูอาการ ปฏิบัติตามคำแนะนำของทางการในการแยกตัวเองจากผู้อื่น แต่อย่างไรก็ตามหากคุณเป็นผู้ป่วยโรคโควิด 19 (ยืนยันโดยการตรวจ) ท่านควรปฏิบัติตามมาตรการของภาครัฐ

อย่างไรก็ตาม หากท่านอยู่ในพื้นที่ที่มีการระบาดของมาลาเรียหรือไข้เลือดออก ท่านต้องเฝ้าระวังอาการไข้ และไปพบแพทย์ เมื่อไปสถานพยาบาล ควรสวมหน้ากากและเว้นระยะอย่างน้อย 1 เมตรจากผู้อื่นและไม่เอามือไปจับพื้นผิวต่างๆ หากเป็นเด็กป่วย ให้ดูแลเด็กให้ทำตามคำแนะนำด้วย

ไปพบแพทย์ทันทีหากมีอาการหายใจลำบากและ/หรือเจ็บหน้าอก หากเป็นไปได้ โทรไปก่อนล่วงหน้า เพื่อทางสถานพยาบาลจะได้ให้คำแนะนำ

โรคโควิด 19 แพร่ระบาดได้อย่างไร

เราสามารถรับเชื้อจากผู้ติดเชื้อโควิด 19 คนอื่น โรคนี้สามารถแพร่จากคนสู่คนผ่านทางละอองน้ำมูก น้ำลาย จากจมูกหรือปากซึ่งออกมาเมื่อผู้ป่วยโรคโควิด 19 ไอ จามหรือพูด ละอองเหล่านี้ค่อนข้างหนัก ไปไม่ได้ไกล และจะตกลงสู่พื้นอย่างรวดเร็ว เราได้รับเชื้อโรคโควิด 19 ได้จากการหายใจเอาละอองเข้าไปจากผู้ป่วย เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่เราจะรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร ละอองเหล่านี้ยังตกลงสู่วัตถุและพื้นผิวต่างๆ เช่น โต๊ะ ลูกบิดประตู ราวจับ และเมื่อคนเอามือไปจับพื้นผิวเหล่านั้นแล้วมาจับตา จมูก หรือปาก ก็จะมีเชื้อโรค นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมเราจึงต้องล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลมือ

เราจะสามารถติดเชื้อโควิด 19 จากผู้ป่วยที่ไม่มีอาการได้หรือไม่

โรคโควิด 19 แพร่ทางละอองจากระบบทางเดินหายใจของผู้ป่วยเมื่อผู้ป่วยไอ จาม หรือมีอาการอื่น เช่น ไข้ หรืออ่อนเพลีย ผู้ป่วยโควิด 19 จำนวนมากมีอาการเพียงเล็กน้อยโดยเฉพาะในระยะเริ่มแรก ดังนั้นจึงมีความเป็นไปได้ที่เราจะติดเชื้อโควิด 19 จากผู้ป่วยที่ไอจามเล็กน้อยและไม่รู้สึกป่วยเลย

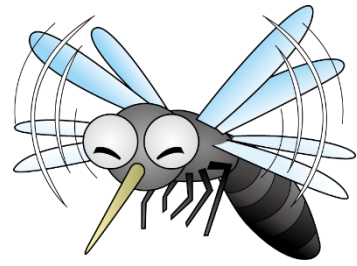
เราจะป้องกันตัวเองและคนที่เรารักได้อย่างไรหากไม่รู้ว่าใครมีเชื้อบ้าง

การรักษาสุขอนามัยของมือ การเว้นระยะห่าง รักษาการยาทาในการไอ/จาม เป็นสิ่งสำคัญที่ควรทำตลอดเวลา และเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะป้องกันตัวเองและคนที่เรารัก รวมถึงการรักษาระยะอย่างน้อย 1 เมตรจากผู้อื่น หลีกเลี่ยงสถานที่ที่แน่นขนัดไปด้วยผู้คนหรือสถานที่ที่อากาศไม่ถ่ายเท และคุณควรสวมหน้ากากอนามัยหากไม่สามารถเว้นระยะห่างทางกายได้

เราสามารถลดความเสี่ยงในการติดเชื้อหรือการแพร่เชื้อได้ด้วยการทำตามข้อควรระวังดังนี้

- ล้างมือบ่อยๆ ให้สะอาดด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือด้วยน้ำและสบู่ เพราะการทำความสะอาดมือด้วยสองวิธีนี้เป็นการฆ่าเชื้อโรคที่อยู่บนมือเรา
- รักษาระยะอย่างน้อย 1 เมตร จากผู้อื่น เพราะเมื่อคนไอ จาม หรือ พูด จะทำให้เกิดฝอยละอองขนาดเล็กจากจมูกและลำคอซึ่งอาจมีเชื้อโรคได้ ถ้าอยู่ใกล้เกินไปก็จะหายใจเอาละอองเหล่านั้นเข้าไปด้วยซึ่งมีเชื้อโรคปนอยู่ในกรณีที่คุณนั้นไม่สบาย
- สวมหน้ากากหากไม่สามารถรักษาระยะห่างได้
- เลี่ยงการไปพื้นที่หนาแน่นหรือการระบายอากาศไม่ดี เพราะเมื่อคนมารวมตัวกันเป็นจำนวนมากเรามีโอกาสเสี่ยงที่จะเข้าไปใกล้ผู้ป่วยโควิด 19 และเมื่อคนหนาแน่นก็จะรักษาระยะห่าง 1 เมตรได้ยาก
- เลี่ยงการเอามือมาจับตา จมูก และปาก เพราะมือไปสัมผัสอะไรมาหลายอย่างและอาจไปสัมผัสเชื้อโรคมาด้วย เมื่อมือปนเปื้อนก็จะส่งต่อเชื้อโรคไปยังตา จมูก และปาก จากนั้นเชื้อโรคก็จะเข้าสู่ร่างกายและทำให้เราป่วย
- ทั้งตัวเราเองและคนรอบข้าง ควรมีสุขลักษณะที่ดีเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ซึ่งหมายความว่า ต้องปิดปากทุกครั้ง ไอหรือจามด้วยข้อพับแขนด้านในหรือด้วยกระดาษทิชชู จากนั้นทิ้งกระดาษทิชชูทันทีและล้างมือ เพราะละอองแพร่เชื้อได้ การมีมารยาทในการไอ/จามที่ดี เราก็ป้องกันคนรอบตัวจากเชื้อโรคอื่นๆ ด้วย เช่น หวัด ไข้หวัด และโรคโควิด 19
- อยู่บ้านและแยกตัวเอง ถึงแม้จะมีอาการเพียงเล็กน้อย เช่น ไอ ปวดศีรษะ ไข้ จนกว่าจะหายดี ให้ใครมาส่งเสบียงและสิ่งของจำเป็น แต่หากต้องออกจากบ้านใส่หน้ากากเพื่อป้องกันการไปแพร่เชื้อให้ผู้อื่น เพราะการเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่นเป็นการป้องกันผู้อื่นจากเชื้อโควิด 19 และเชื้อโรคอื่นๆ
- หากมีอาการไข้ และ/หรือไอร่วมกับอาการหายใจลำบาก/ติดขัด ควรปรึกษาแพทย์ทันที หากเป็นไปได้แนะนำให้โทรไปล่วงหน้า เพื่อสถานพยาบาลจะได้ให้คำแนะนำ เพราะหน่วยงานของรัฐและท้องถิ่นมีข้อมูลของสถานการณ์ล่าสุดในพื้นที่ของท่าน การโทรไปแจ้งล่วงหน้าจะทำให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสามารถแนะนำท่านให้ไปยังหน่วยบริการทางการแพทย์ได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ เพื่อเป็นการป้องกันตัวท่านเองและป้องกันการแพร่กระจายของไวรัสและเชื้อโรคอื่นๆ ด้วย
- ติดตามข่าวสารข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ เช่น องค์การอนามัยโลกและหน่วยงานสาธารณสุข เพราะทางการและท้องถิ่นจะให้ข้อมูลได้ดีที่สุดว่าคนในพื้นที่ควรจะทำอย่างไรเพื่อป้องกันตนเอง





สาเหตุของโรค

โรคไข้เลือดออกเกิดจากไวรัสเดงกี (Dengue Virus) ซึ่งมีอยู่ 4 สายพันธุ์ การติดเชื้อครั้งแรกมักจะมีอาการไม่รุนแรง แต่ถ้าติดเชื้อครั้งที่ 2 โดยเชื้อที่ต่างสายพันธุ์กับครั้งแรก อาการมักจะรุนแรงถึงขั้นเลือดออกหรือช็อคหรือเสียชีวิต โรคนี้พบมาก ในเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี

การติดต่อ

โรคไข้เลือดออกติดต่อจากคนสู่คน โดยมียุงลาย (Aedes aegypti) เป็นพาหะที่สำคัญ ยุงตัวเมียจะกัดและดูดเลือดของผู้ป่วยซึ่งมีเชื้อไวรัสเดงกี เชื้อจะเข้าไปฟักตัวเพิ่มจำนวนในยุงและสามารถถ่ายทอดเชื้อให้คนที่ถูกมันกัดได้ ยุงลายเป็นยุงที่อาศัยอยู่ภายในบ้านและบริเวณบ้าน มักจะกัดเวลากลางวัน แหล่งเพาะพันธุ์ คือ น้ำใสที่ขังอยู่ตามภาชนะเก็บน้ำต่างๆ เช่น โอ่งน้ำ แจกันดอกไม้ ถ้วยรองขาตู้ จาน ชาม กระบอง หม้อ กระจาง ยางรถ เป็นต้น โดยทั่วไปโรคไข้เลือดออกจะพบมากในฤดูฝนเนื่องจากยุงลายมีการแพร่พันธุ์มากในฤดูฝน แต่ในเมืองใหญ่ๆ เช่น กรุงเทพฯ อาจพบโรคนี้ได้ตลอดปี

อาการ

1. ระยะไข้ (2-7 วัน) ผู้ป่วยจะมีไข้สูงเกือบตลอดเวลา เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง มักมีหน้าแดง และอาจมีผื่นหรือจุดเลือดออกตามลำตัว แขน ขา
2. ระยะช็อค ระยะนี้ไข้จะเริ่มลดลง ผู้ป่วยจะซึม เหงื่อออก มือเท้าเย็น ชีพจรเต้นเบาแต่เร็ว ปวดท้อง โดยเฉพาะบริเวณใต้ชายโครงขวา ปัสสาวะออกน้อย อาจมีเลือดออกง่าย เช่น มีเลือดกำเดาไหล อาเจียนเป็นเลือด อุจจาระมีสีดำ ในรายที่รุนแรง จะมีความดันโลหิตต่ำ ช็อค และอาจถึงตายได้ ระยะนี้กินเวลา 24-48 ชั่วโมง ซึ่งผู้ป่วยแต่ละรายไม่จำเป็นต้องเป็นรุนแรงและเข้าสู่ภาวะช็อคทุกรายในผู้ป่วยไข้เลือดออกที่อาการไม่รุนแรง เมื่อไข้ลดก็จะมีอาการดีขึ้น รับประทานอาหารได้ เข้าสู่ระยะฟื้นตัว
3. ระยะฟื้นตัว อาการต่างๆจะเริ่มดีขึ้น ผู้ป่วยรู้สึกอยากรับประทานอาหาร ความดันโลหิตสูงขึ้น ชีพจรเต้นแรงขึ้นและช้าลง ปัสสาวะมากขึ้น บางรายมีผื่นแดงและมีจุดเลือดออกเล็กๆ ตามลำตัว

ข้อแนะนำการดูแลผู้ป่วยที่บ้าน ดังนี้

1. เช็ดตัวลดไข้ ให้ยาลดไข้ตามที่แพทย์สั่ง ได้แก่ ยาพาราเซตามอล ทุก 4-6 ชั่วโมง ถ้ามีไข้เกิน 3 วัน ควรมาพบแพทย์
2. ห้ามให้ยาลดไข้ที่มีส่วนผสมของแอสไพริน หรือ ibuprofen เพราะอาจทำให้เกิดเลือดออกในทางเดินอาหารได้

3. ดื่มน้ำมากๆ โดยแนะนำให้ดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำเกลือแร่แทนน้ำเปล่า
4. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดทุกชนิด เพราะอาจระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร
5. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีสีแดงหรือดำ เพราะอาจทำให้สับสนกับภาวะเลือดออกในทางเดินอาหารได้
6. ให้มาพบแพทย์ทันทีหากมีอาการต่อไปนี้

- อาเจียนมาก ไม่สามารถรับประทานอาหารและน้ำได้เพียงพอ
- ปวดท้องมาก
- มีเลือดออกรุนแรง เช่น ถ่ายดำ อาเจียนเป็นเลือด
- เอะอะโวยวาย มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง
- กระสับกระส่าย เหงื่อออก ตัวเย็น มือเท้าเย็น
- ไม่ปัสสาวะนานกว่า 6 ชั่วโมง
- ซึมลงไม่ค่อยรู้สึกตัว หอบเหนื่อย

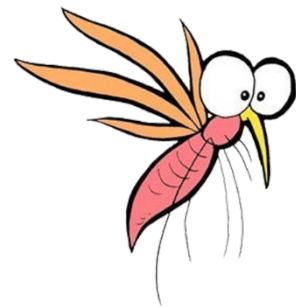


การรักษา

เนื่องจากยังไม่มียาด้านเชื้อไวรัสที่มีฤทธิ์เฉพาะสำหรับเชื้อไวรัสเดงกี การรักษาตามอาการจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด โดยให้ยาพาราเซตามอลในช่วงที่มีไข้สูง ห้ามให้ยาแอสไพริน ถ้ามีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ให้ยาแก้คลื่นไส้และให้ดื่มน้ำเกลือแร่หรือน้ำผลไม้ครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง และคอยสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด เพื่อจะได้ป้องกันภาวะช็อคได้ ระยะที่เกิดช็อคส่วนใหญ่จะเกิดพร้อมกับช่วงที่ไข้ลดลง ผู้ปกครองควรทราบอาการก่อนที่จะช็อค คือ อาจมีอาการปวดท้อง ปัสสาวะน้อยลง มีอาการกระสับกระส่ายหรือซึมลง มือเท้าเย็นพร้อมกับไข้ลดลง หน้ามืด เป็นลมง่าย หากเป็นดังนี้ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

การป้องกัน

- ป้องกันไม่ให้ยุงกัด โดยนอนในมุ้งแม้มันเวลากลางวัน
- กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงในบ้าน รวมทั้งบริเวณรอบๆบ้าน
- ควรเปลี่ยนถ่ายน้ำในภาชนะที่ขังน้ำทุก 7 วัน เช่น แจกัน
- กำจัดภาชนะแตกหักที่ขังน้ำ เช่น ยางรถเก่า กระถาง
- เลี่ยงปลากินลูกน้ำในอ่างบัวหรือแหล่งน้ำอื่นๆ
- ปิดฝาโอ่งหรือภาชนะอื่นๆให้มิดชิดหรือใส่ทรายเคมี กำจัดลูกน้ำในภาชนะที่เก็บน้ำไว้ใช้ใส่เกลือ



หรือน้ำส้มสายชูลงในจานรองขาตู้กับข้าวสัปดาห์ละครั้ง ใส่ทรายอะเบต 1% ลงในตุ่มน้ำและภาชนะกักเก็บน้ำ ในอัตราส่วน 10 กรัมต่อน้ำ 100 ลิตรควรเติมใหม่ทุก 2-3 เดือน น้ำที่ใส่ทรายอะเบตสามารถใช้ดื่มกินได้อย่างปลอดภัย





โรคมือ เท้า ปาก



การแพร่ติดต่อของโรคมือ เท้า ปาก

การติดต่อส่วนใหญ่ เกิดจากได้รับเชื้อไวรัสเข้าสู่ปากโดยตรง โรคแพร่ติดต่อง่ายในช่วงสัปดาห์แรกของการป่วย โดยเชื้อไวรัสอาจจะติดมากับมือ หรือของเล่นที่เปื้อนน้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มพองและแผลหรืออุจจาระของผู้ป่วยและเกิดจากการไอ จามรดกัน โดยหายใจเอาเชื้อที่แพร่กระจายจากละอองฝอยของผู้ป่วย ในระยะที่เด็กมีอาการทุเลาหรือหายป่วยแล้วประมาณ 1 เดือน จะพบเชื้อในอุจจาระได้ แต่การติดต่อระยะนี้จะเกิดขึ้นได้น้อยกว่า

อาการของโรคมือ เท้า ปาก

หลังจากได้รับเชื้อ 3 – 6 วัน ผู้ติดเชื้อจะเริ่มแสดงอาการป่วย เริ่มด้วยมีไข้ อ่อนเพลีย ต่อมาอีก 1 – 2 วัน มีอาการเจ็บปาก กลืนน้ำลายไม่ได้ และไม่ยอมทานอาหาร เนื่องจากมีตุ่มแดงที่ลิ้น เหงือก และกระพุ้งแก้ม ตุ่มนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใส บริเวณรอบๆ จะพบตุ่มหรือผื่นนูนสีแดง (มักไม่คัน) ที่ฝ่ามือ นิ้วมือ ฝ่าเท้า และอาจจะพบที่ก้นด้วย อาการจะทุเลา และหายเป็นปกติภายใน 7 – 10 วัน

การรักษาโรคมือ เท้า ปาก

โรคนี้ไม่มียารักษาโดยเฉพาะ แพทย์จะให้ยารักษาตามอาการ เช่น ยาลดไข้ ยาทาแก้ปวด ในรายที่มีแผลที่ลิ้น หรือกระพุ้งแก้ม ควรเช็ดตัวเพื่อลดไข้เป็นระยะ และให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด อาหารเหลวและเย็น ดื่มน้ำและน้ำผลไม้ พักผ่อนมากๆ ถ้าเป็นเด็กอ่อน อาจต้องป้อนนมให้แทนการดูดจากขวด

ตามปกติโรคมักไม่รุนแรงและไม่มีอาการแทรกซ้อนแต่เชื้อไวรัสบางชนิดเช่น เอนเทอโรไวรัส 71 อาจทำให้มีอาการรุนแรงได้ จึงควรสังเกตอาการของเด็กอย่างใกล้ชิดหากพบมีไข้สูง ซึม ไม่ยอมทานอาหาร ดื่มน้ำ อาเจียนบ่อย หอบ แขนขาอ่อนแรง ชัก อาจเกิดภาวะสมองหรือกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ น้ำท่วมปอด ซึ่งอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ ต้องรีบพาไปโรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

โรคนี้สามารถเป็นซ้ำได้อีก เนื่องจากภูมิคุ้มกันที่เกิดขึ้นในผู้ป่วยที่หายจากการติดเชื้อไวรัสสายพันธุ์หนึ่งๆ อาจไม่สามารถช่วยป้องกันการติดเชื้อไวรัสสายพันธุ์อื่นๆ ได้ แม้ว่าจะจัดอยู่ในกลุ่มย่อยของเชื้อไวรัสเดียวกัน



การป้องกันโรคมือ เท้า ปาก

- โรคนี้ยังไม่มีวัคซีน ป้องกันได้โดยการรักษาสุขอนามัย ผู้ปกครองควรจะแนะนำบุตรหลานและผู้เลี้ยงดู ให้รักษาความสะอาด ตัดเล็บให้สั้น หมั่นล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะหลังการขับถ่ายและก่อนรับประทานอาหาร รวมทั้งการใช้ช้อนกลาง หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ หลอดดูด ผ้าเช็ดหน้า และผ้าเช็ดมือ เป็นต้น

การควบคุมโรคมือ เท้า ปาก

- สถานรับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนอนุบาล ต้องจัดให้มีอ่างล้างมือและส้วมที่ถูกสุขลักษณะ หมั่นดูแลและรักษาสุขลักษณะของสถานที่และอุปกรณ์เครื่องใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ รวมถึงการกำจัดอุจจาระเด็กให้ถูกต้องด้วย

- หากพบเด็กป่วยต้องรีบแยก เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อแพร่ไปยังเด็กคนอื่นๆ ควรแนะนำผู้ปกครองให้รีบพาเด็กไปพบแพทย์และหยุดพักรักษาตัวที่บ้านประมาณ 7 วัน หรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ ระหว่างนี้ไม่ควรพาเด็กไปในสถานที่แออัด เช่น สนามเด็กเล่น สระว่ายน้ำ และห้างสรรพสินค้า และผู้เลี้ยงดูต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้งหลังสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย หรืออุจจาระเด็กที่ป่วย

- หากมีเด็กป่วยจำนวนมาก อาจจำเป็นต้องปิดสถานที่ชั่วคราว 1 – 2 สัปดาห์ และทำความสะอาดฆ่าเชื้อโรคด้วยผงซักฟอก ผี้นแดด กรณีล้างไม่ได้ให้เช็ดทำความสะอาดด้วยแอลกอฮอล์

คำแนะนำการดูแลเด็กป่วยโรคมือ เท้า ปาก

1. แยกเด็กป่วยให้พักอยู่บ้าน หยุดเรียนจนกว่าตุ่มหรือผื่นแห้งเป็นสะเก็ดประมาณ 7 – 10 วัน
2. รักษาความสะอาดบริเวณผิวหนังที่มีผื่นหรือตุ่ม ห้ามผู้ป่วยเกา ตัดเล็บให้สั้น
3. เช็ดตัวและให้ยาลดไข้ ตามที่แพทย์สั่ง
4. ใช้ผ้าหรือกระดาษเช็ดหน้าปิดปาก จมูก ขณะไอ จาม แล้วทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด
5. ให้อาหารอ่อน ย่อยง่าย รสไม่จัด กินของเย็นได้
6. แยกภาชนะในการดื่มน้ำและรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
7. อาบน้ำด้วยสบู่อ่อน เพื่อป้องกันการระคายเคือง กรณีคัน ให้ทายาคาลาไมน์ ตามที่แพทย์สั่ง
8. ให้พักผ่อนอย่างเพียงพอในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ทำความสะอาดห้องด้วยน้ำผสมผงซักฟอก
9. รักษาความสะอาดของร่างกายและสิ่งแวดล้อมทุกครั้งที่ขับถ่าย โดยเฉพาะเชื้อสามารถอยู่ในอุจจาระได้นาน 2 – 3 สัปดาห์
10. หลีกเลี่ยงการนำเด็กป่วยไปในสถานที่ชุมชนแออัด เช่น ศูนย์การค้า ตลาด
11. ของเล่นที่เด็กอาจเอาเข้าปากได้ ให้ทำความสะอาดด้วยสบู่หรือผงซักฟอกตามปกติแล้วนำไปผึ่งแดดให้แห้ง
12. มาตรฐานตามนัดหรือกรณีอาการแย่ลงให้รีบมาพบแพทย์ ได้แก่ อาการซึม แขนขาอ่อนแรง เกร็ง กระตุก ตัวเย็น อาเจียน หอบ หน้าซีด



6. ฝุ่น PM 2.5



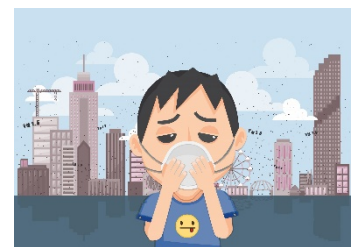


PM2.5 คืออะไร?



PM2.5 คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน เทียบได้ว่ามีขนาดประมาณ 1 ใน 25 ส่วนของเส้นผ่านศูนย์กลางเส้นผมมนุษย์ เล็กจนขนจมูกของมนุษย์ที่ทำหน้าที่กรองฝุ่นนั้นไม่สามารถกรองได้ จึงแพร่กระจายเข้าสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และเข้าสู่อวัยวะอื่นๆ ในร่างกายได้ ตัวฝุ่นเป็นพาหะนำสารอื่นเข้ามาด้วย เช่น แคดเมียม ปรอท โลหะหนัก และสารก่อมะเร็งอื่น ๆ

สาเหตุที่ทำให้เกิดฝุ่น PM2.5



ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM2.5) มาจากสองแหล่งกำเนิดใหญ่ๆ คือ

1. แหล่งกำเนิดโดยตรง ได้แก่ การเผาในที่โล่ง การคมนาคมขนส่ง การผลิตไฟฟ้า อุตสาหกรรมการผลิต
2. การรวมตัวของก๊าซอื่นๆ ในบรรยากาศ โดยเฉพาะซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (SO₂) และออกไซด์ของไนโตรเจน (NO_x) รวมทั้งสารพิษอื่นๆ ที่ล้วนเป็นอันตรายต่อร่างกายมนุษย์ เช่น สารปรอท (Hg), แคดเมียม (Cd), อาร์เซนิก (As) หรือโพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน (PAHs)

อันตรายและผลกระทบต่อสุขภาพ



ร่างกายของผู้ที่แข็งแรงเมื่อได้รับฝุ่น PM2.5 อาจจะไม่ส่งผลกระทบให้เห็นในช่วงแรกๆ แต่หากได้รับติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือสะสมในร่างกาย สุดท้ายก็จะก่อให้เกิดอาการผิดปกติของร่างกายในภายหลัง โดยแบ่งได้เป็นผลกระทบทางร่างกาย และผลกระทบทางผิวหนัง

ผลกระทบทางร่างกาย

- เกิดอาการไอ จาม หรือภูมิแพ้
- ผู้ที่เป็นภูมิแพ้ฝุ่นอยู่แล้ว จะยิ่งถูกกระตุ้นให้เกิดอาการมากขึ้น
- เกิดโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง
- เกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจเรื้อรัง
- เกิดโรคปอดเรื้อรัง หรือมะเร็งปอด

ผลกระทบทางผิวหนัง

- มีผื่นคันตามตัว
- ปวดแสบปวดร้อน มีอาการระคายเคือง
- เป็นลมพิษ ถ้าเป็นหนักมากอาจเกิดลมพิษบริเวณใบหน้า ข้อพับ ขาหนีบ
- ทำร้ายเซลล์ผิวหนัง ทำให้ผิวอ่อนแอ เสียหายง่าย
- แนวทางการป้องกันฝุ่น PM2.5
- สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น โดยหน้ากากที่สามารถป้องกันฝุ่น PM2.5 ได้ดีและมีประสิทธิภาพ คือ หน้ากาก N95 ซึ่งมีราคาสูงกว่าหน้ากากอนามัย และบางคนอาจสวมแล้วอาจให้ความรู้สึกอึดอัด เพราะหายใจได้ลำบากกว่าปกติ
- หากไม่ใช้หน้ากาก N95 อาจใช้หน้ากากอนามัยที่มีฟิลเตอร์ 3 ชั้น ซึ่งมักมีเขียนระบุบนผลิตภัณฑ์ว่า สามารถป้องกัน PM2.5 ได้ หรือถ้าหากหาไม่ได้จริงๆ อาจใช้หน้ากากอนามัยธรรมดาแต่สวมทับ 2 ชั้น หรือซ้อนผ้าเช็ดหน้าหรือทิชชูไว้ด้านในก็ได้
- พยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งทุกชนิดเมื่อคุณภาพอากาศอยู่ในระดับที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ หากจำเป็นต้องใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นละอองเมื่ออยู่ข้างนอกอาคาร
- ใช้เครื่องฟอกอากาศ เนื่องจากภายในอาคารอาจไม่ปลอดภัยจาก PM2.5 เสมอไป โดยเฉพาะอาคารที่มีการเปิดปิดประตูบ่อยครั้งจากการที่มีผู้คนเข้าออกจำนวนมาก ดังนั้นเครื่องฟอกอากาศจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้หายใจในอาคารอย่างสบายใจ



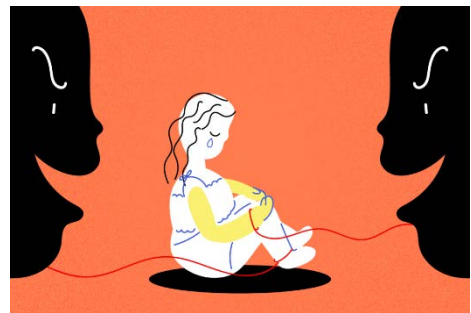
7. การค้ามนุษย์



การค้ำมนุษย์

การค้ำมนุษย์ หมายถึง การจัดหา การขนส่ง การส่งต่อ การจัดให้อยู่อาศัยหรือการรับไว้ซึ่งบุคคลด้วยความมิชอบตามกฎหมาย ด้วยวิธีการขู่เข็ญ การใช้กำลัง การบีบบังคับ การลักพาตัว การฉ้อโกง การหลอกลวง การใช้อำนาจโดยมิชอบ มีการให้ หรือรับเงิน หรือผลประโยชน์เพื่อให้ได้มาซึ่งความยินยอมของบุคคล รวมถึงการแสวงหาประโยชน์จากการค้าประเวณีของบุคคลอื่น การแสวงหาประโยชน์ทางเพศในรูปแบบอื่น การบังคับใช้แรงงานหรือบริการ การกระทำอื่นเสมือนการเอาคนลงเป็นทาส การทำให้ตกอยู่ใต้บังคับ หรือการตัดอวัยวะออกจากร่างกาย

รูปแบบการค้ำมนุษย์



1. ค้ำมนุษย์เพื่อขายบริการทางเพศ
2. ค้ำมนุษย์เพื่อใช้แรงงานเยี่ยงทาส เหี้ยอำนวนมากที่ทำงานในสวน ฟาร์ม บ้าน โรงงาน ต้องทำงานหนัก ไม่ได้รับการพักผ่อน ถูกทารุณ ฯลฯ
3. ค้ำมนุษย์เพื่อการแต่งงาน ปรากฏในรูปแบบของการจัดหาคู่เพื่อรับจ้างแต่งงาน มีนายหน้าสืบเสาะหาหญิงเพื่อแต่งงานกับชายที่ไม่รู้จัก หลักจากแต่งงานหญิงจำนวนหนึ่งกลายเป็นเมียทาส อยู่ในสถานการณ์ที่เลวร้ายในเรื่องเพศ ถูกบังคับให้ขายบริการทางเพศ
4. ค้ำมนุษย์เพื่อการขอทาน ซึ่งเป็นรูปแบบที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยนายหน้าติดต่อพาเด็ก คนชรา คนพิการ เดินทางออกจากบ้านเกิดไปขอทานในเมืองใหญ่ทั้งในและต่างประเทศ ซึ่งเหยื่อจะถูกบังคับให้ขอทาน
5. ค้ำมนุษย์เพื่อการทำผิดกฎหมาย ซึ่งเหยื่อมักเป็นเด็กที่พบเห็น คือ การนำเด็กไปเป็นเครื่องมือในการส่งยาเสพติดให้กับผู้ค้ารายย่อย

วงจร และขั้นตอนการค้ามนุษย์

- 1.การจัดหาคนที่จะนำไปเป็นเหยื่อ
- 2.การขนส่ง ลำเลียงไปยังจุดหมายปลายทาง
- 3.การรับเอาตัวไว้ แล้วบังคับแสวงหาผลประโยชน์ในรูปแบบต่างๆ



แนวทางการป้องกันการค้ามนุษย์

- 1.การเสริมสร้างศักยภาพบุคลากรที่เกี่ยวข้องให้เข้าใจธรรมชาติปัญหาของผู้ถูกกระทำและอาชญากร เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ ซึ่งต้องอาศัยการฝึกอบรมให้เจ้าหน้าที่ได้รับการพัฒนา และมีความเข้าใจ และปฏิบัติอย่างถูกวิธี
- 2.การแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารของประเทศต้นทาง ทางผ่าน และปลายทาง สร้างเครือข่าย และทิศทางความร่วมมือให้เกิดขึ้นเพื่อความรวดเร็ว ในการแก้ไขปัญหา
- 3.การปรับปรุงและแก้ไขกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการค้ามนุษย์ เพื่อให้กฎหมายมีความเป็นปัจจุบัน และสามารถแก้ไขปัญหาการค้ามนุษย์ได้อย่างตรงประเด็น โดยจะต้องบังคับใช้กฎหมายอย่างสม่ำเสมอและจริงจัง
- 4.รณรงค์ให้เห็นสภาพปัญหาอย่างแท้จริง และช่วยเหลือให้ผู้ที่กำลังจะเข้าสู่กระบวนการค้ามนุษย์ มีโอกาสและทางเลือกให้หลุดพ้นจากกระบวนการค้ามนุษย์
- 5.ให้ความรู้กับประชาชนทั่วไป



8. การคุกคามในชีวิต และทรัพย์สิน

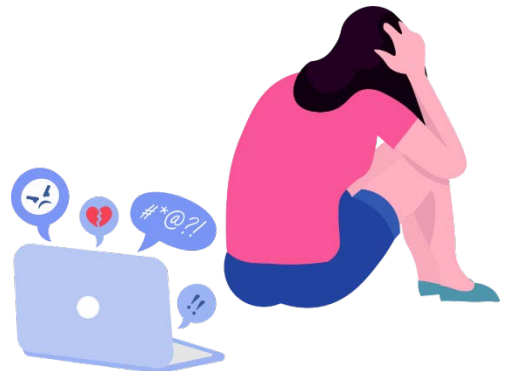


การคุกคามในชีวิต และทรัพย์สิน

การคุกคามในชีวิตและทรัพย์สิน หมายถึง การแสดงอำนาจด้วยกิริยาหรือวาจา เป็นพฤติกรรมที่กระทำอย่างต่อเนื่องในช่วงระยะเวลาหนึ่ง โดยการเฝ้าติดตาม ก่อให้เกิดความเดือดร้อน รำคาญ และข่มขู่ ทำให้เหยื่อเกิดความตกใจ หวาดกลัว เช่น การข่มขู่เหยื่อว่าจะทำอันตรายให้ถึงแก่ชีวิต ร่างกายหรือทรัพย์สิน เป็นต้น

ผู้คุกคามมีได้ในหลายรูปแบบ

- คนที่มีฐานะดี
- คนเร่ร่อน
- ผู้ชาย / ผู้หญิง / เพศทางเลือก / เด็ก / ผู้สูงอายุ



ประเภทของการข่มขู่ คุกคาม รังแก

1. **ทางร่างกาย** จะมุ่งเน้นไปที่การทำร้ายร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการ ตะ ต่อย กระแทบ ถ่มน้ำลาย หรือรีดไถเงินด้วยความรุนแรง เป็นต้น
2. **ทางเพศ** ได้แก่ การสัมผัสทางด้านร่างกาย หน้าอก อวัยวะเพศของคนอื่นโดยที่เค้าไม่อนุญาต
3. **ทางวาจา** ได้แก่ การขูข่มขู่ข่มขู่ ก่อให้เกิดความหวาดกลัว รังแก พูดจาให้อีกฝ่ายรู้สึกแย่ เช่น การล้อเลียนรูปร่างของอีกฝ่าย หรือด่าทอด้วยถ้อยคำที่รุนแรง

4. **ทางสังคม** เช่น การถูกแบนออกจากกลุ่ม การไม่ให้เข้าร่วมสังคม ปลอมข่าวลือเสียหายให้กับคนอื่น ทำให้คนเหล่านั้นไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม หากเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นกับเด็ก จะทำให้เด็กมีความทรงจำที่เลวร้าย และอาจเสียความสามารถในการเข้าสังคมในอนาคตได้

5. **ทางโลกไซเบอร์** หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ไซเบอร์บูลลี่ เกิดขึ้นเพราะเทคโนโลยีจากความก้าวหน้าของมนุษย์ จนสื่อโซเชียลมีเดียเข้ามามีบทบาทในชีวิต การคุกคามด้านนี้ ได้แก่ การกล่่าวหา ด่าทอ คอมเมนต์เสียหาย ภายใต้อินเทอร์เน็ต หรือสื่อวิดีโอ และสิ่งอื่นๆที่ผู้ใช้ได้นำเสนอผ่านโซเชียลมีเดียสู่สังคม และยังรวมไปถึงการปล่อยคลิปโป๊ คลิปหลุด โดยวิธีการต่างๆผ่านทางโลกไซเบอร์

6. **ทางอารมณ์** ถือเป็นการคุกคามที่แตกต่างจากแบบอื่น โดยจะเป็นการคุกคามที่ให้ทางเลือกกับเหยื่อ โดยเป็นทางเลือกที่ไม่ต้องการจะเลือกทั้งสองทาง ผู้คุกคามต้องการจะผลักดันความรู้สึกผิดและรู้สึกแค้นที่จะเกิดกับตัวเอง มาให้กับเหยื่อ ถือเป็นการคุกคามที่ส่งผลเสียต่ออารมณ์ผู้ถูกคุกคามเป็นอย่างมาก

การป้องกัน การเกิดการคุกคามในชีวิตและทรัพย์สิน

1. แจ้งผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะ เช่น แจ้งครู ผู้ปกครอง ตำรวจ แพทย์ หรือแม้แต่ผู้เชี่ยวชาญทางด้านนั้นๆ เพื่อขอคำปรึกษาและให้คำแนะนำกับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญ
2. ให้คนรอบข้างเป็นที่พึ่ง เมื่อถูกคุกคามในที่สาธารณะ การพึ่งคนรอบข้างถือเป็นเรื่องที่สำคัญมาก อาจจะร้องขอ หรือแสดงท่าทีที่ต้องการความช่วยเหลือ
3. ศึกษาทำความเข้าใจ สิ่งที่กำลังเผชิญ เนื่องด้วยการคุกคามมีอยู่หลายรูปแบบ ฉะนั้นการศึกษาว่าตนเองกำลังถูกคุกคามในรูปแบบใด และจะสามารถรับมือได้อย่างไร จะสามารถช่วยให้ตนเองเข้าใจสถานการณ์และรับมือกับการคุกคามที่เกิดขึ้นได้ดีขึ้น และในอนาคตเมื่อการคุกคามนั้นมาถึง ก็จะสามารถตั้งสติและรับมือกับการคุกคามได้อย่างมีประสิทธิภาพ



9. อาชญากรรม ไซเบอร์



อาชญากรรมไซเบอร์

อาชญากรรมทางไซเบอร์ หรือ Cyber Crime หมายถึงการทุจริตหลอกลวงที่เกิดขึ้นบนโลกอินเทอร์เน็ตและช่องทางออนไลน์ประเภทต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเว็บไซต์ แพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย หรือแอปพลิเคชันบนโทรศัพท์มือถือ

ประเภทของอาชญากรรมทางไซเบอร์



นับตั้งแต่อินเทอร์เน็ตเข้ามามีบทบาทในชีวิตของผู้คนทั่วโลกตั้งแต่เมื่อประมาณ 20 ปีก่อน อาชญากรรมทางไซเบอร์ก็พัฒนาจนมีหลากหลายรูปแบบและซับซ้อนยิ่งขึ้นตามวิวัฒนาการของเทคโนโลยีเช่นกัน โดยเราอาจจะแบ่งประเภทของภัยออนไลน์เหล่านี้ ออกได้เป็น 2 ชนิดหลัก ได้แก่

1. อาชญากรรมทางไซเบอร์ที่มุ่งโจมตีคอมพิวเตอร์และอุปกรณ์ IT ต่าง ๆ

สำหรับ Cyber Crime ประเภทนี้ เป้าหมายของคนร้าย คือ การทำให้อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ของเราเสียหายและไม่สามารถใช้งานได้ตามปกติ ยกตัวอย่าง เช่น การปล่อยโปรแกรมที่เป็นไวรัสเข้ามาทำลายไฟล์ข้อมูลสำคัญ ๆ ในเครื่องเพื่อเรียกค่าไถ่ หรือการหลอกให้เราดาวน์โหลด Trojan ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ดูผิวเผินก็ปกติและปลอดภัยดี แต่จริง ๆ แล้วกลับเป็นโปรแกรมอันตรายที่สามารถปล่อยให้คนร้ายเข้ามาควบคุมเครื่องและขโมยข้อมูลส่วนตัวได้

2. อาชญากรรมทางไซเบอร์ที่อาศัยคอมพิวเตอร์และอุปกรณ์ IT ต่าง ๆ เป็นเครื่องมือโจมตี

Cyber Crime ประเภทนี้นั้นผู้กระทำผิดมักจะมีจุดประสงค์ร้ายต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อเงิน ต้องการแก้แค้นเหยื่อ หรืออาจแค่ตอบสนองความสนุกของตัวเองผ่านการเลือกใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต ตัวอย่างที่ปัจจุบันพบเห็นได้บ่อยครั้ง เช่น การกลั่นแกล้งทางออนไลน์ (Cyber Bullying) การหลอกลวงและมีสัมพันธ์กับผู้เยาว์ (Cyber Grooming) และการปล่อยภาพหรือวิดีโอลับโดยที่อีกฝ่ายไม่ยินยอม (Revenge Porn) เป็นต้น

วิธีป้องกันตัวเองให้ปลอดภัยจากอาชญากรรมทางไซเบอร์



1. Malware

โปรแกรมที่ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อล้วงข้อมูลสำคัญไปจากผู้ใช้งานคอมพิวเตอร์ โดยมัลแวร์มีอยู่หลายประเภท โดยที่เรารู้จักกันดีก็คือ ไวรัส, โทรจัน, สปายแวร์ ที่อาศัยช่องโหว่ของโปรแกรมเบรเซอร์ ซึ่งอันตรายของมัลแวร์นั้นมีอยู่หลายอย่างด้วยกัน อาทิ การสร้างความรำคาญ การพยายามทำลายเครื่องคอมพิวเตอร์ การกระจายมัลแวร์สู่ผู้ใช้งานรายอื่นผ่านทางอีเมล แอปส่งข้อมูลต่างๆ ผ่านทางอีเมล เป็นต้น

วิธีการป้องกัน Malware

- อัปเดตคอมพิวเตอร์และซอฟต์แวร์ในเครื่องสม่ำเสมอ
- ติดตั้งโปรแกรมป้องกันมัลแวร์ (Anti-malware) บนคอมพิวเตอร์
- ระมัดระวังการใช้งานอุปกรณ์เชื่อมต่อ
- ไม่คลิกข้อความที่แสดงโฆษณาหรือหน้าต่าง pop-up ปลอม (Adware)
- ไม่ดาวน์โหลดโปรแกรมจากแหล่งที่ไม่น่าเชื่อถือ เสี่ยงต่อการมีมัลแวร์แฝงอยู่
- หลีกเลี่ยงการเปิดอีเมล รวมไปถึงไฟล์แนบที่ต้องสงสัยใดๆ ที่ส่งมาจากอีเมลที่เราไม่รู้จัก และต้องตรวจสอบทุกครั้งก่อนดาวน์โหลดหรือเปิดไฟล์ขึ้นมา

2. การหลอกลวง แบบ Phishing

เทคนิคการหลอกลวงโดยใช้อีเมลหรือหน้าเว็บไซต์ปลอมเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูล เช่น ชื่อผู้ใช้ รหัสผ่าน หรือข้อมูลส่วนบุคคลอื่น ๆ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการเข้าถึงระบบโดยไม่ได้รับอนุญาต หรือสร้างความเสียหายในด้านอื่น การหลอกลวงแบบ Phishing มักจะเป็นการปลอมอีเมล หรือปลอมหน้าเว็บไซต์ที่มีข้อความซึ่งทำให้ผู้เสียหายอ่านแล้วหลงเชื่อ เช่น ปลอมอีเมลว่าอีเมลฉบับนั้นถูกส่งออกมาจากธนาคารที่ผู้เสียหายใช้บริการอยู่ หรือมาจากคนรู้จักเพื่อวัตถุประสงค์บางอย่าง

วิธีป้องกันการหลอกลวง แบบ Phishing

- ไม่เปิดลิงก์ที่แนบมาในอีเมล
- ระวังอีเมลที่ขอให้กรอกข้อมูลส่วนบุคคล โดยเฉพาะหากเป็นอีเมลที่มาจากสถาบันการเงิน
- สังเกตให้แน่ใจว่าเว็บไซต์ที่ใช้งานเป็น HTTPS ก่อนให้ข้อมูลส่วนบุคคลที่สำคัญ
- ติดตั้งโปรแกรม Anti-Virus, Anti-Spam และ Firewall เนื่องจากผลพลอยได้อย่างหนึ่งของการติดตั้ง Firewall คือสามารถทำการยับยั้งไม่ให้โทรจันแอบส่งข้อมูลออกไปจากระบบได้

3. สแปมเมล (Spam Mail)

อีเมลที่ไม่พึงประสงค์ (Junk Mail) สำหรับผู้ที่ใช้บริการ โดยปริมาณเพิ่มมากขึ้นทุกวันเพราะข้อมูลบนอินเทอร์เน็ตมีเพิ่มขึ้นจากทั่วโลกทุกวินาที Spam Mail ไม่ได้เป็นแค่การก่อกวนในระบบไซเบอร์เท่านั้น แต่ยังสามารถแนบไวรัสเข้ามาในอีเมลได้อีกด้วย ซึ่งเมื่อผู้ใช้เปิดเมลออกดูก็มักจะติดไวรัสโดยไม่รู้ตัว

วิธีป้องกัน Spam Mail

- ใช้ฟรีอีเมล เช่น Hotmail, Yahoo เป็น E-mail ในการ subscribe ข่าวสาร
- ไม่ทิ้งอีเมลแอดเดรส ไว้ตามเว็บบอร์ดต่าง ๆ
- ไม่ส่งต่อ หรือเปิดเนื้อหาอีเมล ของบุคคลที่ไม่น่าไว้วางใจ
- แก้ปัญหา Spy Ware โดยการดาวน์โหลดโปรแกรม Ad Aware
- ตรวจสอบเนื้อหาอีเมลกับต้นทาง เพราะถึงแม้ว่าจะมีที่มาจากคนรู้จัก แต่ก็อาจจะเป็น Spam Mail ได้

4. โจรกรรมบัตรเครดิต

เรื่องเงินทองเป็นเรื่องที่ต้องพึงระวังอย่างมาก โดยเฉพาะในยุคแห่ง e-commerce ผู้คนหันมาใช้บัตรเครดิตบนโลกออนไลน์กันมากขึ้น ทำให้ความเสี่ยงที่จะโดนแฮกนั้นง่ายขึ้นเช่นกัน หากผู้ไม่ประสงค์ดีได้ข้อมูลบัตรเครดิตของเราไปแล้วนั้น ไม่ใช่แค่เพียงยอดเงินที่จะหายไป แต่บัตรเหล่านี้สามารถนำไปทำธุรกรรมอื่นๆ ได้อีก

วิธีป้องกันการโจรกรรมบัตรเครดิต

- ไม่ทำการพิมพ์ข้อมูลบัตรเครดิต แล้วบันทึกเป็นลงเครื่องเด็ดขาด
- ไม่ใช้งานบัตรเครดิตในร้าน Internet Cafe หรือ คอมพิวเตอร์สาธารณะ
- ใช้ผ่านเว็บ https เท่านั้น
- ซื้อของกับเว็บไซต์ที่มีความน่าเชื่อถือ



5. การหลอกลวงผ่านทางอินเทอร์เน็ต

ตัวอย่างที่เราพบเห็นกันบ่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นคนรู้จักชักชวนมาเยี่ยมเงินผ่านเฟซบุ๊ก หลอกว่าคุณเป็นผู้โชคดีเพื่อล้างข้อมูลส่วนตัว หรือหลอกเป็นชาวต่างชาติเพื่อขอแต่งงานกับสาว ๆ พฤติกรรมเหล่านี้พบเห็นกันได้ในปัจจุบัน โดยภัยประเภทนี้ส่วนใหญ่จะมาจากการแซท โดยบางครั้งเราอาจกำลังสนทนากับคนที่ต้องการแสวงหาผลประโยชน์จากเราอยู่ก็ได้ ถ้าเราเผลอให้ข้อมูลส่วนตัว เช่น ชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ หรือนัดเจอคนที่รู้จักกันทางเน็ต เราอาจตกเป็นเหยื่อของคนเหล่านี้ได้

วิธีป้องกันการหลอกลวงผ่านทางอินเทอร์เน็ต

- ไม่ส่งหลักฐานส่วนตัวของตนเองและคนในครอบครัวให้ผู้อื่น
- ตั้งค่าการล็อกอินแบบ 2 ขั้นตอนป้องกันบุคคลอื่นเข้าใช้งานบัญชีอีเมล / โซเชียลมีเดีย
- ไม่ออกไปพบเพื่อนที่รู้จักทางอินเทอร์เน็ต เพื่อป้องกันการลักพาตัว
- ระลึกอยู่เสมอว่า บุคคลที่เรารู้จักทางเว็บอาจจะเป็นบุคคลที่ไม่พึงประสงค์
- ระวังตัวทุกครั้งที่มีการลงทะเบียนสมัครสมาชิกกับเว็บต่างๆ





ภาคผนวก

ที่มา :

ภัยยาเสพติด

- <https://www.sdtc.go.th/paper/31>
- พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522
- พระราชบัญญัติให้ใช้ประมวลกฎหมายยาเสพติด พ.ศ. 2564
- ประกาศกระทรวงสาธารณสุขเรื่อง ระบุชื่อยาเสพติดให้โทษใน ประเภท 5 พ.ศ. 2565
- <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/06212014-1613>

ภัยความรุนแรง

http://www.digitalschool.club/digitalschool/m5/hl5_2/lesson4/content1/paper/m5_2_hl_hl_04_01_full.pdf

ภัยพิบัติต่างๆ

- <http://ndwc.disaster.go.th/>
- https://www.khaochairat.go.th/datacenter/doc_download/a_050618_142751.pdf
- <http://www.dmr.go.th>
- <https://www.py-pao.go.th/document-file/pongkun/plan-pongkun-cold-2566.pdf>
- http://envocc.ddc.moph.go.th/uploads/hotissue/winterdis_/guide_winter.pdf

อุบัติเหตุ

<https://sites.google.com/site/skaccident104/bth-thi-2-xeksar-laea-wrrnkrrm-thi-keiywkxng/5-sahetu-khxng-xubatihetu>

ที่มา :

โรคอุบัติใหม่และโรคอุบัติซ้ำ

- <https://www.who.int/thailand/emergencies/novel-coronavirus-2019/q-a-on-covid-19/q-a-on-covid-19-general>
- <https://www.thonburihospital.com>
- [mccormickhospital.com/web/articles/blogs/โรคมือ%20เท้า%20ปาก%20\(Hand%20foot%20mouth%20disease\)](http://mccormickhospital.com/web/articles/blogs/โรคมือ%20เท้า%20ปาก%20(Hand%20foot%20mouth%20disease))

ฝุ่น PM 2.5 25

<https://www.brh.go.th/index.php/2019-02-27-04-12-21/425-pm>

การค้ำมนุษย์

<http://tpso8.m-society.go.th/index.php/th/2017-05-15-14-30-40/infographic/148-infographic-2551-3-2560>

การคุกคามในชีวิตและทรัพย์สิน

https://www.youtube.com/watch?v=NgZVOc_SvE0

อาชญากรรมไซเบอร์

- <https://www.bangkokbankinnohub.com/th/what-is-cyber-crime/>
- <https://www.dharmniti.co.th/11726/>

ผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายธงชัย คำปวง

ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 1

นายชนัญญ์ ตี๋เมืองมา

รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 1

นางจิรพรรณ จำรัส

ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา



รวบรวมข้อมูล และจัดทำโดย

นางสาวอมาวลี ศีติสาร

นักวิชาการศึกษาชำนาญการ

