



# คำแนะนำเกี่ยวกับการ วางแผนรับมือภาวะฉุกเฉิน

[www.labt.org](http://www.labt.org)

Thai

## การปกป้องคุ้มครองหมายถึงการวางแผน

แผนบริการสุขภาพของมณฑลลอสแอนเจลิสให้ความคุ้มครองด้านสาธารณสุขในระหว่างภาวะฉุกเฉินที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและที่เกิดขึ้นโดยเจตนา เช่น การโจมตีของผู้ก่อการร้ายโดยการปล่อยสารชีวภาพ เคมี หรือแก๊สมันตรังสี อย่างไรก็ตาม คุณก็ยังมีหน้าที่ที่จะต้องปกป้องคุ้มครองตัวเองและครอบครัวของคุณในระหว่างภาวะฉุกเฉินด้วยเช่นกัน

การเตรียมพร้อมสำหรับภาวะฉุกเฉินหมายถึงการวางแผนล่วงหน้า รายการตรวจสอบด้านล่างนี้ทำให้คุณสามารถวางแผนได้ง่ายขึ้น ขอให้คุณและครอบครัวของคุณอ่านรายการดังกล่าว ตลอดจนบททวนและปรับรายการนี้ให้สมบูรณ์และทันสมัยปีละครั้ง หากต้องการทราบรายชื่อทั้งหมดของสารที่ใช้ในการก่อการร้าย กรุณาไปที่เว็บไซต์ [www.labt.org](http://www.labt.org)

**ปกป้องคุ้มครองตัวคุณเองและครอบครัวของคุณ โดยทำตามรายการที่อยู่ในบัตรนี้ทั้งหมดและเก็บบัตรนี้ไว้ในที่ที่หาง่าย**

## วางแผนรับมือภัยพิบัติ

วางแผนว่าจะต้องทำอะไร จะหากันและกันอย่างไร และจะสื่อสารกันอย่างไรในระหว่างที่เกิดเหตุฉุกเฉินประเภทต่างๆ (กรุณาอ่านด้านหลัง)

- กำหนดสถานที่สองแห่งที่จะไปพบกัน โดยสถานที่แรกเป็นที่ที่อยู่นอกร้านของคุณแต่อยู่ในบริเวณละแวกนั้น อีกแห่งหนึ่งเป็นที่ที่อยู่นอกละแวกบริเวณบ้านของคุณ เช่น ห้องสมุด ศูนย์ชุมชน หรือสถานที่ทางศาสนา
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าทุกคนมีที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์ของสถานที่นัดพบกันแห่งที่สอง
- ทราบและฝึกหัดเส้นทางออกทุกเส้นทางที่เป็นไปได้จากบ้านและละแวกบ้านของคุณ
- เลือกเพื่อนหรือญาติที่อยู่ต่างรัฐที่สมาชิกในครอบครัวสามารถโทรศัพท์ไปถึงได้ ในกรณีที่มีการแยกจากกันในช่วงเกิดภัยพิบัติ
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีการสนองความต้องการของทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุ บุคคลทุพพลภาพ ผู้ที่พูดภาษาอังกฤษไม่ได้ และสัตว์เลี้ยง/ปศุสัตว์
- ฝึกหัดแผนการของคุณกับสมาชิกทุกคนในครอบครัว และแจกสำเนาแผนการให้คนในครอบครัวทุกคน
- ตรวจสอบแผนการรับมือเหตุฉุกเฉินของโรงเรียนที่บุตรทุกคนของคุณเข้าเรียนอยู่

## เตรียมเสบียงที่จะใช้ในยามฉุกเฉิน

เก็บเสบียงไว้ในภาชนะที่แข็งแรงและถือได้ง่าย เก็บภาชนะบรรจุเสบียงอันใหญ่ไว้ที่บ้าน และใส่ภาชนะบรรจุเสบียงอันเล็กหนึ่งอันไว้ในรถของคุณ เเสบียงต่างๆ ที่ควรมีได้แก่

- ❑ น้ำสำหรับใช้เป็นเวลาสามวัน: หนึ่งแกลลอนต่อคนต่อวัน เพื่อใช้สำหรับดื่มและทำความสะอาด
- ❑ อาหารปริมาณที่ทานได้เป็นเวลาสามวัน เช่น อาหารแห้งหรืออาหารกระป๋อง และที่เปิดกระป๋อง
- ❑ เงินสด (จำนวนอย่างน้อย \$50-100 เป็นธนบัตรย่อย) และบัตรเอทีเอ็ม
- ❑ เสื้อผ้าและรองเท้า
- ❑ ผ้าห่มหรือถุงนอนหนึ่งผืนต่อคน
- ❑ ชุดปฐมพยาบาล
- ❑ ยาตามใบสั่งแพทย์ของครอบครัว และหากเป็นไปได้ สำเนาใบสั่งแพทย์
- ❑ วิทยุที่ใช้แบตเตอรี่ ไฟฉาย แบตเตอรี่สำรอง และไม้ขีดไฟกันน้ำ
- ❑ สบู่ กระดาษชำระ และถุงพลาสติก
- ❑ สิ่งของต่างๆ สำหรับสมาชิกในครอบครัวที่เป็นทารก ผู้สูงอายุ ทูพพลภาพ หรือสัตว์เลี้ยง
- ❑ แวนดาสารอง กุญแจรถและกุญแจบ้านสำรอง
- ❑ สำเนาเอกสารสำคัญๆ ของครอบครัวในภาชนะกันไฟ
- ❑ นกหวีด (สำหรับใช้ในกรณีที่คุณติดอยู่ที่ใด)
- ❑ ถ้าคุณต้องอพยพออกจากบ้านของคุณ หากเป็นไปได้ ขอให้คุณนำสัตว์เลี้ยง/ปศุสัตว์ของคุณไปด้วย รวมทั้งอาหาร ยา และป้ายประจำตัวบนปลอกคอของสัตว์เลี้ยง

## ในภาวะฉุกเฉินจากการก่อการร้ายด้วยอาวุธชีวภาพซึ่งไม่น่าจะเกิดขึ้น

ขอให้ทบทวนข้อมูลเกี่ยวกับสารที่ใช้ในการก่อการร้ายด้วยอาวุธชีวภาพ

การก่อการร้ายด้วยอาวุธชีวภาพเกิดขึ้นเมื่อมีการจงใจปล่อยสารที่สามารถทำให้เกิดความเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต รวมทั้ง:

**สารชีวภาพ:** แบคทีเรีย ไวรัส หรือสารชีวภาพอื่นๆ เช่น แอนแทรกซ์ เชื้อไข้ทรพิษ เชื้อกาฬโรค อาหารเป็นพิษ

**สารเคมี:** แก๊ส ของเหลว หรือของแข็งที่เป็นพิษ ซึ่งสามารถทำร้ายผู้คนหรือสิ่งแวดล้อมได้ เช่น ซาริน หรือไรซิน

**อาวุธกัมมันตรังสี:** อุปกรณ์ระเบิดต่างๆ ที่แผ่สารกัมมันตภาพรังสีออกมา เช่น ระเบิดที่มีกัมมันตภาพรังสี

สำหรับรายชื่อทั้งหมดของสารที่ใช้ในการก่อการร้าย กรุณาไปที่เว็บไซต์ [www.labt.org](http://www.labt.org)



## แหล่งข้อมูลอื่นๆ

- ❑ **Los Angeles County Department of Health Services – Public Health:** [www.labt.org](http://www.labt.org)  
ศูนย์สายด่วน: 866-999-LABT (5228)
- ❑ **L.A. County Emergency Survival Program (ESP):** [www.espfocus.org](http://www.espfocus.org)
- ❑ **L.A. County Disaster Hotline:** 800-980-4990
- ❑ **Info Line Los Angeles – “211 LA COUNTY”:** 211
- ❑ **City of Los Angeles Emergency Operation Organization:** [www.lacity.org/epd](http://www.lacity.org/epd)  
ศูนย์ช่วยเหลือ: 888-356-4661
- ❑ **California Emergency Preparedness Office:**  
[www.dhs.ca.gov/ps/ddwem/environmental/epo/epoindex.htm](http://www.dhs.ca.gov/ps/ddwem/environmental/epo/epoindex.htm)
- ❑ **Centers for Disease Control and Prevention:** [www.bt.cdc.gov](http://www.bt.cdc.gov)  
ศูนย์สายด่วน: 888-246-2675
- ❑ **U.S. Department of Homeland Security:** [www.ready.gov](http://www.ready.gov)
- ❑ **Poison Center Hotline:** 800-222-1222
- ❑ ข้อมูลของสภากาชาดเกี่ยวกับการเตรียมรับมือภัยพิบัติ เป็นภาษาอารบิก กัมพูชา จีน อังกฤษ ฝรั่งเศส มัง ญี่ปุ่น เกาหลี ลาว รัสเซีย สเปน ฟิลิปปินส์ เวียดนาม: [www.redcross.org/services/disaster/](http://www.redcross.org/services/disaster/)

## ทำหน้าที่ของคุณ! ในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉินใดๆ ช่วยเราโดย:

- ❑ อย่าโทรศัพท์ถึง 9-1-1 ยกเว้นในกรณีที่มีเหตุฉุกเฉินจริงๆ
- ❑ ไปโรงพยาบาลเฉพาะเมื่อมีเหตุฉุกเฉินทางการแพทย์ อย่าขับรถออกไปไหนและขอให้อยู่ในบ้าน เว้นเสียแต่ว่าคุณจะได้รับคำแนะนำให้อพยพออกจากบ้าน หรือมีเหตุฉุกเฉินต้องไปโรงพยาบาล
- ❑ ใช้ไฟฉายแทนการใช้ไม้ขีดไฟหรือสวิทช์ไฟ หากคุณคิดว่าอาจมีแก๊สรั่วเกิดขึ้น

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ 1-866-999-LABT (5228)