## ของต้องเตรียม

### ถุงยังชีพ 72 ชั่วโมง (ภัยพิบัติทุกแบบ)

- [ ] น้ำดื่ม คนละ 3 ลิตรต่อวัน
- [ ] อาหารแห้ง พร้อมกิน 3 วัน
- [ ] ยาประจำตัว ชุดปฐมพยาบาล
- [ ] ไฟฉาย ถ่านสำรอง
- [ ] วิทยุใส่ถ่านหรือมือหมุน
- [ ] แบตสำรองมือถือ สายชาร์จ
- [ ] เงินสด ธนบัตรย่อย เหรียญ
- [ ] สำเนาเอกสารในถุงกันน้ำ
- [ ] นกหวีด หน้ากาก N95
- [ ] เสื้อผ้า ผ้าห่ม รองเท้าหุ้มส้น
- [ ] แผ่นพับนี้ ปากกา

### เพิ่มเมื่อมีความไม่สงบ หรือภาวะสงคราม

- [ ] สำรองน้ำและอาหารที่บ้านให้พอ 7 วัน
- [ ] เติมน้ำมันรถไว้ครึ่งถังขึ้นไป
- [ ] รู้ที่หลบภัยและศูนย์พักพิงของชุมชน
- [ ] จดเบอร์สำคัญบนกระดาษ ไม่พึ่งมือถืออย่างเดียว
- [ ] ทำตามประกาศทางการเท่านั้น ไม่แชร์ข่าวลือ
- [ ] ไม่โพสต์ตำแหน่งที่หลบภัยหรือการเคลื่อนกำลัง
- [ ] เจอวัตถุต้องสงสัย ห้ามแตะ โทร 1374

ตรวจวันหมดอายุของอาหาร ยา และถ่านทุก 6 เดือน · ไม่ต้องกักตุนเกินจำเป็น

## เมื่ออินเทอร์เน็ต มือถือ ใช้ไม่ได้

- [ ] ส่ง SMS แทนโทร ข้อความสั้นผ่านง่ายกว่าตอนสัญญาณแย่
- [ ] โทรเบอร์ฉุกเฉินได้แม้ไม่มีอินเทอร์เน็ต
- [ ] เปิดการแจ้งเตือนฉุกเฉินในมือถือ ข้อความเตือนภัยไม่ต้องใช้เน็ต
- [ ] ฟังวิทยุ AM/FM และหอกระจายข่าวของหมู่บ้าน
- [ ] ไปจุดนัดพบตามแผนครอบครัว
- [ ] ประหยัดแบต ลดแสงจอ ปิดแอปที่ไม่ใช้

### วิทยุ AM/FM ข่าวทางการ

| | | | |
|---|---|---|---|
| 549 | AM ภาคเหนือ | 621 | AM ภาคอีสาน |
| 1467 | AM ภาคกลาง | 1242 | AM ภาคใต้ |
| 891 | AM ส่วนกลาง | 92.5 | FM ข่าวสารแห่งชาติ |

สถานีวิทยุกรมประชาสัมพันธ์ จังหวัดของเรา

### พิมพ์และพับ

1. พิมพ์ A4 แนวนอน หน้า-หลัง เลือก "พลิกด้านสั้น" ขนาดจริง 100%
2. วางด้านในขึ้น พับช่องขวาเข้ามาก่อน
3. พับช่องซ้ายทับ ให้ปกอยู่ด้านหน้า

ข้อมูลสด สายด่วน 77 จังหวัด แผนที่ภัย
**e26blc.com**

ข้อมูล ณ 31 ต.ค. 2569 จาก ปภ. สพฉ. สตช. กรมอุตุนิยมวิทยา กรมประชาสัมพันธ์ และหน่วยงานรัฐ · ให้ยึดประกาศทางราชการเป็นหลัก · แจกฟรี พิมพ์ใช้ในครอบครัวได้ ห้ามแก้ไขหรือตัดชื่อ E26BLC

# คู่มือฉุกเฉิน
# แผ่นพับพกพา

เช็กลิสต์ติดต่อใคร เบอร์อะไร พูดอย่างไร
และของที่ต้องเตรียม เมื่อเกิดภัยพิบัติหรือสงคราม

เจ้าของ _____

เบอร์โทร _____

กรุ๊ปเลือด / โรคประจำตัว / แพ้ยา _____

| | |
|---|---|
| **1669** เจ็บป่วยฉุกเฉิน | **191** ตำรวจ เหตุร้าย |
| **199** ไฟไหม้ | **1784** สาธารณภัย ปภ. |

## ติดต่อใคร เมื่อไหร่ ยังไง

- ☐ **มีคนหมดสติ หายใจไม่ออก บาดเจ็บหนัก**
  1669 บอกอาการ อายุ จุดที่อยู่ · ทำตามที่เจ้าหน้าที่บอกระหว่างรอรถ
- ☐ **ไฟไหม้ ควันเยอะ ไฟฟ้าลัดวงจร**
  199 ออกจากอาคารก่อน แล้วโทร · บอกชนิดอาคารและมีคนติดอยู่ไหม
- ☐ **เหตุร้าย ทำร้ายร่างกาย ลักทรัพย์**
  191 อยู่ในที่ปลอดภัยก่อน · บอกลักษณะคนร้ายและทิศที่ไป
- ☐ **น้ำท่วม ดินถล่ม พายุ ต้องการความช่วยเหลือ**
  1784 บอกจำนวนคน ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย · ทาง LINE @1784DDPM ส่งพิกัดได้
- ☐ **ไฟฟ้าดับ สายไฟขาด เสาล้ม**
  1130 / 1129 ห้ามเข้าใกล้สายไฟ · 1130 กทม. นนทบุรี สมุทรปราการ · 1129 ต่างจังหวัด
- ☐ **พบวัตถุต้องสงสัย**
  1374 ห้ามแตะ ห้ามถ่ายรูปใกล้ · ถอยห่างแล้วกันคนออก
- ☐ **ถูกสัตว์มีพิษกัด ได้รับสารพิษ**
  1367 จำชนิดสัตว์หรือสาร · รีบไปโรงพยาบาลใกล้ที่สุด
- ☐ **อุบัติเหตุบนทางหลวง**
  1193 เปิดไฟฉุกเฉิน วางกรวยหรือกิ่งไม้ห่างรถ · บอกหลักกิโลเมตร
- ☐ **คนในครอบครัวหายหรือพลัดหลง**
  1300 เตรียมรูปถ่ายล่าสุด เสื้อผ้าที่ใส่ จุดที่เห็นครั้งสุดท้าย

**โทรแจ้งเหตุ พูด 5 อย่าง**

1. เกิดอะไรขึ้น
2. ที่ไหน จุดสังเกตใกล้ ๆ
3. มีคนเจ็บกี่คน อาการเป็นอย่างไร
4. ชื่อและเบอร์ที่โทรกลับได้
5. อย่าวางสายก่อนเจ้าหน้าที่

## สายด่วนที่ควรรู้

| | |
|---|---|
| 1669 | เจ็บป่วยฉุกเฉิน รถพยาบาล |
| 191 | ตำรวจ เหตุด่วนเหตุร้าย |
| 199 | ไฟไหม้ ดับเพลิง |
| 1784 | สาธารณภัย ปภ. · LINE @1784DDPM |
| 192 | ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ |
| 1182 | กรมอุตุนิยมวิทยา |
| 1567 | ศูนย์ดำรงธรรม ร้องทุกข์ ขอความช่วยเหลือ |
| 1555 | กรุงเทพมหานคร |
| 1130 | ไฟดับ กทม. นนทบุรี สมุทรปราการ |
| 1129 | ไฟดับ ต่างจังหวัด |
| 1460 | กรมชลประทาน น้ำ เขื่อน |
| 1367 | ศูนย์พิษวิทยา |
| 1374 | พบวัตถุต้องสงสัย |
| 1193 | ตำรวจทางหลวง |
| 1155 | ตำรวจท่องเที่ยว |
| 1300 | ศูนย์ประชาบดี คนหาย |
| 1323 | สุขภาพจิต |
| 02 572 8442 | คนไทยในต่างประเทศ กรมการกงสุล |

### เบอร์ในพื้นที่ของเรา

ผู้ใหญ่บ้าน / กำนัน / อบต. / เทศบาล

ปภ. จังหวัด

หน่วยกู้ภัย มูลนิธิใกล้บ้าน

โรงพยาบาลใกล้บ้าน

สถานีตำรวจใกล้บ้าน

## แผนครอบครัว

จุดนัดพบ 1 · ใกล้บ้าน

จุดนัดพบ 2 · นอกพื้นที่ / บ้านญาติ

คนติดต่อกลาง (อยู่ต่างจังหวัด) · ชื่อ และ เบอร์

ศูนย์พักพิง / จุดอพยพของชุมชน

ที่หลบภัยใกล้บ้าน (ถ้ามี)

เส้นทางอพยพ

### คนในบ้าน · เบอร์ · ยาและโรคประจำตัว

1.

2.

3.

4.

### สัตว์เลี้ยง

ชื่อ · ชนิด · วัคซีนล่าสุด

> **โทรหากันไม่ติด ให้ไปเจอกันที่จุดนัดพบ แล้วแจ้งคนติดต่อกลางว่าทุกคนอยู่ที่ไหน**