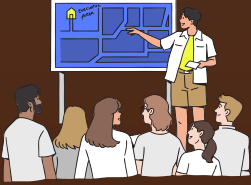


แนะนำวิธีการเตรียมพร้อมและรับมือกับ **แผ่นดินไหว**

ก่อนเกิดแผ่นดินไหว

- 1 วางแผนเส้นทางอพยพ และสถานที่ในการรวมตัว



- 2 จัดเตรียมอุปกรณ์พยาบาลและให้ความรู้เบื้องต้นแก่บุคลากรภายในองค์กร



- 3 อย่าวางสิ่งของที่มีน้ำหนักมากไว้บนที่สูง หรือหลังตู้เอกสาร



- 4 ซ้อมอพยพเมื่อเกิดแผ่นดินไหวขณะอยู่ในอาคาร



แจ้ง ศพส. เขามาตรวจสอบ

- 1 ตรวจสอบสภาพอาคารสำนักงาน



- 2 ตรวจสอบระบบน้ำประปา ก่อนใช้ เช่น ชักโครก



- 3 ตรวจสอบระบบไฟฟ้า เช่น สายไฟ หม้อแปลง



ขณะเกิดแผ่นดินไหว

- 1 ตั้งสติเมื่อได้รับการแจ้งเตือนจาก Cell Broadcast



- 2 กรณียู่ใกล้โต๊ะให้หลบใต้โต๊ะที่มีโครงสร้างแข็งแรงและอย่าวิ่งออกไปหรือใช้ลิฟต์



- 3 กรณียืนอยู่ในอาคารให้ระวังเพดาน ร่วงทับ และควรห่างจากประตู หน้าต่างกระจก



- 4 หลังจากแผ่นดินไหวสงบให้อพยพออกจากอาคาร **ทันที**



หลังเกิดแผ่นดินไหว

- 1 ประชุมพยาบาลผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ และขอความช่วยเหลือจากแพทย์



- 2 อย่ากีดขวางการปฏิบัติหน้าที่ของบุคลากรทางการแพทย์



- 3 เลี่ยงการใช้โทรศัพท์ เว้นแต่ในกรณีจำเป็น



- 4 เตรียมพร้อมสำหรับเกิดแผ่นดินไหวครั้งต่อไป



- 5 หากอยู่นอกอาคาร **ห้ามอยู่ใกล้** อาคารสูงหรือกำแพง ควรอยู่ในที่โล่งแจ้ง



ภัยเจ็บป่วยหลัง แผ่นดินไหว

สมองเมาแผ่นดินไหว Post - earthquake Dizziness Syndrome
หรือโรคสมองเมาแผ่นดินไหว (Earthquake Drunk) คือ กลุ่มอาการ
เวียนหลังแผ่นดินไหว

มีอาการคลื่นไส้ เวียนศีรษะ รู้สึกเหมือนพินสั่น สามารถหายเองได้
ภายในไม่กี่ชั่วโมงเมื่อร่างกายสามารถปรับตัวได้ หรือบางคนอาจเป็น
สัปดาห์หรือเป็นเดือน



โรค PTSD หรือโรคเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ Post-Traumatic Stress Disorder
เป็นภาวะทางจิตใจที่เกิดขึ้นหลังประสบเหตุการณ์รุนแรงหรือความชีวิต เช่น แผ่นดินไหว ถูกทำร้ายร่างกาย
การสูญเสียคนที่รัก และจำเป็นต้องได้รับการรักษา โดยจะมีลักษณะอาการ

- หวนคิดถึงเหตุการณ์เดิม เช่น ได้ยินเสียงหรือภาพในเหตุการณ์
- ฝันร้ายเกี่ยวกับเหตุการณ์ ทำให้หลับยากหรือสะดุ้งตื่นกลางดึก
- หลีกเลียงสิ่งที่ทำให้นึกถึงเหตุการณ์
- รู้สึกหวาดระแวงหรือสั่นผวา ใจสั่น สะดุ้งง่าย
- ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา
- อาการซึมเศร้า หรือวิตกกังวลร่วมด้วย เช่น เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ



อาการแพนิคหลังแผ่นดินไหว Panic Disorder

คือ ภาวะผิดปกติของระบบประสาทอัตโนมัติ ผู้ป่วยจะรู้สึกกลัว ตื่นตระหนก วิตกกังวล นอนไม่หลับ
สภาวะนี้จะมีผลต่อคนที่เป็นโรคประจำตัวเกี่ยวกับฮอร์โมน เนื่องจากเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก

สามารถรับมือและฟื้นฟูด้วยวิธีการ ดังนี้

- ตั้งสติกลับมาให้ได้มากที่สุด
- ยอมรับความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้น
- แสร์ความรู้สึกให้คนใกล้ชิด
- จดเสพข่าวที่มากเกินไป
- เช็กที่อยู่อาศัยและความปลอดภัยของคนใกล้ชิด
- อยู่กับปัจจุบัน โฟกัสสิ่งรอบตัว เช่น สี รูปร่าง หรือเสียง
- เตรียมแผนรับมือหากเกิดสถานการณ์นั้นขึ้นอีก



หลักการปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรคหลังแผ่นดินไหว

1. สูดหายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ ให้ผ่อนคลาย และระบบการทรงตัวจะค่อยๆ เริ่มกลับมาทำงานอย่างปกติ
2. พักสายตาจากหน้าจอโทรศัพท์มือถือหรือคอมพิวเตอร์ หยุดการฟังหรือจ้องหน้าจอเป็นเวลานาน
3. มองไปจุดไกลๆ หรือนอนราบลงจะช่วยทำให้อาการดีขึ้น
4. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หากปวดหัวหลังแผ่นดินไหวก็สามารถกินยาแก้ปวดรักษาตามอาการ
5. โทรปรึกษาสายด่วน สุขภาพจิต โทร 1323
6. โทรปรึกษาด้านสุขภาพ โทร 1646
7. เจ็บป่วยฉุกเฉิน โทร 1669

