



# คู่มือการป้องกัน ภัยคุกคามรูปแบบใหม่

9 ประเภท

กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 3

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน



# ภัยคุกคาม 9 ประเภท



ส่งเสริม สนับสนุน ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน พร้อมรับมือการเปลี่ยนแปลงและภัยคุกคามรูปแบบใหม่ทุกรูปแบบ

## ภัยยาเสพติด

ภัยจากยาหรือสารเคมีหรือวัตถุชนิดใด ที่เป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ หรือจากการสังเคราะห์ ที่เมื่อเสพเข้าสู่ร่างกาย โดยวิธีการกิน ดม สูบ ฉีด หรือวิธีใดเป็นช่วงระยะเวลา นาน

## ภัยความรุนแรง

ภัยที่เกิดจากการใช้กำลังหรือพลังทางกาย การทำร้ายจิตใจ การใช้ถ้อยคำหยาบคาย เหยียดหยาม ต้าทอ ดูหมิ่น เสียดสี ข่มเหง โดยเจตนาต่อตนเองและผู้อื่น หรือการแก่งแย่งกัน

## ภัยพิบัติต่างๆ

ภัยที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อชีวิต และทรัพย์สิน โดยส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของ ผู้คนในสังคมทั้งในระยะสั้น และระยะยาว ได้แก่ อุทกภัย วาตภัย ภัยหนาว ภัยแล้ง อัคคีภัย ธรณีพิบัติภัย

## อุบัติเหตุ

ภัยจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิดและไม่ตั้งใจ โดยไม่มีสิ่งบอกเหตุล่วงหน้า แต่มีสาเหตุและส่งผลกระทบต่อเป็นผลเชิงลบ เช่น อุบัติเหตุจากการเดินทางจากบ้านมาโรงเรียน อุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ อุบัติเหตุจากการเล่นน้ำ

## โรคอุบัติใหม่

โรคอุบัติใหม่ หมายถึง โรคติดต่อชนิดใหม่ มีแนวโน้มที่จะพบมากขึ้นในอนาคต เช่น โรคติดต่อไวรัส โคโรนา 2019 (COVID-19) โรคอุบัติซ้ำ หมายถึง โรคติดต่อที่เคยแพร่ระบาดในอดีตกลับมาระบาดขึ้นอีก เช่น โรควัณโรค โรคไข้เลือดออก และโรคมือ เท้า ปาก

## ฝุ่น PM 2.5

ฝุ่นละอองขนาดเล็ก ไม่เกิน 2.5 ไมครอน ที่สามารถแพร่กระจายเข้าสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และเข้าสู่อวัยวะอื่นๆ ในร่างกาย โดยตัวฝุ่นเป็นพาหะนำสารอื่นเข้ามาด้วย เช่น แคดเมียม ปรอท และสารก่อมะเร็งอื่นๆ

## การค้ามนุษย์

การจัดการ การขนส่ง การส่งต่อ การจัดให้อยู่อาศัยหรือการรับไว้ซึ่งบุคคลด้วยความมิชอบตามกฎหมาย ด้วยวิธีการขู่เข็ญ การใช้กำลัง การบีบบังคับ การลักพาตัว การฉ้อโกง การหลอกลวง การใช้อำนาจโดยมิชอบ มีการให้หรือรับเงิน

## การคุกคามในชีวิตและทรัพย์สิน

การแสดงอำนาจด้วยกิริยาหรือวาจา เป็นพฤติกรรมที่กระทำอย่างต่อเนื่องในช่วงระยะเวลาหนึ่ง โดยการเฝ้าติดตาม ก่อให้เกิดความเดือดร้อนรำคาญและข่มขู่ ทำให้เหยื่อเกิดความตกใจ หวาดกลัว

## อาชญากรรมไซเบอร์

ความผิดที่กระทำขึ้นต่อปัจเจกบุคคลหรือกลุ่มของปัจเจกบุคคลด้วยเหตุจงใจทางอาญา มีเจตนาทำให้เหยื่อเสื่อมเสียชื่อเสียง หรือทำร้ายร่างกาย หรือจิตใจของเหยื่อทั้งทางตรง ทางอ้อม โดยใช้เครือข่ายโทรคมนาคมสมัยใหม่ เช่น อินเทอร์เน็ต เครือข่ายสังคมออนไลน์

กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา : สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 3

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	
ภัยยาเสพติด	1
ภัยความรุนแรง	4
ภัยพิบัติต่างๆ	7
อุบัติเหตุ	29
โรคอุบัติใหม่และโรคอุบัติซ้ำ	31
ฝุ่น PM 2.5	41
การข้ามนุชย์	43
การคุกคามในชีวิตและทรัพย์สิน	45
อาชญากรรมไซเบอร์	47



## 1

## ภัยยาเสพติด

ภัยยาเสพติด หมายถึง ภัยจากยาหรือสารเคมีหรือวัตถุชนิดใด ที่เป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติหรือจากการสังเคราะห์ที่เมื่อเสพเข้าสู่ร่างกาย โดยวิธีการกิน ดม สูบ ฉีด หรือวิธีใดเป็นช่วงระยะเวลาานาน หรือการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดทุกประเภท ทำให้ร่างกายทรุดโทรมและต้องเพิ่มขนาดการเสพมากขึ้นและมีผลต่อร่างกายและจิตใจ เช่น สารระเหย ยาไอ้ กระทั่งอม โคเคน เฮโรอีน แอมเฟตามีน รวมถึงเหล้า บุหรี่ เป็นต้น



## ประเภทของยาเสพติด

## 1. กตประสาท

ฝิ่น บอร์ฝิ่น เฮโรอีน ยาบอนหลับ ยาระงับประสาท



## 2. กระตุกประสาท

ยาบ้า ยาไอ้ กระทั่งอม โคเคน



## 3. หลอนประสาท

แอลเอสดี และเห็ดขี้ควาย



## 4. ออกฤทธิ์ผสมผสาน

กัญชา



ที่มา : สำนักยาเสพติดและสุขภาพ

## อาการที่เกิดขึ้นกับผู้เสพยาเสพติด

1. เกิดอาการตื้อยา หรือต้านยา และเมื่อติดแล้ว ต้องใช้สารนั้นในปริมาณมากขึ้น
2. เกิดอาการขาดยาถอนยา หรืออยากยา เมื่อใช้สารนั้นเท่าเดิม ลดลง หรือหยุดใช้
3. มีความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงตลอดเวลา
4. สุขภาพร่างกายทรุดโทรมลงเกิดโทษต่อตนเอง ครอบครัว ผู้อื่นๆตลอดจนสังคม และประเทศชาติ



## ยาเสพติด 6 ชนิดที่วัยรุ่นนิยม

- ยาอี / ยาเลิฟ ชนิดเม็ด เรียก Kitty / หมม ชนิดผง เรียก Molly
- ยาค หรือ เคตามีน
- แอมว หรือ ยาเสียตัว Alprazolam
- ยาเสียสาว หรือ GHB -Gamma-Hydroxybutyric
- กัญชา หรือ หนื้อ / ปูบ
- ไอซ์ นิยมเรียกว่า สก๊อต

15/1/2564  
กราฟฟิก กรุงเทพมหานคร

### วิธีสังเกตผู้ติดยาเสพติดหรือสารเสพติด

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย สุขภาพทรุดโทรม ผอมซีด ทำงานหนักไม่ไหว ริมฝีปากเขียวคล้ำและแห้ง ร่างกายสกรปรกมีกลิ่นเหม็น ชอบใส่เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว ใส่แว่นดำเพื่อปกปิด
2. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ อารมณ์หงุดหงิดง่าย พุดจาก้าวร้าว ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่ มีว่สมกับคนที่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับยาเสพติด สูบบุหรี่จัด มีอุปกรณ์เกี่ยวกับยาเสพติด หน้าตาซีมเศร้า ขาดความเชื่อมั่น จิตใจอ่อนแอ ใ้เงินเปลือง สิ่งของในบ้านสูญหายบ่อย
3. แสดงอาการอยากยาเสพติด ตัวสั่น กระตุก ชัก จาม น้ำมูกไหล ท้องเดิน ถ่ายอุจจาระเป็นเลือดที่เรียกว่า "ลงแดง" มีไข้ปวดเมื่อยตามร่างกายอย่างรุนแรงนอนไม่หลับ ทูรนทูราย



ที่มา <http://www.banbong2.com/drug.pdf>

## 1

## ภัยยาเสพติด

## การป้องกันและดูแลช่วยเหลือผู้มีพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับยาเสพติด

1. กลุ่มที่ไม่เคยใช้หรือไม่เคยเกี่ยวข้องกับยาเสพติด เป็นการดำเนินงานด้านการป้องกันยาเสพติดและสร้างภูมิคุ้มกันในระยะยาว เช่น การให้ความรู้ผ่านช่องทางต่างๆ ที่เหมาะสม การฝึกทักษะการปฏิเสธ การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในการทำกิจกรรมต่างๆ
2. กลุ่มที่มีประสบการณ์การใช้ หรือเริ่มทดลองใช้ยาเสพติดบางชนิด แต่ยังไม่ติด มีความจำเป็นเร่งด่วนเพื่อให้การช่วยเหลือและการหยุดพฤติกรรมโดยประสานผู้ปกครองและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อรวมกันดูแลช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด
3. กลุ่มติดยาเสพติด จะต้องได้รับการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยจะต้องทำความเข้าใจกับผู้ปกครองและผู้เสพให้เข้ารับการบำบัดรักษาด้วยความสมัครใจ เมื่อรักษาหายแล้วจะสามารถกลับมาใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข



## 2

## ภัยความรุนแรง

ภัยความรุนแรง หมายถึง ภัยที่เกิดจากการใช้กำลังหรือพลังทางกาย การทำร้ายจิตใจ การใช้ถ้อยคำหยาบคาย เขี้ยยดหยาม ต่ำทอ ดูหมิ่น เสียดสี ช่มเหง โดยเจตนาต่อตนเองและผู้อื่น หรือการแก่งรังแกกันในชั้นเรียน ครูลงโทษนักเรียนเกินกว่าเหตุ ครูล่วงละเมิดทางเพศนักเรียน การคุกคามให้หวาดกลัว การทำสายหรือรีดไถทรัพย์สินสมบัติ กล่าวโทษผู้อื่นให้มีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้น รวมถึง การรังแกผ่านโลกไซเบอร์ (Cyber bullying) โดยใช้อินเทอร์เน็ต เครือข่ายสังคมออนไลน์ อีเมล การส่งข้อความ SMS เพื่อสร้างความเดือดร้อนใจ หรือเป็นอันตรายต่อผู้อื่น เป็นต้น



### แนวทางในการป้องกันการใช้ความรุนแรงในครอบครัวและสังคม มีดังนี้

1. ปลุกฝังความรักและความเข้าใจกันในครอบครัว พุดจากกันด้วยเหตุผล เห็นใจผู้อื่นอ่อนแอกว่า ไม่ใช่ความรุนแรงต่อกัน
2. หลีกเลี่ยงปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดความรุนแรง เช่น การดื่มสุรา การคบชู้ เล่นการพนัน การทะเลาะเบาะแว้งมีเรื่องกันปัจจัยเหล่านี้ก่อให้เกิดความรุนแรงได้
3. จัดการกับอารมณ์และความเครียด เพราะเมื่อเกิดอารมณ์ไม่ดีอาจก่อให้เกิดการใช้ความรุนแรง
4. มีค่านิยมที่ถูกต้อง เช่น ผู้ชายไม่ถืออำนาจและทำรุนแรงกับผู้หญิง ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร รู้จักใช้ถ้อยคำอย่างอนามัย และไม่ก่อคดีข่มขืน
5. เจ้าหน้าที่ตำรวจต้องให้ความร่วมมือ โดยควบคุมและป้องกันปัญหาอาชญากรรมที่เกิดขึ้นให้น้อยที่สุด

## 2

## ภัยความรุนแรง

## วิธีป้องกัน Cyberbullying ในเด็ก

สำหรับการดูแลบุตรหลานไม่ให้เสี่ยงต่อการถูก Cyberbullying ผู้ปกครองสามารถทำได้ ดังนี้

1. สอนลูก ๆ ว่าอย่าไวใจคนแปลกหน้า โดยเฉพาะในโลกออนไลน์ใครมาขอเป็นเพื่อนต้อง ตรวจสอบให้ดี หากไม่รู้จักก็ไม่ควรตอบรับคำขอเป็นเพื่อนนั้น
  2. คอยสอดส่องว่าลูกจะไปไหน กับใคร หรือเพื่อนที่ลูกคุยด้วย แห่ด้วยเป็นใคร
  3. สอนลูกให้เก็บข้อมูลส่วนตัวของตัวเองให้ดี โดยเฉพาะกับคนแปลกหน้าและคนที่ไม่สนิทสนมไม่ควรเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวอย่างชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ หรืออีเมลส่วนตัว ควรแนะนำวิธีตั้งค่าความปลอดภัยในการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ที่สำคัญควรย้ำกับลูกว่าไม่ควรนัดเจอกันส่วนตัวกับ เพื่อนในโลกออนไลน์โดยเด็ดขาด
  4. ควรกำหนดข้อตกลงกันก่อนที่จะอนุญาตให้ลูกใช้เครื่องมือสื่อสารและโซเชียลมีเดีย เพื่อให้พ่อแม่สามารถตรวจสอบได้ว่าลูกใช้โซเชียลมีเดียอย่างไร คุยกับใครบ้าง หรือมีความผิดปกติอะไร ในนั้นหรือไม่
  5. พ่อแม่ควรสร้างความสัมพันธ์อันดีให้กับลูก เพื่อให้ลูกไว้วางใจมากพอจะบอกเล่าเรื่องราว ในชีวิตเขาได้เมื่อมีปัญหาอะไรลูกจะได้กล้าขอคำปรึกษากับเรา
- อย่างไรก็ตาม สำหรับตัวเด็กที่ถูกรังแกผ่านโลกออนไลน์ก็ควรต้องมีสติในการใช้สื่อสังคม ออนไลน์เหล่านี้ด้วย และอย่าลืมว่าเราสามารถลบข้อความที่สร้างความเสียหายกับเราได้ ทั้งยังสามารถ บล็อก หรือ Report คนที่ก่อกวนเราได้ หรือพาตัวเองออกจากสังคมออนไลน์ไปสักระยะ เพื่อไม่ให้ ตกเป็นเหยื่อ Cyberbullying ต่อไป ผู้ปกครองก็ควรสังเกตพฤติกรรมของบุตรหลาน หากเขามีอาการ หงุดหงิด หรือพฤติกรรมแปลกไปหลังเล่นโซเชียลมีเดีย อาจต้องเข้าไปพูดคุยและถามไถ่ถึงสาเหตุ เหล่านั้น เป็นการช่วยแชร์ความรู้สึกแย่ ๆ จากสิ่งที่เขาเผชิญอีกทาง รวมทั้งพยายามพาเขาออกห่างจากโลกออนไลน์บ้าง เพื่อลดความเครียด





### วิธีป้องกัน Cyberbullying สำหรับคนทั่วไป

1. ไม่สื่อสารเรื่องราวที่สร้างความเกลียดชัง เพราะอาจนำไปสู่ความรุนแรง
2. ไม่ส่งต่อข้อความหรือเรื่องราวที่สร้างความเกลียดชัง
3. ดักเตือนเมื่อเห็นการกลั่นแกล้งกันทางโซเชียลมีเดีย โดยใช้ถ้อยคำที่สุภาพ และแสดงถึงความห่วงใย

การเล่นโซเชียลมีเดียสมัยนี้เหมือนเป็นดาบสองคม ซึ่งควรเล่นอย่างมีสติ ที่สำคัญหากเราพบเห็นการ Cyberbullying ก็อย่าดู อย่าแชร์ต่อ อย่าคอมเมนต์ อย่าไปยุ่งเกี่ยวไม่ว่าจะทางใด เพราะการแสดงแค้นในรูปแบบไหนก็อาจเป็นการส่งเสริมให้ผู้กระทำเกิดความรู้สึกชอบใจ และคิดว่าสิ่งที่ตนทำนั้นถูกต้องเหมาะสม ฉะนั้นคงดีกว่าหากเราจะมาทำความเข้าใจว่า Cyberbullying คืออะไร และมีหนทางที่เราจะป้องกันการรังแกบนโลกออนไลน์ไม่ให้กระทบกับจิตใจบุตรหลาน หรือตัวเราเองได้ยังไงบ้าง รวมไปถึงผู้ปกครองควรดูแลการเล่นโซเชียลมีเดียของลูกหลานให้ดีด้วยนะค่ะ และหากคนใกล้ตัวมีพฤติกรรมซึมเศร้า หรือเปลี่ยนไปในทางที่ไม่ดี เราควรใส่ใจเขาให้มากขึ้น และหมั่นสังเกตพฤติกรรมการเล่นโซเชียลของเขาด้วย

ที่มา : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, เฟซบุ๊ก ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย, กรมสุขภาพจิต, เฟซบุ๊ก Stop Bullying Thailand, วารสารนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร


<https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=27717>



## 3

## ภัยพิบัติต่าง ๆ

**ภัยพิบัติต่างๆ** หมายถึง ภัยที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อชีวิต และทรัพย์สิน โดยส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของผู้คนในสังคมทั้งในระยะสั้น และระยะยาว ซึ่งประกอบด้วย อุทกภัย วาตภัย ภัยหนาว ภัยแล้ง อัคคีภัย ธรณีพิบัติภัย


**อุทกภัย**

คือ ภัยและอันตรายที่เกิดจากสภาวะน้ำท่วมหรือน้ำท่วมฉับพลัน มีสาเหตุมาจากการเกิดฝนตกหนักหรือฝนตกต่อเนื่องเป็นเวลานาน


**สาเหตุการเกิดอุทกภัย**

อุทกภัยเกิดจากหลายสาเหตุ ทั้งโดยทางธรรมชาติและเกิดจากฝีมือมนุษย์ ซึ่งอาจเกิดจากฝนตกหนักต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ในบางครั้งอาจทำให้เกิดแผ่นดินถล่ม การเกิดอุทกภัยจากน้ำทะเลหนุน เขื่อนพัง ก็เป็นสาเหตุให้เกิดอุทกภัยได้ ซึ่งอุทกภัยทำให้เกิดความเสียหายทั้งต่อชีวิต ทรัพย์สินและสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ รวมไปถึงความเสียหายทางด้านเศรษฐกิจด้วย



ที่มา <http://ndwc.disaster.go.th/in.ndwc-9.283/>



## การป้องกัน

1. วิธีการไม่ต้องลดปริมาณน้ำในแม่น้ำแต่พยายามกันน้ำออกจากพื้นที่ราบน้ำท่วมถึง โดยการสร้างคันกันน้ำ ด้วยการใช้ถุงทราย คอนกรีตหรือวัสดุอื่นๆ ข้อควรระวัง คือ คันกันน้ำพัง เมื่อคันกันน้ำพังแล้วน้ำจะไหลผ่านรอยแตกในคันกันน้ำซึ่งทำให้น้ำท่วมเลวร้ายกว่าเดิม
2. ทำให้ระดับน้ำลดต่ำลงโดยขุดร่องน้ำคูขนานลำน้ำ เมื่อน้ำขึ้นในระยะน้ำท่วม น้ำจะผ่านไปทางน้ำสันไหลเข้าไปในร่องน้ำที่ขนานกัน ลงสู่แหล่งน้ำที่กักเก็บน้ำหนองน้ำ หรือลงสู่ทะเลสาบต่อไป
3. พยายามลดปริมาณน้ำไหลลงสู่แม่น้ำพลังฝนตกหนัก โดยการสร้างเขื่อนกันต้นน้ำและสาขาของแม่น้ำ แล้วเก็บน้ำไหลล้นที่มากเกินไป ลงสู่อ่างเก็บน้ำ และปลูกป่าทดแทนพืชธรรมชาติที่มนุษย์ทำลาย

## การลดความเสียหายจากอุทกภัย

1. ติดตามฟังข่าวอากาศของกรมอุตุนิยมวิทยาและประกาศเตือนภัยของศูนย์ภัยพิบัติแห่งชาติ เมื่อศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติประกาศเตือนให้อพยพ ควรรีบอพยพไปอยู่ในที่สูงหรืออาคารที่มั่นคงแข็งแรง ทั้งคนและสัตว์เลี้ยง เพราะการอยู่ที่ราบ น้ำป่าที่หลากจากภูเขาหรือที่ราบสูงลงมา กระแสน้ำรุนแรงจะรวดเร็วมาก
2. ควรสังเกตเมื่อมีฝนตกหนักติดต่อกันบนภูเขาหลายๆ วัน ให้เตรียมตัวอพยพขนย้ายสิ่งของและสัตว์เลี้ยงไว้ที่สูง
3. ถ้าอยู่ริมน้ำให้อาเรือหลบเข้าฝั่งไว้ในที่จะใช้งานได้ เมื่อเกิดน้ำท่วม เพื่อการคมนาคม
4. มีการวางแผนอพยพว่าจะไปอยู่ที่ใด พบกันที่ไหน เพราะเมื่อกระแสน้ำหลาก จะทำลายวัสดุก่อสร้าง เส้นทางคมนาคม ต้นไม้ พืชไร่ และระวังกระแสน้ำพัดพาไป
5. อย่าขับรถยนต์ฝ่าลงไปใ้ในกระแสน้ำหลาก แม้บนถนนก็ตาม อย่าลงเล่นน้ำ เพราะกระแสน้ำหลากอาจมีความรุนแรง อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุอื่นๆ อีกได้
6. หลังจากน้ำท่วมจะมีขัง จะเกิดโรคระบาดในระบบทางเดินอาหารทั้งคนและสัตว์เลี้ยง ให้ระวังน้ำบริโภค ควรสะอาด ต้มสุกเสียก่อน

## 3

## ภัยพิบัติต่าง ๆ

## วาตภัย

คือ ภัยที่เกิดขึ้นจากพายุลมแรง ส่งผลให้เกิดความเสียหายแก่อาคารบ้านเรือน ต้นไม้และสิ่งก่อสร้าง

1. พายุหมุนเขตร้อน ได้แก่ ดีเปรสชัน พายุโซนร้อน พายุไต้ฝุ่น
2. พายุฤดูร้อน ส่วนมากจกเกิดระหว่างเดือนมีนาคมถึงเดือนเมษายน โดยจะเกิดถี่ในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ส่วนภาคกลางและภาคตะวันออก การเกิดน้อยครั้งกว่า สำหรับภาคใต้ก็สามารถเกิดได้ไม่บ่อยนัก โดยพายุฤดูร้อน จะเกิดในช่วงที่มีลักษณะอากาศร้อนอบอ้าวติดต่อกันหลายวัน แล้วมีกระแสอากาศเย็นจากความกดอากาศสูงในประเทศจีนพัดมาปะทะกันทำให้เกิดฝนฟ้าคะนองมีพายุลมแรงและอาจมีลูกเห็บตกได้ จะทำให้ความเสียหายในบริเวณที่ไม่กว้างนัก ประมาณ 20 - 30 ตารางกิโลเมตร
3. ลมวงง (เทอร์นาโด) เป็นพายุหมุนรุนแรงขนาดเล็กที่เกิดจากการหมุนเวียนของลมภายใต้เมฆก่อตัวในทางตั้ง หรือเมฆพายุฝนฟ้าคะนอง (เมฆคิวมูโลนิมบัส) ที่มีฐานเมฆต่ำกระแสลมวนที่มีความเร็วสูงนี้จะทำให้กระแสอากาศเป็นลำพุ่งสู่อากาศ หรือย้อยลงมาจากฐานเมฆดูคล้ายกับวงงหรือปล่องยื่นลงมา ถ้าถึงพื้นดินก็จะทำความเสียหายแก่บ้านเรือน ต้นไม้ และสิ่งปลูกสร้างได้





## ควรปฏิบัติอย่างไร เมื่อเกิดวาตภัย

1. ติดตามข่าวและประกาศคำเตือนลักษณะอากาศร้ายจากกรมอุตุนิยมวิทยา
2. เตรียมวิทยุและอุปกรณ์สื่อสาร ชนิดใช้ถ่านแบตเตอรี่ เพื่อติดตามข่าวในกรณีที่ไฟฟ้าขัดข้อง
3. ตัดกิ่งไม้ หรือริดกิ่งไม้ที่อาจหักได้จากลมพายุ โดยเฉพาะกิ่งที่จะหักมาทับบ้าน สายไฟฟ้า ต้นไม้ที่ตายยืนต้นควรจัดการโค่นลงเสีย
4. ตรวจสอบเสาและสายไฟฟ้าทั้งในและนอกบริเวณบ้านให้เรียบร้อย ถ้าไม่แข็งแรงให้ยึดเหนี่ยวเสาไฟฟ้าให้มั่นคง
5. พักในอาคารที่มั่นคงตลอดเวลาขณะเกิดวาตภัย อย่าออกมาในที่โล่งแจ้ง เพราะต้นไม้และกิ่งไม้อาจหักโค่นลงมาทับได้ รวมทั้งสังกะสีและกระเบื้องจะปลิวตามลมมาทำอันตรายได้
6. ปิดประตู หน้าต่างทุกบาน รวมทั้งยึดประตูและหน้าต่างให้มั่นคงแข็งแรง ถ้าประตู หน้าต่างไม่แข็งแรง ให้ใช้ไม้ทาบตีตรึงปิดประตู หน้าต่างไว้จะปลอดภัยยิ่งขึ้น
7. ปิดกั้นช่องทางลมและช่องทางต่างๆ ที่ลมจะเข้าไปทำให้เกิดความเสียหาย
8. เตรียมตะเกียง ไฟฉาย และไม้ขีดไฟไว้ให้พร้อม ให้อยู่ใกล้มือ เมื่อเกิดไฟฟ้าดับจะได้หยิบใช้ได้อย่างทันท่วงที และน้ำสะอาด พร้อมทั้งอุปกรณ์ เครื่องหุ้มต้ม
9. เตรียมอาหารสำรอง อาหารกระป๋องไว้บ้างสำหรับการยังชีพในระยะเวลา 2 - 3 วัน
10. ดับเตาไฟให้เรียบร้อยและควรจะมีอุปกรณ์สำหรับดับเพลิงไว้
11. เตรียมเครื่องเวชภัณฑ์
12. สิ่งของควรไว้ในที่ต่ำ เพราะอาจจะตกหล่น แตกหักเสียหายได้
13. บรรดาเรือ แพ ให้ลงสมอยึดตรึงให้มั่นคงแข็งแรง
14. ถ้ามีรถยนต์ หรือพาหนะ ควรเตรียมไว้ให้พร้อมภายหลังพายุสงบอาจจะต้องนำผู้ป่วยไปส่งโรงพยาบาล น้ำมันควรจะเติมให้เต็มถึงอยู่ตลอดเวลา
15. เมื่อลมสงบแล้วต้องรอนานอย่างน้อย 3 ชั่วโมง ถ้าพ้นระยะนี้แล้วไม่มีลมแรงเกิดขึ้นอีกจึงจะวางใจว่าพายุได้ผ่านพ้นไปแล้ว ทั้งนี้เพราะเมื่อศูนย์กลางพายุผ่านไปแล้วจะต้องมีลมแรงและฝนตกหนักผ่านมาอีก ประมาณ 2 ชั่วโมง
16. ตั้งสติให้มั่นใจการตัดสินใจ ช่วยครอบครัวให้พ้นอันตรายในขณะวิกฤต โทรปรึกษา นักพยากรณ์อากาศที่หมายเลขโทรศัพท์ 02-398-9830.02-399-4012-3

## 3

## ภัยพิบัติต่าง ๆ

## ภัยหนาว

คือ ภัยที่เกิดขึ้นจากสภาพอากาศที่หนาวจัด อุณหภูมิต่ำกว่า 8 องศาเซลเซียสและอุณหภูมิลดลงอย่างต่อเนื่อง

กรมอุตุนิยมวิทยาได้มีการคาดการณ์ลักษณะอากาศช่วงฤดูหนาวของประเทศไทยว่า ฤดูหนาวจะเริ่มประมาณกลางเดือนตุลาคม โดยคาดว่าประเทศไทยตอนบนจะมีอากาศหนาวเย็นเพิ่มมากขึ้น และช่วงที่มีอากาศหนาวเย็นที่สุดจะอยู่ในช่วงปลายเดือนธันวาคมถึงกลางเดือนมกราคม ฤดูหนาวจะสิ้นสุดประมาณกลางเดือนกุมภาพันธ์ โดยเฉพาะทางตอนบนของภาค ได้แก่จังหวัดแม่ฮ่องสอน เชียงราย พะเยา น่าน ตาก

เดือนพฤศจิกายน จะเริ่มมีอากาศหนาวเย็นโดยเฉพาะตอนบนของภาคเหนือและมีหมอกในตอนเช้า กับมีฝนเป็นแห่งๆ จากนั้นในเดือนธันวาคมถึงปลายเดือนมกราคม จะมีอากาศหนาวเกือบทั่วไป และมีอากาศหนาวจัดบางพื้นที่ บางวันจะมีหมอกหนาในบางพื้นที่ ส่วนบริเวณยอดดอยและยอดภูจะมีอากาศหนาวถึงหนาวจัดและอาจเกิดน้ำค้างแข็งขึ้นได้ในบางช่วง สำหรับช่วงปลายเดือนมกราคมถึงกลางเดือนกุมภาพันธ์ ยังคงมีอากาศหนาวเย็นในตอนเช้าโดยเฉพาะตอนบนของภาค กับมีหมอกหนาในหลายพื้นที่ และตั้งแต่เดือนมีนาคมเป็นต้นไป จะเริ่มอุ่นขึ้นทำให้มีอากาศร้อนในตอนกลางวัน

ข้อควรระวังในเดือนธันวาคมและมกราคมอาจเกิดน้ำค้างแข็งขึ้นได้ตามบริเวณยอดดอยหรือยอดภู และมักมีหมอกหนาเกิดขึ้นในหลายพื้นที่โดยเฉพาะในภาคเหนือ จึงควรระมัดระวังการเกิดอุบัติเหตุจากการใช้ยานพาหนะไว้ด้วย

### ข้อควรระวัง

สำหรับสิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยงอย่างเด็ดขาด คือ การดื่มสุรา ที่เข้าใจว่าจะช่วยสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกาย ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิดอย่างยิ่ง ห้ามฝังไฟในเต็นท์ เพราะจะทำให้สารพิษเข้าสู่ทางเดินหายใจ ห้ามนำเด็กเข้าใกล้บริเวณก่อไฟ เพราะควันไฟจะระคายเคืองเยื่อบุทางเดินหายใจเด็ก ห้ามนอนในที่แจ้ง สมโกรก โดยไม่มีเครื่องป้องกันให้ความอบอุ่นร่างกาย ห้ามอยู่ในสถานที่แออัด ทำให้ได้รับเชื้อโรคได้ง่าย และห้ามคลุกคลีใกล้ชิดผู้ป่วย หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ต้องใส่ใจในการป้องกันร่างกาย เช่น การล้างมือบ่อยๆ การสวมหน้ากากอนามัย เป็นต้น



### การเตรียมพร้อมเมื่อเข้าสู่สภาวะอากาศหนาว

1. หมั่นดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พร้อมกับเตรียมเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม รวมทั้งอุปกรณ์ป้องกันความหนาวเย็น
2. เกษตรควรเตรียมความพร้อมในการป้องกันพืชผลทางการเกษตรซึ่งหากเป็นพืชผัก ควรจัดเตรียมโรงเรือนหรือกางมุ้งผัก หรืออาจมีวัสดุ คลุมแปลงปลูก เพื่อลดผลกระทบจากอุณหภูมิที่ลดต่ำลงหากเป็นไม้ผลควรหมั่นรดน้ำให้ถี่ขึ้น การให้ปุ๋ย ต้องทำด้วยความระมัดระวังหากให้ปุ๋ยมากเกินไปอาจทำให้เกิดดินเค็มได้
3. เกษตรกรควรเตรียมอาหารและน้ำให้เพียงพอต่อสัตว์เลี้ยง รวมทั้งเตรียมอุปกรณ์หรือเครื่องป้องกันความหนาวเพื่อให้สัตว์เลี้ยงมีสุขภาพแข็งแรง
4. หมั่นตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้า สายไฟภายในบ้าน หากชำรุดต้องซ่อมแซมให้มีสภาพปลอดภัย เมื่อเลิกใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าต้องถอดปลั๊กทุกครั้ง ปิดแก๊สและวาล์วทุกครั้งไม่ใช้งาน อย่างจุดธูปเทียนบูชาพระทิ้งไว้ ควรมีอุปกรณ์ดับเพลิงไว้ประจำบ้าน จดบันทึกหมายเลขโทรศัพท์เจ้าหน้าที่ตำรวจไว้เพื่อขอความช่วยเหลือหากเกิดเพลิงไหม้รุนแรง



## 3

## ภัยพิบัติต่าง ๆ



## ภัยแล้ง

คือ ภัยที่เกิดจากการขาดแคลนน้ำในพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่งเป็นเวลานาน จนก่อให้เกิดความแห้งแล้ง และส่งผลกระทบต่อชุมชน

สาเหตุการเกิดภัยแล้ง อาจเกิดขึ้นได้จากสาเหตุต่างๆ ดังนี้

1. โดยธรรมชาติ → การเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิโลก เช่น ระบบการหมุนเวียนหรือส่วนผสมของบรรยากาศเปลี่ยนแปลง สภาพอากาศในฤดูร้อนที่ร้อนมากกว่าปกติ / การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อม เช่น ฝนทิ้งช่วง ฝนตกน้อย ดินเก็บความชื้นต่ำได้ไม่ดี ปริมาณน้ำใต้ดินมีน้อย / การเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำทะเล / ความผิดปกติของตำแหน่งร่องมรสุมทำให้ฝนตกในพื้นที่ไม่ต่อเนื่อง / ความผิดปกติเนื่องจากพายุหมุนเขตร้อนเคลื่อนที่ผ่านประเทศน้อยกว่าปกติ
2. โดยการกระทำของมนุษย์ → การใช้น้ำอย่างไม่เหมาะสมหรือสิ้นเปลืองเกินไป ทั้งการอุปโภค บริโภค และการเกษตร ทำให้ปริมาณน้ำในอ่างเก็บน้ำและน้ำใต้ดินลดลง / พฤติกรรมการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่ทำลายชั้นโอโซน เกิดภาวะเรือนกระจก ทกให้อุณหภูมิของโลกสูงขึ้น เช่น การเผาพลาสติก น้ำมัน และถ่านหิน / การพัฒนาด้านต่างๆ โดยเฉพาะด้านอุตสาหกรรม ทำให้เกิดการตัดไม้ทำลายป่า ส่งผลให้ความชื้นสัมพัทธ์ไม่เพียงพอ เนื่องจากขาดต้นไม้ซึมน้ำ และเกิดการบุกรุกพื้นที่ป่า ถังครอบกรรมสิทธิ์ปลูกพืชไร่ / ระบบการเพาะปลูกและความถี่ของการเพาะปลูก / ขาดการวางแผนการสร้างแหล่งกักเก็บน้ำไว้ใช้ประโยชน์จากน้ำฝน



### ช่วงเวลาการเกิดภัยแล้งในประเทศไทย

1. ช่วงฤดูหนาวต่อเนื่องถึงฤดูร้อน โดยเริ่มจากครึ่งหลังของเดือนตุลาคมเป็นต้นไป บริเวณประเทศไทยตอนบน (ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลางและภาคตะวันออก) จะมีปริมาณฝนลดลงเป็นลำดับ จนกระทั่งเข้าสู่ฤดูฝนในช่วงกลางเดือนพฤษภาคมของปีถัดไป ซึ่งภัยแล้งลักษณะนี้จะเกิดขึ้นเป็นประจำทุกปี
2. ช่วงกลางฤดูฝน ปริมาณปลายเดือนมิถุนายนถึงเดือนกรกฎาคม จะมีฝนทิ้งช่วงเกิดขึ้น ภัยแล้งลักษณะนี้จะเกิดขึ้นเฉพาะท้องถิ่นหรือบางบริเวณ บางครั้งอาจครอบคลุมพื้นที่เป็นบริเวณกว้างเกือบทั่วประเทศ

### วิธีแก้ปัญหาภัยแล้ง

- แก้ปัญหาเฉพาะหน้า เช่น แจกน้ำให้ประชาชน ชุดเจาะน้ำบาดาล สร้างศูนย์จ่ายน้ำ จัดทำฝนเทียม
- การแก้ปัญหาระยะยาว อันได้แก่ การพัฒนาลุ่มน้ำ การสร้างฝาย การสร้างเขื่อน ชุดลอกแหล่งน้ำ การให้ความร่วมมือและมีส่วนร่วมในการจัดทำและพัฒนาชลประทาน การรักษาและปลูกป่า เช่น การปลูกป่า 3 อย่าง ได้ประโยชน์ 4 อย่าง ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นต้น



## 3

## ภัยพิบัติต่าง ๆ

## อัคคีภัย

คือ ภัยอันตรายที่เกิดจากไฟฟ้าที่ขาดการควบคุมดูแล ทำให้เกิดการติดต่อลูกกลมไปตามบริเวณที่มีเชื้อเพลิง เกิดการลุกไหม้ต่อเนื่อง สร้างความสูญเสียให้ทรัพย์สิน และชีวิต

แหล่งกำเนิดอัคคีภัย เป็นสาเหตุของการจุดติดไฟมีสาเหตุและแหล่งกำเนิดแตกต่างกันไป ดังต่อไปนี้

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



### การเกิดเพลิงไหม้

ไฟเกิดจากการรวมตัวของ 3 องค์ประกอบ ได้แก่

- 1.เชื้อเพลิง (Fuel) ซึ่งจะอยู่ในสภาพของแข็ง ของเหลว หรือแก๊ส
- 2.อากาศออกซิเจน (Oxygen) ซึ่งมีอยู่ในอากาศประมาณ 21% โดยปริมาณ
- 3.ความร้อน (Heat) พอเพียงที่จะติดไฟ

ที่มา <https://www.jeerat.co.th>

### วิธีเตรียมการรับมือเมื่อเกิดเหตุการณ์เพลิงไหม้

- 1.มีการอบรมให้มีความรู้ในการใช้อุปกรณ์ดับเพลิง ถังดับเพลิง
- 2.การฝึกซ้อมหนีไฟทุก 6 เดือนหรือ 1 ปี เพื่อให้พร้อมเสมอสำหรับเหตุการณ์ไม่คาดคิด
- 3.ตั้งถังดับเพลิงไว้ตามจุดเสี่ยงต่างๆให้เพียงพอ เพื่อใช้ในการบรรเทาเหตุการณ์เพลิงไหม้
- 4.มีป้ายหนีไฟประจำจุดต่างๆ เพื่อป้องกันเส้นทางสำหรับอพยพหลบหนีออกจากตัวอาคาร
- 5.มีการสอนปฐมพยาบาลเบื้องต้น การช่วยชีวิตเมื่อเกิดเหตุการณ์เพลิงไหม้





## 3

## ภัยพิบัติต่าง ๆ

## อัคคีภัย

## การปฏิบัติเมื่อพบเพลิงไหม้

- ถ้าเพลิงยังมีขนาดเล็ก พอที่จะดับเพลิงเองได้ ให้ใช้ถังดับเพลิงมือถือ เขาทำการดับเพลิง
- ถ้าคิดว่าไม่สามารถดับเพลิงได้ให้รีบอพยพ หนีออกจากพื้นที่ทันที และให้ปิดประตูห้อง
- การหนีไฟให้ใช้บันไดเท่านั้น ห้ามใช้ลิฟท์โดยเด็ดขาด

## การปฏิบัติเมื่อได้ยินเสียงสัญญาณเตือน

- อยาตื่นตกใจและ อยาหวงทรัพย์สิน
- อพยพออกจากพื้นที่เพื่อไป ย้งบันไดโดยพยายามสังเกตและหลีกเลี่ยง เส้นทางที่มีควันหรือมีความร้อน
- ในกรณีบริเวณเส้นทางมีควัน ให้ใช้วิธีหมอบราบ และคลานบนพื้น
- ภายในบันไดหนีไฟห้ามวิ่ง ควรใช้วิธีเดินเร็ว ซึ่งจะเกิดความปลอดภัยที่สุด



ที่มา [http://thungkhli.go.th/public/news\\_upload/backend/files\\_410\\_3.pdf](http://thungkhli.go.th/public/news_upload/backend/files_410_3.pdf)



## กรณีฉุกเฉิน

- ถ้าต้องผ่านประตูใดๆ ก่อนเปิดประตูให้ใช้หลังมือ ตะบันประตู หรือ มือจับถ้ารู้สึกร้อน ผิดปกติ ห้ามเปิดโดยเด็ดขาด และให้เปลี่ยนเส้นทางไปที่ใหม่
- ถ้าท่านติดอยู่ภายในและไม่สามารถอพยพออกจากห้องได้ ใช้ผ้าชุบน้ำอุดตามช่องว่าง รอบประตูหรือหน้าต่าง ปิดประตูหรือหน้าต่าง ด้านที่อยู่ภายในตัวอาคารเพื่อป้องกันควันเข้า
- โทรศัพท์แจ้งเจ้าหน้าที่อาคาร หรือหน่วยดับเพลิง และแจ้งข้อมูลตำแหน่งที่ท่านติดอยู่ให้ละเอียดและชัดเจนให้มากที่สุด
- เปิดหน้าต่างด้านที่อยู่ภายนอก ตัวอาคารและพยายามให้สัญญาณแก่คนภายนอกโดย ใช้ไฟฉายหรือผ้าขาว
- เมื่อท่านอพยพออกมาจากอาคารได้แล้วห้ามกลับเข้าไปในตัวอาคารอีกโดยเด็ดขาดไม่ว่าด้วยเหตุผลใดๆ
- หากท่านทราบว่ายังมีคนติดอยู่ภายในอาคารให้แจ้งเจ้าหน้าที่ดับเพลิง
- ให้รออยู่บริเวณที่ปลอดภัยภายนอกตัวอาคารหรือบริเวณที่รวมพลพร้อมทั้งติดต่อเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยของอาคาร เพื่อแจ้งชื่อและรายละเอียดประจำตัวท่าน ทั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อเจ้าหน้าที่ดับเพลิงอย่างยิ่ง

ที่มา

[https://www.khaochalrat.go.th/datacenter/doc\\_download/a\\_0506](https://www.khaochalrat.go.th/datacenter/doc_download/a_0506)

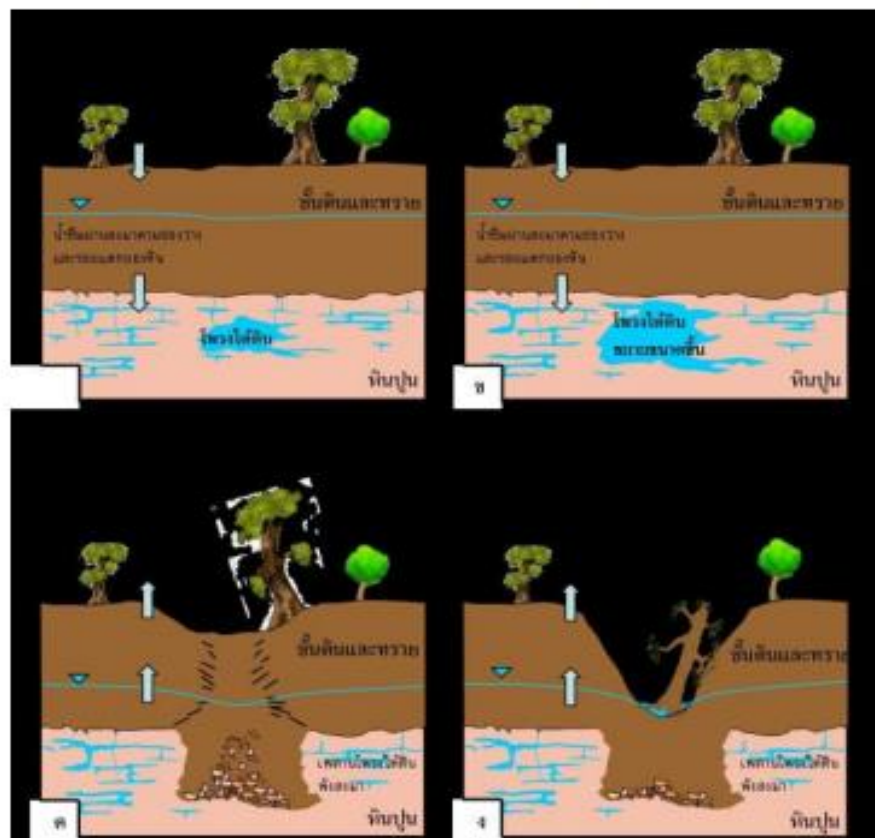
18\_142751.pof

## 3

## ภัยพิบัติต่าง ๆ

## หลุมยุบ

หลุมยุบเกิดจากมีโพรงใต้ดินในบริเวณนั้น ต่อมาเพดานโพรงยุบตัวลง อาจเนื่องจากการสูบน้ำใต้ดินทำให้ขาดแรงพยุงเพดานโพรง หรือ แรงสั่นสะเทือนจากการที่มียานพาหนะสัญจรไปมาในบริเวณใกล้เคียง/ แรงสั่นสะเทือนจากแผ่นดินไหว จึงทำให้เพดานโพรงพังทลายลงเกิดเป็นหลุมยุบขึ้น โดยจะมีรูปร่างและขนาดต่างๆกัน เช่น รูปร่างเกือบกลมหรือเป็นวงรี



ภาพตัวอย่างการเกิดหลุมยุบ กรณีมีน้ำขังอยู่กันหลุม ภายหลังจากน้ำใต้ดินกัดเซาะและนำพาดินที่อยู่กันหลุมไป ทำให้หลุมยุบลึกขึ้น ส่วนปากหลุมก็จะพังอยู่ตลอดจนกระทั่งจะเสถียร

## ปัจจัยที่ทำให้เกิดหลุมยุบ

1. เป็นบริเวณที่มีหินปูนหรือหินคาร์บอเนตรองรับอยู่ในระดับตื้น
2. มีโพรงหรือถ้ำใต้ดิน
3. มีตะกอนดินปิดทับบาง (ไม่เกิน 50 เมตร)
4. มีการเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำใต้ดิน
5. แรงดันน้ำและอากาศภายในโพรง/ถ้ำเปลี่ยน
6. เกิดแผ่นดินไหว สึนามิ การสูบน้ำบาดาล
7. มีการก่อสร้างอาคารบนพื้นดินที่มีโพรง/ถ้ำใต้ดินระดับตื้น

## ข้อสังเกตก่อนเกิดหลุมยุบ

1. มีการทรุดตัวของกำแพง รั้ว เสาบ้าน ต้นไม้หรือรากต้นไม้ใกล้ผิวดิน
2. ประตู/หน้าต่างบิดเบี้ยว ทำให้ปิดยากขึ้น
3. มีรอยปริแตกบนกำแพง ทางเดินเท้า และบนพื้นดิน
4. มีต้นไม้ ใบไม้ ดอกไม้ และพืชผัก เหี่ยวเฉา เป็นบริเวณแคบๆ หรือเป็นวงกลม
5. เกิดแอ่งน้ำขนาดเล็กในบริเวณที่ไม่เคยมีแอ่งน้ำมาก่อน
6. น้ำในบ่อ สระ เกิดการขุ่นข้น หรือเป็นโคลน โดยไม่มีสาเหตุ

## ข้อปฏิบัติเมื่อเกิดหลุมยุบ

1. ล้อมรั้วรอบบริเวณ โดยห่างจากขอบหลุมไม่ต่ำกว่า 15 เมตร เพื่อป้องกันอันตรายไม่ให้คนหรือสัตว์ ตกลงไปในหลุมพร้อมติดป้ายห้ามเข้า
2. แจ้งหน่วยงานราชการในพื้นที่ เพื่อตรวจสอบสภาพพื้นที่และลักษณะทางธรณีวิทยา
3. ถมหลุมยุบด้วยก้อนหินขนาดใหญ่เพื่อป้องกันไม่ให้ถูกพัดพาไปกับทางน้ำใต้ดินและถมดินลูกรังอัดตามลงไปจนเต็มหลุม
4. ห้ามปลูกสิ่งก่อสร้างบนพื้นที่ดังกล่าว เว้นแต่ได้ตรวจสอบลักษณะโครงการใต้ดินแล้ว

## 3

## ภัยพิบัติต่าง ๆ

## ดินถล่ม

ดินถล่ม หรือโคลนถล่ม (Land Slide) คือ การเคลื่อนที่ของมวลดินและหินลงมาตามลาดเขาด้วยอิทธิพลของแรงโน้มถ่วงโลก และจะมีน้ำเข้ามาเกี่ยวข้องโดยน้ำจะเป็นตัวลดแรงต้านทานในการเคลื่อนที่ของมวลดินและน้ำจะเป็นตัวที่ทำให้คุณสมบัติของดินที่เป็นของแข็งเปลี่ยนไปเป็นของไหลได้ ดินถล่มมักเกิดตามมาหลังจากน้ำป่าไหลหลาก ในขณะที่เกิดพายุฝนตกหนักรุนแรงต่อเนื่อง หรือหลังจากเกิดแผ่นดินไหว และในบางครั้งอาจจะเกิดดินยุบตัวได้เช่นกัน

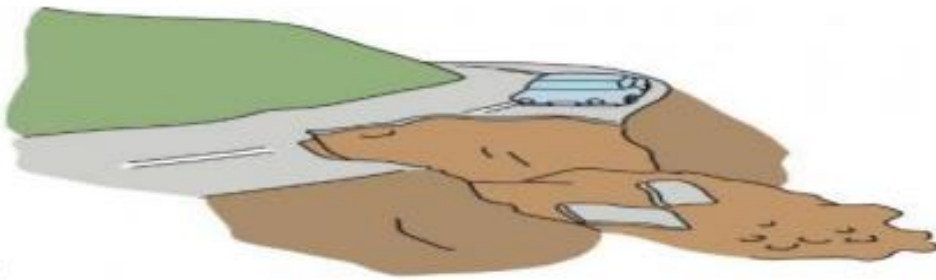
## กระบวนการเกิดดินถล่มหรือโคลนถล่ม

- เมื่อฝนตกหนักน้ำจะซึมลงไปใต้ดินอย่างรวดเร็ว ในขณะที่ดินอุ้มน้ำจนอิ่มตัว แรงยึดเกาะระหว่างมวลดินจะลดลง
- ระดับน้ำใต้ผิวดินสูงขึ้นจะทำให้แรงต้านทานการเลื่อนไหลของดินลดลง
- เมื่อน้ำใต้ผิวดินมีระดับสูงก็จะไหลภายในช่องว่างของดิน ลงมาตามความชันของลาดเขา
- เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงความชัน ก็จะเกิดเป็นน้ำผุดและเป็นจุดแรกที่มีการเลื่อนไหลของดิน
- เมื่อเกิดการเลื่อนไหลแล้ว ก็จะเกิดต่อเนื่องขึ้นไปตามลาดเขา

## พื้นที่เสี่ยงภัยดินถล่มหรือโคลนถล่ม

- อยู่ติดภูเขาและใกล้ลำห้วย
- มีร่องรอยดินไหล ดินเลื่อน หรือรอยแยกของพื้นดินบนภูเขา
- อยู่บนเนินหน้าหุบเขาและเคยมีโคลนถล่มมาในอดีต
- ถูกน้ำป่าไหลหลากและท่วมบ่อย
- มีกองหิน เนินทรายปนโคลนและต้นไม้ ในห้วยใกล้หมู่บ้าน





### ข้อสังเกตหรือสิ่งบอกรเหตุ

- มีฝนตกหนักถึงหนักมาก (มากกว่า 100 มิลลิเมตรต่อวัน)
- ระดับน้ำในห้วยสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว
- สีของน้ำเปลี่ยนเป็นสีของดินบนภูเขา
- มีเสียงดัง อื้ออึง ผิดปกติดังมาจากภูเขาและลำห้วย
- น้ำท่วมหมู่บ้าน และเพิ่มระดับขึ้นอย่างรวดเร็ว

### ข้อควรปฏิบัติเมื่อดินถล่มหรือโคลนถล่ม

- ให้อพยพไปตามเส้นทางที่ปลอดภัย โดยให้ห่างจากแนวการไหลของดิน 2-5 กิโลเมตร
- หลีกเสี่ยงเส้นทางที่มีกระแสน้ำไหลเชี่ยว ไม่อยู่ใกล้ลำน้ำ เพราะอาจได้รับอันตรายจากดิน หิน ต้นไม้ที่ไหลมากับสายน้ำ ส่วนกรณีปลัดตกน้ำ ให้หาต้นไม้ใหญ่ ยึดเกาะและป็นให้พ้นน้ำ
- ห้ามว่ายน้ำหนีโดยเด็ดขาด เพราะอาจกระแทกกับซากต้นไม้หรือหินที่ไหลมาตามน้ำ
- ห้ามเข้าใกล้หรือกลับเข้าไปในบ้านที่ได้รับความเสียหาย เนื่องจากอาจจะเกิดการถล่มซ้ำได้
- ปฏิบัติตนตามประกาศแจ้งเตือนภัยของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างเคร่งครัด



## 3

## ภัยพิบัติต่าง ๆ

**ธรณีพิบัติ** หมายถึง ภัยธรรมชาติที่เกิดจากกระบวนการ ทางธรณีวิทยา เช่น แผ่นดินไหว หลุมยุบ ดินถล่ม สึนามิ เป็นต้น ถือเป็นภัยธรรมชาติที่เกิดจากกระบวนการทางธรณีวิทยาที่เกิดขึ้นโดยฉับพลัน และรุนแรง ก่อให้เกิดความเสียหายแก่บ้านเรือน ชีวิต และทรัพย์สินของประชาชน ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่เกิดเหตุ

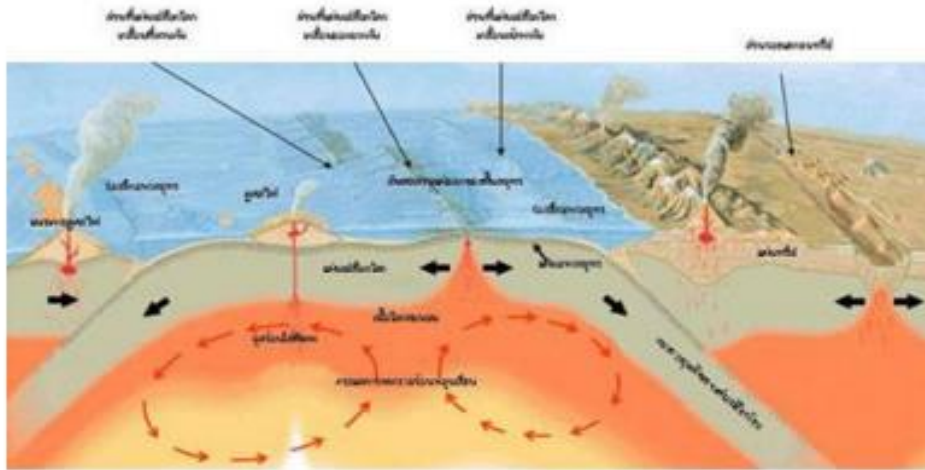
## แผ่นดินไหว

แผ่นดินไหว เป็นภัยพิบัติทางธรรมชาติที่เกิดจากการสั่นสะเทือนของพื้นดิน อันเนื่องมาจากการปลดปล่อยพลังงานเพื่อลดความเครียดที่สะสมไว้ภายในโลกออกมาเพื่อปรับสมดุลของเปลือกโลกให้คงที่ ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ยังไม่สามารถทำนายเวลา สถานที่ และความรุนแรงของแผ่นดินไหวที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ ดังนั้นจึงควรศึกษา เรียนรู้ เพื่อให้เข้าใจถึงกระบวนการเกิดของแผ่นดินไหวที่แท้จริง เพื่อเป็นแนวทางในการลดความเสียหายที่เกิดขึ้น

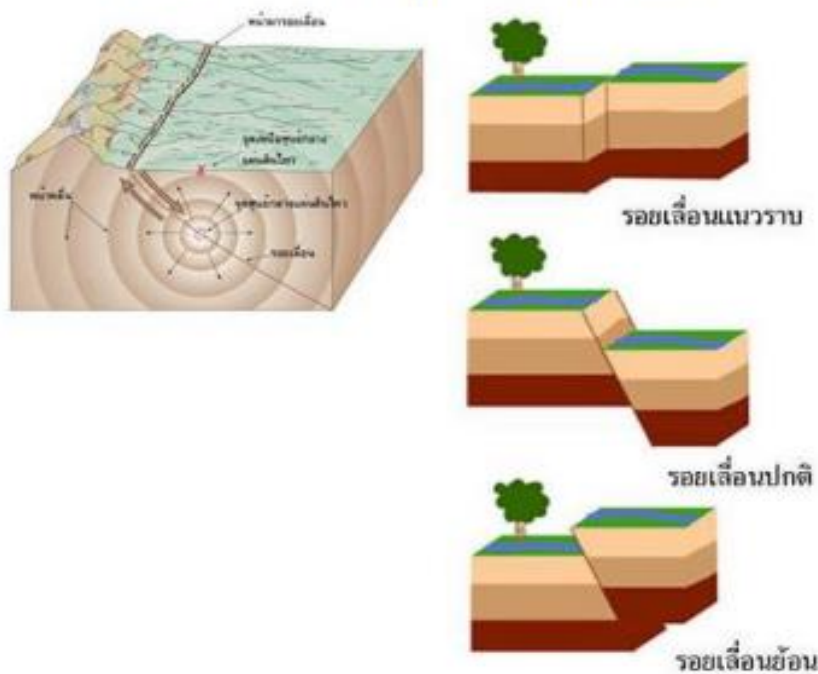
## สาเหตุของการเกิดแผ่นดินไหว

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

ทฤษฎีว่าด้วยการขยายตัวของเปลือกโลก โดยแผ่นดินไหวเกิดจากการที่เปลือกโลกเกิดการคดโค้ง โกงตัวอย่างฉับพลัน และเมื่อวัตถุขาดออกจากกัน จึงปลดปล่อยพลังงานออกมาในรูปคลื่นแผ่นดินไหว



ทฤษฎีว่าด้วยการคืนตัวของวัตถุ โดยแผ่นดินไหวมาจากการเคลื่อนตัวของรอยเลื่อน กล่าวคือ เมื่อรอยเลื่อนเกิดการเคลื่อนตัวถึงจุดหนึ่งวัตถุจะขาดออกจากกันและเสียรูปอย่างมาก พร้อมทั้งปลดปล่อยพลังงานมหาศาลออกมาในรูปของคลื่นแผ่นดินไหว และหลังจากนั้นวัตถุจะคืนตัวกลับสู่รูปเดิม



ที่มา [http://www.dmr.go.th/main.php?filename=case\\_eq](http://www.dmr.go.th/main.php?filename=case_eq)



## แผ่นดินไหว

ขนาดของแผ่นดินไหววัดตามมาตราริกเตอร์ (Richter) คลื่นแผ่นดินไหว (Seismic wave) หรือคลื่นที่ทำให้เกิดอาการสั่นสะเทือนจากแผ่นดินไหวที่ส่งผ่านมาถึงผิวโลกและสามารถบันทึกไว้ได้ด้วยเครื่องวัดแผ่นดินไหว ในรูปของกราฟแผ่นดินไหว กราฟแผ่นดินไหวเป็นเส้นขึ้นลงสลับกันแสดงถึงอาการสั่นสะเทือนของพื้นดินใต้เครื่องวัดแผ่นดินไหวนั้น เครื่องมือวัดแผ่นดินไหวที่มีความไวสูงสามารถรับคลื่นที่เกิดจากแผ่นดินไหวที่รุนแรงได้ทุกแห่งในโลก เครื่องวัดแผ่นดินไหว สามารถคำนวณหาเวลา ตำแหน่ง และขนาดของแผ่นดินไหวที่เกิดขึ้น ณ สถานีวัดแผ่นดินไหวแห่งใดแห่งหนึ่งได้

ขนาดแผ่นดินไหว (ริกเตอร์)	ประเภท	ความรุนแรง	ระยะทางที่มีผลกระทบ (กิโลเมตร)
น้อยกว่า 3.0	แผ่นดินไหวขนาดเล็กมาก	ประชาชนไม่รู้สึก ตรวจวัดได้เฉพาะเครื่องมือ	-
3.0 - 3.9	แผ่นดินไหวขนาดเล็ก	คนอยู่ในบ้านเท่านั้นที่รู้สึก	24
4.0 - 4.9	แผ่นดินไหวขนาดค่อนข้างเล็ก	ประชาชนส่วนใหญ่รู้สึกได้	48
5.0 - 5.9	แผ่นดินไหวขนาดปานกลาง	ประชาชนทุกคนรู้สึก และอาคารเสียหาย	112
6.0 - 6.9	แผ่นดินไหวขนาดค่อนข้างใหญ่	ประชาชนตื่นตกใจ และอาคารเสียหายปานกลาง	200
7.0 - 7.9	แผ่นดินไหวขนาดใหญ่	อาคารเสียหายอย่างมาก	400
มากกว่า 8.0	แผ่นดินไหวขนาดใหญ่มาก	อาคารเสียหายเกือบทั้งหมด	720

## ข้อควรปฏิบัติก่อนเกิดแผ่นดินไหว

## บ้านพักอาศัย

- ควรเตรียมกล่องพยาบาลและอุปกรณ์ดับเพลิงไว้ พร้อมแจ้งให้สมาชิกทุกคนในครอบครัวทราบแหล่งที่เก็บ และวิธีใช้
- ควรรู้วิธีเปิด-ปิดสวิตซ์ไฟ แก๊ส และน้ำประปา
- ควรจัดวางของในบ้านที่ตั้งอยู่ในที่สูงให้มั่นคง ตู้ต่าง ๆ ควรใส่กุญแจปิดล็อกให้แน่น
- ไม่ควรวางของหนักไว้บนที่สูง ของใช้ในบ้านที่มีขนาดใหญ่และน้ำหนักมากควรติดตั้งให้มั่นคง
- ควรศึกษาและเตรียมจุดหลบภัยภายในบ้านให้พร้อมเสมอ

## ห้องทำงานและแหล่งสาธารณะ

- ควรจัดทำแผนการฉุกเฉิน และแจ้งให้บุคคลที่เกี่ยวข้องทราบถึงหน้าที่ของแต่ละคนเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน



## 3

## ภัยพิบัติต่าง ๆ

## แผ่นดินไหว



### ข้อควรปฏิบัติขณะเกิดแผ่นดินไหว ภายในอาคาร

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

### ภายนอกอาคาร

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

## ขณะเกิดแผ่นดินไหว

### โรงเรียน

- หลบเข้าใต้โต๊ะ หลังเข้ากำแพง ใช้กระเป๋าหนังสือป้องกันศีรษะ
- ห้ามวิ่งออกนอกห้องเรียนอย่างตื่นตระหนก และห้ามวิ่งขึ้นหรือลงบันได
- หากอยู่ในสนาม ต้องออกห่างตัวอาคาร
- หากอยู่ในรถโรงเรียนที่กำลังแล่น ให้นั่งอยู่กับที่จนกว่ารถจอดสนิทแล้ว

### ห้องทำงานและแหล่งสาธารณะ

- ระวังสิ่งของที่อาจตกลงมาจากที่สูง (เช่น โคมไฟ)
- ขณะอยู่ในห้องทำงาน ควรหลบใต้โต๊ะหรือใต้เฟอร์นิเจอร์ที่แข็งแรงหรือยืนข้างเสา แต่ต้องออกห่างหน้าต่าง
- ขณะอยู่ในพื้นที่สาธารณะ ควรหาทางออกที่ปลอดภัยและหลีกเลี่ยงแหล่งที่มีผู้คนแออัด
- ห้ามวิ่งออกไปด้านนอกอย่างตื่นตระหนก ห้ามใช้ลิฟต์

### หลังแผ่นดินไหว

- ตรวจสอบคนรอบข้างว่าได้รับบาดเจ็บหรือไม่ ควรให้การปฐมพยาบาลในกรณีที่เห็นว่ามีอาการจำเป็น
- ตรวจสอบเช็คท่อน้ำ สายไฟ และสายแก๊สว่ามีการชำรุดเสียหายหรือไม่ หากพบสายแก๊สชำรุดเสียหาย ควรค่อย ๆ เปิดประตูหน้าต่าง และออกจากพื้นที่พร้อมแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทราบ
- เปิดวิทยุรับฟังข่าวสารข้อมูลและคำแนะนำเกี่ยวกับภัยพิบัติ
- ตรวจสอบสภาพความชำรุดเสียหายของโครงสร้างอาคารบ้านเรือน ควรออกห่างอาคารบ้านเรือนที่ชำรุดเสียหายและควรใช้บันได
- ควรใส่รองเท้าหนังเพื่อป้องกันไม่ให้ถูกเศษกระจกบาด
- รักษาช่องทางกู้ภัยให้มีความคล่องตัว ควรหนีภัยด้วยการเดิน
- ทำตามคำแนะนำของเจ้าพนักงานในการหนีภัย
- ออกห่างจากริมทะเล ท่าเรือ เพื่อป้องกันกรณีเกิดสึนามิ
- ห้ามเข้าในเขตประสบภัยแผ่นดินไหวโดยมิได้รับอนุญาต และควรระมัดระวังการลักขโมยทรัพย์สินด้วย
- ระวังการเกิดแผ่นดินไหวซ้ำ (After shock)

## 4

## อุบัติเหตุ

**อุบัติเหตุ** หมายถึง ภัยจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิดและไม่ตั้งใจ โดยไม่มีสิ่งบอกเหตุล่วงหน้า แต่มีสาเหตุและส่งผลกระทบที่เป็นผลเชิงลบ เช่น อุบัติเหตุจากการเดินทางจากบ้านมาโรงเรียน อุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ อุบัติเหตุจากการเล่นน้ำ เป็นต้น

สาเหตุของอุบัติเหตุ ที่สำคัญมี 3 ประการ ได้แก่

1. สาเหตุที่เกิดจากคน (Human Cause) มีจำนวนสูงที่สุด คือ 88% ของการเกิดอุบัติเหตุทุกครั้ง ตัวอย่างเช่น
  - ❖ เกิดจากคนมีสภาพร่างกายและจิตใจไม่อยู่ในภาวะปกติ ผู้ที่ร่างกายทรุดโทรม เช่น อ่อนเพลีย เหน็ดเหนื่อย เจ็บป่วย หรือผู้ที่มึนเมาจากการดื่มสุราหรือยากระตุ้นประสาท เป็นต้น จะมีผลทำให้ควบคุมสติของตนเองได้ไม่ดี จะมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุ/อุบัติเหตุได้ง่าย
  - ❖ เกิดจากคนขาดความรู้และความชำนาญหรือประสบการณ์ ผู้ที่ใช้เครื่องจักรเครื่องยนต์ในขณะทำงานนั้น ถ้าหากขาดความรู้ความชำนาญ หรือมีประสบการณ์ไม่เพียงพอจะเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ/อุบัติเหตุได้ง่าย
  - ❖ เกิดจากคนมีความประมาท คนส่วนใหญ่มีนิสัยรักความสะดวกสบาย หากอันตราย ยังไม่เกิดขึ้นมักจะคิดว่า 'ไม่เป็นไร' และบางคนมีนิสัยชอบความเสี่ยง เช่น ชอบเผลอเรอ สะเพร่า ขาดความรอบคอบ เหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ/อุบัติเหตุได้
  - ❖ เกิดจากคนไม่ปฏิบัติตามคำเตือน กฎ ระเบียบ ข้อบังคับ คนบางคนไม่เห็นความสำคัญของกฎระเบียบ ข้อบังคับ หรือคำเตือนต่างๆ มักจะเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ/อุบัติเหตุได้
  - ❖ เกิดจากคนมีความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ มักเนื่องมาจากการคาดคะเนผิดโดยไม่รู้ว่าจะอะไรเกิดขึ้น จะเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ/อุบัติเหตุได้
  - ❖ เกิดจากความเชื่อในทางที่ผิด บางคนเชื่อว่าอุบัติเหตุ/อุบัติเหตุ เกิดขึ้นเพราะโชคชะตาหรือเคราะห์กรรมไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ทำให้ขาดความระมัดระวังจนเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ/อุบัติเหตุได้



2. สาเหตุที่เกิดจากความผิดพลาดของเครื่องจักร (Mechanical Failure) มีจำนวนเพียง 10% ของการเกิดอุบัติเหตุทุกครั้ง ตัวอย่างเช่น ส่วนที่เป็นอันตรายของเครื่องจักรที่ไม่มีเครื่องป้องกัน เครื่องจักร เครื่องมือหรืออุปกรณ์ต่างๆชำรุดบกพร่อง รวมถึงการวางผังโรงงานไม่เหมาะสม สภาพแวดล้อมในการทำงานไม่ปลอดภัย เป็นต้น
3. สาเหตุที่เกิดจากธรรมชาติ (Acts of God) มีจำนวนเพียง 2 % เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ นอกเหนือการควบคุมได้ เช่น พายุ น้ำท่วม ไฟป่า เป็นต้น

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



### การป้องกันอุบัติเหตุ

1. เตรียมสภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง พร้อมสำหรับการทำงาน ขับรถ และทำภารกิจต่างๆ อยู่เสมอ
2. ศึกษาหาความรู้ ทำความเข้าใจหากมีความจำเป็นต้องใช้เครื่องจักร/เครื่องยนต์ หรือทำอะไรที่ไม่คุ้นเคย
3. มีสติอยู่ทุกขณะ ใช้ชีวิตด้วยความระมัดระวัง ไม่ประมาท
4. ปฏิบัติตามกฎหมายระเบียบวินัยการจราจร
5. ไม่เข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองเป็นอันตราย หรือเสี่ยงต่ออันตราย



## 5 โรคอุบัติใหม่และโรคอุบัติซ้ำ

**โรคอุบัติใหม่** หมายถึง โรคติดเชื้อชนิดใหม่ มีแนวโน้มที่จะพบมากขึ้นในอนาคต เช่น โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เป็นต้น

**โรคอุบัติซ้ำ** หมายถึง โรคติดเชื้อที่เคยแพร่ระบาดในอดีตกลับมาระบาดขึ้นอีก เช่น โรควัณโรค โรคไข้เลือดออก และโรคมือ เท้า ปาก เป็นต้น

### โรคอุบัติใหม่ : โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

#### ไวรัสโคโรนาคืออะไร

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

#### โรคโควิด 19 คืออะไร

โรคโควิด 19 คือโรคติดต่อซึ่งเกิดจากไวรัสโคโรนาชนิดที่มีการค้นพบล่าสุด ไวรัสและโรคอุบัติใหม่นี้ไม่เป็นที่รู้จักเลยก่อนที่จะมีการระบาดในเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีนในเดือนธันวาคมปี 2019 ขณะนี้โรคโควิด 19 มีการระบาดใหญ่ไปทั่ว ส่งผลกระทบแก่หลายประเทศทั่วโลก

#### อาการของโรคโควิด 19 คืออะไร

อาการทั่วไปของโรคโควิด 19 ที่พบมากที่สุดคือ ไข้ ไอ ลื่นไม่รับรส จมูกไม่ได้กลิ่น และอ่อนเพลีย อาการที่พบน้อยกว่าแต่อาจมีผลต่อผู้ป่วยบางรายคือ ปวดเมื่อย ปวดหัว คัดจมูก น้ำมูกไหล เจ็บคอ ท้องเสีย ตาแดง หรือผื่นตามผิวหนัง หรือสีผิวเปลี่ยนตามนิ้วมือนิ้วเท้า อาการเหล่านี้มักจะไม่รุนแรงนักและค่อยๆเริ่มที่ละน้อย บางรายติดเชื้อแต่มีอาการไม่รุนแรง

## 5

## โรคอุบัติใหม่และโรคอุบัติซ้ำ

## อาการของโรคโควิด -19



อาการรุนแรงของโรคโควิด 19 ที่จำเป็นต้องรักษาพยาบาลเร่งด่วน

หากมีอาการดังต่อไปนี้ โทรหาผู้ให้บริการสุขภาพของคุณ หรือติดต่อสถานพยาบาลเพื่อขอรับการรักษาพยาบาลทันที



หายใจขัด  
หายใจลำบาก



สูญเสีย  
ความสามารถใน  
การพูด  
การเคลื่อนไหวร่างกาย  
หรือสับสน



เจ็บหน้าอก

## อาการที่พบได้น้อย



ไข้



ไอ



อ่อนเพลีย



จุกไม่ได้อิ่ม  
อิ่มไม่รับรส

## อาการที่ไม่ได้พบบ่อยนัก



เจ็บคอ



ปวดศีรษะ



ปวดเมื่อย



ท้องเสีย



ผื่นผิวหนังหรือนิ้วมือ  
นิ้วเท้าเปลี่ยนสี



ตาแดงหรือ  
เคืองตา

## หมายเหตุ

- หากอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีการระบาดของโอมิครอน ไข้เลือดออกหรือโรคติดต่อเชื้ออื่นๆ และมีอาการข้างต้น ให้ไปรับการรักษาพยาบาลทันทีตามคำแนะนำของสาธารณสุขท้องถิ่น
  - ติดต่อกับผู้ให้บริการสุขภาพระดับปฐมภูมิในชุมชนลุ่มน้ำเสมอเพื่อให้ได้รับยาและคำปรึกษาทางการแพทย์อย่างต่อเนื่อง
- เอกสารประกาศวันที่ 2 มกราคม 2564 ซึ่งประกอบไปด้วยคำแนะนำบางส่วน ทั้งนี้หากมีข้อมูลเพิ่มเติม เอกสารนี้จะมีการปรับปรุงในการถัดไป

ที่มา <https://www.who.int/thailand/emergencies/novel-coronavirus-2019/q-a-on-covid-19/q-a-on-covid-19-general>

เราควรทำอย่างไรหากมีอาการของโรคโควิด 19 และควรจะไปพบแพทย์เมื่อใด หากมีอาการไม่รุนแรงเช่นไอเล็กน้อยหรือไข้ต่ำๆ โดยทั่วไปแล้วไม่จำเป็นต้องพบแพทย์ อยู่บ้าน กักตัวเอง และติดตามดูอาการ ปฏิบัติตามข้อแนะนำของทางการในการแยกตัวเองจากผู้อื่น แต่อย่างไรก็ตามหากคุณเป็นผู้ป่วยโรคโควิด 19 (ยืนยันโดยการตรวจ) ท่านควรปฏิบัติตามมาตรการของภาครัฐ

อย่างไรก็ตาม หากท่านอยู่ในพื้นที่ที่มีการระบาดของมาลาเรียหรือไข้เลือดออก ท่านต้องเฝ้าระวังอาการไข้และไปพบแพทย์ ควรสวมหน้ากากและเว้นระยะอย่างน้อย 1 เมตรจากผู้อื่นและไม่เอามือไปจับพื้นผิวต่างๆ หากเป็นเด็กป่วย ให้ดูแลเด็กให้ทำตามคำแนะนำนี้ด้วย ไปพบแพทย์ทันทีหากมีอาการหายใจลำบากและ/หรือเจ็บหน้าอก หากเป็นไปได้ โทรไปก่อนล่วงหน้า เพื่อทางสถานพยาบาลจะได้ให้คำแนะนำ

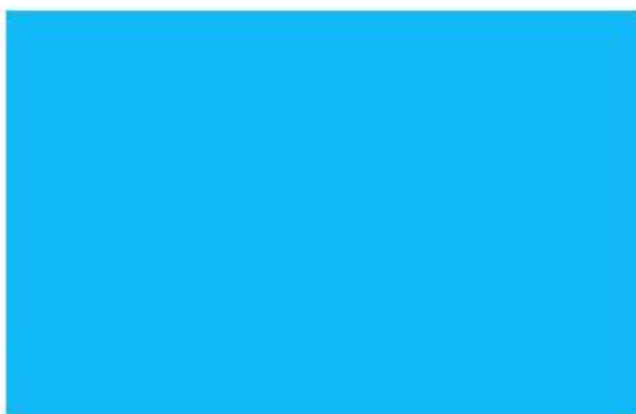
### โรคโควิด 19 แพร่ระบาดได้อย่างไร

เราสามารถรับเชื้อจากผู้ติดเชื้อโควิด 19 คนอื่น โรคนี้สามารถแพร่จากคนสู่คนผ่านทางละอองน้ำมูก น้ำลายจากจมูกหรือปากซึ่งออกมาเมื่อผู้ป่วยโรคโควิด 19 ไอ จามหรือพูด ละอองเหล่านี้ค่อนข้างหนักไปไม่ได้ไกล และจะตกลงสู่พื้นอย่างรวดเร็ว เรารับเชื้อโรคโควิด 19 ได้จากการหายใจเอาละอองเข้าไปจากผู้ป่วย เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร ละอองเหล่านี้ยังตกลงสู่วัตถุและพื้นผิวต่างๆ เช่น โต๊ะ ลูกบิดประตู ราวจับ และเมื่อคนเอามือไปจับพื้นผิวเหล่านั้นแล้วมาจับตา จมูกหรือปาก ก็จะมีเชื้อโรค นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมเราจึงต้องล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลถูมือ





ผู้ป่วยส่วนมาก (80%) หายป่วยได้โดยไม่ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ประมาณ 1 ใน 5 ของผู้ติดเชื้อโควิด 19 มีอาการหนักและหายใจลำบาก ผู้สูงอายุและมีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน หรือมะเร็งมีแนวโน้มที่จะมีอาการป่วยรุนแรงกว่า อย่างไรก็ตามทุกคนสามารถติดโรคโควิด 19 ได้และอาจป่วยรุนแรง คนทุกเพศทุกวัยที่มีอาการไข้ และ/หรือไอร่วมกับอาการหายใจลำบาก/ติดขัด เจ็บหน้าอก เสียหาย หรือเคลื่อนไหวไม่ได้ ควรปรึกษาแพทย์ทันที หากเป็นไปได้ แนะนำให้โทรไปล่วงหน้า เพื่อสถานพยาบาลจะได้ให้คำแนะนำ



## 5 โรคอุบัติใหม่และโรคอุบัติซ้ำ

### โรคอุบัติซ้ำ : โรควัณโรค

วัณโรค (Tuberculosis หรือ TB) คืออะไร

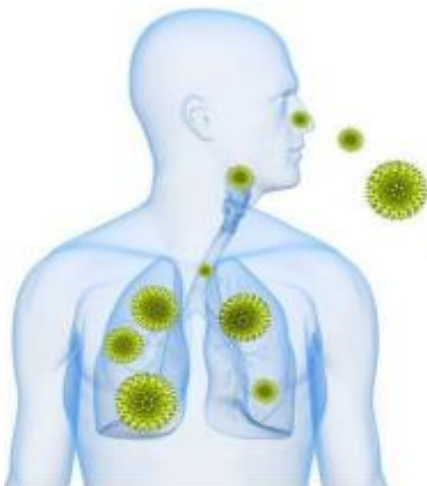
วัณโรคเป็นโรคติดเชื้อทางอากาศ เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ชื่อว่า ไมโคแบคทีเรียม ทูเบอร์คูโลซิส (Mycobacterium Tuberculosis) โดยทั่วไปแล้วผู้ที่ติดเชื้อวัณโรคมักไม่แสดงอาการใด ๆ แต่ตัวโรคจะดำเนินต่อไป แบ่งเป็นสามระยะ ได้แก่

- การติดเชื้อระยะแรก (Primary TB Infection)
- การติดเชื้อระยะแฝง (Latent TB Infection)
- ระยะแสดงอาการหรือระยะกำเริบ (Active Disease)

ผู้ที่ติดเชื้อวัณโรคส่วนใหญ่จะอยู่ในระยะแฝง จะยังมีเชื้อวัณโรคอยู่ในร่างกาย แต่ตัวเชื้อจะอยู่นิ่ง ไม่ทำปฏิกิริยาใด ๆ ต่อร่างกาย ผู้ที่ติดเชื้อในระยะนี้จึงไม่มีอาการใดๆ และไม่แพร่เชื้อไปยังผู้อื่น

ที่มา [http://www.rpchospital.com/knowledge\\_detail.php?id=116](http://www.rpchospital.com/knowledge_detail.php?id=116)





### อาการนำสงสัยเป็นวัณโรคปอด

- มีอาการไอต่างๆ ในเวลาบ่ายหรือเย็น
  - ไอแห้งๆ และเจ็บหน้าอก
  - เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย
  - ผิวหนักซัด เหลือง
- เหงื่อออกตอนกลางคืน

ถ้ามีอาการอย่างน้อย 2 อาการขึ้นไป รีบตรวจหาวัณโรคที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน การติดเชื้อในระยะแฉงนั้นอาจเปลี่ยนเป็น ระยะกำเริบ ได้ในหลายกรณี เช่น ได้รับเชื้อมาไม่เกินสองปีมักเป็นการติดเชื้อระยะกำเริบ นอกจากนี้คนที่ภูมิคุ้มกันต่ำ ก็มีโอกาสที่ เชื้อวัณโรคจะกำเริบได้ง่ายเช่นกันวัณโรคเกิดได้ในทุกอวัยวะของร่างกาย ซึ่งจะแพร่กระจายการติดเชื้อไปยังอวัยวะอื่นๆวัณโรคนอกปอด เป็นผลมาจากการแพร่ กระจายของการติดเชื้อไปยังอวัยวะอื่นๆ ได้แก่ เยื่อหุ้มปอด ต่อม น้ำเหลือง กระดูกสันหลัง ข้อต่อ ช่องท้อง ระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบสืบพันธุ์ ระบบประสาท โพรงจุก เป็นต้น

ตรวจเจอเร็ว รักษาอย่างถูกวิธี รักษาด้วยยาตรงเวลา ครบกำหนด มีโอกาสหายขาดจากโรควัณโรค ได้มากกว่าร้อยละ 95 ผู้ป่วยที่มีวินัยรับประทานยาอย่างต่อเนื่องนาน 6 เดือน ก็จะหายขาดได้ แต่หากไม่มีวินัยและรับประทานยาไม่ต่อเนื่อง อาจเกิดการที่เชื้อดื้อยา ส่งผล ให้การรักษายากขึ้นหรือรักษาไม่ได้เลย เด็กที่มีอายุน้อยกว่า 7 ปี ควรได้รับวัคซีนบีซีจี ป้องกันวัณโรค





## 5 โรคอุบัติใหม่และโรคอุบัติซ้ำ

### โรคอุบัติซ้ำ : โรคไข้เลือดออก

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



#### การติดต่อ

โรคไข้เลือดออกติดต่อจากคนสู่คน โดยมียุงลาย (*Aedes aegypti*) เป็นพาหะที่สำคัญ ยุงตัวเมียจะกัดและดูดเลือดของผู้ป่วยซึ่งมีเชื้อไวรัสเดงกี เชื้อจะเข้าไปฟักตัวเพิ่มจำนวนในยุงและสามารถถ่ายทอดเชื้อให้คนที่ถูกมันกัดได้ ยุงลายเป็นยุงที่อาศัยอยู่ภายในบ้านและบริเวณบ้าน มักจะกัดเวลากลางวัน แหล่งเพาะพันธุ์ คือ น้ำใสที่ขังอยู่ตามภาชนะเก็บน้ำต่างๆ เช่น โอ่งน้ำ แจกันดอกไม้ ถ้วยรองขาตู้จัน ชาม กระป๋อง 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



## 5 โรคอุบัติใหม่และโรคอุบัติซ้ำ

### โรคอุบัติซ้ำ : โรคไข้เลือดออก

ข้อแนะนำการดูแลผู้ป่วยที่บ้าน ดังนี้

- เช็ดตัวลดไข้ ให้ยาลดไข้ตามที่แพทย์สั่ง ได้แก่ ยาพาราเซตามอล ทุก 4-6 ชั่วโมง ถ้ามีไข้เกิน 3 วัน ควรมาพบแพทย์
- ห้ามให้ยาลดไข้ที่มีส่วนผสมของแอสไพริน หรือ ibuprofen เพราะอาจทำให้เกิดเลือดออกในทางเดินอาหารได้
- ดื่มน้ำมากๆ โดยแนะนำให้ดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำเกลือแร่แทนน้ำเปล่า
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดทุกชนิด เพราะอาจระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีสีแดงหรือดำ เพราะอาจทำให้สับสนกับภาวะเลือดออกในทางเดินอาหารได้
- ให้มาพบแพทย์ทันทีหากมีอาการต่อไปนี้ อาเจียนมาก ไม่สามารถรับประทานอาหารและน้ำได้เพียงพอ ปวดท้องมาก มีเลือดออกรุนแรง เช่น ถ่ายดำ อาเจียนเป็นเลือด เอะอะโวยวาย มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง กระสับกระส่าย เหงื่อออก ตัวเย็น มือเท้าเย็น ไม่ปัสสาวะนานกว่า 6 ชั่วโมง ซึมลงไม่ค่อยรู้สึกตัว หอบเหนื่อย

ที่มา <https://www.thonburihospital.com>





## การรักษา

เนื่องจากยังไม่มียาต้านเชื้อไวรัสที่มีฤทธิ์เฉพาะสำหรับเชื้อไวรัสเดงกี การรักษาตามอาการจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด โดยให้ยาพาราเซทตามอลในช่วงที่มีไข้สูง ห้ามให้ยาแอสไพริน ถ้ามีอาการคลื่นไส้อาเจียนให้ยาแก้คลื่นไส้และให้ดื่มน้ำเกลือแร่หรือน้ำผลไม้ครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง และคอยสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด เพื่อจะได้ป้องกันภาวะช็อคได้ ระยะที่เกิดช็อคส่วนใหญ่จะเกิดพร้อมๆกับช่วงที่ไข้ลดลง ผู้ปกครองควรทราบอาการก่อนที่จะช็อค คือ อาจมีอาการปวดท้อง ปัสสาวะน้อยลง มีอาการกระสับกระส่ายหรือซึมลง มือเท้าเย็นพร้อมๆ กับไข้ลดลง หน้ามืด เป็นลมง่าย หากเป็นดังนี้ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที



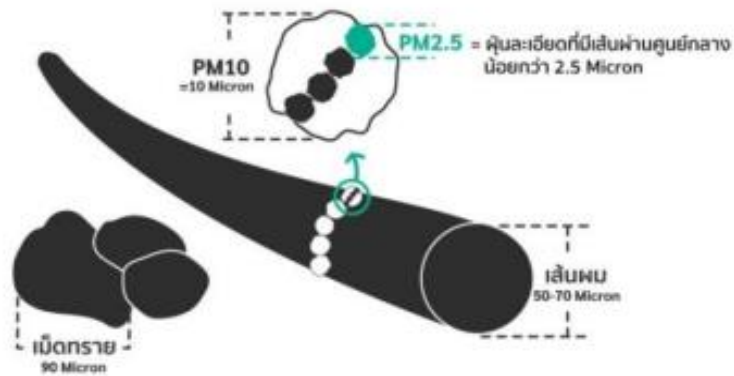
## การป้องกัน

- ป้องกันไม่ให้ยุงกัด โดยนอนในมุ้งแม้มันในเวลากลางวัน
- กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงในบ้าน รวมทั้งบริเวณรอบๆบ้าน
- ควรเปลี่ยนถ่ายน้ำในภาชนะที่ขังน้ำทุก 7 วัน เช่น แจกัน
- กำจัดภาชนะแตกหักที่ขังน้ำ เช่น ยางรถเก่า กระจาด
- เลี่ยงปลากินลูกน้ำในอ่างบัวหรือแหล่งน้ำอื่นๆ
- ปิดฝาโอ่งหรือภาชนะอื่นๆ ให้มิดชิดหรือใส่ทรายเคมี กำจัดลูกน้ำในภาชนะที่เก็บน้ำไว้ใช้ใส่เกลือหรือน้ำส้มสายชูลงในจานรองขาตู้กับข้าวสัปดาห์ละครั้ง
- ใสทรายอะเบต 1% ลงในตุ่มน้ำและภาชนะกักเก็บน้ำในอัตราส่วน 10 กรัมต่อน้ำ 100 ลิตรควรเติมใหม่ทุก 2-3 เดือน น้ำที่ใส่ทรายอะเบตสามารถใช้ดื่มกินได้อย่างปลอดภัย

## 6

## ฝุ่น PM 2.5

PM 2.5 หมายถึง ฝุ่นละอองขนาดเล็ก ไม่เกิน 2.5 ไมครอน ที่สามารถแพร่กระจายเข้าสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และเข้าสู่อวัยวะอื่นๆ ในร่างกาย โดยตัวฝุ่นเป็นพาหนะนำสารอื่นเข้ามาด้วย เช่น แคดเมียม ปรอท และสารก่อมะเร็งอื่นๆ หากได้รับฝุ่น PM 2.5 เป็นระยะเวลาานาน หรือสะสมในร่างกายจะก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง โรคปอดเรื้อรัง หรือมะเร็งปอด เป็นต้น



PM ย่อมาจาก Particulate Matters เป็นคำเรียกค่ามาตรฐานของฝุ่นละอองขนาดเล็กที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 2 ชนิด ได้แก่ PM 10 และ PM 2.5 ส่วนตัวเลข 2.5 หมายถึง ขนาดของฝุ่นละอองมีหน่วยเป็น ไมครอน หรือไมโครเมตร

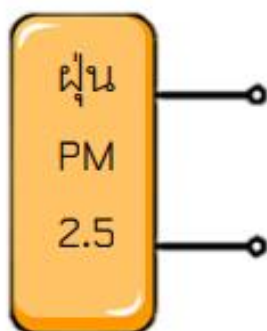
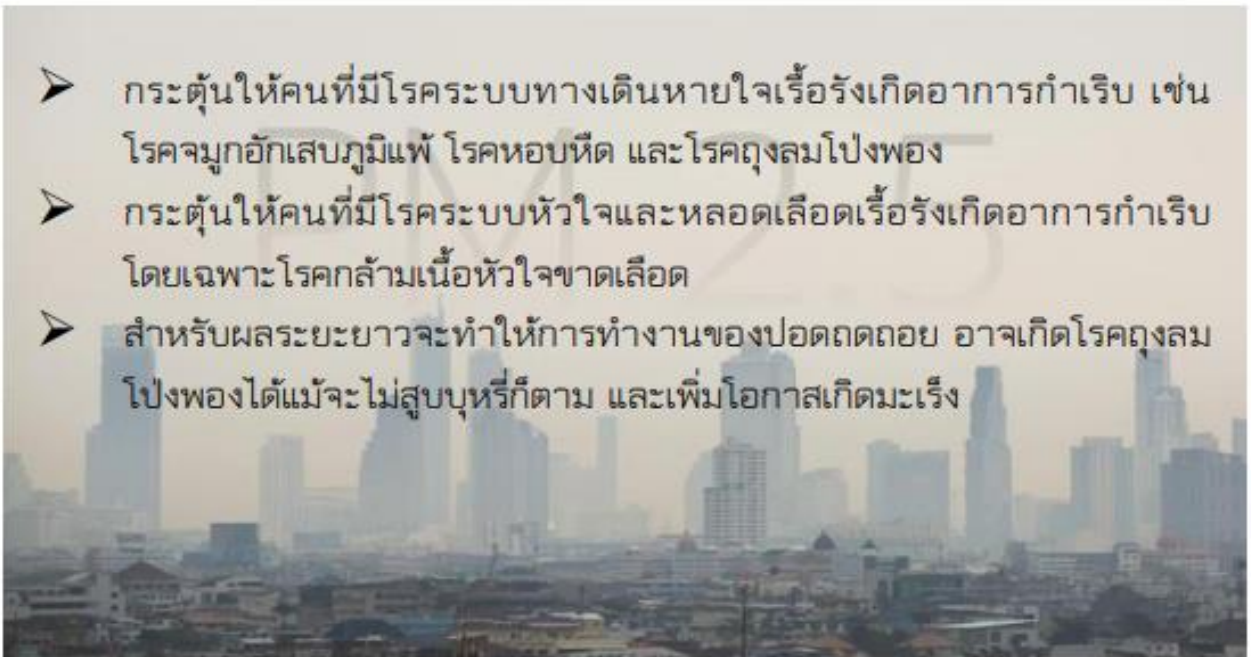
### ฝุ่นละอองมาจากไหน?

สาเหตุของการเกิดฝุ่นละอองมีหลายปัจจัย เช่น โรงผลิตไฟฟ้า คิวันท่อไอเสียจากรถยนต์ การเผาไม้ทำลายป่า เผาขยะ รวมถึงควันท่อหรือ ซึ่งปกติแล้วกิจกรรมต่างๆ ที่เราทำทุกวันก็ส่งผลให้เกิดฝุ่นละอองใหม่ๆ เพิ่มขึ้นอยู่แล้ว แต่แหล่งต้นตอสำคัญของ PM 2.5 ในบรรยากาศ คือ การเผาไหม้เชื้อเพลิงธรรมชาติที่ไม่สมบูรณ์ และฝุ่นจากการก่อสร้าง

### ผลกระทบต่อร่างกาย

PM 2.5 มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า ไม่มีกลิ่น สามารถผ่านเข้าไปในร่างกายลึกได้ถึงถุงลมปอด บางส่วนสามารถเล็ดรอดผ่านผนังถุงลมเข้าเส้นเลือดฝอยส่งลอยอยู่ในกระแสเลือด และกระจายตัวแทรกซึมไปทั่วร่างกายของเราได้ PM 2.5 จะกระตุ้นให้เกิดสารอนุมูลอิสระ ลดระบบแอนตี้ออกซิแดนท์ รบกวนสมดุลต่างๆ ของร่างกาย และกระตุ้นให้ยีนที่เกี่ยวข้องกับการหลั่งสารอักเสบ ซึ่งมีอันตรายต่อเนื้อเยื่อในร่างกาย ส่งผลดังนี้

- กระตุ้นให้คนที่มโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรังเกิดอาการกำเริบ เช่น โรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ โรคหอบหืด และโรคถุงลมโป่งพอง
- กระตุ้นให้คนที่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือดเรื้อรังเกิดอาการกำเริบ โดยเฉพาะโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด
- สำหรับผลระยะยาวจะทำให้การทำงานของปอดถดถอย อาจเกิดโรคถุงลมโป่งพองได้แม้จะไม่สูบบุหรี่ก็ตาม และเพิ่มโอกาสเกิดมะเร็ง





## 7

## การค้ำมนุษย์

**การค้ำมนุษย์** หมายถึง การจัดหา การขนส่ง การส่งต่อ การจัดให้อยู่อาศัย หรือการรับไว้ซึ่งบุคคลด้วยความมีชอบตามกฎหมาย ด้วยวิธีการขู่เข็ญ การใช้กำลัง การบีบบังคับ การลักพาตัว การฉ้อโกง การหลอกลวง การใช้อำนาจโดยมีชอบ มีการให้ หรือรับเงิน หรือผลประโยชน์เพื่อให้ได้มาซึ่งความยินยอมของบุคคล รวมถึงการแสวงหาประโยชน์จากการค้าประเวณีของบุคคลอื่น การแสวงหาประโยชน์ทางเพศในรูปแบบอื่น การบังคับใช้แรงงานหรือบริการ การกระทำอื่นเสมือนการเอาคนลงเป็นทาส การทำให้ตกอยู่ในใต้บังคับ หรือการตัดอวัยวะออกจากร่างกาย

## รูปแบบการค้ำมนุษย์

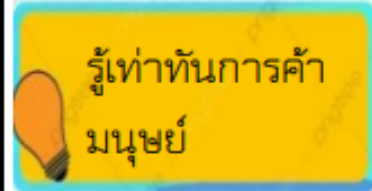
1. ค้ำมนุษย์เพื่อขายบริการทางเพศ
2. ค้ำมนุษย์เพื่อใช้แรงงานเยี่ยงทาส เยื่อจำนวนมากที่ทำงานในสวน ฟาร์ม บ้าน โรงงาน ต้องทำงานหนัก ไม่ได้รับการพักผ่อน ถูกทารุณ ฯลฯ
3. ค้ำมนุษย์เพื่อการแต่งงาน ปราบกฏในรูปแบบของการจัดหาครูเพื่อรับจ้างแต่งงาน มีนายหน้าสืบเสาะหาหญิงเพื่อแต่งงานกับชายที่ไม่รู้จัก หลีกจากแต่งงานหญิงจำนวนหนึ่งกลายเป็นเมียทาส อยู่ในสถานการณ์ที่เลวร้ายในเรื่องเพศ ถูกบังคับให้ขายบริการทางเพศ
4. ค้ำมนุษย์เพื่อการขอทาน ซึ่งเป็นรูปแบบที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยนายหน้าติดต่อพาเด็ก คนชรา คนพิการ เดินทางออกจากบ้านเกิดไปขอทานในเมืองใหญ่ทั้งในและต่างประเทศ ซึ่งเหยื่อจะถูกบังคับให้ขอทาน
5. ค้ำมนุษย์เพื่อการทำผิดกฎหมาย ซึ่งเหยื่อมักเป็นเด็กที่พบเห็นคือ การนำเด็กไปเป็นเครื่องมือในการส่งยาเสพติดให้กับผู้ค้ารายย่อย

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

## วงจร และขั้นตอนการค้ามนุษย์

1. การจัดหาคนที่จะนำไปเป็นเหยื่อ
2. การขนส่ง ลำเลียงไปยังจุดหมายปลายทาง
3. การรับเอาตัวไว้ แล้วบังคับแสวงหาผลประโยชน์ในรูปแบบต่างๆ

มีเหยื่อการค้ามนุษย์ ไม่ว่าจะเป็น ชาย หญิง และ เด็ก มากกว่า 20.9 ล้านคน แต่คุณรู้หรือไม่ การค้ามนุษย์ คือ อะไร



## แนวทางการป้องกันการค้ามนุษย์

1. การเสริมสร้างศักยภาพบุคลากรที่เกี่ยวข้องให้เข้าใจธรรมชาติปัญหาของผู้ถูกกระทำและอาชญากร เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ ซึ่งต้องอาศัยการฝึกอบรมให้เจ้าหน้าที่ได้รับการพัฒนาและมีความเข้าใจ และปฏิบัติอย่างถูกวิธี
2. การแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารของประเทศต้นทาง ทางผ่านและปลายทาง สร้างเครือข่ายและทิศทางความร่วมมือให้เกิดขึ้นเพื่อความรวดเร็ว ในการแก้ไขปัญหา
3. การปรับปรุงและแก้ไขกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการค้ามนุษย์ เพื่อให้กฎหมายมีความเป็นปัจจุบันและสามารถแก้ไขปัญหาการค้ามนุษย์ได้อย่างตรงประเด็น โดยจะต้องบังคับใช้กฎหมายอย่างสม่ำเสมอและจริงจัง
4. รณรงค์ให้เห็นสภาพปัญหาอย่างแท้จริง และช่วยเหลือให้ผู้ที่กำลังจะเข้าสู่กระบวนการค้ามนุษย์มีโอกาสดูแลทางเลือกให้หลุดพ้นจากกระบวนการค้ามนุษย์
5. ให้ความรู้กับประชาชนทั่วไป

## 8 การคุกคามในชีวิตและทรัพย์สิน

การคุกคามในชีวิตและทรัพย์สิน หมายถึง การแสดงอำนาจด้วยกิริยาหรือวาจา เป็นพฤติกรรมที่กระทำอย่างต่อเนื่องในช่วงระยะเวลาหนึ่ง โดยการเฝ้าติดตาม ก่อให้เกิดความเดือดร้อนรำคาญและข่มขู่ทำให้เหยื่อเกิดความตกใจ หวาดกลัว เช่น การข่มขู่เหยื่อว่าจะทำอันตรายให้ถึงแก่ชีวิต ร่างกายหรือทรัพย์สิน เป็นต้น

การคุกคามในชีวิตและทรัพย์สินนั้น อาจหมายรวมถึงอาชญากรรมเป็นด้านหลัก แต่นอกจากเรื่องอาชญากรรม การปล้นชิง ชิงทรัพย์ แล้ว ยังมีเรื่องอื่น ๆ อีกมากที่ ส่งผลทางจิตวิทยาามวลชน เช่น การแพร่ระบาดของยาเสพติด , ความปลอดภัยในการคมนาคม , การหลอกลวง ฉ้อโกง ของพวกสืบบแปดมงกุฎ แชร์ลูกโซ่ รวมทั้ง ภัยใหม่ ๆ ในโลกอินเทอร์เน็ต และการลักทรัพย์/ชิงทรัพย์/ถูกทำร้ายทรัพย์สิน ถูกทำร้ายร่างกาย ถูกล่วงละเมิดทาง ได้รับอุบัติเหตุจากยานพาหนะ ประสบภัยจากการทำงาน ได้รับผลกระทบจากสาธารณภัย ภัยจากการค้ามนุษย์ คนสูญหายติดต่อไม่ได้ ภัยด้านการค้ามนุษย์ เอาไรต์เอาเปรียบแรงงาน แรงงานทาส ถูกหลอกลวงฉ้อโกง/หลอกลวง ทั้งโดยองค์กรนิติบุคคล เช่น สหกรณ์ออมทรัพย์ สหกรณ์อื่น ๆ การหลอกลวง ฉ้อโกงโดยปัจเจกชน ภัยจากมลพิษในสภาวะแวดล้อม ภัยจากโรคระบาด ปัญหาทางสังคม เช่น วัยรุ่นก่อเหตุทะเลาะวิวาท , ลูกหลงจากการตีกันของวัยรุ่น การยิงสู้กับระหว่างโจรกับตำรวจ ภัยจากโลกไซเบอร์ หรือโซเชียลมีเดีย ฯลฯ





ภัยคุกคามชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนมีมากขึ้น มีการพัฒนารูปแบบมากขึ้น รัฐซึ่งมีหน้าที่สำคัญที่สุดคือพิทักษ์รักษาความสงบ รักษาความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สินของประชาชน จึงจำเป็นต้องทุ่มเททำงานด้านนี้ให้มากที่สุด พัฒนาและปรับปรุงวิธีการป้องกันและปราบปรามเรื่องที่คุกคามความมั่นคงของรัฐบาลได้นั้น เรื่องอันดับแรกก็คือปัญหาความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สินของประชาชน



## 9

## อาชญากรรมไซเบอร์

อาชญากรรมไซเบอร์ หมายถึง ความผิดที่กระทำขึ้นต่อปัจเจกบุคคลหรือกลุ่มของปัจเจกบุคคลด้วยเหตุจงใจทางอาญา มีเจตนาทำให้เหยื่อเสื่อมเสียชื่อเสียง หรือทำร้ายร่างกาย หรือจิตใจของเหยื่อทั้งทางตรง ทางอ้อม โดยใช้เครือข่ายโทรคมนาคมสมัยใหม่ เช่น อินเทอร์เน็ต เครือข่ายสังคมออนไลน์ (ห้องแชต อีเมล กระดานประกาศ และกลุ่มข่าวโทรศัพท์เคลื่อนที่ (เอสเอ็มเอส/เอ็มเอ็มเอส) เป็นต้น

## รูปแบบ/ลักษณะของอาชญากรรมไซเบอร์

- ❖ ไวรัสที่ติดคอมพิวเตอร์ผ่านไฟล์แนบอีเมลและการแชร์ไฟล์ สามารถโจมตีคอมพิวเตอร์เครื่องอื่นและทำให้ระบบทำงานล่าช้า
- ❖ แฮกเกอร์ คือผู้ที่ “บุกรุก” เข้าสู่คอมพิวเตอร์จากสถานที่ห่างไกล จากนั้นพวกเขาสามารถทำให้เครื่องทำงานผิดปกติ ส่งสแปมหรือแพร่กระจายไวรัส
- ❖ ขโมยข้อมูลส่วนตัว หรือได้รับการเข้าถึงข้อมูลส่วนบุคคลโดยไม่ได้รับอนุญาต เช่น หมายเลขประกันสังคม และ หมายเลขบัญชีการเงิน พวกเขาสามารถใช้ข้อมูลนี้เพื่อก่ออาชญากรรม เช่น การฉ้อโกง หรือ การโจรกรรม
- ❖ สแปมแวร์ซึ่งเป็นซอฟต์แวร์ที่ลึกลับ รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรม การออนไลน์ของผู้ใช้และส่งข้อมูลส่วนบุคคลโดยที่ผู้ใช้ไม่รู้ตัว

ที่มา :

<https://tcsd.go.th/%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%8A%E0%B8%8D%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%A1%E0%B9%84%E0%B8%8B%E0%B9%80%E0%B8%9A%E0%B8%AD%E0%B8%A3%E0%B9%8C/>

## 5 เทคนิคช่วยปกป้องคุณบนโลกออนไลน์

1. คอยระวังอยู่เสมอเมื่อใช้อีเมลอย่าคลิกลิงก์ในเนื้อความอีเมล เว้นแต่ว่าคุณจะรู้จักผู้ที่ส่งอีเมลนั้นมา บรรดาแฮกเกอร์พยายามหลอกล่อให้คุณคลิกลิงก์ปลอมที่ดูสมจริง แต่แท้ที่จริงแล้ว ลิงก์เหล่านั้นจะดาวน์โหลดซอฟต์แวร์ที่เป็นอันตรายหรือเชื่อมโยงไปยังหน้าเว็บเพจที่จะขโมยข้อมูลส่วนบุคคล ยกตัวอย่างเช่น แฮกเกอร์อาจจะส่งอีเมลมาโดยทำให้ดูเหมือนว่าอีเมลนั้นส่งมาจากร้านค้าโปรดของคุณ เมื่อได้อีเมลลักษณะนี้ คุณไม่ควรคลิกลิงก์เข้าไปในลิงก์นั้น แต่ให้เข้าไปดูข้อมูลที่หน้าโฮมเพจของร้านค้านั้นโดยตรงโดยเปิดเบราว์เซอร์หรือแท็บหน้าใหม่ขึ้นมา ด้วยเหตุผลเดียวกันนี้ คุณก็ไม่ควรเปิดไฟล์แนบในอีเมลใดที่ส่งมาจากคนที่คุณไม่รู้จักเช่นกัน และก็ไม่ควรตั้งให้มีการดาวน์โหลดไฟล์แนบอัตโนมัติในอีเมลด้วย
2. ตั้งรหัสผ่านที่ซับซ้อนและมีลักษณะเฉพาะผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่แนะนำให้ใช้โปรแกรมจัดการรหัสผ่าน (password manager) อย่างเช่น โปรแกรม LastPass 1Password หรือ Keeper โปรแกรมเหล่านี้จะตั้งรหัสผ่านที่ซับซ้อนสำหรับเว็บไซต์ที่คุณเข้าไปดูและช่วยให้คุณจัดการรหัสผ่านเหล่านี้ได้ง่าย แต่ถ้าคุณไม่ได้ใช้โปรแกรมจัดการรหัสผ่าน คุณควรตั้งรหัสผ่านโดยให้มีทั้งตัวอักษรพิมพ์ใหญ่และพิมพ์เล็ก ตัวเลข และสัญลักษณ์รวมอยู่ด้วย และไม่ควรรีใช้รหัสผ่านเดิมสำหรับการเข้าใช้เว็บไซต์มากกว่าหนึ่งเว็บไซต์





## 9

## อาชญากรรมไซเบอร์

3. ปกป้องข้อมูลส่วนบุคคลโดยปกติแล้ว บริษัทและหน่วยงานภาครัฐจะไม่ถามข้อมูลรหัสผ่านของคุณ เพราะฉะนั้นอย่าให้รหัสผ่านทางอีเมลหรือทางโทรศัพท์เป็นอันขาด ถ้าคุณได้รับอีเมลที่มีลิงก์เพื่อลงชื่อเข้าใช้ อย่าคลิกลิงก์ในอีเมลนั้น แต่ให้เข้าเว็บไซต์เองจากเบราว์เซอร์และลงชื่อเข้าใช้จากหน้าเว็บไซต์นั้น หากอยู่ดี ๆ มีบริษัทติดต่อคุณและขอให้คุณให้ข้อมูลส่วนตัว อย่าหลวมตัวให้ข้อมูลเป็นอันขาด แต่ให้วางสายไปและติดต่อบริษัทนั้นทางโทรศัพท์หรือเว็บไซต์โดยตรงเพื่อยืนยันว่าทางบริษัทมีการขอข้อมูลมาจริงหรือไม่

4. ใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยอยู่เสมออัปเดตซอฟต์แวร์ให้เป็นปัจจุบันเสมอทั้งในคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ และแท็บเล็ต และถ้าเป็นไปได้ ให้ใช้การยืนยันตัวตนสองชั้นหรือเรียกว่า two-factor authentication วิธีนี้เป็นการลงชื่อเข้าใช้ที่ต้องการมากกว่าการใส่รหัสผ่านและชื่อผู้เข้าใช้ แต่จะต้องใส่ข้อมูลที่มีคุณคนเดียวเท่านั้นที่รู้ ซึ่งเป็นวิธีที่ดีที่จะพิสูจน์ว่าคนที่พยายามลงชื่อเข้าใช้งานเป็นคุณจริง ๆ ไม่ใช่คนอื่นที่พยายามสวมรอยเป็นคุณนั่นเอง

5. คอยสังเกตความผิดปกติอยู่เสมอ

หากบัญชีธนาคารหรือบัตรเครดิตคุณมีบริการส่งข้อความหรืออีเมลแจ้งเตือน ก็ให้คุณเปิดใช้บริการนั้น เพราะถ้าหากบัญชีของคุณถูกคนอื่นสวมรอยใช้ อย่างน้อยคุณก็จะได้รับการแจ้งเตือนทันที แต่หากคุณไม่สามารถใช้บริการข้อความแจ้งเตือน คุณควรตรวจสอบรายการเคลื่อนไหวในบัญชีอยู่เสมอว่ามีค่าใช้จ่ายใดที่ไม่ใช่ของคุณหรือไม่

ที่มา <https://th.usembassy.gov/th/whos-watching-you-online-5-ways-to-prevent-cybercrime-th/>



### 4 เทรนด์ใกล้ตัว เสี่ยงภัยคุกคามไซเบอร์

**โซเชียลมีเดีย**

**โมบายคอมพิวติ้ง**

**คลาวด์คอมพิวติ้ง**

**บิ๊กดาต้า**

- เหยื่ออาชญากรรมทางไซเบอร์ทั่วโลกมีจำนวน 400 ล้านคน/ปี
- มูลค่าความเสียหายของผู้บริโภค/อาชญากรรมไซเบอร์มีจำนวน 1.13 แสนล้านเหรียญสหรัฐ/ปี
- ประเทศไทยติด 1 ใน 25 ประเทศที่มีอัตราเสี่ยงต่อภัยคุกคามทางไซเบอร์สูงที่สุดในโลก

## อ้างอิง

การคำมมนุษย์ : <http://tpso8.m-society.go.th/Index.php/th/>

โควิด -19 : <https://www.who.int/thailand/emergencies/novel-coronavirus-2019/q-a-on-could-19/q-a-on-could-19-general>

แผ่นดินไหว : [http://www.dmr.go.th/main.php?filename=case\\_eq](http://www.dmr.go.th/main.php?filename=case_eq)

ภัยคุกคาม : <https://siamrath.co.th/n/14635>

โรงพยาบาลธนบุรี <https://www.thonburihospital.com>

วิถึโรค : [http://www.rpchospital.com/knowledge\\_detal.php?d=116](http://www.rpchospital.com/knowledge_detal.php?d=116)

วารสารนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร <https://www.dmh.go.th/news-dmh/vlew.asp?d=27712>

ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ <http://ndwc.disaster.go.th/in.ndwc-9.283/>

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อาชญากรรมไซเบอร์ : <https://th.usembassy.gov/th/whos-watching-you-online-5-ways-to-prevent-cybercrime-th/>

อาชญากรรมไซเบอร์ : <ps://tcsd.go.th/%E0%B8%AD%E0%88%82%E0%888A%E0%88B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%A3%E08B8%A3%E0%B8%A1%E0%B9%84%E0%B8888E0%B9%80%E0%B8%9A%E0%B8%AD%E0B8%A38E0B9%8C/>

Facebook : ชมรมจิตแพทย์เด็กและ วัยรุ่นแห่งประเทศไทย, กรมสุขภาพจิต

Facebook : Stop Bullying Thailand,