

ลด **หยุด** ภัย

ประจำเดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ 2566

สื่อเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการจัดการสาธารณภัยและความปลอดภัยทางถนน



ใช้ **ความเร็ว** เหมาะสม

ขับรถปลอดภัย...ไว้อุบัติเหตุทางถนน



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย
ป้องกันภัยเชิงรุก บรรเทาทุกข์เมื่อเกิดภัย

เริ่มต้นศักราชใหม่ ปี พ.ศ. 2566 ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายโปรดดลบันดาลให้ทุกท่านประสบความสำเร็จด้วย จตุรพิธพรชัย มีสุขภาพแข็งแรงและกำลังใจที่เข้มแข็งในการดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข และปลอดภัย

ในยุคปัจจุบันทั่วโลกเผชิญกับความแปรปรวนและการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Climate variability and change) ที่นำไปสู่ความเสี่ยงต่อการเกิดสาธารณภัยที่มีความรุนแรงและซ้ำซ้อน แม้กระทั่งประเทศไทยจากเหตุการณ์ภัยพิบัติที่เกิดขึ้นในช่วงหลายปีที่ผ่านมา บ่งชี้ให้เห็นว่า หลายพื้นที่ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดสาธารณภัยบ่อยครั้งและทวีความรุนแรงมากขึ้น ซึ่งกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) กระทรวงมหาดไทย ได้ประสานความร่วมมือกับทุกภาคส่วนขับเคลื่อนการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยให้มีประสิทธิภาพในทุกมิติอย่างต่อเนื่อง ทั้งการลดความเสี่ยงจากสาธารณภัยอย่างเป็นระบบ การจัดการสาธารณภัยด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรม การส่งเสริมความเป็นหุ้นส่วนระหว่างประเทศในการจัดการความเสี่ยงจากสาธารณภัย การจัดการในภาวะฉุกเฉินแบบบูรณาการ และการเสริมประสิทธิภาพการฟื้นฟูอย่างยั่งยืน เพื่อให้สังคมไทยสามารถลดความเสี่ยงเดิม ป้องกันความเสี่ยงใหม่ และประเทศไทยมีความมั่นคงอย่างปลอดภัยและยั่งยืน

สาธารณภัยเป็นเรื่องใกล้ตัวที่เราจำเป็นต้องรู้ให้เท่าทันความเสี่ยงภัย และวิธีปรับตัวรับมือสาธารณภัย...ลด - หยุด - ภัย เป็นสื่อที่นำเสนอสาระน่ารู้ด้านการจัดการสาธารณภัยที่ผู้อ่านสามารถนำไปใช้ในการลดผลกระทบจากสาธารณภัยและสร้างความปลอดภัยให้กับตนเองและครอบครัว...นำไปสู่การสร้างสังคมไทยที่รู้เท่าทันภัยและมีภูมิคุ้มกันจากสาธารณภัย

แผน ปภ.ชาติ ขับเคลื่อนการลดความเสี่ยงเดิม ป้องกันความเสี่ยงใหม่...สู่สังคมเท่าทันภัย

โดย กองนโยบายป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

มติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม 2565 อนุมัติแผนการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยแห่งชาติ พ.ศ.2564 - 2570 หรือ แผน ปภ. ชาติ ที่กระทรวงมหาดไทยเสนอ พร้อมทั้งมอบหมายให้กระทรวง ทบวง กรม หน่วยงานภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ จังหวัด อำเภอ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคเอกชน และภาคส่วนอื่น ๆ ขับเคลื่อนแผน ปภ.ชาติ ไปสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม แผน ปภ.ชาติ เป็นกรอบแนวคิดในการปฏิบัติ (Concept of Operation : CONOPS) ให้แก่หน่วยงานทุกภาคส่วน ภายใต้แนวคิด "Smart DRM for 3s" ผ่านกระบวนการปรับปรุง ทบทวน และถอดบทเรียนการจัดการสาธารณภัยให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงในมิติต่าง ๆ เพื่อให้หน่วยงานทุกภาคส่วนใช้ขับเคลื่อนการจัดการความเสี่ยงจากสาธารณภัยของประเทศให้บรรลุวิสัยทัศน์ "สังคมไทยสามารถลดความเสี่ยงเดิม ป้องกันความเสี่ยงใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ประเทศมีความมั่นคงอย่างปลอดภัยและยั่งยืน"

แผน ปภ. ชาติ พ.ศ. 2564 - 2570 ประกอบด้วย 2 ส่วนหลัก 5 ยุทธศาสตร์สำคัญ

ส่วนที่ 1 : การลดความเสี่ยงจากสาธารณภัยให้มีประสิทธิภาพ (ส่วนการพัฒนา)

ยุทธศาสตร์ที่ 1 : การมุ่งเน้นการลดความเสี่ยงจากสาธารณภัย ใช้แนวคิด Disaster Risk Reduction : DRR สร้างความเข้าใจความเสี่ยงจากสาธารณภัยด้วยการจัดทำมีระบบการประเมินความเสี่ยงจากสาธารณภัยและการจัดทำแผนที่เสี่ยงภัย (Risk map) พร้อมพัฒนามาตรการลดความเสี่ยงจากสาธารณภัยที่มีอยู่เดิมและป้องกันความเสี่ยงใหม่ด้วยการฝึก การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร การแจ้งเตือนภัยให้เข้าถึงประชาชน การแก้ไขปัญหาค่าอาศัยธรรมชาติเป็นพื้นฐาน (Nature - based Solutions : NbS) ผ่านรูปแบบการหลีกเลี่ยง การป้องกัน การลดผลกระทบ การถ่ายโอนความเสี่ยงและการยอมรับความเสี่ยง ควบคู่กับการทดสอบมาตรการด้านการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยของหน่วยงานตามความเหมาะสม ตลอดจนเพิ่มศักยภาพการป้องกันลดความล่าช้า และความปลอดภัยในทุกสังคม

ยุทธศาสตร์ที่ 2 : การเพิ่มประสิทธิภาพระบบบริหารจัดการและประยุกต์ใช้นวัตกรรมด้านสาธารณภัย ใช้แนวคิด Administration and Innovation ในการจัดการความเสี่ยงจากสาธารณภัยแบบอัจฉริยะ เพื่อให้ทุกภาคส่วนรู้เท่าทันภัยและมีภูมิคุ้มกันจากสาธารณภัย รวมถึงประยุกต์ใช้นวัตกรรมในการจัดการความเสี่ยงจากสาธารณภัย และเพิ่มทักษะการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลด้านสาธารณภัย เชื่อมโยงกับการพัฒนาประเทศตามนโยบายประเทศไทย 4.0 ด้วยการพัฒนาระบบสารสนเทศ การจัดทำแพลตฟอร์ม (Platform) ด้านการจัดการความเสี่ยงจากสาธารณภัย พัฒนาระบบวิเคราะห์และประมวลผลจากคลังข้อมูลสาธารณภัยที่จัดเก็บอย่างมีมาตรฐานเดียวกัน การพัฒนารูปแบบการสื่อสารให้ทันต่อสถานการณ์ผ่านสื่อออนไลน์ หรือแอปพลิเคชัน รวมถึงพัฒนาระบบเตือนภัยแบบครบวงจร (End - to - End Early Warning System) และหลากหลายประเภทภัย


ยุทธศาสตร์ที่ 3 : การส่งเสริมความเป็นหุ้นส่วนระหว่างประเทศในการจัดการความเสี่ยงจากสาธารณภัย ใช้แนวคิด Partnership กลไกความร่วมมือในรูปแบบทวิภาคีและแบบพหุภาคี ตั้งแต่ระดับภูมิภาค อาเซียนจนถึงระดับโลก พร้อมส่งเสริมความเป็นหุ้นส่วนยุทธศาสตร์ด้านการจัดการความเสี่ยงจากสาธารณภัย รวมถึงพัฒนาระบบประสานความช่วยเหลือด้านมนุษยธรรมที่มีเอกภาพตามหลักสากล การฝึกอบรบร่วมกับนานาชาติ ทั้งการรับและการให้ตามมาตรฐานสากล การเสริมสร้างความร่วมมือทางวิชาการ เพื่อให้ประเทศไทยเป็นประเทศแกนนำด้านการจัดการความเสี่ยงจากสาธารณภัย

ส่วนที่ 2 : การจัดการสาธารณภัยให้มีมาตรฐาน (ส่วนการปฏิบัติการ)

ยุทธศาสตร์ที่ 4 : การจัดการในภาวะฉุกเฉินแบบบูรณาการ ใช้แนวคิด Emergency Management ที่มีความเป็นมาตรฐาน มีเอกภาพ และยืดหยุ่นขององค์กรปฏิบัติในภาวะฉุกเฉินทุกระดับของประเทศให้เป็นศูนย์กลางในการดำเนินงาน ควบคุม กำกับ สั่งการ ประสานการปฏิบัติจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน

ยุทธศาสตร์ที่ 5 : การเพิ่มประสิทธิภาพการฟื้นฟูอย่างยั่งยืน ใช้แนวคิด Build Back Better : BBB ในการฟื้นฟูพื้นที่ประสบภัยให้มีการซ่อมสร้างและฟื้นฟูสภาพให้กลับคืนสู่สภาวะปกติโดยเร็ว หรือให้ดีกว่าและปลอดภัยกว่าเดิม สู่สังคม Next Normal หรือ "รู้ก่อน ระวังก่อน และรู้เท่าทันภัย" ด้วยการประเมินความเสียหายและความต้องการความช่วยเหลือ และการประเมินความต้องกาหลังเกิดสาธารณภัย นำไปสู่การจัดทำกรอบการฟื้นฟูหลังเกิดสาธารณภัย การจัดสรรงบประมาณที่เหมาะสมและคุ้มค่าต่อการลงทุน

"ประเทศไทยปลอดภัยจากสาธารณภัยอย่างยั่งยืนด้วยพลังขับเคลื่อนแผน ปภ.ชาติ ของทุกภาคส่วน"

 <p>ที่ปรึกษา บุญธรรม เลิศสุขีเกษม บรรณาธิการ รัฐพล นราดิศร เรีรชัย ชูจิตติวิบูลย์</p>	<p>ผู้ช่วยบรรณาธิการ ศิริวรรณ จุลนิชรธนา กองบรรณาธิการ พัลลภินทร์ ภูกิจ, สุวารี มิ่งเมือง, สุจิตรา ฤทธิดี, จันทร์จิรา วงษ์เจียม, กอบชัย หงษ์สามารถ</p>
--	--

- 3-4** ใช้ความเร็วเหมาะสม ขับรถปลอดภัย ไร้อุบัติเหตุทางถนน
- 5** ป้องกัน - ลดความเสี่ยง ลดผลกระทบจากไฟป่า
- 6** รู้รับมือ - ลดผลกระทบ ภัยใกล้ตัวฝุ่น PM 2.5 และหมอกควัน
- 7** แก้ไขจุดเสี่ยง - ใส่ใจความปลอดภัย ป้องกันอุบัติเหตุภัยในเด็ก

ใช้ความเร็วเหมาะสม

ไว้อุบัติเหตุ

การขับรถเร็ว เป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุทางถนนในลำดับต้น ๆ ทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงและเสียชีวิต กระทรวงมหาดไทย โดยกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) จึงขอแนะนำสู่เกี่ยวกับการใช้ความเร็วในการขับรถยนต์อย่างปลอดภัย ดังนี้

ขับรถเร็วเสี่ยงอุบัติเหตุอย่างไร ?



มองเห็นเส้นทางและสภาพแวดล้อมไม่ชัด เนื่องจากขอบเขตการมองเห็นเส้นทางจะเคลื่อนตัวไปข้างหลังอย่างรวดเร็ว



ระยะทางในการหยุดรถลดลง เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินจะไม่สามารถหยุดรถได้อย่างปลอดภัย



ระยะเวลาในการแก้ไขเหตุฉุกเฉินลดลง จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุรุนแรง



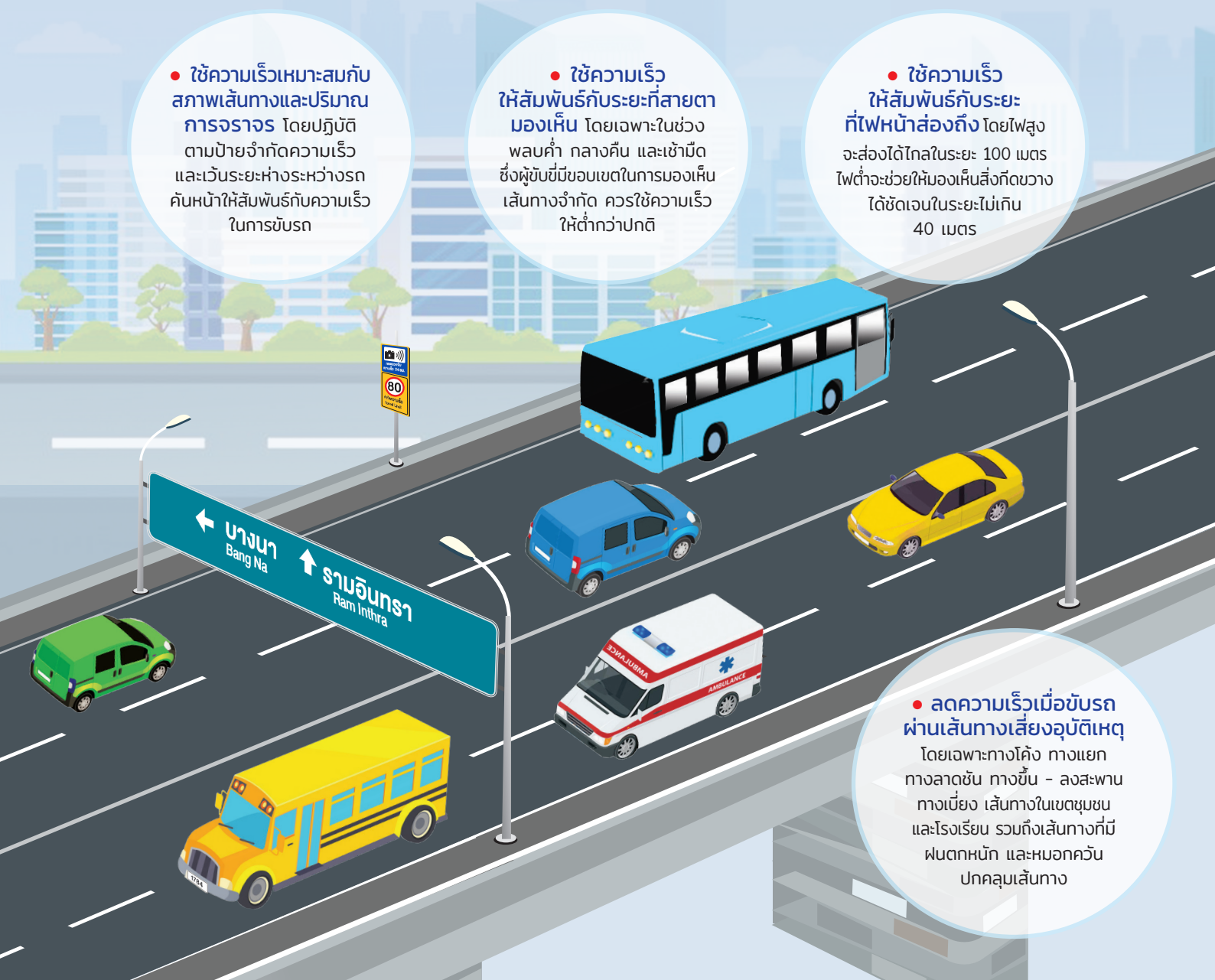
แรงปะทะเพิ่มขึ้น ตามอัตราความเร็ว ยิ่งขับรถเร็วจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บรุนแรงและเสียชีวิต

ขับรถปลอดภัยใช้ความเร็วให้เหมาะสม

- ใช้ความเร็วเหมาะสมกับสภาพเส้นทางและปริมาณการจราจร โดยปฏิบัติตามป้ายจำกัดความเร็ว และเว้นระยะห่างระหว่างรถคันหน้าให้สัมพันธ์กับความเร็วในการขับรถ

- ใช้ความเร็วให้สัมพันธ์กับระยะที่สายตามองเห็น โดยเฉพาะในช่วงพลบค่ำ กลางคืน และเข้ามิด ซึ่งผู้ขับขี่มีขอบเขตในการมองเห็นเส้นทางจำกัด ควรใช้ความเร็วให้ต่ำกว่าปกติ

- ใช้ความเร็วให้สัมพันธ์กับระยะที่ไฟหน้าส่องถึง โดยไฟสูงจะส่องได้ไกลในระยะ 100 เมตร ไฟต่ำจะช่วยให้มองเห็นสิ่งกีดขวางได้ชัดเจนในระยะไม่เกิน 40 เมตร



- ลดความเร็วเมื่อขับรถผ่านเส้นทางเสี่ยงอุบัติเหตุ โดยเฉพาะทางโค้ง ทางแยก ทางลาดชัน ทางขึ้น - ลงสะพาน ทางเบี่ยง เส้นทางในเขตชุมชน และโรงเรียน รวมถึงเส้นทางที่มีฝนตกหนัก และหมอกควัน ปกคลุมเส้นทาง

ม - ขับรถปลอดภัย

กฎหมาย

เส้นทางไหน รถประเภทใด ใช้ความเร็วได้เท่าไหร่ ?

ประเภทยานพาหนะ	เขตกรุงเทพมหานคร เขตเมืองพัทยา เขตเทศบาลนคร เขตเทศบาลเมืองหรือ เขตชุมชน	นอกเขตกรุงเทพมหานคร เขตเมืองพัทยา เขตเทศบาลนคร เขตเทศบาลเมืองหรือ เขตชุมชน	นอกเขตฯ ที่มีช่องทาง เดินรถในทิศทาง เดียวกันตั้งแต่ 2 ช่องทางขึ้นไป และมีเกาะกลางถนน
 รถจักรยานยนต์	ไม่เกิน 60 กม./ชม.	ไม่เกิน 70 กม./ชม.	ไม่เกิน 80 กม./ชม.
 รถสามล้อ, รถยนต์สี่ล้อเล็ก	ไม่เกิน 45 กม./ชม.	ไม่เกิน 55 กม./ชม.	ไม่เกิน 65 กม./ชม.
 รถโรงเรียน รถรับส่งนักเรียน	ไม่เกิน 60 กม./ชม.	ไม่เกิน 70 กม./ชม.	ไม่เกิน 80 กม./ชม.
 รถบรรทุกผู้โดยสารเกิน 15 คน	ไม่เกิน 60 กม./ชม.	ไม่เกิน 80 กม./ชม.	ไม่เกิน 90 กม./ชม.
 รถบรรทุกที่มีน้ำหนักเกิน 2,000 กิโลกรัม	ไม่เกิน 60 กม./ชม.	ไม่เกิน 80 กม./ชม.	ไม่เกิน 90 กม./ชม.
 รถอื่น ๆ	ไม่เกิน 80 กม./ชม.	ไม่เกิน 90 กม./ชม.	ไม่เกิน 100 กม./ชม.

ที่มา : กฎกระทรวงกำหนดความเร็วสำหรับการขับรถในทางเดินรถ พ.ศ. 2564

ความเร็วกับระยะเบรกหยุดอย่างปลอดภัย

ความเร็ว 40 กม./ชม.
ระยะเบรก
จนรถหยุด 18 เมตร

ความเร็ว 60 กม./ชม.
ระยะเบรก
จนรถหยุด 34 เมตร

ความเร็ว 80 กม./ชม.
ระยะเบรก
จนรถหยุด 54 เมตร

ความเร็ว 90 กม./ชม.
ระยะเบรก
จนรถหยุด 66 เมตร

ความเร็ว 100 กม./ชม.
ระยะเบรก
จนรถหยุด 80 เมตร





ป้องกัน - ลดความเสี่ยง ลดผลกระทบจาก ไฟป่า

ไฟป่า มีสถิติการเกิดสูงในช่วงฤดูหนาวต่อเนื่องฤดูร้อน เนื่องจากสภาพอากาศแห้งและลมพัดแรง ประกอบกับต้นไม้อายุแก่และหญ้าแห้งเป็นแหล่งเชื้อเพลิง หากเกิดไฟไหม้จะลุกลามอย่างรวดเร็ว และยากต่อการควบคุม เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดไฟป่า กระทรวงมหาดไทย โดยกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) ขอแนะข้อควรระวังเกี่ยวกับไฟป่าและข้อควรปฏิบัติในการป้องกันไฟป่า ดังนี้

ช่วงเวลาเสี่ยงเกิดไฟป่า



เดือนพฤศจิกายน - เมษายน เนื่องจากสภาพอากาศแห้ง ต้นไม้ผลัดใบ และหญ้าแห้งตายจำนวนมาก



ช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - เมษายน เนื่องจากมีจุดความร้อน (Hotspot) จำนวนมาก

สาเหตุการเกิดไฟป่า



ปัจจัยทางธรรมชาติ อาทิ ไฟฟ้า ทิ้งไม้เสียดสีกัน แสงแดดตกกระทบกับพลาสติกและปฏิกิริยาเคมีในดินป่าพรุ

การกระทำของมนุษย์ อาทิ การจุดไฟเพื่อหาของป่าหรือล่าสัตว์ การเผาไร่เพื่อเตรียมพื้นที่เพาะปลูก ทิ้งบุหรี่โดยไม่ได้ดับไฟให้สนิทบนหญ้าแห้ง

แจ้งเหตุไฟป่า



กรมอุทยานสัตว์ป่าและพันธุ์พืช โทร. 1362
กรมทางหลวง โทร. 1586
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. 1784



ไลน์ 'ปภ.รับแจ้งเหตุ 1784' โดยเพิ่มเพื่อน ไลน์ไอดี @1784DDPM

ผลกระทบจากไฟป่า



ป่าไม้ ลดอัตราการเจริญเติบโตของต้นไม้และความหลากหลายของพืชพันธุ์

ดิน หน้าดินเสื่อมสภาพ เกิดการชะล้างและพังทลายของดิน

น้ำ น้ำเป็นตะกอนและขุ่นข้น รวมถึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดน้ำป่าไหลหลากและภัยแล้ง

อากาศ มีหมอกควันและฝุ่นละอองขนาดเล็กในอากาศ

สัตว์ป่า ไม่มีที่อยู่อาศัย และขาดแหล่งอาหาร

มนุษย์ สร้างความสูญเสียต่อเสียชีวิตและทรัพย์สิน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ อาทิ โรกระบบทางเดินหายใจ

สภาพอากาศ เกิดปรากฏการณ์เรือนกระจก และภาวะโลกร้อน

สภาพแวดล้อม ทำลายความสมดุลของระบบนิเวศทางธรรมชาติ

ป้องกันไฟป่า



กำจัดวัสดุที่เป็นเชื้อเพลิง โดยเก็บกวาดพื้นที่ใกล้แนวชายป่า เพื่อลดการสะสมของแหล่งเชื้อเพลิง รวมถึงใช้วิธีฝังกลบขยะและไถกลบเศษวัชพืชแทนการเผา



งดเว้นการประกอบกิจกรรมเสี่ยงเกิดไฟป่า โดยไม่เผาขยะหรือเศษวัชพืช เพื่อเตรียมพื้นที่เพาะปลูก ไม่เผาหญ้าเพื่อทำทางเดินในป่า ไม่ทิ้งก้นบุหรี่ลงบนหญ้าแห้ง ไม่เก็บหาของป่าหรือล่าสัตว์ โดยการจุดไฟหรือรมควัน



หลีกเลี่ยงการจุดไฟหรือก่อกองไฟในพื้นที่ป่า หากก่อกองไฟ ควรดูแลอย่างใกล้ชิดและใช้น้ำราดดับไฟให้สนิททุกครั้ง



สร้างแนวกันไฟป้องกันเพลิงลุกลามเป็นไฟป่า โดยจัดทำคันดินกันหรือขุดเป็นร่องดินล้อมรอบบริเวณบ้านและพื้นที่การเกษตร รวมถึงตรวจสอบแนวกันไฟไม่ให้มีต้นไม้วาดขวาง หากเกิดไฟป่าจะช่วยป้องกันเพลิงลุกลาม

รู้รับมือ - ลดผลกระทบภัยใกล้ตัว ฝุ่น PM 2.5 และ หมอกควัน

ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 และหมอกควัน มักเกิดขึ้นในช่วงฤดูหนาวต่อเนื่องต้นฤดูร้อน เนื่องจากการเผาเศษวัสดุทางการเกษตร การเผาขยะ ฝุ่นควันจากโรงงานอุตสาหกรรม ยานพาหนะ และการก่อสร้าง ประกอบกับสภาพภูมิประเทศเป็นแอ่งกระทะและสภาพอากาศที่ลมสงบ ทำให้ฝุ่นควันไม่สามารถลอยขึ้นสู่ชั้นบรรยากาศได้ ส่งผลให้ปริมาณฝุ่นควันเกินค่ามาตรฐานในระดับที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เพื่อความปลอดภัย กระทรวงมหาดไทย โดยกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) ขอแนะสาระน่ารู้เกี่ยวกับการป้องกันและลดผลกระทบจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 และหมอกควัน ดังนี้

ป้องกันการเกิดฝุ่น PM 2.5 และหมอกควัน

ไม่ประกอบกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่นและหมอกควัน โดยไม่เผาขยะ วัชพืช และวัสดุทางการเกษตร รวมถึงไม่จุดไฟหอยของป่าหรือล่าสัตว์ งดการจุดธูปเทียนและสูบบุหรี่

ลดการใช้ยานพาหนะ โดยใช้บริการขนส่งสาธารณะ ชี้อจักรยาน หรือเดินเท้า หากขับรถให้เลือกใช้เชื้อเพลิงที่มีค่าออกเทนสูงหรือพลังงานสะอาด

ลดปริมาณฝุ่น PM 2.5 และหมอกควัน โดยทำความสะอาดบ้านเรือนและถนน รวมถึงฉีดพ่นละอองน้ำเพิ่มความชื้นในอากาศ ปลูกต้นไม้ที่ช่วยดูดซับฝุ่นละออง อาทิ กระถิน มะขาม มะม่วง ขนุน



ฝุ่น PM 2.5 คืออะไร ?

PM 2.5 เป็นฝุ่นละอองขนาดเล็กที่มีขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน หรือประมาณ 1 ใน 25 ส่วนของเส้นผม สามารถผ่านการกรองของขนจมูกเข้าสู่ปอดได้ และเป็นพาหะนำสารอันตรายเข้าสู่ร่างกาย อาทิ แคดเมียม ปรอท โลหะหนัก ไฮโดรคาร์บอน

ลดผลกระทบจากหมอกควันและฝุ่น PM 2.5

หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่ฝุ่นละอองหนาแน่น หากจำเป็นควรสวมหน้ากากอนามัยลดการสูดดมฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย

ปิดประตูและหน้าต่างให้มิดชิด เพื่อลดปริมาณฝุ่นละอองที่ลอยเข้ามาในบ้าน

ระมัดระวังเมื่อขับรถผ่านเส้นทางที่มีหมอกควัน โดยเปิดไฟหน้ารถ ไฟตัดหมอก ไม่ขับรถเร็ว ไม่แซงหรือเปลี่ยนช่องทางกะทันหัน

อยู่ในพื้นที่ที่มีหมอกควัน และฝุ่น PM 2.5 ปฏิบัติตนอย่างไร ?

ไม่ออกกำลังกายและทำงานหนักในที่โล่งแจ้ง เพราะร่างกายจะสูดดมฝุ่นละอองเข้าไปในปริมาณมาก

สวมหน้ากากอนามัยที่ได้มาตรฐาน สามารถกรองฝุ่นละอองขนาดเล็กได้ และเปลี่ยนหน้ากากอนามัยทุกวัน

สังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย อาทิ มีอาการแสบหน้าอก หายใจติดขัด ไอ ระคายเคืองตา แสบจมูกให้ไปพบแพทย์ รวมถึงดูแลกลุ่มเสี่ยงเป็นพิเศษ โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคระบบทางเดินหายใจ

ติดตั้งระบบกรองอากาศแบบถอดล้างได้ จะช่วยลดผลกระทบจากการสูดดมฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย



รู้ทันป้องกันฝุ่น

ตรวจสอบค่าฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 ได้ที่แอปพลิเคชัน "Air4Thai" และเว็บไซต์ www.air4thai.com



หน้ากากอนามัย N95
ป้องกันฝุ่นละอองและเชื้อโรคนขนาด 0.1 - 0.3 ไมครอน ได้ร้อยละ 95



หน้ากากอนามัย KF94
ป้องกันฝุ่นและเชื้อโรคนขนาดมากกว่า 3 ไมครอน และป้องกันฝุ่น PM 2.5 ได้ร้อยละ 94



หน้ากาก 3D Mask
ป้องกันฝุ่นขนาด 0.1 - 1.0 ไมครอน และเชื้อโรคนที่มาพร้อมกับละอองน้ำได้ร้อยละ 99



แก้ไขจุดเสี่ยง - ใส่ใจความปลอดภัย

ป้องกันอุบัติเหตุในเด็ก

อุบัติเหตุในเด็ก มักเกิดจากความซุกซนและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของเด็ก รวมถึงสภาพแวดล้อมที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายกับเด็ก เพื่อความปลอดภัย กระทรวงมหาดไทย โดยกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) ขอแนะวิธีป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุในเด็ก ดังนี้

สถิติ
เตือนใจ


ค่าเฉลี่ยในรอบ 10 ปี (พ.ศ. 2554 - พ.ศ. 2563) เด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปี เสียชีวิตจากการจมน้ำ 780 คน ปี พ.ศ. 2564 มีเด็กเสียชีวิตจากการจมน้ำ 658 คน โดยเด็กอายุ 5 - 9 ปี มีสถิติการเสียชีวิตสูงสุด

ที่มา : กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

อุบัติเหตุจากการพลัดตกที่สูง

จัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย มีที่กันระเบียงแบบปิดทึบ และทำราวลูกกรงให้ดีกว่าปกติ

ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่ให้เด็กเล่นบริเวณริมนะเบียง หรืออยู่ตามลำพังภายในอาคารสูง



ป้องกันความเสี่ยงจากการพลัดตก ปิดล็อกประตู หน้าต่างที่เป็นทางออกสู่ระเบียง ไม่จัดวางสิ่งของหรือเครื่องใช้บริเวณระเบียง เพื่อป้องกันเด็กปีนเล่นและพลัดตกลงมา

อุบัติเหตุจากการโดยสารรถ

กดล็อกประตูและปิดหน้าต่างรถ เพื่อป้องกันเด็กเปิดประตูขณะรถวิ่ง ชะโงกศีรษะหรือยื่นแขนออกนอกรถ

ไม่ปล่อยเด็กไว้ตามลำพังในรถ โดยเฉพาะรถที่จอดกลางแจ้ง เพราะอุณหภูมิภายในจะเพิ่มสูงขึ้น อาจทำให้เด็กเสียชีวิตได้



ไม่ให้เด็กอยู่ในรถที่สตาร์ทเครื่องยนต์ตามลำพัง เพราะเด็กอาจเล่นคันเกียร์หรือเหยียบคันเร่ง ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้

อุบัติเหตุจากการจมน้ำ

สร้างสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย โดยจัดให้มีฝาครอบปิดภาชนะกักเก็บน้ำ ปิดประตูห้องน้ำให้สนิท ล้อมรั้วรอบบ่อน้ำ และแหล่งน้ำ พร้อมจัดให้มีอุปกรณ์ช่วยเหลือคนตกน้ำไว้บริเวณใกล้เคียงน้ำ

ให้เด็กใช้อุปกรณ์นิรภัยทุกครั้ง ที่โดยสารเรือหรือประกอบกิจกรรมทางน้ำ อาทิ เสื้อชูชีพ โฟม ห่วงยาง



ไม่ให้เด็กว่ายน้ำและเล่นใกล้แหล่งน้ำตามลำพัง รวมถึงดูแลเด็กไม่ให้เล่นน้ำในลักษณะพาดโพนหรือคึกคะนอง เพราะจะทำให้เกิดอันตรายได้

ฝึกให้เด็กว่ายน้ำเป็น หรือสอนให้เด็กลอยตัวในน้ำในท่าต่าง ๆ อาทิ ท่าปลา ท่าแมงกะพรุน ท่าลูกหมาตกน้ำ เพื่อลดความเสี่ยงจากการจมน้ำของเด็ก

สอนเด็กให้เรียนรู้วิธีปฏิบัติ เมื่อมีคนพลัดตกน้ำ โดยตะโกนเรียกให้ผู้ใหญ่มาช่วยเหลือเพื่อนที่ตกน้ำ โยนอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ อาทิ ถังน้ำ แกลลอนพลาสติก ห่วงชูชีพ ให้คนตกน้ำใช้ยึดเกาะพยุงตัวรอการช่วยเหลือ

จุดเสี่ยงจมน้ำของเด็ก

- เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี เสี่ยงจมน้ำเสียชีวิต บริเวณแหล่งน้ำภายในบ้าน อาทิ อ่างน้ำ โถงน้ำ บ่อเลี้ยงปลา สระว่ายน้ำ
- เด็กอายุ 5 - 15 ปี เสี่ยงจมน้ำเสียชีวิตในแหล่งน้ำตามธรรมชาติใกล้บ้านหรือบริเวณชุมชนที่อยู่อาศัย แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร แหล่งก่องเที่ยว อาทิ น้ำตก ทะเล

ศปท. ขับเคลื่อนการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนน ช่วงเทศกาลปีใหม่ พ.ศ.2566 “ชีวิตวิถีใหม่ ขับขี่อย่างปลอดภัย ไร้อุบัติเหตุ”

เทศกาลปีใหม่ เป็นช่วงที่มีสถิติอุบัติเหตุทางถนนสูงกว่าปกติ รัฐบาลห่วงใยความปลอดภัยในการเดินทางของประชาชน จึงได้มอบหมายให้ศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน (ศปท.) โดยกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) กระทรวงมหาดไทย ขับเคลื่อนการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนช่วงเทศกาลปีใหม่ พ.ศ. 2566 บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในลักษณะยึดพื้นที่เป็นตัวตั้ง (Area Approach) ภายใต้แนวคิด “ชีวิตวิถีใหม่ ขับขี่อย่างปลอดภัย ไร้อุบัติเหตุ” เพื่อให้ประชาชนเดินทางอย่างสุขใจกับชีวิตวิถีใหม่ที่ห่างไกลอุบัติเหตุทางถนน



แนวทางขับเคลื่อนการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนน



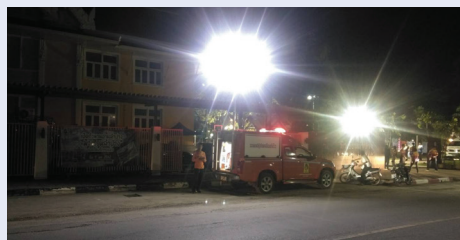
- **ช่วงรณรงค์และประชาสัมพันธ์ (1 - 21 ธันวาคม 2565)** มุ่งสร้างการรับรู้ด้านความปลอดภัยทางถนนแก่ประชาชนผ่านช่องทางสื่อในพื้นที่และสื่อออนไลน์ รวมถึงจัดกิจกรรมรณรงค์ประชาสัมพันธ์
- **ช่วงก่อนควบคุมเข้มข้น (22 - 28 ธันวาคม 2565)** จัดตั้งศูนย์ป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนช่วงเทศกาลปีใหม่ พ.ศ. 2566 เพื่อเชื่อมโยงการปฏิบัติงานในทุกระดับให้เป็นไปตามแผนปฏิบัติการฯ
- **ช่วงควบคุมเข้มข้น (29 ธันวาคม 2565 - 4 มกราคม 2566)** มุ่งลดปัจจัยเสี่ยงอุบัติเหตุทางถนนด้วยการบังคับใช้กฎหมายอย่างเคร่งครัด ควบคู่กับการอำนวยความสะดวกในการเดินทาง
- **ช่วงหลังควบคุมเข้มข้น (5 - 11 มกราคม 2566)** สรุปผลการดำเนินงานและถอดบทเรียนการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนช่วงเทศกาลปีใหม่ พ.ศ. 2566 เพื่อวางแนวทางการแก้ไขปัญหาคุณัติเหตุทางถนนอย่างเหมาะสมในทุกมิติ



5 มาตรการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนน

1. มาตรการด้านการบริหารจัดการ

- **บูรณาการป้องกันอุบัติเหตุทางถนนอย่างเป็นระบบ** โดยจัดตั้งศูนย์ปฏิบัติการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนน ทุกระดับ พร้อมจัดทำแผนปฏิบัติการ (Action plan) ให้สอดคล้องกับปัจจัยเสี่ยง รวมถึงสืบสวนอุบัติเหตุเชิงลึก และอุบัติเหตุใหญ่โดยใช้กลไกของคณะทำงานวิเคราะห์สาเหตุการเกิดอุบัติเหตุทางถนน อีกทั้งวางมาตรการสร้างความปลอดภัยแก่นักท่องเที่ยว มาตรการดูแลความปลอดภัยในการสัญจรและท่องเที่ยวทางน้ำ
- **ลดปัจจัยเสี่ยงอุบัติเหตุทางถนนเชิงรุก** โดยบูรณาการการจัดตั้งจุดตรวจและจุดบริการในระดับพื้นที่ ควบคู่กับการจัดทำประชาคมชุมชน / หมู่บ้าน ดำเนินมาตรการเคาะประตูบ้าน จัดตั้งด่านครอบครัวและด่านชุมชน การจัดกิจกรรมทางศาสนา “1 อำเภอ 1 กิจกรรม”



2. มาตรการด้านลดปัจจัยเสี่ยงด้านถนนและสภาพแวดล้อม

- **สร้างความปลอดภัยด้านถนนและสภาพแวดล้อม** โดยสำรวจและปรับปรุงจุดเสี่ยงเกิดอุบัติเหตุ ทางร่วมทางแยกและสิ่งอันตรายข้างทาง (Roadside Hazard) พร้อมทั้งติดตั้งป้ายเตือน และสัญญาณไฟส่องสว่างในจุดที่เกิดอุบัติเหตุบ่อยครั้ง รวมถึงเฝ้าระวังถนนทางตรงที่มีระยะทางยาว เพื่อป้องกันอุบัติเหตุทางถนนจากการหลับใหล อีกทั้งกำหนดถนนปลอดภัย “1 ท้องถิ่น 1 ถนนปลอดภัย”



3. มาตรการลดปัจจัยเสี่ยงด้านยานพาหนะ

- **คุมเข้มความปลอดภัยด้านยานพาหนะ** โดยเฉพาะการตรวจสอบสภาพรถโดยสารสาธารณะและเข้มงวดพนักงานขับรถให้ปฏิบัติตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง รวมถึงขอความร่วมมือผู้ประกอบการหยุดการขนส่งสินค้าโดยสารบรรทุก อีกทั้งคุมเข้มผู้ประกอบการรถเช่าหรือรถตู้ส่วนบุคคล ให้ปฏิบัติตามมาตรฐานด้านความปลอดภัย กวดขันรถกระบะที่บรรทุกน้ำหนักเกินและบรรทุกผู้โดยสารในลักษณะเสี่ยงอันตราย

4. มาตรการด้านผู้ใช้รถใช้ถนนอย่างปลอดภัย

- **บังคับใช้กฎหมายป้องปรามพฤติกรรมเสี่ยงอุบัติเหตุ** โดยเฉพาะขับรถเร็ว ดื่มแล้วขับ เสพยาหรือของมึนเมา ขับรถย้อนศร รถจักรยานยนต์ไม่ปลอดภัย ไม่ใช้อุปกรณ์นิรภัย การขายของและจอดรถบริเวณไหล่ทาง รวมถึงควบคุมการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ควบคู่กับมาตรการ “ตรวจวัดแอลกอฮอล์” โดยเฉพาะการตรวจวัดระดับแอลกอฮอล์ผู้ขับขี่กรณีเกิดอุบัติเหตุทางถนนที่มีผู้บาดเจ็บรุนแรงหรือเสียชีวิต
- **สร้างการรับรู้ด้านความปลอดภัยทางถนน** ทั้งมาตรการบังคับใช้กฎหมาย สถานการณ์อุบัติเหตุ การใช้รถใช้ถนนอย่างปลอดภัย และข้อ มูลสิทธิเจ็บป่วยฉุกเฉินวิกฤตผ่านช่องทางสื่อทุกรูปแบบ



5. มาตรการด้านการช่วยเหลือหลังเกิดอุบัติเหตุ

- **วางระบบการช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุ** โดยจัดหน่วยบริการการแพทย์ฉุกเฉิน หน่วยกู้ชีพกู้ภัย เครื่องมืออุปกรณ์และระบบการติดต่อสื่อสารให้พร้อมช่วยเหลือ ณ จุดเกิดเหตุ พร้อมส่งต่อผู้ประสบอุบัติเหตุอย่างรวดเร็วในทุกพื้นที่

ศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน โดยความร่วมมือของกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) กระทรวงมหาดไทยและหน่วยงานภาคีเครือข่าย มุ่งสร้างการสัญจรปลอดภัยช่วงเทศกาลปีใหม่ พ.ศ. 2566 เพื่อให้ประชาชนใช้ชีวิตวิถีใหม่อย่างปลอดภัยไร้อุบัติเหตุ



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย
กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์

3/12 ถนนอุกรณ์นอก แขวง/เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300 โทรศัพท์/โทรสาร : 0-2243-0674, 0-2243-2200

www.disaster.go.th กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM @DDPMNews @1784DDPM

