

# รู้ทัน - ป้องกัน - รับมือภัยช่วงฤดูหนาว

## ...ดำเนินชีวิตปลอดภัย



**ฤดูหนาว** มีสภาพอากาศแห้งและลมพัดแรง เมื่อเกิดไฟป่าและเพลิงไหม้ ไฟจะลุกลามอย่างรวดเร็ว และยากต่อการควบคุม ประกอบกับมีหมอกปกคลุมเส้นทาง จึงบดบังทัศนวิสัยในการมองเห็น เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางถนน อีกทั้งสภาพอากาศที่หนาวเย็น ส่งผลให้ประชาชนเจ็บป่วยได้ง่าย เพื่อความปลอดภัย กระทรวงมหาดไทย โดยกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) ขอแนะข้อควรปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายจากภัยในช่วงฤดูหนาว ดังนี้



### เพลิงไหม้

เพิ่มความระมัดระวังในการประกอบกิจกรรมเกี่ยวกับไฟ ไม่เผาขยะ ไม่ทิ้งก้นบุหรี่ใกล้พงหญ้าแห้ง หรือวัสดุติดไฟง่าย ไม่จุดยาเทียนหรือธูปเทียนทิ้งไว้โดยไม่มีคนดูแล ปิดวาล์วถังแก๊สทุกครั้ง หลังใช้งาน รวมถึงดับไฟก้นบุหรี่ให้สนิทก่อนทิ้ง ไม่ก่อกองไฟให้ความอบอุ่นบริเวณจุดเสี่ยงเพลิงไหม้ โดยเฉพาะบริเวณรอบบ้าน ใกล้แหล่งเชื้อเพลิง อาทิ กองฟาง กองไม้แห้ง ผ้าห่ม ที่นอน พร้อมใช้น้ำราดดับไฟให้สนิท เพื่อป้องกันเพลิงไหม้

### ไฟป่า

หลีกเลี่ยงการประกอบกิจกรรมเกี่ยวกับไฟบริเวณป่า โดยไม่เผาขยะ ตอซังข้าว วัชพืช หรือหญ้าแห้งใกล้แนวชายป่า ไม่เก็บหาของป่า หรือล่าสัตว์โดยการจุดไฟหรือรมควัน เพื่อป้องกันเพลิงลุกลามเป็นไฟป่า เตรียมพื้นที่เพาะปลูกโดยไถกลบแทนการเผา พร้อมจัดทำแนวกันไฟ โดยทำคันดินหรือขุดเป็นร่องดินล้อมรอบพื้นที่การเกษตร เพื่อป้องกันเพลิงลุกลามเป็นไฟป่า กำจัดวัสดุที่เป็นเชื้อเพลิงบริเวณรอบบ้านและใกล้แนวชายป่า โดยเก็บกวาดใบไม้ กิ่งไม้ และหญ้าแห้งมิให้กองสะสม หรือเผาวัสดุในภาชนะที่ปิดมิดชิด บริเวณด้านเหนือลม เพื่อป้องกันแรงลมพัด ทำให้เพลิงลุกลามเป็นไฟป่า



### หมอกควัน

หลีกเลี่ยงการสูดดมฝุ่นละอองหมอกควันเข้าสู่ร่างกาย โดยสวมหน้ากากอนามัยหรือใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ ปิดปากและจมูก พร้อมสวมแว่นตาทุกครั้งเมื่ออยู่ในที่โล่งแจ้ง งดประกอบกิจกรรมในบริเวณที่มีหมอกปกคลุมหนาแน่น โดยไม่ออกกำลังกายและทำงานที่ต้องออกแรงมาก เพราะจะสูดดมฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกายในปริมาณมากขึ้น ไม่ประกอบกิจกรรมที่เพิ่มปริมาณหมอกควันในอากาศ ไม่เผาขยะ ไม่จุดธูปเทียน ไม่สูบบุหรี่ และลดการใช้รถยนต์หรือรถจักรยานยนต์ เตรียมพื้นที่เพาะปลูกโดยไถกลบแทนการเผา พร้อมจัดสลับช่วงเวลาในการเผาหรือชิงเผาก่อนช่วงวิกฤตหมอกควัน



### อุบัติเหตุทางถนน

เพิ่มความระมัดระวังในการขับรถเป็นพิเศษ โดยไม่ขับรถเร็ว เว้นรักษา ระยะห่างจากคันหน้าให้มากกว่าปกติ ไม่เปลี่ยนช่องทางกะทันหัน เปิดไฟหน้ารถและไฟตัดหมอก จะช่วยให้มองเห็นเส้นทางชัดเจนขึ้น และผู้ขับรถคันอื่นมองเห็นรถเราได้ในระยะไกล หากหมอกลวงจางจนมองไม่เห็นเส้นทาง ให้จอดรถพักในบริเวณที่ปลอดภัย เช่น ที่พักรถริมข้างทางสถานีบริการน้ำมัน เป็นต้น รอจนหมอกเบาบางค่อยขับรถไปต่อ



### การดูแลสุขภาพ

ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยสวมใส่เสื้อผ้าหนาๆ สวมถุงมือ ถุงเท้า เพื่อสร้างความอบอุ่นแก่ร่างกาย และหมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยป้องกันการเจ็บป่วยจากสภาพอากาศหนาวเย็น ดูแลเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้พิการ และผู้ที่มีโรคประจำตัวเป็นพิเศษ เพราะมีภูมิคุ้มกันต่ำ ทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย และเสี่ยงต่อการเป็นโรคแทรกซ้อน หากเจ็บป่วยจะมีอาการรุนแรงกว่าคนทั่วไป ใ้บ่นอนในที่โล่งแจ้งโดยไม่สวมเสื้อผ้าหรือหมผ้า เพราะอากาศที่หนาวเย็นทำให้เลือดไหลเวียนช้า ร่างกายขาดออกซิเจน ส่งผลให้เกิดอาการช็อกและเสียชีวิตได้

