

# แผ่นดินไหว

## แนวทางการช่วยชีวิตคุณออกจากบริเวณภายในตัวอาคารทันที

### ข้อปฏิบัติเมื่ออยู่ภายในอาคาร

- หากคุณสามารถออกจากอาคารได้ ให้คุณออกจากบริเวณภายในตัวอาคารทันที
- หากคุณไม่สามารถออกจากตัวอาคารได้ ให้เข้าไปในห้องที่ได้รับการป้องกันและปิดประตูและหน้าต่าง
- หากคุณไม่สามารถหาห้องเพื่อหลบภัยได้ ให้ออกไปที่บันได และหากเป็นไปได้ ให้เดินต่อไปจนกว่าคุณจะออกจากตัวอาคาร ห้ามใช้ลิฟต์โดยเด็ดขาด
- หากในกรณีที่คุณไม่สามารถปฏิบัติตามข้างต้นได้ ให้นั่งที่มุมด้านในของห้องหรือใต้เฟอร์นิเจอร์ที่แข็งแรงและใช้มือป้องกันศีรษะของคุณ

### ข้อปฏิบัติเมื่ออยู่นอกอาคาร

- ให้อยู่ในที่โล่งและห่างจากตัวอาคาร ต้นไม้ สายไฟ และสิ่งที่จะตกลงมาและเป็นอันตรายได้

### ข้อปฏิบัติเมื่ออยู่ภายในยานพาหนะ

- ให้หยุดหรือจอดยานพาหนะที่ใหญ่ทางทันทีและรอในยานพาหนะจนกว่าแผ่นดินไหวจะสงบ
- หลีกเลียงการหยุดยานพาหนะใต้สะพาน ทางแยก ใกล้อาคาร หรือทางลาด และอยู่ห่างจากสะพาน
- สังเกตป้ายบอกทิศทางเส้นทางหลบหนีไปยังยังพื้นที่รวมพล

### ข้อปฏิบัติเมื่ออยู่บริเวณชายหาด

- อยู่ห่างจากชายหาดอย่างน้อยหนึ่งกิโลเมตรหรือขึ้นไปบนตัวอาคารชั้นสี่หรือสูงกว่า เพื่อป้องกันหากเกิดคลื่นสึนามิ
- สังเกตป้ายบอกทิศทางเส้นทางหลบหนีไปยังยังพื้นที่รวมพล

## ข้อสำคัญที่ควรปฏิบัติ

- ปฏิบัติตัวเมื่อเกิดแผ่นดินไหวทุกครั้งเสมือนเป็นแผ่นดินไหวร้ายแรงและรีบย้ายไปยังที่ปลอดภัยตามแนวทางปฏิบัติ
- ปฏิบัติตัวดังนี้: คุณเข่าลงบนพื้นและป้องกันศีรษะด้วยมือตลอดเวลา
- หากคุณนั่งนอนอยู่บนรถเข็น ให้ล็อกล้อและปกป้องศีรษะของคุณ •อยู่ห่างจากอาคาร ต้นไม้ สายไฟให้มากที่สุด และอยู่ห่างจากสิ่งของที่อาจตกลงมาและอาจทำอันตรายต่อคุณ
- คอยรับข้อมูลข่าวสารจากข้อความที่เผยแพร่ในสื่อและรอคำแนะนำเพิ่มเติม