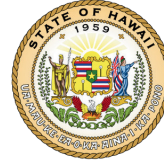


# แนวทางการความปลอดภัย หลังน้ำท่วม



## สำหรับผู้อยู่อาศัยที่ได้รับผลกระทบจากน้ำท่วม

น้ำท่วมมาพร้อมกับอันตราย หลีกเลี่ยงการเดินหรือเล่นในน้ำท่วมทุกครั้งที่ได้ ใช้น้ำความระมัดระวังในการกำจัดน้ำนิ่งออกจากบ้าน และงดเว้นการเดินหรือเล่นในบริเวณที่มีน้ำท่วม

### หากสัมผัสกับน้ำที่ปนเปื้อน

การสัมผัสกับน้ำที่ปนเปื้อนอาจทำให้เกิดการติดเชื้อที่บาดแผล ผื่นผิวหนัง โรคระบบทางเดินอาหาร บาดทะยัก โรคฉี่หนู และอื่นๆ หากคุณสัมผัสกับน้ำท่วม:

- ให้อาบน้ำที่สัมผัสด้วยสบู่และน้ำสะอาดโดยเร็วที่สุด
- ใช้ผ้าเช็ดทำความสะอาดหรือน้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ หากไม่มีน้ำสะอาด
- ทำความสะอาดและปิดบาดแผล และไปพบแพทย์หากจำเป็น
- ซักเสื้อผ้าที่ปนเปื้อนในน้ำร้อนด้วยผงซักฟอกก่อนนำกลับมาใช้งานอีกครั้ง

### เตรียมพร้อมทำความสะอาด

- ห้ามกลับเข้าไปในอาคารที่น้ำท่วมจนกว่าไฟฟ้าจะดับ ท่อแก๊สปิดสนิท และโครงสร้างอาคารอยู่ในลักษณะที่ปลอดภัย
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับวัสดุที่ปนเปื้อนและพืชที่เปื้อกขึ้นโดยตรง
- ห้ามกิน ดื่ม หรือสูบบุหรี่ในบริเวณที่ปนเปื้อน และควรล้างมือเป็นประจำ
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้รับการฉีดวัคซีนบาดทะยักแล้ว

### อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล (PPE) ที่แนะนำ

เมื่อทำความสะอาดหรือเข้าไปในบริเวณที่ได้รับผลกระทบ ให้สวม:

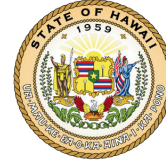
- รองเท้าบูทกันน้ำ (แนะนำแบบหุ้มเหล็ก/มีแผ่นเหล็กเสริม)
- ถุงมือยางหรือถุงมือแบบหนา
- หน้ากาก N95 ที่ได้รับการรับรองจาก NIOSH
- แวนตานิรภัยหรือแวนตานิรภัยแบบมีซี่ลพนัก
- เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว หรือชุดป้องกัน
- หมวกนิรภัยในบริเวณที่มีความเสี่ยงจากเศษวัสดุ

โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำทั้งหมดจากหน่วยงานท้องถิ่น

แนวทางการความปลอดภัย | อัปเดตเมื่อ 25 มีนาคม 2026

Safety Guidelines After Flooding (Thai)

# แนวทางการความปลอดภัย หลังน้ำท่วม



## สำหรับผู้อยู่อาศัยที่ได้รับผลกระทบจากน้ำท่วม

### ขั้นตอนการทำความสะอาดที่ปลอดภัย

- เอาความยุ่งเหยิงออกไป ขจัดน้ำท่วม สิ่งสกปรก และเศษขยะที่น้ำท่วมทิ้งไว้โดยเร็วที่สุด
- กำจัดเชื้อราและโรคราน้ำค้าง วัสดุก่อสร้างที่ขึ้นราหรือโรคราน้ำค้างควรทำความสะอาดอย่างทั่วถึงและทำให้แห้งสนิทหรือนำออกและเปลี่ยนใหม่ ควรนำวัสดุหรือเฟอร์นิเจอร์ใดๆ ที่แช่น้ำและไม่สามารถทำความสะอาดได้อย่างทั่วถึงออกจากอาคาร
- ตรวจสอบพื้นของคุณ โดยทั่วไปแล้วพรมและแผ่นรองไม่สามารถทำความสะอาดได้ดีพอ โยนทิ้งไป
- ทำให้ผนังแห้ง ผนังต้องเปิดอยู่เพื่อให้แห้งสนิท ผนังปูนปลาสเตอร์อิฐและบล็อกคอนกรีตสามารถทำความสะอาดฆ่าเชื้อและทำให้แห้งสนิทได้
- กอบกู้สิ่งที่คุณทำได้ ทรัพย์สินส่วนตัวและเฟอร์นิเจอร์ที่เปียกเป็นเวลา 24-48 ชั่วโมงหลังจากน้ำท่วมลดลงมักจะมีเชื้อราเติบโตในหรือบนนั้น เสื้อผ้าและผ้าปูที่นอนอาจกู้ได้ด้วยการซักด้วยผงซักฟอก
- ทิ้งวัสดุที่มีรูพรุนที่ไม่สามารถซักและฆ่าเชื้อได้
- ห้ามกลับเข้าไปในอาคารที่น้ำท่วมจนกว่าไฟฟ้าจะดับ ท่อแก๊สปิดสนิท และโครงสร้างอาคารอยู่ในลักษณะที่ปลอดภัย
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับวัสดุที่ปนเปื้อนและพืชที่เปียกชื้นโดยตรง
- ห้ามกิน ดื่ม หรือสูบบุหรี่ในบริเวณที่ปนเปื้อน และควรล้างมือเป็นประจำ
- ห้ามผสมผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดเข้าด้วยกัน หรือเติมสารฟอกขาวลงในสารเคมีอื่นๆ การผสมผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดอาจสร้างไอระเหยที่เป็นพิษได้ ทำตามคำแนะนำบนฉลาก
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้รับการฉีดวัคซีนบาดทะยักแล้ว

### สัญญาณของความเครียดจากความร้อน

- สังเกตอาการของโรคที่เกี่ยวข้องกับความร้อน เช่น อาการปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกเยอะ หรือปวดกล้ามเนื้อ
- ความเสี่ยงของการเจ็บป่วยเนื่องจากความร้อนอาจมากขึ้นเมื่อสวม PPE ดังนั้นควรหยุดพักบ่อยๆ และดื่มน้ำมากๆ
- หากคุณพบอาการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน โปรดหยุดกิจกรรมการทำความสะอาดและไปพบแพทย์

หากคุณต้องลงไปในพื้นที่น้ำท่วม ให้สวมรองเท้าบูทยาง ถุงมือยาง และแว่นตานิรภัย

โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำทั้งหมดจากหน่วยงานท้องถิ่น

แนวทางการความปลอดภัย | อัปเดตเมื่อ 26 มีนาคม 2026

Safety Guidelines After Flooding (Thai)