

New Zealand

Shake
Out™



การฝึกซ้อมรับแผ่นดินไหว และการเดินซ้อมหลบภัยสึนามิแห่งชาติ ของเรา
www.shakeout.govt.nz

New Zealand ShakeOut หรือนิวซีแลนด์โชคเอาท์เป็นการฝึกซ้อมรับสถานการณ์แผ่นดินไหว และการเดินซ้อมหลบภัยสึนามิแห่งชาติของเรา กำหนดให้มีขึ้นในเวลา 9.30 น. วันที่ 18 ตุลาคม ค.ศ. 2018 ทั่วทั้งประเทศนิวซีแลนด์มีความเสี่ยงต่อสถานการณ์แผ่นดินไหวและชายฝั่งทั้งหมดของเราก็มีความเสี่ยงต่อสึนามิ เราไม่อาจสามารถทำนายได้ว่าเมื่อไรสถานการณ์เหล่านี้จะเกิดขึ้น แต่เราสามารถซ้อมวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อป้องกันตนเอง

การมีส่วนร่วมใน New Zealand ShakeOut 2018 เป็นวิธีการที่ดีสำหรับการเรียนรู้วิธีการที่จะต้องปฏิบัติที่ถูกต้องและเป็นการเตรียมความพร้อม

ShakeOut เป็นวิธีการที่ง่าย เหมือนกับการนับ 1, 2, 3...

- 1 เชิญท่านลงทะเลเบียนเดียนี่! ท่านสามารถลงทะเลเบียนี่ให้ทุกคนที่อยู่ในองค์การของท่านหรือในครัวเรือนของท่านโดยใช้เวลาแค่ไม่กี่นาที
- 2 โปรดบอกกันต่อๆ ไป (บอกเพื่อน คนในครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน โพสต์ไว้ในเฟสบุ๊ก ทวิตเตอร์ เป็นต้น)
- 3 ร่วมฝึกซ้อมวิธีการ หมอบลง เข้าที่กำบัง และยึดไว้ให้แน่น ในเวลา 9:30 น. วันที่ 18 ตุลาคม ค.ศ. 2018* ต่อจากนั้นเป็นการเดินซ้อมหลบภัยสึนามิในกรณีที่ท่านอยู่ในบริเวณชายฝั่ง

กรุณาไปเยี่ยมชมเว็บไซต์ www.shakeout.govt.nz เพื่อการขึ้นทะเบียน วางแผนการฝึกซ้อม และการเดินซ้อมหลบภัย เตรียมตัวให้พร้อมและดาวน์โหลดทรัพยากรต่างๆ เพื่อการส่งเสริมการฝึกซ้อมของท่าน

* หากท่านไม่สามารถเข้าร่วมการฝึกซ้อมในเวลา 9.30 น. วันที่ 18 ตุลาคม ค.ศ. 2018 ท่านสามารถเลือกเวลาอื่นที่เหมาะสมสำหรับท่านภายใน 2 สัปดาห์หลังวันฝึกซ้อม (และยังสามารถได้รับการนับด้วย)

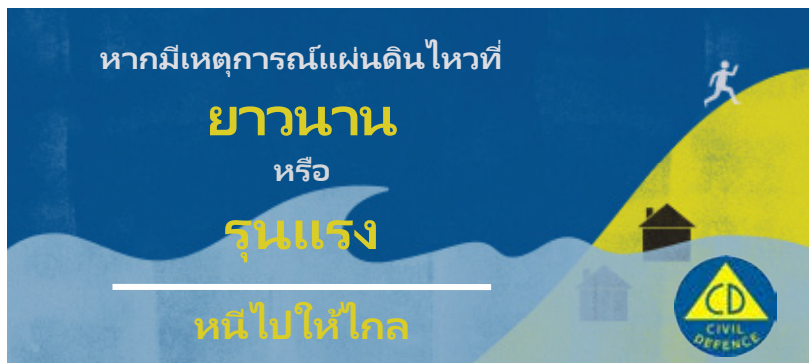


วิธีการ หมอบลง เข้าที่กำบัง และยึดไว้ให้แน่น เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องในสถานการณ์แผ่นดินไหว

วิธีการนี้จะป้องกันมิให้ท่านล้ม ทำให้ท่านเป็นเป้าเล็งของวัตถุตกหล่นและว่อนอยู่ในอากาศ อีกทั้งยังเป็นการป้องกันให้แก่ศีรษะ คอ และอวัยวะสำคัญของท่านอีกด้วย

- **หมอบลง** ให้เข่าและแขนของท่านแตะพื้น วิธีการนี้ให้การป้องกันมิให้ท่านล้มแต่สามารถเคลื่อนไหวได้หากจำเป็น
- **หาที่กำบัง** มิให้ศีรษะและลำคอของท่าน (หรือตลอดลำตัวถ้าเป็นไปได้) ให้อยู่ใต้โต๊ะที่แข็งแรง (ในกรณีที่อยู่ไม่ห่างไกลจากจุดที่ท่านอยู่) ในกรณีที่ไม่มีที่กำบังอยู่ใกล้ๆ ให้ท่านใช้แขนและมือกันศีรษะและลำคอของท่าน
- **ยึดไว้ให้แน่น** กับที่กำบังของท่าน (หรือตำแหน่งของท่านเพื่อป้องกันศีรษะและลำคอของท่าน) จนกระทั่งการสั่นสะเทือนสิ้นสุดลง หากการสั่นสะเทือนทำให้ที่กำบังของท่านเคลื่อนที่ ให้ท่านเคลื่อนที่ตามไปด้วย

หากท่านไม่สามารถหมอบลง ให้ท่านกอดเก้าอี้หรือวิลแชร์ไว้ให้แน่น (อย่าลืมล็อกวิลแชร์ด้วย) และใช้แขนและมือกันศีรษะและลำคอของท่าน หากท่านไม่สามารถลุกออกจากเตียงได้ ให้ใช้หมอนกันศีรษะและลำคอของท่านไว้ คนจำนวนมากได้รับบาดเจ็บในขณะที่พยายามเคลื่อนที่ในระหว่างที่มีการสั่นสะเทือน ท่านจะปลอดภัยมากขึ้นหากท่าน หมอบลง หาที่กำบัง และยึดไว้ให้แน่น จนกระทั่งการสั่นสะเทือนสิ้นสุดลง



หากท่านอยู่ใกล้ชายฝั่งและรู้สึกได้อย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้

- รู้สึกถึงแผ่นดินไหวรุนแรงที่ทำให้ยืนอยู่ได้ยากลำบาก หรือสั่นนานเกินหนึ่งนาที
- เห็นระดับน้ำทะเลสูงขึ้นหรือต่ำลงโดยฉับพลัน
- ได้ยินเสียงดังและเสียงผิดปกติจากทะเล

ให้ย้ายไปอยู่ในที่สูงที่อยู่ใกล้โดยทันที หรือออกไปจากชายฝั่งให้ไกลที่สุดเท่าที่ท่านจะไปได้ เดินหรือปั่นจักรยานไป หากทำได้ อพยรรอคอยฟังคำเตือนที่เป็นแบบทางการ

เหตุการณ์สึนามิที่เกิดขึ้นในห้องถิ่น สามารถเกิดขึ้นได้ในเวลาไม่กี่นาที ไม่มีเวลาเพียงพอต่อการออกคำเตือนแบบทางการขอให้ท่านคอยสังเกตสัญญาณเตือนทางธรรมชาติและดำเนินการโดยทันที

โปรดจำไว้ว่าหากมีเหตุการณ์ **ยาวนานหรือ รุนแรง จงหนีไปให้ไกล**