สรุปหลักสำคัญ 5 ประการ
การพัฒนาศักยภาพเพื่อรับมือกับภัยพิบัติ

1. ทัศนคติ คนที่สามารถตอบสนองต่อความกลัวหรืออันตรายได้มีแนวโน้มของความได้เปรียบสำคัญ คือ มีศักยภาพของการค้นพบทางออกที่สร้างสรรค์และมีความหมายต่อชีวิตแม้ว่าจะอยู่ในภาวะคับขันก็ตาม ซึ่งคุณสมบัติข้อนี้สามารถฝึกฝนกันได้ ด้วยการสอนตัวเองเสมอว่าให้รู้จักการควบคุมสถานการณ์และไม่ตกลงไปในกับดักของการเป็นเหยื่อในสถานการณ์ใดๆ ก็ตาม

2.ความรู้ การหาความรู้ใส่ตัวอยู่เสมอแม้เป็นข้อมูลเล็กน้อย แต่อาจจะช่วยให้เราสามารถรอดชีวิตจากสถานการณ์คับขันเลวร้ายได้ ตัวอย่างสำคัญ คือ การศึกษาคู่มือการรักษาความปลอดภัยและเหตุการณ์ฉุกเฉินบนเครื่องบินที่บางครั้งอาจจะมองข้ามไป ไม่เห็นความสำคัญแต่ว่ามีการวิจัยและสำรวจมาแล้วว่าผู้ที่ศึกษาคู่มือดังกล่าวจะสามารถเอาชีวิตรอดด้วยความรวดเร็วมากขึ้นจากการออกจากตัวเครื่องบิน ในกรณีเครื่องบินตก

3.ระดับความตื่นตระหนก จากการวิจัยกลุ่มผู้ที่ฝึกการดำน้ำลึกและการผจญเพลิง พบว่าคนที่มีระดับของความตื่นตระหนก กลัวมาจนเกินไป มีแนวโน้มที่จะมีปฏิกิริยาตอบสนองที่มากเกินไปต่อความเครียดสูงจนอาจจะเลือกที่จะทำอะไรผิดพลาดได้ในภาวะฉุกเฉิน และเป็นอันตรายถึงชีวิต ดังนั้นการคบคุมความรู้สึกตื่นกลัวให้อยู่ในภาวะที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการรับมือกับเหตุการณ์ฉุกเฉิน

4.น้ำหนักตัวผู้ที่น้ำหนักมากเกินไปมีผลต่อการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ช้ากว่าปกติ ซึ่งจะเป็นผลอย่างยิ่งหากอยู่ในสถานการณ์ฉุกเฉินฉะนั้นจึงควรรักษาน้ำหนักตัวไม่ให้มากจนเกินไปเพื่อการเคลื่อนไหวร่างกายที่สะดวกมากขึ้น

5.การฝึกฝน ทางที่ดีที่สุดของการพัฒนาศักยภาพ คือ การฝึกฝน พิจารณาว่าอะไรเป็นสิ่งที่เรากลัวมากที่สุด เช่น หากเป็นผู้ที่ทำงานอยู่ในตึกสูงระฟ้า ควรฝึกเดินลงบันไดกระทั่งถึงพื้นดินสักสองสามครั้งต่อปี หรือหากอยู่อาศัยในพื้นที่เส้นทางของพายุเฮอริเคนก็ควรที่จะเตรียมการเก็บของใช้จำเป็นเอาไว้ และวางแผนเส้นทางการอพยพครอบครัวหากเกิดเหตุการณ์ขึ้น เป็นต้น

คู่มือประชาชนเตรียมรับภัยพิบัติ

ด้วยความปรารถนาดีจาก อบต.หนองโพ

แผ่นดินไหว

หากอยู่ ในบ้านขณะเกิดแผ่นดินไหว ต้องป้องกันบริเวณศีรษะเอาไว้ พยายามหาที่หลบใต้โต๊ะหรือหาหมอนมาบังศีรษะเอาไว้ หรือวางมือเปล่าไว้เหนือศีรษะนิดๆ อย่ารีบร้อนออกจากบ้านเพราะอาจมีอันตรายจากของตกจากที่สูงและล้มทับ ถ้าอยู่ใกล้ประตู หน้าต่างให้เปิดทิ้งไว้ก่อนแต่อย่าไปอยู่ใกล้ๆ ที่หลบภัยในบ้านควรจะเป็นห้องเล็กๆที่มีเสารองรับเยอ ะๆ อย่างห้องน้ำ และพยายามคิดหาทางหนีภัยด้วยครับ อย่าตกใจ

กรณีอยู่นอกบ้าน สถานที่ที่ปลอดภัยคือสวน หรือพื้นที่โล่งกว้าง อย่าวิ่งเข้าบ้านหรือตึกที่ไม่น่าไว้ใจในความแข็งแรง อย่าอยู่ใกล้ชายหาดเพราะโอกาสเกิดคลื่นใหญ่ซัดชายฝั่งมีสูง กรณีอาศัยอยู่บนตึกสูง ให้รีบหนีออกมาทันทีโดยระวัง อย่าใช้ลิฟท์เด็ดขาดเพราะไฟอาจดับ ทำให้น้องมีโอกาสติดอยู่ในลิฟท์มีสูงมาก ห้ามทำกิจกรรมใดๆ ที่ทำให้เกิดประกายไฟ เพราะอาจมีก๊าซรั่วซึมอยู่บริเวณนั้นครับ

น้ำท่วม โคลนถล่ม

อย่าง แรกเลยคือ ควรติดตามข่าวพยากรณ์อากาศของกรมอุตุนิยมวิทยาในช่วง ที่มีฝน เมื่อมีการเตือนภัยให้อพยพ ควรอพยพไปอยู่ในที่สูงหรืออาคารที่มั่นคงแข็งแรง ทั้งคนและสัตว์เลี้ยง ขนย้ายข้าวของเครื่องใช้ไว้ในที่ที่พ้นน้ำโดยเฉพาะเครื่องใช้ไฟฟ้า ถ้าอยู่ในพื้นที่ราบใกล้ภูเขาให้ระวังน้ำป่าไหลหลากให้ดี เพราะกระแสน้ำจะมีความรุนแรงมาก ระวังอย่าสัญจรไปมาบนทางเลียบภูเขาช่วงที่ฝนตกหนัก โอกาสเกิดดินโคลนถล่มมีสูงมาก บอกคุณพ่อคุณแม่ อย่าขับรถลงไปในกระแสน้ำหลากแม้จะบนพื้นถนนก็ตามครับ หลังน้ำท่วมระวังโรคระบาดด้วยครับ ทั้งเชื้อราและโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร ดังนั้นน้ำควรต้มก่อนดื่มทุกครั้งครับ

พายุไต้ฝุ่น

เช่นเดียวกันครับ ควรติดตามข่าวพยากรณ์อากาศให้ดี เตรียมอพยพไปยังที่หลบภัยที่ทางรัฐเตรียมไว้ให้ หรืออาคารที่มีความมั่นคงแข็งแรง ตรวจสอบว่ารอบบริเวณบ้านมีสิ่งของที่อาจจะปลิวหรือไม ่ ของชิ้นเล็ก หรือกระถางต้นไม้ ถ้าเป็นไปได้ให้เก็บในบ้าน อีกทั้งควรตัดไฟฟ้าที่ใช้ในบ้านก่อน เตรียมไฟฉายหรือเทียนไขแทน หากเกิดพายุขณะอยู่ในบ้าน ระวังอย่าออกไปข้างนอกบ้านเด็ดขาด อย่าอยู่ใกล้รั้วบ้านหรือกำแพง ให้หลบอยู่ในห้องเล็กๆ ที่แข็งแรงที่สุดเช่นเดียวกันครับ

ไฟป่า

เมื่อเกิดไฟไหม้ หรือไฟป่า ให้หลบหนีออกมาจากบริเวณนั้นอย่างรวดเร็วที่สุด หากอยู่ในอาคารสูงอย่าใช้ลิฟท์ ให้ใช้บันไดหนีไฟ ระวังอย่าสูดควันไฟและควรหลบให้พ้นจากสิ่งของติดไฟ ที่อาจหล่นลงมาทำให้เกิดอันตราย หรือหากพอมีเวลาจะใช้ผ้าชุบน้ำบิดหมาดปิดจมูกแล้วรีบ หลบหนีออกมา กรณีไฟป่าให้อพยพไปยังสถานที่หลบภัยที่ทางรัฐเตรียมไ ว้ให้ครับ