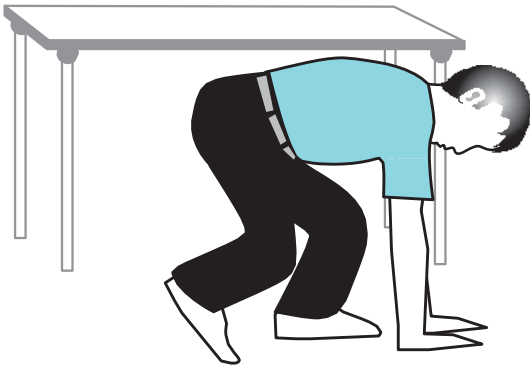


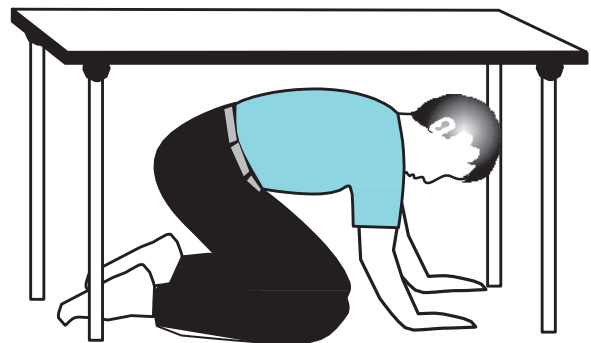
วิธีเอาตัวรอด ขณะที่เกิดเหตุแผ่นดินไหว

เมื่อเกิดเหตุแผ่นดินไหว...

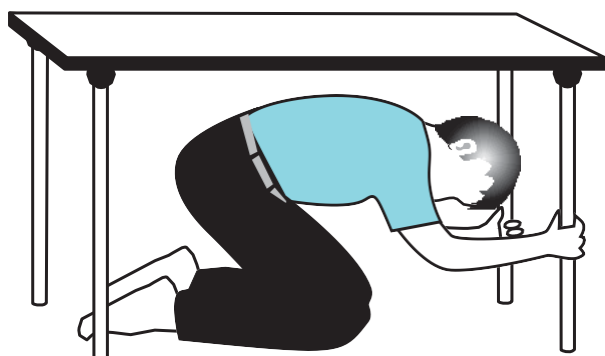
หิ้งตัวลงกับพื้น...



หาที่กำบัง...

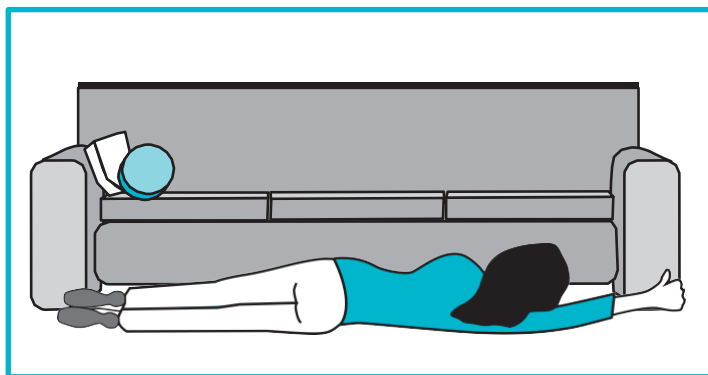
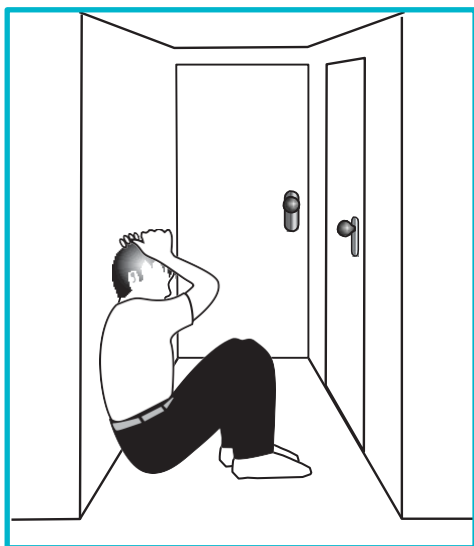


หาที่จับให้แน่น...



วิธีเอาตัวรอดเมื่อเกิดเหตุแผ่นดินไหว

- ★ ห้ามวิ่งเวลาแผ่นดินไหว
อาการบาดเจ็บส่วนใหญ่เกิดจากรวดสิ่งของที่ตกลงมา ไม่ใช่จากตึกที่กำลังถล่ม
- ★ ทิ้งตัวลงพื้น หาที่กำบังและยึดจับใต้โต๊ะทำงานหรือโต๊ะทานข้าว
อยู่ที่นั่นจนกว่าแผ่นดินไหวจะหยุด
- ★ หากคุณอยู่ในสถานที่ที่ไม่มีโต๊ะ หมอบลง พยายามหลบอยู่ข้างใต้หรือหลบอยู่ข้าง ๆ อะไรซักอย่าง ตัวเล็กที่ดีที่สุดคือหลบอยู่ข้างใต้โต๊ะทำงานหรือโต๊ะทานข้าว นั่งหลบชิดกำแพงด้านใน หมอบลงข้าง ๆ เฟอร์นิเจอร์ที่มีน้ำหนักมากหรือนั่งยอง ๆ ระหว่างเก้าอี้ในโบสถ์ โรงหนัง และสนามกีฬา หรือข้าง ๆ หรือข้างใต้รถเข็นสินค้า



- ★ หากคุณอยู่ข้างนอกในสถานที่เปิด ให้หยุดอยู่กับที่ นั่งหมอบโดยเอาแขนคลุมศีรษะ
- ★ หากคุณอยู่ข้างนอก แต่อยู่ใกล้ตึก ให้ออกห่างออกมาจากตึกเพื่อหลีกเลี่ยงเศษกระจกหรือวัตถุสิ่งของที่ตกลงมา พื้นที่ที่อยู่ข้างนอกติดกับตึกนั้นทราบกันว่าเป็น “พื้นที่อันตราย”
- ★ หมายเหตุ: ไม่แนะนำให้หลบอยู่ตรงทางเข้าออกเวลาเกิดแผ่นดินไหว ทางเข้าออกเป็นตำแหน่งที่หาที่หลบยากระหว่างเกิดแผ่นดินไหวและประตุมักจะเป็นสาเหตุให้เกิดอาการบาดเจ็บเมื่อเปิดปิดอย่างแรงขณะที่มีการสั่นสะเทือน