



# เตรียมพร้อมไว้เมื่อภัยมา: สึนามิ





# ข้อควรจำเมื่อเกิดสึนามิ ศึกษาให้ดี เคล็ดลับเหล่านี้ช่วยคุณและครอบครัวได้

- หากคุณอยู่ที่พื้นที่เสี่ยงภัยสึนามิ:
  - ฝึกซ้อมการรับมือสึนามิอยู่เสมอ
  - รู้ว่าควรหนีไปที่สถานที่ใด
- สังเกตสัญญาณเตือนว่าอาจเกิดสึนามิ:
  - แผ่นดินไหวหรือพื้นที่ดินสั่นสะเทือน
  - สัตว์มีท่าทางแปลกๆ
  - น้ำทะลุดต่ำลงอย่างรวดเร็วจนเห็นพื้นที่หาดทรายลึกลงไปอย่างชัดเจน
- ติดตามข้อมูลแนวโน้มการเกิดสึนามิจากทางโทรทัศน์ วิทยุ เว็บไซต์หรือแหล่งข่าวอื่นๆ
- หากคุณเห็นหรือได้ยินสัญญาณเตือนใดๆ ให้ออกจากชายฝั่งโดยทันที หากขึ้นที่สูงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ หากติดอยู่ในพื้นที่ ให้มองหาตึกสูงและแข็งแรงและพยายามปีนขึ้นให้สูงที่สุด
- ช่วยเหลือผู้ที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ให้ย้ายไปที่สูง
- ห้ามกลับเข้าไปในพื้นที่ประสบภัยก่อนได้รับอนุญาต



ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับภัยพิบัติต่างๆ ได้จาก  
[www.redcross.org/prepare/disaster/tsunami](http://www.redcross.org/prepare/disaster/tsunami)

สภากาชาดไทย

1871 อาคารเทิดพระเกียรติ

ถนนอังรีดูนังต์ แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน

กรุงเทพมหานคร 10330

โทรศัพท์ 0-2256-4038

โทรสาร 0-2255-3064

อีเมล์ [intertrc@redcross.or.th](mailto:intertrc@redcross.or.th)

เว็บไซต์ [www.redcross.or.th](http://www.redcross.or.th)

สนับสนุนโดย



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

หน่วยงานที่ร่วมก่อตั้นนယยธรรม  
และการปกป้องพลเมือง



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

