

ทำอย่างไรเมื่อน้ำท่วมบ้าน บ้านที่อยู่ ยังอยู่ได้หรือไม่

รศ.นพ.ประเสริฐ อัสสันตชัย
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

วิกฤตน้ำท่วมในขณะนี้ได้โหมกระหน่ำสู่กรุงเทพมหานครอย่างไม่ขาดสาย พื้นที่แล้วพื้นที่เล่า วันนี้เรามีความรู้มาเล่าสู่กัน เพื่อให้ดูแลสุขภาพของตนเองและคนที่คุณรักครับ

ข้อแรก ระวังอันตรายที่สุด 3 ประการ คือ 1. จมน้ำ (อย่าเดินลุยน้ำไปที่ที่ไม่คุ้นเคย ห้ามไม่ให้เด็กเล่นน้ำ) 2. ไฟฟ้าดูด (ตัดไฟทันที) และ 3. ุงกัด (มีไม้ยาวกวาดไปรอบตัว ขณะเดินในน้ำ)

ข้อที่สอง กรณีอยู่ไม่ได้ ให้อพยพหาที่อยู่ใหม่ทันที โดยเตรียมการก่อนออกจากบ้าน ดังนี้ 1. ควบคุมสติให้มั่นคง รวบรวมคนในบ้านให้อยู่ครบ ดูแลผู้สูงอายุและเด็ก 2. เก็บสิ่งของสำคัญๆ และจำเป็นติดตัวไปด้วยเท่านั้น (ยาประจำตัว เว้นตา บัตรประชาชน โทรศัพท์มือถือและที่ charge battery ทรัพย์สินมีค่า สมุดเงินฝาก เสื้อผ้าเท่าที่จำเป็น ฯลฯ) 3. เก็บของสำคัญที่เหลือใส่ถุงผูกมัด ปิดบ้านให้ปลอดภัย ถ้ามีเวลา ให้เก็บสิ่งของในบ้านที่อยู่ชั้นล่างย้ายขึ้นไปไว้ที่สูงหรือชั้นสอง และสิ่งของที่อยู่บริเวณนอกบ้าน ถ้าเก็บได้ ให้เก็บเข้ามาไว้ในบ้านหรือผูกมัดไว้ให้ยึดติดแน่นอยู่กับที่ (การเก็บของขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่มี) 4. ปิดน้ำ แก๊ส ไฟฟ้า (คัตเอาต์) ถอดปลั๊กอุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด อย่าจับเครื่องไฟฟ้า ถ้าตัวเปียก หรือเท้าแช่อยู่ในน้ำ 5. เมื่ออพยพออกจากบ้าน หากระดับน้ำท่วมสูงมีกระแสน้ำไหลเชี่ยว ควรใช้เรือ หรือรอคนมาช่วยอพยพออกจากบ้าน หากระดับน้ำไม่สูงมากจำเป็นต้องเดินลุยน้ำ ให้ระวังการลื่น หกล้ม เพราะพื้นดินจะลื่น ไข่ไม้ (เท้า) ยันพื้นนำทางที่จะเดินไปข้างหน้าให้แน่ใจว่าไม่มีหลุม และพื้นดินข้างล่างแข็งแรงดี 6.อย่าขับรถในพื้นที่น้ำท่วมสูง เพราะจะไม่สามารถควบคุมรถได้ ถ้าระดับน้ำสูง ระดับน้ำที่สูงเกิน 2 ฟุต สามารถพาดพารถยนต์ให้ลอยไปได้ ให้เคลื่อนย้ายรถไปไว้ในที่สูง ถ้าทำไม่ได้ให้ทิ้งรถยนต์ไว้ เพราะทั้งคนและรถยนต์อาจถูกน้ำพัดพาไป 7.คอยติดตามข่าวสถานการณ์น้ำท่วม เมื่อน้ำลดปลอดภัยแล้วจึงกลับบ้าน

และข้อที่สาม ขอแนะนำกรณีพออยู่ได้ ดังนี้ 1. สำรองน้ำประปา น้ำดื่ม ไฟฟ้า ห้องสุขา ว่ายังใช้ได้หรือไม่ 2. เคลื่อนย้ายสิ่งของที่อยู่ต่ำขึ้นไปไว้ที่สูง หรือเก็บในภาชนะที่กันน้ำได้ 3. ติดตามฟังข่าวทางวิทยุ โทรศัพท์ ถึงสถานการณ์น้ำท่วมอยู่เสมอ 4.ติดต่อขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ในสิ่งของที่ขาดแคลน 5.แจ้งที่ทำงาน หากออกไปทำงานไม่ได้ 6.ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพอยู่เดิม ให้ขอความช่วยเหลือหากต้องออกไปพบแพทย์ 7.จัดหาน้ำและอาหารให้พอเพียงสำหรับคนในบ้าน น้ำดื่มบรรจุขวดพลาสติกที่ดีที่สุด (น้ำดื่มประมาณ 2,000 ซีซี ต่อคน/วัน) 8. อาหารที่เก็บ ควรเป็นอาหารที่ไม่เน่าเสีย ไม่ต้องแช่

ตู้เย็น ไม่ต้องปลุงสุกก่อน เป็นอาหารพร้อมกิน ผลไม้ ผัก นมกล่อง น้ำผลไม้กล่อง อาหารกระป๋องที่พร้อมบริโภค พร้อมที่เปิดกระป๋อง (หากไม่เป็นชนิดมีฝากระป๋องเปิดได้เอง) อย่าเลือกอาหารที่กินแล้วกระหายน้ำมาก เช่น อาหารขมที่มีรสเค็มจัด ควรเลือกอาหารที่ให้พลังงานสูง ถ้ามีเด็กเล็กและผู้สูงอายุ ให้เตรียมอาหารสำหรับเด็กและผู้สูงอายุด้วย 9. หากไม่มีไฟฟ้าใช้ เตรียมไฟฉาย ถ่านไฟฉาย ตะเกียง ไม้ขีดไฟเทียน เพื่อให้แสงสว่างในยามค่ำคืน 10. สุขอนามัยเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อป้องกันไม่ให้เราเจ็บป่วยลง ไปอีกล้างมือให้สะอาด หากไม่มีน้ำใช้แอลกอฮอล์เช็ดมือก่อนกินอาหาร 11. หากห้องสุขาในบ้านใช้ไม่ได้ ทำสุขาเคลื่อนที่ชั่วคราวใช้นอกบ้านถ้ามีน้ำท่วมขังนาน หรือใช้ถุงพลาสติกดำถ้าติดอยู่นาน 12. หากประสบอุบัติเหตุได้แผล ควรล้างแผลด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาด แล้วใส่ยาทำแผลฆ่าเชื้อ เพราะน้ำท่วมมักปนเปื้อนขยะ สิ่งปฏิกูล 13. น้ำท่วมที่อยู่อาศัยมีผลต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เครียด ให้หาเพื่อนคุยกัน ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมภายในบ้าน 14. หลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำท่วมขัง เพราะอาจปนเปื้อนสิ่งอันตรายอาทิ ขยะ ไฟฟ้ารั่ว สารเคมี เป็นต้น