สรุปคู่มือความปลอดภัย (Safety Handbook) ของโปแลนด์

คู่มือ Safety Handbook จัดทำโดยรัฐบาลโปแลนด์ เพื่อให้ประชาชนเตรียมพร้อมรับมือกับภัยคุกคามและสถานการณ์ฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้น อาทิ ภัยธรรมชาติ สภาพอากาศรุนแรง ไฟฟ้าดับ การก่อวินาศกรรม การโจมตีทางไซเบอร์ การก่อการร้าย ตลอดจนสถานการณ์ความขัดแย้งทางทหาร โดยเน้นย้ำว่า การรับมือกับวิกฤตไม่ใช่หน้าที่ของภาครัฐและหน่วยงานฉุกเฉินเพียงฝ่ายเดียว แต่ประชาชนทุกคนมีส่วนรับผิดชอบในการเตรียมความพร้อมและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

1. <u>การเตรียมความพร้อมล่วงหน้า</u>

รัฐบาลโปแลนด์แนะนำให้ประชาชนดำเนินมาตรการสำคัญ ดังนี้

- <u>จัดเตรียมสิ่งของจำเป็นสำหรับอย่างน้อย 3 วัน</u> ได้แก่ น้ำดื่มอย่างน้อย 3 ลิตรต่อคนต่อวัน อาหารที่พร้อมรับประทาน ยาประจำตัวและชุดปฐมพยาบาล อุปกรณ์สุขอนามัย ไฟฉาย วิทยุที่ใช้แบตเตอรี่หรือแบบไขลาน แบตเตอรี่สำรอง โทรศัพท์มือถือและ Power Bank ที่ชาร์จไฟเต็มแล้ว เสื้อผ้ากันหนาว ผ้าห่ม และเงินสดหลายชนิดราคา

- <u>จัดเตรียมกระเป๋าฉุกเฉิน</u> (Evacuation Backpack) สำหรับสมาชิกทุกคนในครอบครัว รวมถึงเด็ก โดยบรรจุน้ำ อาหาร ยา เอกสารสำคัญหรือสำเนาเอกสารใน USB เงินสด อุปกรณ์สื่อสาร เสื้อผ้าที่เหมาะสม แผนที่กระดาษ และอุปกรณ์ปฐมพยาบาล

- <u>จัดทำแผนรับมือวิกฤตของครอบครัว</u> กำหนดหมายเลขโทรศัพท์บุคคลที่ติดต่อได้ สถานที่นัดพบทั้งในบริเวณใกล้บ้านและนอกเมือง ตลอดจนวิธีติดต่อกันในกรณีที่สมาชิกพลัดหลงหรือระบบสื่อสารขัดข้อง และควรฝึกซ้อมเป็นระยะ

- <u>เตรียมความพร้อมของที่พักอาศัย</u> ตรวจสอบทางออกฉุกเฉิน ติดตั้งเครื่องตรวจจับควันและก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ จัดเตรียมถังดับเพลิงและผ้าดับเพลิง รวมถึงเรียนรู้ตำแหน่งและวิธีปิดระบบไฟฟ้า น้ำ และก๊าซ

- <u>ดูแลกลุ่มเปราะบางและสัตว์เลี้ยง</u> โดยเตรียมยา อุปกรณ์ช่วยเหลือ เอกสารทางการแพทย์ และอาหารสำหรับสัตว์เลี้ยง พร้อมวางแผนการอพยพไว้ล่วงหน้า

2. <u>การปฏิบัติตนเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน</u>

- <u>ติดตามประกาศเตือนภัย</u>: สัญญาณไซเรนเตือนภัยมี 2 รูปแบบ ได้แก่ เสียงดังขึ้นลงต่อเนื่อง 3 นาที หมายถึงเริ่มเตือนภัย และเสียงดังต่อเนื่องแบบคงที่ 3 นาที หมายถึงยุติการเตือนภัย เมื่อได้ยินเสียงเตือน ควรเปิดโทรทัศน์หรือวิทยุ และติดตามประกาศจากทางการ

- <u>กรณีต้องอพยพ</u>: ปฏิบัติตามคำสั่งเจ้าหน้าที่ทันที ปิดหน้าต่าง ตัดระบบไฟฟ้าและก๊าซตามความเหมาะสม นำกระเป๋าฉุกเฉินติดตัว แจ้งญาติถึงจุดหมายปลายทาง และช่วยเหลือผู้สูงอายุ ผู้พิการ และเพื่อนบ้านที่ต้องการความช่วยเหลือ ไม่ควรชะลอการอพยพเพื่อขนย้ายทรัพย์สิน

- <u>กรณีต้องหลบภัย</u>: ควรเข้าศูนย์หลบภัยที่กำหนด หากไม่สามารถเข้าถึงได้ ให้หลบในห้องด้านในของอาคาร ห่างจากหน้าต่าง และอยู่ใกล้ผนังรับน้ำหนัก หลีกเลี่ยงพื้นที่โล่งแจ้ง

- <u>กรณีไฟฟ้าดับ</u>: เตรียมแหล่งกำเนิดแสงและความร้อนสำรอง วิทยุที่ใช้แบตเตอรี่ และเงินสด จำกัดการเปิดตู้เย็นและตู้แช่แข็ง รวมทั้งประหยัดแบตเตอรี่โทรศัพท์

- กรณีน้ำท่วม: ย้ายสิ่งของมีค่าและอุปกรณ์ไฟฟ้าขึ้นที่สูง ตัดระบบไฟฟ้าและก๊าซ เตรียมอพยพ และปฏิบัติตามประกาศเตือนภัย ไม่ควรอยู่ในพื้นที่เสี่ยงเพียงเพื่อรักษาทรัพย์สิน

- กรณีภัยสารเคมี ชีวภาพ รังสี หรือนิวเคลียร์: หากอยู่ภายในอาคารให้ปิดและปิดผนึกหน้าต่างและระบบระบายอากาศ ปิดเครื่องปรับอากาศ หลีกเลี่ยงการสัมผัสสิ่งปนเปื้อน และถอดเสื้อผ้าที่อาจปนเปื้อนใส่ถุงปิดให้สนิทก่อนทำความสะอาดร่างกาย

3. การรับมือภัยคุกคามด้านความมั่นคงและข้อมูลข่าวสาร

- หากพบเหตุโจมตีหรือก่อการร้าย ให้รีบหนีออกจากพื้นที่ เตือนผู้อื่น และแจ้งเจ้าหน้าที่ หากไม่สามารถหนีได้ให้หาที่กำบัง ปิดกั้นทางเข้า และปิดเสียงโทรศัพท์

- ระมัดระวังพฤติกรรมน่าสงสัย เช่น การเก็บข้อมูลส่วนบุคคลหรือข้อมูลโครงสร้างพื้นฐานโดยไม่มีเหตุผล และแจ้งตำรวจผ่านหมายเลข 112

- ตรวจสอบข่าวสารจากแหล่งข้อมูลทางการและแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ ไม่เผยแพร่ข่าวที่ยังไม่ได้รับการยืนยัน ภาพถ่ายหรือข้อมูลตำแหน่งและการเคลื่อนย้ายกำลังทหาร ตลอดจนสถานที่สำคัญด้านความมั่นคง

- ระมัดระวังข้อความหรืออีเมลหลอกลวง ไม่กดลิงก์ที่น่าสงสัย ใช้รหัสผ่านที่ปลอดภัย เปิดใช้งานการยืนยันตัวตนสองขั้นตอน และสำรองข้อมูลสำคัญ

สามารถอ่านคู่มือความปลอดภัย (Safety Handbook) ฉบับเต็มภาษาอังกฤษได้ที่:

https://www.gov.pl/attachment/9aa63303-0c11-4756-9369-646f5ef4a595

*****

สอท. ณ กรุงวอร์ซอ

3 พ.ย. 69