

การเอาชีวิตรอดในภัยพิบัติสงครามเฉียบพลัน

ภัทริา ตันติภาสวสิน ท.บ.*, สิทธิชัย ตันติภาสวสิน ท.บ.**

บทคัดย่อ

ภัยพิบัติสงคราม (War Disaster) คือ สถานการณ์ที่เกิดจากการปฏิบัติการทางทหารระหว่างรัฐ หรือกลุ่มติดอาวุธ จัดเป็นภัยพิบัติที่เกิดขึ้นจากการกระทำของมนุษย์ ไม่เพียงแต่จะสร้างความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจ สังคม และความมั่นคงของประเทศด้วย การรับมือกับภัยพิบัติสงครามจึงต้องคำนึงถึงทั้งความปลอดภัยทางกายภาพ และความมั่นคงในประเทศ ตลอดจนต้องมีการจัดการข้อมูลข่าวสารเพื่อหลีกเลี่ยงความตื่นตระหนก รวมถึงปัญหาภัยความมั่นคงอื่น ที่อาจตามมา

การเตรียมตัวรับมือภัยพิบัติสงคราม คือการวางแผนล่วงหน้าเพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง การเตรียมพร้อมที่ดี ไม่เพียงแต่จะช่วยปกป้องความเสียหายแก่ทรัพย์สินเท่านั้น แต่ยังเพิ่มโอกาสรอดชีวิต ตลอดจนลดความเสียหายทางร่างกายและจิตใจได้ เบื้องต้นแล้วเราสามารถเตรียมรับมือกับภัยพิบัติสงคราม รวมถึงภัยพิบัติต่าง ๆ ได้ ดังนี้

1. เข้าร่วมและฝึกซ้อมการอพยพภัยพิบัติ
2. การดูแลความปลอดภัยในภาวะสงคราม
3. เตรียมกระเป๋าฉุกเฉิน (Survival Bag)
4. ติดตามข่าวสารจากทางการ
5. ฝึกระวังสุขภาพกายและใจ

สรุป สงครามเป็นสิ่งที่สร้างความตึงเครียดและเป็นอันตรายอย่างมหึมา แต่เราสามารถรับมือกับสถานการณ์ได้หากคุณตั้งสติและปฏิบัติตามขั้นตอนที่ถูกต้อง รวบรวมและรักษาเสบียงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ หาแหล่งอาหารและน้ำที่พึ่งพาได้ในช่วงอาหารขาดแคลน หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าให้ได้มากที่สุด และย้ายไปยังพื้นที่ปลอดภัยเมื่อจำเป็น และสุดท้ายคือเรียนรู้ทักษะการปฐมพยาบาลขั้นพื้นฐานเพื่อรักษาอาการบาดเจ็บหรือเจ็บไข้ได้ป่วยที่คุณอาจจะต้องเผชิญ ทักษะเหล่านี้จะช่วยให้คุณและคนที่คุณรักปลอดภัยในสถานการณ์ที่ต้องเอาชีวิตรอดได้ตลอดรอดฝั่ง

คำสำคัญ : การเอาชีวิตรอดในภัยพิบัติสงคราม

How to Survive in War Disaster

Pattira Tantipasawasin D.D.S*, Sittichai Tantipasawasin D.D.S**

Abstract

A war disaster is a situation caused by a military operation between states or armed groups. It is classified as a disaster caused by human actions. It will not only cause damage to people's lives and property. It also affects the country's economic, social and security systems. Therefore, dealing with war disasters must take into account both physical safety and domestic security, as well as the management of information to avoid panic and other security problems that may follow.

War disaster preparedness is to plan ahead to deal with high-risk situations. Good preparation will not only help prevent damage to property. It can also increase the chances of survival as well as reduce physical and psychological damage. Initially, we can prepare for war disasters and other disasters as follows:

1. Participate in and practice disaster evacuation
2. Ensuring safety in a state of war
3. Prepare a Survival Bag
4. Follow official news
5. Monitor physical and mental health

* หน่วยศัลยกรรมช่องปากและแม็กซิลโลเฟเชียล กลุ่มงานทันตกรรม คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

** กลุ่มงานศัลยกรรมช่องปากและแม็กซิลโลเฟเชียล โรงพยาบาลชลบุรี

* Oral and Maxillofacial Unit, Faculty of Medicine, Burapa University

** Oral and Maxillofacial Department, Chonburi Hospital

Conclusion: War is something that creates great tension and danger. But we can cope with the situation if you stay mindful and follow the right steps. Collect and maintain as many supplies as you can. Find a reliable source of food and water during food shortages. Avoid confrontations as much as possible, move to a safe area when necessary, and finally, learn basic first aid skills to treat any injuries or illnesses you may be facing. These skills will help you and your loved ones stay safe in survival situations.

Keywords : Survival, war disasters

ภัยพิบัติสงคราม (War Disaster) คือ สถานการณ์ที่เกิดจากการปฏิบัติการทางทหารระหว่างรัฐ หรือกลุ่มติดอาวุธ อาจรวมถึงการใช้ระเบิด การยิงปะทะ การปิดกั้นเส้นทางขนส่ง และการทำลายโครงสร้างพื้นฐานในประเทศ จัดเป็นภัยพิบัติที่เกิดขึ้นจากการกระทำของมนุษย์ เหตุการณ์เหล่านี้ไม่เพียงแต่จะสร้างความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจ สังคม และความมั่นคงของประเทศด้วย การรับมือกับภัยพิบัติสงครามจึงต้องคำนึงถึงความปลอดภัยทางกายภาพ และความมั่นคงในประเทศ ตลอดจนต้องมีการจัดการข้อมูลข่าวสารเพื่อหลีกเลี่ยงความตื่นตระหนก รวมถึงปัญหาภัยความมั่นคงอื่น ที่อาจตามมาได้

ประเทศไทยแม้จะไม่ใช่อันตรายที่เกิดสงครามหรือเหตุก่อการร้าย ภัยพิบัติสงครามอาจดูเป็นเรื่องไกลตัว แต่เหตุการณ์ความตึงเครียดที่แนวชายแดน โดยเฉพาะชายแดนไทย

และกัมพูชาในช่วงเวลาที่ผ่านมา ทำให้ประชาชนทั่วทุกจังหวัดในประเทศไทยรู้สึกเป็นกังวลและกำลังมองหาแผนรับมือภัยพิบัติที่มีประสิทธิภาพ หากรู้จักวิธีเตรียมรับมือที่ถูกต้องก็สามารถช่วยเพิ่มโอกาสการรอดชีวิต ตลอดจนสามารถปกป้องทรัพย์สิน ครอบครัว และคนที่รักได้ จากการวางแผนที่พิสัยยิงจรวดหลายลำกล้อง PHL-03 ของกัมพูชา ซึ่งมีระยะยิงไกลสูงสุด 130-150 กิโลเมตร พบว่า ระยะทาง 130 กิโลเมตร จากแนวชายแดนไทย-กัมพูชา (ทิวเขาพนมดงรัก) สามารถครอบคลุมพื้นที่ตัวอำเภอเมืองและพื้นที่ยุทธศาสตร์สำคัญใน 9 จังหวัดของภาคอีสานตอนล่างและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ ทราน, จันทบุรี, สระแก้ว, บุรีรัมย์, สุรินทร์, ศรีสะเกษ, อุบลราชธานี, และรวมไปถึงบางส่วนของร้อยเอ็ดและนครราชสีมา¹



ภาพที่ 1 แสดงแผนที่พิสัยการยิงของจรวดหลายลำกล้อง PHL-03 ของกัมพูชา ซึ่งมีระยะยิงไกลสูงสุด 130-150 กิโลเมตร ครอบคลุมพื้นที่ยุทธศาสตร์สำคัญใน 9 จังหวัดของภาคอีสานตอนล่างและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

การเตรียมตัวรับมือภัยพิบัติสงคราม คือการวางแผนล่วงหน้าเพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น เหตุปะทะชายแดน การเตรียมพร้อมที่ดี ไม่เพียงแต่จะช่วยปกป้องความเสียหายแก่ทรัพย์สินเท่านั้น แต่ยังเพิ่มโอกาสรอดชีวิต ตลอดจนลดความเสียหายทางร่างกายและจิตใจได้ โดยเบื้องต้นแล้วเราสามารถเตรียมรับมือกับภัยพิบัติสงคราม รวมถึงภัยพิบัติต่าง ๆ ได้ ดังนี้²

1. เข้าร่วมและฝึกซ้อมการอพยพภัยพิบัติ



Civil defence shelter

การฝึกซ้อมอพยพจากหน่วยงานรัฐเป็นประจำจะช่วยให้รู้ขั้นตอนหนีภัย เส้นทางปลอดภัย และจุดรวมพลในพื้นที่ นอกจากนี้ยังควรติดตามประกาศจากหน่วยงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อรับทราบถึงการซ้อมอพยพและรับมือกับภัยพิบัติต่าง ๆ ด้วย นอกจากนี้ยังควรศึกษาตำแหน่งจุดให้บริการที่สำคัญ เช่น โรงพยาบาล จุดแจกจ่ายอาหารและน้ำ จุดพักพิงชั่วคราว และสถานที่ราชการที่เปิดให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน โดยการมีข้อมูลเหล่านี้ล่วงหน้าจะช่วยลดเวลาตัดสินใจ และสามารถรับมือกับสถานการณ์คับขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การดูแลความปลอดภัยในภาวะสงคราม³



ถ้าทำได้ให้ย้ายไปอยู่ในพื้นที่ที่ห่างจากการต่อสู้ โศคร้ายที่บ้านของคุณอาจจะไม่ปลอดภัยในช่วงสงคราม ถ้าบริเวณที่คุณอาศัยอยู่ไม่ปลอดภัยอีกต่อไปแล้ว ให้พยายามย้ายที่อยู่และหาที่อยู่ใหม่อย่างเต็มที่ คุณจะลงหลักปักฐานที่ไหนก็ขึ้นอยู่กับว่าสงครามบานปลายไปถึงไหนแล้ว ติดตามข่าวสารเรื่องการต่อสู้และพยายามวิเคราะห์ให้ได้ว่าบริเวณไหนที่สงครามยังไม่ถึง

• พยายามหาบริเวณที่อยู่ห่างจากสมรภูมิมรบหลัก อาจจะเป็นแถบชนบท หรือในเมืองที่ไม่มีความสำคัญทางยุทธศาสตร์

• อาจมีการกำหนดเขตพื้นที่ปลอดภัยสำหรับพลเรือนเอาไว้แล้ว ให้เดินทางไปยังเขตพื้นที่ปลอดภัยหากมีเขตไหนที่อยู่ใกล้

• แถบชนบทอาจจะปลอดภัยกว่าเพราะการต่อสู้มักเกิดขึ้นรอบเมืองและศูนย์กลางประชาชน อย่างไรก็ตามอย่าลืมว่าคุณจำเป็นต้องมีทักษะการเอาชีวิตรอดในป่าจึงจะอยู่ที่นั่นได้อย่างปลอดภัย นอกจากนี้คุณก็ขอความช่วยเหลือได้ยากขึ้นด้วย เพราะองค์กรบรรเทาทุกข์ต่างก็เน้นตัวเมืองเป็นหลัก

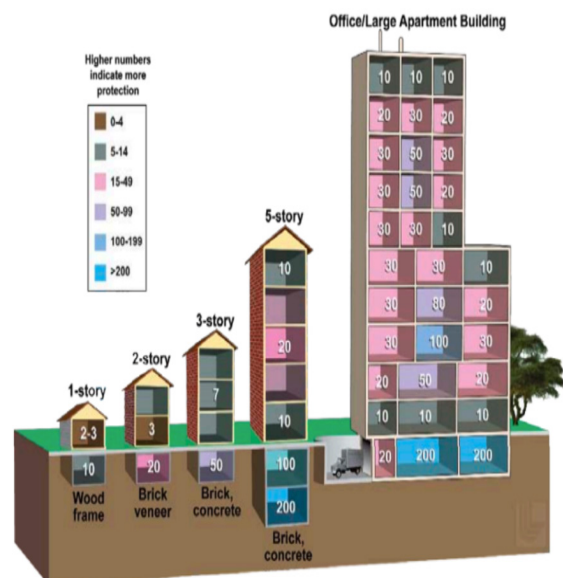
หาอาคารอิฐแข็งแกร่งที่มีชั้นใต้ดินเพื่อเป็นที่หลบภัย

อาคารประเภทนี้สามารถทนต่อการปะทะได้ดีที่สุดและยังคงอยู่ได้ พยายามมองหาอาคารที่มีชั้นใต้ดิน เพราะชั้นใต้ดินจะเป็นเกราะกำบังและเป็นสถานที่หลบซ่อนหากคุณต้องอยู่ในที่รอดพ้นสายตาคอนอื่น ค้นหาอาคารที่เหมาะสมลักษณะนี้ในพื้นที่ของคุณและย้ายเข้าไปอยู่ที่นั่นให้เร็วที่สุด⁴

• พยายามหาอาคารที่คุณสามารถปิดช่องทางระบายอากาศได้ในกรณีที่มีการรั่วไหลของสารเคมีหรือการปะทะ มองหาหน้าต่างที่ยังติดอยู่ที่คุณสามารถปิดและใช้ผ้าขนหนูมาปิดช่องทางระบายอากาศได้

• ถ้าในบริเวณของคุณมีอาคารที่เหมาะสมอยู่หลายแห่ง ให้จกรายการอาคารและสถานที่ตั้งไว้ทั้งหมด วิธีนี้จะเป็นประโยชน์มากหากคุณต้องหนีจากที่ซ่อนปัจจุบันและหาที่ซ่อนใหม่โดยเร็ว

• ถ้าไม่มีอาคารในลักษณะนี้ ให้หาสิ่งก่อสร้างอะไรก็ได้ที่มีชั้นใต้ดินเพื่อปกป้องคุณจากการต่อสู้



ระดับการป้องกันผลกระทบจากกัมมันตภาพรังสีของระดับนิวเคลียร์ภายในอาคารหรือสถานที่ตั้งภายในอาคาร

ที่มา Lawrence Livermore National Laboratory



ในสถานการณ์ฉุกเฉิน ควรหลีกเลี่ยงการพกเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน น้ำอัดลม และแอลกอฮอล์ เนื่องจากเครื่องดื่มดังกล่าวจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ และต้องการดื่มน้ำมากขึ้น ซึ่งอาจส่งผลต่อเสถียรภาพ น้ำ และอาหารอื่นๆ ที่จัดเตรียมสำหรับการอพยพภัยพิบัติ เมื่อจัดกระเป๋าฉุกเฉินเสร็จเรียบร้อยแล้ว อย่าลืมแจ้งให้สมาชิกในครอบครัวทุกคนทราบ พร้อมจัดเก็บกระเป๋าฉุกเฉินไว้บริเวณสำคัญ เช่น บ้าน ที่ทำงาน และในรถยนต์ เป็นต้น

คุณทรัพยากรและของมีค่าทั้งหมดทันทีที่สงครามเริ่มขึ้น บ่อยครั้งที่สัญญาณเตือนล่วงหน้าก่อนสงครามเริ่มต้นนั้นน้อยมาก เพราะฉะนั้นคุณอาจจะไม่มีโอกาสได้ทุนเสถียร ลงมืออย่างรวดเร็วทันทีที่คุณได้ข่าว รวบรวมของมีค่า เงิน อาหาร และน้ำไปเก็บไว้ในที่ปลอดภัย นำของมีค่าไปซ่อนเพื่อว่าถ้าบ้านคุณโดนค้น มันก็จะยังไม่โดนขโมยไป ถ้าทำได้ให้ออกไปตามหาเสบียงมาให้ได้มากที่สุด อย่าซักช้าเพราะเมื่อถึงเวลาจำเป็นขึ้นมาทุกอย่างอาจจะไม่เหลือแล้ว⁵

• โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้ทุนอาหารกระป๋องหรืออาหารบรรจุห่อและน้ำดื่มบรรจุขวดเอาไว้ เก็บอาหารเหล่านี้ไว้ยามฉุกเฉินเพื่อน้ำสะอาดและอาหารสดเริ่มหายาก



• เตรียมยาและผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดไว้ด้วย เพราะสิ่งเหล่านี้จำเป็นต่อการรักษาสุขภาพในสถานการณ์ที่ตึงเครียด

• เตรียมยาและผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดไว้ด้วย เพราะสิ่งเหล่านี้จำเป็นต่อการรักษาสุขภาพในสถานการณ์ที่ตึงเครียด

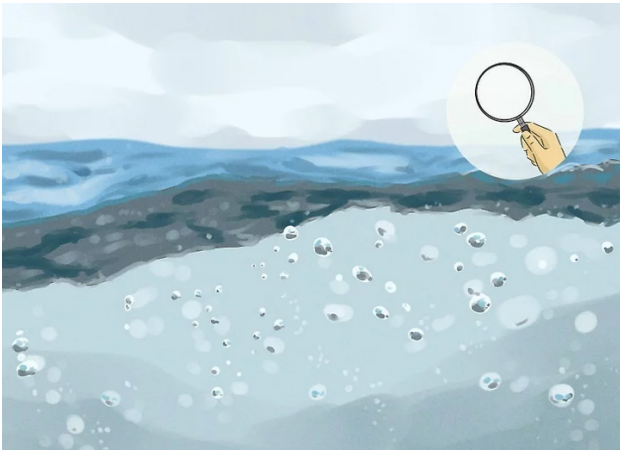


• อย่าลืมรวบรวมเอกสารสำคัญไว้ด้วยเช่นกัน เก็บสูติบัตร ทะเบียนสมรส บัตรประกันสังคม และเอกสารอื่น ๆ ที่ต้องใช้ในการยืนยันตัวตน เอกสารเหล่านี้สำคัญมากหากคุณต้องหนีออกนอกประเทศ เพราะประเทศอื่นอาจจะไม่อนุญาตให้คุณเข้าประเทศหากคุณไม่แสดงตัวตนและความสัมพันธ์ในครอบครัว

• ถอนเงินจากบัญชีมาเป็นเงินสดไว้ติดตัว เพราะคุณอาจจะไม่สามารถเข้าถึงธนาคารด้วยช่องทางอิเล็กทรอนิกส์ได้



หาแหล่งน้ำสะอาด



น้ำเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดสำหรับมนุษย์ และน้ำสะอาดก็อาจจะขาดแคลนในช่วงสงคราม ส่วนน้ำดื่มบรรจุขวดไม่นานก็หมด ทันทึ่ที่สงครามเริ่มต้น ให้หาแหล่งน้ำในบริเวณที่อยู่อาศัย และหาแหล่งน้ำใหม่ทุกครั้งที่คุณย้ายที่อยู่

- ทะเลสาบและลำธารใกล้ๆ อาจใช้เป็นแหล่งน้ำได้ แต่คุณอาจจะนำไปฆ่าเชื้อก่อนดื่ม
- ถ้าคุณอยู่ใกล้มหาสมุทร อย่าดื่มน้ำเค็ม มันอาจจะห้ามใจยาก แต่น้ำเค็มทำให้เกิดโรคร้ายแรงได้
- ถ้าคุณเจอแหล่งน้ำสะอาดแล้ว ให้ใช้น้ำจากที่นั่นและพยายามเก็บน้ำดื่มบรรจุขวดไว้ในยามฉุกเฉิน
- ถ้าไม่มีแหล่งน้ำใกล้ๆ เลย ให้รองน้ำฝนไว้ดื่มและอาบ วางถังน้ำและอ่างน้ำไว้รองน้ำฝนเวลาที่ฝนตกลงมา อย่าลืมนำน้ำฝนไปฆ่าเชื้อก่อนดื่ม

รวบรวมอาหารกระป๋องและอาหารที่ไม่เน่าเสีย



คุณอาจจะไม่สามารถหาซื้อเสบียงอาหารได้ตามปกติ เพราะฉะนั้นอาหารที่ไม่เน่าเสียจึงสำคัญมาก ทันทึ่ที่คุนรู้ข่าว

ว่าสงครามเริ่มต้นแล้ว ให้รวบรวมอาหารกระป๋องและอาหารที่ไม่เน่าเสียให้ได้มากที่สุด หาซื้อจากร้านค้าหรือแหล่งจำหน่ายที่คุณบังเอิญเจอ วิธีนี้จะทำให้คุณมีเสบียงอาหารสม่ำเสมอ หากอาหารเริ่มขาดแคลน

- หลังจากทีสงครามเริ่มไปแล้ว อาหารกระป๋องอาจจะมีหลงเหลืออยู่ตามร้านค้าที่ถูกทิ้งร้าง เมื่อไหร่ก็ตามทีเจอกระป๋องที่ยังไม่ได้เปิด ให้เก็บเอาไว้ เพราะคุณไม่รู้ว่าเมื่อไหร่จะเจออาหารอีก
- พยายามเลี่ยงอาหารที่มีปริมาณเกลือสูงที่ทำให้คุณหิวน้ำ เพราะจะทำให้คุณดื่มน้ำมากกว่าปกติ
- ตามหลักการแล้วคุณควรมีอาหารที่ไม่เน่าเสียติดบ้านไว้สำหรับรับประทานได้ 3 วันตลอดเวลาเพื่อเกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติหรือเหตุฉุกเฉินอื่น ๆ ถ้าคุณเตรียมเสบียงไว้พร้อมแล้ว คุณก็ไม่ต้องแก่งแย่งกับคนอื่นที่ร้านอาหารซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อสงครามเริ่มต้น

ฝึกล่าสัตว์และตกปลาเพื่อเป็นแหล่งเนื้อสัตว์เพิ่มเติม

หากอาหารเริ่มขาดแคลน คุณจะได้เปรียบหากคุณล่าสัตว์และตกปลาเป็น ฝึกทักษะการติดตามและการล่าสัตว์เพื่อหาแหล่งเนื้อสัตว์อื่น ๆ และฝึกตกปลาเพื่อให้มีเสบียงเนื้อปลาที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหารอยู่ตลอด สองทักษะนี้สามารถช่วยให้คุณผ่านพ้นช่วงขาดแคลนอาหารไปได้

- เรียนรู้วิธีการล่อหน้ง เอาเลือดออก และกำจัดส่วนที่มารับประทานทิ้งไปให้ถูกต้องเพื่อไม่ให้เนื้อสัตว์เน่าเสียก่อนทีจะได้รับประทาน
- ถึงไม่อยู่ในชนบทก็ล่าสัตว์ได้ ในเขตเมืองมีสัตว์ต่าง ๆ มากมาย ลองทำกับดักไว้เพื่อจับสัตว์เล็ก ๆ

คุณผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดหากสามารถหาได้



ในสถานการณ์ที่ต้องเอาชีวิตรอด แม้ว่าคุณอาจจะไม่ได้ให้ความสำคัญกับสุขลักษณะมากนัก แต่มันสำคัญกว่าทีคุณคิด การรักษาสุขลักษณะทีดีสามารถป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บและ

การติดเชื่อได้ และยังช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นขึ้นด้วย เวลาที่รวบรวมเสบียง ให้เตรียมผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดให้มากที่สุดเท่าที่จะไหว และคอยมองหาเพิ่มหากคุณไปขอหรือไปหาเสบียง

- ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดสำคัญที่ต้องมีได้แก่ กระดาษชำระ น้ำยาล้างมือ ยาสีฟันและแปรงสีฟัน สบู่ก้อนหรือสบู่เหลว ผลิตภัณฑ์อนามัยสำหรับสตรี และน้ำยาฆ่าเชื้อ

- ผลิตภัณฑ์ที่จำเป็นน้อยกว่าแต่ก็สำคัญได้แก่หวีหรือแปรง มีดโกน ครีมนวด และผลิตภัณฑ์ระงับกลิ่นกาย มันอาจไม่ได้ช่วยให้คุณรอดชีวิต แต่การรักษาร่างกายให้ดูสะอาดสะอาดจะช่วยช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นมากในสถานการณ์ที่ตั้งเครียด

ดูว่าพืชชนิดไหนในบริเวณที่รับประทานได้บ้าง

เกือบทุกพื้นที่จะมีพืชท้องถิ่นที่อาจจะรับประทานได้ การรู้ว่าพืชชนิดไหนที่รับประทานได้สามารถช่วยชีวิตคุณในสถานการณ์ที่สิ้นหวังได้ ศึกษาบริเวณท้องถิ่นและหาพืชที่สามารถรับประทานได้ จากนั้นก็ไปเก็บพืชชนิดนั้นเป็นประจำเพื่อให้คุณมีเสบียงอาหารตลอด

- ถ้าคุณไม่รู้ว่ามันคือพืชอะไรหรือว่ารับประทานได้หรือไม่ให้ดมก่อน ถ้ากลิ่นเหม็น ก็เป็นไปได้อีกว่ามันไม่สามารถรับประทานได้ จากนั้นก็วางไว้บนผิวหนึ่ง 15 นาทีและดูว่าคุณรู้สึกคันหรือแสบไหม ถ้าไม่ก็วางไว้บนริมฝีปาก 15 นาที จากนั้นก็ลองกัดคำเล็ก ๆ ๑ ๒ ถ้าผ่านไปแล้ว 15 นาทีที่คุณไม่รู้สึกแสบหรือปวดท้อง ก็เป็นไปได้ว่าพืชชนิดนั้นอาจจะรับประทานได้

- ถ้าเป็นไปได้อาจจะเริ่มทำแปลงผักในที่ดินของคุณเพื่อให้มีพืชผลเพิ่มขึ้น แต่พยายามซ่อนไว้ เพราะถ้าอาหารขาดแคลน คนจะพยายามขโมยพืชผลของคุณแน่นอน

4. ติดตามข่าวสารจากทางการ



เลือกติดตามข้อมูลจากแหล่งทางการ เช่น กรมประชาสัมพันธ์ กองอำนาจการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย และสถานีโทรทัศน์หรือวิทยุของรัฐ หลีกเลี่ยงการ

แชร์ข่าวลือ หรือ ข้อมูลที่ไม่ผ่านการยืนยัน ทั้งนี้เพื่อลดความตระหนก รวมถึงรักษาความปลอดภัยของตัวเองและคนในครอบครัวได้อย่างถูกต้อง

ติดตามข่าวสารเกี่ยวกับสงคราม. ข่าวสารคือสิ่งสำคัญในการเอาตัวรอดจากสงคราม ติดตามว่าสงครามบานปลายไปถึงไหนแล้ว เพื่อหาว่าบริเวณไหนปลอดภัยและไม่ปลอดภัย และคุณสามารถหาทรัพยากรได้ที่ไหน ข่าวสารเหล่านี้อาจจะน้อย แต่มันก็มีวิธีที่ช่วยให้คุณยังติดตามข่าวสารได้อยู่

- โซเชียลมีเดียเป็นทางเลือกใหม่ที่ดีในการรับข้อมูลข่าวสาร ตรวจสอบความเคลื่อนไหวใน Twitter และ Facebook จากผู้คนในบริเวณอื่น ใช้คีย์เวิร์ดหรือแฮชแท็กหาข้อมูลที่คุณต้องการ

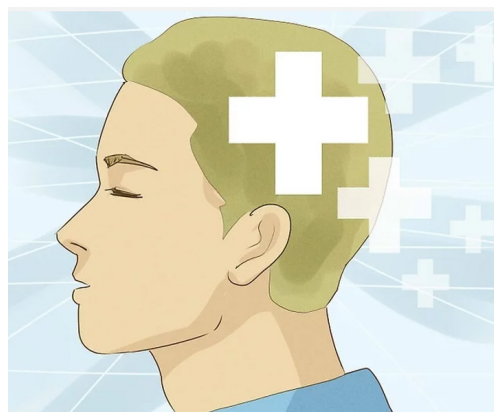
- วิทยุมือถือแบบใส่ถ่านก็อาจเป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารที่เชื่อถือได้เช่นเดียวกัน ลองดูว่าคุณสามารถรับสัญญาณจากสถานีข่าวท้องถิ่นที่รายงานเรื่องสงครามได้ไหม

- สอบถามข้อมูลจากคนนอกที่ผ่านเข้ามาในบริเวณถามว่าพวกเขาจากไหนและมีข่าวอะไรไหม

- ถ้าคุณย้ายไปที่ใหม่ แนะนำตัวเองกับคนท้องถิ่น คุณไม่ต้องสนิทกับพวกเขาก็ได้ แต่อย่าเป็นคนแปลกหน้า เพราะคุณอาจต้องพึ่งพาพวกเขาหากการต่อสู้เข้ามาถึงบริเวณที่คุณอยู่

5. ฝึกระวังสุขภาพกายและใจ สถานการณ์สงคราม รวมถึงภัยพิบัติต่าง ๆ อาจสร้างความเครียดและความวิตกกังวลได้ ด้วยเหตุนี้ อย่าลืมพูดคุยกับครอบครัว รวมถึงคนใกล้ชิดเพื่อบรรเทาความตึงเครียด รวมถึงพยายามพักผ่อนให้เพียงพอและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บและป้องกันไม่ให้เห็นเองเจ็บป่วยด้วย

สร้างทัศนคติทางใจเชิงบวก ในสถานการณ์ที่ต้องเอาชีวิตรอด การรักษาสติสัมปชัญญะและความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลคือหัวใจสำคัญ การปล่อยให้ความสิ้นหวังและความเศร้าโศกมาครอบงำจิตใจจะทำให้คุณคิดเป็นเหตุเป็นผลได้ยาก ขั้นตอนนี้อาจจะยากเป็นพิเศษในช่วงสงคราม แต่คุณต้องรักษาทัศนคติที่เป็นบวกเอาไว้ให้ได้ พยายามทุกวิถีทางเพื่อจะคิดบวกให้ได้มากที่สุด



- การวางแผนและปรับปรุงแผนฉุกเฉินจะช่วยให้คุณคิดบวกได้ เพราะมันทำให้คุณมั่นใจว่าคุณมีแผนการพร้อมเสมอหากมีอะไรเกิดขึ้น
- หาวิธีลดความวิตกกังวลหรือทำหัวให้โล่งในสถานการณ์ที่ตึงเครียด
- การสร้างและรักษาความสัมพันธ์ส่วนตัวช่วยให้คุณสมารถคิดบวกได้

รักษาความสัมพันธ์ส่วนตัวกับครอบครัวและเพื่อนบ้าน



ความสัมพันธ์ส่วนตัวเหล่านี้จะช่วยให้คุณผ่านพ้นวิกฤตไปได้ การมีคนในครอบครัวอยู่ด้วยช่วยบรรเทาความตึงเครียดและการได้ปกป้องพวกเขายังทำให้คุณมีเป้าหมายที่ผลักดันให้คุณพยายามมากขึ้นในสถานการณ์อันน่าตึงเครียดนี้ด้วย เครือข่ายเพื่อนบ้านก็อาจจะมีการแบ่งปันอาหารและทรัพยากร เพราะฉะนั้นจงดีกับคนรอบข้าง ความสัมพันธ์เหล่านี้จะช่วยชีวิตคุณไว้ได้

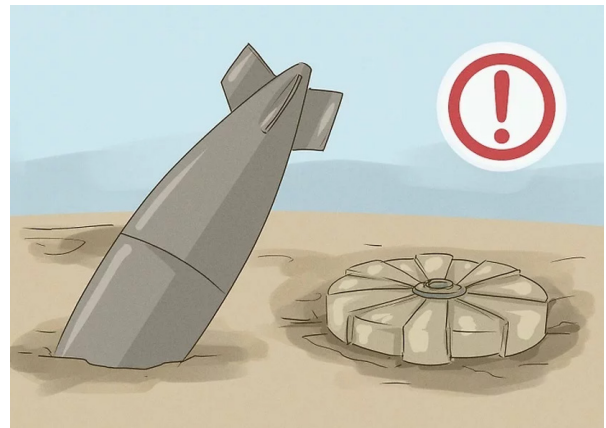
เรียนรู้วิธีการปฐมพยาบาลเพื่อรักษาอาการบาดเจ็บเล็กน้อย



ไซครายที่อาการบาดเจ็บเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และมันก็มีตั้งแต่อาการบาดเจ็บเล็กน้อยไปจนถึงร้ายแรง เรียนรู้ทักษะการปฐมพยาบาลขั้นพื้นฐานเป็นอย่างน้อยเพื่อรักษาอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นกับคุณหรือคนรัก และเวลาที่ไปหาเสียบียง ให้หยิบอุปกรณ์ปฐมพยาบาลที่คุณเจอและนำไปประกอบเป็นชุดปฐมพยาบาล⁷

- ใช้น้ำสะอาดล้างแผลเท่านั้น อย่าใช้น้ำสปรกหรือ น้ำที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อทำความสะอาดแผลเด็ดขาด
- ใช้ผ้าพันแผลที่สะอาดปิดแผลไว้ และถ้าเป็นไปได้ ให้เปลี่ยนผ้าพันแผลเป็นประจำ
- การฝึกทำ CPR ก็สามารถช่วยชีวิตคนในสถานการณ์ฉุกเฉินได้

อยู่ให้ห่างจากอาวุธยุทธโปกรณ์ที่คุณบังเอิญเจอ



เหมืองที่ยังไม่ระเบิด ลูกระเบิด และอาวุธยุทธโปกรณ์อื่น ๆ เป็นสาเหตุหลักของการบาดเจ็บและการเสียชีวิตของพลเรือนในช่วงสงคราม ถ้าคุณอยู่ใกล้เขตสู้รบ ก็อาจจะมีวัตถุอันตรายกระจายอยู่ทุกที่ อย่าแตะต้องอะไรทั้งนั้น เพราะถ้าไซครายคุณก็อาจจะแคโดนของมีคมบาด แต่ถ้าไซครายมันก็อาจจะเป็นอาวุธที่ยังไม่ระเบิดที่อาจทำให้คุณบาดเจ็บสาหัสได้

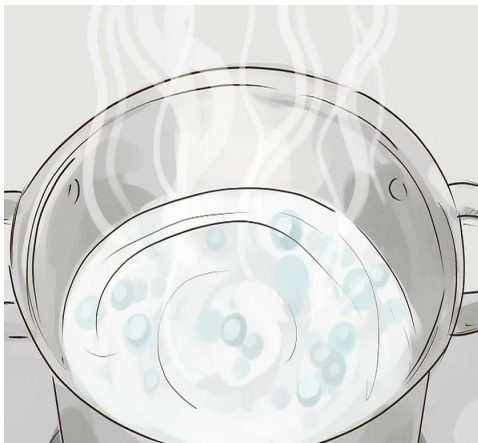
รักษาความสะอาดเพื่อป้องกันการติดเชื้อ



แม้ว่ามันอาจจะเป็นเรื่องยาก แต่การรักษาความสะอาดของร่างกายเป็นประจำเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คุณสุขภาพแข็งแรง อาน้ำเร็ว ๆ ถ้ายังมีน้ำประปาอยู่ แต่ถ้าไม่มีให้หาวิธีกักเก็บน้ำ เพื่อให้มีน้ำพอสำหรับทำความสะอาดร่างกาย

- รองน้ำฝนใส่ไว้ในถังน้ำ จากนั้นจุ่มผ้าขนหนูลงในถังและถูสบู่ลงบนผ้าขนหนู ใช้ผ้าขนหนูถูร่างกาย จากนั้นก็ล้างสบู่ด้วยน้ำฝน
- พยายามอย่าให้น้ำดื่มบรรจุขวดมาอาบให้เสียของคุณ สามารถใช้น้ำที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้ออาบน้ำได้ยกเว้นว่าคุณจะมีแผลเปิด ซึ่งถ้าเป็นอย่างนั้นต้องนำน้ำไปฆ่าเชื้อก่อน

ฆ่าเชื้อ



น้ำดื่มที่ไม่ได้มาจากขวดที่ยังไม่เคยเปิดฝามาก่อน โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากน้ำอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตในสถานการณ์ที่ต้องเอาตัวรอด ถ้าจำเป็นต้องต้มน้ำที่ไม่ใช้น้ำดื่มบรรจุขวดที่ยังไม่ได้เปิดฝา ต้องฆ่าเชื้อก่อนเสมอ วิธีการที่ใช้บ่อยที่สุดก็คือต้มน้ำ 1 นาทีเพื่อฆ่าเชื้อโรค จากนั้นก็เทน้ำลงในตาข่ายถี่หรือผ้าเพื่อกรองสิ่งสกปรกชิ้นใหญ่ออกมา⁹

- เราไม่สามารถรู้ได้แน่ชัดว่าน้ำมีสิ่งปนเปื้อนมาหรือเปล่า เพราะฉะนั้นให้ต้มน้ำจากลำธารและแม่น้ำเสมอเพื่อป้องกันไว้ก่อน
- ถ้าคุณไร้หนทางจริง ๆ คุณอาจจะอยากต้มน้ำไม่สะอาดเพื่อดับกระหาย แต่ไม่ว่าอย่างไรก็ตามอย่าต้มน้ำสกปรกโดยไม่ฆ่าเชื้อก่อน เพราะคุณอาจจะได้รับเชื้อโรคหรือปรสิตที่อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

รับประทานอาหารที่ดีที่สุดสุขภาพให้ได้มากที่สุด



ขั้นตอนนี้อาจจะทำได้เสมอไปและคุณก็ต้องเอาตัวรอดให้ได้ไม่ว่าจะหาอะไรประทังชีวิตได้ก็ตาม แต่อย่างน้อยจะทำได้ ให้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อรักษาสุขภาพ การมีอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ สารต้านอนุมูลอิสระ และกรดไขมันเตรียมไว้อยู่เสมอจะช่วยรักษาระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงและต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้

- พยายามให้อาหารแต่ละมื้อสมดุลให้ได้มากที่สุด มีทั้งผักสด ผลไม้ และโปรตีนหากสามารถหาได้
- หหาอาหารที่อุดมไปด้วยคุณประโยชน์ เช่น ผักใบเขียว ปลา มันฝรั่ง และถั่วเปลือกแข็ง อาหารเหล่านี้เพิ่มคุณประโยชน์ให้อาหารแต่ละมื้อ⁹
- ถ้าคุณไม่สามารถหาอาหารสดได้ พยายามรับประทานอาหารเสริมเพื่อเพิ่มปริมาณคุณค่าทางอาหารที่ร่างกายได้รับ

โดยทั่วไปแล้ว กรมธรรม์ประกันภัยจะไม่ให้ความคุ้มครองความเสียหาย การบาดเจ็บ และเหตุอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นในภัยพิบัติสงคราม หรือ เข้าชาย ดั้งนี้ สงคราม การรุกราน การกระทำที่มั่วร้ายของศัตรูต่างชาติ สงครามกลางเมือง การกบฏ การจลาจล การนัดหยุดงาน การก่อความวุ่นวาย การปฏิวัติ รัฐประหาร การประกาศกฎอัยการศึก และการบาดเจ็บขณะที่ผู้เอาประกันปฏิบัติหน้าที่เป็นทหาร ตำรวจ หรือ อาสาสมัครและเข้าปฏิบัติการในสงครามหรือการปราบปราม อย่างไรก็ตาม บริษัทประกันภัยแต่ละแห่งมีเงื่อนไขความคุ้มครองในส่วนนี้ที่แตกต่างกัน ผู้เอาประกันที่ได้รับผลกระทบ สามารถติดต่อสอบถามไปยังบริษัทประกันภัยที่ให้ความคุ้มครองเพื่อรับทราบเงื่อนไขได้

สำนักจัดการภาวะฉุกเฉินส่วนกลาง (FEMA - Federal Emergency Management Agency) สหรัฐอเมริกา แนะนำรายการสิ่งของจำเป็นที่ควรมีไว้สำหรับตนเองในยามฉุกเฉิน¹⁰



