

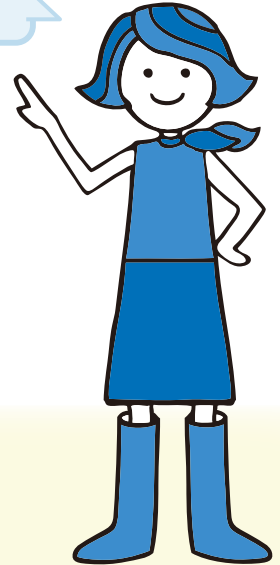
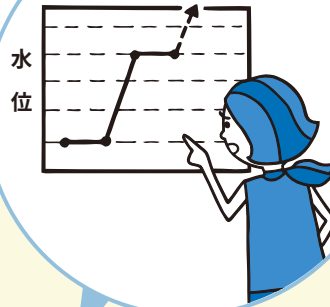
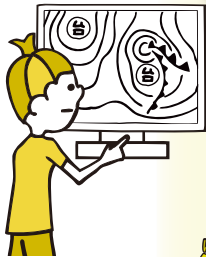
# เรามาทำความเข้าใจใหม่!ไลน์ด้วยกันเถอะ!

～ คู่มือแนะนำ (ไกด์บุค) ～

ทำเตรียมเอาไว้ก่อนที่พายุดีเปรสชันจะมา!

## พยากรณ์อากาศ "จะมีฝนตกหนัก"

ติดตามดูข้อมูลสภาพอากาศ



ติดตามดูข้อมูลใหม่ล่าสุด

はんらんちゅうほう  
氾濫注意情報

ข้อมูลระวังน้ำล้นตลิ่ง

เตือนภัยระดับ 3

ข้อมูลเตรียมรับมือน้ำล้นตลิ่ง

はんらんけいかいじょうほう  
氾濫警戒情報

การหลบภัยของ

ผู้สูงอายุ ฯลฯ

こうれいしゃとう ひなん  
高齢者等避難

เตรียมตัวเพื่อที่จะหนี

เตือนภัยระดับ 4

ข้อมูลอันตรายน้ำล้นตลิ่ง

はんらん きけんじょうほう  
氾濫危険情報

คำสั่งให้หลบภัย

ひなん し じ  
避難指示

หนีออกมา!

はんらんはっせいじょうほう  
氾濫発生情報

ข้อมูลการเกิดน้ำล้นตลิ่ง

ระมัดระวังตัวในที่ที่ปลอดภัย!

เตือนภัยระดับ 5

มาตรการความปลอดภัย  
ในภาวะฉุกเฉิน

きんきゅうあんぜん かく ほ  
緊急安全確保



## 1

## คำนำ

- 01 เกี่ยวกับมายไทม์ไลน์ . . . . . 1
- 02 ทำไมมายไทม์ไลน์ถึงสำคัญ? . . . . . 2
- 03 ลำดับขั้นตอนในการทำมายไทม์ไลน์ . . . . . 2

## 2

## มาทำมายไทม์ไลน์กัน

- 01 หาข้อมูลว่าจะเกิดอันตรายอะไรหากเกิดน้ำล้นตลิ่ง! . . . . . 3
- 02 คิดเตรียมตัวเพื่อจะหนี! . . . . . 5
- 03 คิดเตรียมว่าจะหนีไปที่ไหน! . . . . . 7
- 04 มาทำมายไทม์ไลน์กันเถอะ! . . . . . 9
- 05 ตัวอย่างวิธีเขียนมายไทม์ไลน์ . . . . . 11

## 3

## สิ่งที่ต้องปฏิบัติก่อนที่พายุดีเปรสชันจะมา

- 01 เตรียมตัวเพื่อจะหนี! . . . . . 12
- 02 ตรวจสอบข้อมูลที่เกี่ยวกับพายุดีเปรสชันและฝน! . . . . . 13
- 03 หาข้อมูลของระดับน้ำในแม่น้ำ! . . . . . 14

## 01

## เกี่ยวกับมายไทม์ไลน์

- มายไทม์ไลน์เป็นเอกสารเพื่อให้สามารถหนีได้อย่างปลอดภัยในสถานการณ์ที่น้ำในแม่น้ำกำลังจะล้นตลิ่ง
- ลองคิดดูว่าจะหนีอย่างไรก่อนที่จะมีฝนตกลงมา
- 「逃(ギョウ)」เป็นเอกสารที่ช่วยในการทำมายไทม์ไลน์
- โปรดรับข้อมูลข่าวสารที่ทางเทศบาลเมือง ฯลฯ เป็นผู้ออกประกาศ และเข้าใจถึงการเตรียมพร้อมที่จำเป็น ก่อนที่น้ำในแม่น้ำจะล้นตลิ่งออกมา!
- ทำมายไทม์ไลน์ไว้ และหนีออกมาโดยปลอดภัย!



**หากมี**  
มายไทม์ไลน์

ในมายไทม์ไลน์เขียนไว้ว่าให้หนี!



หยิบสัมภาระแล้วหนีอย่างรวดเร็ว!



**หากไม่มี**  
มายไทม์ไลน์



“避難指示” (= 避難指示)

ไม่รู้ว่าจะต้องหนีไปที่ไหน





## 02 ทำไมมายไหมไลน์ถึงสำคัญ?

- ในทุกๆปี จะเกิดเหตุการณ์น้ำล้นตลิ่ง หรือมีดินถล่ม ทำให้มีผู้เสียชีวิตเป็นจำนวนมาก เหตุผลที่พบได้บ่อยครั้งคือ เพราะหนีออกมาช้า
- จึงอยากให้ทำ “มายไหมไลน์” เพื่อให้ทุกคนหนีได้อย่างปลอดภัย

**เดือนกันยายน ปีเฮเซที่ 27 (กันยายน 2015)**

**คันโต/โตโฮะคุ โกกุ (= ฝนตกหนัก)**

(เหตุการณ์ฝนตกหนักในแถบคันโต/โตโฮะคุ)

**หนีออกมาช้า**

- ผู้คนราว 4,300 คน หนีออกมาช้า
- หลังจากนั้นจึงได้เริ่มทำมายไหมไลน์



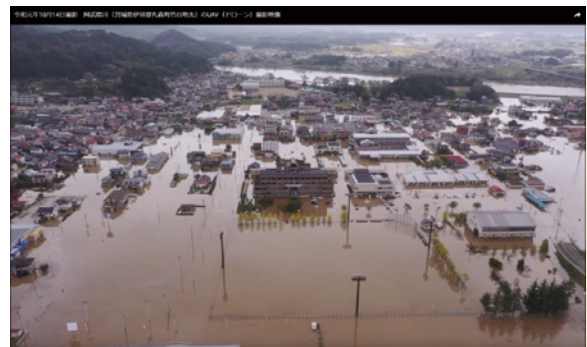
提供：国土交通省関東地方整備局

**เวะกังเนน ฮิกะชินิสองไทฟู (ตุลาคม 2019)**

(เหตุการณ์พายุไต้ฝุ่นในฝั่งตะวันออก ที่เกิดในปีเวะที่ 1)

**เสียชีวิตตอนหนี**

- น้ำท่วมตลิ่ง และไหลไปเป็นพื้นที่กว้าง
- มีผู้คนเป็นจำนวนมากที่หนีออกมาช้า และที่เสียชีวิตในระหว่างที่หนี



提供：国土交通省東北地方整備局

## 03 ลำดับขั้นตอนในการทำมายไหมไลน์

- ① หาข้อมูลว่าจะเกิดอันตรายอะไรหากเกิดน้ำล้นตลิ่ง



P3

- ② คิดเกี่ยวกับการเตรียมหนี



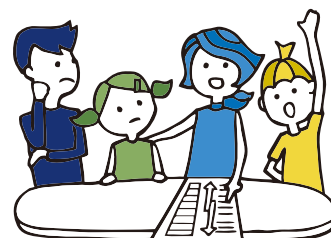
P5

- ③ คิดเกี่ยวกับสถานที่ที่จะหนี



P7

- ④ มาทำมายไหมไลน์กันเถอะ



P9

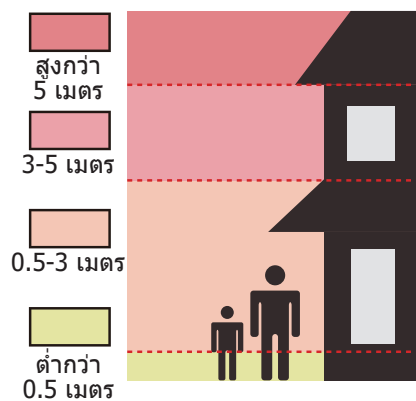
## A-1 ตรวจสอบแผนที่ hazard map น้ำท่วม

## ▶ สถานที่ที่คุณอยู่อาศัย

◇「浸水深」(=ความสูงของน้ำล้นตลิ่งที่จะไหลมา)  
อยู่ที่ประมาณเท่าไร? **0.5~3.0** m

◇「浸水継続時間」(=ระยะเวลาของน้ำล้นตลิ่งที่ท่วมขัง)  
อยู่ที่ประมาณเท่าไร? **24** ชั่วโมง

◇ใช่「家屋倒壊等氾濫想定区域」(=บริเวณที่บ้านอาจจะพังทลายเมื่อมีน้ำท่วมตลิ่ง) หรือไม่?  
☐ ใช่ ☒ ไม่ใช่



↑ เป็นตัวอย่าง  
ดูแผนที่

- อันดับแรก หาข้อมูลว่าจะเกิดอันตรายอะไรหากเกิดน้ำล้นตลิ่ง
- เมื่อรู้ถึงอันตราย ก็จะสามารถคิดวิธีหนีได้



## หาข้อมูล

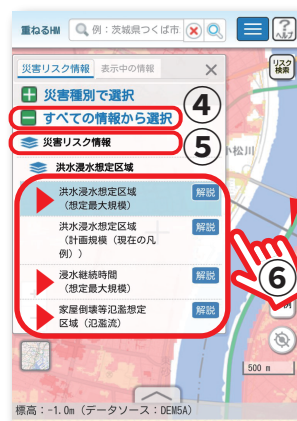
- ลองดูแผนที่ hazard map น้ำท่วมที่ทางเทศบาลเมือง ฯลฯ ได้จัดทำเอาไว้
- จะทำให้รู้ว่า「浸水深 (=ความสูงของน้ำล้นตลิ่งที่จะไหลมา)」、「浸水継続時間 (=ระยะเวลาของน้ำล้นตลิ่งที่ท่วมขัง)」、「家屋倒壊等氾濫想定区域 (=บริเวณที่บ้านอาจจะพังทลายเมื่อมีน้ำท่วมตลิ่ง)」

## ハザードマップ ポータルサイト

เว็บไซต์พอร์ทัลของแผนที่ hazard map



สามารถดูข้อมูลของทั้งทั่วประเทศได้ที่  
เว็บไซต์พอร์ทัลของแผนที่ hazard map







### เข้าใจความหมายของแผนที่สาขารัดแมบน้ำท่วม

- ในแผนที่สาขารัดแมบน้ำท่วมนั้น มีวิธีเขียนที่หลากหลายขึ้นอยู่กับที่อยู่อาศัยนั้นๆ
- ตรวจสอบอันตรายหากเกิดน้ำล้นตลิ่ง



### 「浸水深」 (= ความสูงของน้ำล้นตลิ่งที่จะไหลมา)

**ตรวจสอบ** ที่อยู่อาศัยเป็นบริเวณที่มีน้ำท่วมหรือไม่ น้ำท่วมสูงถึงระดับไหน?

		ชั้น 1	ชั้น 2	ชั้น 3-4	ชั้น 5
ชั้น 3-4	5m~10m	×	×	×	○
ชั้น 2	3m~5m	×	×	○	○
ชั้น 1	0.5m~3m	×	○	○	○
ต่ำกว่าพื้นของชั้น 1	ต่ำกว่า 0.5 เมตร	○	○	○	○

× : หนีออกมา ○ : ปลอดภัย (กรณีเป็นอาคารที่มั่นคงแข็งแรง)



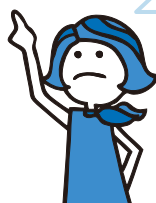
\* กรณีที่ห้องอยู่สูงกว่าระดับน้ำจะมาถึง อยู่ในห้องก็ได้ไม่เป็นไร  
โปรดตรวจสอบถึงภัยอันตรายอื่นๆ เช่น มีอันตรายจากการเกิดดินถล่ม ฯลฯ หรือไม่

### 「浸水継続時間」 (= ระยะเวลาของน้ำล้นตลิ่งที่ท่วมขัง)

**ตรวจสอบ** ที่อยู่อาศัยเป็นบริเวณที่มีน้ำท่วมหรือไม่ น้ำท่วมสูงถึงระดับไหน?

ระยะเวลาที่น้ำท่วมขังที่ความสูง 0.5 เมตร

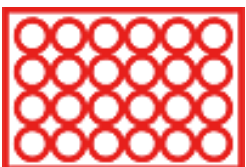
- น้อยกว่า 12 ชั่วโมง
- 12 ชั่วโมง - 1 วัน
- 1 วัน - 3 วัน
- 3 วัน - 1 สัปดาห์
- 1 สัปดาห์ - 2 สัปดาห์
- 2 สัปดาห์ - 4 สัปดาห์
- นานกว่า 4 สัปดาห์



- คนที่อาศัยอยู่ในบริเวณที่จะมีน้ำท่วมขังสูงเกิน 0.5 เมตรเป็นเวลานาน ขอให้คิดถึงเรื่องที่จะต้องหนี
- สำหรับคนที่อยู่ที่บ้านไม่หนีไปไหน จำเป็นต้องเตรียมอาหาร เครื่องดื่ม ฯลฯ เท่าที่จำเป็นให้สามารถอยู่ได้จนกว่าน้ำที่ล้นตลิ่งจะลดหายไป

### 「家屋倒壊等氾濫想定区域」 (= บริเวณที่บ้านอาจจะพังทลายเมื่อน้ำท่วมตลิ่ง)

**ตรวจสอบ** บ้านอยู่ในบริเวณนี้หรือไม่?



- บริเวณที่หากเป็นบ้านที่มีโครงสร้างเป็นไม้ ฯลฯ อาจะพังลงมาได้
- เป็นสถานที่ที่อันตราย ให้รีบหนีออกมาโดยเร็ว



## A-2 ตรวจสอบสภาพครัวเรือน

รถยนต์ ☐ ไม่มี ☒ มี ( 1 ) คัน  
 สัตว์เลี้ยง ☐ ไม่มี ☒ มี (ชนิด: แมว 1 ตัว )  
 ยาที่ใช้อยู่ ☒ ไม่มี ☐ มี (ชนิด: )  
 คนที่ต้องได้รับความช่วยเหลือในตอนที่หลบหนี  
☒ ไม่มี ☐ มี (ชื่อ: )

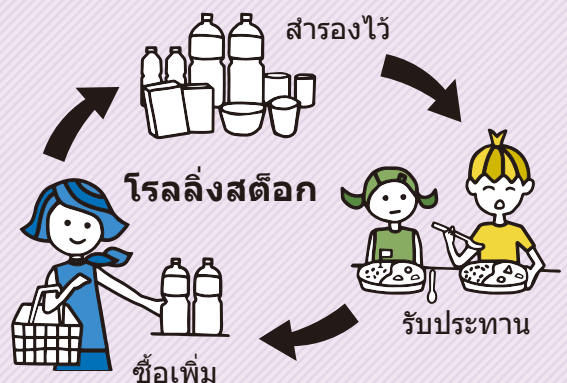
- ทำการตรวจสอบสภาพของบ้าน เพื่อให้สามารถหลบหนีออกมาได้เร็วในกรณีที่เกิดอันตราย
- เขียนไว้ว่าจะต้องเตรียมอะไรบ้าง



รถยนต์	<ul style="list-style-type: none"> <li>• มีบางแห่งที่ห้ามหนีด้วยรถยนต์</li> <li>• ขอให้ตรวจสอบดูกฎระเบียบของบริเวณที่อาศัยอยู่</li> <li>• ก่อนที่น้ำท่วมจะมาถึง ขอให้เติมน้ำมันรถ และเคลื่อนย้ายไปยังสถานที่ที่ปลอดภัย</li> <li>• หลังจากที่น้ำล้นตลิ่งมาถึง อาจจะไม่สามารถเติมน้ำมันรถได้</li> </ul>
สัตว์เลี้ยง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ตรวจสอบดูว่าอนุญาตให้นำสัตว์เลี้ยงเข้าไปใน「避難所」(=สถานที่ที่หนีได้อย่างปลอดภัย) ได้หรือไม่</li> <li>• จำเป็นต้องเตรียมอาหารสัตว์และกรงสัตว์</li> </ul>
ยาที่ใช้อยู่	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เมื่อน้ำล้นตลิ่ง โรงพยาบาลอาจปิดให้บริการ ขอยามาให้มากกว่าปกติ</li> </ul>
คนที่ต้องได้รับความช่วยเหลือในตอนที่หลบหนี	<ul style="list-style-type: none"> <li>• กรณีที่ต้องใช้เวลานานในการหนี ขอให้รีบหนีโดยเร็ว</li> </ul>

## คอลัมน์ ขอให้เตรียมสำรองอาหาร เครื่องดื่มไว้เสมอ “โรลลิงสต็อก”

- ซื้ออาหาร ฯลฯ ที่สามารถเก็บไว้ได้เป็นเวลานาน และซื้อเข้ามาเสริมก่อนที่จะทานหมด
- การมีอาหารสำรองไว้ในบ้านเสมอ เมื่อเกิดภัยพิบัติหรือเมื่อจำเป็นต้องหลบหนี ก็สามารถนำอาหารนั้นมารับประทานได้





### จะเอาอะไรไปด้วยตอนหนี?

- ขอให้ตัดสินใจเอาไว้ว่าจะเอาอะไรไปด้วยตอนหนี โดยเอาไปเฉพาะสิ่งที่สำคัญจริงๆ
- กรณีที่จะอยู่ที่บ้านที่มั่นคงแข็งแรงและปลอดภัย ขอให้เตรียมอาหาร เครื่องดื่ม ฯลฯ โดยคำนวณเวลาว่าจะมีน้ำท่วมขังจากน้ำล้นตลิ่งเป็นเวลานานเท่าใด




### ตัวอย่างสิ่งของที่จะเอาไปด้วยตอนหนี

#### ! ลองคิดดู !

- ตอนจะไปเที่ยวเป็นเวลา 3 วัน จะเอาอะไรไปบ้าง?
- ลองคิดว่า อะไรที่ไม่มีขายในร้านสะดวกซื้อ (สิ่งของที่จำเป็นสำหรับเด็กทารก สำหรับผู้สูงอายุ หรือ สำหรับโรคภูมิแพ้) ฯลฯ

#### ■ สิ่งของที่จะเป็นประโยชน์ในตอนหนี

- |   |   |
|---|---|
| ● กระเป๋าสตางค์, ยา (สมุดบันทึกประวัติการใช้ยา) |  |
| ● สิ่งของที่ระลึก (รูปถ่าย แหวน ฯลฯ)            |   |
| ● สิ่งของสำคัญของเด็ก (ตุ๊กตา ฯลฯ)              |   |
| ● โทรศัพท์มือถือ (แบตเตอรี่)                    |   |
| ● รถยนต์ (เติมน้ำมันรถไว้)                      |   |
| ● บัตรคนต่างชาติ (ใบวีการ์ด) หนังสือเดินทาง     | ● ของใช้ส่วนตัว (ผ้าอนามัย)   |
| ● สมุดพกแม่และบุตร                              | ● แปรงและยาสีฟัน น้ำยาล้างปาก   |
| ● ตราประทับชื่อ บัตรमानымเบอร์                  | ● สายต่อเพิ่มความยาวปลั๊กไฟ   |
| บัตรเอทีเอ็มธนาคาร                              | ● ผ้าเช็ดตัว หมอน   |
| ● เสื้อผ้า รองเท้า                              | ● เอกสารสำคัญ   |
| ● อาหาร เครื่องดื่ม                             | ● ฟันปลอม แว่นตา คอนแทคเลนส์  |
| ● คอมพิวเตอร์                                   | ● เอกสารที่แสดงให้เห็นทราบว่ารับประทานอะไรไม่ได้บ้าง                                  |

おかやましえん さくせい まび すいがい まな ひなんじ も に さくせい  
岡山支援まびHouse作成 「真備の水害に学ぶ避難時に持って逃げるべきもの」 から 作成

### ■ อื่นๆ สิ่งที่ต้องระวัง

- หากจะหนีด้วยการเดินเท้า จะไม่สามารถเอาของติดตัวไปได้มาก
- หากมีฝนตกในตอนหนี จำเป็นต้องเตรียมเสื้อผ้าไว้เปลี่ยนด้วย
- ขอให้คิดด้วยว่าจะทำยังไงกับรถยนต์
- นำสิ่งของสำคัญของเด็กไปด้วย
- ใส่สิ่งของไว้ในกระเป๋าเป้สะพายหลัง เพื่อให้สามารถหนีออกมาได้ทันที



## A-3 ตรวจสอบว่าจะต้องหนีไปที่ไหน

สถานที่หลบหนี	วิธีหลบหนี	เวลาที่ต้องใช้
「避難所」 (= สถานที่ที่หนีได้อย่างปลอดภัย) ที่อยู่ใกล้ที่มีเขียนไว้ในแผนที่ฮาชาร์ดแมปน้ำท่วม	โรงเรียน ประถมมินะมิ <input checked="" type="checkbox"/> เดิน <input type="checkbox"/> จักรยาน <input type="checkbox"/> รถยนต์ <input type="checkbox"/> รถไฟ <input type="checkbox"/> อื่นๆ ( )	15 นาที
บ้านคนที่รู้จัก / ชั้นเรียนภาษาญี่ปุ่น / โบสถ์ ฯลฯ ที่น้ำล้นตลิ่งมาไม่ถึง	บ้านเพื่อน <input type="checkbox"/> เดิน <input checked="" type="checkbox"/> จักรยาน <input type="checkbox"/> รถยนต์ <input type="checkbox"/> รถไฟ <input type="checkbox"/> อื่นๆ ( )	10 นาที
อาคารที่แข็งแรงและปลอดภัย ที่อยู่ใกล้และน้ำล้นตลิ่งมาไม่ถึง	โรงพยาบาล <input checked="" type="checkbox"/> เดิน <input type="checkbox"/> จักรยาน <input type="checkbox"/> รถยนต์ <input type="checkbox"/> รถไฟ <input type="checkbox"/> อื่นๆ ( )	3 นาที

ขอให้คิดถึงสถานที่ที่จะหนีไว้หลายๆแห่ง



「避難所」 (=สถานที่ที่หนีได้อย่างปลอดภัย) ที่อยู่ใกล้ที่มีเขียนไว้ในแผนที่ฮาชาร์ดแมปน้ำท่วม

• เมื่อหนีมาแล้ว สามารถรับสิ่งของที่จำเป็นได้

บ้านคนที่รู้จัก / ชั้นเรียนภาษาญี่ปุ่น / โบสถ์ ฯลฯ ที่น้ำล้นตลิ่งมาไม่ถึง

• ถามไถ่ล่วงหน้าว่าจะหนีไปที่นั่นได้หรือไม่ถ้าหากมีฝนตกหนัก  
• กรณีที่ไม่มีที่หนีไป ขอให้ลองคิดถึงว่าจะหนีไปที่โรงแรมด้วย

อื่นๆ

• ในระหว่างหนี หากรู้สึกว่ายู่ในสถานการณ์ที่อันตราย ขอให้รีบหนีไปยังบริเวณที่สูงที่อยู่ใกล้ๆ

คอลัมน์

คำถาม... จะเลือกสิ่งไหนตอนหนี?

ดูคำตอบที่หน้า 10

1

ใช้กระเป๋าแบบไหนตอนหนี?

A. กระเป๋าเป้สะพายหลัง

B. ถุงกระดาษ



2

ใส่รองเท้าแบบไหนตอนหนี?

A. รองเท้าที่เคลื่อนไหวได้สะดวก

B. รองเท้าบูทยาง







### คิดเกี่ยวกับการหนี

ดูที่หน้า 3 และคิดว่าจำเป็นต้องหนีหรือไม่ และคิดด้วยว่าจะหนีไปที่ไหน

ใช่ → ไม่ใช่ →

บ้านของคุณอยู่ในบริเวณที่น้ำล้นตลิ่งจะท่วมมาถึงหรือไม่?

อยู่ในพื้นที่「家屋倒壊等氾濫想定区域」(= บริเวณที่บ้านอาจจะพังทลายเมื่อมีน้ำท่วมตลิ่ง) หรือไม่?

อยู่ในบริเวณที่น้ำล้นตลิ่งจะท่วมเกินกว่า 0.5 เมตรหรือไม่?

ถ้าน้ำล้นตลิ่งท่วมมาถึง น้ำจะท่วมทุกห้องในบ้านหรือไม่?

**อยู่ในบ้านได้  
ไม่เป็นไร**

ขอให้ระมัดระวังในระหว่างที่อยู่ในบ้าน กรณีที่บ้านอยู่ในบริเวณที่มีระดับที่ต่ำ ขอให้คิดที่จะหนีเอาไว้ด้วยหากน้ำล้นตลิ่งท่วมมาถึงบริเวณใกล้ๆ



**หนีขึ้นไปอยู่ที่  
ชั้นสูง**

น้ำอาจจะท่วมเข้ามาในบ้าน ขอให้หนีขึ้นไปอยู่ที่ที่สูงกว่าความสูงของระดับน้ำ



**หนีไปอยู่ที่ที่  
ปลอดภัย\***

น้ำล้นตลิ่งอาจจะไหลเข้ามาท่วมทุกห้องในบ้าน ขอให้ออกจากบ้าน และหนีไปยังที่ที่ปลอดภัย



**วิธีการหนีจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับสถานที่ที่อาศัย ขอให้ทำการตรวจสอบล่วงหน้า**

※ กรณีที่น้ำล้นตลิ่งไหลมาและน้ำได้ท่วมแล้ว ฯลฯ ก่อให้เกิดอันตรายหากจะหนีในตอนนั้น ก็ขอให้ระมัดระวังตัวในสถานที่ที่ปลอดภัยที่สุดในบ้าน

# 04 มาทำนายไทม์ไลน์กันเถอะ!

- ติด **สติ๊กเกอร์** ลงในมายไทม์ไลน์ เพื่อทำนายไทม์ไลน์ให้เสร็จ
- คิดเตรียมเอาไว้ว่าถ้าหากมีฝนตกหนัก จะต้องตรวจสอบข้อมูลข่าวสารในการหลบภัย ข้อมูลสภาพอากาศ ระดับความสูงของน้ำในแม่น้ำ และคิดว่าจะต้องทำอะไรและเมื่อไหร่

1 2

1 โดยถือว่าตอนที่เกิดเหตุการณ์น้ำท่วมตลิ่งเป็น "0 ชั่วโมง" และไล่เรียงเรียงลำดับเหตุการณ์ย้อนไปจนถึงเมื่อตอนมีพายุไต้ฝุ่นเกิดขึ้น

ระยะเวลาที่จะเกิดน้ำท่วมตลิ่งนั้นไม่เท่ากัน โดยจะขึ้นอยู่กับพายุไต้ฝุ่นในแต่ละครั้ง

2-1 ขอให้ตรวจสอบข้อมูลข่าวสารที่ออกประกาศโดยกรมอุตุนิยมวิทยา ฯลฯ

- ขอให้รับข้อมูลข่าวสารว่าจะมีฝนตกมาเมื่อไหร่ ระดับน้ำในแม่น้ำจะมีมากแค่ไหน จากเว็บไซต์หรือโซเชียลมีเดีย ฯลฯ ของกรมอุตุนิยมวิทยา ของเทศบาลเมือง เป็นต้น
- โดยค้นหาความหมายภาษาญี่ปุ่นที่เกี่ยวกับระดับความสูงของน้ำในแม่น้ำ ระดับการเตือนภัย ประกาศเฝ้าระวัง ประกาศเตือนภัย ฯลฯ

2-2 ตรวจสอบข้อมูลที่ออกประกาศโดยเทศบาลเมือง ฯลฯ

ติดสติ๊กเกอร์ข้อมูล **การหลบภัยของผู้สูงอายุ ฯลฯ** **คำสั่งให้หลบภัย**  
การหลบภัยไปที่ ↓

ระดับ 3 **การหลบภัยของผู้สูงอายุ ฯลฯ** **高齢者等避難**

ขอให้ผู้ที่ต้องใช้เวลาในการหนี เช่นผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานที่อันตรายหนีออกมา

ระดับ 4 **คำสั่งให้หลบภัย** **避難指示**

ขอให้ทุกคนที่อยู่ในสถานที่อันตรายหนีออกมา

ทางเทศบาลเมือง ฯลฯ จะออกประกาศข้อมูลการหลบภัยโดยไม่ใช้แค่ดูจากระดับความสูงของน้ำเพียงอย่างเดียว แต่ยังคำนึงถึงปัจจัยอื่นๆด้วย  
ฉะนั้น อาจจะออกประกาศข้อมูลการหลบภัยเร็วหรือช้าได้



- มายไทม์ไลน์จะเป็นแผนที่ใช้ในการหนี
- อยากให้คิดให้รอบด้าน เพื่อที่มายไทม์ไลน์ที่ทำนี้ออกมาดี

## 2. มาทำนายไทม์ไลน์กัน



**มายไทม์ไลน์** คู่มือแนะนำ (ไทม์ไลน์) P9-P11

ชื่อ: \_\_\_\_\_ วันที่ทำ: \_\_\_\_\_ เดือน: \_\_\_\_\_ วันที่: \_\_\_\_\_

ที่อยู่: \_\_\_\_\_

ประวัติการเรียนรู้ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้างตั้งแต่มีพายุไต้ฝุ่นเกิดขึ้น จนกระทั่งเกิดเหตุการณ์น้ำล้นตลิ่ง

ก่อน 5-3 วัน

ก่อน 2 วัน

ก่อน 1 วัน

ก่อน 12 ชั่วโมง

ก่อน 6 ชั่วโมง

ก่อน 3 ชั่วโมง

ก่อน 1 ชั่วโมง

ก่อน 30 นาที

ก่อน 15 นาที

ก่อน 5 นาที

ก่อน 1 นาที

ก่อน 30 วินาที

ก่อน 15 วินาที

ก่อน 5 วินาที

ก่อน 1 วินาที

ก่อน 0 วินาที

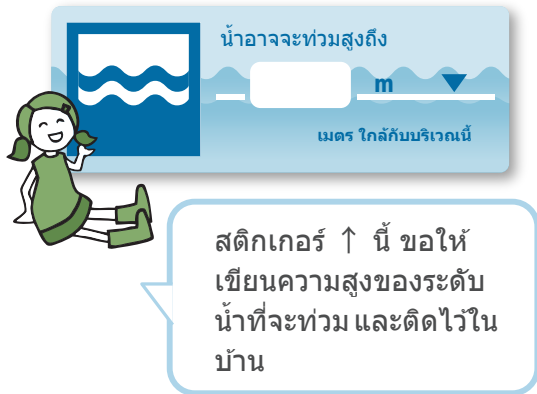
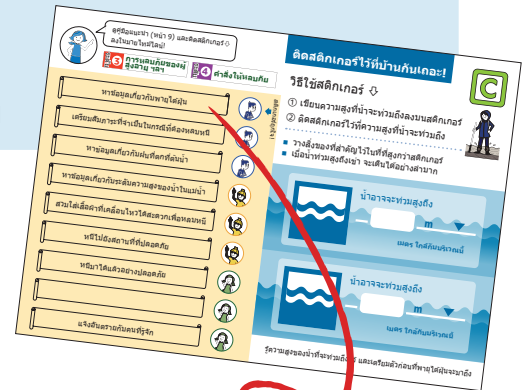
ขอให้คุณช่วยเล่าเรื่องราวที่ออกโดยกรมอุตุนิยมวิทยา และเทศบาลเมือง ฯลฯ

3 ทำการเรียนรู้ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้างตั้งแต่มีพายุไต้ฝุ่นเกิดขึ้น จนกระทั่งเกิดเหตุการณ์น้ำล้นตลิ่ง

- โดยจะแตกต่างกับการเกิดแผ่นดินไหว เพราะมีเวลาให้เตรียมตัวก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์น้ำล้นตลิ่ง
- จึงสามารถเตรียมตัวและหนีออกมาได้ก่อนที่จะล้นตลิ่ง

4 คิดว่าจะต้องทำอะไร เมื่อไหร่ และติดสติ๊กเกอร์

- ที่ **สติ๊กเกอร์** มีเขียนแสดงว่าจะต้องทำอะไรบ้าง ตั้งแต่มีพายุไต้ฝุ่นเกิดขึ้น จนถึงการหนีไปยังสถานที่ที่ปลอดภัย
- ขอให้ติดสติ๊กเกอร์โดยคิดเรียบเรียงตามลำดับ



**มายไทม์ไลน์** คู่มือแนะนำ (ไทม์ไลน์) P9-P11

ชื่อ: \_\_\_\_\_ วันที่ทำ: \_\_\_\_\_ เดือน: \_\_\_\_\_ วันที่: \_\_\_\_\_

ที่อยู่: \_\_\_\_\_

ประวัติการเรียนรู้ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้างตั้งแต่มีพายุไต้ฝุ่นเกิดขึ้น จนกระทั่งเกิดเหตุการณ์น้ำล้นตลิ่ง

ก่อน 5-3 วัน

ก่อน 2 วัน

ก่อน 1 วัน

ก่อน 12 ชั่วโมง

ก่อน 6 ชั่วโมง

ก่อน 3 ชั่วโมง

ก่อน 1 ชั่วโมง

ก่อน 30 นาที

ก่อน 15 นาที

ก่อน 5 นาที

ก่อน 1 นาที

ก่อน 30 วินาที

ก่อน 15 วินาที

ก่อน 5 วินาที

ก่อน 1 วินาที

ก่อน 0 วินาที

ขอให้คุณช่วยเล่าเรื่องราวที่ออกโดยกรมอุตุนิยมวิทยา และเทศบาลเมือง ฯลฯ

ดูหน้าถัดไป และเขียนบันทึกสิ่งต่างๆที่จะต้องเตรียมไว้ด้วย

**สำคัญ**



เมื่อทำเสร็จแล้ว ขอให้ติดไว้ที่ที่มองเห็นได้ทุกเมื่อ เช่น บริเวณด้านในของประตูบ้าน หรือตู้เย็น ฯลฯ

คอลัมน์ P7

เฉลยคำตอบ

1

A. กระเป๋าเป้สะพายหลัง



2

A. รองเท้าที่เคลื่อนไหวได้สะดวก





↓ เป็นตัวอย่าง ขอให้ทำมาย่ไทม์ไลน์โดยคิดถึงสภาพความเป็นอยู่จริงของท่าน

มาย่ไทม์ไลน์		คู่มือแนะนำ (ไกด์บุค) P9-P11		ชื่อ: _____ วันที่ทำ ปี _____ เดือน _____ วันที่ _____	
ที่อยู่: _____	ชื่อ: _____	วันที่ทำ ปี _____	เดือน _____	วันที่ _____	มาย่ไทม์ไลน์
ระยะเวลาที่ท่านจะสังเกตและระดับของการเตือนภัย	ประเภทของข้อมูล	ตั้งแต่มีพายุไต้ฝุ่นเกิดขึ้น จนทำให้มีน้ำล้นตลิ่ง	มาย่ไทม์ไลน์		
ก่อน 5-3 วัน	เตือนภัยระดับ 1	เกิดพายุไต้ฝุ่นขึ้น	หาข้อมูลเกี่ยวกับพายุไต้ฝุ่น		
ก่อน 2 วัน	การเคลื่อนไหวของพายุไต้ฝุ่นต่อจากนี้	เมื่อพายุไต้ฝุ่นเข้ามาใกล้ ทั้งฝนและลมจะแรงขึ้น	ตรวจสอบข้อมูลของฝนและแม่น้ำจากโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต ฯลฯ		
ก่อน 1 วัน	ประกาศเฝ้าระวังฝนตกหนัก (ฝนตกหนัก) ประกาศเฝ้าระวังน้ำท่วม (น้ำในแม่น้ำเพิ่มสูงขึ้น)	น้ำในแม่น้ำจะเพิ่มสูงขึ้น	เตรียมสัมภาระที่จะเป็นในกรณีที่ต้องหลบหนี เตรียมอาหาร เครื่องดื่ม ฯลฯ		
ก่อน 12 ชั่วโมง	ประกาศเตือนภัยฝนตกหนัก (ฝนตกหนักมาก) ประกาศเตือนภัยน้ำท่วม (น้ำในแม่น้ำเพิ่มสูงขึ้นมาก อาจจะล้นตลิ่ง)	ฝนตกหนัก ทำให้น้ำในแม่น้ำเพิ่มสูงขึ้น และมีน้ำท่วมถึงบริเวณริมแม่น้ำ	ชาร์จแบตเตอรี่โทรศัพท์มือถือ		
เตือนภัยระดับ 2	ถึงระดับน้ำที่ต้องระวังน้ำล้นตลิ่ง ประกาศแจ้งข้อมูลในการระวังน้ำล้นตลิ่ง	น้ำอาจล้นตลิ่ง	หาข้อมูลเกี่ยวกับฝนที่ตกที่ต้นน้ำ คิดเตรียมไว้ว่าจะหนีไปที่ไหน		
ก่อน 5 ชั่วโมง	ชื่อสถานที่วัดระดับน้ำ: 石井 (右) ถึงระดับน้ำที่ตัดสินใจหลบหนี 2.6 m ประกาศแจ้งข้อมูลในการเตรียมรับมือกับน้ำล้นตลิ่ง	น้ำกำลังจะล้นตลิ่งออกมา	หาข้อมูลเกี่ยวกับระดับความสูงของน้ำในแม่น้ำ โทรศัพท์ให้คนที่รู้จัก		
เตือนภัยระดับ 3	ระดับน้ำอันตราย 3.3 m ประกาศแจ้งข้อมูลอันตรายน้ำล้นตลิ่ง	น้ำล้นตลิ่งแล้ว	ตรวจสอบข้อมูล "การหลบภัยของผู้สูงอายุ ฯลฯ"		
ก่อน 3 ชั่วโมง	ระดับน้ำอันตราย 3.3 m ประกาศแจ้งข้อมูลอันตรายน้ำล้นตลิ่ง		ตรวจสอบข้อมูล "คำสั่งให้หลบภัย"		
เตือนภัยระดับ 4	ระดับน้ำอันตราย 3.3 m ประกาศแจ้งข้อมูลอันตรายน้ำล้นตลิ่ง		หนีไปยังสถานที่ที่ปลอดภัย		
0 ชั่วโมง	เกิดน้ำล้นตลิ่งแล้ว ประกาศแจ้งข้อมูลการเกิดน้ำล้นตลิ่งแล้ว		หนีมาได้ทุกอย่างปลอดภัย		
เตือนภัยระดับ 5					

ขอให้ข้อมูลข่าวสารที่ออกโดยกรมอุตุนิยมวิทยา และเทศบาลเมือง ฯลฯ





## เตรียมตัวเพื่อจะหนี!

## รวบรวมข้อมูล

- เมื่อเกิดพายุดีเปรสชัน และมีโอกาสที่จะเข้ามาใกล้ ขอให้ดูที่มายใหม่ไลน์ที่ทำเอาไว้
- และรวบรวมข้อมูลเพื่อคิดพิจารณาว่าจะหนีหรือไม่

ข้อมูลเกี่ยวกับพายุดีเปรสชัน  
และฝน → P13  
ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความสูง  
ของน้ำในแม่น้ำ → P14



## ในตอนหนี

### หนีออกมาอย่างรวดเร็ว ก่อนที่จะเกิดสถานการณ์ ที่อันตรายขึ้น

ขอให้หนีออกมาก่อนที่จะเกิด  
สถานการณ์ที่อันตรายแม้ว่าจะยัง  
ไม่มีประกาศข้อมูลการหลบภัย  
(คำสั่งให้หลบภัย ฯลฯ) จาก  
เทศบาล เป็นต้น

## ขอให้ระมัดระวังหัวข้อต่อไปนี้ในตอนที่คุณคิดว่าหนีเมื่อไหร่

- 1 หนีออกมาก่อนที่จะท้องฟ้าจะมืดแม้จะยังไม่มีประกาศข้อมูลการหลบภัย
- 2 ขอให้หนีก่อนที่รถไฟ หรือรถบัสประจำทาง ฯลฯ จะหยุดให้บริการ
- 3 ขอให้หนีก่อนที่ลมจะพัดแรง
- 4 ขอให้หนีหากเจอสิ่งที่ไม่เหมือนตอนปกติทั่วไป

- 1 บริเวณใกล้แม่น้ำ ระดับน้ำสูงขึ้นหรือไม่?
- 2 บริเวณใกล้หน้าผา มีดินหรือหินตกลงมาไหม?  
ขอให้ระวังตัว



- ติดต่อคนที่พบกันบ่อยๆเป็นประจำด้วย ไลน์ (LINE) หรือเฟซบุ๊ก (Facebook)
- ขอให้ดูว่าคนญี่ปุ่นที่อยู่ใกล้ๆ หนีหรือไม่ หรือเข้าไปดูประกาศ

### กรณีหนีไปยังสถานที่ที่ไกล

ขอให้ตรวจสอบแผนที่ฮาชาร์ดแมปของสถานที่ที่จะหนีไป  
ว่าที่นั่นเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยหรือไม่

กรณีที่หนีโดยใช้รถไฟ หรือรถบัสประจำทาง ขอให้ตรวจสอบ  
ว่ารถไฟและรถบัสประจำทางให้บริการอยู่หรือไม่!

ดูทวีตเตอร์ (Twitter) และเฟซบุ๊ก  
(Facebook) ของเทศบาลเมือง



## ↓ เข้าไปดูเว็บไซต์

ช่องทางให้คำปรึกษาด้วย  
ภาษาต่างประเทศ



自治体国際化協会 (CLAIR)

NHK WORLD JAPAN



NHK

ข้อมูลการเดินรถไฟ



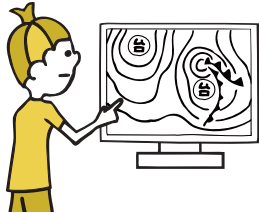
NHK 鉄道運行情報

หาข้อมูลด้วย  
รหัส QR

## ตรวจเช็คข้อมูลเกี่ยวกับพายุไต้ฝุ่นและฝน!

หลังจากมีพายุไต้ฝุ่นเกิดขึ้น ขอให้ค้นหาข้อมูลใหม่ล่าสุดของพายุไต้ฝุ่นและฝนอยู่เป็นระยะๆ

### ข้อมูลพายุไต้ฝุ่น



ค้นหาข้อมูลว่า "พายุไต้ฝุ่นอยู่ที่ไหน และจะเคลื่อนไปทางไหน" "ฝนและลมจะแรงขึ้นถึงไหน" เป็นต้น จากพยากรณ์อากาศทางโทรทัศน์ หรือจากเว็บไซต์ของกรมอุตุนิยมวิทยา

### ข้อมูลฝน



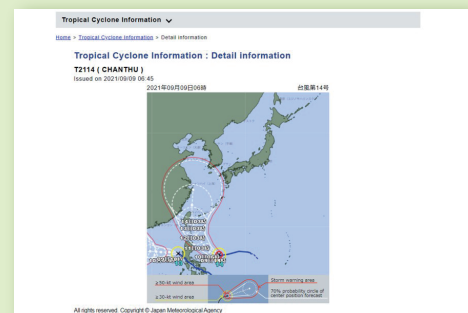
สามารถดูข้อมูลของฝนและสภาพอากาศได้จากเว็บไซต์ "ข้อมูลการป้องกันภัยแม่น้ำ" หรือของกรมอุตุนิยมวิทยา

### เว็บไซต์กรมอุตุนิยมวิทยา

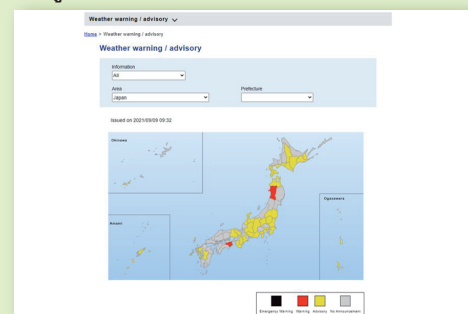
#### หน้าแรก



#### ข้อมูลพายุไต้ฝุ่น



#### ข้อมูลประกาศเฝ้าระวัง หรือประกาศเตือนภัย



### ↓ เข้าไปดูเว็บไซต์

กรมอุตุนิยมวิทยา

หาข้อมูลด้วย  
รหัส QR



気象庁

ข้อมูลการป้องกัน  
ภัยแม่น้ำ



国土交通省

ข้อมูลการป้องกันภัยแม่น้ำ  
ภาษาญี่ปุ่น



国土交通省



## หาข้อมูลของระดับน้ำในแม่น้ำ!

- แม่น้ำจะหยุดตกแล้วก็ตาม แต่ยังมีโอกาสที่ระดับน้ำในแม่น้ำจะเพิ่มขึ้น และท่วมล้นตลิ่งได้
- เพื่อเป็นการเตรียมตัวไว้ก่อนที่จะมีประกาศข้อมูลการหลบภัย ขอให้ดูระดับความสูงของน้ำในแม่น้ำ

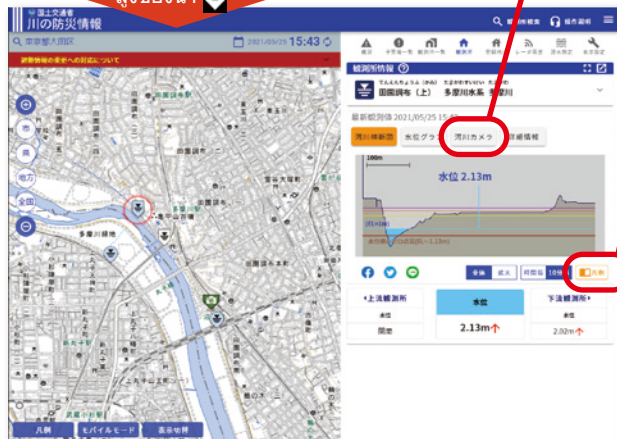
### ดูระดับความสูงของน้ำในแม่น้ำ

#### ข้อมูลการป้องกันภัยแม่น้ำ

เข้าไปดูเว็บไซต์โดยใช้รหัส QR ในหน้า 13



ขอให้ดู "ที่วัดระดับความสูงของน้ำ"

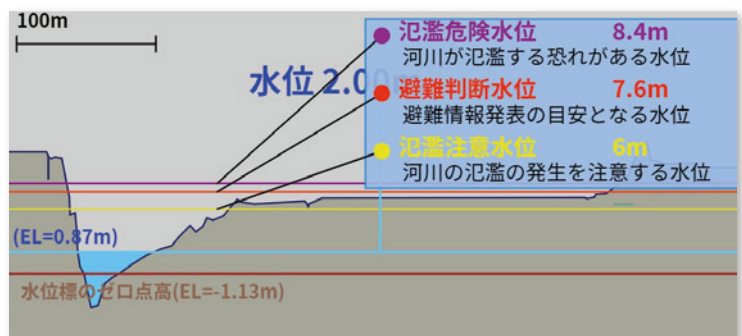


จากแผนที่ จะรู้ได้ว่าน้ำในแม่น้ำขณะนั้นสูงแค่ไหน

สามารถดูความสูงของน้ำในแม่น้ำได้จากกล้องถ่าย



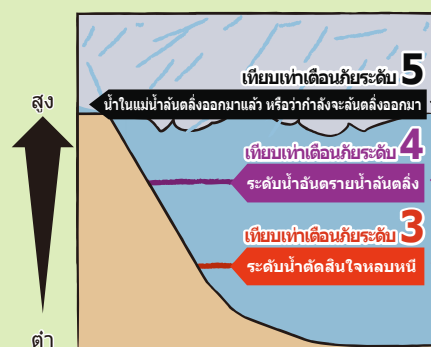
เมื่อคลิกปุ่ม **凡例** จะสามารถดูข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับระดับความสูงของน้ำได้



ความหมายของ ↑ : จะมีประกาศการหลบภัยของผู้สูงอายุ ฯลฯ เมื่อน้ำสูงถึง 7.6 เมตร และจะมีประกาศคำสั่งให้หลบภัย เมื่อน้ำสูงถึง 8.4 เมตร

### ระดับความสูงของน้ำและระดับการเตือนภัย

ขอให้คิดว่าจะต้องทำอะไร เมื่อน้ำในแม่น้ำมีระดับที่สูงขึ้น



มาตรการความปลอดภัยในภาวะฉุกเฉิน

คำสั่งให้หลบภัย

การหลบภัยของผู้สูงอายุ ฯลฯ

เตือนภัยระดับ	การปฏิบัติที่จำเป็น
• 5	ไม่สามารถหนีได้แล้ว อยู่ในสภาพที่อันตราย
< ขอให้หนีออกมาเมื่ออยู่ในสภาพการเตือนภัยระดับ 4 >	
• 4	หนีออกมาทันที
• 3	ให้คนที่ต้องใช้เวลาในการหนี เช่น ผู้สูงอายุ ฯลฯ หนีออกมา

## ขอให้ระมัดระวังในตอนที่ใช้มายท์ไทม์ไลน์

อาจมีสถานะอันตรายเกิดขึ้นเร็วกว่าที่ทำเอาไว้ใน  
มายท์ไทม์ไลน์!



1

หากมีฝนตกลงมาหนักมากเป็นพิเศษ อาจเกิดความจำเป็นที่จะต้องรีบหนีออกมาก่อนที่จะถึงกำหนดในมายท์ไทม์ไลน์

2

ขอให้ตรวจสอบข้อมูลสภาพอากาศหรือข้อมูลการหลบภัย ฯลฯ ให้ดี

3

ขอให้พิจารณาข้อมูลที่ได้รวบรวมมา พร้อมกับมายท์ไทม์ไลน์ และหนีออกมาก่อนที่จะเกิดอันตรายขึ้น

### หลังจากที่ทำมายท์ไทม์ไลน์เสร็จ

- คุยกับคนญี่ปุ่น ฯลฯ ที่อาศัยอยู่ในบริเวณใกล้ๆ และเขียนบันทึกสิ่งที่ได้รู้หรือเข้าใจเพิ่มเข้าไปด้วย  
และหากมีการเปลี่ยนแปลง เช่น ครอบครัว ที่อยู่อาศัย งาน หรือโรงเรียน ขอให้ตรวจสอบทบทวนเนื้อหาอีกครั้ง
- จากนั้นไป ขอให้ทำการตรวจสอบมายท์ไทม์ไลน์ต่อไปด้วย



ขอให้ใช้มายท์ไทม์ไลน์เพื่อสามารถหนีได้อย่างปลอดภัย!

逃げキッドの内容に関するお問い合わせ



Foundation of River & Basin Integrated Communications, JAPAN

一般財団法人 河川情報センター

<http://www.river.or.jp/>

〒102-8474

東京都千代田区麹町一丁目三番地 (ニッセイ半蔵門ビル)

電話 03-3239-8447 FAX 03-3239-0929

e-mail [frics@river.or.jp](mailto:frics@river.or.jp)

翻訳や言語に関するお問い合わせ



一般財団法人

自治体国際化協会

〒102-0083

東京都千代田区麹町一丁目七番地 (相互半蔵門ビル 1・6・7 階)

電話 03-5213-1730 FAX 03-5213-1741

e-mail [tabunka@clair.or.jp](mailto:tabunka@clair.or.jp)