

# qavah

โดยบิล กรูคส์ และเจคกี โมว์ธาเดียน

**การเตรียมความพร้อม  
และการตอบสนองต่อ  
ภัยพิบัติ**

  
Releasing children from poverty  
**Compassion**<sup>®</sup>  
in Jesus' name





# สารบัญ

|     |                                           |
|-----|-------------------------------------------|
| 3   | คำนำ                                      |
| 7   | คำศัพท์และคำจำกัดความของภัยพิบัติ         |
| 23  | มุมมองและข้อคิดที่ได้จากพระคัมภีร์        |
| 33  | บทบาทของคริสตจักร                         |
| 37  | บทบาทของเด็กและเยาวชน                     |
| 41  | การประเมินความเสี่ยง                      |
| 53  | การสร้างการตระหนักรู้                     |
| 65  | การเรียนรู้ทักษะการเอาตัวรอดที่ใช้ได้จริง |
| 85  | การเตือนภัยล่วงหน้า                       |
| 93  | การลดความเสี่ยง                           |
| 107 | การตอบสนองในสถานการณ์ฉุกเฉิน              |
| 123 | การสนับสนุนฝ่ายวิญญาณและการอภิบาล         |
| 127 | แผนการดำเนินงาน                           |



# คำนำ

คนยากจนเป็นกลุ่มคนที่มีความเสี่ยงสูงที่จะได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติภัย เพราะพวกเขาจะอาศัยอยู่ในสถานที่ที่ไม่แข็งแรงและมีความเสี่ยง เช่นในพื้นที่ราบน้ำท่วมถึงและทางลาดชันที่ไม่มั่นคง หรือในพื้นที่ที่อาจจะเกิดภัยแล้งและมีข้อจำกัดในการเข้าถึงแหล่งน้ำหรือระบบชลประทานเป็นต้น นอกจากนี้แล้วคนยากจนยังมีทรัพยากร เช่นเงินหรือวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ เพียงเล็กน้อยในการรับมือหรือฟื้นตัวจากภัยพิบัติครั้งใหญ่ ๆ

แหล่งข้อมูลนี้ได้ถูกออกแบบมาอย่างเฉพาะเจาะจงเพื่อให้ผู้นำกระบวนการทำงานร่วมกับครอบครัวและสมาชิกในชุมชนเพื่อช่วยให้พวกเขาเตรียมพร้อมและตอบสนองต่อการคุกคามของภัยพิบัติได้ ในคู่มือนี้โดยตลอดทั้งเล่มได้มีการให้ความสำคัญโดยเฉพาะกับการปกป้องเด็กในสถานการณ์ภัยพิบัติ และยังได้กล่าวถึงโอกาสที่จะให้เด็กและเยาวชนได้มีส่วนร่วมในการสร้างให้ชุมชนปลอดภัยมากขึ้นอีกด้วย

เช่นเดียวกับกับคู่มือเล่มอื่น ๆ ของคาวาห์ สิ่งสำคัญของเราอยู่ที่คริสตจักรซึ่งเป็นหัวใจหลักที่ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงทางบวกในกลุ่มผู้ปกครอง, ผู้ดูแล, และเยาวชน แหล่งข้อมูลเล่มนี้จะช่วยให้เราเห็นว่าคริสตจักรจะเป็นผู้นำในการเตรียมความพร้อมและการตอบสนองต่อภัยพิบัติได้อย่างไร อย่างที่ศิษยาภิบาลท่านหนึ่งได้กล่าวไว้หลังจากเกิดเฮอริเคนมิชชีในปี ค.ศ.1998 ว่า

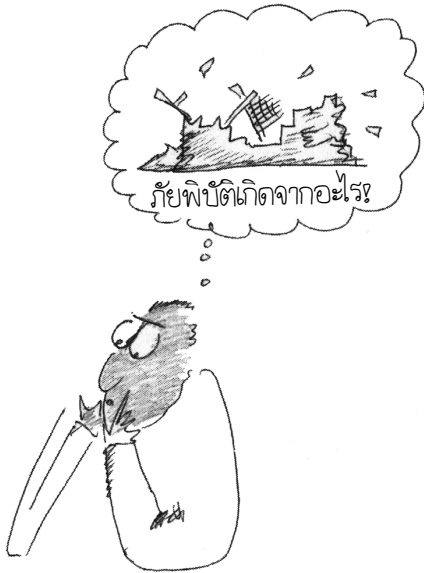
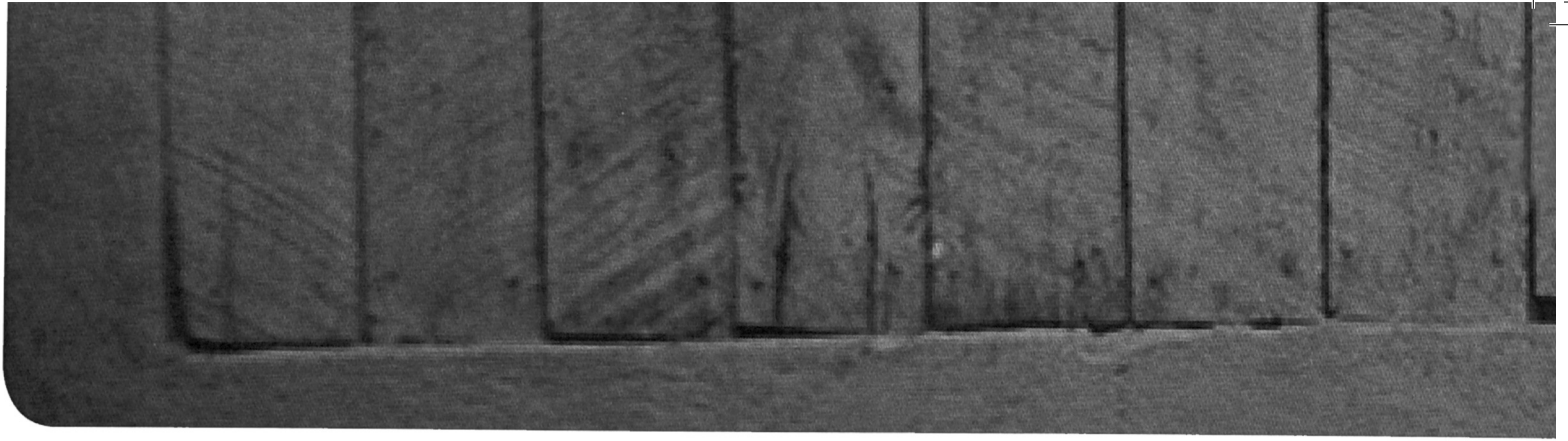
*“เราอยู่ที่นี้ก่อนจะเกิดภัยพิบัติ เราอยู่ที่นี้ระหว่างที่เกิดภัยพิบัติและเราจะอยู่ที่นี้หลังจากภัยพิบัติผ่านพ้นไป – องค์กรอื่น ๆ ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป แต่คริสตจักรจะอยู่ที่นี้เสมอ”*



## วิธีการใช้คู่มือเล่มนี้

คู่มือเล่มนี้แบ่งออกเป็นสี่ส่วน ได้แก่

1. คำศัพท์และนิยามของภัยพิบัติ และการสำรวจประสบการณ์และการตอบสนองต่อภัยพิบัติในอดีตของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. หลักการในพระคัมภีร์ที่เกี่ยวข้องกับท่าทีที่เหมาะสมในการเตรียมความพร้อมและตอบสนองต่อภัยพิบัติ
3. แนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุดในการเตรียมความพร้อมและตอบสนองต่อสถานการณ์พิบัติภัย
4. คำถามและตารางเพื่อจะช่วยเหลือคริสตจักรและชุมชนวางแผนการดำเนินงานบางประการ



# คำศัพท์และนิยามของ ภัยพิบัติ

## บทนำ

เพื่อให้ครอบครัวและชุมชนมีทักษะ, ความรู้, และทัศนคติที่จำเป็นต่อการเผชิญกับภัยพิบัติ การเข้าใจคำศัพท์และคำนิยามหลัก ๆ ที่เกี่ยวข้องกับภัยพิบัติให้ตรงกันเป็นเรื่องสำคัญ ในบทนี้จะมีเนื้อหาครอบคลุมเรื่องดังกล่าวและมีขั้นตอนพื้นฐานในการเตรียมความพร้อมและตอบสนองต่อภัยพิบัติด้วย

## คำศัพท์และคำนิยามของภัยพิบัติ

ใช้คำถามต่อไปนี้เพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอภิปรายถึงความหมายของคำศัพท์หลัก ๆ  
บางคำ

1. ภัยพิบัติ (disaster) คืออะไร ?
2. อะไรคือภัย (hazard) ?
3. ใครเป็นคนที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติได้ง่ายที่สุด และเพราะเหตุใด ?
4. การรับมือในภาวะฉุกเฉิน (emergency response) คืออะไร ?
5. การช่วยเหลือฟื้นฟูหลังภาวะภัยพิบัติ (disaster rehabilitation) คืออะไร และเพราะเหตุใดจึงสำคัญ ?
6. การเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับภัยพิบัติ (disaster readiness) คืออะไร และเพราะเหตุใดจึงสำคัญ ?

## ภัยพิบัติคืออะไร?

ภัยพิบัติมีองค์ประกอบสองประการ ดังนี้

### ภัย (hazard)

คำว่าภัยหมายถึงเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดจากธรรมชาติหรือโดยน้ำมือมนุษย์ เช่น แผ่นดินไหว, น้ำท่วม, โรคระบาด, สงคราม, หรือการล่มสลายทางเศรษฐกิจ

### ภัยพิบัติ (disaster)

ภัยพิบัติคือภัยที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ล่อแหลมต่ออันตรายซึ่งผู้คนไม่สามารถรับมือกับผลกระทบที่เกิดขึ้นได้

### คนที่ล่อแหลมต่ออันตราย (vulnerable people)

คำว่าล่อแหลมต่ออันตรายนั้นใช้อธิบายคนที่น่าจะได้รับผลกระทบอย่างร้ายแรงจากการสูญเสีย ความเสียหาย การบาดเจ็บหรือความตายที่เป็นผลมาจากภัย ยกตัวอย่างเช่น ความกดดันทางเศรษฐกิจอาจมีส่วนบังคับให้คนต้องอาศัยอยู่ในสถานที่ที่อันตราย เช่น ในพื้นที่ต่ำใกล้แม่น้ำหรือชายฝั่งซึ่งเสี่ยงต่อน้ำท่วม ปัจจัยความล่อแหลมต่ออันตรายบางอย่าง เช่น การเป็นคนชายขอบหรือเป็นคนที่ไม่มียานพาหนะหรือเครดิตล้วนส่งผลร่วมกับภัยที่เกิดขึ้นทุกตัว ในขณะที่ปัจจัยบางอย่างจะมีผลต่อภัยที่เฉพาะเจาะจงเท่านั้น เช่น การไม่มีเรือในภavnน้ำท่วม เป็นต้น



## ความเสี่ยงคืออะไร?

ความเสี่ยงคือโอกาสที่ภัยพิบัติจะเกิดขึ้นและส่งผลให้เกิดความสูญเสียในระดับใดระดับหนึ่ง

การประเมินความเสี่ยงคือการประเมินความเสียหายและ/หรือ ความเสียหายอันเนื่องมาจากภัยพิบัติที่อาจเกิดขึ้นกับคนในท้องถิ่นและพื้นที่โดยรอบ



## ใครมีความเสี่ยงมากที่สุด ?

กลุ่มคนบางกลุ่มมีความเสี่ยงที่จะได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติมากกว่าคนอื่น

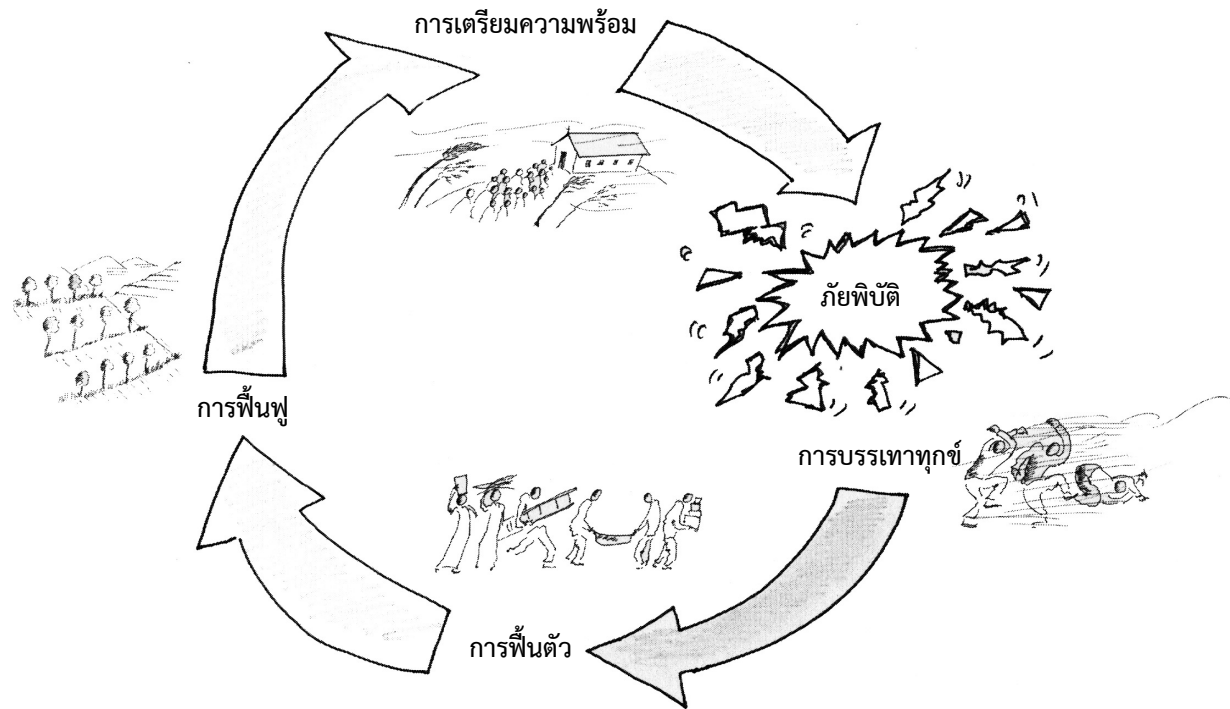
กลุ่มคนเหล่านี้รวมถึงคนที่หลบหนีจากภัยพิบัติได้ยากเพราะปัญหาทางกายภาพ เช่น คนชรา คนพิการ หญิงมีครรภ์ และแม่ลูกอ่อน เป็นต้น

รวมถึงคนที่ฟื้นตัวจากผลกระทบของภัยพิบัติได้ยาก เช่น เด็ก ๆ หรือคนยากจน

นอกจากนี้ยังหมายรวมถึงกลุ่มคนที่ถูกแบ่งแยกออกไปจากชุมชนเพราะความแตกต่างทางเชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ วรรณะ คนเหล่านี้อาจไม่มีโอกาสที่จะร่วมใช้ทรัพยากรหรือได้รับการช่วยเหลือทั้งในระหว่างและหลังภาวะภัยพิบัติ

## วัฏจักรของภัยพิบัติ

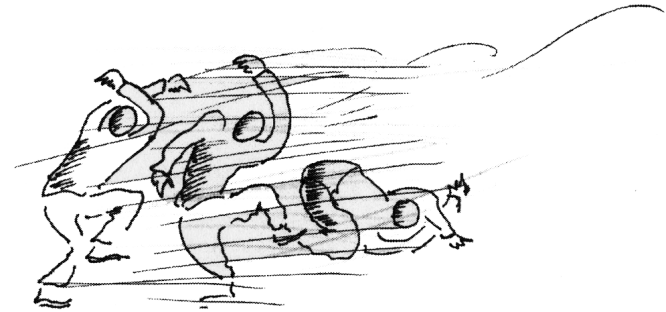
การเตรียมความพร้อมและตอบสนองต่อภัยพิบัตินั้นสามารถรวมความออกมาเป็นขั้นตอนต่าง ๆ  
ซึ่งเกี่ยวพันกัน ดังที่ได้แสดงไว้ในแผนภาพง่าย ๆ ด้านล่างนี้



## การบรรเทาทุกข์

คือการช่วยเหลือหรือการตอบสนองในระหว่างและทันทีที่เกิดภัยพิบัติ เพื่อรักษาชีวิตและทรัพย์สินและสนองต่อความต้องการขั้นพื้นฐานเช่นอาหาร, น้ำ, และที่พักชั่วคราว

ในกรณีของภัยพิบัติที่ส่งผลกระทบอย่างรวดเร็ว เช่น น้ำท่วม แผ่นดินไหวและพายุไซโคลน กระบวนการนี้จะมุ่งไปที่การช่วยชีวิตและการช่วยบรรเทาทุกข์ที่จะได้รับจากหนักให้เป็นเบา โดยเป็นกระบวนการที่กระทำทันทีหลังจากเกิดภัยพิบัติ



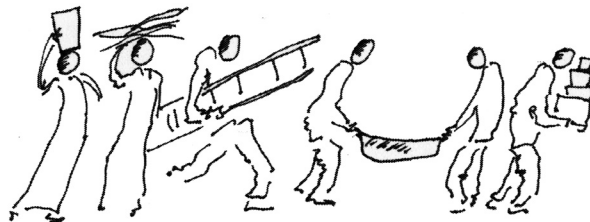
ในกรณีของภัยพิบัติที่ส่งผลกระทบช้า เช่น ภัยแล้ง หรือการเคลื่อนย้ายของประชากร ระยะเวลาการบรรเทาทุกข์อาจจะต้องเนื่องยาวนานเป็นเวลาหลายเดือนหรือหลายปี

หากภัยพิบัติเกิดขึ้นจริง คริสตจักรสามารถมีบทบาทสำคัญได้เนื่องจากคริสตจักรมีความสามารถในการตอบสนองในระดับท้องถิ่น คริสตจักรยังสามารถให้การดูแลอภิบาล การฝึกอบรมและคำอธิษฐานเป็นส่วนตัวและเป็นรายครอบครัวสำหรับผู้ที่มีความบอบช้ำทางใจจากภัยพิบัติ

ความท้าทายประการหนึ่งของการบรรเทาทุกข์คืออาจจะส่งผลให้เกิดการพึ่งพาคนอื่นอยู่เสมอ และไม่ได้สนับสนุนให้ผู้ประสบภัยทำอะไรด้วยตนเอง คริสตจักรสามารถช่วยคนที่ประสบภัยพิบัติให้ก่อร่างสร้างตัวและชุมชนขึ้นใหม่ด้วยตัวเอง เพื่อพวกเขาจะได้ไม่ต้องพึ่งพิงอาหารและสิ่งของอื่น ๆ ที่คนภายนอกนำมาแจกอีกต่อไป

## การฟื้นตัว

ขั้นตอนนี้เกี่ยวข้องกับการช่วยให้ชุมชนสามารถกลับมาขึ้นอยู่กับ  
ยู่บนขาของตัวเองหลังจากเกิดภัยพิบัติ ซึ่งอาจหมายถึงการ  
สร้างที่พักอาศัยชั่วคราว การทำให้อาคารที่ได้รับความเสี  
หายมีความปลอดภัย การเตรียมเมล็ดพันธุ์และอุปกรณ์  
การปรับปรุงซ่อมแซมระบบน้ำและสุขอนามัย การซ่อมแซม  
ระบบชลประทานและที่นาที่ได้รับความเสียหาย



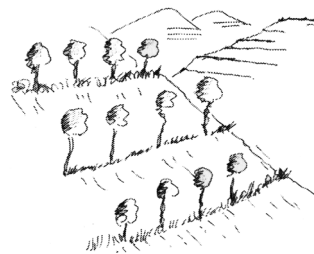
นี่คือโอกาสอันดีที่จะสนับสนุนให้ชุมชนใช้แนวทางใหม่ในการดำรงชีวิตและสร้างเสริมให้ตนเองมี  
ความทนทานต่อภัยพิบัติในอนาคต คริสตจักรมักจะมีการเชื่อมโยงกับกลุ่มต่าง ๆ มากมายจึงอาจมี  
บทบาทสำคัญและเป็นหน่วยสนับสนุนให้เกิดการฟื้นตัวที่รวดเร็วและปลอดภัย

## การฟื้นฟู

คือการช่วยเหลือหลังจากเกิดภัยพิบัติ โดยจัดการกับความจำเป็นในระยะยาวที่ต้องซ่อมแซมให้กลับสู่สภาพเดิมเพื่อให้ชุมชนมีความปลอดภัยต่ออันตรายที่จะเกิดจากภัยพิบัติน้อยลง อาจเกี่ยวข้องกับการซ่อมแซมอาคารสถานที่ การสร้างอาชีพใหม่ ๆ การให้การอบรมและเงินกู้จำนวนไม่มากนักเพื่อฟื้นฟูธุรกิจและเป็นการสร้างรายได้ และยังอาจรวมถึงการสนับสนุนในด้านอารมณ์ จิตวิทยาและฝ่ายวิญญาณอย่างต่อเนื่องอีกด้วย

ตัวอย่างของมาตรการในการฟื้นฟู

- สร้างพังกั้นน้ำ
- จัดการอบรมให้กับช่างก่อสร้าง, ชาวนา, และอาสาสมัครในท้องถิ่น
- ปรับปรุงท่อระบายน้ำ
- สร้างที่อยู่อาศัยที่ทนทานต่อสภาวะน้ำท่วมและแผ่นดินไหว
- ปลูกต้นไม้ โดยเฉพาะในที่ลาดชันเพื่อลดภัยจากน้ำป่าไหลหลาก และในที่ชายฝั่งเพื่อลดความเสียหายที่เกิดจากพายุ
- มาตรการในการรักษาดิน – ด้วยการปลูกพืชระหว่างแถบไม้พุ่มเพื่อบำรุงดินโดยใช้พืชที่ตรงโนตรงเจนได้ และ/หรือสร้างคันดินบนทางลาดชันบนเขาด้วยการปลูกพืชเอนกประสงค์
- สร้างเสริมสันติภาพและการปรองดอง
- สร้างการตระหนักรู้แก่สาธารณะ

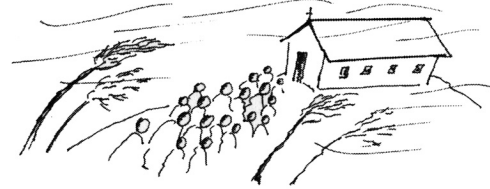


## การเตรียมความพร้อม

ในประเทศที่ประชาธิปไตยเป็นประจำ ผู้คนจะใช้ความรู้และทรัพยากรของตนเองในการรับมือกับเหตุการณ์คนในท้องถิ่น คริสตจักร และองค์กรที่มีชุมชนเป็นฐานเป็นหน่วยที่ดีที่สุดในการตอบสนองในภาวะวิกฤติ

คริสตจักรมีทรัพยากรไม่น้อย รวมถึงอาคาร คริสตจักรที่สามารถนำมาใช้ในสถานการณ์อย่างนี้ได้อีกด้วย

ดังนั้นจึงเป็นเรื่องจำเป็นมากที่จะต้องดูแลรักษาอาคารให้ดีและให้ปลอดภัยเพียงพอที่คนในชุมชนท้องถิ่นจะใช้เป็นสถานที่พักพิงได้ นอกจากนั้นแล้วคริสตจักรยังสามารถมีบทบาทหลักในการเตรียมสมาชิกคริสตจักรและชุมชนให้พร้อมรับมือกับสถานการณ์ภัยพิบัติอีกด้วย



ตัวอย่างของการเตรียมความพร้อมที่ทำได้จริง

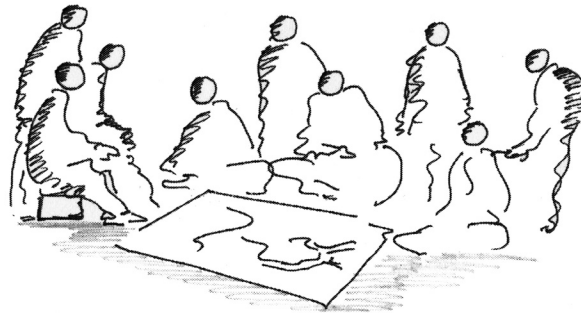
- การประเมินความเสี่ยง
- ระบบเตือนภัยล่วงหน้า
- การอบรมเรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- แผนการอพยพสำหรับคนและปศุสัตว์ให้ไปอยู่ใน ‘ที่ปลอดภัย’
- สร้างสถานที่ที่พิักพิงสำหรับสถานการณ์น้ำท่วมหรือพายุ
- สร้างผู้นำท้องถิ่น
- ส่งเสริมการสร้างเครือข่ายในท้องถิ่น
- จัดอบรมอาสาสมัคร

## อธิบายบริบทของเรา

การเข้าใจบริบทท้องถิ่นและประวัติการเกิดภัยพิบัติสามารถช่วยให้เราเข้าใจความเสี่ยงของเราได้ดีขึ้นและช่วยให้เราเตรียมการรับมือภัยพิบัติในอนาคตได้ดีขึ้นอีกด้วย

หนทางหนึ่งที่เราได้ก็คือการใช้การรับฟังความคิดเห็นเฉพาะกลุ่ม โดยอาจจัดให้เป็นกลุ่มตามเพศ, กลุ่มที่เป็นเพื่อนกัน, กลุ่มตามอายุหรือกลุ่มเล็ก ๆ ใดกลุ่มก็ได้ ถ้ามคนในกลุ่มเหล่านี้ถึงประวัติการเกิดภัยพิบัติในท้องถิ่น คุณสามารถใช้คำถามในหน้าถัดไป และหากมีข้อมูลที่มีการกล่าวถึงตรงกันเป็นจำนวนมาก คุณสามารถใช้เทคนิคจากคู่มือผู้นำกระบวนการ เช่น การจัดลำดับโดยใช้บัตรแข็งเพื่อจัดระเบียบของข้อมูลที่สะท้อนกลับมาได้

การใช้แผนที่ของท้องถิ่นที่ชุมชนนั้นอาศัยอยู่มาเป็นอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมนั้นอาจจะเป็นประโยชน์อยู่ไม่น้อย เพราะว่าพวกเขาจะได้พูดคุยกันว่าภัยพิบัติเคยเกิดขึ้นที่ไหน และที่ใดบ้างที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดภัยพิบัติในอนาคต



## คำถามเพื่ออธิบายประสบการณ์ในภัยพิบัติของเรา

ทำรายการของภัยพิบัติที่ส่งผลกระทบต่อชุมชนนี้ (อาจจะรวมถึงภัยพิบัติในท้องถิ่น เช่น ไฟไหม้ ตึกถล่ม น้ำท่วมในพื้นที่เฉพาะจุด)

ภัยพิบัติใดที่ส่งผลกระทบต่อชุมชนนี้มากที่สุด และส่งผลอย่างไรบ้าง ?

สาเหตุของภัยพิบัตินั้นคืออะไร ?

ชุมชนตอบสนองอย่างไร ?

ตอนนั้นได้มีการเตือนล่วงหน้าบ้างหรือไม่ ?

ผู้คนได้เข้ามามีบทบาทอย่างไรบ้างในการตอบสนองต่อภัยพิบัติ ?

มีผลลัพธ์ทางบวกที่เกิดจากการตอบสนองต่อภัยพิบัติในครั้งนั้นอย่างไรบ้าง ?

ภัยพิบัติในครั้งนั้นส่งผลลัพธ์ทางลบอย่างไรบ้าง ?

เราจะหลีกเลี่ยงภัยพิบัติครั้งนั้นได้อย่างไร หรือจะทำอะไรเพื่อจะลดผลกระทบในกรณีที่เกิดภัยพิบัตินั้นขึ้นอีกครั้ง ?

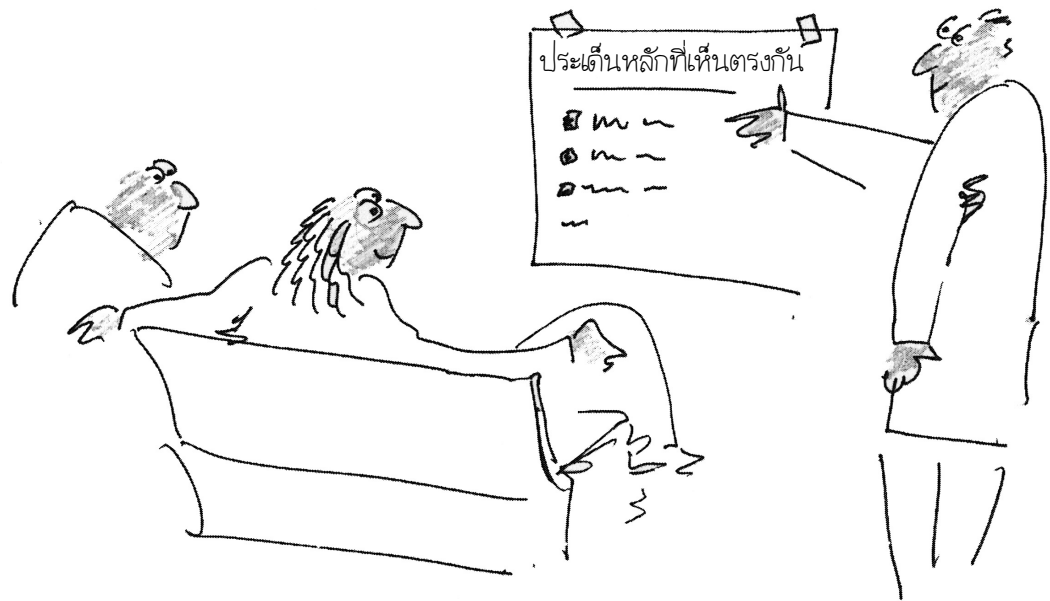
ชุมชนมีทรัพยากรใดบ้างที่จะจัดการกับภัยพิบัติที่คล้ายกันนี้ ?



### คำถามประเมินความเห็นสะท้อนกลับจากกลุ่ม

คุณสามารถใช้คำถามต่อไปนี้เพื่อช่วยให้กลุ่มได้วิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดที่พวกเขาได้อภิปรายและแบ่งปันกัน คำถามเหล่านี้จะช่วยให้ชุมชนได้คิดถึงศักยภาพของตนเองในการตอบสนองต่อภัยพิบัติในอนาคต

- แนวทางหลัก ๆ ที่ชุมชนนี้ใช้ในการตอบสนองต่อภัยพิบัติคืออะไร ?
- ชุมชนนี้ได้เรียนรู้ไว้มากที่สุดจากประสบการณ์ที่ได้รับจากภัยพิบัติ ?
- ชุมชนนี้มีความสามารถใดบ้างในการตอบสนองต่อภัยพิบัติในอนาคต ?



## กิจกรรม

### เพื่อทดสอบความรู้เรื่องคำศัพท์เกี่ยวกับภัยพิบัติ

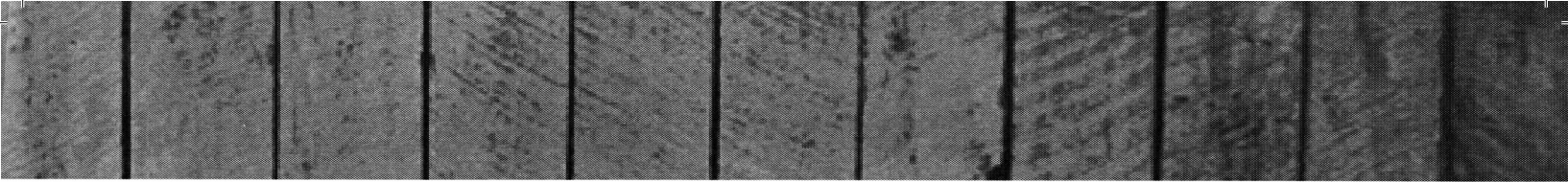
#### อ่านเรื่องราวด้านล่างนี้และตอบคำถาม

ซานเปโตรเป็นหมู่บ้านขนาดเล็กบนภูเขาสูงซึ่งเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ดีทุกปี แต่เพราะมีนักธุรกิจเข้ามาตัดไม้ทำลายป่าเหนือหมู่บ้าน พอฝนตกหนักก็เกิดน้ำป่าไหลหลากและทำให้ไร่ นาถูกทำลายเสียหาย ในบางปีมีคนแก่และเด็ก ๆ ที่หนีน้ำป่าไม่ทัน คนพวกนี้ถ้าไม่เจ็บหนักก็ล้มหายตายจากไป น้ำป่าไหลหลากครั้งที่ผ่านมารุนแรงมากจนคริสตจักรในท้องถิ่นและชุมชนตัดสินใจที่จะทำอะไรบางอย่างเพื่อไม่ให้เหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นอีกในปีต่อ ๆ ไป

สิ่งแรกที่พวกเขาทำคือการวางแผนเพื่อช่วยคนในชุมชนให้สามารถหลบหนีจากน้ำป่าที่มาท่วมหมู่บ้านด้วยการตั้งระบบเตือนภัยและทาสีเป็นรูปลูกศรตามตึกรามบ้านช่องเพื่อชี้เส้นทางอพยพที่ปลอดภัยเพื่อหนีไปยังที่สูง

สิ่งที่สองที่พวกเขาทำคือการคัดเลือกอาสาสมัครที่สามารถช่วยคนที่ติดน้ำท่วมออกมาได้ และจัดเตรียมแหล่งอาหารในสถานการณ์ฉุกเฉินสำหรับคนที่สูญเสียบ้าน พวกเขายังได้จัดตั้งคณะกรรมการชุดเล็กที่สามารถช่วยสร้างและซ่อมแซมบ้านที่ถูกทำลายเพราะน้ำท่วมได้ และฟื้นฟูเรือกสวนไร่ นา ขึ้นมาใหม่เพื่อให้คนในหมู่บ้านได้ทำไร่ไถนาอีกครั้ง





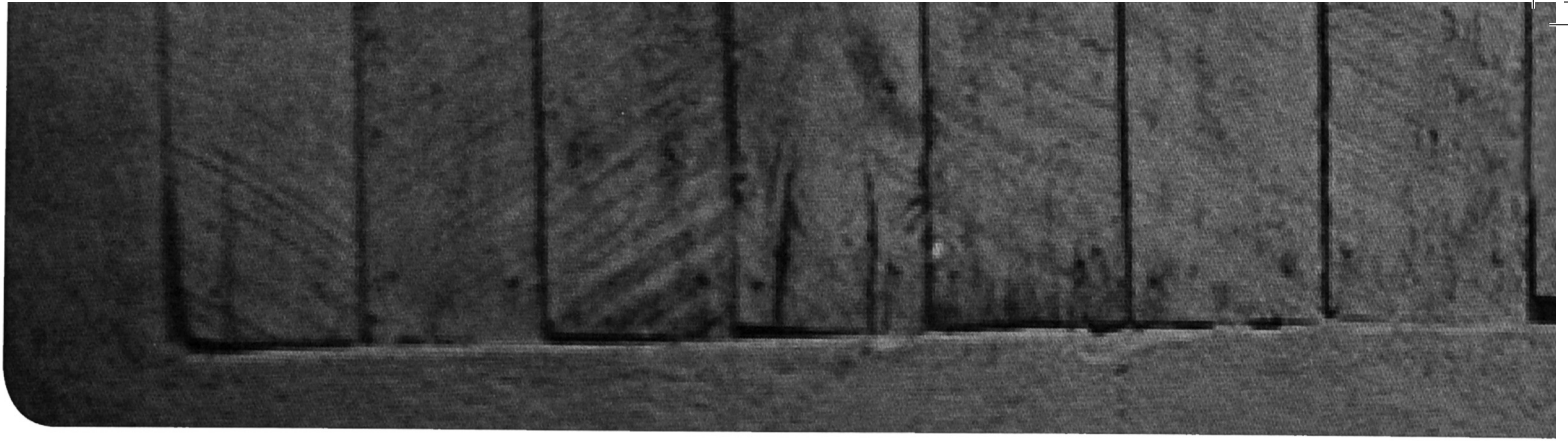
สิ่งที่สามที่พวกเขาทำคือการลดผลกระทบที่เกิดจากน้ำท่วมด้วยการสร้างฝายชะลอน้ำและเขื่อนกั้นน้ำเพื่อเบี่ยงทิศทางของน้ำให้ไหลไปทางอื่นที่ห่างจากหมู่บ้านและบ้านเรือนของชาวบ้าน

อย่างไรก็ตาม พวกเขาก็ตระหนักดีว่าจำเป็นต้องจัดการกับสาเหตุหลักของปัญหาด้วย ซึ่งก็คือ นักธุรกิจที่ตัดไม้ทำลายป่านั่นเอง

พวกเขาได้ตั้งคณะกรรมการเพื่ออธิบายปัญหาที่เกิดขึ้นให้กับนักธุรกิจท้องถิ่นฟัง และร่วมกันหาหลากหลายวิธีการที่เป็นไปได้เพื่อแก้ปัญหา ซึ่งรวมถึงคำแนะนำต่าง ๆ เช่นการปลูกพืชขึ้นใหม่บนพื้นที่ที่ตัดต้นไม้ไปแล้ว เลือกตัดต้นไม้เพื่อไม่ให้มีพื้นที่เปล่ากว้างเกินไป และสนับสนุนให้ใช้พลังงานและอุปกรณ์ขวางทางน้ำเพื่อลดปริมาณน้ำที่จะไหลบ่ามา หากนักธุรกิจไม่ทำสิ่งเหล่านี้ คณะกรรมการก็จะไปหาเจ้าหน้าที่ท้องถิ่นของรัฐเพื่อร้องทุกข์

### จงอธิบายคำศัพท์ต่อไปนี้ โดยยกตัวอย่างจากเรื่องนี้

- ภัย
- ผู้ที่ล่อแหลมต่ออันตราย
- การบรรเทาทุกข์ในภัยพิบัติ
- การฟื้นตัวจากภัยพิบัติ
- การฟื้นฟูหลังภัยพิบัติ
- การเตรียมความพร้อมรับภัยพิบัติ



# มุมมองและข้อคิดที่ ได้จากพระคัมภีร์

## บทนำ

ข้อคิดที่ได้จากพระคัมภีร์แสดงให้เห็นถึงความสำคัญในการเตรียมตัวและการตอบสนองต่อภัยพิบัติ ข้อคิดเหล่านี้ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดถึงว่าสิ่งใดเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติและสิ่งใดจะช่วยให้ตอบสนองต่อภัยพิบัติได้ดียิ่งขึ้น ในตอนท้ายของกิจกรรมนี้ เป็นเรื่องสำคัญที่ควรหนุนใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนคิดว่าส่วนตัวแล้วตนได้อะไรจากการเรียนรู้ครั้งนี้ และสิ่งที่เรียนมานั้นมีความหมายอย่างไรต่อคริสตจักร และคริสตจักรควรจะตอบสนองต่อภัยพิบัติในอนาคตอย่างไร

## การศึกษาพระคัมภีร์: เตรียมการสำหรับภัยพิบัติ

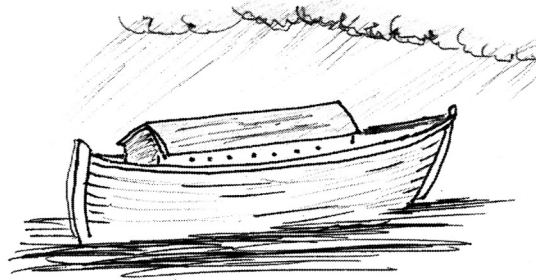
### เรื่อโนอาห์

#### อ่านพระธรรมปฐมกาลบทที่ 6

ฝนตกต่อเนื่องเป็นเวลา 40 วันทำให้น้ำท่วมทุกส่วนของโลกอย่างน้อย 7 เมตรขึ้นไป (ปฐมก 7:20) เป็นเวลา 150 วัน ผลกระทบที่เกิดขึ้นคือการทำลายล้างมนุษย์และสัตว์ต่าง ๆ ไปอย่างสิ้นเชิง (ยกเว้นพวกที่อยู่กับโนอาห์)

#### คำถาม

1. คริสตจักรสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชนได้โดยวิธีใดบ้าง เพื่อให้คริสตจักรมีบทบาทเป็นผู้เร่งกระบวนการในการเตรียมพร้อมเพื่อรับภัยพิบัติ ?
2. พระเจ้าทรงเตือนโนอาห์เรื่องน้ำท่วม แล้วเรามีการเตือนภัยใดบ้างที่บอกเราน้ำจะท่วมแล้ว ?
3. เราจะเรียนรู้จากภัยพิบัติในครั้งก่อน ๆ ได้อย่างไรเพื่อจะเตรียมตัวรับภัยพิบัติที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ?



## ประเด็นการเรียนรู้ที่สำคัญ

- พระเจ้าทรงเตือนโนอาห์ว่าน้ำกำลังจะท่วม และโนอาห์ก็ได้ตอบสนองด้วยการวางแผนเพื่อเตรียมพร้อมและรวบรวมทรัพยากรที่จำเป็นเพื่อปกป้องผู้อื่น คริสตจักรสามารถมีบทบาทสำคัญในการทำให้คนในชุมชนมาร่วมมือกันเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับภัยคุกคามจากภัยพิบัติ
- การเตรียมตัวของโนอาห์นั้นรวมไปถึงการเตรียมเสบียงไว้ใช้ในระหว่างน้ำท่วม (อาหารและสิ่งของอื่นๆ) และสำหรับช่วงเวลาหลังจากที่น้ำลดแล้ว (สัตว์) คริสตจักรและชุมชนจึงควรระมัดระวังและจัดเตรียมสิ่งของสำหรับภัยพิบัติที่อาจเกิดขึ้นด้วย และรวมถึงการวางแผนล่วงหน้าสำหรับช่วงเวลาที่น้ำท่วมและหลังจากน้ำลดแล้ว
- โนอาห์ใช้วิธีการที่เหมาะสมในการเฝ้าดูสถานการณ์น้ำท่วมเพื่อจะได้รู้ว่าเมื่อไรจึงจะเปลี่ยนจากขั้นตอนการบรรเทาทุกข์ในสถานการณ์ฉุกเฉินไปสู่ขั้นตอนการฟื้นตัว (ลงหลักปักฐานบนผืนแผ่นดิน) เป็นเรื่องสำคัญที่องค์กรต่าง ๆ ควรประเมินมีการประเมินสถานการณ์ภัยพิบัติที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอและปรับรูปแบบการตอบสนองให้สอดคล้องกัน
- หลังจากน้ำลดแล้ว โนอาห์และครอบครัวได้ลงหลักปักฐานอีกครั้งในพื้นที่ซึ่งมีแนวโน้มว่าน้ำจะไม่ท่วม คือบนภูเขาอารารัต (ปฐมก 8:4) และกลับไปทำมาหากินตามเดิม เราจึงควรมองภัยพิบัติเป็นโอกาสในการลดความล่อแหลมต่ออันตรายของเรา เพราะว่าในเวลาอย่างนี้คนมักจะเปิดกว้างต่อการเปลี่ยนแปลง

## การศึกษาพระคัมภีร์: พื้นตัวจากภัยพิบัติ

### สร้างกำแพงของเยรูซาเล็มขึ้นใหม่

#### อ่านพระธรรมเนหะมีย์บทที่ 2

กองทัพบาบิโลนได้ล้อมโจมตีและทำลายกำแพงเมืองและเมืองเยรูซาเล็ม ประชากรของเมืองเยรูซาเล็มจึงต้องระหกระเหรร้อนไปจากบ้านและส่วนมากก็ไปยังบาบิโลน

#### คำถาม

- เนหะมีย์ได้รับอนุญาตให้กลับไปยังเยรูซาเล็มได้อย่างไร ?

#### ประเด็นการเรียนรู้ที่สำคัญ

- เนหะมีย์ได้รับคำสั่งและการช่วยเหลือจากกษัตริย์ซึ่งไม่ได้เชื่อพระเจ้า สิ่งนี้เป็นการเน้นย้ำให้เห็นความสำคัญของการทำงานกับผู้มีอำนาจในท้องถิ่นและความสำคัญของความเป็นไปในการเข้าถึงแหล่งทรัพยากรอื่น ๆ (ข้อ 4-10)

## คำถาม

1. เนหะมีย์ทำอะไรเป็นอย่างแรกเมื่อเขากลับไปที่กรุงเยรูซาเล็ม ?
2. หลังจากเกิดภัยพิบัติแล้ว คริสตจักรและชุมชนจะทำงานกับผู้มีอำนาจหน้าที่ในท้องถิ่นได้อย่างไร ? มีประโยชน์และข้อท้าทายอย่างไรบ้าง ?

## ประเด็นการเรียนรู้ที่สำคัญ

- หลังจากนั้นเนหะมีย์ได้ตรวจตรากำแพงเมืองเยรูซาเล็ม และประเมินความเสียหาย เพื่อให้โครงการมีพื้นฐานข้อมูลและความรู้ที่หนักแน่น สิ่งนี้เป็นการเน้นย้ำให้เห็นความจำเป็นของการรวบรวมข้อมูลที่ถูกต้องและครอบคลุมรอบด้าน เพื่อให้คริสตจักรและชุมชนสามารถตอบสนองได้อย่างเหมาะสม (ข้อ 11-16)



## การศึกษาพระกัมภีร์: ปกป้องผู้ที่ล่อแหลมต่ออันตรายมากที่สุด

เนหะมีย์เป็นปากเป็นเสียงให้แก่คนยากจน

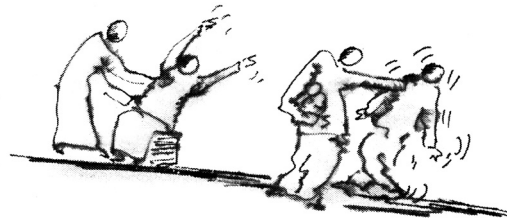
อ่านพระธรรมเนหะมีย์บทที่ 5

ในพระธรรมตอนนี้

- คนยากจนร้องทุกข์ว่าตนถูกคนรวยกดขี่ข่มเหง, ข้อ 1-5
- เนหะมีย์กำจัดการบีบบังคับ, ข้อ 6-13
- เขาได้เป็นตัวอย่างในเรื่องการมีเมตตาต่อคนยากจน, ข้อ 14-19

เหตุการณ์เกิดขึ้นในระหว่างการสร้างกำแพงเมือง และเป็นการเตือนเราว่าแม้แต่ในกระบวนการของการก่อร่างสร้างใหม่และการฟื้นฟูให้กลับสู่สภาพเดิมนั้นก็ยังคงมีความจำเป็นที่จะต้องรับฟังและเป็นเพื่อนกับคนยากจน ในทุกขั้นตอนของการช่วยเหลือชุมชนให้พ้นตัวจากภัยพิบัติ คริสตจักรควรทำงานร่วมกับคนยากจนเพื่อปกป้องพวกเขาจากการถูกเอารัดเอาเปรียบและช่วยให้พวกเขามีสภาพที่ดีขึ้นเพื่อพวกเขาจะได้มีความล่อแหลมต่ออันตรายจากภัยพิบัติในอนาคตน้อยลง

ความเป็นผู้นำของเนหะมีย์เป็นตัวอย่างให้คริสตจักรพูดตรงไปตรงมาในเรื่องความอยุติธรรม และสร้างการตระหนักรู้ในประเด็นที่ทำให้คนจนลง และประเด็นที่ทำให้คนที่ยากจนอยู่แล้วยากจนต่อไป



## คำถาม

1. คนยากจนจะถูกเอารัดเอาเปรียบในระหว่างและหลังจากภัยพิบัติได้อย่างไรบ้าง ?
2. ในชุมชนของคุณ ใครเป็นผู้ที่ล่อแหลมต่ออันตรายมากที่สุด ?
3. คริสตจักรของคุณจะมีบทบาทในทางปฏิบัติได้อย่างไรบ้างเพื่อจะแน่ใจได้ว่าคนยากจนจะไม่ถูกเอารัดเอาเปรียบ ?
4. คริสตจักรของคุณต้องการอะไรเพื่อจะมีความมั่นใจและมีความสามารถเพียงพอที่จะพูดแทนคนยากคนจน ?



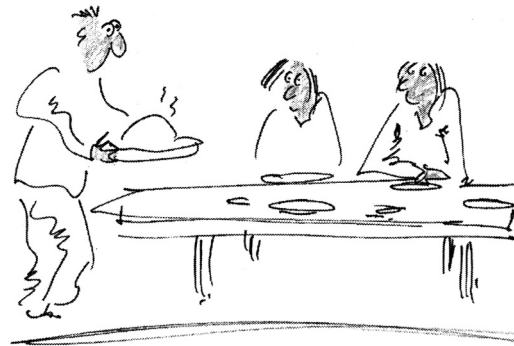
## การศึกษาพระคัมภีร์: การเลือกสมาชิกทีม

### การเลือกพันธมิตรบริการผู้คน

อ่านพระธรรมกิจการบทที่ 6.1-7

ประวัติศาสตร์ในส่วนนี้เน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการเลือกคนที่จะรับผิดชอบในการช่วยตอบสนองต่อความจำเป็นของคนทีล่อแหลมต่ออันตราย ในส่วนนี้มุ่งประเด็นไปที่การคัดเลือกโดยพิจารณาจากลักษณะนิสัยและความซื่อสัตย์ทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น คุณอาจจะแสดงเหตุการณ์ดังกล่าวออกมาเป็นละครก็ได้เพื่อคนอื่น ๆ จะได้เห็นภาพว่าเกิดอะไรขึ้น

1. เกิดอะไรขึ้นในเรื่องราวตอนนี้ ?
2. เกิดปัญหาอะไรขึ้นบ้าง ? คุณคิดว่าปัญหาแบบนี้อาจเกิดขึ้นในชุมชนของคุณหรือไม่ ? ในกรณีเกิดภัยพิบัติ กลุ่มคนใดบ้างที่อาจถูกมองข้ามและในเรื่องนี้เราสามารถทำอะไรได้บ้างไหม ?
3. เหล่าสิบสองสาวกตัดสินใจทำอะไร ? คุณคิดว่าเป็นการตัดสินใจที่ดีหรือไม่ ? เพราะเหตุใด ?
4. ใครเป็นคนเลือกกลุ่มคน 7 คนนี้ที่จะรับผิดชอบดูแลหญิงม่าย ? เหล่าสิบสองสาวกได้ให้คำแนะนำใดบ้างว่าควรเลือกคนแบบใด ?



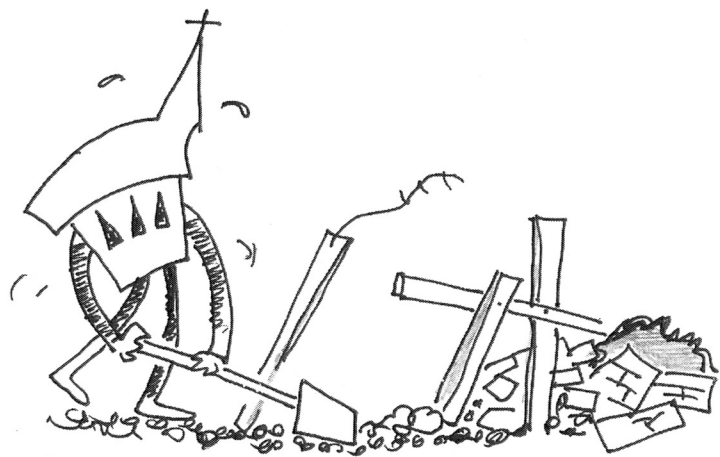
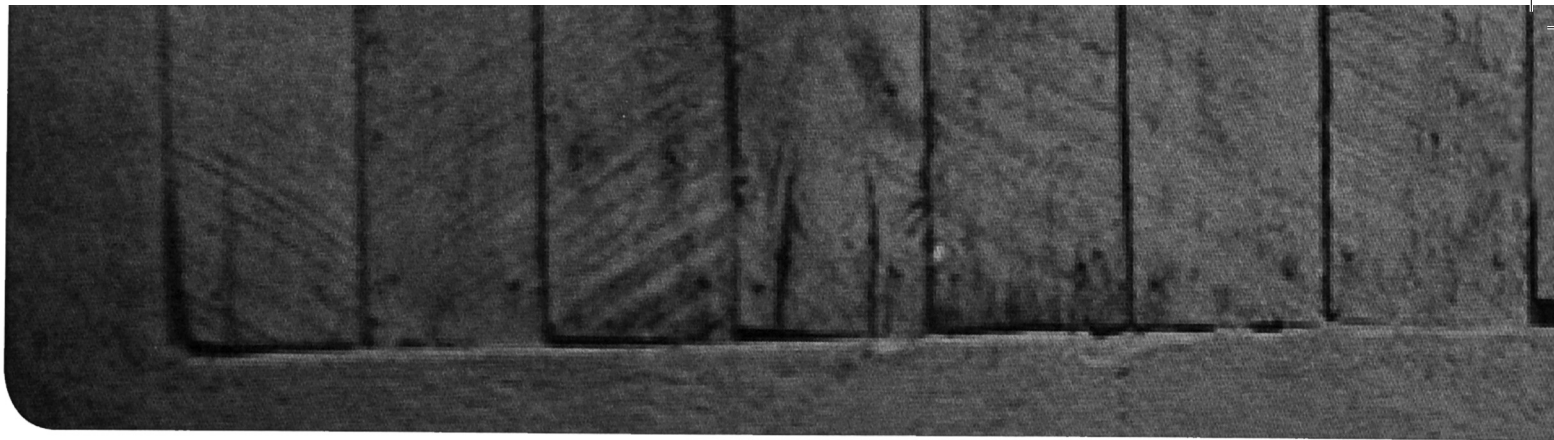
5. ประวัติศาสตร์ในส่วนนี้เกี่ยวข้องอย่างไรกับการจัดระบบระเบียบในคริสตจักรและในชุมชนของคุณเพื่อจะเตรียมความพร้อมและตอบสนองต่อภัยพิบัติ ?
6. จากการวางแผนและเตรียมการรับมือกับภัยพิบัตินั้น มีหน้าที่ใหม่ ๆ ที่จำเป็นต้องมีคนรับผิดชอบหรือไม่ ? หากมี ควรจะตัดสินใจอย่างไรในเรื่องนี้ ? ใครควรเป็นคนคัดเลือกคนเหล่านี้ที่จะมารับผิดชอบ ? และคนเหล่านี้ควรมีคุณสมบัติอย่างไร ?

## ภาพสะท้อน

คุณได้อะไรจากการศึกษาพระคัมภีร์ในครั้งนี้

- สำหรับตัวคุณเอง ?
- สำหรับคริสตจักร ?
- สำหรับการทำงานในชุมชนของคริสตจักร ?







# บทบาทของคริสตจักร

## บทนำ

โดยส่วนมากแล้วคริสตจักรและสถาบันทางศาสนาอื่น ๆ มักจะเป็นศูนย์กลางของชุมชนที่ประสบภัยพิบัติ คริสตจักรมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ชุมชนเตรียมพร้อมรับมือและฟื้นตัวจากภัยพิบัติที่เกิดขึ้นในท้องถิ่น

## บทบาทเฉพาะตัวของคริสตจักรในภาวะภัยพิบัติ

ใช้คำถามต่อไปนี้เพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดถึงบทบาทของคริสตจักรในภาวะภัยพิบัติ จากนั้นให้อภิปรายแผนภาพในหน้าถัดไป

1. คริสตจักรควรมีส่วนเกี่ยวข้องในการตอบสนองต่อภัยพิบัติหรือไม่ ? เพราะเหตุใด ?
2. คริสตจักรจะมีบทบาทได้อย่างไรบ้างในการเตรียมความพร้อมและการตอบสนองต่อภัยพิบัติ ?
3. คริสตจักรมีทรัพยากรใดบ้างสำหรับใช้เพื่อช่วยเหลือผู้คนในภาวะภัยพิบัติ ?
4. คริสตจักรอาจจะเผชิญกับปัญหาใดบ้างในการเตรียมความพร้อมและการตอบสนองต่อภัยพิบัติ ?
5. จะแก้ไขปัญหาลำนี้ได้อย่างไร ?

ช่วยให้ชุมชนสามัคคีกันและ  
ร่วมกันทำบางสิ่งบางอย่าง

เตรียมอาคารสถานที่เพื่อ  
ใช้เป็นที่พักพิงและที่เก็บ  
ของในสถานการณ์ฉุกเฉิน

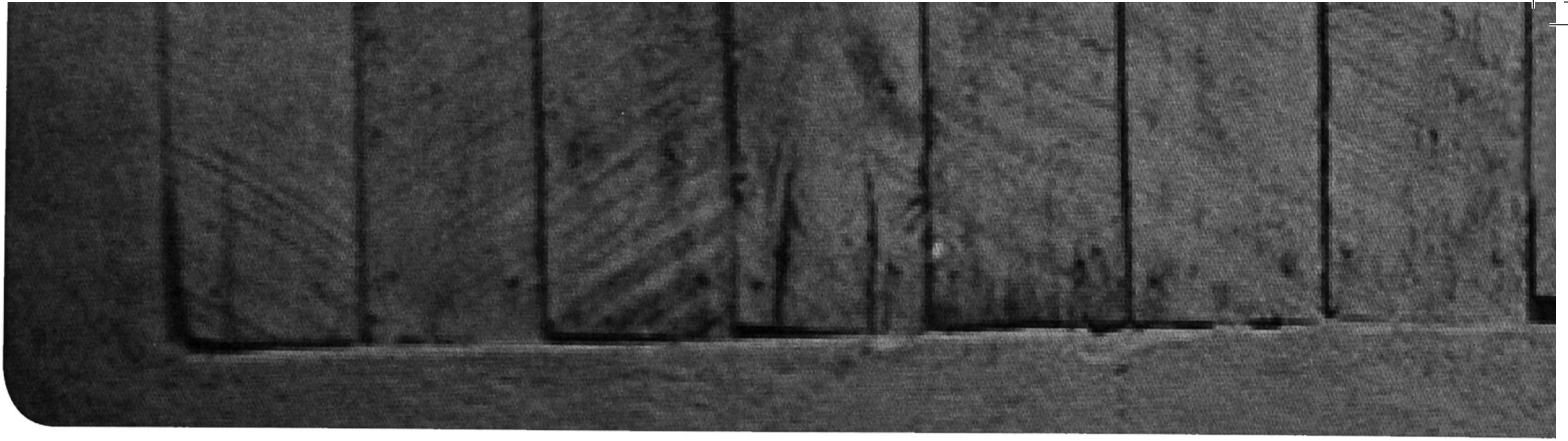
ช่วยสร้างสันติภาพและ  
การคืนดีกัน



เตรียมอาสาสมัครเพื่อช่วย  
ผู้อื่นในภาวะภัยพิบัติ

ช่วยสร้างการตระหนักรู้  
ในเรื่องความเสี่ยงที่จะ  
เกิดภัยพิบัติในชุมชน

ให้ความเมตตา, การดูแล,  
และคำอธิษฐาน





# บทบาทของเด็ก และเยาวชน

## บทนำ

แม้ว่าเด็ก ๆ อาจจะตัวเล็กและล่อแหลมต่ออันตราย แต่พวกเขาก็มีคุณสมบัติและข้อคิด  
สำคัญหลายประการที่จะช่วยชุมชนในการเตรียมความพร้อมและการตอบสนองต่อ  
ภัยพิบัติ

## บทบาทของเด็กและเยาวชนในการจัดการกับภัยพิบัติ

ใช้คำถามต่อไปนี้เพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดถึงบทบาทของเยาวชนและเด็ก ๆ ในการจัดการกับภัยพิบัติ

1. ทำไมเด็ก ๆ จึงล่อแหลมต่ออันตรายมากที่สุด ?
2. เด็ก ๆ สามารถมีส่วนช่วยให้ชุมชนคิดถึงเตรียมการรับมือกับภัยพิบัติอย่างไรบ้าง ?
3. มีกิจกรรมใดบ้างที่ปลอดภัยและสามารถให้เด็ก ๆ ช่วยทำได้เพื่อเตรียมชุมชนให้พร้อมรับมือกับหรือตอบสนองต่อภัยพิบัติ ?

มีโอกาสมากมายที่จะให้เด็กได้มีส่วนร่วมเพื่อให้แน่ใจว่าได้มีการเตรียมความพร้อมอย่างเพียงพอในการรับมือกับภัยพิบัติในอนาคต ดังที่จะอธิบายในหน้าถัดไป การให้เด็ก ๆ ได้ตระหนักรู้ในเรื่องภัยพิบัติตั้งแต่อายุยังน้อย ๆ จะทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองมั่นใจได้ว่าพวกเขาจะมีทักษะที่จำเป็นในการเตรียมพร้อมและตอบสนองต่อภัยพิบัติ



เด็ก ๆ สามารถช่วยให้เข้าใจความเสี่ยงในท้องถิ่นได้  
ด้วยการวาดแผนที่ของพวกเขาเองและนำไปแบ่งปัน  
กับชุมชนเป็นวงกว้าง



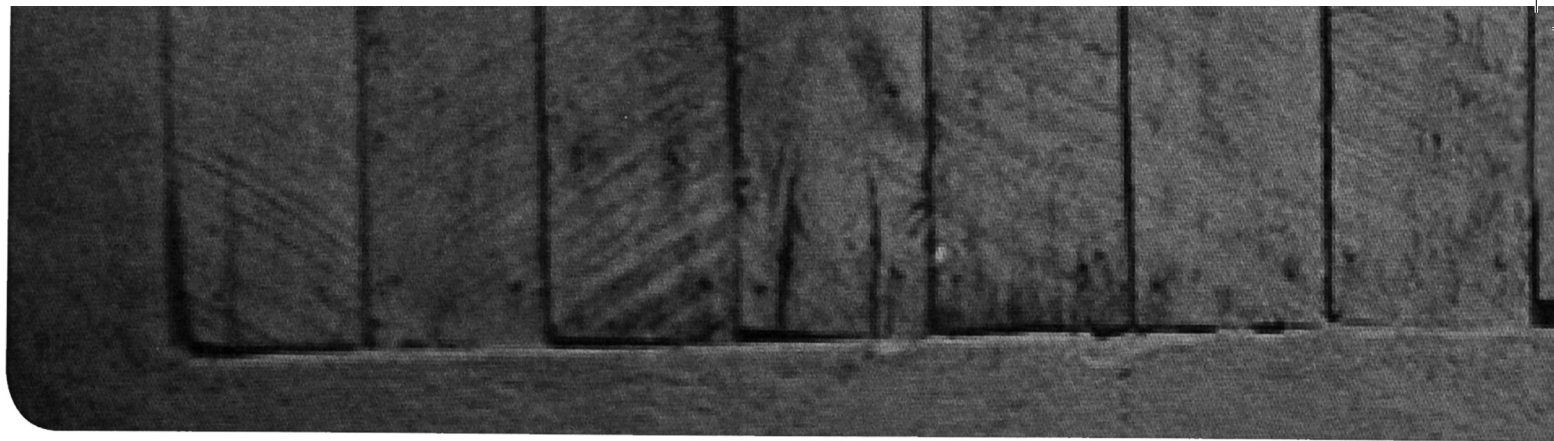
เด็ก ๆ สามารถช่วยวางแผนสำหรับการเตรียมความ  
พร้อมรับมือกับภัยพิบัติ เช่นการกำหนดเส้นทางอพยพ  
และการออกแบบสถานที่พักพิงให้เป็นมิตรกับเด็กๆ

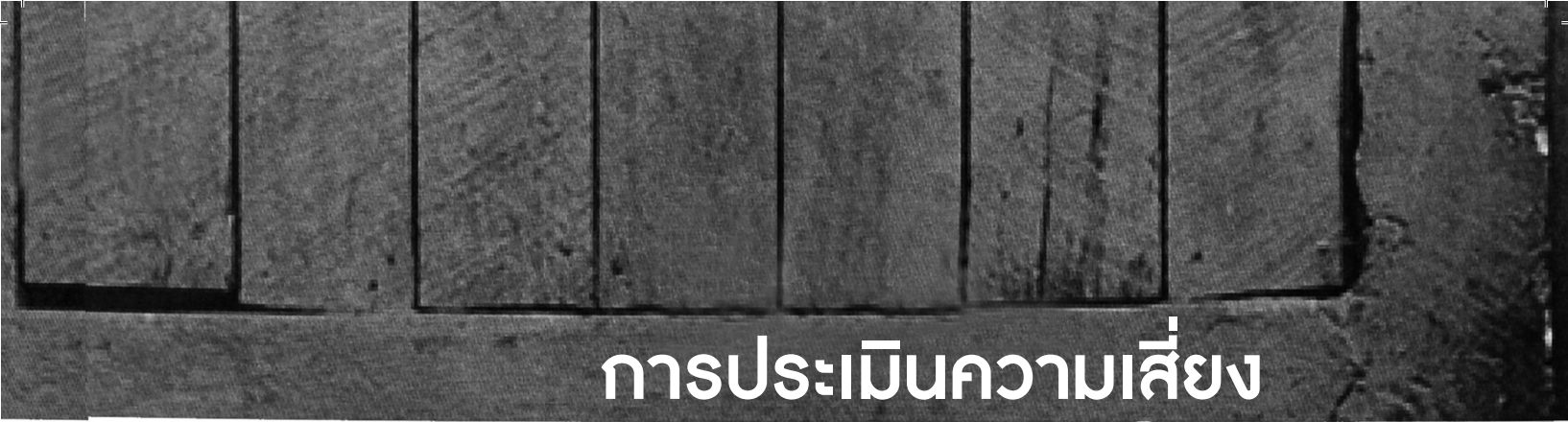


เด็ก ๆ สามารถช่วยสร้างการตระหนักรู้ในเรื่องความ  
เสี่ยงที่จะเกิดภัยพิบัติ ด้วยการแสดงละคร, การร้องเพลง  
เกี่ยวข้องกับภัยพิบัติและการสร้างโปสเตอร์อย่างง่าย ๆ



เด็ก ๆ สามารถช่วยรณรงค์หาเสียงสนับสนุนจากรัฐบาล  
ว่าควรจะต้องตั้งเป้าหมายในการช่วยเหลือชุมชนและโดย  
เฉพาะอย่างยิ่งเด็กๆที่ล่อแหลมต่ออันตรายได้อย่างไร





# การประเมินความเสี่ยง

## บทนำ

การระบุความเสี่ยงที่อาจส่งผลกระทบต่อชุมชนถือเป็นขั้นตอนแรกของการเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับภัยพิบัติ ในบทต่อไปนี้จะพูดถึงว่าชุมชนจะเตรียมแผนที่เพื่อแสดงความเสี่ยงได้อย่างไร และชุมชนจะทำอะไรได้บ้างเพื่อจัดการกับสิ่งเหล่านี้ คริสตจักรสามารถมีบทบาทนำในการสร้างแผนที่ความเสี่ยงโดยการสนับสนุนให้พ่อแม่ ผู้ปกครองและเยาวชนสร้างแผนที่ของตนเอง และนำแผนที่แต่ละอันมาประเมินร่วมกัน เพื่อรวบรวมประสบการณ์และข้อคิดของแต่ละคนไว้ด้วยกัน แผนที่ที่ทำเสร็จแล้วจะกลายเป็นอุปกรณ์สำคัญในการสร้างการตระหนักรู้เพื่อช่วยให้ทุกคนวางแผนการตอบสนองที่เหมาะสมได้

## การประเมินความเสี่ยง

ใช้คำถามต่อไปนี้เพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดถึงวิธีการระบุความเสี่ยงที่จะเกิดภัยพิบัติในชุมชนของตน

1. วิธีใดเป็นวิธีที่ดีในการบันทึกความเสี่ยงในชุมชนนี้ ?
2. ข้อมูลเหล่านี้จะใช้ในการสร้างการตระหนักรู้ในชุมชนได้อย่างไร ?
3. วิธีใดบ้างที่เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการสร้างการตระหนักรู้ในเรื่องการคุกคามของภัยพิบัติในชุมชน ?

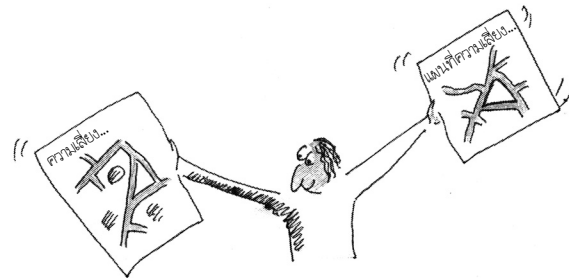


## การสร้างแผนที่ความเสี่ยง

คนในท้องถิ่นรู้เรื่องชุมชนของตนเองและคนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่มากกว่าคนภายนอกอยู่แล้ว แต่มีหลายคนเข้าใจว่าพวกเขาไม่รู้ทุกเรื่องเกี่ยวกับท้องถิ่นของตน ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้วก็ยังคงมีเรื่องที่ต้องค้นหาเพิ่มเติมอยู่ดี

## ประโยชน์ของการทำแผนที่

- ช่วยระบุภัยรุนแรง (เช่น แม่น้ำที่อาจเกิดน้ำท่วม หรือพื้นที่ที่เสี่ยงกับดินโคลนถล่ม)
- ช่วยระบุแม่น้ำ อาคารสถานที่ และผู้คนที่มีส่วนเสี่ยงต่อภัยมากที่สุด
- ให้ข้อมูลสำหรับการวางแผนและการตัดสินใจแก่องค์กรและผู้ที่มีอำนาจหน้าที่ในท้องถิ่น
- สามารถบันทึกผลที่ได้รับจากภัยพิบัติครั้งก่อนๆ
- ช่วยชุมชนระบุทรัพยากรที่มีเพื่อใช้เผชิญกับภัยพิบัติ
- สามารถเน้นย้ำความเสี่ยงที่มีต่อผู้คน ที่พักอาศัยและการดำรงชีวิตของพวกเขา
- สามารถใช้แผนที่เพื่อแสดงภัยและความเสี่ยงต่าง ๆ ก่อน จากนั้นจึงแสดงให้เห็นถึงกำลังความสามารถที่มี



## ขั้นที่ 1 – สร้างแผนที่

จัดการประชุมและเชิญสมาชิกของชุมชน ผู้ที่มีอำนาจ  
หน้าที่ในท้องถิ่น และองค์กรต่างๆมาเข้าร่วมการประชุมนี้  
อธิบายคุณค่าของการจัดทำแผนที่ความเสี่ยง

ให้พวกเขาวาดแผนที่ขนาดใหญ่ของท้องถิ่นที่พวกเขาอยู่  
โดยใช้กระดาษขนาดใหญ่และปากกา สามารถวาดแผนที่  
บนพื้นว่างๆโดยใช้กิ่งไม้ ใบไม้ และก้อนหินก็ได้ หรือใช้  
ชอล์ควาดบนกำแพงก็ได้เช่นกัน แต่ต้องแน่ใจว่า  
ได้ลอกสำเนาแผนที่เหล่านี้ลงบนกระดาษเพื่อจะได้เก็บไว้



ในแผนที่ควรมี

- แหล่งทรัพยากรธรรมชาติ – แม่น้ำ ป่าไม้ พืชเลี้ยงสัตว์ แหล่งน้ำ
- ลักษณะทางกายภาพ – ดิกรามบ้านช่อง ถนน สะพาน คริสตจักร วัด โรงเรียน คลินิก ฯลฯ
- องค์กรและกลุ่มต่าง ๆ ในชุมชน และบ้านของบุคคลหลัก ๆ อย่างเช่น เจ้าหน้าที่ สาธารณสุขและผู้นำชุมชน

ควรแบ่งกลุ่มใหญ่ออกเป็นกลุ่มย่อย ๆ ตามเพศและอายุ ผลลัพธ์ที่แตกต่างกันนั้นอาจ  
จะเผยแพร่ใ้รู้อะไรบางอย่างก็ได้ ให้เวลาแต่ละกลุ่มอธิบายแผนที่ของตนเองอย่างเต็มที่และ  
สนับสนุนให้เกิดการอภิปราย ใช้ข้อมูลทั้งหมดในการทำแผนที่อันสุดท้ายอย่างละเอียด

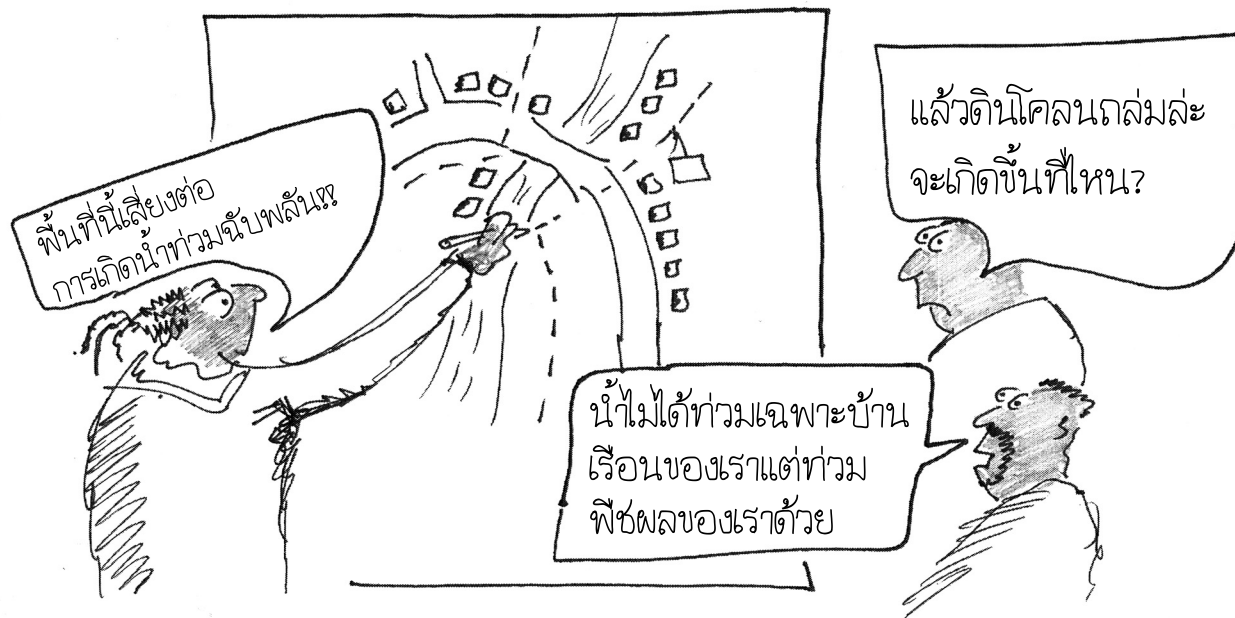
## ขั้นที่ 2 – ระบุความเสี่ยง

เมื่อทำแผนที่มาตรฐานเสร็จแล้ว อาจจะพิจารณาถึงภัยและความเสี่ยงต่าง ๆ ที่มีในพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่ง เริ่มต้นด้วยการทำรายการของประเภทของภัยพิบัติที่เป็นที่รู้กันว่าจะเกิดขึ้นในพื้นที่ของคุณ ยกตัวอย่างเช่น พายุรุนแรง แผ่นดินไหว ไฟไหม้ ดินโคลนถล่ม น้ำท่วม หรือปัญหาความขัดแย้ง

สำหรับแต่ละประเภทของภัยพิบัติที่อาจเกิดขึ้นในชุมชนของคุณ ถามคำถาม 6 ข้อต่อไปนี้

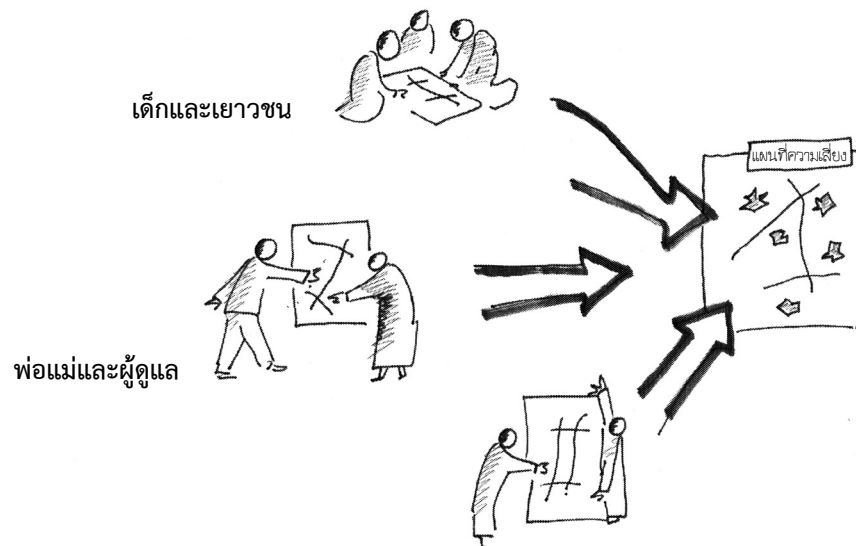
- พื้นที่ไหนมีความเสี่ยงมากที่สุด ?
- อาคารหรือสิ่งก่อสร้างใดมีความเสี่ยงมากที่สุด ?
- ใครมีความเสี่ยงมากที่สุด ?
- จะส่งผลกระทบอะไรต่อการทำมาหาเลี้ยงชีพ, พืชผล, และสัตว์ของเรา ?
- จะส่งผลกระทบอะไรต่อแหล่งน้ำของเรา ?
- จะส่งผลกระทบอะไรต่อการติดต่อสื่อสารของเรา ? (ถนน, สะพาน, โทรศัพท์)

หลังจากอภิปรายปัญหาทั้งหมดนี้แล้ว ลงสีตัวอาคาร พื้นที่ หรือบ้านเรือนบนแผนที่เพื่อแสดงให้เห็นระดับความเสี่ยง ยกตัวอย่างเช่น คุณอาจจะใช้สีแดงสำหรับความเสี่ยงสูง สีเหลืองสำหรับความเสี่ยงปานกลาง และสีเขียวสำหรับพื้นที่ที่มีความเสี่ยงในระดับต่ำ



## ใช้กลุ่มที่หลากหลายในการสร้างแผนที่ความเสี่ยงโดยรวมเพียงอันเดียว

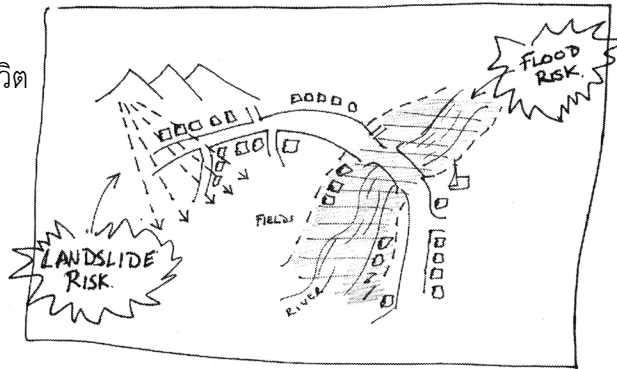
นี่เป็นโอกาสสำหรับครอบครัวและสมาชิกของชุมชนในการสร้างแผนที่ของตนเองเพื่อระบุความเสี่ยงที่พวกเขาเห็นว่าชุมชนกำลังเผชิญอยู่ นี่เป็นวิธีที่ดีในการสร้างการตระหนักรู้และเปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนเข้ามามีส่วนร่วมในการวางแผนอนาคตของชุมชน แบ่งปันแผนที่ต่าง ๆ ในระหว่างกลุ่มและจากนั้นก็จะรวมกันเป็นแผนที่ชิ้นใหญ่ยักษ์เพียงอันเดียวเพื่อแสดงความเสี่ยงหลัก ๆ ที่มีอยู่ในชุมชน



## กำหนดความเสี่ยงให้สมบูรณ์

### ความเสี่ยงเมื่อเกิด ดินโคลนถล่ม

- บาดเจ็บหรือเสียชีวิต
- ทรัพย์สินเสียหาย
- ถนนถูกตัดขาด
- ไร่นาเสียหาย



### ความเสี่ยงเมื่อ เกิดน้ำท่วม

- บาดเจ็บหรือเสียชีวิต
- ทรัพย์สินเสียหาย
- ไร่นาเต็มไปด้วยโคลนตม
- ปศุสัตว์บาดเจ็บหรือจมน้ำตาย
- แหล่งน้ำสะอาดถูกปนเปื้อน

### ขั้นที่ 3 – ระบุจุดของแหล่งทรัพยากรและความสามารถที่มีลงบนแผนที่

เมื่อแผนที่เสร็จสมบูรณ์แล้ว แผนที่อาจจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้นำชุมชน ผู้ที่มีอำนาจหน้าที่ในท้องถิ่น และตัวแทนขององค์กรในการลงเยี่ยมพื้นที่ที่ระบุไว้ว่ามีความเสี่ยงสูงหรือความเสี่ยงปานกลาง และดูว่าควรจะมีการเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างเพื่อจะลดความเสี่ยงเมื่อเกิดภัยพิบัติในรูปแบบต่าง ๆ

ดูที่แผนที่และระบุอาคารสถานที่ขนาดใหญ่ เช่น คริสตจักร โรงเรียน หรือวัดที่สามารถปรับปรุงเพื่อใช้เป็นที่พักพิงของชุมชนได้เมื่อเกิดภัยพิบัติ พิจารณาถึงวิธีที่จะปรับปรุงและทำให้อาคารนั้นมั่นคงแข็งแรงขึ้น ต้องปรับปรุงหลังคาหรือแหล่งน้ำหรือไม่ ? จะเก็บของที่ใช้ในยามฉุกเฉิน เช่น เทียน ไม้ขีดไฟ ไฟฉาย เม็ดคลอรีน แผ่นพลาสติก อุปกรณ์ทำอาหาร ฟืน และอุปกรณ์ทางการแพทย์ไว้ในอาคารได้หรือไม่ ? สามารถเก็บสำเนาของบันทึกต่าง ๆ ของชุมชนไว้ที่นี้ได้หรือไม่ ?

พิจารณาถึงทักษะที่มีอยู่ในชุมชนที่สามารถใช้ในการเตรียมการและการตอบสนองต่อภัยพิบัติ นอกจากนั้นแล้ว พิจารณาถึงแหล่งทรัพยากรเพิ่มเติม เช่น ยานพาหนะที่สามารถยืมไปใช้เพื่อขนส่งเสบียงหรือเคลื่อนย้ายผู้คน และแหล่งที่น้ำจะมีน้ำจืดที่สะอาด

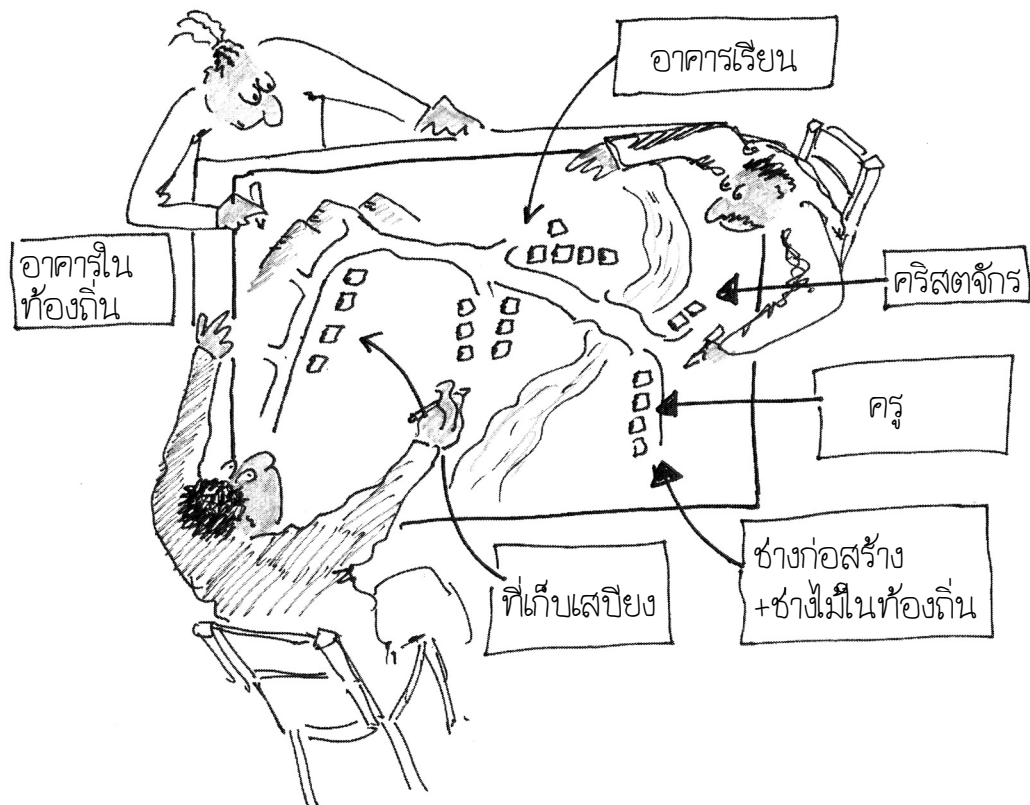
สมาชิกชุมชนที่มีทักษะนั้นรวมถึงพยาบาล ช่างก่อสร้าง คนขับรถ และช่างไฟฟ้า กลุ่มต่าง ๆ ในชุมชนและองค์กรในท้องถิ่นก็เป็นแหล่งกำลังคนที่สำคัญสำหรับการตอบสนองต่อภัยพิบัติ ระบุลงไปบนแผนที่ด้วยว่าคนเหล่านี้อยู่ที่ใด

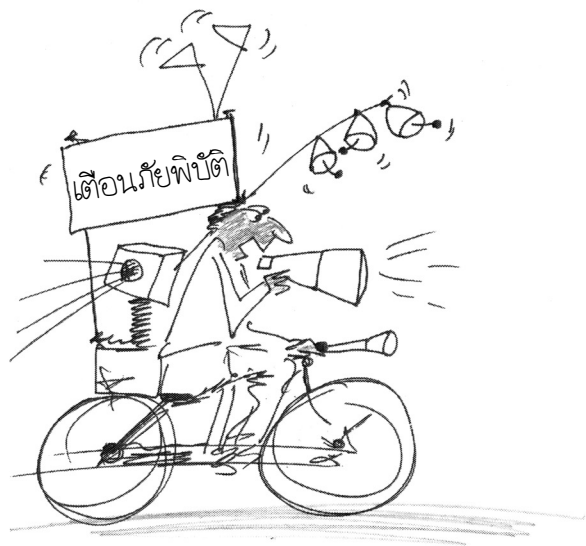
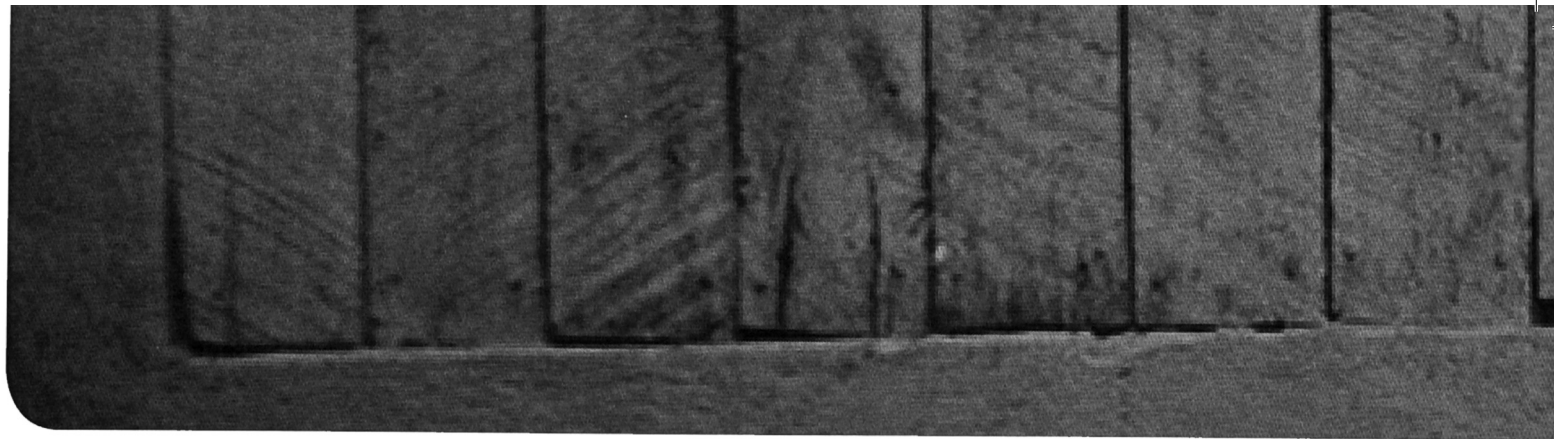
## จากการประเมินความเสี่ยงสู่การลดความเสี่ยง

แผนการตอบสนองของชุมชนควรจะเป็นแผนที่ได้ผล คือต้องกระจายความรับผิดชอบต่าง ๆ ออกไป เช่น การติดต่อสื่อสาร, การบริหารแหล่งน้ำ, หรือการอพยพคนที่ล่อแหลมต่ออันตราย แผนการนี้ควรจะมีการปรับปรุงทุกปี หนึ่ง อาจจะเป็นประโยชน์หากคุณจะทำอ้างอิงถึงบทอื่น ๆ ในคู่มือเล่มนี้ด้วยเพื่อหารายละเอียดเพิ่มเติมว่าควรวางแผนอย่างไรสำหรับภัยพิบัติที่เฉพาะเจาะจง

ควรเก็บแผนที่นี้ไว้อย่างดีสำหรับการอ้างอิงในอนาคต

## แผนที่ทรัพยากรในชุมชน







# การสร้างการตระหนักรู้

## บทนำ

หลังจากที่กลุ่มได้เห็นความเสี่ยงซึ่งเน้นย้ำกันไปแล้วในกิจกรรมวาดแผนที่และได้เห็นทรัพยากรที่มีซึ่งสามารถช่วยลดผลกระทบของความเสี่ยงต่าง ๆ แล้ว ถึงตอนนี้ทางกลุ่มก็สามารถมองหาวิธีที่จะสร้างการตระหนักรู้ในชุมชน ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธีตามที่เรากำลังจะอภิปรายกันในบทนี้

การให้เด็กมีส่วนร่วมในการสร้างการตระหนักรู้อาจจะมีพลังมหาศาล ซึ่งหมายรวมถึงการสร้างการตระหนักรู้ในโรงเรียนและตามงานต่าง ๆ ที่ชุมชนจัดขึ้น โดยสามารถขยายผลได้ด้วยการให้พวกเขาได้แสดงละครและร้องเพลง

## สร้างการตระหนักรู้

1. เมื่อไม่นานมานี้ คริสตจักรและชุมชนได้สร้างการตระหนักรู้เรื่องภัยพิบัติอย่างไรบ้าง ?
2. จะปรับปรุงวิธีการเหล่านั้นได้อย่างไร ?
3. มีวิธีการใดบ้างใหม่ที่ไม่เคยทำมาก่อน แต่น่าจะลองทำดู ?
4. คริสตจักรและชุมชนจะทำงานร่วมกันอย่างไรเพื่อจะจัดงานหรือกิจกรรมเพื่อสร้างการตระหนักรู้ ?
5. เด็ก ๆ และเยาวชนสามารถมีบทบาทอย่างไรได้บ้างในการสร้างการตระหนักรู้ในเรื่องภัยพิบัติ ?



## การสร้างการตระหนักรู้ผ่านทางละครและเพลง

การเล่นละครเป็นวิธีที่ดีในการสื่อสารข้อมูลเกี่ยวกับความเสี่ยงบางประการที่ชุมชนต้องเผชิญ วิธีที่ดีที่สุดคือการสร้างบทละครที่แสดงให้เห็นปัญหาของภัยอันตรายจากภัยพิบัติโดยไม่ต้องเอ่ยถึงทางแก้ไข และเชิญชวนให้ผู้ชมช่วยกันคิดว่าเราควรจะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ อย่างไร

## ตัวอย่างจากทามิลนาฑู ประเทศอินเดีย

ในหลาย ๆ หมู่บ้านมีเด็กและเยาวชนร่วมกิจกรรมอยู่ในคณะนาฏศิลป์ซึ่งแสดงระบำเพลง และละครพื้นบ้าน บางส่วนของกลุ่มนาฏศิลป์ในท้องถิ่นเหล่านี้ได้รับการคัดเลือกให้เข้ามารับการอบรมในเรื่องทักษะพื้นฐานในการบริหารจัดการภัยพิบัติและการเข้าใจความเสี่ยง จากนั้นพวกเขาก็ได้รับการหนุนใจให้แต่งเพลงและบทละครเพื่อช่วยสื่อสารให้เด็ก ๆ และครอบครัวเข้าใจถึงอันตรายของน้ำท่วมและดินโคลนถล่ม พวกเขาได้แสดงให้คณะกรรมการหมู่บ้านและกลุ่มชุมชนต่าง ๆ ได้ดู

## การประยุกต์ใช้สำหรับคริสตจักร

เรื่องราวในพระคัมภีร์เป็นหนทางที่ดีในการสร้างการตระหนักรู้ในเรื่องความเสี่ยงและวิธีการบริหารจัดการภัยพิบัติ เรื่องราวเช่นเรื่องของโยเซฟกับการกักตุนอาหาร (ปฐมก 41:21-39) และเรื่องของโนอาห์กับน้ำท่วม (ปฐมก 6) อาจจะทำเป็นบทละครเล่นได้ จากนั้นให้มีการอภิปรายโดยใช้คำถามต่อไปนี้

1. ใครเป็นตัวละครหลักในเรื่อง และพวกเขามีบทบาทอะไร ?
2. เราจะเรียนรู้อะไรได้บ้างจากวิธีที่พวกเขาเตรียมรับมือภัยพิบัติ ?
3. คริสตจักรและกลุ่มของเราจะมีบทบาทอะไรได้บ้างเพื่อช่วยให้ชุมชนของเราเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติได้ดียิ่งขึ้น ?



## การสร้างการตระหนักรู้ผ่านโปสเตอร์

ในประเทศปากีสถาน คู่สัญญาท้องถิ่นขององค์กรพัฒนาเอกชนระหว่างประเทศองค์กรหนึ่งได้จัดให้มีการประกวดโปสเตอร์ขึ้นในโรงเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม เด็ก ๆ ได้แสดงความเห็นของตนและเขียนความคิดเห็นต่าง ๆ ลงบนกระดาษชาร์ต และจากกระดาษชาร์ตเหล่านี้ก็มีการสร้างโปสเตอร์ขึ้นโดยมีหัวใจสำคัญอยู่ที่บทบาทของทั้งนักเรียนและคุณครูในการลดความเสี่ยงที่จะเกิดจากภัยพิบัติ

ในประเทศฟิลิปปินส์ เด็ก ๆ ได้ผลิตโปสเตอร์และสร้างภาพฝาผนังเพื่อสร้างการตระหนักรู้ในชุมชนของพวกเขาในเรื่องภัยพิบัติและวิธีต่าง ๆ ที่จะบรรเทาความเสี่ยง โดยในการนี้ไม่ต้องพึ่งข้อความหรือตัวอักษร แต่ต้องใช้วัสดุที่มองเห็นได้อย่างชัดเจนแต่ไกลเพื่อจะถ่ายทอดข้อความไปยังกลุ่มผู้รับสารได้กว้างขวางขึ้น



## การสร้างการตระหนักรู้ผ่านรายการวิทยุ

วิทยุเป็นสื่อที่เป็นประโยชน์สำหรับการเผยแพร่ข้อความเพื่อสร้างการตระหนักรู้ในเรื่องภัยพิบัติ รายการวิทยุเรื่องภัยพิบัติที่ยอดเยี่ยที่สุดบางรายการเปิดโอกาสให้เยาวชนและเด็ก ๆ ได้มีส่วนร่วมด้วยโดยการสัมภาษณ์พวกเขาถึงประสบการณ์ในเรื่องภัยพิบัติ และยังมีการแสดงที่เกี่ยวข้องกับภัยพิบัติอีกด้วย ในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยคองโกและเอธิโอเปีย เด็ก ๆ ได้มีส่วนร่วมด้วยการอัดรายการที่สื่อให้เห็นปัญหาที่เกิดจากภัยพิบัติ โดยเชิญให้ผู้ฟังได้มาร่วมอภิปรายสถานการณ์นั้น ๆ จากนั้นก็จะออกอากาศวิธีแก้ไขในวันถัดไป รายการเหล่านี้ส่วนมากจะอัดรายการในหมู่บ้านโดยใช้เครื่องบันทึกเสียงแล้วจึงนำมาตัดต่อในสตูดิโอท้องถิ่น

องค์กรพัฒนาเอกชนในประเทศไทยได้สนับสนุนกลุ่มเด็กผู้หญิงประมาณ 30 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 15-19 ปีเพื่อให้จัดตั้งสถานีวิทยุ นอกเหนือไปจากการเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ให้แล้ว เด็กผู้หญิงกลุ่มนี้ยังได้รับการฝึกอบรมเพื่อให้บริหารจัดการสถานีวิทยุได้ด้วยตนเอง ซึ่งรวมไปถึงการฝึกสอนภาคปฏิบัติโดยดีเจจากกรุงเทพฯ ด้วย นับตั้งแต่ที่รายการวิทยุของสถานีนี้ได้เริ่มออกอากาศไปเมื่อกลางปี ค.ศ. 2005 สมาชิกของชุมชนก็ได้ฟังรายการที่ให้ความรู้แก่ชาวบ้านในเรื่องภัยธรรมชาติและสถานการณ์ปัจจุบัน

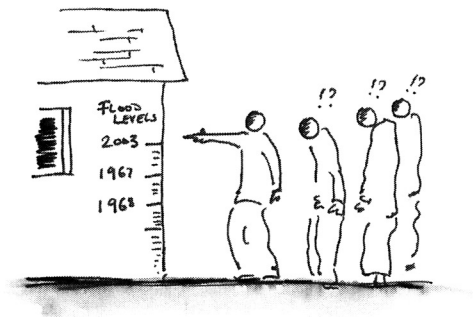
จากความสำเร็จของโครงการทดลอง โครงการนี้ได้ขยายไปเป็นวงกว้างในอีก 5 ชุมชน และได้มีส่วนช่วยให้เด็กและเยาวชนเข้าใจในเรื่องความเสี่ยงและภัยธรรมชาติประเภทต่าง ๆ รวมไปถึงวิธีที่จะลดความเสี่ยงที่เกิดจากภัยพิบัติ นอกจากนั้นแล้ว ก็ยังได้จัดกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้อีกด้วย เช่น การเดินทางไปตามโรงเรียนหรือชุมชนต่าง ๆ เพื่อแสดงละครหุ่นทำมือ เป็นต้น



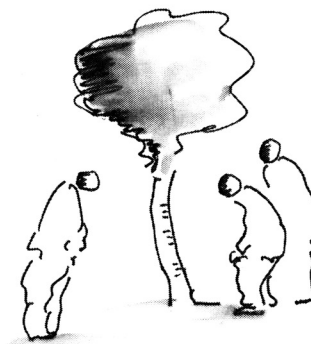
## การสร้างการตระหนักรู้ในเรื่องความเสี่ยงจากภัยน้ำท่วม

วิธีที่ดีในการสร้างการตระหนักรู้ในชุมชนคือการทำเครื่องหมายระดับน้ำท่วมครั้งที่แล้วไว้ที่อาคารสาธารณะ, ตามต้นไม้, หรือตามเสาต่าง ๆ เมื่อคนได้เห็นเครื่องหมายเหล่านี้พร้อมกับมีเหตุการณ์น้ำท่วมบ่อย ๆ ก็จะช่วยให้พวกเขาตระหนักรู้ในเรื่องความเสี่ยงจากภัยน้ำท่วมได้มากขึ้น

เครื่องหมายเหล่านี้อาจจะใช้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการอบรมชาวบ้านในชุมชนถึงการเตรียมตัวในการรับมือกับภัยน้ำท่วมก็ได้



เครื่องหมายบนอาคารเพื่อแสดงถึงความสูงของระดับน้ำท่วม

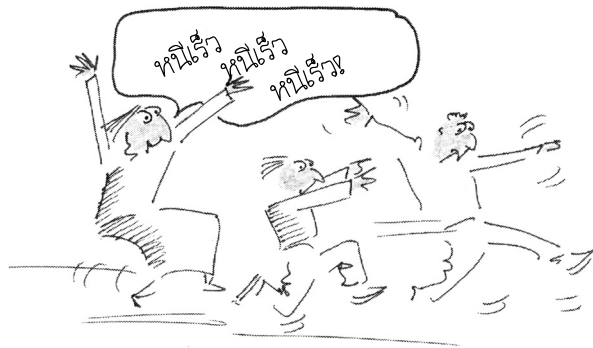


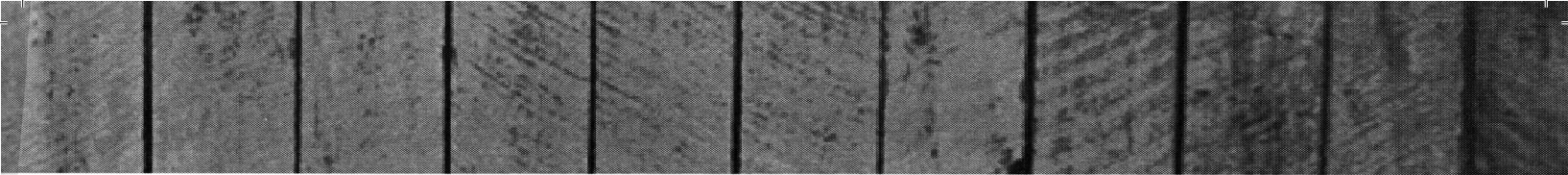
เครื่องหมายบนต้นไม้เพื่อแสดงถึงความสูงของระดับน้ำท่วม

# กิจกรรม

## วัตถุประสงค์

การจำลองสถานการณ์หรือที่เป็นที่รู้จักกันในนามการฝึกซ้อมในสถานการณ์จำลองนั้น หมายถึง การฝึกซ้อมแผนการตอบสนองในสถานการณ์ฉุกเฉินนั่นเอง สิ่งนี้จะช่วยให้ชุมชนเตรียมความพร้อมในการจัดการกับเหตุการณ์จริงได้ดียิ่งขึ้น และยังเป็นหนทางที่ดีมากในการสร้างการตระหนักรู้ในประเด็นต่างๆ และในเรื่องความจำเป็นและความเสี่ยงที่จะมีขึ้นหากภัยพิบัตินั้น ๆ เกิดขึ้นจริง นอกจากนี้แล้วยังเป็นการสอนให้รู้ถึงวิธีปฏิบัติที่ดี ช่วยระบุสิ่งที่จำเป็นต้องจัดการ และอาจจะถึงขั้นเป็นวิธีที่ดีในการประเมินการเปลี่ยนแปลงในทัศนคติและพฤติกรรมได้อีกด้วย ในการนี้จะไม่เน้นย้ำวิธีการแก้ปัญหาอย่างเฉพาะเจาะจง แต่เน้นที่กลยุทธ์ในการจัดการกับข้อมูลและพฤติกรรม และเน้นที่การระบุลำดับความสำคัญของสิ่งที่ต้องให้ความสนใจ





## คำแนะนำ

คุณต้องเตือนทุก ๆ คนก่อนว่าจะมีการจำลองสถานการณ์เกิดขึ้น แต่หนุ่ใจให้พวกเขาตอบสนอง เหมือนกับว่าสถานการณ์นั้นเกิดขึ้นจริง และให้พยายามทำตามแผนซึ่งได้จัดทำไว้และส่งให้กับทุก ๆ คนแล้ว อนึ่ง พวกผู้ปกครองต้องได้รับการเตือนเป็นพิเศษว่าจะมีการจำลองสถานการณ์และจะมี ผลอย่างไรต่อเด็ก ๆ ผู้ปกครองควรพร้อมที่จะพูดคุยเรื่องสถานการณ์จำลองกับเด็ก ๆ และพร้อมที่จะตอบคำถามของเด็ก ๆ ด้วย

การฝึกซ้อมในรูปแบบต่าง ๆ ที่แตกต่างกันดังต่อไปนี้สามารถดำเนินการในระดับโรงเรียนเพื่อเตรียมเด็ก ๆ ให้พร้อมรับมือกับสถานการณ์แผ่นดินไหวได้

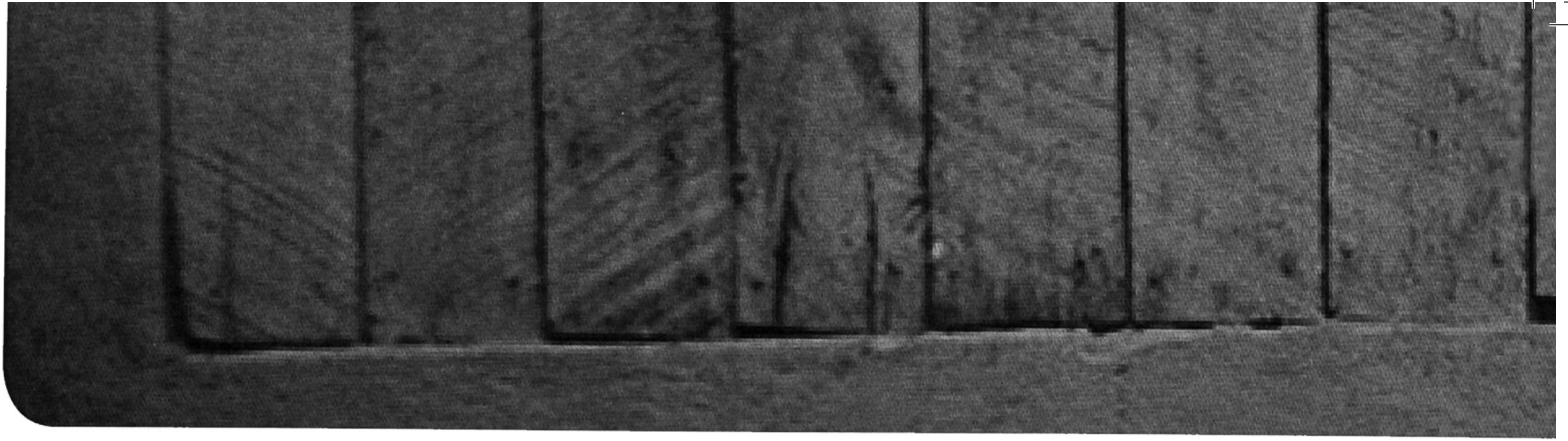
- “ก้ม กำบัง และยึดไว้” คือการที่ทุก ๆ คนหลบไปอยู่ใต้โต๊ะเรียนหรือโต๊ะอื่น ๆ เป็นเวลา 60 วินาที และจับไว้ให้แน่น
- บางครั้งเมื่อเกิดเหตุการณ์แผ่นดินไหว จะเกิดไฟไหม้ด้วย ถ้าเป็นเช่นนั้นให้ “หยุด ทิ้งตัวลง แล้วกลิ้งไป” ซึ่งน่าจะใช้ได้ดีกว่าสำหรับเด็ก ๆ ที่เสื่อผ้าติดไฟ
- “อพยพ” – การอพยพที่ปลอดภัยของโรงเรียน



- “ซ้อมคิว” คือการที่ทุกคนร่วมอภิปรายการกระทำและความรับผิดชอบของแต่ละทีมและประสานงานกัน
- “ซ้อม” – คือการทดสอบการปฐมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับผู้บาดเจ็บ
- “เต็มรูปแบบ” – คือการทดสอบในสถานที่จริงโดยให้มีการจำลองการเกิดภัยพิบัติ และให้ใช้แผนตอบสนองต่อภัยพิบัติฉบับเต็ม

หลังจากฝึกซ้อมในรูปแบบต่าง ๆ แล้ว ให้ทบทวนว่าเกิดอะไรขึ้นโดยใช้คำถามต่อไปนี้

1. อะไรบ้างที่ผ่านไปได้ด้วยดี ?
2. อะไรบ้างที่ผ่านไปได้แบบไม่ค่อยดีเท่าไร ?
3. แล้วเราจะทำอย่างไรเพื่อจะมั่นใจได้ว่าจะดีขึ้นในครั้งต่อไป ?



# การเรียนรู้ทักษะ การเอาตัวรอดที่ใช้ได้จริง

## บทนำ

บทนี้จะพูดถึงทักษะการเอาตัวรอดบางอย่างที่เป็นหัวใจสำคัญซึ่งครอบคลุมหรือสมาชิกในชุมชนสามารถนำไปฝึกฝนและพัฒนาได้ เพื่อให้พวกเขามีความพร้อมในการตอบสนองต่อการคุกคามของภัยพิบัติ นี่เป็นโอกาสทั้งสำหรับคนแก่และคนหนุ่มสาวในการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ และในการทำงานร่วมกันในระหว่างการฝึกฝน ทั้งยังเป็นโอกาสในการให้กำลังใจกันและกันอีกด้วย คริสตจักรมีบทบาทหลักในการนำให้คนในชุมชนรับทักษะเหล่านี้ไปปฏิบัติ และช่วยประชาสัมพันธ์เรื่องนี้ที่ประชุมของคริสตจักรเองและในกลุ่มอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องด้วย

## การสร้างการตระหนักรู้ผ่านรายการวิทยุ

ใช้คำถามต่อไปนี้เพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดถึงทักษะที่พวกเขาจำเป็นต้องมีเพื่อจะรอดพ้นจากภัยพิบัติได้

1. มีทักษะที่ใช้ได้จริงอันใดบ้างที่จำเป็นต้องมีในการจัดการกับอาการบาดเจ็บทั่วไป ?
2. มีทักษะที่ใช้ได้จริงอันใดบ้างที่จำเป็นต้องมีในการเอาตัวรอดจากภัยน้ำท่วม ?
3. มีทักษะที่ใช้ได้จริงอันใดบ้างที่จำเป็นต้องมีในการเอาตัวรอดจากแผ่นดินไหว ?
4. มีทักษะที่ใช้ได้จริงอันใดบ้างที่จำเป็นต้องมีในการเอาตัวรอดจากคลื่นยักษ์สึนามิ ?
5. มีทักษะที่ใช้ได้จริงอันใดบ้างที่จำเป็นต้องมีในการเอาตัวรอดจากลมพายุ ?
6. มีทักษะที่ใช้ได้จริงอันใดบ้างที่จำเป็นต้องมีในการเอาตัวรอดจากเหตุการณ์ไฟไหม้ ?
7. มีทักษะที่ใช้ได้จริงอันใดบ้างที่จำเป็นต้องมีในการเอาตัวรอดจากเหตุการณ์การปะทุของภูเขาไฟ ?
8. คนในชุมชนจะไปอบรมทักษะใดทักษะหนึ่งหรือหลายทักษะที่กล่าวมาข้างต้นนี้ได้จากที่ใดบ้าง ?



## จัดตั้งหน่วยเฉพาะกิจ

ในประเทศอินเดีย มีหลายหมู่บ้านที่จัดตั้งหน่วยเฉพาะกิจซึ่งมีทั้งผู้ใหญ่และเด็ก และสมาชิกแต่ละคนก็จะได้รับมอบหมายให้ทำงานที่เฉพาะเจาะจง คริสตจักรคูสัญญาของมูลนิธิทรูนาทราสามารถนำกลยุทธ์นี้ไปปรับใช้ได้ คือให้กลุ่มที่มีทั้งผู้ใหญ่และเด็กได้รับผิดชอบในบทบาทต่าง ๆ ดังที่จะกล่าวต่อไปนี้

- กลุ่มเตือนภัยล่วงหน้า: ปกติแล้วจะเป็นกลุ่มที่มีอายุ 12-18 ปี ซึ่งได้รับการอบรมให้เข้าใจการเตือนภัยทางวิทยุ และเป็นกลุ่มที่ทำงานเร็วเพื่อจะแจ้งการเตือนภัยได้ทั่วทั้งหมู่บ้านในกรณีที่เกิดสถานการณ์ฉุกเฉิน
- กลุ่มค้นหาและกู้ภัย: ต้องเป็นคนที่มีความแข็งแรงและมีจิตใจแข็งแกร่ง ซึ่งได้รับการอบรมในเรื่องวิธีการอพยพและการกู้ภัย
- กลุ่มปฐมพยาบาล: ต้องคัดเลือกอย่างระมัดระวังโดยควรคำนึงว่าควรจะมีคนทั้งสองเพศในจำนวนที่เท่าๆกันเพื่อจะสามารถดูแลปฐมพยาบาลให้ได้ทั้งผู้ชาย ผู้หญิง เด็กหญิงและเด็กผู้ชายได้ สมาชิกในกลุ่มนี้จะต้องได้รับการอบรมมาอย่างหนักในเรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- กลุ่มอพยพ: ได้รับการอบรมเพื่อเตรียมพร้อมในทุก ๆ ด้านสำหรับการอพยพ
- กลุ่มบริหารจัดการที่พักอาศัย: จัดหาและแจกจ่ายสิ่งของเพื่อการบรรเทาทุกข์ เช่น อาหาร อุปกรณ์ทำครัว เสื้อผ้า น้ำมัน ก๊าซ น้ำมันดีเซล ฯลฯ และประสานงานความต้องการด้านการบรรเทาทุกข์จากกลุ่มอื่น ๆ



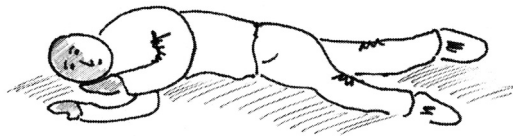
## การปฏิบัติต่อผู้ประสบภัย

ลมแรงทำให้ต้นไม้หักโค่นและทำให้หลังคาบ้านปลิว แผ่นดินไหวทำให้คนบาดเจ็บจากการตกจากอาคารและจากไฟไหม้ น้ำท่วมทำให้คนจมน้ำและบาดเจ็บจากสิ่งของต่าง ๆ ที่พัดมากับน้ำ ในหน้าต่อไปนี้จะมีความแนะนำที่สามารถช่วยชีวิตและป้องกันการบาดเจ็บได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่ไม่มีแพทย์หรือพยาบาล

## การปฐมพยาบาล

หลังจากตรวจสอบว่าไม่มีอันตรายแล้ว ต้องให้แน่ใจว่าผู้บาดเจ็บนั้นยังหายใจอยู่ หากเป็นไปได้ให้จัดท่านอนให้อยู่ในท่าพักฟื้น

- ยกคางขึ้นเพื่อให้ทางเดินหายใจเปิดโล่ง ให้ศีรษะอยู่ในระดับต่ำกว่าร่างกาย เพื่อให้ของเหลวไหลออกมาจากปากจะได้ลดโอกาสที่จะสำลัก
- จัดมือข้างหนึ่งมาหนุนไว้เพื่อป้องกันศีรษะ
- งอขาและแขนเพื่อให้อยู่ในท่านี้ได้อย่างมั่นคงและไม่ให้ร่างกายกลิ้งไปมา
- หน้าอกต้องไม่ราบกับพื้น จะได้หายใจได้สะดวกขึ้น



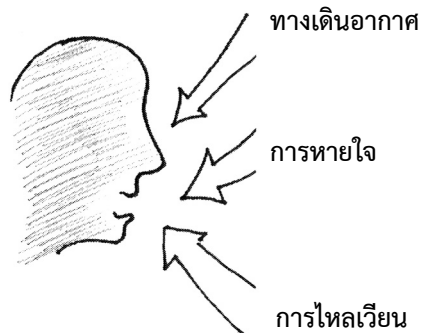
## ABC ของการปฐมพยาบาล

**A = Airways (ทางเดินอากาศ) B = Breathing (การหายใจ) C = Circulation (การไหลเวียน)**

ทางเดินอากาศของคนที่ไม่ได้สติมักจะตีบแคบหรือไม่ก็อุดตัน จึงทำให้หายใจยาก หรือมีเสียงเวลาหายใจ หรือหายใจไม่ได้เลยหากสิ่งตกลงไปปิดคอหอย ให้ใช้นิ้วสองนิ้วเชยคางของผู้ป่วยขึ้นในขณะที่ใช้อีกมือหนึ่งวางไว้ตรงหน้าผากเพื่อดันให้ศีรษะเอียงไปด้านหนึ่ง

### หากหยุดหายใจ

หากผู้ป่วยหยุดหายใจ ให้ใช้การช่วยหายใจด้วยวิธีเป่าปาก โดยการบีบจมูกของผู้ป่วย และสอดหายใจเข้าลึกๆก่อนที่จะเป่าลมหายใจเข้าไปทางปากของผู้ป่วย ต้องประกบริมฝีปากของเรากับปากของผู้ป่วยให้แน่นเพื่อไม่ให้มีรูที่อากาศจะเล็ดรอดออกไปได้ ทำอย่างนี้สองครั้งก่อนที่จะตรวจสอบการหายใจของผู้ป่วย ทำอย่างนี้ต่อไปเรื่อย ๆ ประมาณ 10 ครั้งต่อหนึ่งนาทีจนกว่าความช่วยเหลือจะมาถึงหรือผู้ป่วยเริ่มหายใจ



ยังไม่มีหลักฐานใดที่บ่งชี้ว่ามีความเสี่ยงของการติดเชื้อเฮชไอวีจากการช่วยหายใจด้วยวิธีเป่าปาก เชื้อเฮชไอวีนั้นจะติดต่อผ่านน้ำอสุจิและเลือดในกรณีที่มีแผลสด

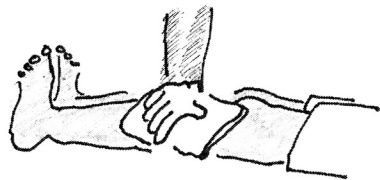
ทดสอบการไหลเวียนเลือดด้วยการตรวจดูว่าหัวใจยังเต้นอยู่หรือไม่ วางนิ้วมือของคุณไว้ที่ข้อมือซ้าย หลอดลมตรงลำคอของผู้ป่วย หากไม่รู้สีกว่ามิซิจวร ให้กดหน้าอกเพื่อพยายามให้มิซิจวรเต้นหรือเพื่อให้มิซิจวรยังคงเต้นต่อไป โดยให้กดลงไปตรงกลางหน้าอกซึ่งจะเป็นการบีบให้เลือดออกจากหัวใจเพื่อไปเลี้ยงเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกาย หากผู้ป่วยยังคงไม่หายใจ ให้กดหน้าอก 15 ครั้งตามด้วยการเป่าปาก 2 ครั้ง

- หากคนในชุมชนที่มีความรู้ในเรื่องการปฐมพยาบาลและสามารถจัดการฝึกอบรมให้กับผู้อื่นได้
- จะหนุนใจให้คนในชุมชนเข้ามารับการอบรมเรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้อย่างไร ?
- หนุนใจให้มีการใช้ ABC ของการปฐมพยาบาลไว้ก่อนที่จะมีอุบัติเหตุหรือพิบัติภัย เทคนิคนี้ควรจะมีการฝึกสอนโดยผู้ที่มีประสบการณ์เรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้นมาเป็นอย่างดี
- ตรวจสอบก่อนว่าตัวเรตอยู่ในอันตรายหรือไม่ก่อนที่จะไปช่วยผู้อื่นที่ได้รับบาดเจ็บ
- หากมีเลือดไหล ให้แน่ใจว่าคุณได้ป้องกันตัวเองจากความเสี่ยงที่จะติดเชื้อ เชื้อไวรัสด้วยการใช้ถุงมือ

## การปฏิบัติต่อผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ

หลังจากที่ทำให้พื้นที่ปลอดภัยและตรวจสอบ ABC ของผู้ที่หมดสติแล้วจึงค่อยเริ่มดูอาการบาดเจ็บ ตัดสินใจว่าอาการบาดเจ็บใดบ้างที่ต้องการการรักษาอย่างทันทีทันใด

ในการห้ามเลือดที่ไหลออกมาก ให้วางแผ่นสำลีสะอาดไว้บนแผลและกดไว้ให้แน่น



หากอาการบาดเจ็บเกิดที่แขนหรือขาแต่ไม่ถึงขั้นที่มีกระดูกแตกหรือหัก ให้ยกแขนหรือขาขึ้นเล็กน้อย

การเข้าเฝือกอย่างง่าย ๆ อาจจะช่วยป้องกันไม่ให้แขนหรือขาที่หักได้รับความเสียหายมากไปกว่านี้ อย่าพยายามดันกระดูกให้กลับเข้าที่โดยเด็ดขาด อาจจะทำให้ขาทั้งสองข้างไปด้วยกันหรือวางไม้หน้าเรียบไว้ระหว่างขาทั้งสองข้างเพื่อเป็นเฝือกอย่างง่าย ๆ ก็ได้ ส่วนอาการบาดเจ็บที่แขนนั้นให้ใช้แถบผ้าคล้องคอแบบง่าย ๆ แต่หากเป็นผู้ป่วยที่มีอาการบาดเจ็บที่คอหรือหลังนั้นควรจะเคลื่อนย้ายเท่าที่จำเป็นเท่านั้น หากจำเป็นต้องเคลื่อนย้ายผู้ป่วยกลุ่มนี้ ต้องให้แน่ใจว่าคอกับหลังอยู่ในระนาบเดียวกัน

หากไม่มีความช่วยเหลือทางการแพทย์อยู่เลยในเวลานั้น ให้ปกปิดบาดแผลสาหัสไว้  
ด้วยสิ่งที่สะอาด และจัดเตรียมสถานที่เพื่อให้คนสามารถไปพักได้เพื่อรอนกว่า  
ความช่วยเหลือทางการแพทย์จะมาถึง

รักษาแผลไฟไหม้ด้วยการแช่แผลไว้ในน้ำเย็นที่สะอาด และปิดแผลไว้ด้วยผ้าสะอาด  
อย่าพยายามดึงผิวหนังที่หลุดร่อนหรือดึงผ้าที่ไหม้ติดผิวหนังออกด้วยตัวเองเป็นอันตราย

ค้างทับทิมอาจช่วยป้องกันไม่ให้แผลติดเชื้อได้ และยังเก็บไว้ในที่เก็บของสำหรับ  
สถานการณ์ฉุกเฉินได้ง่ายอีกด้วย เมื่อจะใช้ให้นำค้างทับทิม 0.5 กรัม (หรือ 500  
มิลลิกรัม) ไปละลายในน้ำ 1 ลิตร ถ้าส่วนผสมเข้มข้นเกินไปจะเป็นอันตรายได้ และ  
ต้องปิดแผลไว้ด้วยผ้าสะอาดเพื่อป้องกันแมลงวันและฝุ่น

## ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ผ้ากุดปิดแผลขนาด 5x9 นิ้ว

พลาสติกเอร์ปิดแผล – หลายขนาด

เทปขนาด 1 นิ้ว (ชนิดผ้า)

ขี้ผึ้งยาฆ่าเชื้อ (ประมาณ 1 กรัม) หรือต่างทาบทิม

ถุงมือ (ขนาดใหญ่) ที่ไม่ได้ทำจากยางสำหรับใช้แล้วทิ้ง

กรรไกร

ผ้าพันแผลชนิดม้วนขนาด 3 นิ้วและ 4 นิ้ว

ผ้าก๊อซที่ผ่านการฆ่าเชื้อขนาด 3x3 นิ้วและ 4x4 นิ้ว

ผ้าพันแผลรูปสามเหลี่ยม

คู่มือการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ยาฆ่าเชื้อคลอเฮกซิดีน (Chlorhexidine), น้ำสะอาด

เพื่อปิดและป้องกันแผล

เพื่อปิดและป้องกันแผล

เพื่อปิดยึดวัสดุแต่งแผลหรือเฟือก

เพื่อฆ่าเชื้อ

เพื่อป้องกันการสัมผัสกับน้ำจากส่วน

ต่าง ๆ ของร่างกาย

เพื่อตัดแท็บ, ผ้าก๊อซ, หรือพลาสติกเอร์

ปิดแผล

เพื่อให้ผ้าก๊อซแนบสนิทกับแผล

เพื่อควบคุมเลือดที่ไหลออกมาจากร่างกาย

ร่างกาย

เพื่อเป็นแถบผ้าคล้องคอ หรือไว้ใช้

ผูกมัด / สำหรับเข้าเฟือก

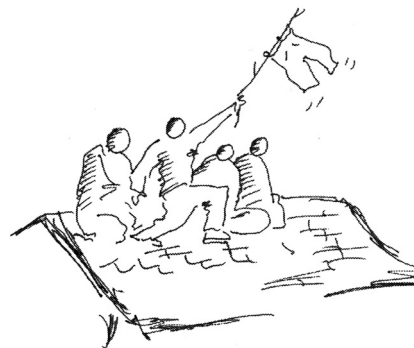
ชัดเจนอยู่แล้ว ไม่ต้องอธิบายเพิ่มเติม

เพื่อทำความสะอาดแผล

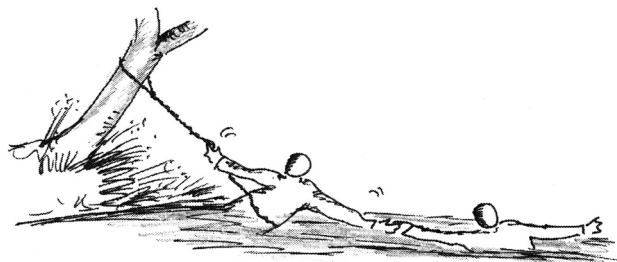
## ทักษะการเอาตัวรอดจากน้ำท่วม

ประเด็นต่างๆตามที่ได้ทำรายการไว้ด้านล่างดังต่อไปนี้จะช่วยให้คำแนะนำพื้นฐานบางประการในเรื่องการตอบสนองต่อภัยพิบัติอย่างทันทีทันใดเพื่อช่วยชีวิตคนที่ติดอยู่ในน้ำท่วม

- เคลื่อนย้ายสมาชิกของชุมชนให้ไปอยู่ในอาคารชั้นสูงขึ้นไปหรือไปอยู่ในพื้นที่สูง หนุนใจให้พวกเขาทำธงโดยใช้เสื้อผ้าและกิ่งไม้เพื่อใช้สำหรับดึงดูดความสนใจ
- ใช้เรือพาย เรือยาง หรือเรือโกลน (เรือที่ทำจากขุง – ผู้แปล) เพื่อช่วยลำเลียงผู้คนที่ยังติดอยู่ในอาคารบ้านเรือน, บนต้นไม้, และในพื้นที่ห่างไกลไปยังพื้นที่สูง
- สมาชิกของชุมชนควรจะได้รับรู้ว่าน้ำที่ท่วมอยู่นั้นอาจจะมีสิ่งปนเปื้อนจากสิ่งปฏิกูล และซากสัตว์อยู่ด้วย หลังจากน้ำลดแล้ว ควรทิ้งอาหารที่วางอยู่ข้างนอกทั้งหมดเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค และควรทำให้น้ำบริสุทธิ์ด้วยการใช้ยาเม็ดสำหรับปรับสภาพน้ำ, การกรอง, หรือการต้ม (หากมีเชื้อเพลิง)



- เตรียมผ้าห่ม/หรือเสื้อพลาสติกเพื่อช่วยให้ความอบอุ่นแก่ผู้รอดชีวิต และช่วยกันหนาว
- อย่าเข้าไปในกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยวโดยไม่ได้มีการเอาเชือกมัดตัวเองไว้และยึดปลายอีกด้านหนึ่งไว้กับต้นไม้หรือกลุ่มเจ้าหน้าที่กู้ภัยเพื่อความปลอดภัย อุปกรณ์ช่วยลอยน้ำในรูปแบบต่าง ๆ ก็อาจจะเป็นประโยชน์อยู่ไม่น้อย เช่น เสื้อชูชีพ หรือถังน้ำพลาสติกที่ปิดฝาแน่น เพื่อช่วยให้ว่ายน้ำไปช่วยคนที่ตกอยู่ในกระแสน้ำเชี่ยวได้ง่ายขึ้น อนึ่ง ความเสี่ยงอีกอย่างหนึ่งของการก้าวลงน้ำหรือก้าวขึ้นจากน้ำคือลื่นล้ม จึงควรระวังไว้ด้วย



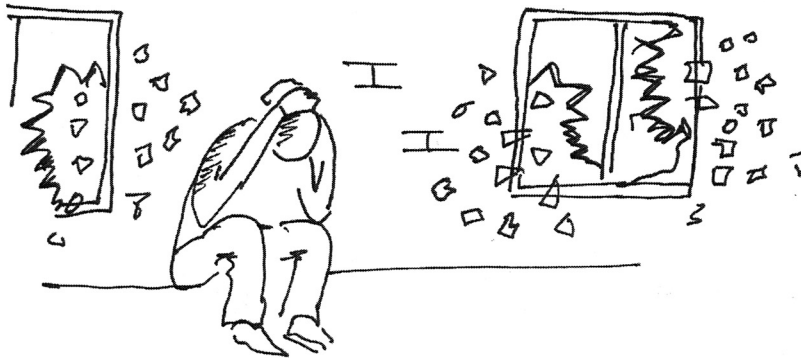
## ว่ายน้ำ

ในหลาย ๆ ประเทศ เช่น เนปาล ตะวันออกเฉียงเหนือของอินเดีย และเวียดนามซึ่งประสบภัยน้ำท่วมอย่างสาหัสเป็นประจำ กลุ่มชุมชนท้องถิ่นได้จัดตั้งกลุ่มเรียนว่ายน้ำเพื่อเตรียมเด็กและเยาวชนให้พร้อมรับเหตุการณ์น้ำท่วมอย่างฉับพลัน

## ทักษะการเอาตัวรอดจากแผ่นดินไหว

หากคุณอยู่ในที่รุ่มตอนที่แผ่นดินเริ่มไหว...

- ก้ม กำบัง และยึดไว้ เคลื่อนไหวร่างกายให้น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
- หากเป็นไปได้ ให้หมอบชิดกับวัตถุที่แข็งแรงที่จะช่วยให้คุณมีช่องให้อยู่รอดได้หากกำแพงถล่มลงมา
- อยู่ให้ห่างจากหน้าต่างเพื่อหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บจากเศษกระจกแตก
- อยู่ในที่รุ่มจนกว่าการสั่นสะเทือนจะหยุดและจนกว่าคุณมั่นใจว่าจะออกมาได้อย่างปลอดภัย ทันทีที่เห็นว่าปลอดภัย ให้ออกจากอาคารให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้แต่ต้องเผื่อระวังว่าอาจจะเกิดอาฟเตอร์ช็อค (แผ่นดินไหวเล็กน้อยหลังจากเกิดแผ่นดินไหวรุนแรง – ผู้แปล), ระวังสายไฟหล่นทับ, และความเสียหายอื่น ๆ



- หากคุณอยู่กลางแจ้งตอนที่แผ่นดินเริ่มไหว หาพื้นที่โล่งกว้างและก้มลงกับพื้นดิน อยู่  
อย่างนั้นจนกว่าการสั่นสะเทือนจะหยุด (ให้ห่างจากอาคาร สายไฟ ต้นไม้ ไฟถนน)
- หากคุณอยู่ในรถ ให้จอดรถริมถนนในที่ที่จอดได้ หากเป็นไปได้ให้หลีกเลี่ยงสะพาน สะพาน  
ทางข้าม และสายไฟ ออกจากรถและหมอบอยู่ข้าง ๆ รถจนกว่าการสั่นสะเทือนจะหยุด  
หลังจากนั้นจึงค่อยกลับเข้ามาในรถและขับไปต่อด้วยความระมัดระวัง โดยหลีกเลี่ยง  
สะพานและทางลาดซึ่งอาจได้รับความเสียหาย หรือหลีกเลี่ยงรอยร้าวบนถนน
- หากคุณอยู่บนภูเขา หรือใกล้ทางลาดชันหรือหน้าผาที่ไม่มั่นคง ควรเฝ้าระวังหินและซาก  
ปรักหักพังอื่น ๆ หล่นลงมา บ่อยครั้งแผ่นดินไหวทำให้เกิดแผ่นดินถล่มด้วย



## ทักษะในการเอาตัวรอดจากคลื่นยักษ์สึนามิ

สึนามิคือคลื่นยักษ์ที่มาเป็นระลอก ๆ ซึ่งเกิดมาจากการรบกวนใต้น้ำ เช่น แผ่นดินไหว คลื่นยักษ์สึนามิสามารถเคลื่อนที่ไปได้หลายร้อยกิโลเมตรต่อชั่วโมงในน้ำลึก และซัดโครมเข้าฝั่งด้วยคลื่นที่อาจมีความสูงถึง 100 ฟุต (ประมาณ 30 เมตร – ผู้แปล) หรือมากกว่า

- หากคุณรู้สึกถึงแผ่นดินไหวในพื้นที่แถบชายฝั่ง ให้เปิดวิทยุเพื่อฟังว่ามีคำเตือนให้ระวังคลื่นยักษ์สึนามิหรือไม่ และทำตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ในท้องถิ่นของคุณ
- บางครั้งคำเตือนแบบฉับพลันทันใดว่าจะมีสึนามิก็มาในรูปของระดับน้ำที่ลดลงและห่างออกไปจากชายฝั่งอย่างเห็นได้ชัด นี่คือการภัยสึนามิของธรรมชาติที่เราควรฟัง และต้องอพยพย้ายไปให้ห่างจากชายฝั่งและไปบนพื้นที่สูงโดยทันทีทันใด
- ย้ายไปพื้นที่สูงให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ออกไปให้ห่างจากพื้นที่นั้นจนกว่าเจ้าหน้าที่ในท้องถิ่นจะบอกว่าปลอดภัยและสามารถกลับไปได้

## ทักษะในการเอาตัวรอดจากลมพายุ

ลมพายุเป็นภัยธรรมชาติที่มีอำนาจการทำลายล้างสูงมาก สามารถทำลายอาคารบ้านเรือน ส่งผลเสียหายต่อผลผลิต พืชสวนของชนและปศุสัตว์ไปได้ ในส่วนต่าง ๆ ของโลกจะมีชื่อไว้เรียกลมพายุแตกต่างกันไป ได้แก่ เฮอริเคน ไซโคลน และได้ฝุ่น

ลมพายุมักมากับฝนตกหนักและน้ำท่วม ประเด็นด้านล่างนี้ได้นั้นให้เห็นความสำคัญของสิ่งที่ควรคำนึงถึงในช่วงที่มีทั้งลมและฝนตกหนัก

- ตื่นตัวและเผื่อระวัง ฟังรายงานพยากรณ์อากาศทางวิทยุ ต้องตระหนักว่าฝนที่ตกเป็นช่วงสั้น ๆ แต่ตกหนักนั้นอาจจะอันตรายเป็นพิเศษเลยทีเดียว โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเกิดขึ้นหลังจากฝนตกหนักเป็นเวลานาน และอากาศชื้น
- หากคุณอยู่ในพื้นที่ที่ต้องสงสัยว่าจะมีดินถล่มและจะมีซากปรักหักพังปลิวไปมา ให้พิจารณาออกจากพื้นที่หากสามารถออกได้อย่างปลอดภัย หากคุณมีรถยนต์ จำไว้ว่าการขับรถในระหว่างพายุจัดนั้นอาจจะก่อให้เกิดอันตรายได้ หากคุณยังคงอยู่ที่บ้านให้ไปอยู่บนชั้นสองหากเป็นไปได้
- คอยฟังเสียงแปลก ๆ ที่ฟังได้ว่าเป็นเศษซากปรักหักพังกำลังเคลื่อนที่อยู่ เช่น ต้นไม้หัก โคนหรือหินก้อนใหญ่ ๆ ชนกันไปมา อนึ่ง น้ำที่ไหลเอื่อย ๆ หรือโคลนหรือเศษซากที่ไหลร่วงลงมาเพียงเล็กน้อยอาจจะกลายเป็นดินถล่มอย่างรุนแรงก็ได้ เศษซากปรักหักพังสามารถปลิวไปได้ง่าย ๆ และบางครั้งก็ไม่มีเครื่องหมายล่วงหน้าเสียด้วย



## อภิปรายเรื่องทักษะที่ปฏิบัติได้จริง

- มีคนที่มีทักษะในการรับมือกับอาการบาดเจ็บเล็กน้อยหรือไม่ ? พวกเขาสามารถแบ่งปันทักษะเหล่านั้นให้ผู้อื่นได้ไหม ? ในบางวัฒนธรรม คุณอาจจะถึงขั้นสามารถหาคนที่มีทักษะเฉพาะทางในการจัดการกับกระดูกแตกก็เป็นได้
- ผ้าปิดแผลที่ผ่านการฆ่าเชื้อแล้วสำหรับแผลไฟไหม้และแผลสาหัสควรมีไว้ในที่เก็บของสำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉินด้วยเสมอ อภิปรายกันว่า คุณจะทำผ้าปิดแผลและผ้าคล้องคอ(เพื่อแขนงมือที่บาดเจ็บ) จากผ้าได้อย่างไรในกรณีที่คลินิกหรือร้านค้ามีของไม่เพียงพอ ลองพิจารณาว่าคุณจะทำผ้าปิดแผลที่สะอาดสำหรับแผลไฟไหม้และแผลต่าง ๆ บในระหว่างที่ประสบภัยพิบัติได้อย่างไร
- คุณเคยใช้ต่างหีบห่อหรือไม่ ? มีขายในคลินิกท้องถิ่นและในร้านค้าสำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉินหรือไม่ ? เราต้องการในปริมาณแค่นิดเดียวเท่านั้นเพื่อจะได้ของเหลวในปริมาณมากเพื่อช่วยป้องกันการติดเชื้อ เรียนรู้ดูว่าเราจะดวงวัดและใช้สารเคมีที่มีประโยชน์นี้ได้อย่างไร

### คุณจะทำอย่างไร?

คุณมาถึงสถานที่ที่เกิดภัยพิบัติ ที่ซึ่งมีคน 17 คนหมดสติและอีก 10 คนได้รับบาดเจ็บอาการสาหัสและกำลังกรีดร้องขอความช่วยเหลือ

คุณจะช่วยใครก่อน ?



## ทักษะในการเอาตัวรอดจากเหตุการณ์การปะทุของภูเขาไฟ

ต่อไปนี้เป็นคำแนะนำว่าควรทำอย่างไรก่อน, ในระหว่าง, และหลังจากการปะทุ

### ควรทำอะไรก่อนการปะทุ

- เตรียมแผนการอพยพ หากคุณอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่รู้ว่ามีภัยจากภูเขาไฟ ให้คุณวางแผนเส้นทางออกและมีแผนเส้นทางสำรองไว้ด้วย ต้องแน่ใจว่าคนทั้งชุมชนรู้เส้นทางเหล่านี้ และต้องมีการเตรียมการสำหรับคนชราและคนพิการด้วย

### ควรทำอะไรในระหว่างการปะทุ

การปะทุของภูเขาไฟบ่อยครั้งมักจะมีขี้อัถตกลงมา, มีลาวาไหล, และมีโคลนถล่ม คำแนะนำต่อไปนี้มีไว้เพื่อช่วยให้คุณอพยพได้อย่างปลอดภัย

- ไปตามเส้นทางอพยพ (ที่ได้มีการวางแผนไว้ล่วงหน้าโดยคนในชุมชน)
- หลีกเลี่ยงพื้นที่ที่อยู่ต่ำและพื้นที่ลุ่มแม่น้ำในทิศทางที่แม่น้ำไหลไป
- หากอยู่ใกล้ลำธาร หรือมีความเป็นไปได้ที่จะเกิดดินโคลนถล่ม ให้ย้ายไปอยู่ที่สูง

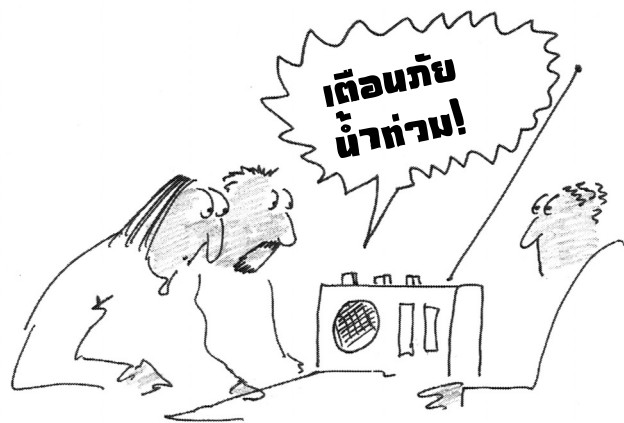
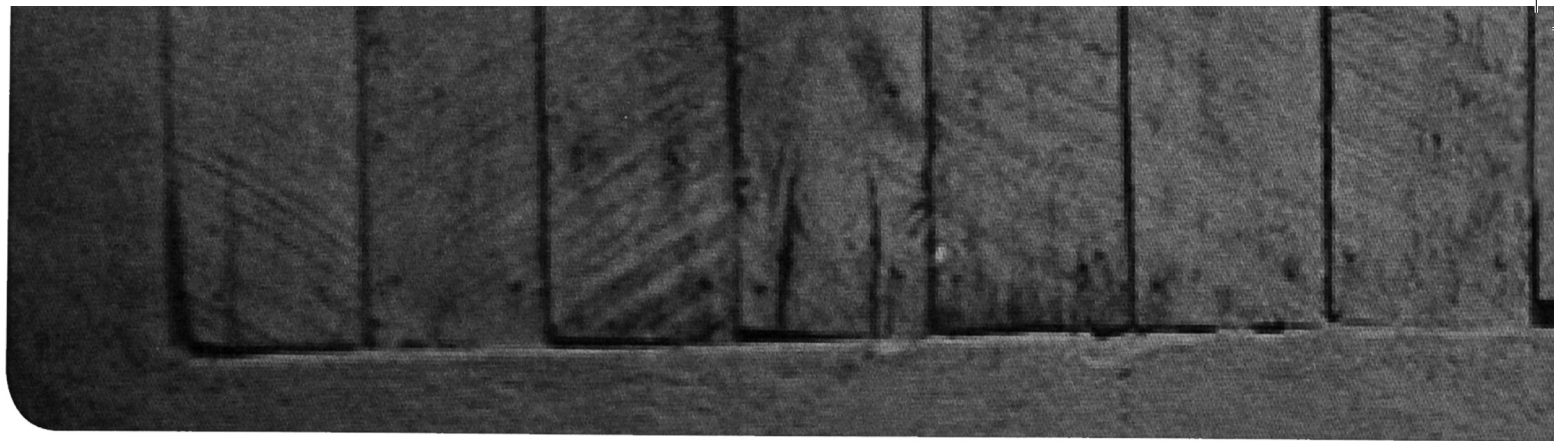


ชี้ถ้าภูเขาไฟนั้นอันที่จริงแล้วมีลักษณะเป็นอนุหรือสะเก็ดกระจกละเอียดที่สามารถทำให้เกิดการบาดเจ็บสาหัสในทางเดินหายใจ ตาและแผลต่าง ๆ และทำให้ระคายเคืองผิวหนังได้ ทำตามคำแนะนำต่อไปเพื่อให้ตัวคุณเองปลอดภัยจากเถ้าถ่าน

- ใส่เสื้อแขนยาวและกางเกงขายาว
- หากมีชี้ถ้า ให้ใส่หน้ากากหรือใช้ผ้าเปียกหมาด ๆ คลุมหน้าไว้ และหากมีแว่นตากันลม ก็ให้ใส่ไว้ด้วยเพื่อป้องกันดวงตา
- หากอยู่ในที่ร่ม ให้ปิดหน้าต่างและประตูทุกบาน และอยู่ในที่ร่มจนกว่าชี้ถ้าจะตกลงมานิ่งอยู่บนพื้น ยกเว้นในกรณีที่คุณคิดว่าหลังคาจะพังลงมา
- หลีกเลี่ยงการขับรถในสภาพที่มีฝุ่นอยู่หนาแน่นนอกเสียจากว่าจะจำเป็นจริง ๆ การขับรถจะเป็นการไปช่วยให้ชี้ถ้าภูเขาไฟตกลงมาซึ่งสามารถเข้าไปอุดตันอยู่ในเครื่องยนต์และทำให้รถดับกลางคันได้ ขึ้นส่วนยานยนต์ที่มีการเคลื่อนไหวยาวจะได้ รับความเสียหายจากการขีดข่วน รวมถึงพวกลูกปืน เบรก และสายพาน

## ควรทำอะไรหลังจากการปะทุ

หลังจากการปะทุ ซี้เถ้าก็ยังคงเป็นภัยอยู่นั่นเองเพราะว่าลมหรือรถที่ขับไปมาก็อาจจะเขี่ยให้เถ้าตลบขึ้นมาอีกได้ ดังนั้นจึงควรทำตามคำแนะนำที่เน้นไว้ก่อนหน้านี้ นอกจากนั้นแล้ว ควรทำความสะอาดหลังคาไม่ให้มีซี้เถ้าเพราะว่าเถ้าภูเขาไฟมีน้ำหนักรวมมากและอาจทำให้อาคารบ้านเรือนพังลงมาได้





# การเตือนภัยล่วงหน้า

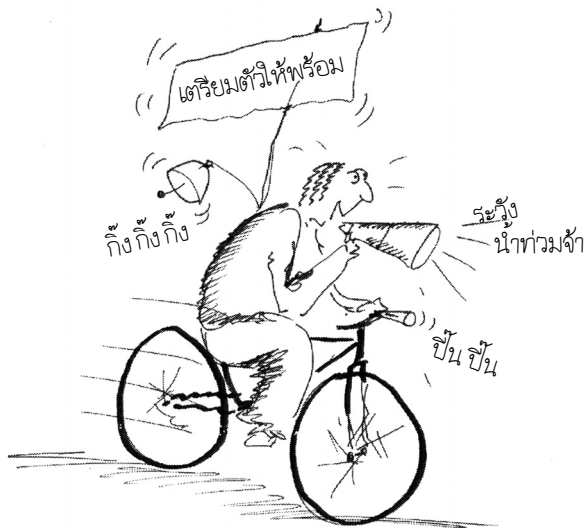
## บทนำ

การที่มีหนทางที่จะให้คน ครอบครัว และชุมชนรู้ว่าจะมีภัยพิบัติมาถึงอย่างรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้นั้นเรียกว่าการเตือนภัยล่วงหน้า ซึ่งทำได้หลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับลักษณะทางธรรมชาติของภัยพิบัติที่จะมาถึง แม้ว่าในบทนี้ได้เน้นย้ำวิธีบางประการว่าควรจะทำอย่างไร แต่การที่ชุมชนต้องถินระบุหนทางที่เหมาะสมที่สุดในบริบทของพวกเขาเองก็เป็นเรื่องสำคัญเช่นกัน

## การเตือนภัยล่วงหน้า

ใช้คำถามต่อไปนี้เพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดถึงระบบการเตือนภัยล่วงหน้า

1. เพราะเหตุใดการเตือนภัยล่วงหน้าจึงมีความสำคัญ ?
2. ที่ผ่านมามีชุมชนใดเตือนสมาชิกของตนถึงภัยพิบัติที่จวนจะมาถึงได้อย่างไร ?
3. แล้วเราจะปรับปรุงการเตือนภัยนี้ให้ดีขึ้นได้อย่างไร ?

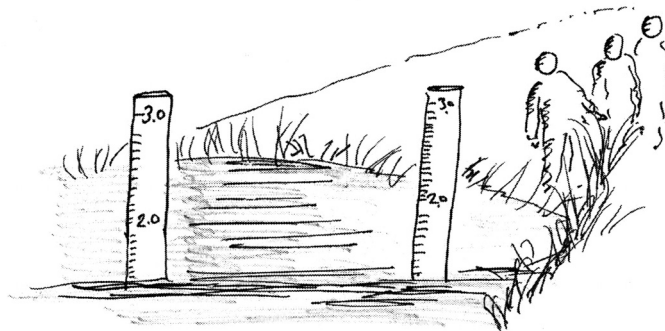


## การเตือนภัยน้ำท่วมล่วงหน้า

ในพื้นที่ที่เสี่ยงต่อการเกิดภัยน้ำท่วม เป็นเรื่องสำคัญมากที่จะต้องจัดหาวิธีการง่าย ๆ ในการเฝ้าสังเกตระดับความสูงของน้ำที่เพิ่มขึ้น เพื่อจะได้มีการเตือนภัยบางอย่างหากน้ำกำลังจะท่วม

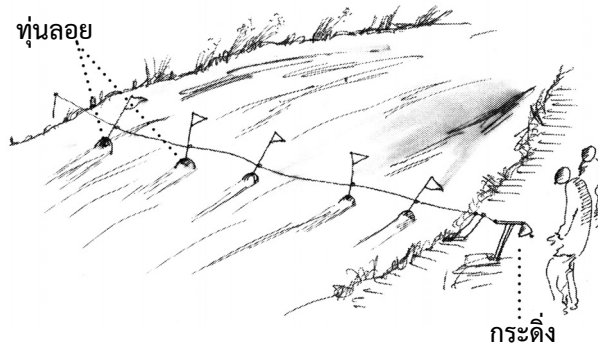
### เสาไม้ไผ่

ในบางประเทศ ชุมชนได้ปักเสาไม้ไผ่จำนวนหนึ่งที่ได้ทำเครื่องหมายวัดระดับน้ำไว้ด้วย ทำให้บอกได้ว่าน้ำขึ้นเร็วแค่ไหน ควรมีการแบ่งงานให้กับสมาชิกชุมชนบางคนให้เฝ้าสังเกตเสาเหล่านี้และเตือนชุมชนในกรณีที่น้ำจะท่วม



## เชือกและกระดิ่ง

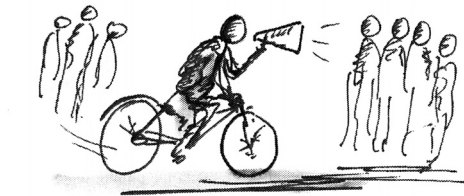
บางชุมชนผูกเชือกไว้เหนือแม่น้ำโดยมีทุ่นลอยและบางครั้งก็ใส่ธงให้เห็นผลุบ ๆ โผล่ ๆ อยู่เหนือผิวน้ำด้วย ปลายเชือกที่อยู่บนตลิ่งจะมีกระดิ่งแขวนไว้ หากระดับน้ำในแม่น้ำสูงขึ้น ทุ่นก็จะถูกดึงไปตามกระแสน้ำและจำให้กระดิ่งสั่น เป็นการเตือนชุมชนว่าน้ำจวนจะท่วมแล้ว



## ระบบเตือนภัย

เมื่อได้ระบุแล้วว่าอาจจะมีภัยน้ำท่วมเกิดขึ้น ชุมชนจำเป็นต้องหาทางที่จะแจ้งข่าวให้กับสมาชิกในชุมชน เพื่อจะได้ย้ายไปพื้นที่สูงและอพยพกลุ่มที่อ่อนแอต่ออันตรายหลาย ๆ ชุมชนได้สร้างวิธีการส่งต่อข้อมูล ซึ่งอาจจะเป็นได้ตั้งแต่การใช้กลอง กระดิ่งโรงเรียน ห้องโทรศัพท์มือถือ จักรยาน และเครื่องขยายเสียง อภิปรายคำถามต่อไปนี้กับคริสตจักรและชุมชนของคุณ

- มีเสียงอะไรบ้างหรือไม่ที่เราเอาไว้ใช้เรียกให้ผู้คนมารวมตัวกันอยู่แล้ว ? อภิปรายหนทางที่ดีที่สุดในการเตือนภัยคนทั้งชุมชนเพื่อให้ทำอะไรบางอย่างที่อาจจะช่วยชีวิตพวกเขาได้
- มีทรัพยากรอะไรอยู่แล้วบ้างที่สามารถส่งเสียงแปลก ๆ ให้ดังไปได้ไกล ?
- มีแหล่งกำเนิดเสียงที่ไม่ค่อยได้ใช้กันหรือไม่ เช่น แตร ?
- มีองค์กรหรือคริสตจักรใดที่มีเครื่องขยายเสียงหรือไม่ ?
- ติดต่อกับสถานีวิทยุที่กระจายเสียงในพื้นที่ของคุณ
- เราจะหาข้อมูลที่เชื่อถือได้จากที่ไหน ?
- ในหลาย ๆ ชุมชน ข้อความถูกส่งต่อไปอย่างรวดเร็วมากด้วยการพูดปากต่อปาก อภิปรายว่าในชุมชนของคุณนั้นเป็นอย่างไร และหนทางใดบ้างที่เราสามารถใช้ได้ในเวลาที่จำเป็น
- ในหลาย ๆ ที่ คริสตจักรส่งผ่านข้อมูลไปตามโครงสร้างของคริสตจักรได้ดีมาก สิ่งนี้ต้องทำอย่างไร ? และจะใช้วิธีนี้ในการส่งผ่านข้อความเตือนภัยได้อย่างไร ?



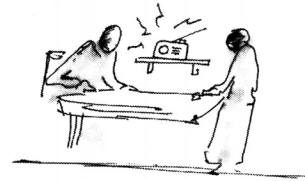
## การเตือนภัยลมพายุล่วงหน้า

มีวิธีการเตือนภัยล่วงหน้าหลายประการ รวมถึงการกระจายเสียงทางสถานีวิทยุท้องถิ่น, โทรศัพท์ และเว็บไซต์ข้อมูลข่าวสารทางอินเทอร์เน็ตในกรณีที่เหมาะสม บ่อยครั้งเจ้าหน้าที่ของรัฐมีหน้าที่รับผิดชอบในการเตือนภัยแก่ชุมชนเสี่ยงล่วงหน้า

ในที่ที่ชุมชนและบ้านเรือนต่างๆ ไม่มีแหล่งข้อมูลที่กล่าวไปข้างต้น ก็สามารถใช่วิธีดั้งเดิมบางอย่างได้ เช่นการเฝ้าดูนกบางประเภทที่จะอพยพก่อนจะเกิดพายุ นอกจากนั้นแล้วพฤติกรรมของสัตว์ก็เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงความกดอากาศ

วิธีอื่น ๆ นั้นรวมไปถึงการสังเกตรูปแบบของอากาศ และดูการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มเมฆที่บ่งบอกได้ว่ากำลังก่อตัวเป็นพายุรุนแรง

เมื่อได้เห็นสัญญาณแรก ๆ ที่บ่งบอกว่าจะเกิดพายุ เราสามารถใช้วิธีแบบท้องถิ่นในการเตือนคนอื่น ๆ ในชุมชนได้ ซึ่งรวมถึงการยกธงพิเศษ การใช้เครื่องขยายเสียงที่ติดอยู่กับจักรยาน และการใช้โทรศัพท์มือถือ



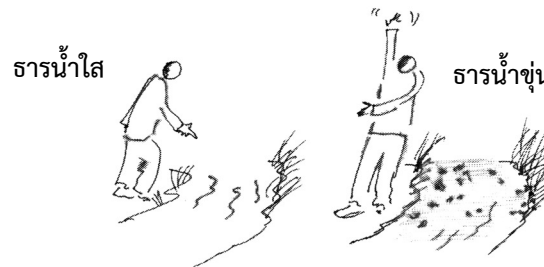
## การเตือนภัยดินถล่มล่วงหน้า

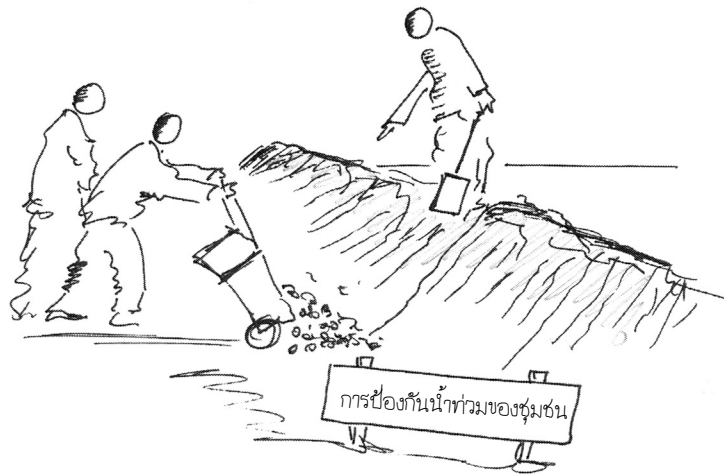
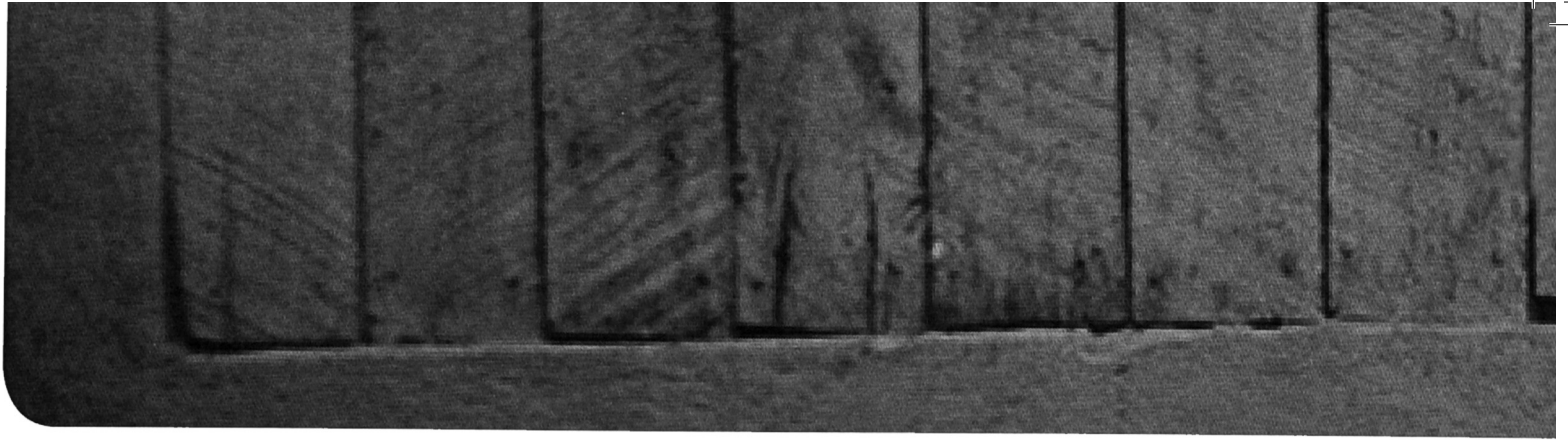
- หากคุณอยู่ใกล้ลำธารหรือร่องน้ำ ให้เฝ้าระวังระดับน้ำที่เพิ่มหรือลดอย่างทันทีทันใด และระวังการเปลี่ยนสีจากน้ำใสๆเป็นน้ำที่มีโคลน การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจบ่งชี้ว่ามีดินถล่มที่ต้นน้ำ จึงควรเตรียมตัวที่จะเคลื่อนย้ายอย่างรวดเร็ว อย่าชักช้า ช่วยตัวเองให้ปลอดภัยก่อนไม่ใช่ห่วงแต่ทรัพย์สินสมบัติ
- เฝ้าระวังเป็นพิเศษในขณะที่ขับรถ ทำนบริมถนนเสี่ยงต่อการถล่มได้ง่ายเป็นพิเศษ ให้ดูที่ถนนว่ามีทางเดินเท้าพัง โคลน หินหล่น และสิ่งอื่น ๆ ที่ชี้ให้เห็นว่าซากปรักหักพัง อาจจะร่วงหล่นลงมาบ้างหรือไม่

คุณควรจะทำอะไรหากสงสัยว่าภัยดินถล่มนั้นจวนใกล้เข้ามาแล้ว

บอกข่าวเพื่อนบ้านที่จะได้รับผลกระทบ เพราะเพื่อนบ้านของคุณอาจจะไม่รู้ว่ามีภัยมาใกล้ตัว การให้คำเตือนภัยแก่พวกเขานั้นอาจเป็นการช่วยชีวิตพวกเขาไว้ ช่วยเพื่อนบ้านที่อาจจะต้องการความช่วยเหลือในการอพยพด้วย

การอพยพ – การออกจากเส้นทางของ  
ดินถล่มและทางที่จะมีซากปรักหักพัง  
หล่นลงมาเป็นการป้องกันที่ดีที่สุด







# การลดความเสี่ยง

## บทนำ

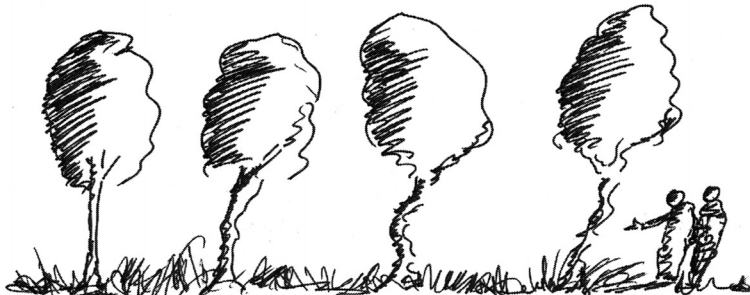
กิจกรรมที่เกิดขึ้นเพื่อลดผลกระทบจากการทำลายล้างของภัยพิบัตินั้นเรียกว่ามาตรการบรรเทาความเสียหาย ซึ่งมีแนวโน้มว่าจะเป็นมาตรการระยะยาวและถาวร เช่นการป้องกันน้ำท่วม เทคนิคการกักเซาะดิน การปรับปรุงแบบบ้าน และการฝึกอบรมในเรื่องการตระหนักรู้ของสาธารณะ

การบรรเทาความเสียหายเป็นกิจกรรมที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา คือ ก่อนเกิดภัยพิบัติ, ระหว่างสถานการณ์ฉุกเฉิน หลังจากภัยพิบัติ หรือระหว่างการฟื้นตัวหรือการฟื้นฟูหลังภัยพิบัติ

## คำถาม

ใช้คำถามต่อไปนี้เพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดว่าควรจะบรรเทาความเสียหายที่จะเกิดจากภัยพิบัติในอนาคตได้อย่างไร

1. ในอดีตชุมชนแห่งนี้เคยบรรเทาความเสียหายที่เกิดจากภัยพิบัติอย่างไร ?
2. มีมาตรการบรรเทาความเสียหายที่ปฏิบัติได้จริงอันใดบ้างที่ชุมชนนี้ควรจะใช้ในอนาคต ?
3. หากชุมชนนี้จะร่วมมือกันในโครงการบรรเทาความเสียหายจะมีอุปสรรคใดบ้าง ? แล้วเราควรจะมีการจัดการกับอุปสรรคเหล่านั้นอย่างไร ?



## การบรรเทาความเสียหายจากน้ำท่วม

มีหลายกิจกรรมซึ่งใช้งบประมาณเพียงเล็กน้อยและเป็นกิจกรรมที่ชุมชนสามารถทำได้ เพื่อบรรเทาความเสียหายร้ายแรงและผลกระทบที่จะเกิดขึ้นหากเกิดน้ำท่วม ดังคำแนะนำต่อไปนี้

### การปลูกต้นไม้

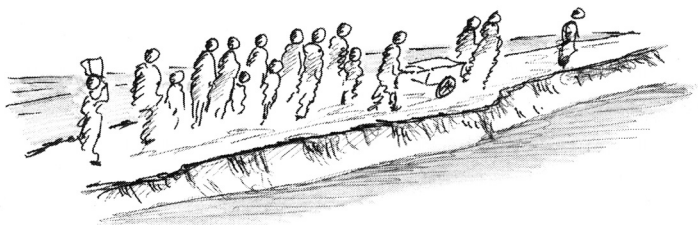
ในที่ราบน้ำท่วมถึง ต้นไม้จะสามารถช่วยดูดซับน้ำและทำให้การฟื้นตัวหลังน้ำท่วม รุนแรงนั้นรวดเร็วขึ้น ต้นไม้ยังเป็นเกราะป้องกันไม่ให้ซากปรักหักพังพัดมาก่อความเสียหายขึ้นไปอีก เพราะสิ่งเหล่านี้จะมีความเร็วมากขึ้นเรื่อย ๆ ในพื้นที่น้ำท่วม การจัดให้มีที่ปลูกต้นไม้ของชุมชนก็เป็นการสร้างแหล่งรายได้ที่สำคัญเพื่อเป็นงบประมาณ สำหรับโครงการขนาดเล็กของชุมชน และสำหรับการริเริ่มให้มีการป้องกันน้ำท่วมต่อไปด้วย

ก่อนที่จะปลูกต้นไม้ ให้หาคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญก่อน ว่าต้นไม้ประเภทใดเป็นพันธุ์ที่เหมาะสมที่สุดและหยั่งรากลึกที่สุด หลีกเลี่ยงการปลูกต้นไม้ใกล้บ้านมากเกินไป เพราะรากของต้นไม้อาจจะทำให้โครงสร้างบ้านเสียหายได้ หรือในกรณีที่มีลมแรง ต้นไม้อาจถูกพัดไปและสร้างความเสียหายให้บ้านได้เช่นกัน



## ถนนที่ยกสูง

ถนนมีความสำคัญอย่างมากต่อการติดต่อสื่อสารและบ่อยครั้งก็เป็นเส้นทางหลักให้คนที่ประสบภัยน้ำท่วมใช้สำหรับอพยพด้วย สิ่งที่ได้จริงและควรทำคือการยกพื้นถนนด้วยการใช้ดินจากพื้นที่รอบ ๆ เพราะถนนที่ยกสูงนี้ยังสามารถทำหน้าที่เป็นกำแพงป้องกันน้ำท่วมได้ และสามารถช่วยชะลอการแพร่กระจายของพื้นที่ที่ถูกน้ำท่วมได้ นอกจากนั้นแล้ว ยังสามารถปลูกต้นไม้ริมถนนเพื่อป้องกันไม่ให้ถนนถูกน้ำชะหายไป

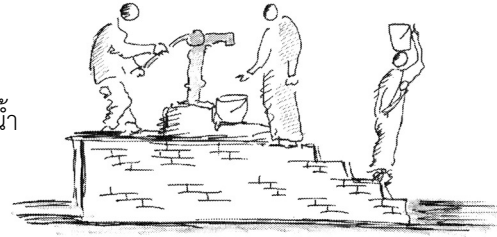


## คูน้ำและพนังกั้นน้ำ

ต้องให้แน่ใจว่าคูน้ำและพนังกั้นน้ำได้รับการดูแลรักษาอย่างดีและปราศจากเศษวัสดุหรือสิ่งใด ๆ ติดอยู่ เพื่อให้ น้ำสามารถผ่านไปได้อย่างอิสระ เป็นการช่วยระบายน้ำออกจากพื้นที่ที่อาจจะเกิดน้ำท่วมได้อย่างรวดเร็วซึ่งอาจเป็นภัยต่อประชากรในท้องถิ่นและพืชผลของพวกเขาได้ ในเขตเมืองที่น้ำไหลผ่านได้เร็วกว่าก็เช่นกัน ควรแน่ใจว่าได้ดูแลและขุดลอกคูน้ำและท่อระบายน้ำก่่าจัดขยะแล้ว

## ปัมน้ำที่ยกสูง

ในพื้นที่ที่น้ำท่วมถึง การยกปัมน้ำให้สูงกว่าระดับที่น้ำอาจจะท่วมได้นั้นเป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะเป็นการป้องกันไม่ให้แหล่งน้ำปนเปื้อนด้วยสิ่งปฏิกูลและซากสัตว์หรือศพ



## การเบี่ยงทางน้ำที่มีปริมาณมากเกินไป

หากเป็นไปได้ให้สร้างเขื่อนเล็ก ๆ แนวคั่นกันน้ำ และท่อหรือคูคลองระบายน้ำเพื่อเบี่ยงทางเดินของน้ำที่มีปริมาณมากเกินไปให้ไหลออกไปจากพื้นที่ที่มีชุมชนตั้งอยู่ ไม่เช่นนั้นแล้วอาจเกิดความเสียหายในระยะยาวได้หากน้ำท่วมขัง

## การเก็บขยะ

หากเป็นไปได้ให้ahunใจคนในชุมชน และ/หรือ เจ้าหน้าที่ในท้องถิ่นให้เก็บขยะเป็นประจำ หรือให้เก็บไว้ที่ใดที่หนึ่ง หรือให้ฝัง เพื่อจะได้ไม่ไปปนเปื้อนน้ำที่ท่วมอยู่



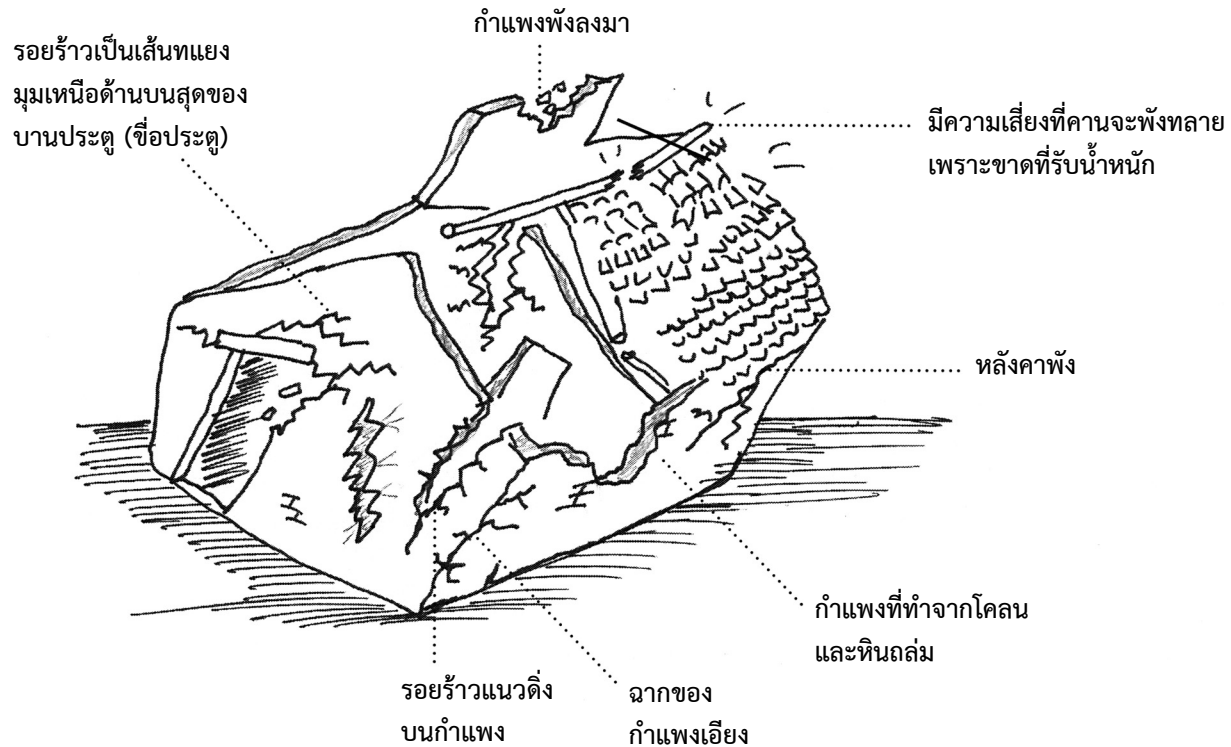
## การบรรเทาภัยจากแผ่นดินไหว

ต่อไปนี้เป็นวิธีการบางประการในการลดผลกระทบที่เกิดจากแผ่นดินไหว

- ปรับปรุงการออกแบบบ้านและอาคารที่จะสร้างใหม่เพื่อให้ต้านทานต่อการเกิดแผ่นดินไหวได้มากขึ้น
- ทำให้บ้านและอาคารที่มีอยู่สามารถเพิ่มความต้านทานต่อการเกิดแผ่นดินไหวได้ด้วยการเพิ่มความแข็งแรงให้กับสำคัญของโครงสร้างและรากฐาน
- ระบุพื้นที่ซึ่งอาจจะเกิดดินถล่มได้ถ้าแผ่นดินไหว และจะก่อให้เกิดความเสียหายอย่างใหญ่หลวงต่อชีวิตและทรัพย์สิน
- ต้องแน่ใจว่าได้ทำเครื่องหมายสำหรับทางออกฉุกเฉินไว้ชัดเจนแล้ว ส่วนเส้นทางต่าง ๆ ในการอพยพออกไปจากอาคารนั้นต้องระบุและทำป้ายบอกทางไว้ให้เรียบร้อย



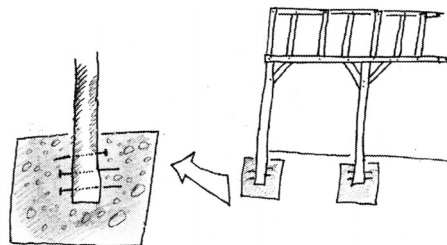
รูปด้านล่างนี้เน้นให้เห็นพื้นที่หลักๆของอาคารบ้านเรือนที่จะได้รับผลกระทบจาก  
แผ่นดินไหว การเรียนรู้จุดอ่อนต่างๆของอาคารสามารถช่วยให้สร้างโครงสร้างที่  
ต้านทานต่อการเกิดแผ่นดินไหวได้ดียิ่งขึ้น



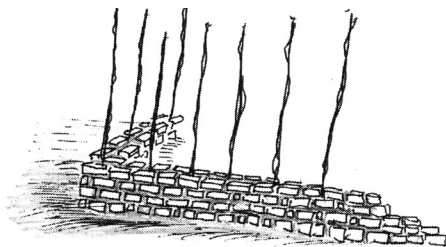
## คำแนะนำสำหรับการสร้างที่อยู่อาศัยต้นกุนด้าที่มีความต้านทานต่อแผ่นดินไหว

คำแนะนำต่อไปนี้เป็นคำแนะนำสำหรับการก่อสร้างที่ใช้อิฐ (อิฐตากแห้ง) และปรับใช้ได้กับการสร้างที่พักอาศัยต้นกุนด้า ทั้งยังปรับใช้ได้กับการสร้างอาคารคริสตจักรหลังใหม่ หรือการเสริมความแข็งแรงให้กับอาคารคริสตจักรที่มีอยู่แล้ว

1. หากเป็นไปได้ ให้พยายามสร้างอาคารเพียงชั้นเดียว
2. ใช้หลังคาฉนวนน้ำหนักเบาแทนการใช้หลังคาดินอัดแน่นซึ่งมีน้ำหนักมาก
3. จัดวางกำแพงให้ค้ำยันกันด้วยการวางเป็นรูปกากบาทหรือวางตัดกันเป็นช่วง ๆ ตลอดแนว หรือใช้โครงสร้างที่เป็นส่วนค้ำยันอื่น ๆ
4. ทำให้รอยโหว่บนกำแพงมีขนาดเล็ก และเว้นระยะห่างอย่างเหมาะสม
5. ต้องแน่ใจว่าฐานเป็นคอนกรีตเพื่อให้มั่นคงแข็งแรงมากขึ้น
6. ใช้เสาไม้ที่ผ่านกรรมวิธีที่ใช้น้ำมันดินหรือยางมะตอยแล้วเพื่อปกป้องไม่ให้ไม้โดนความชื้น และตั้งเสาโดยใช้คอนกรีต ให้ตอกตะปูหลาย ๆ อันไว้ที่ฐานของเสาไม้เพื่อเพิ่มแรงยึดเหนี่ยว
7. เสริมความแข็งแรงให้กับโครงสร้างโดยรวมด้วยการใช้โลหะรัดไว้ระหว่างเสาและคานเพื่อช่วยเสริมแรงตรงรอยต่อ



8. เสริมความแข็งแรงให้กับกำแพงด้วยการใช้ลำไม้ไผ่สานกันเป็นแนวตั้งเพื่อให้มีความมั่นคงแข็งแรงมากขึ้น



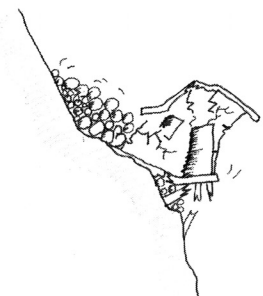
9. เพิ่มความแข็งแรงให้กับหลังคาด้วยการตอกวัสดุทำหลังคาให้ติดกับคานหลังคาและมัตคานและเสาดด้วยเหล็กเส้นสำหรับงานหลังคา เพื่อป้องกันความเสียหายหากมีลมแรงและมีการเคลื่อนไหวของแผ่นดิน

10. วางอิฐให้มั่นคงโดยใช้ซีเมนต์ปริมาณเพียงเล็กน้อย

11. เสริมความแข็งแรงให้กับมุมอาคารด้วยการใช้ก้อนอิฐและส่วนค้ำจุน

12. เสริมความแข็งแรงให้กับข้อประตูโดยใช้ตะแกรงและแท่งเหล็ก

13. หลีกเลี่ยงการก่อสร้างบนพื้นที่ลาดชัน เพราะอาคารที่รองรับน้ำหนักด้วยเสาหลักที่อยู่บนพื้นลาดชันนั้นมีแนวโน้มที่จะถล่มลงมาได้



## การบรรเทาภัยจากลมพายุ

คริสตจักรสามารถมีส่วนร่วมในการช่วยให้ผู้ประสบภัยอย่างร้ายแรงได้คิดดูอีกครั้งว่าควรจะออกแบบบ้านของพวกเขาอย่างไรเพื่อจะเตรียมความพร้อมและป้องกันตัวเองจากเหตุการณ์ลมพายุในอนาคตได้ดีขึ้น คริสตจักรยังสามารถโน้มน้าวชักจูงให้เจ้าหน้าที่ในท้องถิ่นสร้างที่อยู่อาศัยใหม่บนพื้นที่ที่มีความปลอดภัยมากขึ้นได้อีกด้วย คริสตจักรอาจจะไม่ได้มีทักษะทั้งหมดสำหรับการปรับปรุงก่อสร้าง แต่สามารถมีบทบาทในการทำให้มั่นใจได้ว่าได้สร้างที่พักอาศัยอย่างเหมาะสมและปลอดภัย

การบรรเทาภัยจากพายุสามารถทำได้ใน 4 ประเด็นหลัก คือ

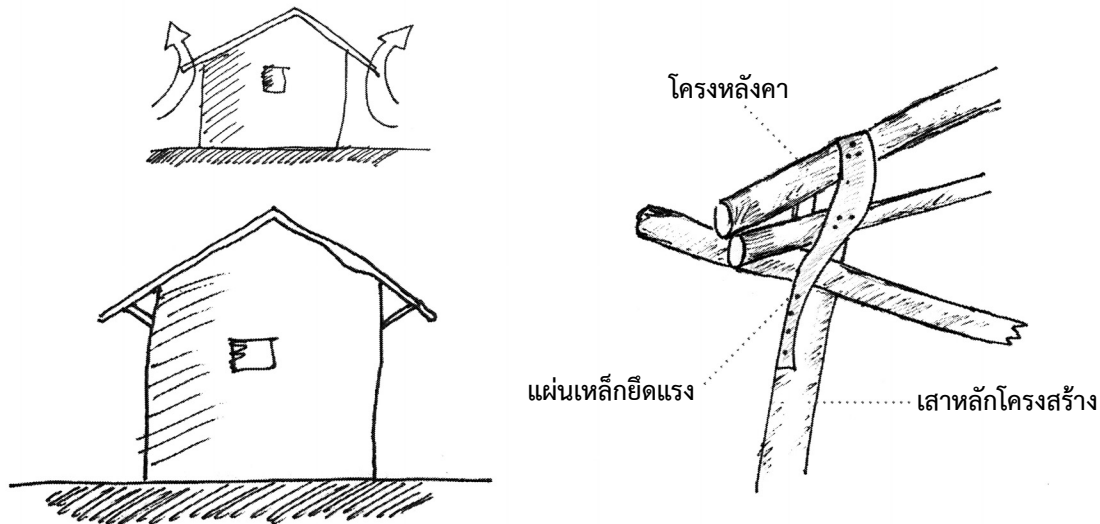
- ปรับเปลี่ยนตำแหน่งที่ตั้งของอาคารบ้านเรือนเพื่อให้เสี่ยงต่อการได้รับความเสียหายจากพายน้อยลง
- ปรับปรุงวิธีการสร้างบ้านเพื่อให้พวกเขาต่อลมต้านทานจากลมน้อยลง และเสี่ยงต่อการถูกทำลายอย่างราบคาบน้อยลงด้วย
- รับเอาวิธีการด้านการเกษตรมาปรับใช้ ซึ่งรวมถึงการปลูกต้นไม้เพื่อเป็นแนวบังลมและหาสิ่งกำบังลมสำหรับป้องกันพืชผลและที่ลาดเอียง เพื่อลดผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการกัดเซาะหน้าดิน ความชำนาญด้านการเกษตรนั้นรวมถึงการคัดเลือกพันธุ์พืชที่ต้านทานลมพายุด้วย
- สร้างความร่วมมือร่วมใจให้เกิดขึ้นในชุมชนเพื่อเป็นรากฐานให้ชุมชนสามารถสำรวจประเด็นใหม่ ๆ ในเรื่องการบรรเทาทุกข์ได้ด้วยตัวของพวกเขาเอง

## ปรับปรุงการสร้างบ้าน

หากเจอลมพัดแรง กันสาดที่มีขนาดใหญ่อาจจะถูกพัดขึ้นมาและหักเสียหายได้

เพื่อป้องกันไม่ให้ลมพัดหลังคาไปเพราะเกิดแรงดันใต้ชายคา ให้กดหลังคาให้ต่ำลงและยึดชายคาไว้ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ควรทำหากชายคามีความยาวเกิน 450 มิลลิเมตร

สามารถใช้แผ่นเหล็กยึดแรงยึดหลังคาไว้กับคานรับน้ำหนักให้แน่น และยึดคานรับน้ำหนักไว้กับเสาหลักโครงสร้างให้แน่นด้วย



## ป้องกันพืชผลและงานด้านการเกษตร

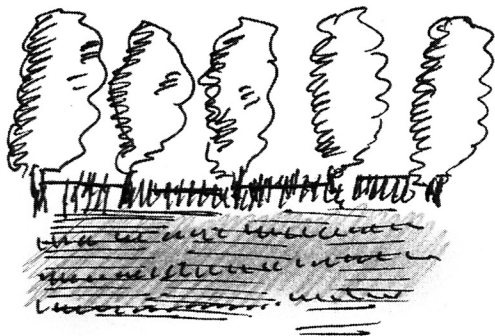
พืชผลจะได้รับความเสียหายจากพายุได้หลายทาง กล่าวคือ

1. พืชผลอาจจะล้มราบกับพื้นด้วยแรงลมและฝน
2. พืชผลอาจแช่น้ำจนยืนต้นเน่าตาย
3. พืชผลอาจตายเพราะน้ำเค็ม และเลนที่มาจากพายุแถบชายฝั่ง

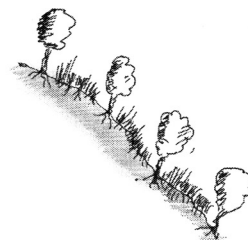
อาจจะพิจารณานำการตอบสนองต่อไปนี้ไปใช้เพื่อลดผลกระทบที่จะเกิดขึ้นต่อผลผลิตทางการเกษตรเพราะถูกพายุทำลาย

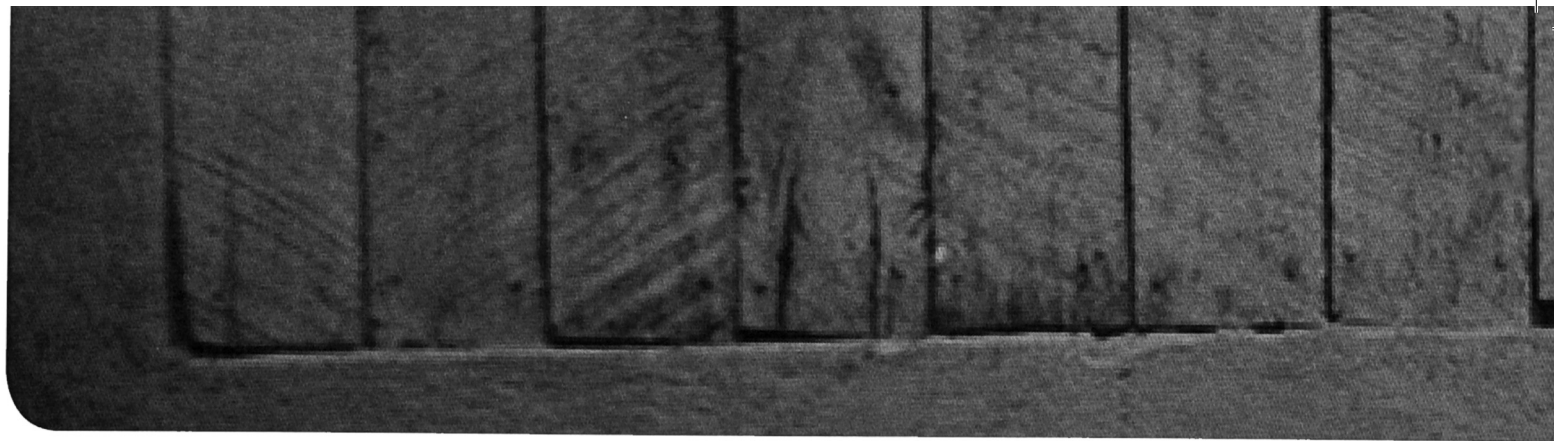
## แนวต้นไม้บังลมและสิ่งกำบังลม

เพื่อที่จะปกป้องพืชผลที่บอบบางและล่อแหลมต่ออันตรายให้พ้นจากลมแรงนั้นอาจจะปลูกต้นไม้ไว้เป็นกลุ่มหรือเป็นแนวก็ได้ เรียกอีกอย่างว่าแนวต้นไม้กำบังลมและสิ่งกำบังลม



ในพื้นที่ลาดชันที่อาจจะเกิดปัญหาได้หากฝนตกหนัก เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องปลูกต้นไม้และหญ้ายึดหน้าดินไว้ด้วยกัน และสิ่งนี้จะถือเป็นเรื่องจำเป็นเลยหากพื้นที่ลาดชันอยู่เหนือพื้นที่พักอาศัยหรือพื้นที่เกษตรกรรมสำคัญซึ่งอาจจะถูกทำลายได้หากมีดินโคลนถล่ม





# การตอบสนองต่อ ภัยพิบัติ

## บทนำ

ในเวลาที่เกิดภัยพิบัติที่ส่งผลกระทบอย่างรวดเร็ว เช่น น้ำท่วม ลมพายุ แผ่นดินไหว หรือ ภูเขาไฟปะทุนั้นจำเป็นที่จะต้องตอบสนองอย่างเร่งด่วน ไม่ใช่เพียงเพื่อช่วยชีวิตและปกป้องผู้คนเท่านั้นแต่ยังต้องจัดหาความจำเป็นขั้นพื้นฐาน เช่น อาหาร น้ำ และที่พักอาศัยให้ด้วย บทนี้จะให้คำแนะนำบางประการที่จะช่วยคริสตจักรในการทำงานกับครอบครัวและสมาชิกของชุมชนเพื่อให้บริหารจัดการการตอบสนองต่อภัยพิบัติได้เป็นอย่างดี

ในบางสถานการณ์การตอบสนองต่อภัยพิบัติเป็นสิ่งจำเป็น ไม่ใช่เฉพาะภัยธรรมชาติแต่รวมถึงภัยที่มีสาเหตุมาจากมนุษย์เช่นสงครามหรือความไม่สงบภายในประเทศ สิ่งเหล่านี้อาจจะส่งผลให้คนจำนวนมากเข้ามาพักในพื้นที่ของคริสตจักรได้ในทันทีทันใดและต้องการการช่วยเหลือโดยไม่ได้มีการบอกไว้ล่วงหน้า ข้อมูลให้บทนี้จะเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ดังกล่าวด้วย

คริสตจักรสามารถช่วยครอบครัวและชุมชนให้เตรียมตัวพร้อมสำหรับเหตุการณ์เหล่านั้นได้ด้วยการวางแผนล่วงหน้า เช่น วางแผนว่าจะใช้อาคารคริสตจักรและอาคารสาธารณะเป็นที่พักพิงฉุกเฉิน หรือใช้เป็นที่พักของสำหรับสถานการณ์ฉุกเฉิน ทั้งยังช่วยได้ด้วยการทำตัวให้คุ้นเคยกับรายการในการประเมินความจำเป็น และคิดให้รอบคอบเพื่อหาหนทางในเรื่องน้ำและสาธารณสุขในสถานการณ์ฉุกเฉิน

คริสตจักรยังมีบทบาทในการจัดการช่วยเหลือสนับสนุนในทางอารมณ์และฝ่ายวิญญาณสำหรับผู้ประสบภัยที่มีความบอบช้ำทางจิตใจเพราะภัยพิบัติด้วย

## การตอบสนองต่อภัยพิบัติ

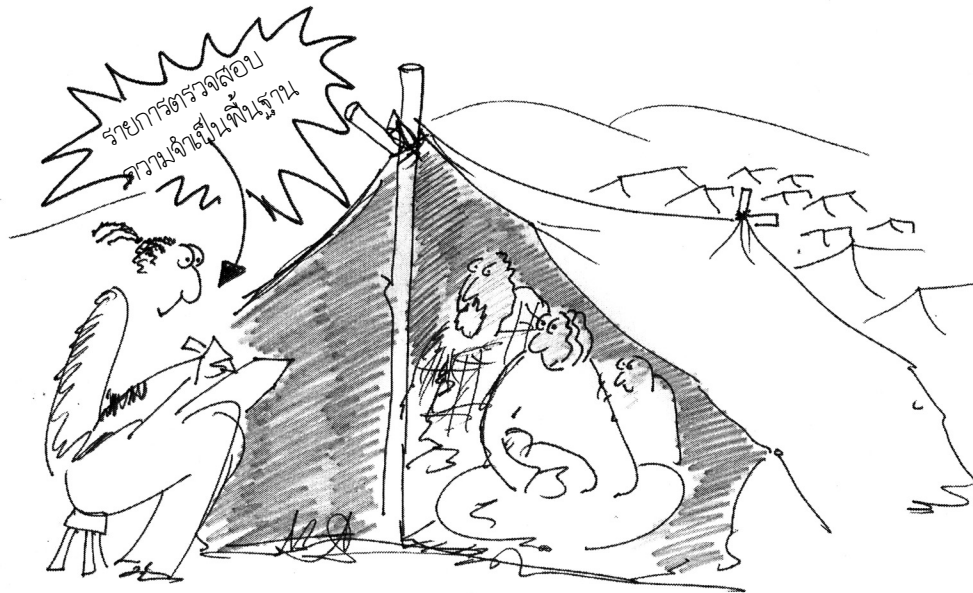
ใช้คำถามต่อไปนี้เพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดถึงวิธีที่จะตอบสนองต่อภัยพิบัติ

1. คริสตจักรและชุมชนสามารถทำอะไรได้บ้างในเวลา 24 ชั่วโมงแรกของสถานการณ์ฉุกเฉินเพื่อช่วยชีวิตและปกป้องคนอื่น ?
2. หากเกิดภัยพิบัติขึ้น อะไรควรจะเป็นเรื่องที่สำคัญเป็นอันดับต้นๆ ?
3. อาคารคริสตจักรของคุณจะใช้ทำอะไรได้บ้างในสถานการณ์ฉุกเฉิน ?
4. สมาชิกคริสตจักรหลาย ๆ คนสามารถมีบทบาทใดได้บ้างในสถานการณ์ฉุกเฉิน ?



## รายการเพื่อประเมินความจำเป็นพื้นฐานหลังจากเกิดภัยพิบัติ

หลังจากเกิดภัยพิบัติควรมีการประเมินความต้องการของผู้ประสบภัย ในหน้าต่อไปนี้เป็นรายการตรวจสอบเบื้องต้นเพื่อให้แนวทางในการสัมภาษณ์และอภิปรายกับกลุ่มเพื่อสรุปว่าความต้องการใดเป็นสิ่งสำคัญเป็นอันดับต้น ๆ หลังจากเกิดภัยพิบัติ กิจกรรมนี้ควรทำโดยกลุ่มของผู้นำชุมชนท้องถิ่นและสมาชิกคริสตจักร



## รายการตรวจสอบ

1. จำนวนผู้ประสบภัยพิบัติมีประมาณเท่าใด ?  
จำนวนครัวเรือน.....จำนวนเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี.....  
จำนวนผู้ชาย.....จำนวนผู้หญิง.....
2. มีจำนวนผู้เสียชีวิตประมาณเท่าใด ?  
จำนวนผู้ชาย.....จำนวนผู้หญิง.....จำนวนเด็ก.....
3. มีจำนวนผู้บาดเจ็บประมาณเท่าใด ?  
จำนวนผู้ชาย.....จำนวนผู้หญิง.....จำนวนเด็ก.....
4. ใครเป็นผู้ที่ล่อแหลมต่ออันตรายมากที่สุดในบรรดาผู้ประสบภัยพิบัติ (เช่น คนชรา, ผู้พิการ, หญิงมีครรภ์) และมีกี่คนในกลุ่มเหล่านี้ ? อะไรเป็นอาการบาดเจ็บทั่วไป ?.....
5. มีปัญหาสุขภาพอื่นใดอีกบ้างที่เป็นผลมาจากภัยพิบัติ ?.....
6. มีกี่ครัวเรือนที่ต้องการที่พักอาศัย ? .....
7. ก) ผู้ประสบภัยพิบัติมีอาหารเพียงพอหรือไม่ ?.....  
ข) มีกี่ครัวเรือนที่ยังขาดอาหาร ?.....
8. มีกี่ครอบครัวที่ไม่มีอุปกรณ์ทำครัว ?.....
9. มีกี่ครอบครัวที่ไม่มีเชื้อเพลิงในการทำกับข้าว ?.....
10. ผู้คนจัดการเรื่องสาธารณสุขอย่างไร ?.....

11. มีกี่คนที่มิน้ำสะอาดไม่พอ ?.....
12. แหล่งน้ำสะอาดที่ไกลที่สุดอยู่ไกลแค่ไหน ?.....
13. มีกี่คนที่ไม่มีภาชนะสำหรับใส่และเก็บน้ำ ?.....
14. มีความเสี่ยงที่จะเกิดภัยพิบัติน้ำท่วมในเวลาอันใกล้หรือไม่ ? (เช่น การเกิดอาฟเตอร์ช็อคหรือน้ำท่วมเพิ่มอีก).....
15. มีกลุ่มใดหรือไม่ที่อาจจะถูกตัดขาด หรืออาจจะยังไม่ได้ได้รับความช่วยเหลือ ?.....
16. มีความช่วยเหลือมาจากรัฐบาล หรือองค์กรพัฒนาเอกชนใด ๆ หรือคริสตจักรหรือไม่ ?.....
17. ก) อะไรเป็นวิธีการดำรงชีวิตหลักของผู้ประสบภัย ?.....  
ข) ภัยพิบัตินี้ส่งผลอะไรต่อการครองชีพนี้บ้าง ?.....

## จัดลำดับความสำคัญของสิ่งจำเป็น

ทำรายการของความจำเป็นแต่ละอย่างในตารางต่อไปนี้

| ความจำเป็นที่ได้ระบุไว้            | ลำดับความสำคัญ | ทรัพยากรท้องถิ่นที่มีหรือที่กำลังใช้อยู่   | ทรัพยากรจากภายนอกที่ยังคงต้องการอยู่ |
|------------------------------------|----------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|
| ไม่มีอาหารในครัวเรือนหรือในตลาด    | 1              | มีกล้วยจำนวนหนึ่ง, มีรากไม้และผลไม้        | ต้องการข้าวและถั่วเมล็ดแบน           |
| ขาดอุปกรณ์สำหรับทำครัว และทานอาหาร | 2              | มีหม้อที่แบ่งกันใช้อยู่จำนวนหนึ่ง, มีใบตอง | หม้อ, จาน, ถ้วย                      |

เมื่อได้ระบุความจำเป็นทั้งหมดแล้ว ให้อภิปรายกับชุมชนหรือกับผู้นำชุมชนเป็นกลุ่มเล็ก ๆ ว่าความจำเป็นใดบ้างที่เป็นเรื่องเร่งด่วน โดยอาจใช้วิธีจัดลำดับความสำคัญ คือการให้แต่ละคนมีโอกาสลงคะแนนโดยใช้บัตร กระดาษชิ้นเล็ก ๆ หรือเมล็ดถั่วก็ได้

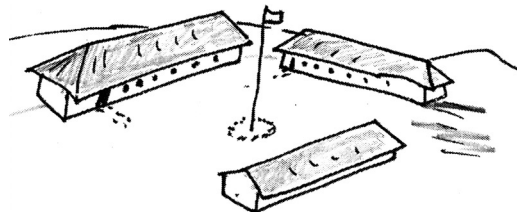
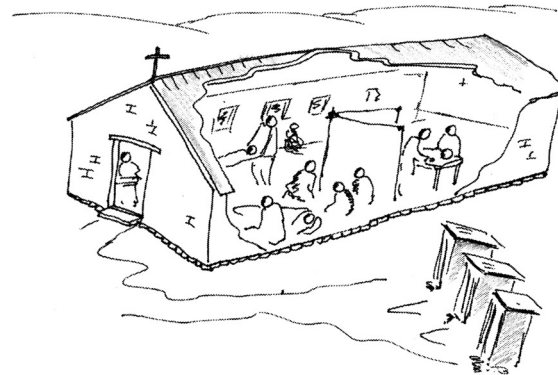
## การใช้อาคารคริสตจักรและอาคารโรงเรียนในเหตุการณ์ฉุกเฉิน

คริสตจักรต่าง ๆ มีทรัพยากรที่พร้อมใช้อยู่แล้วนั่นก็คืออาคารของคริสตจักรนั่นเอง ต่อไปนี้เป็นวิธีการบางประการเพื่อใช้และปรับคริสตจักรให้เหมาะสมกับการตอบสนองในสถานการณ์ภัยพิบัติ ก่อนที่จะใช้อาคารคริสตจักรของท่านเป็นสถานที่พักพิงหรือเก็บของ ต้องแน่ใจก่อนว่าอาคารหลังนั้นปลอดภัยและได้รับการดูแลอย่างดี

### ศูนย์สุขภาพและรักษาในเหตุการณ์ฉุกเฉิน

สิ่งที่ต้องคำนึงถึง

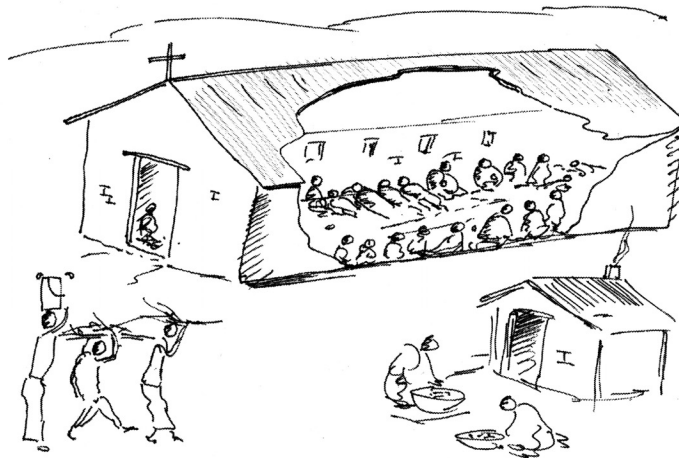
- การเข้าถึงแหล่งน้ำสะอาด
- ความสามารถในการทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออุปกรณ์และผ้าพันแผล
- การมีห้องน้ำจำนวนเพียงพอ
- พื้นที่ที่แยกออกมาเพื่อเป็นสถานรักษาพยาบาลและผดุงครรภ์



## ที่พักพิงชั่วคราวในสถานการณ์ฉุกเฉิน

สิ่งที่ต้องคำนึงถึง

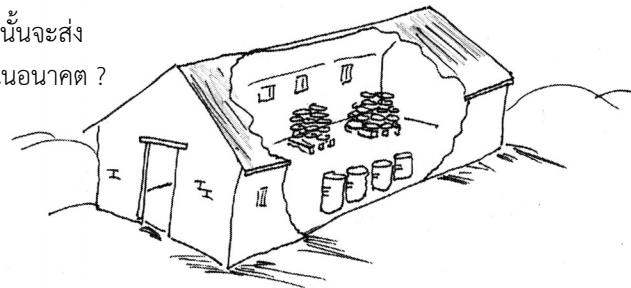
- จำนวนคนที่รองรับได้
- การแบ่งที่พักโดยแยกชายและหญิงออกจากกัน
- การหาเครื่องนอนพื้นฐานและฟูก
- จำนวนห้องน้ำที่ต้องการเพิ่มเติม
- การเข้าถึงน้ำสะอาด
- ความสามารถในการทำครัวและจัดเตรียมอาหาร
- พื้นที่ด้านนอกที่กันไว้เฉพาะสำหรับปศุสัตว์



## ที่เก็บอาหารและของสำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉิน

สิ่งที่ต้องคำนึงถึง

- พื้นที่แห้งสำหรับเก็บของ
- ต้องให้แน่ใจว่าอาหารที่เก็บนั้นอยู่เหนือพื้น และไม่มีสัตว์รบกวน
- เก็บของด้วยวิธีที่ทำให้ควบคุมคลังเก็บของได้ง่าย
- มีคนรักษาความปลอดภัย ทั้งกลางวันและกลางคืน
- ทรัพยากรเหล่านี้จะมีพร้อมให้ใช้ได้เร็วใน 24 หรือ 48 และ 72 ชั่วโมงได้อย่างไร ?
- ทรัพยากรเหล่านี้มีอันไหนที่ต้องซ่อม หรือปรับให้เหมาะสมหรือไม่ เพื่อจะได้มีสภาพดีพอที่จะใช้ในเหตุการณ์ฉุกเฉิน ?
- ใครจะเป็นผู้รับผิดชอบในการดูแลการใช้ทรัพยากรเหล่านี้ในเหตุการณ์ฉุกเฉิน และเพื่อให้แน่ใจว่าทรัพยากรเหล่านี้ถูกใช้ไปอย่างเหมาะสม ?
- การใช้ทรัพยากรเหล่านี้ในช่วงเหตุการณ์ฉุกเฉินนั้นจะส่งผลกระทบอย่างไรต่อการทำกิจกรรมแบบปกติในอนาคต ?



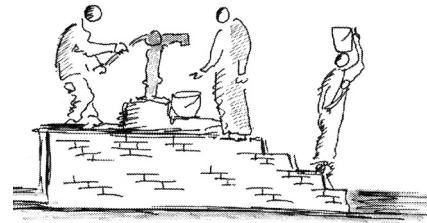
## น้ำ

พื้นที่ไหนใดที่เกิดภัยพิบัติ น้ำสะอาดจะสำคัญกว่าอาหารอย่างมาก พิจารณาแหล่งน้ำปัจจุบันของชุมชน จากนั้นให้คิดถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นหากมีน้ำท่วมหรือลมพายุ แหล่งน้ำเพียงไม่กี่แหล่งที่มีแนวโน้มว่าจะไม่ได้รับความเสียหายใด ๆ คือน้ำพุและบ่อน้ำที่มีโครงสร้างคลุมปิดไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกที่อยู่บนพื้นที่ยกสูง บ่อน้ำที่ไม่มีที่ปิดคลุมไว้หรือที่อยู่ในพื้นที่ต่ำอาจจะถล่มหรือมีการปนเปื้อนได้

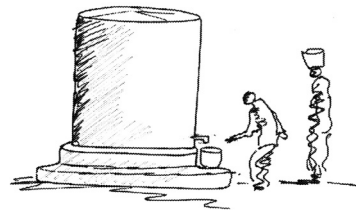
ทำงานร่วมกันเพื่อปกป้องแหล่งน้ำเหล่านี้ หากเป็นแหล่งน้ำพุ ให้ความช่วยเหลือในการปิดฝาและป้องกันแหล่งน้ำนี้ สร้างฐานยื่นที่ยกสูงและกำแพงรอบ ๆ บ่อน้ำ

หากแหล่งที่มีอยู่มีแนวโน้มที่จะไม่รอด พิจารณาสร้างถังเก็บน้ำซีเมนต์เสริมเหล็กที่คริสตจักรและโรงเรียน เพื่อให้แน่ใจว่าการใช้น้ำจะได้รับการดูแล เพื่อไม่ให้น้ำหมดถึงพื้นที่หลังจากเกิดภัยพิบัติ ถังเก็บน้ำซีเมนต์เสริมเหล็กทำจากซีเมนต์และเสริมความแข็งแรงด้วยตาข่ายเหล็ก และบางครั้งก็ใช้ไม้

จัดหายาเม็ดสำหรับฆ่าเชื้อโรคในน้ำไว้ในปริมาณมากเพื่อใช้ในกรณีที่แหล่งน้ำถูกปนเปื้อน



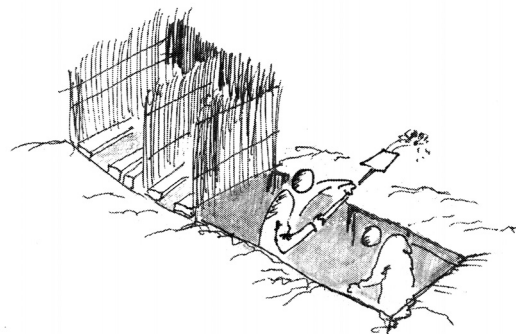
บ่อน้ำบนฐานที่ยกสูง



ถังเก็บน้ำซีเมนต์เสริมเหล็ก

## สุขอนามัย

- ในระหว่างการเตรียมความพร้อมรับภัยพิบัตินั้น ชุมชนมักจะไม่ได้พูดถึงสุขอนามัยที่ดี อย่างไรก็ตาม หากปราศจากสุขอนามัยที่ดีแล้ว ไม่ต้องสงสัยเลยว่าจะต้องมีคนทนทุกข์ หรืออาจจะถึงขั้นเสียชีวิตอีกมากมายเพราะการแพร่ระบาดของโรคหลังจากเกิดภัยพิบัติ
- ห้องส้วมควรมีพร้อมไว้ใกล้ที่พักพิงฉุกเฉิน หากไม่มี ก็ควรริบชุด และห้องส้วมต้องห่างจากแหล่งน้ำที่ใกล้ที่สุดอย่างน้อย 30 เมตรและต้องล็อกเพียงพอเพื่อป้องกันการปนเปื้อน อาจจะใช้ไม้กระดานเป็นพื้นห้องส้วมและใช้เสื่อมาทำกำแพงก็ได้เพื่อให้มีความเป็นส่วนตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับสตรี
- นอกจากห้องส้วมแล้ว การมีพื้นที่เพื่อให้พวกเขาได้ล้างมือหลังจากใช้ห้องส้วมก็เป็นเรื่องที่สำคัญมาก โดยมีน้ำและสบู่วางไว้ หรือจะใช้ทรายหรือฝุ่นผงแทนก็ได้ การล้างมือสำคัญมากสำหรับเด็ก ๆ ที่ชอบดูดหรือเลียนิ้วมือตัวเองซึ่งทำให้พวกเขาเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อโรคมากขึ้นไปอีกหากพวกเขาไม่ได้ล้างมือ



## ที่พักพิง

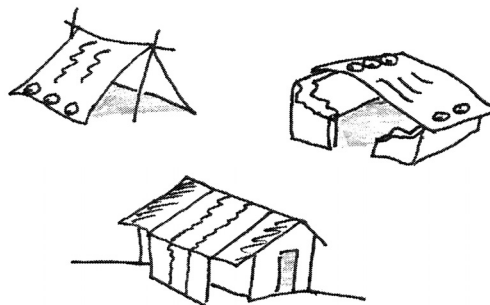
ความจำเป็นประการหนึ่งที่ต้องได้รับการตอบสนองหลังจากภัยพิบัติก็คือที่พักพิง

ในหลายๆสถานการณ์ก็สามารถสร้างที่พักพิงง่าย ๆ โดยใช้พืชพื้นถิ่นหากมีในชุมชนของคุณ  
ให้ลองคิดถึงอาคารทั้งหมดที่สามารถใช้เป็นที่พักพิงในเหตุการณ์ฉุกเฉินได้ ซึ่งอาจหมาย  
รวมถึงคริสตจักร วัด และโรงเรียน การจัดการเรื่องที่พักพิงนั้นอาจจะต้องคิดเผื่อสัตว์ด้วย  
เหมือนกัน

คริสตจักรอาจจะสามารถหาแผ่นพลาสติกมาได้เพื่อแจกจ่ายให้ผู้ประสบภัยนำไปทำเป็น  
ที่พักพิงในเหตุการณ์ฉุกเฉิน รายการด้านล่างนี้เป็นวิธีที่หลากหลายเพื่อจะใช้แผ่นพลาสติก  
ให้เกิดประโยชน์

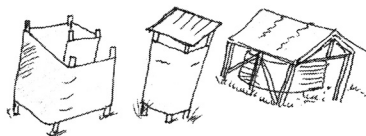
### 1. ที่พักพิงเป็นครอบครัว

- สร้างโครงสร้างที่พังก่าย ๆ สำหรับครอบครัว
- ซ่อมอาคารที่ถูกทำลายเสียหาย
- เพื่อขยายหรือทำให้เต็นท์และที่พักพิงแข็งแรงขึ้น
- สร้างที่พักพิงโครงไม้



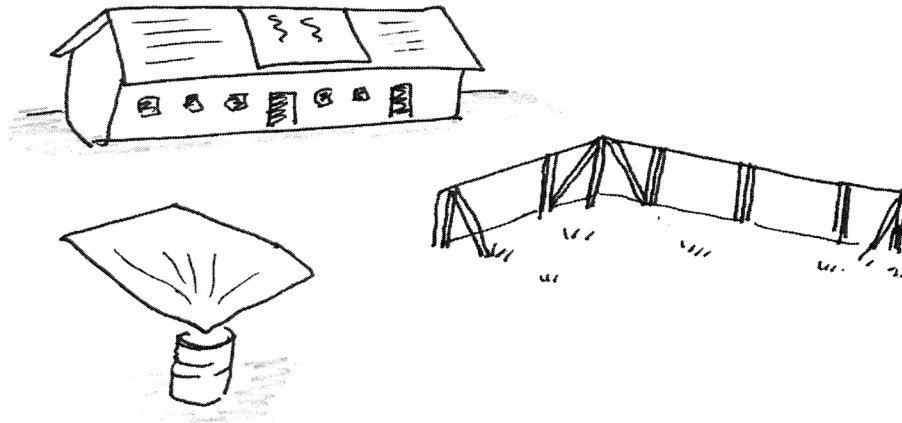
### 2. น้ำและสุขอนามัย

- ห้องส้วม
- ห้องอาบน้ำ
- น้ำจากแหล่งที่มีโครงสร้างปกคลุมไว้
- แทงค์

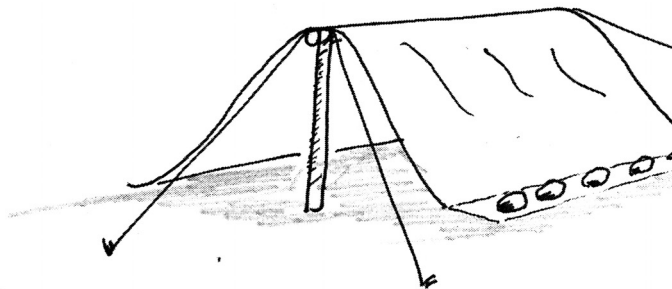


### 3. โครงสร้างพื้นฐานและการใช้งานในรูปแบบอื่น

- ทำรั้ว
- ซ่อมโรงเรียนและสถานพยาบาล
- กักเก็บน้ำฝน
- เตียงสำหรับถ่ายอุจจาระในกรณีที่เป็นโรคอุจจาระร่วงอย่างรุนแรง
- รถเข็น (หรือซุ้ม) ขายของ
- ที่เก็บอาหารและทำให้อาหารแห้ง



ที่พักพิงแบบเรียบง่ายที่ทำจากแผ่นพลาสติก (ไม่มีหัวท้าย) สำหรับสถานที่ที่อากาศร้อน

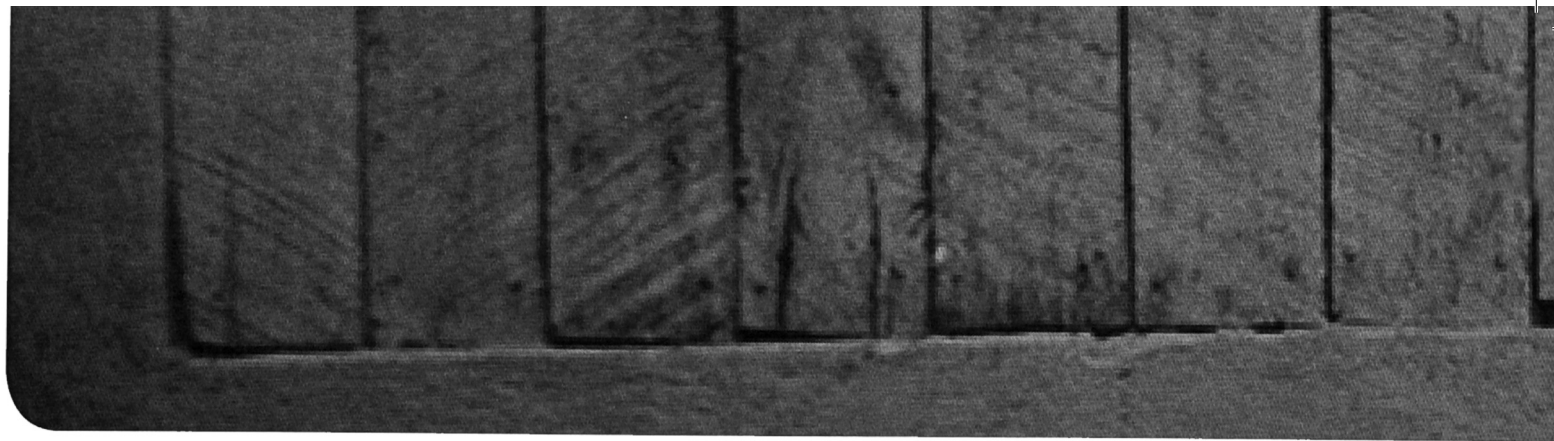


ที่พักพิงในเหตุการณ์ฉุกเฉินแบบนี้เป็นทางเลือกสุดท้ายในกรณีที่ไม่สามารถทำตามทางเลือกอื่น ๆ ได้ และควรจะได้รับยกย่องให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| โครงสร้างพื้นฐานและส่วนประกอบที่จำเป็น | <p>ไม้สำหรับนำมาทำเสาที่วางเป็นเส้นตรงกลาง (ยาว 4 เมตร)</p> <p>ไม้สำหรับนำมาทำเสาที่วางแนวตั้ง ยาว 2.5 เมตร</p> <p>เชือก (20 เมตร)</p> <p>ตะปูขนาด 5 เซนติเมตร (ยาว 2 นิ้ว) (1/2 กิโลกรัม)</p> <p>ตะปูขนาด 12.5 เซนติเมตร (ยาว 5 นิ้ว) (1/2 กิโลกรัม)</p> <p>หมุดตอกดิน (โลหะหรือไม้)</p> |
| หลังคาและ/หรือกำแพง และพื้น            | แผ่นพลาสติก                                                                                                                                                                                                                                                                               |

หมายเหตุ: คุณภาพของแผ่นพลาสติกมีหลายระดับ สำนักงานข้าหลวงใหญ่  
ผู้ลี้ภัยแห่งสหประชาชาติ (UNHCR) ได้แนะนำคุณสมบัติของแผ่นพลาสติกที่ใช้งาน  
ได้ดีไว้คือต้องมีส่วนเสริมความแข็งแรง มีขอบ และมีห่วงชุบโลหะ

พลาสติกควรจะถูกปักไว้กับพื้นอย่างแน่นหนาทั้งสองด้าน



# การสนับสนุนฝ่าย วิญญาณและการอภิบาล

## บทนำ

สมาชิกคริสตจักรสามารถพบปะพูดคุยกับคนแต่ละคนและแต่ละครอบครัวซึ่งได้รับความบอบซ้ำทางใจได้ สมาชิกคริสตจักรสามารถรับฟังและช่วยผู้ประสบภัยแบ่งปันประสบการณ์ของตน และหากเหมาะสมก็อาจจะอธิษฐานกับผู้ประสบภัยด้วย

## การสนับสนุนทางฝ่ายวิญญาณและการอภิบาล

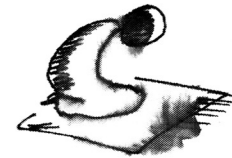
1. คริสตจักรสามารถจัดกิจกรรมอะไรบ้างเพื่อจะช่วยเหลือเด็ก ๆ ที่ได้รับความบอบซ้ำทางใจ ?
2. ในคริสตจักรมีทักษะอะไรบ้างเพื่อช่วยคนที่กำลังโศกเศร้า ?
3. คริสตจักรสามารถสนับสนุนคนที่ไปช่วยผู้อื่นได้อย่างไรบ้าง ?



เด็ก ๆ อาจจะได้รับ ความบอบซ้ำทางใจอย่างใหญ่หลวงจากภัยพิบัติหรือจากประสบการณ์ที่ถูกพลัดถิ่น คริสตจักรสามารถช่วยพวกเขาให้เริ่มทำความเข้าใจและยอมรับประสบการณ์ของพวกเขาได้ด้วยการถามคำถามเพื่อถึงความสนใจและพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ คริสตจักรยังสามารถจัดกิจกรรมกลุ่มอนุชนเพื่อช่วยฟื้นฟูให้พวกเขากลับมามีความหวังและมีสุขภาวะดีในทุกมิติทางสังคม สิ่งนี้มีความสำคัญเป็นพิเศษในสถานการณ์ที่เด็ก ๆ ถูกแยกออกจากครอบครัวของตนเอง

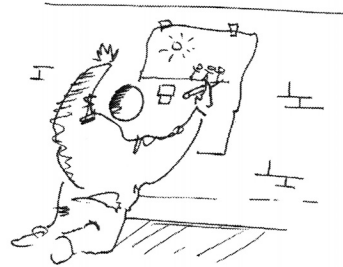
### ช่วยเหลือและเยาวชนในการรับมือกับความโศกเศร้าเสียใจ

เด็ก ๆ ที่ได้รับความบอบซ้ำทางใจอย่างรุนแรงอาจจะรู้สึกว่าการแสดงออกหรือการเอ่ยถึงความรู้สึกที่ตนมีนั้นเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก ในพื้นที่ที่เกิดภัยพิบัติบ่อย ๆ อาจจะเป็นการคุ้มค่าที่คริสตจักรจะพิจารณาตั้งกลุ่มเล็ก ๆ ขึ้นมาเพื่อรับการฝึกอบรมในเรื่องการให้คำปรึกษา



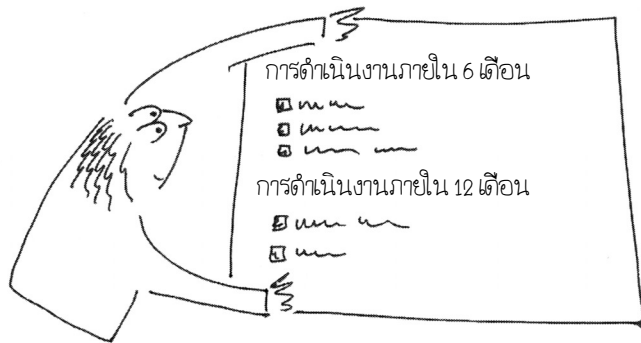
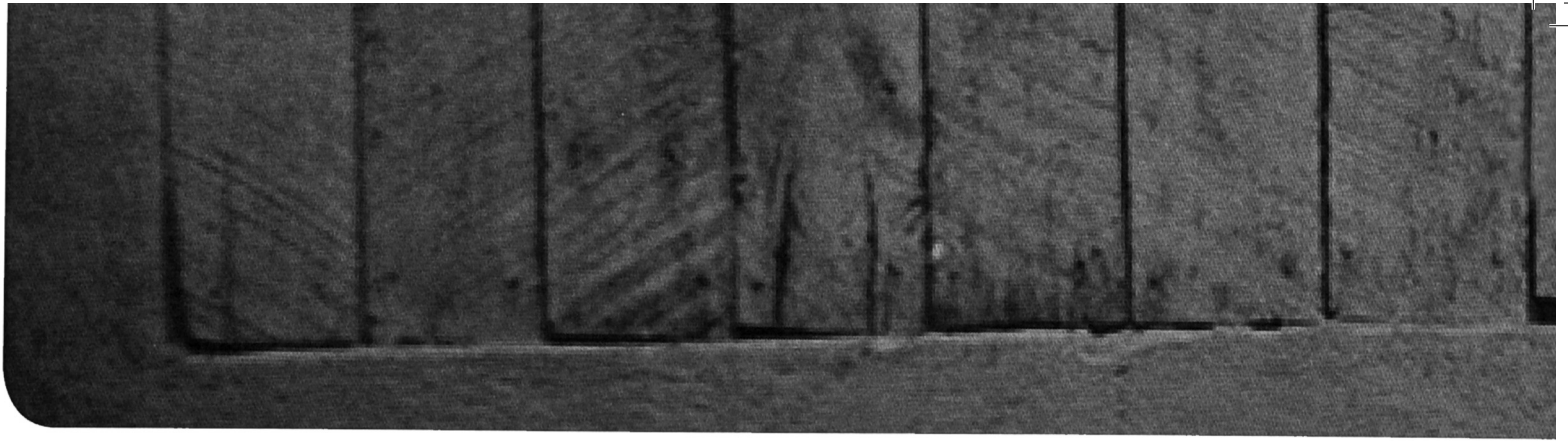
## หนทางที่ปฏิบัติได้จริงเพื่อช่วยเด็ก ๆ ในการรับมือ กับความโศกเศร้าเสียใจ

1. แจกกระดาษแผ่นใหญ่และสีเทียนให้เด็กแต่ละคน และให้พวกเขาวาดรูปประสบการณ์ที่พวกเขา รู้สึกกลัว หรืออีกหนทางหนึ่งก็คือ ให้พวกเขาวาดรูปเส้นทางเดินชีวิตของตนจนถึงวันนี้ และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่พวกเขาพบเจอระหว่างทาง
2. ใช้เวลากับเด็ก ๆ เพื่อพูดคุยถึงสิ่งที่พวกเขาวาด และความรู้สึกที่พวกเขามีในแต่ละสถานการณ์ที่วาดออกมา แสดงให้เด็ก ๆ เห็นว่าความรู้สึกทั้งหมดของพวกเขา มีเหตุผล และวิธีที่พวกเขาตอบสนองต่อสิ่งนั้น ๆ จะกำหนดได้ว่าเราจะฟื้นตัวได้เร็วเท่าใด
3. การอภิปรายไปที่ละประสบการณ์อาจจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด แทนที่จะอภิปรายทุก ๆ ประสบการณ์ในคราวเดียวกัน เพราะอาจจะทำให้ทุกขใจมากเกินไป
4. ในบางสถานการณ์ อาจจะเป็นการเหมาะสมที่จะทำกล่องความทรงจำเพื่อเก็บความทรงจำอันน่าประทับใจทั้งหมดที่พวกเขามีต่อบุคคลที่พวกเขาสูญเสียไป



### กรณีศึกษาเรื่องสโมสรถัก (คิดส์คลับ)

หลังจากแผ่นดินไหวที่รัฐคุชราต องค์กรพัฒนาเอกชนขององค์กรหนึ่งได้ตั้งสโมสรถักขึ้นโดยใช้ชื่อกลุ่มว่า ‘นารอยยิ้มกลับคืนมา’ เพื่อช่วยให้เด็ก ๆ ได้เล่นและทำกิจกรรมการเรียนรู้แบบง่าย ๆ ในช่วงที่โรงเรียนยังคงปิดอยู่ สมาชิกส่วนมากของสโมสรถักได้สูญเสียเพื่อน และ/หรือ ครอบครัวในเหตุการณ์แผ่นดินไหว



# แผนการดำเนินงาน

## บทนำ

ผลจากการได้อ่านคู่มือเล่มนี้ อาจจะเป็นการเหมาะสมที่คุณจะพิจารณาหาแผนการดำเนินงานที่เรียบง่ายบางประการโดยใช้คำถามและตารางต่อไปนี้

1. สิ่งใดเป็นเรื่องสำคัญลำดับแรก ๆ สำหรับคริสตจักรและชุมชนในการเตรียมการและหาวิธีบรรเทาทุกข์สำหรับภัยพิบัติในอนาคต ?
2. ใครจะเป็นผู้รับผิดชอบเพื่อให้แน่ใจได้ว่าเรื่องสำคัญอันดับต้นๆเหล่านี้จะได้รับการดูแล ?
3. เรื่องสำคัญอันดับต้น ๆ เหล่านี้ควรจะมีการดูแลจัดการอย่างไร ?
4. เรามีทรัพยากรใดบ้างที่จะดูแลจัดการเรื่องเหล่านี้ ?
5. เราจะทำอะไรให้สำเร็จได้บ้างภายในระยะเวลา 6 เดือนนี้ ?
6. เราจะทำอะไรให้สำเร็จได้บ้างภายในระยะเวลา 12 เดือนนี้ ?
7. เราจะทำอะไรให้สำเร็จได้บ้างภายในระยะเวลา 18 เดือนนี้ ?

ใช้ตารางต่อไปนี้เพื่อช่วยคุณตอบคำถาม

| เรื่องสำคัญอันดับต้น ๆ มีอะไรบ้าง ? | เรื่องสำคัญอันดับต้น ๆ เหล่านี้ควรจะได้รับการดูแลจัดการอย่างไร ? | เรามีทรัพยากรใดบ้าง ? | ใครจะเป็นผู้รับผิดชอบ ? |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|
|                                     |                                                                  |                       |                         |

| เราทำอะไรให้สำเร็จได้บ้าง<br>ภายในระยะเวลา 6 เดือน ? | เราทำอะไรให้สำเร็จได้บ้าง<br>ภายในระยะเวลา 12 เดือน ? | เราทำอะไรให้สำเร็จได้บ้าง<br>ภายในระยะเวลา 18 เดือน ? |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                      |                                                       |                                                       |

“ฉันอยากจะช่วย ฉันอยากจะทำอะไรบางอย่างเพื่อผู้ที่กำลังต้องการความช่วยเหลือ ฉันอยากปลอมขวัญคนที่กำลังเศร้าโศก และบรรเทาความทุกข์ของผู้ที่กำลังเจ็บปวด

แน่นอนว่าความปรารถนาที่ว่าเป็นเรื่องที่ดี เป็นความปรารถนาที่เปี่ยมไปด้วยคุณธรรมและเต็มไปด้วยคุณงามความดี แต่จนกว่าเราจะตระหนักว่าพระพรของพระเจ้ามาถึงเราโดยทางคนเหล่านั้นที่เราจะรับใช้เขา ความช่วยเหลือของเราจะไม่ยั่งยืน และไม่นานเราก็จะ “เหนื่อยล้าหมดแรง”

เฮนรี โนวเวน

