



Tsukuba!

No.10

กันยายน 2026

ภาษาไทย

หัวข้อ: เกี่ยวกับการอพยพเมื่อเกิดภัยพิบัติ

【災害時の避難について】

※ คิวอาร์โค้ดหรือบาร์โค้ดสองมิติทั้งหมดที่อยู่ในคำแนะนำเหล่านี้ จะลิงก์ไปยังหน้าเว็บไซต์ภาษาญี่ปุ่น ถ้าต้องการดูเป็นภาษาอื่น ๆ ให้กดเลือกฟังก์ชันแปลอัตโนมัติ

ถ้าอันตรายจากภัยพิบัติใกล้เข้ามา เราจำเป็นต้องรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเองและปฏิบัติตัวเพื่อปกป้องตนเอง เนื้อหาในเอกสารฉบับนี้จะอธิบายถึงวิธีการรวบรวมข้อมูล แนะนำการปฏิบัติตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ และสิ่งที่ควรระมัดระวังเกี่ยวกับศูนย์อพยพ

【วิธีการรวบรวมข้อมูล】

เวลาเกิดภัยพิบัติ ข่าวลือและข้อมูลที่ไม่ถูกต้องอาจจะแพร่กระจายไปทั่วโซเชียลมีเดีย ดังนั้น การได้รับข้อมูลที่ถูกต้องจากแหล่งข้อมูลหน่วยงานรัฐจึงเป็นสิ่งสำคัญ ด้านล่างนี้ คือ แอปพลิเคชัน และแหล่งข้อมูลบางส่วนที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับภัยพิบัติเป็นภาษาต่างประเทศ โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่าสามารถเข้าถึงข้อมูลที่จำเป็นได้เสมอผ่านแอปพลิเคชันและโซเชียลมีเดีย (SNS) เหล่านี้ได้

• แนะนำความปลอดภัย (Safety Tips) : รองรับ 15 ภาษา

แอปพลิเคชันนี้อยู่ภายใต้การดูแลของกระทรวงการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สามารถได้รับการแจ้งเตือน เมื่อมีการออกประกาศเตือนภัยฉุกเฉินภายในประเทศญี่ปุ่น เกี่ยวกับแผ่นดินไหว สึนามิ อากาศแปรปรวน ฯลฯ นอกจากนี้ เรายังสามารถอ่านบทความเกี่ยวกับภัยพิบัติเพื่อศึกษาเรียนรู้ภายในแอปนี้ได้อีกด้วย

• สถานีวิทยุและโทรทัศน์นานาชาติของญี่ปุ่น (NHK WORLD-JAPAN) : รองรับ 19 ภาษา

แอปพลิเคชันทางการของบริษัทกระจายเสียงและแพร่ภาพแห่งญี่ปุ่น (NHK: Nippon Hoso Kyokai) ที่เราสามารถอ่านข่าวได้หลากหลายภาษา รวมถึงข่าวสารเกี่ยวกับภัยพิบัติต่าง ๆ นอกจากนี้ ภาษาบางส่วน (11 ภาษา) จะได้รับข้อความแจ้งเตือนทันที เมื่อมีการออกประกาศเตือนภัยเวลาเกิดแผ่นดินไหวหรือสึนามิในญี่ปุ่น รวมถึงเวลาเกิดสภาพอากาศแปรปรวน เป็นต้น

• แผนทางการแผนกจัดการวิกฤตเมืองทสึคุบะ (@tkb_kiki) : ภาษาญี่ปุ่น

แผนทางการนี้ (@tkb_kiki) จะเผยแพร่ข้อมูลภัยพิบัติที่เกี่ยวข้องกับเมืองทสึคุบะ รวมถึงข้อมูลเกี่ยวกับการจัดตั้งศูนย์อพยพหรือข้อมูลการอพยพเมื่อเกิดภัยพิบัติ

• บริการเผยแพร่ข้อมูลภัยพิบัติของเมืองทสึคุบะ : รองรับภาษาญี่ปุ่นและภาษาอื่น ๆ อีก 8 ภาษา (※)

ข้อมูลฉุกเฉินต่าง ๆ เช่น ข้อมูลการอพยพ การจัดตั้งศูนย์อพยพ คำเตือนพายุทอร์นาโด เป็นต้น จะถูกเผยแพร่ผ่านช่องทางโทรศัพท์ ข้อความสั้นๆ หรือแฟกซ์

(※ ภาษาอื่น ๆ เช่น อังกฤษ จีน (ตัวย่อและตัวเต็ม) เกาหลี สเปน โปรตุเกส เวียดนาม อินโดนีเซีย ไทย)

โฮมเพจ
จ.อิวารากิ

<https://www.pref.iwbaraki.jp/bousaikiki/bousaikiki/bousai/saftytips.html>



โฮมเพจสถานีวิทยุ
และโทรทัศน์ของ
ญี่ปุ่น (NHK)

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/>



โฮมเพจ
อ.ทสึคุบะ

<https://www.city.tsukuba.lg.jp/kurasai/anshin/bousai/1000599.html>

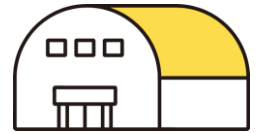


【เกี่ยวกับการอพยพ】

กรณีเกิดอันตรายจากภัยพิบัติ หากอาศัยอยู่ที่บ้านแล้วปลอดภัย เบื้องต้นให้อาศัยอยู่ที่บ้าน อย่างไรก็ตาม ควรตรวจสอบแผนที่พื้นที่เสี่ยงภัย (Hazard Map) และสถานการณ์โดยรอบด้วย กรณีอาศัยอยู่ที่บ้านแล้วเกิดอันตราย ควรอพยพไปยังบ้านเพื่อนหรือศูนย์อพยพที่กำหนดไว้ **สถานที่หลบภัยฉุกเฉินที่กำหนดไว้** คือ สถานที่หลบภัยฉุกเฉินเพื่อรักษาชีวิตให้รอดพ้นจากอันตรายเวลาเกิดภัยพิบัติ ตัวอย่างเช่น สวนสาธารณะและสนามกีฬา เป็นต้น มักจะเป็นสถานที่กลางแจ้งที่ถูกกำหนดไว้แล้ว

ศูนย์อพยพที่กำหนดไว้ คือ สถานที่ให้ไปใช้ชีวิตอยู่ชั่วคราวสำหรับผู้ที่ไม่สามารถอาศัยอยู่ในบ้านของตนเองได้กรณีเกิดภัยพิบัติ ตัวอย่างเช่น สถานที่ต่างๆ เช่น ศูนย์ชุมชนและโรงยิมของโรงเรียน ถือเป็นศูนย์อพยพที่กำหนดไว้ อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่ทุกสถานที่ที่จะถูกเปิดให้บริการเป็นศูนย์อพยพ

โปรดตรวจสอบสถานการณ์การเปิดให้บริการบนเว็บไซต์หรือโซเชียลมีเดีย (SNS) ของอำเภออีกครั้ง



【การอพยพเมื่อเกิดอันตรายจากภัยพิบัติน้ำท่วมหรือดินถล่ม】

สำหรับภัยพิบัติทั้ง 4 ประเภท ได้แก่ แม่น้ำล้นตลิ่ง ฝนตกหนัก ดินถล่ม และคลื่นสูงซัดชายฝั่งทะเล จะมีการกำหนดระดับการเตือนภัยไว้ 5 ระดับ หากรัฐบาลท้องถิ่นออกประกาศเตือนภัยระดับ 5 นั้นหมายความว่า จะไม่สามารถอพยพได้อย่างปลอดภัยแล้ว

เตือนภัยระดับ 5 (สีดำ) : อันตรายถึงชีวิต ต้องตรวจสอบความปลอดภัยทันที

เตือนภัยระดับ 4 (สีม่วง) : อพยพทุกคนออกจากพื้นที่อันตราย

เตือนภัยระดับ 3 (สีแดง) : เตรียมพร้อมสำหรับการอพยพ ผู้ที่ใช้เวลาในการอพยพ

ควรอพยพไปก่อน

เตือนภัยระดับ 2 (สีเหลือง) : ตรวจสอบศูนย์อพยพ เส้นทางเดินทาง และช่วงเวลาอพยพ

เตือนภัยระดับ 1 (สีขาว) : เพิ่มระดับความพร้อมรับมือกับภัยพิบัติ

อำเภอทสึคุบะ
ออกประกาศ

สำนักงาน
อุตุนิยมวิทยา
ญี่ปุ่น
ออกประกาศ

ฝ่ายประชาสัมพันธ์

รัฐบาล
ออนไลน์

<https://www.gov-online.go.jp/article/201906/entry-7786.html>



ในช่วงฝนตกหนัก โปรดหลีกเลี่ยงการเดินทางออกไปข้างนอกโดยไม่จำเป็น

การเดินเท้าจะยากลำบากเมื่อระดับน้ำสูงเกิน 50 เซนติเมตร ขึ้นไป

แม้ในระดับน้ำที่ต่ำกว่านั้น การเดินเท้าก็อาจจะเป็นไปไม่ได้ ขึ้นอยู่กับความเร็วของกระแสน้ำและความลาดชันของพื้นดิน ได้โปรดคิดคำนึงไว้เสมอว่า การเดินทางจะยากลำบากเมื่อระดับน้ำสูงเกินระดับเข่า

กรณีที่บ้านตั้งอยู่ในพื้นที่เสี่ยงน้ำท่วมและเป็นอันตรายสำหรับการอยู่อาศัย ในขณะที่ยังปลอดภัยให้รีบย้ายออกไปยังศูนย์อพยพให้เรียบร้อยก่อนที่จะเกิดน้ำท่วม

กรณีเกิดอันตรายเมื่อย้ายออกไปนอกบ้าน เช่น หากบริเวณรอบบ้านถูกน้ำท่วมแล้ว อย่าฝืนออกไปนอกบ้าน ให้ย้ายกลับไปยังที่ที่ปลอดภัยกว่า เช่น ชั้นบน เป็นต้น

กรณีต้องเดินทางโดยรถยนต์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ให้ระมัดระวังเพราะบนถนนที่ถูกน้ำท่วมยังจะทำให้การมองเห็นพื้นผิวถนนอย่างมาก ในบริเวณที่ระดับความลึกของน้ำและขอบถนนไม่ชัดเจน เช่น โคม่อัดรถติดถนน มีความเสี่ยงที่ยางรถจะติดร่องน้ำหรือเครื่องยนต์เสียหายเนื่องจากน้ำเข้า ดังนั้น ห้ามเข้าไปในบริเวณพื้นที่ดังกล่าวโดยเด็ดขาด

นอกจากนี้ ในช่วงฝนตกหนัก โปรดระมัดระวังเวลาจอดรถบนถนนที่เสี่ยงภัยต่อการเกิดน้ำท่วม

เนื่องจากรถยนต์อาจจมน้ำจนไม่สามารถใช้งานได้

[สิ่งที่ควรปฏิบัติเมื่อเกิดแผ่นดินไหว]

<กรณีอยู่บ้าน>

เบื้องต้น ควรหลบอยู่ในบริเวณที่เฟอร์นิเจอร์จะไม่ล้มทับหรือสิ่งของจะไม่ร่วงหล่นลงมา เช่น ใต้โต๊ะที่แข็งแรง และรองกันแรงสั่นสะเทือนจะหยุดลง

เมื่อแรงสั่นสะเทือนหยุดลงและปลอดภัยแล้วที่จะออกไปนอกบ้าน ควรออกไปนอกบ้านเพื่อตรวจสอบสภาพบ้าน กรุณาตรวจสอบสิ่งผิดปกติต่าง ๆ เช่น บ้านเอียงหรือไม่ หรือมีรอยแตกร้าวที่ผนังนอกบ้านหรือไม่ หากไม่พบสิ่งผิดปกติใด ๆ และไม่เกิดไฟไหม้บริเวณใกล้บ้าน และสถานการณ์ปลอดภัยแล้ว ให้พักอาศัยอยู่ในบ้านต่อไป

หากบ้านของตนเองประสบปัญหาไฟฟ้าดับหรือน้ำประปาไม่ไหล สถานการณ์แบบนี้ก็อาจจะเกิดขึ้นที่ศูนย์อพยพได้เช่นเดียวกัน

กรณีที่พักอาศัยอยู่ในบ้านแล้วเป็นอันตรายจำเป็นต้องอพยพออกไปนอกบ้าน

โปรดหลีกเลี่ยงการใช้รถยนต์ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพราะถนนอาจจะพังทลายหรือมีซากสิ่งของร่วงหล่นบนถนนจนไม่สามารถสัญจรได้

เราจึงขอแนะนำวิดีโออธิบายเรื่องเหล่านี้ โปรดดูวิดีโอเหล่านี้ร่วมกับบุคลากรของท่านด้วย



ช่อง YouTube
อำเภอทลิ่งคุบะ

<https://youtu.be/oRFwA8wMEUE>



<หากอยู่ในพื้นที่ชายฝั่งทะเลขณะท่องเที่ยว>

แม้ว่าขณะนี้ จะยังไม่มีพื้นที่ใดในอำเภอทลิ่งคุบะที่ถูกกำหนดให้เป็นพื้นที่เสี่ยงภัยต่อคลื่นสึนามิ

หากเกิดแผ่นดินไหวขณะที่กำลังอาศัยอยู่ในพื้นที่ชายฝั่งทะเล แล้วมีความเป็นไปได้ที่อาจจะเกิดคลื่นสึนามิซัดเข้าสู่ชายฝั่ง ดังนั้น โปรดอพยพทันทีไปยังศูนย์อพยพฉุกเฉินที่กำหนดไว้ เช่น อาคารสูง หรือพื้นที่ที่อยู่สูงกว่า เป็นต้น

หากมีการประกาศเตือนภัยหรือระวังสึนามิ ห้ามเข้าใกล้ชายฝั่งทะเลหรืออยู่ในพื้นที่ต่ำกว่าโดยเด็ดขาด จนกว่าจะมีการยกเลิกประกาศเตือนภัยนั้น ๆ



<เมื่อมีการหยุดจ่ายน้ำประปา ห้องน้ำก็จะไม่สามารถใช้งานได้>

ในกรณีที่เกิดภัยพิบัติรุนแรง จะมีการหยุดจ่ายน้ำประปา ห้องน้ำก็จะไม่สามารถใช้งานได้ ดังนั้น โปรดเตรียมชุดอุปกรณ์ห้องน้ำฉุกเฉินให้พร้อม

เรามีวิดีโอสาธิตวิธีการใช้งาน โปรดตรวจสอบดูก่อนล่วงหน้า

ช่อง YouTube
อำเภอทลิ่งคุบะ

<https://youtu.be/Di9pQT96H9c>



(อ้างอิง) วิธีการรีเซ็ตไมคอนมิเตอร์ (Micon Meter)

บ้านที่ใช้แก๊สหุงต้มจะมีการติดตั้งอุปกรณ์ที่เรียกว่า “ไมคอนมิเตอร์” เมื่อไมคอนมิเตอร์ตรวจพบแรงสั่นสะเทือนอย่างรุนแรงจากแผ่นดินไหว แก๊สจะถูกตัดโดยอัตโนมัติ

ในการให้แก๊สกลับมาใช้งานได้อีกครั้ง จำเป็นต้องทำการเปิดใช้งานไมคอนมิเตอร์ด้วยตนเอง โปรดตรวจสอบเว็บไซต์ของโตเกียวแก๊สสำหรับขั้นตอนวิธีเปิดการใช้งานแก๊สอีกครั้ง

เว็บไซต์
โตเกียวแก๊ส

https://www.tokyo-gas.co.jp/network/meter/reset/meter_japan/index.html



【เกี่ยวกับศูนย์อพยพ】

ศูนย์อพยพ เป็นสถานที่พักอาศัยชั่วคราวกรณีอาศัยอยู่บ้านแล้วไม่ปลอดภัย

ศูนย์อพยพส่วนใหญ่จะเปิดให้บริการเมื่อคำสั่งอพยพถูกประกาศยกเลิก

ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และขนาดของศูนย์อพยพอาจจะลดลงหรืออาจจะยุบรวมกับศูนย์อื่น ๆ

เมื่อย้ายไปอยู่ที่ศูนย์อพยพ ควรจัดเตรียมนำสิ่งของที่จำเป็นติดตัวไปด้วย



【กฎระเบียบและสิ่งของต้องห้ามในศูนย์อพยพของผู้ประสบภัย】

ณ ศูนย์อพยพ โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ดูแลจัดการศูนย์และเจ้าหน้าที่คนอื่นๆ และหากมีกฎระเบียบสำหรับการใช้งานศูนย์อพยพ ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด ซึ่งนอกจากนี้ ภายในศูนย์อพยพผู้อพยพต้องสามารถดูแลตัวเองและทำได้ด้วยตัวเอง และ ณ ศูนย์อพยพ เรื่องสุขอนามัยอาจจะไม่ค่อยดีนัก ดังนั้น โปรดสวมหน้ากากอนามัยและล้างมือบ่อยๆ และโปรดหมั่นทำความสะอาดและจัดพื้นที่ส่วนตัวให้เป็นระเบียบเรียบร้อยด้วย เนื่องจากจะมีผู้คนจำนวนมากอาศัยอยู่ร่วมกันในศูนย์อพยพ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องคำนึงถึงผู้อื่น เพื่อหลีกเลี่ยงการสร้างความไม่พอใจแก่ผู้อื่น

<ข้อห้าม>

- สวมรองเท้าเข้าพื้นที่ภายในศูนย์
- ส่งเสียงดังหรือตะโกน
- ดื่มแอลกอฮอล์หรือสูบบุหรี่
- แสดงพฤติกรรมรบกวนผู้อพยพคนอื่น ๆ



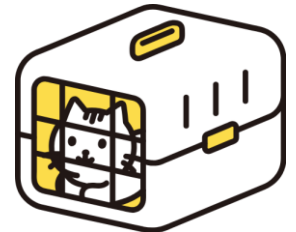
【เกี่ยวกับการอพยพสัตว์เลี้ยง】

อนุญาตให้นำสัตว์เลี้ยงเข้ามาได้เฉพาะสุนัขและแมวเท่านั้น แต่ต้องอยู่เฉพาะในพื้นที่ที่กำหนดไว้ในศูนย์อพยพเท่านั้น และต้องขังไว้ในกรงหรือลังที่เจ้าของจัดเตรียมไว้ให้

พื้นที่ที่กำหนดไว้จะอยู่กลางแจ้ง แต่มีหลังคาหรือที่กำบังอื่น ๆ เพื่อป้องกันลมฝน

ไม่อนุญาตให้นำสัตว์เลี้ยงเข้าไปในเขตที่พักอาศัยของผู้อพยพ นอกจากนี้ กรณีเกิดภัยพิบัติ เจ้าของสัตว์เลี้ยงต้องรับผิดชอบในการจัดเตรียมอุปกรณ์และอาหารที่จำเป็นสำหรับสัตว์เลี้ยง และดูแลสัตว์เลี้ยงของตนเองในศูนย์อพยพ

ดังนั้น โปรดพิจารณาพาสัตว์เลี้ยงไว้ที่โรงแรมสัตว์เลี้ยง หรือฝากไว้บ้านญาติหรือเพื่อน



เมื่อเกิดภัยพิบัติ สิ่งที่คุณคนไทยทุกคนทำได้ !

เมื่อเกิดภัยพิบัติ พวกเราคนไทยในญี่ปุ่นต้องให้ความสำคัญที่จะรักษาชีวิตของตนเอง (ช่วยเหลือตนเอง) ก่อนเป็นสิ่งแรก พร้อมกับหลบภัยไปยังสถานที่ปลอดภัยและติดตามข้อมูลที่จำเป็น นอกจากนั้น เรายังสามารถใช้ภาษาญี่ปุ่นและภาษาไทยให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (ช่วยเหลือผู้อื่น) หรือร่วมแบ่งปันข้อมูลที่ถูกต้องกับชุมชน เข้าร่วมกิจกรรมล่ามจิตอาสา เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้น ให้เราช่วยกันส่งข้อความกำลังใจหรือกระแสดความห่วงใยผ่านช่องทางต่างๆ ให้กับผู้ประสบภัยและชาวญี่ปุ่น สุดท้าย เรามาช่วยกันบริจาคเงินช่วยเหลือผ่านช่องทางที่เป็นทางการ เช่น สภากาชาดญี่ปุ่น หรือสถานเอกอัครราชทูตญี่ปุ่นประจำประเทศไทยกันเถอะ

災害発生時、タイ人の皆様にできること !

災害が発生した時、日本にいるタイ人たちは、まず自身の命を守る（自助）ことを最優先にしつつ、安全な場所への避難や情報を収集する必要があります。その上で、日本語やタイ語を活かした助け合い（共助）や、コミュニティでの正確な情報共有、通訳ボランティア活動などに参加して力を発揮することができます。さらに、被災者の方や日本国民の皆様に、様々な方法で励ましのメッセージや心配の気持ちを伝えてください。日本赤十字社や在タイ日本大使館などの公式ルートを通じて寄付する方法もあります。