



## คู่มือการดูแลเด็กและครอบครัวด้วยกองทัพมด

มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ  
สำนักงานส่งเสริมการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

โดย

นายแพทย์สุริยเดว ทรีปาตี  
และ  
รศ.น.สพ.ปานเทพ รัตนากร

## คู่มือการดูแลเด็กและครอบครัวด้วยกองทัพมด

ในยามภัยพิบัติธรรมชาติด้วยน้ำท่วมที่เป็นวงกว้างเกือบทั่วประเทศ ทำให้ประชาชนทุกระดับอยู่ในสภาวะตึงเครียดเป็นจำนวนมาก การจะทำให้ประชาชนโดยเฉพาะครอบครัวมีกำลังใจ และได้รับการเยียวยาสภาพจิตใจ เพื่อมาช่วยกันดูแลเด็กไปด้วย จึงได้เกิดแนวคิดในการทำคู่มือนี้ให้กับ ผู้คนที่ทำงานด้านเด็กและเยาวชนและครอบครัว รวมทั้งจิตอาสาที่ต้องการช่วยเหลือ เพื่อใช้ประโยชน์จากภัยพิบัติครั้งนี้ คู่มือเล่มนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ใหญ่และทำงานด้านเด็กและครอบครัว มีแนวทางในการดูแลซึ่งกันและกัน ช่วยกันเฝ้าระวังผู้คน และสัตว์เลี้ยง รวมทั้งการส่งต่อผู้เชี่ยวชาญ กรณีที่จำเป็นได้เป็นอย่างดี และกระจายตัวลงสู่สังคมในวงกว้าง จึงเรียกเล่นๆว่า กองทัพมดนั่นเอง

“ขอให้ทุกท่านมีกำลังใจ พลังใจ ในการลุกขึ้นก้าวเดิน และก้าวข้ามภัยพิบัติครั้งนี้ไปด้วยกัน”

ขอขอบคุณ

นายแพทย์สุริยเดว ทรีปาตี

ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

ร.ศ.น.สพ.ปานเทพ รัตนากร

คณบดีคณะสัตวแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหิดล

## ภัยพิบัติธรรมชาติกับการจัดตั้งระบบช่วยเหลือทางสังคม : กองทัพนมด

นายแพทย์สุริยเดว ทรีปาตี

ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

มหาวิทยาลัยมหิดล

### ▶ ตั้งสติ!!

การเปิดใจยอมรับกับเหตุการณ์ซึ่งจะทำให้ลดความเครียดลงได้

โดยใช้หลัก 2 แบบกล่าวคือ

1. การเปรียบเทียบกับเหตุภัยพิบัติที่แย่กว่า เช่น เหตุการณ์ในประเทศอื่นๆ ที่แรงกว่า
2. การใช้กลไกทางจิตเพื่อลดแรงกดดันของตนเอง เช่น อาศัยความเชื่อกรรมเวร ระบายอารมณ์ การประสพเหตุทั้งชุมชนทำให้มีเพื่อนร่วมทุกข์หรือชะตากรรมเดียวกัน กิจกรรมหลากหลาย รูปแบบ ดนตรี ศิลปะ การเล่น การพูดคุย เป็นต้น

▶ **สำรวจ** สมาชิก คน/สัตว์เลี้ยง เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ทุพพลภาพ ทรัพย์สินสมบัติที่มีค่าและสำคัญมากๆ เพื่อการจัดการให้ปลอดภัย

▶ **เตรียม** สิ่งของ อุปกรณ์ ของใช้ที่จำเป็นสำหรับการยังชีพ

🌸 **อาหาร** น้ำดื่ม/กระติกน้ำ อาหารที่สะดวกต่อการปรุง

🌸 **ยาที่จำเป็น** ยาที่ใช้บ่อย รวมทั้งยาที่กินประจำขาดไม่ได้ (โรคประจำตัว) และยาน้ำสำหรับเด็ก

☞ ยากิน แก้ปวด (Paracet) แก้เวียนศีรษะ (Dramamine) น้ำเกลือ(ORS)

ยาแก้แพ้ (CPM, Atarax)

☞ ยาทา แก้ตาแดง ยาทาฆ่าเชื้อรา ยาทาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย

☞ อุปกรณ์ทำแผล Plaster/Betadine ผ้าพันแผล

🌸 ที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยและสามารถจัดการอุจจาระ ปัสสาวะได้

🌸 อุปกรณ์/ของใช้ที่จำเป็น

- ☞ สบู่ ยาสีฟัน แปรงสีฟัน แป้งทาผิวแห้ง
- ☞ แว่นตา ผ้าปิดปากปิดจมูก (Mask)
- ☞ ผ้าอนามัย
- ☞ รองเท้าบู๊ท
- ☞ ไฟฉาย แบตเตอรี่สำรอง
- ☞ ถุงมือหนา

🌸 เครื่องนุ่งห่ม ชุดชั้นใน เสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย แห้งง่าย อุปกรณ์เสื้อชูชีพ

## ปฏิกริยาของเด็กวัยต่างๆ

เมื่อเกิดภัยพิบัติที่รุนแรง เด็กบางคนอาจมีปฏิบัติที่รับและปรับตัวกับสถานการณ์ได้ ขณะที่เด็กบางคนไม่สามารถปรับตัวได้ เกิดผลกระทบทางด้านจิตใจจนแสดงออกในอากัฏิกริยาต่างๆ กัน เด็กบางคนแสดงอาการทันที บางคนแสดงอาการช้า และมากบ้างน้อยบ้าง แตกต่างกันไป ปฏิกริยาขึ้นอยู่กับการสูญเสีย

1. สูญเสียชีวิตของคนทีรัก/สัตว์เลี้ยง
2. สูญเสียทรัพย์สิน เช่น บ้าน โรงเรียน ชุมชนที่อบอุ่น และรู้สึกเคยชินและดี

อย่างไรก็ตาม ส่วนใหญ่จะสามารถฟื้นฟูสภาพจิตใจกลับคืนมา เพียงแต่ใช้ระยะเวลาแตกต่างกัน และขึ้นอยู่กับความรุนแรงของการสูญเสีย ความสำคัญของสิ่งที่สูญเสีย และการได้รับการคุ้มครอง ปลอดภัย สู่สภาพแวดล้อมใกล้เคียงเดิมให้เร็วที่สุด นอกจากนี้ขึ้นอยู่กับอายุ เพศ ครอบครัว เด็กๆ จะเครียดมากน้อย ขึ้นอยู่กับอายุ พื้นฐานอารมณ์ และต้นทุนชีวิตของเด็ก โดยที่เด็กแต่ละคนแสดงอาการแตกต่างในกลุ่มเด็กโตวัยรุ่น จะมีภาวะซึมเศร้า หรือวิตกกังวล ในขณะที่เด็กเล็กจะมีกลุ่มพฤติกรรมถดถอย เด็กหลายคนจะจดจำเหตุการณ์และถ่ายทอดออกมาในการละเล่น หรือแม่แต่งานวาดภาพต่างๆ ของเขา ยังมีบรรยากาศเหล่านี้ และรำลึกถึงได้เช่นกัน

## อาการแสดงโดยทั่วไป

1. **หวาดกลัวและวิตกกังวล** ซึ่งเป็นกลไกธรรมชาติของร่างกายในการป้องกันเหตุร้าย ทั้งนี้ แต่ละครอบครัวก็จะมีคามเชื่อ ค่านิยม และการปฏิบัติที่แตกต่างกัน ตั้งแต่ในวิถีชีวิต ก่อนเกิดเหตุอยู่แล้ว นักปฏิบัติการคงต้องคุยกับครอบครัวในการประเมินและรับรู้สถานะทั้งค่านิยม ความเชื่อของครอบครัวว่าจะส่งผลกระทบต่อสภาวะจิตใจมากขึ้นหรือไม่ เพื่อกำหนดแนวทางการให้ความช่วยเหลือ ทั้งนี้ครอบครัวที่เข้าใจความรู้สึกของสมาชิกแม้แต่เด็ก จะทำให้กระบวนการดูแลรักษา เยียวยาทางจิตใจ ยิ่งทำได้ง่ายและรวดเร็ว และสิ่งสำคัญคือการสร้างความคุ้มครอง ปลอดภัย และมั่นคงทางอารมณ์ต่อครอบครัว

2. ความผิดปกติในการนอนหลับ มักพบหลังเหตุภัยพิบัติ ซึ่งจะมีทั้งที่ผลลุดลุดผลลุดนั้งบ่อย ไม่อยากไปนอน เปิดไฟทิ้งไว้ ต้องการให้พ่อแม่นอนร่วมอยู่ด้วย ผื่นร่ายหวาดผวา เป็นต้น ในการบำบัดก็คือ การสร้างความอบอุ่น ปลอดภัย และมั่นใจให้กับเด็ก

อาการแสดงออกมาในรูปแบบพัฒนาการ แยกออกมาเป็น 3 กลุ่ม  
กลุ่มปฐมวัย (<5 ปี) วัยเรียน (6-12 ปี) และวัยรุ่น (12-19 ปี)

#### กลุ่มปฐมวัย

- ร้องไห้ไม่ทราบสาเหตุ หงุดหงิด งอแงง่าย
- วิ่งไปวิ่งมาถดถอย เช่น ดูนิ้วมือ ปัสสาวะรดที่นอน กลัวความมืด กลัวการพลัดพราก หรือกลัวคนแปลกหน้า แต่งตัวเองไม่ได้
- อาการผิดปกติทางการนอน ผื่นร่าย นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย หวาดผวา การเข้านอน กลัวฝน ฟาผ่า มากคิดสังเกต กินได้น้อย พุดตะกุกตะกัก

ผู้ปกครองต้องให้ความใส่ใจกับอาการเหล่านี้ สร้างความอบอุ่น มั่นใจ และถ้าหากอาการต่างๆ เหล่านี้ยังเกิดขึ้นต่อเนื่องเกิน 1 เดือน ต้องพบจิตแพทย์

#### กลุ่มเด็กวัยเรียน

- ในเด็กกลุ่มนี้ หวาดวิตก วิตกกังวล เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งจะปรากฏออกมา เช่น
- กลุ่มพฤติกรรมถดถอย : ปัสสาวะรดที่นอน หวาดผวาการนอน นอนไม่หลับ ผื่นร่าย กลัวไม่มีสาเหตุ
  - กลุ่มอาการทางกาย ปวดหัว ปวดท้อง มองไม่ชัดฟังไม่ค่อยได้ยิน
  - กลุ่มอาการทางสังคม ไม่อยากไปโรงเรียน อยากอยู่คนเดียว การเรียนแย่ วอกแวกเสียสมาธิง่าย ไม่รวมกิจกรรมกลุ่มใดๆ

#### กลุ่มเด็กวัยรุ่น

ผลกระทบต่อวัยรุ่น ทำให้เกิดความวิตกกังวลกับการที่เห็นครอบครัวประสบภัยพิบัติ กลุ่มเพื่อน และการใช้ชีวิตกับกลุ่มเพื่อน ไม่ว่าจะเป็นในชุมชน หรือโรงเรียน

สิ่งที่ต้องเฝ้าสังเกตในกลุ่มนี้

- การแยกตัวเอง
- อาการทางกายอันเกิดจากภาวะทางใจ
- ภาวะซึมเศร้า
- พฤติกรรมก้าวร้าว (ขโมยของ ทูบทำลาย)
- ถดถอยเรื่องการเรียน
- การนอนหลับ
- พฤติกรรมเสี่ยงในรูปแบบต่างๆ รวมทั้งยาเสพติด กลุ่มวัยรุ่นจะมีความรู้สึกที่รุนแรง นอกจากจะรู้สึกผิดที่ไม่สามารถป้องกันไว้ได้ อาจคิดไปถึงการแก้แค้นในรูปแบบต่างๆ

### สำหรับประชาชนกลุ่มที่ได้รับผลกระทบ

ที่อาจจะส่งผลกระทบรุนแรงต่อการฟื้นฟูสภาพจิตใจ มีปัจจัยหลักๆ ที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. เป็นผู้ที่ประสบภัยโดยตรง
2. ระยะเวลาที่ประสบภัย ระดับความรุนแรง
3. ประวัติเดิมที่เคยโดนประสบภัยมาก่อน
4. บุคลิกภาพมีอาการทางจิต หรือพฤติกรรมรุนแรงอยู่แล้ว
5. ไม่ได้รับการเหลียวแลจากชุมชน สังคม
6. ไม่ได้รับการดูแลจากครอบครัว ญาติๆ หรือเพื่อน
7. การตกทุกข์ได้ยากต่อเนื่อง เช่น ตกงาน ไร้ทิศทางอนาคต ทั้งทรัพย์สิน เงินทอง แรงกดดัน (หย่าร้าง เปลี่ยนที่อยู่ ฯลฯ)

### อาการที่ต้องได้รับการเยียวยาเป็นพิเศษทันที

1. หวาดผวา เห็นภาพหลอนภัยพิบัติอยู่ตลอดเวลา
2. อาการเหงื่อแตก ใจสั่น
3. ตกใจ ผวาง่าย
4. เฉื่อย ไร้ความรู้สึก แวดตาหมอง
5. ซึมเศร้า จนขาดชีวิตประจำวัน
6. มีความคิดสั้น อยากฆ่าตัวตาย

## วิกฤติกับการขั้นตอนเยียวยาจิตใจผู้ประสบภัย (Crisis Intervention)

### ขั้นที่ 1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

- สร้างความคุ้นเคย และรู้สึกที่ดีต่อกันและไว้วางใจ
- สัญญาเฉพาะสิ่งที่อยู่ในความสามารถที่จะทำได้

### ขั้นที่ 2 กำหนดปัญหาให้ชัดเจนตรงกัน

- สำรวจปัญหาทั้งหมดรวมทั้งเรียงความสำคัญของปัญหา ถามความรู้สึกของสมาชิกทุกคนรวมทั้งตัวเด็กและครอบครัว
- นำประเด็นปัญหาร่วมที่ชัดเจน มาร่วมระดมสมองในระดับชุมชน
- ประเมินความรุนแรงของปัญหา และสมรรถนะของครอบครัว ชุมชน และผู้ให้คำปรึกษา เพื่อกำหนดแนวทาง

### ขั้นที่ 3 รับฟังอย่างตั้งใจ หลีกเลี่ยงการแทรกแซงในระหว่างที่เล่า โดยเฉพาะการใช้คำพูดที่ทำให้ผู้เล่าไม่สบายใจ ไม่พอใจ

### ขั้นที่ 4 สร้างความเข้าใจ รับความรู้สึกด้วยความเห็นใจ และเข้าใจด้วยความอดทนต่อความรู้สึกของเขาที่อยากจะแสดงออกมาได้โดยตรง มีความอ่อนโยน เห็นอกเห็นใจ ให้ความสำคัญกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น

### ขั้นที่ 5 สร้างแนวทางร่วมกันในภาษาที่เข้าใจง่าย โดยเฉพาะตามวัยที่เหมาะสม อาจใช้ศัพท์ในลักษณะที่เข้าใจง่าย รวมทั้งหากจำเป็นทำเป็นกลุ่ม ร่วมกับเพื่อน หรือสมาชิกในบ้าน ในสิ่งที่ไม่เป็นความลับ ก็สามารถกระทำได้

## ข้อปฏิบัติ ต่อเด็กที่ประสบภัยทุกวัย

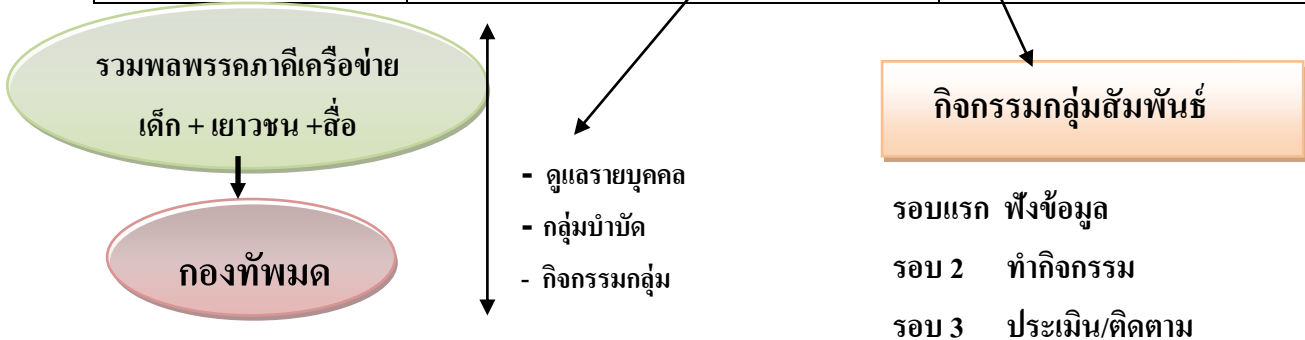
1. ให้เด็กได้มีโอกาสสะท้อนความรู้สึก รับรู้ความรู้สึก
2. อธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแบบง่ายๆ ตามวัยที่เหมาะสม
3. ทำให้เด็กได้รับรู้
  - ☞ ความรัก
  - ☞ ไม่ใช่ความผิดใคร รวมทั้งของตัวเอง
  - ☞ ผู้ใหญ่ให้ความเชื่อมั่นว่าจะดูแลตามความสามารถ
  - ☞ เด็กมีสิทธิที่จะรู้สึกผิดหวัง
4. เปิดโอกาสให้เด็กได้ระบายความรู้สึก (ร้องให้ ร้องไห้เศร้า) ด้วยรูปแบบต่างๆทั้งการพูดคุย เขียนวาดภาพ เป็นต้น

## หลีกเลี่ยงข้อปฏิบัติเหล่านี้ต่อเด็ก

1. คาดหวังให้เด็กสู้อดทน มากเกินไป
2. ผู้ใหญ่แสดงอารมณ์ไม่พอใจ เวลาเห็นเด็กเกรี้ยวกราด
3. ผู้ใหญ่ไม่พอใจ เวลาเด็กมีพฤติกรรมถดถอย หรือมีปัญหาในการนอน
4. ผู้ใหญ่ไม่พยายามทำชีวิตให้ปกติ สำหรับกิจวัตรประจำวัน เช่น การกินด้วยกัน นอนด้วยกัน
5. ผู้ใหญ่ที่ไม่เข้าใจความรู้สึกของเด็ก และไม่เปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมตามความเหมาะสมของวัย

## ตารางแสดงการประเมินระดับความเครียดพร้อมแนวทางปฏิบัติแบบง่ายๆ 4 ระดับ

ระดับความเครียด	อาการแสดง	แนวทางปฏิบัติ
<b>รุนแรงมากที่สุด</b>	อยู่ในภาวะซึมเศร้า แยกตัวเอง กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ไม่อยากสบตา พูดคุยน้อยมาก ไม่ทำ ไม่ร่วมกิจกรรม	<b>พบจิตแพทย์/นักจิตวิทยาด่วน</b> (ต้องอยู่ในความดูแล)
<b>มาก</b>	ดำรงชีวิตได้น้อยลง แหวตาทุกข์ เครียด กินไม่ค่อยได้ นอนไม่หลับ วิตกกังวล ไม่อยากทำงาน พูดแต่เรื่องไม่ดี ไม่ร่วมกิจกรรม	<b>ส่งพบบุคลากรสาธารณสุขโดยเร็ว</b>
<b>ปานกลาง</b>	ดำรงชีวิตตามปกติ แต่เป็นไปด้วยความทุกข์ ทำงานได้ แต่บ่นปวดหัว ปวดท้อง แหวตาทุกข์ กินได้แต่น้อยลง นอนหลังได้แต่ไม่เต็มที่ ร่วมกิจกรรมได้น้อย	<b>กองทัพหมด</b> - พูดคุย/ ปรึกษาพยาบาล/ ปรึกษา ความรู้สึกรู้สึก - กลุ่มบำบัด
<b>น้อย</b>	ดำรงชีวิตตามปกติ กินได้ นอนหลับ ทำงานตามปกติ สีหน้าแวตาปกติ ร่วมกิจกรรมได้ดี พูดคุยปกติ แต่มีเรื่องให้ขบคิดอยู่ตลอดเวลา สมอง/จิตใจ	<b>กองทัพหมด</b> การได้พูดคุยระบายอารมณ์ - การได้ร่วมกิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย (ร้องเพลง วาดรูป เล่นฯ) - การได้คุยกันในทีม



ให้สังเกตสิ่งต่างๆ ระหว่างเป็นผู้รับฟังดังต่อไปนี้

- |                    |                             |   |
|--------------------|-----------------------------|---|
| คู่วิถีชีวิต       | กินนอน พูดคุย               | } → กิจกรรมกลุ่ม<br>→ กิจกรรมรายคน<br>→ ส่งต่อแพทย์ด่วน/ตามปกติ |
| การร่วมกิจกรรม     | งาน , เล่น ตามวัย           |   |
| พฤติกรรม           | พฤติกรรม ถดถอย, ปัญหาการนอน |   |
| ทัศนคติ/ความรู้สึก | มองลบ – มองบวก              |   |

โดยสรุป ตารางประเมินตามตารางแล้วแบ่งเป็น 4 ระดับดังนี้

ระดับน้อย	→ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
ระดับปานกลาง	→ กิจกรรมเพื่อช่วยเหลือรายบุคคล
ระดับมาก	→ ระบบบริการสาธารณสุข/และติดตาม
ระดับมากที่สุด	→ พบจิตแพทย์ด่วน

### บทบาทของกองทัพบก

1. ประเมินความเสี่ยง
2. รับฟัง เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต ทราบและประเมินความเสี่ยง
3. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อสะท้อนความรู้สึกที่ดี
4. การจัดการเป็นระบบ โดยคัดแยกเพื่อจัดลำดับเพื่อช่วยเหลือทั้ง 4 กลุ่ม

### ข้อหลักเสี่ยงของพี่เลี้ยงกองทัพบก

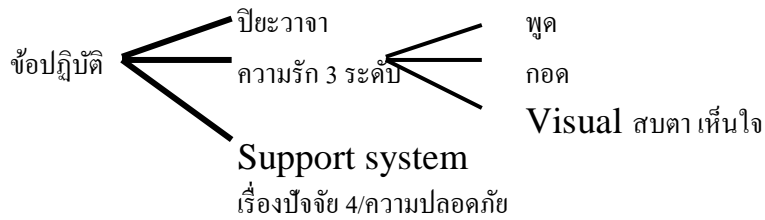
1. การบังคับให้เล่าเหตุการณ์
2. การเจาะลึกในประวัติส่วนตัวมากเกินไป
3. พูดย่ทุกอย่างดี ไม่มีปัญหา หรือพูดในสิ่งที่นอกเหนือจากความสามารถ
4. การเปรียบเทียบ กล่าวโทษ

# ทักษะของกองทัพนวดที่จำเป็นการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ประสบภัย

## 1. มีทักษะการเป็นผู้ฟัง 3 ระดับ

- ฟังอย่างเดียว อย่างตั้งใจ ไม่ขัด
- ฟังแล้วสะท้อนภาพเพื่อให้เล่าต่อ
- ฟังแล้วเติมประเด็น เพื่อให้ผู้เล่าค้นพบทางออก

## 2. ทักษคติเชิงบวก การค้นหาจุดแข็ง/จุดเด่น เพื่อสร้างความรู้สึที่ดี



## 3. เป็นผู้สังเกตที่ดี สังเกตปฏิกิริยาของเด็กที่แสดงออก ทั้งด้านร่างกาย อากัปกริยา และสังคม

## 10 ข้อห้ามเมื่อน้ำท่วม

รศ.น.สพ.ปานเทพ รัตนากร  
คณบดีคณะสัตวแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดล

สำหรับเจ้าของหมาและอาสาช่วยหมา !! :-

- (1) ห้ามล่อกอเค็ดขาด เพราะอาจเป็นการแขวนคอตายอย่างไม่ตั้งใจ รวมถึงมีอาจหลีกหนีศัตรู เช่น งู ที่หนีน้ำมาได้
- (2) ห้ามปล่อยให้หมาว่ายน้ำอยู่ตลอดเวลา เพราะเป็นไปไม่ได้เนื่องจากหมาหมดแรงจมน้ำได้เช่นกัน
- (3) ห้ามไล่จับหมาที่ไม่รู้จัก ในสถานที่ไม่คุ้นเคย เพราะมีสิทธิถูกกัด และประสบอุบัติเหตุ เช่น เหยียบสิ่งแหลมคม จมร่องน้ำ ฯลฯ
- (4) ห้ามปล่อย หรือเลี้ยงหมาไว้ใกล้สายไฟฟ้า เพราะมันอาจกัดและเล่นขมว้าง ไม่มีอะไรทำ จึงกัดแก้เครียดและถูกไฟช็อต
- (5) ห้ามสัมผัสสิ่งปฏิกูล จับถ่ายจากหมาโดยมือเปล่า เพราะสามารถรับเชื้อโรคได้ง่าย ควรใช้ถุงมือ หรือครอบแล้วหยิบจับด้วยถุงพลาสติก ค่อยนำไปกำจัด
- (6) ห้ามปล่อยหมาออกไปวิ่ง ว่ายน้ำ ท่อง ย่านน้ำเล่น เพราะเสี่ยงต่ออุบัติเหตุการรับสารพิษ และเชื้อโรคที่มากับน้ำ
- (7) ห้ามหมามีให้เล่น ไล่ สู้ กัด กิน สัตว์มีพิษทั้งหลาย เช่น งู คางคก ตะขาบ แมลงสาบ ฯลฯ
- (8) ห้ามเลี้ยงหมาด้วยอาหารบูดเน่าเสีย หมดอายุ เช่นเดียวกับน้ำกินก็ห้ามกินน้ำที่ท่วมอยู่ เพราะเป็นแหล่งเชื้อโรคและสารพิษ ต้องให้กินน้ำสะอาดเช่นเดียวกับเจ้าของ
- (9) ห้ามทิ้งหมาไว้ตามลำพังกับผู้ที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ เช่น คนชรา คนป่วย หรือเด็กทารก ฯลฯ เพราะมีโอกาสเสี่ยงต่ออันตรายจากการถูกทำร้าย
- (10) ห้ามผูกลากจูงหมาไว้กับท้ายรถยนต์ หรือเรือยนต์ขณะอพยพขนย้าย เพราะหมาอาจหมดแรงจมน้ำตายได้ง่ายและช่วยไม่ทัน

## 10 ข้อเสนอแนะเมื่อน้ำท่วม

สำหรับอาสาสมัครช่วยหมาและนานาสัตว์ :-

- (1) มีอุปกรณ์ป้องกันและช่วยชีวิตตัวเองที่เหมาะสม เช่น บ่วงจับหมา ถุงมือ รองเท้าบู๊ท กรง สวิง เสื้อชูชีพ เรือกู้ภัย ฯลฯ
- (2) ศึกษาเส้นทาง ภูมิประเทศของสถานที่จะต้องเข้าช่วยหมาเพื่อรู้ทางหนีทีไล่ สิ่งกีดขวาง ฯลฯ
- (3) สัตว์แต่ละตัวควรอยู่ในที่แยกขังไม่ปล่อยรวมกันเพื่อมิให้ทะเลาะเบาะแว้ง กัดกัน และเพื่อให้จำแนกแหล่งที่มาได้ง่าย
- (4) สัตว์ทุกตัวที่ช่วยเหลือมาต้องมีการทำเครื่องหมายระบุตัวให้ชัด โดยการใส่ปลอกคอ ตีครุห์หมายเลข และใช้ไมโครชิพฉีดไว้ พร้อมกับบันทึกข้อมูลรายละเอียดสถานที่ไปช่วยรับตัวมา เพื่อว่า จักได้นำคืนบ้านเดิมอย่างถูกต้องเมื่อน้ำลด
- (5) หากเป็นไปได้ อาสาสมัครช่วยหมา ช่วยสัตว์ทุกคนควรฉีดวัคซีนเรบีสส์(โรคพิษสุนัขบ้า) และป้องกันบาดทะยักไว้ก่อน
- (6) จัดเตรียมอุปกรณ์ปฐมพยาบาลของคนและสัตว์ไปอย่างพร้อมเพรียงและผ่านการฝึกวิธีใช้อย่างถูกต้องมาล่วงหน้า หากรู้จักวิธีช่วยชีวิตบุคคลด้วยจักดีมาก
- (7) หากพยายามจับสัตว์ด้วยวิธีใช้มือหรือเครื่องมือทั่วไปแล้วไม่สามารถทำได้ หรือเป็นสัตว์ดุร้าย หรือเป็นสัตว์มีพิษ สัตว์ป่าละก็ควรเรียกผู้เชี่ยวชาญเฉพาะเรื่องมาดำเนินการเพื่อความปลอดภัย เช่น สัตวแพทย์เพื่อใช้ปืนยิงยาสลบ ฯลฯ
- (8) ประชุมวางแผน แบ่งหน้าที่ของทีมงานก่อนเข้าช่วยเหลือสัตว์ในสถานที่ต่างๆ โดยใช้ข้อมูลเบื้องต้นมาประเมินก่อนลงมือ โดยควรมีแผนสำรองเมื่อเกิดเหตุผิดพลาดขึ้น
- (9) มีการสื่อสาร ประสานงานกับแหล่งรองรับสัตว์แพทย์ที่ช่วยเหลือไปแล้วอย่างเหมาะสม มิเช่นนั้นจะกลายเป็นการช่วยให้พันกันน้ำแต่ไปเจอภัยอื่นอีก ดังที่ว่า “หนีเสือปะจระเข้” !
- (10) ปฏิบัติต่อสัตว์ด้วยความเมตตา อ่อนโยน ละมุนละม่อม แต่แฝงไว้ด้วยความเข้มแข็งอดทน อย่าใช้อารมณ์โกรธ ชุนเฉียวเข้าใส่ รวมถึงความสงบในขณะที่ปฏิบัติเพื่อมิสร้างความตกอกตกใจแก่สัตว์เหล่านั้น ซึ่งมีความหวาดระแวงอยู่แล้ว  
ทั้งนี้ให้ยึดถือความปลอดภัยของคน สัตว์ และทรัพย์สินเป็นสำคัญ !

## ผลกระทบต่อสัตว์เลี้ยง

1) โรคติดเชื้อหลังน้ำลด ได้แก่ โรคติดเชื้อต่างๆที่เป็นผลจากการแพร่กระจายตามน้ำ และกิ่งค้ำ หลงเหลือ เปราะเปื้อนอยู่ตามสถานที่ต่างๆ หรือแหล่งน้ำขัง ซึ่งสัตว์อาจไปเหยียบ ย่ำ เล่น สัมผัส หรือกิน ทำให้เกิดความเจ็บป่วยตามมา เชื้อโรคเหล่านี้ได้แก่ กลุ่มของเชื้อแบคทีเรีย เช่น เชื้อ อี.โคไล ทำให้ท้องร่วง ฯลฯ กลุ่มของปรสิตหรือพยาธิ เช่น พยาธิไส้เดือน พยาธิปากขอ รวมถึงพยาธิหนอนหัวใจที่มียูงซึ่งเพิ่มจำนวนมากเพราะเกิดจากแหล่งน้ำขังทั่วไป ฯลฯ

2) อุบัติเหตุ น้ำท่วมจะพัดเอาขยะต่างๆมาตกค้าง พร้อมกับโคลนเลน ทำให้มองเห็นเมื่อเหยียบย่ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งของมีคม เช่น เศษตะปู สังกะสี เศษแก้ว ฯลฯ เมื่อสัตว์เลี้ยงเหยียบย่ำลงไปจึงถูกที่มด้าจนเกิดบาดแผลและติดเชื้อง่าย ตลอดจนระบบไฟฟ้าที่เกิดการลัดวงจร หรือรั่วไหล เมื่อเข้าไปใกล้และสัมผัสก็จะถูกไฟฟ้าดูดเอาได้ ฯลฯ

3) ขาดอาหาร เนื่องจากช่วงติดเกาะเพราะน้ำท่วม จนไม่ได้กินอาหารหรือกินไม่เพียงพอ ทำให้เกิดภาวะขาดอาหาร หรือร่างกายทรุดโทรมลงเพราะขาดสารอาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกาย หรือแม้แต่ น้ำก็ตาม น้ำท่วมน้ำมากแต่ไม่ได้กินน้ำก็มี เพราะสัตว์หลายๆตัวหวาดกลัวกระแส น้ำไม่เคยพบเคยเห็นจึงกลัวไม่กล้าลงมากินหรือสัมผัส ตลอดจนน้ำที่สกปรกด้วย มันจึงขาดน้ำได้อย่างไม่น่าเชื่อ

## วิธีลดอันตรายหรือป้องกันภัยที่ตามมาหลังน้ำท่วมก็คือ

- 1) หาที่อยู่อย่างปลอดภัยให้แก่สัตว์เลี้ยงของคุณ เพื่อมิให้ออกไปเล่นพ่วน รวมถึงมีความสะอาดพอควรเป็นการป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อน
- 2) จัดหาอาหารและน้ำให้กินอย่างเพียงพอเพื่อที่สัตว์เลี้ยงจะได้ไม่พยายามออกไปหากินเอง
- 3) หากมีโอกาสควรพาสัตว์เลี้ยงไปตรวจร่างกายและถ่ายพยาธิจากสัตว์แพทย์
- 4) ไม่ปล่อยให้สัตว์เลี้ยงออกไปวิ่งเล่นอย่างอิสระจนกว่าจะได้ทำความสะอาดและขจัดขยะมูลฝอยที่มากับน้ำในบริเวณบ้านออกหมด
- 5) ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรคทำความสะอาดกรงหรือที่อยู่ของสัตว์ก่อนจะนำมาใช้ใหม่

## ข้อปฏิบัติกับสัตว์เลี้ยงหลังน้ำท่วม

สัตว์ประเภท หมา เหมียว วิหค และสัตว์แปลกๆ เมื่อน้ำลดน้ำแห้ง ผู้ภาวะปกติแล้วว่า ท่านเจ้าของควรทำอะไรบ้างเพื่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ปลอดภัยทั้งกายและใจ ดังนี้

- (1) กรงหรือคอกที่ใช้เลี้ยงสัตว์ ซึ่งเคยจมน้ำแช่น้ำขังอยู่ต้องขัดล้าง ทำความสะอาด ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรคพ่นทิ้งไว้ และตากแดดให้แห้งก่อนนำมาใช้
- (2) พวกรังนก กุหลิบที่นกเคยอยู่ ให้ตรวจดูว่าไม่มีสัตว์เลี้ยงคลาน แมลง และแมงที่มีพิษแอบซ่อนอยู่ก่อนนำไปใช้

(3) ภาชนะใส่น้ำ ให้อาหารต้องล้าง ชัดถูก และฆ่าเชื้อโรคเสียก่อน หากตากแดดทิ้งไว้สัก ระยะเวลาจะดี จากนั้นจึงนำมาใช้

(4) หมาที่แช่น้ำ ท่องน้ำ ว่ายน้ำเล่น หลังน้ำแห้งแล้ว ควรพาไปพบสัตวแพทย์ เพื่อถ่ายพยาธิ และฉีดวัคซีนป้องกันโรคเลปโตสไปโรซิส หรือไข้ฉี่หนู ซึ่งมากับน้ำ มันอยู่ในวัคซีนรวมกับไข้หัด และตับอักเสบบ

(5) สำหรับเจ้าเหมียว ให้รีบทำความสะอาดกระบะทราย หรือสุขาเหมียว โดยเปลี่ยนทราย หรือวัสดุดูดซับโดยด่วน อย่าปล่อยให้ทิ้งไว้ให้เป็นที่สะสมของเชื้อโรค

(6) กรงนกที่ทำด้วยซี่ไม้ หรือลวดตะขำยเส้นเล็ก หากแช่น้ำนานๆจะผุ หรือเปื่อยจนมีอาจ ังงนกอยู่ต่อไปได้ ควรเปลี่ยนใหม่ดีกว่า ก่อนนกจะหนีไป

(7) กรงที่อยู่บนพื้นดิน ควรเปลี่ยนดินใหม่เพื่อปลอดภัยจากการสะสมของเชื้อโรค และ ตะกอนสารพิษอันตราย

(8) กำจัดแมลงพาหะเชื้อโรคที่แอบซ่อนตามที่ต่างๆ ให้หมดก่อนนำสัตว์เลี้ยงเข้าไปเลี้ยง ในบริเวณนั้นๆ

(9) สัตว์ที่เคยเปียกหรือสัมผัสน้ำท่วมมาแล้ว ควรอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายใหม่อีก ครั้งเมื่อน้ำลดแล้ว

(10) อาหารสัตว์ที่เป็นอาหารสำเร็จรูป เช่น อาหารเม็ดของหมา แมว นก รัชญูพืชของนก หนู กระต่าย ฯลฯ เมื่อเปิดถุงไว้แล้วหรือถุงสัมผัสน้ำแม้ภายนอก มีโอกาสได้รับความชื้นในอากาศที่มีสูงเมื่อ ชვნ้ำท่วม จึงอาจก่อให้เกิดการเติบโตของเชื้อราในอาหารสัตว์เหล่านั้นได้เป็นอย่างดี ซึ่งบางครั้งเราอาจ สังเกตไม่พบ ฉะนั้นเพื่อความปลอดภัยต่อสัตว์เลี้ยงของคุณ จึงมีควรมานำมาใช้ต่อ อย่าเสียดายครับ ทิ้งไป ซื่อ ของใหม่ๆ ซัวร์ๆ มาให้พวกเขากินดีกว่า

ฉะนั้นอย่ารีรอครับ เมื่อน้ำลดแล้วรีบหันมาดูแลสัตว์เลี้ยงของเราซะด้วย อย่าลืมเชียว !

## หน่วยงานช่วยเหลือยามฉุกเฉิน

☎ รัฐบาล โทร	1111 กด 5
☎ สายด่วน กทม. โทร	1555
☎ กองทัพ โทร	1131
☎ สายด่วน ปภ. โทร	1784
☎ รถพยาบาลฉุกเฉิน โทร	1669
☎ เชื้อกเส้นทาง ดร.ทางหลวง โทร	1193 , 191
☎ ทางหลวงชนบท โทร	1146
☎ กรมทางหลวง โทร	1586
☎ บขส. โทร	1490
☎ ขสมก. โทร	184
☎ รถไฟฟ้า โทร	1690
☎ ดร.จราจร โทร	1197
☎ สวพ.91 โทร	1644
☎ จส.100 โทร	1137
☎ การทางพิเศษ โทร	1543
☎ แจ้งจับสัตว์ โทร	1362
☎ ไฟฟ้านครหลวง โทร	1130
☎ ไฟฟ้าส่วนภูมิภาค โทร	1129
☎ ประปา โทร	1125
☎ กรมชลประทาน โทร	1460
☎ กรมอุตุฯ โทร	1182
☎ ข่าวช่อง 3 โทร	0-2262-3331
☎ ThaiPBS โทร	0-2790-2111

