

สร้าง

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สพบ

ปีที่ 7

ฉบับที่ 121
พฤศจิกายน 2554

เรียนรู้จาก ‘น้ำท่วม’

น้ำท่วมใหญ่ สอนอะไรเรา
เตรียมชุมชน พร้อมรับมือภัยพิบัติ
ไปเป็นอาสา ที่ ‘บ้านอาสาใจดี’
TIPS จัดการชีวิตหลังน้ำลด



แฉกฟรี



สวัสดีครับ เพื่อนร่วม สร้างสุขทุกท่าน

วิสัยทัศน์ของ สสส.

“คนไทยมีสุขภาวะอย่างยั่งยืน”

สสส.มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่งซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

ปี 2554 กลายเป็นปีที่จะต้องบันทึกเอาไว้ในประวัติศาสตร์ของประเทศไทย เมื่อเกิดเหตุการณ์อุทกภัยหนักที่สุดในรอบ 50 ปี รุนแรงกว่าทุกครั้งที่เคยมีบันทึกไว้

แต่ถ้ามองย้อนกลับไป จะพบว่าในช่วงหลายปีให้หลังมานี้ ประเทศไทยต้องประสบเหตุอุทกภัยเป็นประจำทุกปี ด้วยความรุนแรงแตกต่างกันไป ตรงกับคำเตือนของนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญด้านภัยพิบัติหลายท่านก่อนหน้านี้ ที่บอกว่าประเทศไทยจะประสบอุทกภัยบ่อยขึ้นภายใน 10 ปี เหตุจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศหรือที่เราคุ้นเคยเรียกกันว่าภาวะโลกร้อน ดังนั้น จึงเชื่อได้ว่าภัยน้ำท่วมที่เกิดขึ้นครั้งนี้ ย่อมจะไม่ใช่อันครั้งสุดท้าย โดยเฉพาะกับภาคกลางและกรุงเทพมหานคร

แต่นอกจากความสูญเสียแล้ว เหตุการณ์นี้ก็นับว่านำมาซึ่งบทเรียนครั้งใหญ่ให้คนไทยเราหันมามองตัวเอง จะเห็นได้ว่าเราใช้ชีวิตอย่างประมาท ขาดการเตรียมพร้อมรับสถานการณ์ภัยพิบัติ ต่างกับประเทศที่ประสบภัยธรรมชาติรุนแรงบ่อยครั้งเช่นญี่ปุ่น ที่มีการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติดีที่สุดในโลก อย่างเหตุการณ์สึนามิที่เกิดขึ้นเมื่อต้นปี มีการกล่าวกันว่าหากเหตุการณ์เดียวกันเกิดขึ้นกับประเทศอื่น ความสูญเสียจะมากกว่าที่ญี่ปุ่นหลายเท่า

อย่างไรก็ตาม ประชาชนก็ไม่ควรทิ้งภาระในการเตรียมรับมือภัยพิบัติไว้กับรัฐบาล หรือหน่วยงานใดเพียงอย่างเดียว แต่สิ่งสำคัญคือการสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนท้องถิ่น โดยในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา สสส. ได้ร่วมกับมูลนิธิชุมชนไท เข้าไปทำงานฟื้นฟู และเตรียมความพร้อมรับมือภัยพิบัติโดยให้ชุมชนเป็นแกนหลัก เพราะพบว่าการจัดการภัยพิบัติที่มาจากศูนย์กลาง ไม่สามารถตอบสนองต่อการแก้ปัญหาและความต้องการของชุมชนได้ทั้งหมด แต่ภูมิปัญญาที่มีอยู่แล้วในชุมชนต่างหาก คือการเตรียมพร้อมรับมือและจัดการความเสี่ยงได้ดีที่สุด

ตัวอย่างที่ดีมีอยู่ อย่างที่ ต.หัวไผ่ จ.สิงห์บุรี ซึ่งในยามประสบภัย ภาพที่เราเห็นบ่อยๆ ในหลายพื้นที่คือ คนติดอยู่ในพื้นที่น้ำท่วมช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ต้องรอคอยหน่วยกู้ภัยหรือของบริจาค ซึ่งบางแห่งเข้าไปไม่ได้ทั่วถึง แต่ที่ ต.หัวไผ่ แม่น้ำท่วมมีตหลังคาบ้านแต่หน่วยกู้ภัยที่เข้าไปช่วยบอกว่า เขาเข้ามาที่นี่อาจพบเห็น ‘ความเสียหาย’ แต่กลับไม่มีเหตุฉุกเฉินให้ต้องรับมือ เพราะการจัดการภัยพิบัติ

ที่มีการเตรียมการอย่างดี โดยมุ่งพึ่งพาตัวเองมากที่สุด นับจากการวางแผนไว้ว่า จาก 13 หมู่บ้านซึ่งจะต้องถูกน้ำท่วมทั้งหมด พวกเขาได้เตรียมการทำนังกั้นน้ำไว้หนึ่งหมู่บ้าน เพื่อใช้เป็นพื้นที่เป็น ‘กองอำนวยการ’ และสถานที่อพยพประชาชน มีการซักซ้อม แบ่งงานระหว่างผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้าน และจัดตัวแทนหมู่บ้านละ 5 คน กระจายว่าคนหนึ่งดูแลบ้านก็หลังจัดส่งสิ่งของบรรเทาทุกข์ให้เข้าถึงทุกครัวเรือน นับเป็นโมเดลหนึ่งที่น่าจะเป็นแบบอย่างเพื่อรับมือกับน้ำท่วมต่อไปในอนาคตสำหรับชุมชนต่าง ๆ

สำหรับบทบาทของ สสส. ในการต่อสู้กับภัยน้ำท่วมครั้งนี้ สสส. ได้เข้าไปร่วมตั้งแต่การเตือนภัยน้ำท่วม โดยทำงานร่วมกับนักวิชาการจากหลายสถาบัน ในการจัดตั้งศูนย์รู้ทันน้ำ (www.rootannam.com) ในการให้ข้อมูลการคาดการณ์น้ำท่วมที่ชัดเจน เพื่อให้ประชาชนสามารถเตรียมการรับมือน้ำท่วมได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ สสส. ยังได้ร่วมกับเครือข่ายอาสาหลายองค์กรในการจัดตั้งบ้านอาสาใจดี ที่บริเวณปากซอยพหลโยธิน ซอย 3 เพื่อระดมอาสาสมัครมาช่วยกันในการจัดทำถุงยังชีพและเรียนรู้การจัดทำอุปกรณ์เพื่อสู้ภัยน้ำท่วม ไม่ว่าจะเป็นเสื้อชูชีพ เรือ EM ball ฯลฯ เพื่อส่งไปช่วยเหลือผู้ประสบภัย

อีกส่วนที่ สสส. ให้ความสำคัญคือการสื่อสารเพื่อให้ประชาชนเข้าใจ ไม่ว่าจะเป็นการให้ความรู้ในการเตรียมรับน้ำท่วม การคิดอย่างมีสติ การช่วยเหลือกัน ดังเห็นได้ทางสื่อต่าง ๆ กันไปบ้างพอสมควรแล้ว

และหลังจากน้ำลด จะมีปัญหาที่ตามมาอีกมาก ไม่ว่าจะเป็นโรคระบาด ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาเศรษฐกิจและสังคม ซึ่ง สสส. กำลังระดมนักวิชาการ ผู้นำชุมชน ท้องถิ่น ในการวางแผนเพื่อรองรับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นต่อไป โดยเราเชื่อว่าการฟื้นฟูที่ยั่งยืน ชุมชนและท้องถิ่นต้องเป็นแกนสำคัญในการฟื้นฟู

สุดท้ายนี้ผมเชื่อว่าน้ำใจของคนไทย จะทำให้เราทุกคนผ่านพ้นเหตุการณ์ที่เลวร้ายครั้งนี้ไปด้วยกันครับ ***

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	3
‘สุข’ ประจำฉบับ	4
>> เรียนรู้จากน้ำท่วม	
‘สุข’ รอบโลก	10
>> ญี่ปุ่น ตัวอย่างการเรียนรู้จากภัยพิบัติ	
>> เวียดนาม เตรียมพร้อมอยู่กับน้ำท่วม	
>> ออสเตรเลีย ภัยพิบัติสร้างวิรูบุระประชาชน	
‘สุข’ สร้างได้	12
>> จัดการชีวิตหลังน้ำลด	
เกร็ดความ ‘สุข’	16
>> ไปเป็นอาสา ที่บ้านอาสาใจดี	
‘สุข’ ไร่คว้น	18
‘สุข’ เลิกเหล้า	19
คนดัง ‘สุข’ ภาพดี	20
>> ชัตดาวนส์สร้างสุข แบบ ‘หมอบีร์ด’	
อ่านสร้าง ‘สุข’	21
>> อ่านค้นฝัน กับ เจ-มณฑล	
‘สุข’ ลับสมอง	22
คนสร้าง ‘สุข’	23

เรียนรู้จาก... น้ำท่วม

สถานการณ์น้ำท่วมปี 2554 นี้ ถือว่ารุนแรงที่สุดนับตั้งแต่มีการบันทึกประวัติศาสตร์น้ำท่วมกันมา สร้างความเดือดร้อนถ้วนหน้า จนถึงวันนี้ บางพื้นที่น้ำเริ่มลดลง สถานการณ์เริ่มคลี่คลาย ทว่าในหลายพื้นที่ของภาคกลางตอนล่างยังต้องประสบปัญหา

แต่เชื่อว่า อุทกภัยครั้งใหญ่นี้ทำให้คนไทยเริ่มคิดกันแล้วว่า ถึงแม้เราจะผ่านวิกฤตครั้งนี้ไป แต่ก็ไม่มีใครยืนยันได้ว่า ในอนาคต เหตุการณ์เช่นนี้จะไม่เกิดขึ้นอีก

ดังนั้น เราจะแค่ปล่อยให้น้ำผ่านลงทะเลไปเฉย ๆ หรือจะเก็บบทเรียนอะไรเอาไว้เรียนรู้ เพื่อเตรียมรับมือกับภัยพิบัติที่อาจเกิดขึ้นได้อีกในอนาคต?

เตรียมรับลानิญา พาน้ำมาอีกหน!

จากการวิเคราะห์ของนักวิชาการด้านการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศหลายท่าน มองว่าประเทศไทยจะต้องประสบกับภัยธรรมชาติที่เป็นผลจากปรากฏการณ์ลานีญา อีกต่อเนื่องในช่วงอีก 10-20 ปีข้างหน้า จึงหนีไม่พ้นที่จะต้องเกิดปัญหาเช่นนี้อีกแน่นอน

หนึ่งในนั้นคือ 'ดร.เสรี ศุภราทิตย์' ผู้อำนวยการศูนย์พลังงานเพื่อสิ่งแวดล้อม มูลนิธิอุทยานสิ่งแวดล้อมนานาชาติสิรินธร นักวิชาการที่เฝ้าติดตามปัญหาน้ำท่วมในประเทศไทยมาเป็นเวลานานหลายปี เคยกล่าวไว้เมื่อครั้งสถานการณ์น้ำท่วมท้นใหญ่ว่า...

"มีการคาดการณ์อีก 10 ปีข้างหน้า ช่วง 5 ปีแรกจะเจอเอลนีโญ เริ่มปี 2556 ต่อเนื่องถึงปี 2558 พอปี 2559 ลานีญา จะกลับมาอีกครั้ง อาจจะรุนแรงสุดในช่วงปี 2561-2562"

น้ำท่วม...โอกาสเรียนรู้ของคนไทย

น้ำท่วมครั้งนี้ถือเป็นประวัติศาสตร์ที่ต้องเรียนรู้ร่วมกันของคนในสังคมไทย อาจหมายถึง โอกาสที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเรื่องน้ำต้องตรวจสอบวิธีการ และเครื่องมือระบายน้ำแบบเดิม ๆ ที่เคยใช้ตั้งแต่ต้นแม่น้ำเจ้าพระยาถึงปลายน้ำ ว่าไม่สามารถใช้ได้ในภาวะน้ำวิกฤติ

อ.เสรี กล่าวว่า หลังน้ำลด คือเวลาที่จะต้องมาคิดหาวิธีป้องกันและรับมือกับเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้อีก ไม่ว่าจะเป็นการสร้างอ่างเก็บน้ำ สร้างคันกันน้ำ ทาพื้นที่ให้น้ำอยู่อย่างแถมถึง ซุดลอกคลองขยายลำน้ำ หรือสร้างคลองผันน้ำ แต่มาตรการเหล่านี้เป็นแค่การ "บรรเทา" ปัญหา แต่ประชาชนต้องยอมรับว่าการจะไม่ให้น้ำท่วมย่อม 'เป็นไปได้' ฉะนั้น ทางรอดคือการเรียนรู้ที่จะอยู่กับมัน รู้ว่าจะมาเมื่อไหร่ แล้วก็อพยพไป ให้อยู่ผ่านโดยเร็วที่สุด

ดังนั้น การบรรเทาปัญหาอื่น ๆ ที่ควรเกิดขึ้นก็คือ เวลานั้นเรามีระบบเตือนภัยที่แน่นอน ระดับน้ำสูงก็เมตรให้ประชาชนรู้ตัวล่วงหน้า สอง คือ มาตรการด้านผังเมือง สิ่งก่อสร้างใดก็ตามที่ขัดขวางการระบายน้ำ หรือมีท่อระบายน้ำไม่เพียงพอต้องแก้ไข สาม คือ ระบบประกันภัย

"ที่สำคัญคือการทำกรวิจัย รัฐบาลญี่ปุ่น มาเลเซีย อินโดนีเซีย เริ่มจะปรับตัวแล้ว หน่วยงานของเขาจะมีกองวิจัยช่วยทำงานตรงนี้ โดยงานวิจัยไม่ได้ทำได้นะ 1-2 ปี กว่าที่จะปรับพฤติกรรมได้เป็น 10 ปี เพราะปัญหาไม่ได้เกิดแค่ปีนี้ แต่ยังมีต่อไป"





เลือก...รอความช่วยเหลือ หรือช่วยเหลือตัวเองก่อน

สิ่งที่คนไทยทุกคนควรต้องเรียนรู้ก็คือ เราต้องเตรียมตัวให้พร้อมอยู่เสมอ เพราะวิกฤตจะกลับมาอีก และจะมีผลกระทบรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ หากคนเรายังประมาทต่อการสร้างชีวิตให้พร้อมกับวิกฤติ ไม่ว่าเกิดเหตุกี่ครั้ง เราคงต้องเป็นผู้คอยรับความช่วยเหลือเรื่อยไป

ตั้งแต่ **'ศ.สุริชัย หวันแก้ว'** อาจารย์ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เคยบอกไว้ว่า สิ่งสำคัญกว่าการบอกว่าน้ำจะท่วมหรือไม่ท่วม หรือคำสั่งอพยพ ก็คือสิ่งที่ประชาชนต้องทราบว่าการรับมือกับน้ำท่วมต้องปฏิบัติตัวอย่างไร มีขั้นตอนหนึ่ง สอง สามอย่างไรบ้าง รวมถึงมีการซักซ้อมของคนในละแวกบ้านเดียวกัน ร่วมกับสำนักงานเขต เป็นเรื่องสำคัญ อย่างคนที่เคยทำสึนามิภาคใต้ น่าจะเข้าใจดี

ดังนั้น ต่อจากนี้คนไทยต้องคิดแล้วว่า ทำอย่างไรเราจะสามารถเตรียมชีวิตให้ห่างจากวิกฤต ช่วยเหลือตัวเองเมื่อเกิดวิกฤต หรือฟื้นกลับมาได้เร็วหลังเหตุการณ์ผ่านพ้น

ที่หัวไผ่...น้ำมาเมื่อไหร่ เราพร้อมรับมือ!

ต.หัวไผ่ จ.สิงห์บุรี เป็นพื้นที่หนึ่งที่ถูกน้ำท่วมเกือบทุกปี ทำให้คนในท้องถิ่นเกิดการเรียนรู้และเตรียมการรับมือเพื่อลดความเสียหายให้น้อยที่สุด



เมื่อไม่สามารถหลีกเลี่ยงน้ำท่วมได้ องค์การบริหารส่วนตำบลหัวไผ่ จ.สิงห์บุรี ประเมินต่อไปว่า จะทำอย่างไรที่จะให้ชาวบ้านในตำบลอยู่รอดปลอดภัย นำมาสู่ไอเดียการเตรียมรับมือกับน้ำท่วมอย่างยั่งยืนด้วยการให้เด็ก ๆ วัย 3 ขวบขึ้นไปทุกคนในตำบล 'ต้องว่ายน้ำเป็น'

'นายทวีป จุ่มัน' นายก อบต. หัวไผ่ อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ตำบลศูนย์เรียนรู้สุขภาวะชุมชน โดยสำนักสนับสนุนสุขภาวะชุมชน สสส. บอกว่า ปี 2551 ได้มีการสร้างสระ

ว่ายน้ำชุมชนขึ้นเพื่อสอนเด็ก ๆ ว่ายน้ำ โดยสระน้ำมีความลึก 1 เมตร ซึ่งเป็นระดับน้ำที่คิดว่า เด็ก ๆ อาจจะจมน้ำได้ และใช้เวลาไม่เกิน 2 สัปดาห์ เด็ก ๆ ก็จะว่ายน้ำเป็นแล้ว ดังนั้น เรื่องสลัดที่ได้ยินตามข่าวว่าเด็ก ๆ ออกไปเล่นน้ำท่วมจนจมน้ำตาย จึงไม่เกิดขึ้นที่หัวไผ่อย่างแน่นอน

และจากประสบการณ์น้ำท่วมหนักปี 2538 ทำให้นายกฯ อบต. ประเมินสถานการณ์แล้วว่า ตำบลหัวไผ่ควรต้องพึ่งพาตัวเองให้มากที่สุด ทำให้เกิดการวางแผนว่า จาก 13 หมู่บ้านซึ่งมีภูมิประเทศเป็นที่ราบลุ่ม และจะต้องถูกน้ำท่วมทั้งหมด พวกเขาได้เตรียมการทำนังกั้นน้ำไว้หนึ่งหมู่บ้าน เพื่อใช้เป็นพื้นที่เป็น **'กองอำนวยการ'** และสถานที่อพยพประชาชน โดยช่วยกันพยายามรักษาพื้นที่ไว้ให้ได้ โดยมองหาวัตถุติดในท้องถิ่นที่พอจะช่วยบรรเทาความแรงของคลื่นที่จะเข้า

มากัดเซาะพังกั้นน้ำ คือ ผักตบชวา เพราะเป็นสิ่งที่หาได้ง่าย

รวมถึงการแบ่งงานระหว่างผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้าน และจัดตัวแทนหมู่บ้านละ 5 คน กระจายว่าคนหนึ่งดูแลบ้านที่หลังเหมือนเป็น **'เซ็นเตอร์'** ที่คอยประสานงานให้ความช่วยเหลือ จัดส่งสิ่งของบรรเทาทุกข์ให้เข้าถึงทุกครัวเรือน

ดังนั้น เหตุการณ์น้ำท่วมในปีนั้น แม้ ต.หัวไผ่ จะถูกน้ำท่วมมิดหลังคาบ้าน แต่กลับไม่มีเหตุจูกเงินให้ต้องรับมือ เพราะการจัดการภัยพิบัติที่มีการเตรียมการอย่างดี ช่วยเหลือตัวเอง ไม่รอคอยแต่ความช่วยเหลือจากภายนอกและหน่วยงานของรัฐเพียงอย่างเดียว เป็นโมเดลที่น่าจะเป็นแบบอย่างเพื่อรับมือกับน้ำท่วมต่อไปในอนาคตสำหรับชุมชนต่าง ๆ ที่อยู่ในภาวะเสี่ยงประสบอุทกภัย

ภูมิปัญญาชุมชน รับมือความเสี่ยงภัยพิบัติ

แน่นอนว่า เหตุน้ำท่วมครั้งนี้แม้จะรุนแรงที่สุด แต่ก็ไม่ใช่อุทกภัยครั้งแรกที่เกิดขึ้นในประเทศไทย ซึ่งจากบทเรียนภัยพิบัติที่เกิดขึ้นก่อนหน้านี้หลายต่อหลายครั้ง มูลนิธิชุมชนไท ซึ่งมีประสบการณ์ในการเข้าไปในชุมชนที่ได้รับผลกระทบ ช่วยฟื้นฟูวิถีชีวิต และเตรียมความพร้อมรับมือภัยพิบัติโดยชุมชนเป็นแกนหลัก พบว่า การจัดการภัยพิบัติที่มาจากศูนย์กลาง ไม่สามารถตอบสนองต่อการแก้ปัญหาและความต้องการของชุมชนได้ทั้งหมด แต่ภูมิปัญญาที่มีอยู่แล้วในชุมชนต่างหาก คือการเตรียมพร้อมรับมือและจัดการความเสี่ยงได้ดีที่สุด

มูลนิธิฯ จึงได้ลองเข้าไปวางแผนพร้อมรับมือภัยพิบัติให้กับชุมชนนำร่องทั้ง 5 แห่ง คือ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา, อ.สามโคก จ.ปทุมธานี, อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี เขตบางขุนเทียน เชื่อมอ่าวต๋อง กรุงเทพฯ และ ต.ท่าหิน คบสมุทรสงขลา

“เราแนะนำให้ชุมชนสำรวจพื้นที่เสี่ยงภัย มีอาสาสมัครเฝ้าระวังในจุดที่คาดว่าจะเสี่ยง ดูเส้นทางการเดินทางของน้ำให้เป็น และทำแผนที่ทางน้ำ รวมถึงประเมินระดับน้ำต่อการวางแผนอพยพ เช่น หากน้ำขึ้นกี่เมตร ต้องอพยพไปอยู่จุดใด หรือ หากน้ำท่วมสูงเพิ่มจะต้องไปอยู่ ณ จุดใด ซึ่งพื้นที่ที่รองรับการอพยพก็อยู่ในการสำรวจก่อนหน้านี้แล้วว่าเป็นจุดที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับชาวบ้าน” คือคำบอกเล่าของ ‘ปริดา คงแป้น’ ผู้ประสานงานมูลนิธิฯ

ในขณะที่สภาวะต่างๆ นอกเหนือจากการชนไปอยู่ที่สูงแล้วได้แนะนำให้ชนไปยังถนนใหญ่ ซึ่งเป็นจุดที่ปลอดภัยจากน้ำท่วม นอกจากนี้ ผู้นำชุมชนต้องสำรวจจำนวนผู้ป่วย เด็กและคนชรา เพราะเป็นกลุ่มที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ จึงต้องเร่งทำการอพยพก่อนกลุ่มอื่นๆ

น้ำท่วมผ่านไป งานใหญ่รออยู่

ไม่มีเรื่องร้ายใด ๆ ที่ไม่ผ่านพ้น เมื่อสถานการณ์น้ำท่วมผ่านไป ก็ย่อมถึงเวลาฟื้นฟูชีวิตอีกครั้ง...และแน่นอนว่า การฟื้นฟูก็ไม่ใช่งานเล็ก ๆ เลย

ในทุกเหตุการณ์อุบัตินภัยที่ผ่านมา ‘ค่ายอาสาฯ’ นับเป็นกองกำลังเสริมสำคัญที่เข้าไปช่วยฟื้นฟูซ่อมแซมสิ่งปลูกสร้างที่เสียหายให้กลับมาใช้สภาพใช้งานได้อีกครั้ง และชื่อของ ‘มูลนิธิโกลคิมทอง’ ก็คงจะคุ้นกันอยู่สำหรับใครหลายคนติดตามข่าว

‘วีรินทร์วิทย์ สุนทรทงส์’ ผู้จัดการโครงการค่ายอาสาพัฒนาสร้างเสริมสุขภาพ มูลนิธิโกลคิมทอง สนับสนุนโดย สสส. กล่าวว่า ค่ายอาสาโดยพลังของนิสิตนักศึกษาเริ่มช่วยฟื้นฟูบ้านเรือนหลังน้ำท่วม 2 ครั้ง ครั้งแรกที่โคราช และภาคใต้ โดยนอกจากการซ่อมแซมวัด อาคารโรงเรียน ทำความสะอาดบ้านเรือน และทาสีให้ใหม่ บางส่วนยังช่วยทำหน้าที่ฟื้นฟูสภาพจิตใจของผู้ประสบภัย เช่น ทีมนักศึกษาแพทย์

ซึ่งน้ำท่วมครั้งนี้ มองว่าได้ก่อผลกระทบต่อแหล่งผลิตอาหารของประเทศ จึงวางแผนจะลงไปสำรวจยัง 5 จังหวัดแรก ชัยนาท สิงห์บุรี นครสวรรค์ ลพบุรี และพระนครศรีอยุธยา โดยเน้นการฟื้นฟูแหล่งอาหารทางธรรมชาติที่หายไปให้กลับมา ทั้งการหาแหล่งปลูกผัก การฟื้นฟูหนองน้ำให้สัตว์น้ำได้กลับมาอาศัยอยู่

แต่แน่นอนว่า กำลังของค่ายอาสาฯ มีไม่มากนักเมื่อเทียบกับความเสียหายที่เกิดขึ้น ดังนั้นจึงต้องทำคู่ขนานไปกับการสร้างเครือข่ายในชุมชนเอง ให้มีจิตอาสา หรือสำนึกรักบ้านเกิด เพื่อฟื้นฟูชุมชนของตนเอง ไม่เพียงเอาแต่รอคอยความช่วยเหลือจากภายนอกเข้าไป นั่นจะเป็นความยั่งยืนกว่ามาก



‘ฟื้นฟู’ ประเทศไทย

เปิดรับโครงการ

สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม สสส. ตระหนักถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการช่วยเหลือฟื้นฟูชุมชนหลังน้ำลด จึงได้กำหนดแนวทางการสนับสนุนโครงการเพื่อการฟื้นฟูชุมชนที่ประสบอุทกภัย 3 แนวทาง

• ฟื้นฟูชุมชน และเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ

สนับสนุนชุมชน หรือหน่วยงานในพื้นที่ที่ประสบอุทกภัย หรือพื้นที่ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภัยธรรมชาติพัฒนาโครงการระดับท้องถิ่นเพื่อการจัดการและเตรียมพร้อมเมื่อเกิดภัยพิบัติธรรมชาติโดยชุมชนมีส่วนร่วม เช่น ให้ความรู้สร้างความตระหนัก ป้องกันและลดความเสี่ยงจากภัยพิบัติ ทำแผนที่แสดงจุดเสี่ยงในการเกิดภัยพิบัติและเส้นทางเพื่อใช้หนีภัย กิจกรรมเพื่อการฟื้นฟูสุขภาพกาย-ใจและการฟื้นฟูสภาพแวดล้อม การคิดค้นนวัตกรรมเพื่อการดำรงชีวิตขณะเกิดภัยพิบัติ เป็นต้น

• 1 มหาวิทยาลัย 1 ค่ายฟื้นฟู

สนับสนุนมหาวิทยาลัยใน 26 จังหวัดที่ประสบอุทกภัยให้มีส่วนร่วมฟื้นฟูชุมชนในพื้นที่ โดยสร้างเครือข่ายอาสาสมัครนักศึกษา สร้างกระบวนการมีส่วนร่วมระหว่างมหาวิทยาลัยและชุมชนในการจัดการรับมือกับสถานการณ์ภัยพิบัติในอนาคต รวมถึงองค์ความรู้และนวัตกรรมเพื่อการฟื้นฟูสภาพชุมชนหลังประสบอุทกภัย

• เยาวชนคนรุ่นใหม่ฟื้นฟูสุขภาพชุมชน

สนับสนุนเครือข่ายอาสาสมัคร 2 ภาคหลัก คือ มูลนิธิโกลคิมทอง และสมาคมผู้บำเพ็ญประโยชน์แห่งประเทศไทยฯ ระดมอาสาสมัครคนรุ่นใหม่ นักเรียน นักศึกษา เชื่อมโยงกับกลุ่มหรือองค์กรอาสาสมัครในพื้นที่ ช่วยเหลือฟื้นฟูชุมชนในพื้นที่ได้รับผลกระทบจากอุทกภัยอย่างน้อย 50 พื้นที่ กิจกรรมเน้นการฟื้นฟูสภาพแวดล้อม เช่น การทำความสะอาดบ้านเรือน โรงเรียน วัด สถานที่สาธารณะในชุมชน การบำบัดน้ำเน่าเสียด้วย EM การฟื้นฟูแหล่งอาหารในชุมชน การซ่อมแซมสาธารณูปโภคขั้นพื้นฐาน การฟื้นฟูสุขภาพกายและใจ และการสื่อสารให้ความรู้ในการดูแลตนเอง

เหตุการณ์น้ำท่วมที่สำคัญในประเทศไทย

พ.ศ. 2485

เกิดเหตุการณ์น้ำท่วมใหญ่ครั้งสำคัญที่ทำให้ถนนและบ้านเรือนในกรุงเทพมหานครต้องจมอยู่ในน้ำ ประชาชนต่างหาเรือพายบนท้องถนน

พ.ศ. 2526

เกิดน้ำท่วมขังในกรุงเทพมหานครถึง 4 เดือน รวมไปถึงในปี พ.ศ. 2538 และ 2545

พ.ศ. 2531

เกิดภัยพิบัติที่ ต.กะทูน อ.พิบูลย์ จ.นครศรีธรรมราช ทำให้ชาวบ้านกว่า 700 คนต้องเสียชีวิต

พ.ศ. 2543 2548

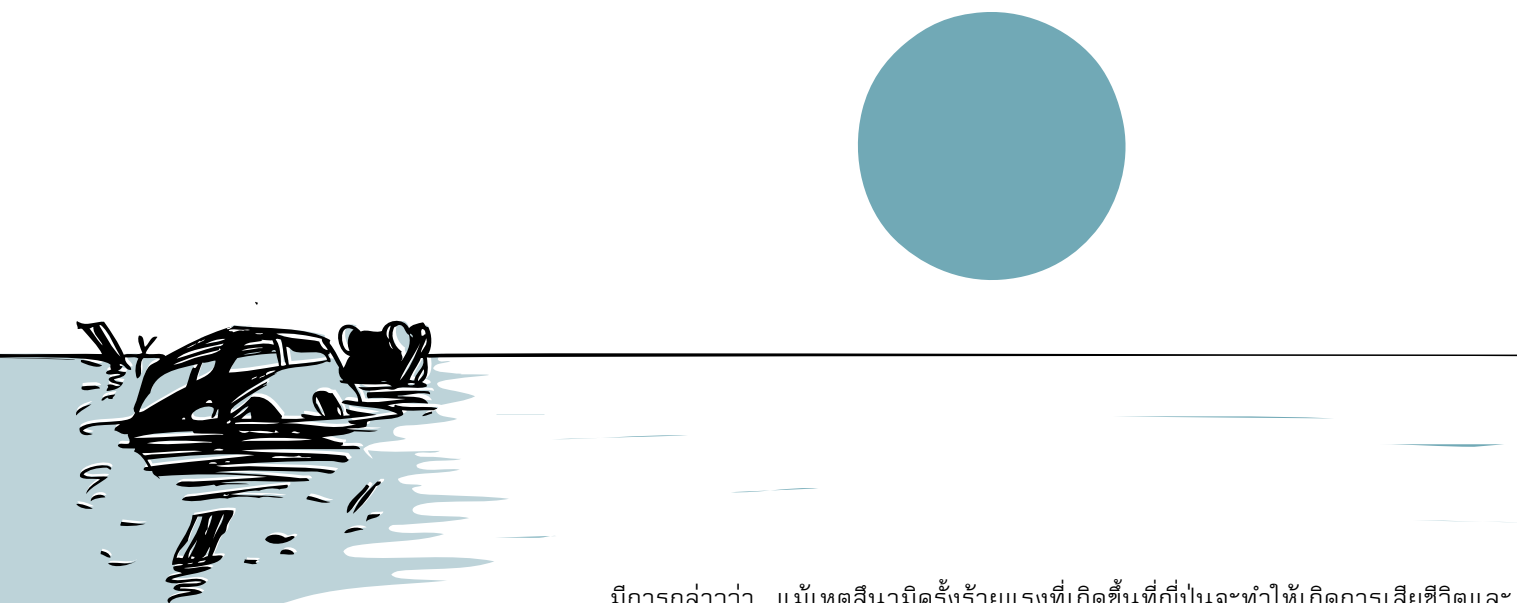
และ 2553 เกิดน้ำท่วมในอ.หาดใหญ่ จ.สงขลา เกิดความสูญเสียเป็นจำนวนมาก

พ.ศ. 2553

เกิดอุทกภัยยาวนานถึง 3 เดือน (10 ตุลาคม – 14 ธันวาคม) มีผู้เสียชีวิตทั่วประเทศ 180 ราย มีพื้นที่ประสบภัย 39 จังหวัด ประชาชนเดือดร้อนกว่า 7 ล้านคน

ต้นปี พ.ศ. 2554

เกิดอุทกภัยใน 10 จังหวัดภาคใต้ มีพื้นที่ได้รับความเสียหาย 100 อำเภอ 5,430 หมู่บ้าน ประชากรได้รับความเดือดร้อนกว่า 2 ล้านคน ในจังหวัดนครศรีธรรมราช พัทลุง สุราษฎร์ธานี ตรัง ชุมพร สงขลา กระบี่ พังงา นราธิวาส และจังหวัดสตูล



ญี่ปุ่น

ตัวอย่างการเรียนรู้ จากภัยพิบัติ

จากเหตุการณ์ภัยพิบัติแผ่นดินไหวและสึนามิที่เกิดขึ้นที่ญี่ปุ่นเมื่อเดือนมีนาคมที่ผ่านมา สิ่งหนึ่งที่ทั่วโลกได้เห็นก็คือความเด็ดเดี่ยว อดทน ทุกคนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่ใช่แค่ความช่วยเหลือจากรัฐ ซึ่งภาพลักษณะนี้ต้องสร้างให้เกิดกับสังคมไทยมากยิ่งขึ้น

มีการกล่าวว่า แม้เหตุสึนามิครั้งร้ายแรงที่เกิดขึ้นที่ญี่ปุ่นจะทำให้เกิดการเสียชีวิตและสูญหายจำนวนมาก แต่เชื่อว่าถ้าเหตุการณ์เดียวกันนี้เกิดในประเทศอื่น ความสูญเสียจะมากกว่านี้หลายเท่า เพราะญี่ปุ่นนับเป็นประเทศที่มีการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติเป็นอันดับต้นของโลก

จุดเปลี่ยนของการเตรียมตัวรับมือภัยพิบัติในประวัติศาสตร์ญี่ปุ่นคือเหตุการณ์วันที่ 1 กันยายน ปี 1923 ที่แผ่นดินไหวครั้งใหญ่ 7.9 ริกเตอร์ โจมตีเมืองอุตสาหกรรมขนาดใหญ่อย่างโตเกียวและโยโกฮาม่า ทำให้มีคนเสียชีวิตอย่างน้อย 1 แสนคน และบ้านเมืองพังพินาศอย่างรุนแรงถึงขั้นที่ญี่ปุ่นอาจถึงขั้นต้องย้ายเมืองหลวง แต่ในที่สุดพวกเขาก็ตัดสินใจสร้างใหม่อีกครั้ง 'อย่างระมัดระวัง' มากขึ้น

ทุกอาคารสาธารณะอยู่ภายใต้กฎข้อบังคับอาคารที่เข้มงวด ออกแบบให้รองรับแผ่นดินไหว มีการสร้างเขื่อนกันคลื่นสึนามิ ระบบเตือนภัยแผ่นดินไหวเพื่อรับสัญญาณได้ทันที ซึ่งจะรู้ภายใน 180 วินาที และระบบต่าง ๆ จะตัดหมด กระทั่งเหตุการณ์แผ่นดินไหวครั้งใหญ่ที่โกเบปี 1995 ญี่ปุ่นก็ได้ใช้งบประมาณ และเทคโนโลยีอีกมากเพื่อเตรียมการรับมือภัยพิบัติ

- อาคารและสิ่งก่อสร้างในเขตเมืองถูกสร้างให้สามารถโยกได้เมื่อแผ่นดินไหวแทนที่จะต้านแรงไหวจนอาจเกิดการถล่ม
- ระบบรถไฟใต้ดินถูกสร้างให้หยุดทำงานทันทีเมื่อเกิดแผ่นดินไหว ป้องกันเหตุการณ์คอง
- มีการแจกจ่ายคู่มือการเตรียมตัวสำหรับภัยพิบัติให้ประชาชน โดยกว่า 60% ของคนญี่ปุ่นมีคู่มือนี้ประจำบ้าน
- มีการซ้อมรับมือแผ่นดินไหว ตั้งแต่นักเรียนในโรงเรียนอนุบาล ไปถึงคนทำงาน จะรู้ว่ามีแผ่นดินไหวจะต้องทำอย่างไร รวมถึงให้ความรู้เกี่ยวกับจุดอพยพ และมีป้ายสัญลักษณ์ถูกจัดตั้งไว้ทุกที่
- กระตุ้นให้ประชาชนมีแป้งชีพอยู่ในบ้าน เพื่อสามารถเอาชีวิตรอดได้ 2-3 วัน และสร้างวินัยในการนอน โดยชาวญี่ปุ่นสร้างนิสัยระวังภัยด้วยการมีไฟฉายอยู่ใกล้ที่นอนเสมอ
- รายการโทรทัศน์ทุกช่องจะถูกเปลี่ยนไปรายงานสถานการณ์ฉุกเฉินทันที



เวียดนาม : เตรียมพร้อมอยู่กับน้ำท่วม

จากเหตุการณ์น้ำท่วมใหญ่ในเวียดนาม ชาวเวียดนามได้เรียนรู้ว่าเงินบริจาค และความช่วยเหลือจากรัฐบาลและผู้บริจาคเป็นสิ่งสำคัญ แต่ไม่เท่ากับประชาชนเองที่ต้องมีความพร้อม และรู้ว่าควรทำตัวอย่างไรในสถานการณ์ฉุกเฉิน

"ในเหตุการณ์น้ำท่วมครั้งใหญ่ในปี 2002 ไม่มีใครเตรียมตัวมาก่อน พอไฟดับหมด ความโกลาหลก็เกิดขึ้น เราไม่มีเวลาจะเก็บทรัพย์สิน หรือว่าสัตว์เลี้ยงออกมาด้วย ทำได้แค่เอาตัวเองและครอบครัวให้รอดก่อน" คำพูดหนึ่งของผู้ประสบภัย ที่บอกว่าต่อจากนั้นเป็นต้นมา เหตุการณ์น้ำท่วมก็กลายเป็นเรื่องที่ชาวเวียดนามต้องเจอแทบทุกปี

นั่นทำให้องค์กร ActionAid และ EU ได้เข้าไปสนับสนุนกระตุ้นให้ชุมชนเตรียมรับมือภัยพิบัติ ด้วยการทำแผนที่ของหมู่บ้านระบุจุดไหนเป็นจุดอันตรายที่สุดเมื่อเกิดเหตุการณ์ บ้านไหนมีคนแก่ คนพิการและเด็ก เพราะคนกลุ่มนี้คือคนที่ต้องอพยพเป็นอันดับแรก

จากนั้นพวกเขาก็เก็บข้อมูลพายุ ช่วงเวลา และทิศทางของมรสุมพร้อมจัดเตรียมอุปกรณ์จำเป็นอย่างเรือกู้ชีพ เสื้อชูชีพ ไฟฉาย เครื่องขยายเสียง และจัดตั้ง **'ทีมกู้ภัย'** ประจำชุมชนที่มีการฝึกฝนเตรียมพร้อมทักษะต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการปฐมพยาบาล วิธีการกู้ชีพ หรือการช่วยเหลือยามเกิดอุบัติเหตุ เพื่อพร้อมเสมอเมื่อภัยมาถึงตอนนี้ ชาวบ้านที่นั่นบอกว่า ความช่วยเหลือที่เขาต้องการจากองค์กรต่าง ๆ ไม่ใช่เงินอีกแล้ว แต่เป็นการช่วยให้ความรู้ความเข้าใจกับชาวบ้าน เกี่ยวกับว่าพวกเขาจะสามารถอยู่กับเหตุการณ์น้ำท่วมได้อย่างไร โดยเกิดการสูญเสียน้อยที่สุด

ออสเตรเลีย : กัญพื้บิตสร้าง 'วิธบุรุษประชาชน'

หลังเหตุการณ์น้ำท่วมใหญ่ในออสเตรเลียเมื่อต้นปีสภบลงก็มีภาพของเหล่าฮีโร่ประชาชนมากมายที่ได้สร้างวีรกรรมน่ายกย่องระหว่างน้ำท่วม หนึ่งในนั้นคือ นาย Doug Hislop คนขับเรือลาก และคู่หูของเขา Peter Fenton ซึ่งเสี่ยงชีวิต ป้องกันสะพานเกตเวย์จากการถูก ชิ้นส่วนคอนกรีตขนาดใหญ่ความกว้าง 6 เมตร ยาว 150 เมตร ที่หลุดจากทางเดินริมฝั่งแม่น้ำใจกลางเมือง และลอยตามแม่น้ำบริสเบนตรงไปยังสะพานเกตเวย์ซึ่งเชื่อมระหว่างสนามบิน และท่าเรือ และมีความกลัวว่าเจ้าชิ้นส่วนน้ำหนัก 300 ตันนี้จะชนเข้ากับตอม่อสะพาน ทำให้สะพานถล่มลงมา

นาย Hislop วัย 65 ปีคนนี้เข้าประจำการอยู่ที่สถานีประมาณสี่สัปดาห์และได้ยื่นรายงานข่าวทางวิทยุ เขาและปีเตอร์จึงตัดสินใจขับเรือออกไป บังคับทิศทางของเจ้าชิ้นส่วนขนาดใหญ่ให้ลอดผ่านใต้สะพานไปได้อย่างปลอดภัยโดยไม่ชนเข้ากับตอม่อสะพาน

แม้ทั้งคู่ทั้งสองได้รับรางวัล Order of Australia จากกระทรวงต่างประเทศ แต่ก็ยังด้อมตน บอกว่า **"เราแค่ทำสิ่งที่ต้องทำเท่านั้น"** น่ารักจริง ๆ ***



จัดการชีวิต หลังน้ำลด

.....

เผชิญกับเหตุการณ์น้ำท่วมครั้งใหญ่กันไปทั่วประเทศไทยถึงวันนี้บางพื้นที่น้ำลดแล้วบางพื้นที่ยังต้องประสบปัญหากับน้ำที่ยังท่วมขัง วันนี้ 'สร้างสุข' จึงอยากชวนคนไทยมาเตรียมตัวฟื้นฟูชีวิต เพื่อเริ่มต้นใหม่หลังเหตุการณ์ร้ายๆ จะผ่านพ้นไปในอีกไม่ช้า



● กลับเข้าบ้านหลังน้ำลด

● ข้อควรระวัง!

● อย่าไอร้อน

หลายคนที่ต้องอพยพออกจากบ้านกระชั้นชิดเมื่อ น้ำท่วม แน่แน่นอนว่าคงรอคอยเมื่อ น้ำเริ่มลด จะได้กลับเข้าไปบ้านตัวเองเสียที แต่ระวัง! ถ้าหากน้ำยังท่วมในระดับขัง และไม่แห้งสนิท การกลับเข้าไปในบ้านไม่ได้ปลอดภัยอย่างที่คิด ดังนั้น อย่าเพิ่งกลับเข้าไป จนกว่าน้ำแห้งสนิท หรือได้รับอนุญาตจากเจ้าหน้าที่ และพยายามเข้าไปในตอนกลางวัน

● แต่งตัวให้รัดกุม

เมื่อเข้าไปตรวจสอบบริเวณที่เคยถูกน้ำท่วมต้องใช้ความระมัดระวัง แต่งตัวอย่างรัดกุม อย่าลืมรองเท้าบู๊ท ถุงมือ หน้ากาก หมวกนิรภัย เสื้อผ้าที่ป้องกันร่างกาย และให้ระวังสัตว์มีพิษไว้ด้วย

● ระบบไฟฟ้า

อย่าเพิ่งเปิดสะพานไฟ ให้มั่นใจว่าอุปกรณ์ไฟฟ้า ปลั๊กไฟ สายไฟ หลอดไฟไม่เปียกน้ำ อย่าสัมผัสเครื่องใช้ไฟฟ้าหรือโลหะโดยตรง ให้ใช้ไม้ที่แห้งเขี่ยเปิดกล่องเปิดฝาสะพานไฟ แล้วสำรวจภายในด้วยสายตา แทนการใช้มือเปล่าเปิด

● ระวังสัตว์มีพิษ

ใช้ไฟฉายส่องตามซอก มุม หลืบ เพดาน ตู้ ลั่นชัก เพื่อสำรวจว่ามีสัตว์มีพิษเข้ามาอาศัยอยู่ ถ้าพบสัตว์มีพิษควรเรียกเจ้าหน้าที่มาจัดการ สายด่วน 1362 หรือ โทร 09-0101-0030 มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง โทร 0-2226-4444-8 มูลนิธิร่วมกตัญญู โทร 0-2751-0951 หากพบซากสัตว์ตายให้โรยด้วยปูนขาวแล้วฝังกลบให้มิดชิดอย่าให้แมลงวันตอมจะเป็นแหล่งแพร่เชื้อ

● สำรวจโครงสร้างของบ้าน

ดูว่าโครงสร้างของบ้านยังแข็งแรงสามารถเข้าอยู่อาศัยได้หรือไม่ รื้อสิ่งปรักหักพัง ถ้าจะกลับเข้ามาอยู่ในบ้านควรตรวจประตู หน้าต่าง หลังคา กลอน ช่อมแซมให้แข็งแรงจากโครงกึ่งดงะ เรงพื้นฟูระบบสาธารณูปโภค ไฟฟ้า ประปา โทรศัพท์ ให้ใช้งานได้อีก

● กำจัดความสะอาด

ระบายน้ำออกจากบ้านให้หมด เปิดประตู หน้าต่างเพื่อขจัดความชื้นในบ้านออก ของใช้/เฟอร์นิเจอร์ที่เปียกน้ำให้นำออกไปตากแดดให้แห้งสนิท เก็บกวาด ขยะ ดิน โคลนที่มากับน้ำ ควรทำความสะอาดภายในบ้าน และภายในท่อระบายน้ำในบ้านด้วย เพราะอาจมีดินโคลนไปอุดตันท่อทำให้เกิดปัญหาน้ำเสียไหลออกจากบ้านไม่ได้

● ระวังโรคภัยไข้เจ็บ

ระวังโรคระบาดที่มากับน้ำท่วม เช่น ปอดบวม ตาแดง โรคฉี่หนู อหิวาตกโรค ควรเตรียมวิธีป้องกันและรักษา เช่น ยากันยุง ยาทารักษาโรคน้ำกัดเท้า ยาแก้แพ้ ยาแก้ผื่นคัน ยาคลายเครียด ยาแก้ปวดลดไข้ ยาแก้ท้องเสีย ยาธาตุ ยาแก้ท้องเสีย ท้องอืด ท้องเฟ้อ พยายามรักษาสุขภาพจิตด้วย อย่าเครียด อย่าอยู่คนเดียวให้หาเพื่อนพูดคุยจะได้ไม่เป็นโรคซึมเศร้า

● เตรียมค่าใช้จ่าย

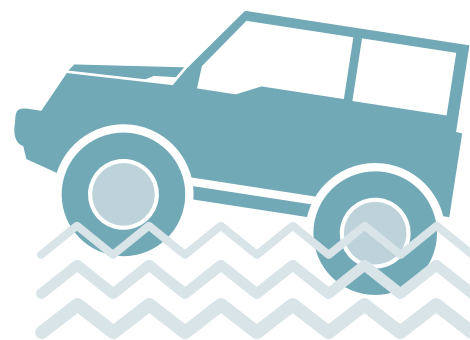
เตรียมค่าใช้จ่ายสำหรับการฟื้นฟูซ่อมแซม ซ่อมบ้าน ซ่อมรถ ซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้า อาจจะต้องหาแปลนบ้านที่ยกสูง หรือเตรียมหาบ้านทำเลใหม่ หลังน้ำท่วมสภาพแวดล้อมย่อมเปลี่ยนแปลง อาจต้องเผชิญกับภาวะสินค้าแพง จากข้ออ้างการขนส่งลำบาก อย่าเพิ่งหมดกำลังใจ ถ้าไร้ที่พึ่งให้ติดต่อหน่วยงานของรัฐ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน องค์การสงเคราะห์ผู้ประสบภัยต่าง ๆ เพื่อขอความช่วยเหลือ

อย่างไรก็ตามอย่าลืมเตรียมกำลังใจ และกำลังใจให้พร้อม เพราะชีวิตต้องเดินหน้าต่อไป

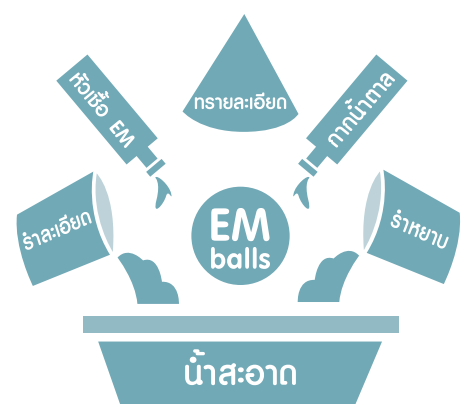
1. การเจ็บป่วยอาจเกิดขึ้นได้เมื่อเกิดเหตุการณ์น้ำท่วม เพราะแน่นอนว่าสุขอนามัยถูกจำกัด ถ้าหากว่ามีบาดแผล ซึ่งเกิดการติดเชื้อ ต้องรีบไปหาหมอทันที
2. ถ้าหากต้องเข้าไปในเขตที่น้ำยังไม่ลดดี คุณกำลังเสี่ยงต่อการจมน้ำ แม้ว่าจะเชื่อมั่นว่าว่ายน้ำเป็นก็ตาม
3. ผู้ปกครองควรดูแลบุตรหลานที่ยังเล็กเพราะเด็กจะสนุกกับการเล่นน้ำที่ท่วมขังและไม่ใส่ใจรักษาความสะอาดและอันตรายที่แฝงมากับน้ำ
4. ระวังสารเคมีที่มากับน้ำ และตกค้างอยู่ในพื้นที่ที่หลังน้ำลด ถ้าหากพบวัตถุแปลกปลอมอย่างถังแก๊ส หรือภาชนะที่คิดว่าอาจบรรจุสารเคมี อย่าเคลื่อนย้ายมันด้วยตัวเอง เพราะอาจอันตราย หรือแม้แต่ระเบิดได้ เรียกตำรวจหรือเจ้าหน้าที่มาช่วยจัดการดีกว่า
5. แบตเตอรี่รถยนต์ แม้จะโดนน้ำท่วมไปแล้ว แต่มันก็อาจยังมีกระแสไฟฟ้าอยู่ ดังนั้นหลีกเลี่ยงการแตะต้อง รวมถึงระวังสารเคมีที่รั่วออกมาจากแบตเตอรี่ด้วย
6. อย่าทานอาหารที่ถูกน้ำท่วม แม้จะเป็นอาหารกระป๋อง เพราะมันอาจมีรูรั่วให้สิ่งแปลกปลอมเข้าไปได้โดยเราไม่รู้ ถ้าหากว่าสงสัยให้โยนทิ้งไว้ก่อน

น้ำขัง...

ลูกบอลจุลินทรีย์ช่วยได้



ในช่วงน้ำท่วมนี้เชื่อว่าคงจะได้ยินชื่อนี้บ่อยๆ EM Ball หรือ ‘ลูกบอลจุลินทรีย์’ ที่จะช่วยบำบัดน้ำเสียในหลายพื้นที่ที่น้ำยังคงท่วมขัง หรืออาจเริ่มมีกลิ่นเหม็น นับว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ทำเองก็ได้ ง่ายตาย



• ส่วนผสม

ส่วนที่ 1 : รำละเอียด 1 ส่วน / แกลบป่น หรือ รำหยาบ 1 ส่วน / ดินทราย 1 ส่วน (ใช้โคลนตะกอน แทนดินทรายได้)

ส่วนที่ 2 : EM 10 ช้อนแกง / กากน้ำตาล 10 ช้อนแกง / น้ำสะอาด 10 ลิตร

• วิธีทำ

- ผสมส่วนที่ 1 แล้วรดด้วยส่วนที่ 2 คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- วัดความชื้นพอเหมาะ ปั้นเป็นลูกบอลขนาด 1 กำมือผู้ใหญ่ หรือตัดแต่งได้ตามต้องการ
- นำไปวางไว้ในที่ร่ม 4-7 วันจนแห้งสนิท แล้วนำไปใช้

• วิธีใช้

EM Ball มีประโยชน์ต่อพื้นที่ที่มีน้ำท่วมขังเป็นเวลานาน ใช้ 1 ก้อนต่อพื้นที่ 5-10 ลูกบาศก์เมตร ขึ้นอยู่กับสภาพน้ำที่เสีย หากพบว่ามิน้ำเสียมากก็เพิ่มปริมาณให้มากขึ้นได้ และระยะเวลาทำงานประมาณ 1 เดือน ก็จะส่งผลให้น้ำสะอาดขึ้น ตะกอนต่างๆ ก็จะน้อยลง เพราะประสิทธิภาพของ EM จะไปช่วยย่อยสลายขยะที่สามารถย่อยสลายได้ตามธรรมชาติ แต่ขยะที่ไม่สามารถย่อยสลายตามธรรมชาติ เช่น พลาสติก กระป๋อง หากพบเห็นก็ควรเก็บออกจากพื้นที่ด้วย

กุญแจไข

เชื่อว่าเหตุการณ์น้ำท่วม คงมีใครหลายคนอพยพหนีน้ำ จมน้ำไปมากมาย หรือน้ำลดแล้ว จะทำยังไงดี?

- อย่าพยายามรีบร้อนติดเครื่องยนต์รถที่เพิ่งเอาขึ้นจากน้ำ หรือน้ำลดลงไปจากการท่วมติดเครื่องยนต์เป็นอันขาด

- ปกติเมื่อรู้ว่าจะจมน้ำเราก็ควรถอดสายไฟยกแบตเตอรี่ขึ้นที่สูงก่อน ถ้าทำไม่ทัน แบตเตอรี่จมน้ำอยู่อาจเกิดการลัดวงจรได้เมื่อมีไฟเข้าไปหลังน้ำแห้ง จึงควรรีบถอดสายแบตเตอรี่ออกทันทีที่รถพ้นน้ำ

- ตรวจสอบจนแน่ใจว่าไม่มีน้ำค้างในเครื่องยนต์ รถที่ถูกน้ำท่วมต้องเปลี่ยนถ่ายของเหลวและกรองต่างๆ ออก เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีฝุ่นหรือดินโคลนค้างอยู่ การซ่อมบำรุงรถน้ำท่วมจะต้องทำโดยช่างผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น

ระวังสุขภาพหลังน้ำท่วม +

สภาพน้ำท่วมทำให้พาหะนำโรคต่าง ๆ เจริญเติบโตได้ดี จึงมีโอกาสเกิดโรคระบาดได้ง่าย สัตว์ แมลง ไม่มีที่อยู่อาศัยออกจากถิ่นที่อยู่พ่นผ่านทั่วไป ในขณะที่สภาพผิวดินหลังน้ำท่วมมีความเหมาะสมสำหรับการแพร่พันธุ์ของยุง...

แต่นอกจากสุขภาพร่างกายที่ต้องระวังแล้ว สิ่งสำคัญอีกอย่างคือ สุขภาพจิต

1. ตั้งสติให้มั่น มองทุกปัญหาว่ามีทางแก้ไข

2. หากรู้สึกท้อใจ ให้ค้นหาแหล่งสร้างกำลังใจให้กับตัวเอง ได้แก่ ความรัก ความผูกพันกับคนในครอบครัว ความศรัทธาทางศาสนา การมีเป้าหมายชีวิตที่มีคุณค่า ความเชื่อว่าปัญหาจะผ่านไป

3. ผิกหายใจคลายเครียด และทักษะผ่อนคลายอื่น ๆ

4. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง

5. พูดคุยกับคนใกล้ชิด อย่าคิดคนเดียว ช่วยกันปรึกษาหารือ แปลงปัญหาโอกาสในการสร้างความผูกพันใกล้ชิดต่อกัน

6. บริหารร่างกายเป็นประจำ เพื่อที่สภาพแวดล้อมจะเอื้ออำนวย อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที วันเว้นวัน

7. มองหาโอกาสในการช่วยเหลือผู้อื่น เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน

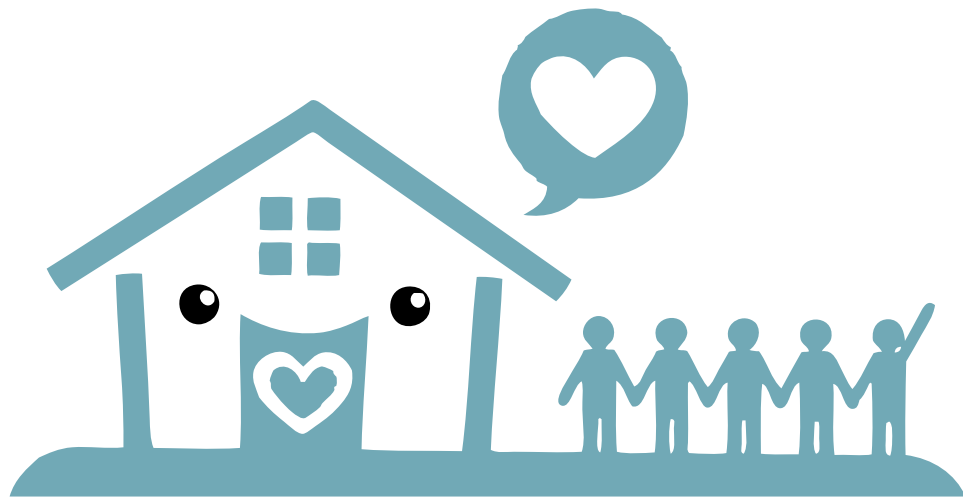
8. คิดทบทวนสิ่งดี ๆ ในชีวิตเป็นประจำทุกวัน

9. จัดการปัญหาที่ละขั้นทีละตอน ทำในสิ่งที่ทำได้สร้างความรู้สึกสำเร็จเล็ก ๆ จากสิ่งที่ทำ ไม่จมไปกับปัญหาที่ยังแก้ไขอะไรไม่ได้

10. ข้อสำคัญ! หลีกเลี่ยง การใช้สุราหรือสารเสพติดในการจัดการความเครียด ความทุกข์ใจ

แต่หากพบว่ามีอาการเครียดมากต่อเนื่องเกิน 2 สัปดาห์ ควรพบแพทย์เพื่อการรักษา เพราะความเครียดรุนแรงนำไปสู่โรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายได้

ช่วงนี้อย่ำลึมดูแลสุขภาพและใจของตนเองและคนรอบข้าง เพื่อผ่านพ้นวิกฤตไปด้วยกัน ***



ไปเป็นอาสา...ที่ 'บ้านอาสาใจดี'

สถานการณ์น้ำท่วมเช่นนี้ เชื่อว่าคนไทยพากันเครียดไปถ้วนหน้า มองไปทางไหนก็เจอแต่ข่าวน้ำท่วมให้เศร้าใจ

หากวันนี้คุณหาทุนไม่เป็นอันทำอะไร ลองหันกลับมาปรับสภาพจิตใจ ลองลืมเรื่องเครียดๆ ของตัวเองสักพัก แล้วออกไปทำเพื่อคนอื่น เช่นการเป็นอาสาสมัคร ซึ่งมีความให้เลือกทำมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการทำความสะอาดบ้าน กรอกทรายลงกระสอบ คัดแยกของบริจาค ช่วยเหลือสัตว์ท่อน้ำท่วม หรือการบริจาคสิ่งของสำหรับคนที่ทุกข์ร้อน...

เชื่อว่า การได้เห็นถึงความห่วงใยที่คนไทยมีให้กัน จะช่วยฟื้นฟูกำลังใจ ให้คืนพลังและเข้มแข็งขึ้นได้

เช่นเดียวกับที่ 'บ้านอาสาใจดี' ซึ่งเป็นเวลาเดือนกว่าแล้ว ที่บ้านหลังนี้เปิดต้อนรับผู้มีจิตอาสาทุกเพศทุกวัย ซึ่งจะมารวมตัวกันช่วยเหลือคนไทย ไม่ว่าจะเป็นการบริจาคทุนทรัพย์ บริจาคสิ่งของ ช่วยกันบรรจุถุงยังชีพ ทำลูกบอลชีวภาพบำบัดน้ำเสีย (EM Ball) ทำเสื้อชูชีพ เรือจากขวดน้ำ ประดิษฐ์เครื่องกรองน้ำอย่างง่าย ทำส้วมแก๊ส และตะกร้ายังชีพ โดยมีวิทยากรมาสอนการประดิษฐ์ เพื่อจะกระจายออกไปยังผู้ประสบภัยในที่ต่าง ๆ และยังถือเป็นการกระจายความรู้ เพื่อให้ชุมชนต่าง ๆ ได้นำไปผลิตได้ด้วย

ไม่ว่าจะทุกข์ใหญ่ขนาดไหน ถ้าเรายื่นน้ำใจให้กัน เชื่อว่ารอยยิ้มคงกลับมาอีกครั้ง



ส้วมฉุกเฉินเก่าๆ

หากครอบครัวใดมีแก๊สพลาสติกก็ให้เจาะรูตรงกลาง จากนั้นใช้ถุงดำที่ได้รับแจกประกอบเข้ากับแก๊ส ให้ถุงอยู่ตรงกลางของช่องส้วม หรือหากในบ้านมีกล่องพลาสติก เช่น กล่องกระดาษ ลังเบียร์ ขนากลาง หรือขนาดใหญ่ ก็สามารถเจาะรูสำหรับทำเป็นส้วมชั่วคราวได้หลายขนาดตามต้องการ สำหรับใครที่มีหัวคิดสร้างสรรค์ อาจเลือกใช้กระดาษที่มีสีสันสวยงามห่อหุ้มกล่อง หรือวาดลวดลายเพิ่มเติมลงไปทั้งในส่วนของตัวกล่องหรือฝาปิดเพิ่มเติมได้ หลังใช้งานแล้วมัดปากถุงพลาสติกให้มิดชิด ทิ้งลงถุงไปใหญ่อีกชั้น แล้วมัดปากถุงเพื่อนำไปกำจัดทิ้งน้ำลด



ลูกบอลมหัศจรรย์กำจัดน้ำเสีย

ลูกบอลมหัศจรรย์ หรือ EM Ball นี้มีชื่อย่อมาจาก Effective Microorganism ซึ่งหมายถึงจุลินทรีย์ที่ขยันขันแข็ง สามารถนำมาช่วยเร่งกระบวนการย่อยสลายทางธรรมชาติ วิธีทำก็แสนจะง่ายดาย โดยใช้ดินหรือโคลนมาหมักกับหัวเชื้อ EM หรือก็คือน้ำหมักชีวภาพ ซึ่งสามารถซื้อหาเอาเป็นขวดๆ เช่นกัน นำไปคลุกผสมกับรำหยาบและรำละเอียด อย่างละ 1 ส่วนเท่าๆ กัน แล้วก็ปั้นเป็นก้อน ถ้าต้องการให้เป็นลูกกลมสวย ก็เอาก้อนใส่ถ้วยประกบกัน แกะออกมาก็เป็นลูกบอลกลมเกลี้ยง เหมาะสำหรับใช้ในการปรับสภาพน้ำที่เน่าเสีย โยนใส่ลงไปจำนวนขึ้นอยู่กับขนาดของแหล่งน้ำ ซึ่งพิสูจน์มาแล้วจากโครงการเครือข่ายมหานที ที่มีการทิ้ง EM Ball กว่า 44,000 ลูกลงตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำ และปลายน้ำ เพื่อปรับสภาพแม่น้ำในจังหวัดชุมพร ได้ผลสำเร็จมาแล้ว

เสื้อชูชีพจากขวดน้ำพลาสติก

การทำเสื้อชูชีพโดยใช้ขวดน้ำพลาสติกมีหลักการทำงาน คือ การใช้อากาศในขวดน้ำเป็นตัวช่วยพยุงตัวคนให้ลอยน้ำ โดยคนที่น้ำหนักประมาณ 70 กิโลกรัม ควรใช้ขวดน้ำพลาสติกที่มีความจุรวมทั้งหมดไม่ต่ำกว่า 10 ลิตร หากน้ำหนักมากกว่านั้น จำนวนขวดน้ำก็ต้องเพิ่มตามไปด้วย วิธีการง่ายๆ แค่นำขวดน้ำพลาสติกมาตัดเรียงกันเป็นแพ โดยด้านหน้าใช้ขวดขนาด 0.6 ลิตร 9 ขวด ส่วนด้านหลังใช้ขวด 1.5 ลิตร 4 ขวด แล้วนำเสื้อยืดเก่าๆ 2 ตัว มาตัดส่วนคอและแขนทั้งสองข้างออก แล้วเย็บปลายเสื้อด้านล่างทั้งสองตัวเข้าด้วยกันเพื่อบรรจุแพขวดน้ำพลาสติกเข้าไป และเย็บปิด จากนั้นใช้เชือกที่ตัดออกมาเย็บที่ด้านบนให้เสื้อทั้งสองตัวติดกัน ก็จะได้เป็นเสื้อชูชีพขึ้นมา ตามด้วยร้อยเชือกฟางเอาไว้ผูกกันหลุด เพียงเท่านี้ก็ได้เสื้อชูชีพหนึ่งตัวแล้ว

ขอบคุณ คุณจิรภัฏ ฉายะจินดาพงศ์ อาสาสมัครศูนย์ปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย(ศปภ.) ภาคประชาชน



กำเนิดบ้านอาสาใจดี

งานอาสาสมัครถือเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในภาวะวิกฤตเช่นนี้ 'บ้านอาสาใจดี' จึงเกิดขึ้นด้วยความร่วมมือของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กรมธนารักษ์ และภาคีเครือข่ายด้านสุขภาพ อาทิสันุขข้อมูลเพื่อการช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย (Thaiflood) อาสาสมัคร กองทุนรายน้ำใจเพื่อการฟื้นฟูผู้ประสบภัยพิบัติ (Open care) เครือข่ายองค์กรงดเหล้า มูลนิธิโกลบอลคิมทอง สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ มูลนิธิสุขภาพไทย และสถานีโทรทัศน์ ThaiPBS เพื่อร่วมกันวางแผนดำเนินการช่วยเหลือเพื่อนภาคี สสส. และประชาชนที่ประสบอุทกภัยทั่วประเทศ โดยบ้านอาสาใจดีตั้งอยู่ที่อาคารบรรษัทบริหารสินทรัพย์ (บส.) ปากซอยพหลโยธิน 3 (ใกล้สถานีรถไฟ BTS สนามเป้า)

ความรู้เหล่านี้ สสส. เตรียมจัดทำเป็นชุดความรู้เผยแพร่ตามช่องทางต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นโซเชียลเน็ตเวิร์ค และสื่อสาธารณะเพื่อให้

ถึงผู้ประสบภัยให้มากที่สุด ซึ่งผู้สนใจสามารถสอบถามได้ที่เบอร์ 085-503-1819

ขอเชิญผู้สนใจร่วมกิจกรรม หรือบริจาควัสดุอุปกรณ์ไม่ว่าจะเป็นภาชนะพลาสติก ก้อนดินจุลินทรีย์ (EM) รำหยาบ รำละเอียด แกลบ และถังขนาด 50 ลิตร รวมถึงขวดพลาสติกชนิดใสพร้อมฝาปิด

เพื่อใช้ในการทำ EM Ball เสื้อชูชีพและเรือแพ ได้ที่บ้านอาสาใจดีทุกวัน ไม่เว้นวันหยุดราชการ

ส่วนผู้สนใจจะร่วมบริจาค สสส. ได้เปิดบัญชี "สสส.ปันน้ำใจช่วยเหลือเพื่อนน้ำท่วม" เลขที่บัญชี 0070117187 ธนาคารกรุงไทย สาขานุสาวรีย์ชัยฯ *~*

ติดตามช่องทางกระจายข่าวสาร เปิดรับอาสาสมัครเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์ข้อมูลช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม Thaiflood.com หรือเฟซบุ๊ก 'อาสาสมัครฟื้นฟูประเทศไทย' www.facebook.com/SiamArsa



แบบร่างทำเริ่มใช้กฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในอพาร์ทเมนต์เช่า



หลังเกิดเหตุไฟไหม้ในอพาร์ทเมนต์ให้เช่าถึง 3 ครั้งซ้อนในสัปดาห์เดียวในเขตเคาตีคัลลาส ในรัฐเนบราสกา สหรัฐอเมริกา ก็มีเสียงเรียกร้องจากผู้ทำงานต่อต้านการสูบบุหรี่ให้ผู้จัดการอพาร์ทเมนต์ให้เช่านำกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ที่มีมาตั้งแต่ปี 2007 มาบังคับใช้อย่างเข้มงวดจนทำให้ต่อไปการสูบบุหรี่ในอพาร์ทเมนต์ให้เช่าจะเป็นจะกลายเป็นการกระทำที่ขัดต่อกฎหมายเพื่อป้องกันเหตุเพลิงไหม้ครั้งใหม่ที่จะเกิดขึ้นได้อีกจากสิ่งหอมควันที่ไร้ความรับผิดชอบ

การเคหะของเคาตีคัลลาสประกาศออกมาแล้วว่า นับตั้งแต่เดือนมกราคมปี 2012 เป็นต้นไป กฎหมายนี้จะส่งผลห้ามใครก็ตามสูบบุหรี่ในที่พักอาศัยส่วนตัวในอพาร์ทเมนต์ให้เช่าอีกต่อไป โดยจะมีการจัดสถานที่สำหรับสูบบุหรี่นอกอาคารไว้ให้แทน ***

ศาลมะกันหนุนกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในบาร์



ผู้พิพากษาเขตกรีนเคาตี ของรัฐมิสซูรี ตัดสินไม่รับอุทธรณ์ของเจ้าของบาร์รายหนึ่งซึ่งคัดค้านกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ ซึ่งบังคับใช้กับสถานประกอบการต่างๆ ที่อยู่ในตัวอาคาร ไม่ว่าจะเป็นที่ทำงาน บาร์ ร้านอาหาร รวมทั้งสถานที่นอกอาคารที่เป็นสถานที่สาธารณะ

อีกหลายรายการ กฎหมายนี้มีผลบังคับใช้มาตั้งแต่วันที่ 11 มิถุนายนที่ผ่านมา โดย 'ฌอน ดับบลิว' ร้องต่อศาลว่าตั้งแต่กฎหมายห้ามสูบบุหรี่มีผลบังคับใช้ ทำให้กิจการร้านอาหารของเขาต้องสูญเสียรายได้ไปกว่า 75% เมื่อแพคคิตเจ้าของบาร์รายนี้ยืนยันว่าจะเดินหน้ายื่นอุทธรณ์ต่อไป ***

ยูท่างัดถนุเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลนักสูบ



เครือข่ายโรงพยาบาลที่ใหญ่ที่สุดในรัฐยูทาห์ระบุว่าต่อไปนี้พนักงานที่สูบบุหรี่ต้องควักเงินจ่ายค่าประกันสุขภาพเองหลังจากที่โรงพยาบาลได้ประกาศตัวเป็นสถานประกอบการปลอดควันบุหรี่ 100% โดยอินเตอร์เนชันแนล เฮลธ์แคร์ ซึ่งมีโรงพยาบาลในเครือข่ายเยอะที่สุดในรัฐแห่งนี้ระบุว่าพนักงานที่ยังสูบบุหรี่อยู่จะต้องจ่ายค่าเบี้ยประกันสุขภาพเดือนละ 20 เหรียญหรือประมาณ 600 บาทเอง โดยเชื่อว่าจะสามารถโน้มน้าวให้หลายคนเลิกสูบบุหรี่ และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ชุมชนในฐานะที่โรงพยาบาลเป็นธุรกิจด้านสุขภาพ นอกจากนี้ พนักงานใหม่จะต้องถูกตรวจปัสสาวะหาสารตกค้างจากการสูบบุหรี่ก่อนรับเข้าทำงานด้วย ***

รู้หรือไม่

ผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยแห่งฮอว์กส์ออกมาระบุว่า ผู้ที่สูบบุหรี่จะเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนเร็วกว่าปกติประมาณ 1 ปี ทำให้มีความเสี่ยงในการเกิดปัญหาด้านสุขภาพที่มักตามมาหลังการหมดประจำเดือน เช่นกระดูกเสื่อม โรคหัวใจ และมะเร็งเต้านมเร็วขึ้นกว่าปกติ



ปิดให้แซด! เจ้าพ่อเฟซบุ๊กมาทะเลาะคู่หูในบาร์



รายงานข่าวระบุว่า 'มาร์ก ซัคเคอร์เบิร์ก' ผู้ก่อตั้ง เฟซบุ๊ก ทะเลาะกับ 'ฌอน ปาร์คเกอร์' ผู้ร่วมก่อตั้ง แอปเปิล ถึงขั้นตะโกนใส่กันก่อนจะนัดหน้ากันเดินออกไปคนละทางจากไนท์คลับชื่อดังในย่านเวสต์ฮอลลีวูด รายละเอียดตามรายงานข่าวของเดอะนิวยอร์กโพสต์แจ้งว่า ทั้งคู่ซึ่งเป็นพาร์ทเนอร์ธุรกิจกันได้ออกไปปาร์ตี้ฉลองกันที่ เดอะเบเวอร์ลี ในย่านเวสต์ ฮอลลีวูด หลังจากงานเปิดตัว สปอติฟาย ซึ่งเป็นบริการเพลงแบบสตรีมมิ่ง เดอะนิวยอร์กโพสต์อ้างแหล่งข่าวซึ่งระบุว่า ซัคเคอร์เบิร์ก และ ปาร์คเกอร์ ผู้ซึ่งความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนถูกนำมาตีแผ่ในหนังสือเรื่องไซเคิลเนตเวิร์กเริ่มจะได้เถียงกันดุกันมากขึ้นและดุเดือดขึ้นเรื่อย ๆ หลังดื่มเข้าไปหลายแก้ว

แหล่งข่าวผู้อยู่ในเหตุการณ์ได้ยืนยันบทสนทนาของทั้งคู่อย่างชัดเจนเมื่อทั้งสองคนเลื่อนระดับจากการเถียงกันหน้าตาแดงไปเป็นตะโกนใส่กัน โดยแหล่งข่าวรายนี้ถอดคำพูดมาว่า ปาร์คเกอร์เถียงว่าผู้ใช้สเปคิฟายไม่ควรถูกบังคับให้ลงชื่อเข้าใช้เฟซบุ๊ก ซึ่งซัคเคอร์เบิร์กไม่ยอม เหตุการณ์การตะโกนเถียงกันนี้ แหล่งข่าวบอกว่าเกิดขึ้น ณ ตอนที่ ทั้งคู่ออกมาจากไนท์คลับนั้นแล้ว เมื่อตะโกนเถียงกันจนเจ็บคอได้ที่ต่างฝ่ายก็ต่างจะนัดหน้ากันไปคนละทางและเดินจากกันไปอย่างมีอารมณ์

หลังเป็นข่าว ตัวแทนของปาร์คเกอร์ยอมรับว่าทั้งคู่ไปที่ไนท์คลับนั้นจริงพูดคุยเรื่องสเปคิฟายจริงแต่ไม่ได้ทะเลาะกัน ***

จับผู้โดยสารเมาอาละวาดบนเครื่องบินยึดคุก ปรับหลายล้าน



เครื่องบินโดยสารภายในประเทศสหรัฐอเมริกาของสายการบินอเมริกันแอร์ไลน์เป็นอันต้องร่อนลงจอดที่สนามบินเมืองเดนเวอร์แทนที่จะไปถึงลอสแอนเจลิส หลังออกบินออกมาจากมหานครนิวยอร์ก เพราะคนเมาคนเดียวแท้ๆ 'นายวาโรจัน โคดจามิ เรียน' ดื่มเข้าไปหลายแก้ว ก่อนเริ่มก่อเหตุอาละวาดหนัก ส่งเสียงดังอย่างไม่มีเบรคจนผู้โดยสารที่นั่งใกล้ต้องร้องเรียนกับพนักงานต้อนรับซึ่งแก้ปัญหาด้วยการย้ายพวกเขาออกไปต่าง ๆ จากนายซีเมาคอนนี่

แต่ปัญหาก็ก็น่าไม่จบ เพราะนายโคดจามิเรียนยังคงแตกปากต่อไปพร้อมกับใช้เท้าถีบเบาะที่นั่งโดยสารข้างหน้าจนทำให้พนักงานต้อนรับต้องเรียนเชิญท่านไปนั่งแถวหลังสุด นั่นยิ่งทำให้เขาไว้วางใจเข้าไปอีก แถมยังได้ต่อหน้าพนักงานต้อนรับคนหนึ่งเข้าไปจัง ๆ เลยถูกจับมัดด้วยกุญแจมือพลาสติก และเพื่อให้แน่ใจว่าไม่สามารถออกฤทธิ์ออกเดชไปมากกว่านั้นได้พนักงานต้อนรับอีก 2 คนต้องนั่งทับเขาไว้ตลอดระหว่างเครื่องร่อนลงจอดฉุกเฉิน เมื่อเครื่องจอดได้ก็ถูกจับส่งตำรวจ หลังเหตุการณ์นั้นนายโคดจามิเรียนโดนข้อหาขัดขวางการทำงานของพนักงานต้อนรับที่มีโทษสูงสุด จำคุก 20 ปี ปรับ 250,000 เหรียญ หรือราว ๆ 7.5 ล้านบาท ***

ชัตดาวนั สร้างสุขแบบ “หมอเบิร์ด”



เอ่ยชื่อของ ‘พญ.อภิสมัย ศรีรังสรรค์’ หรือ ‘หมอเบิร์ด’ หลายคนคงรู้ว่าเธอเป็นนางสาวไทย แต่อาชีพที่แท้จริงปัจจุบันของคุณหมอคนสวยคือ จิตแพทย์แห่งโรงพยาบาลศรีธัญญา ที่ต้องคลุกคลีอยู่กับผู้ป่วยทางจิตในแต่ละวัน

หมอเบิร์ด บอกเล่าถึงวิธีสกัดความเครียดกับภาระหน้าที่การทำงานตรงนี้ให้ฟังว่าไม่มีอะไรยุ่งยาก เพราะเมื่อเสร็จจากหน้าที่ของหมอที่ต้องดูแลคนไข้ เมื่อกลับถึงบ้านก็ใช้วิธีปิดลิ้นชัก หุตุทุกอย่างไว้ที่ทำงานเท่านั้น และใช้เวลาอยู่กับตัวเอง ทำในสิ่งที่ชอบ ทั้งอ่านหนังสือ อาบน้ำอุ่นๆ และเลือกทำอาหารที่กำลังเป็นกิจกรรมโปรดปรานของหมอเบิร์ด โดยเฉพาะขนมและไอศกรีม

“คนทุกวันนี้แม้อยู่ท่ามกลางคนมากมาย แต่บางทีเรารู้สึกไม่มีใคร โดยส่วนตัวเป็นคนที่มีโลกส่วนตัวสูง และชอบอยู่กับตัวเองความสุขง่าย ๆ คืออยู่บ้าน อ่านหนังสือ อาบน้ำหมา อย่างหนังสือที่ชอบก็จะพวกวรรณกรรมเด็ก อย่างแฮรี่พ็อตเตอร์ ซึ่งเราจะเห็นว่า ‘แฮรี่’ เป็นเหมือนตัวแทนของคนหลายคน ที่ในโลกแห่งความเป็นจริงเป็นคนด้อยต่ำ หรือถูกกดขี่ ในขณะที่อีกโลกหนึ่งของแฮรี่กลับเป็นฮีโร่ ที่คนรู้จักมีคาถาอาคมฉลาดปราดเปรื่อง ซึ่งก็เหมือนกับเราไปอยู่ในจินตนาการที่ตอบโต้ชีวิต” หมอเบิร์ดกล่าว

นอกจากนั้น ในปีแรกของการเรียนเป็นจิตแพทย์ นักศึกษาจะต้องเรียนรู้วิธีการใช้ให้เหมาะกับรูปแบบชีวิตของแต่ละคนได้ค่ะ ผิดดูแลตนเอง อย่างคนทั่วไปที่คุยกับผู้ป่วยที่มีปัญหาทางจิตแล้วทุกข์ เพราะไม่ทราบวิธีการดูแลผู้ป่วย ต่างจากจิตแพทย์ที่รู้ว่าจะมีวิธีดูแลอย่างไร แล้วอารมณ์ที่สื่อสารกันไปมาระหว่างหมอและคนไข้ จะจัดการอารมณ์ได้อย่างไร เช่น จิตแพทย์ที่มีพ่อ ติดเหล้า และต้องมาดูแลผู้ป่วยติดเหล้า เสียเอง เค้าต้องเรียนรู้วิธีปรับจัดการตนเองกับอารมณ์ตรงนั้น

เคล็ดลับการดูแลสุขภาพของหมอเบิร์ดนั้นไม่มีอะไรมาก นอกจากการออกกำลังกายทุกวัน โดยเฉพาะด้วยวิธีวิดก้าแพง เพื่อช่วยกระชับต้นแขน ส่วนอาหารก็กินได้ทุกอย่าง แต่เน้นความพอดี ตามปริมาณแคลอรีที่ร่างกายต้องการ และงดประเภทเนื้อสัตว์เนื้อแดง แต่จะเน้นกุ้ง ปลา และอาหารที่มีผัก เช่น แกงส้ม แกงเลียง

เคล็ดที่ไม่ลับแบบฉบับหมอเบิร์ด คงเป็นเรื่องที่ไม่ยาก ทุกคนสามารถนำไปใช้ได้ ***



อ่านค้นฝึน กับ

เจ มณฑล

แม้ว่าหนุ่มคนนี้จะหายหน้าหายตาไม่มาให้เราเห็นทางจอทีวีบ่อยๆ แต่ก็เชื่อว่าทุกคนยังจำเขาได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะกับบทบาทล่าสุดในภาพยนตร์ ‘เราสองสามคน’ เรา กำลังพูดถึง ‘เจ-มณฑล จิรา’ ในบทของ ‘ลัมจุน’ หนุ่มหน้าใสผู้รักการเดินทาง กับความสนุกสนาน บนเส้นทางคาราวานออฟโรดกว่า 4,000 กิโลเมตร ในดินแดนอินโดจีน ที่เต็มไปด้วยเรื่องราวน่าประทับใจ

คาแรคเตอร์ของลัมจุนนั้นมีบางอย่างที่คล้ายคลึงกับตัวตนของหนุ่มเจ ซึ่งเดิมทีกับการใช้ชีวิต ทั้งเรื่องการเรียนรู้ที่เขาทุ่มเทจนได้รับปริญญาถึงสองใบภายใน 3 ปีครึ่ง แม้ 1 ในปริญญาก็จะได้รับเป็นศาสตร์เกี่ยวกับดนตรี แต่นั่นก็ยังไม่สามารถเติมเต็มฝันในเรื่องการทำดนตรีได้ ‘หนังสือ’ จึงมีส่วนเข้ามาทำให้เจเรียนรู้ศาสตร์แขนงนี้ด้วยตัวเอง และผลักดันจนทำให้ฝันเป็นจริง

“ผมอ่านทุกอย่างเกี่ยวกับงานที่เราทำ อะไรที่เราทำมันอาจจะไม่จำเป็นต้องไปเรียนที่ไหน เราหัดเองโดยที่เราอ่านเป็น อย่างชอบแล้วทั่วไปบางคนก็ถามว่าเราไปหัดมาจากไหน เราก็บอกว่าเราไม่ได้หัดเราก็แค่อ่าน การอ่านเหมือนเป็นครู

ของเรา ผมเป็นคนชอบค้นคว้าจากการอ่านหนังสือ เราชอบ Subject อะไรเราก็ไปกัน ก็จะพบหนังสือต่างๆ ที่เอามาช่วยเสริมความรู้เพื่อจะทำงานในสิ่งที่เราชอบต่อไป”

แม้จะมีงานรัดตัว แต่หนุ่มเจคนนี้ก็ยังมึหนังสืออยู่กับตัวตลอด เพราะด้วยเทคโนโลยีสมัยใหม่ อย่างไอแพด ที่ทำให้เขาอ่านได้ทุกที่ทุกเวลา ในไอแพดของเขา มีหนังสือประมาณ 1,200 เล่ม อ่านการทำกับข้าว โยคะ การ์ตูน แม็กกาซีน

นวนิยายก็เป็นหนังสืออีกประเภทหนึ่งที่เจบอกว่าอ่านแล้วชอบ และเรื่องนี้ก็ส่งผลถึงตัวตนของเขาในความเป็นตัวของตัวเอง กล้าคิดกล้าทำนอกกรอบ

“มีนวนิยายเรื่องยาวที่ชอบครับชื่อเรื่อง

The Fountainhead เขียนโดย Ayn Rand ว่าด้วยเรื่องของพรสวรรค์ที่แตกต่างกันของ 2 พี่น้อง ซึ่งคนน้องนั้นจะเป็นเด็กที่คิดนอกกรอบ

และทำอะไรเพื่อพิฆาตเวลาทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่ได้ก็จะโยนมาให้น้องทำ ซึ่งน้องก็สามารถทำได้โดยการใช้ชุดความคิดนอกกรอบ

ซึ่งคาแรคเตอร์ที่เด่นชัดของน้องในหนังสือ นวนิยายเล่มนี้ทำให้เราสามารถนำมาปรับใช้กับการทำงานของเราได้ให้เราคิดอย่างนอกกรอบและสร้างสรรค์”



ใครอยากสัมผัสคุณค่าแบบนี้ได้ คงต้องลองไปหยิบจับหนังสือขึ้นมาอ่านกันแล้ว ***

ลับสมองคลายเครียด 'น้ำท่วม'

เครียดกันมานาน สำหรับสถานการณ์น้ำท่วมครั้งใหญ่ในหลายจังหวัดของประเทศไทย ถึงวันนี้บางจังหวัดเริ่มคลี่คลาย แต่บางจังหวัดยังต้องเผชิญปัญหากันต่อไป แต่เชื่อว่าคนไทยสามัคคีสู้ไม่ถอย

ถึงตอนนี้มาพักสมองคลายเครียดกันกับเกมปริศนาค้นหาคำ ซึ่งวันนี้มีศัพท์ภาษาอังกฤษเกี่ยวกับน้ำท่วม ที่อาจได้เห็นหรือได้ยินบ่อยๆ ในช่วงนี้มาช่วยกันค้นหา ซึ่งอาจซ่อนอยู่ในแนวตั้ง แนวนอน และแนวทแยง พร้อมแล้วก็ลุยกันเลย

E G Z K H A I G J X R K S U N
R F Y M U Q B Q A F U N Y M O
O I E R R E Y E H O O G H A Y
R E T I R I V E R W E Q A J E
A V M L I W V O F A T N U G Z
I K F V C W S X V F U L R Y E
N K N J A E A V Y D O E A D Z
O J O N N N D T V J T N S G B
C O K R E P O Y E A Z G U A I
L H U D V D O V W R X I N R L
F L O O D P L A I N S K U K V
E U C S E R F I B Y F H G Z R
E V Z Y N K W O A U T L E M Z
D C Y P O S S B L K O B O D J
N C I E P U P L U N W U E V S

BANKFULL	FLOOD	MELT	GAGE	JAM	FLOODPLAIN
RAIN	RESCUE	RIVER	RUNOFF	WATER	WATERSHED



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่
www.thaihealth.or.th

ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. เลขที่ 979/116-120 อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ชั้น 15 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน พญาไท กทม. 10400 หรือที่ editor@thaihealth.or.th ก่อนวันที่ 15 ธันวาคม 2554 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 10 ท่าน รับไปเลยหนังสือชุด 'สร้างสุขให้เต็ม 4' จาก สสส. ***

สสส. เยี่ยมภาคีเครือข่ายสวนหลวง ร.9

วันที่ 3 กันยายน ทพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์ ผู้จัดการ สสส. พร้อมด้วย รศ.ดร.วิลาสินี อดุลยานนท์ ผู้อำนวยการสำนักบรรณกิจ สารสนเทศ และทีมงาน สสส. ได้เยี่ยมชมภาคีส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ภายในสวนหลวง ร.9 เขตประเวศ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพบปะภาคี แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ ปัญหา และความต้องการของภาคี เพื่อนำมาเป็นแนวทางส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนาองค์กรภาคีที่เป็นพันธมิตรของ สสส. ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และได้เข้าร่วมประชุมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น รับฟังข้อเสนอแนะจากผู้แทนหน่วยงานออกกำลังกายต่างๆ



"5 ส" บูรณาการพลัง พัฒนาระบบสุขภาพชุมชน

วันที่ 11 กันยายน คณะทำงานแผนงานพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน ตัวแทน จาก 5 ส (สสส. สปสช. สช. สวรส. และตัวแทนกระทรวงสาธารณสุข) ได้ลงพื้นที่ อบต.โพธิ์ทอง อ.เมือง จ.ชัยภูมิ เพื่อร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดการสุขภาพในระดับตำบล ของ อบต.โพธิ์ทอง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และองค์กรชุมชนในพื้นที่ เช่น กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง กลุ่มอาสาสมัครดูแลผู้พิการ โดยมี นพ.มงคล ณ สงขลา ประธานคณะกรรมการบริหารแผนงานงานพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน และนายสมพร ใช้บางยาง ประธานคณะกรรมการบริหารแผนคณะที่ 3 สสส. ร่วมลงพื้นที่เพื่อแลกเปลี่ยนการทำงานดูแลสุขภาพชุมชนอย่างบูรณาการ และได้มีการประชุมคณะกรรมการบริหารแผนงาน โดยได้มีข้อตกลงเพื่อจัดทำแผนปฏิบัติการบูรณาการงานในพื้นที่ระดับตำบลร่วมกันระหว่าง 5 ส จำนวน 100 ตำบล ใน 1 ปี เพื่อเป็นต้นแบบการทำงานบูรณาการร่วมกัน



รณรงค์ ทำการเกษตรแบบอินทรีย์

โครงการนำร่องการจัดการศึกษาแบบมีส่วนร่วมขององค์กรในชุมชนฯ จัดกิจกรรมร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่ชุมชนบ้านโป่งแดง ต.ทุ่งหัวช้าง จ.ลำพูน เมื่อวันที่ 30 สิงหาคม โดย รศ.ดร.วรากรณ์ สามโกเศศ อธิการบดีมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต และ ดร.พิณสุดา สิริธังกร์ ผู้อำนวยการหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต และเจ้าหน้าที่สำนัก 4 สสส.



"เริ่มงานใหม่ ด้วยกายใจที่แข็งแรง"

เมื่อวันที่ 22-24 สิงหาคม แผนงานรณรงค์เพื่อเด็กไทยไม่กินหวาน ร่วมกิจกรรมของ สสส. ในวันเปิดประชุมสภาผู้แทนราษฎร ในงานตรวจสุขภาพ ส.ส.-ส.ว. ครั้งที่ 3 ในชื่องาน "Smart Start Strong" หรือ "เริ่มงานใหม่ ด้วยกายใจที่แข็งแรง" บริเวณห้องโถง อาคารรัฐสภา โดยนำเสนอเครื่องดื่มอ่อนหวานและอาหารว่างพลังงานต่ำ ได้รับความสนใจจากนายกรัฐมนตรี ประธานรัฐสภา ส.ส. และ ส.ว. เป็นอย่างมาก



ความรู้ยังชีพ

หยิบใช้ยามฉุกเฉิน



การปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ต้องรู้...เมื่อน้ำท่วม

ในภาวะน้ำท่วม เราควรที่จะรู้วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพราะอุบัติเหตุอาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา



การทำแผล : การปฐมพยาบาลบาดแผล

การทำแผลมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้แผลสะอาด ป้องกันการติดเชื้อ และป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับบาดแผล เช่น การตกเลือด หัวใจของการทำแผล คือ ต้องกระทำด้วยวิธีที่สะอาดที่สุดเท่าที่จะทำได้

หลักสำคัญในการปฐมพยาบาลบาดแผล

แผลซ้ำ



ควรประคบบริเวณนั้นด้วยความเย็นทันที เพื่อให้เลือดออกน้อยลง พันผ้าให้แน่นพอสมควร (อาจใช้ผ้ายัด ซึ่งมีขายตามร้านขายยา) ให้บริเวณนั้นพักนิ่ง หลังจากนั้น 24 ชั่วโมง ถ้ามีไข้เขียว ควรประคบด้วยความร้อน เพื่อให้ยุบบวม

แผลแยก



ถ้ามีการตกเลือด ต้องห้ามเลือดก่อน ถ้ามีอาการเป็นลมหรือช็อก ต้องแก้ไขก่อน เมื่อเลือดหยุดแล้ว จึงทำความสะอาดบาดแผล ส่วนมากแผลแยกมักมีสิ่งสกปรกติดค้างอยู่ (ถ้าบริเวณนั้นมีน้ำสะอาด ให้ล้างด้วยน้ำสะอาดก่อน และถ้ามีสบู่ด้วย ให้ชำระล้างแผลและบริเวณรอบ ๆ ด้วยน้ำสะอาดและสบู่ ไม่ควรใช้ผงซักฟอก เพราะจะเกิดการระคายเคือง)

แผลถลอก



เมื่อล้างแผลสะอาดแล้ว เช็ดรอบๆแผลด้วยแอลกอฮอล์ 70% ใส่ยาฆ่าเชื้อโรคอ่อน ๆ เช่น ยาแดง ทิงเจอร์เมอร์ไรโอเลท ถ้าเป็นแผลเล็ก ๆ บริเวณที่ไม่เหี่ยวย่น ไม่ต้องปิดแผล แผลจะหายเอง

วิธีทำความสะอาดบาดแผล



1 ผู้ทำต้องล้างมือให้สะอาด ด้วยน้ำและสบู่ก่อนตกแต่งบาดแผลทุกครั้ง



2 บริเวณบาดแผลอาจใช้น้ำต้มสุก น้ำเกลือ น้ำด่างทับทิม หรือน้ำยาบอริก 3% ล้างและซับให้แห้งด้วยผ้าปิดแผลสะอาด



3 ใช้สำลีพันปลายไม้ชุบแอลกอฮอล์ 70% หมาดๆ เช็ดบริเวณรอบๆแผลวนออกจากบาดแผล (ไม่เช็ดซ้ำรอยเดิม)



4 ปิดแผลด้วยผ้าปิดแผลสะอาด



5 ปิดพลาสติก หรือจะใช้ผ้าพันไว้ เลือกตามความเหมาะสม เพราะอวัยวะบางแห่งเคลื่อนไหวมาก ต้องปิดผ้าแล้วพันผ้าทับเพื่อมิให้หลุดเนื่องจากการเคลื่อนไหว

หมายเหตุ : ไม่แนะนำให้ใช้สำลีปิดแผล เพราะเมื่อแผลแห้ง สำลีจะติดทำให้ดึงออกยาก เกิดความเจ็บปวด และทำให้เลือดไหลได้อีก