

**LABOUR**

Platform riders 'deserve better benefits'

CHAIRITH YONPIAM

A Thammasat University academic says that digital platform riders should be categorised as company employees under the social security law, and not a type of informal worker with limited access to basic work benefits.

These riders are incorrectly categorised as "semi-independent" workers, one of the two types of informal workers defined by the freelance labour bill, said Asst Prof Kritsada Theerakosonphong, a lecturer at Thammasat University's Faculty of Social Administration and member of a subcommittee on the development of the Social Security system under Section 40 of the Social Security Act, yesterday.

The other type of freelance worker

defined in the same draft law is an "independent worker", a term which refers to those without employers, such as farmers who own their land, street vendors and motorcycle taxi drivers, he said.

The definition of a platform delivery rider in this draft law would prevent them from receiving work benefits and push them out of the formal labour system, even though they function as though they are company employees, he said.

These riders follow company rules and wear uniforms while also facing risks at work, like road accidents, he added.

The draft has sparked criticism from

**Kritsada: Current rules 'not fair'**

a labour network, which on April 18 submitted to Labour Minister Phiphat Ratchakitprakarn an open letter expressing its objection to the bill, said Asst Prof Kritsada.

The bill, which has been in the works since before the Covid-19 pandemic, is currently awaiting cabinet approval, he says.

"For semi-independent workers, this is a fundamental misclassification. Just look at the name, it's obvious that they are not truly independent," he said.

"Riders are at high risk of road accidents. Yet because they're labelled as freelancers, companies take no responsibility to protect them," he said.



กรุงเทพธุรกิจ

Krungthep Turakij
Circulation: 100,000
Ad Rate: 833

Section: First Section/ทัศนะ

วันที่: ศุกร์ 2 พฤษภาคม 2568

ปีที่: 38

ฉบับที่: 12893

หน้า: 6(ซ้าย)

Col.Inch: 46.84 Ad Value: 39,017.72 PRValue (x3): 117,053.16

ศิลปิน: ชาว-ดำ

หัวข้อข่าว: บทความพิเศษ: คู่มือรับมือแผ่นดินไหว

กรุงเทพธุรกิจ
บทความพิเศษ
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (มธ.)

คู่มือรับมือแผ่นดินไหว จากตัวรับสู่เตรียมพร้อมล่วงหน้า

ตอกย้ำบทบาทสถาบันการศึกษาเพื่อเศรษฐกิจและสังคม มธ.เปิดตัว “คู่มือรับมือแผ่นดินไหว: ฉบับประชาชน” รวบรวมและเรียบเรียงขึ้นจากองค์ความรู้ทางวิชาการร่วมสมัย พร้อมการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลและข้อมูลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับประชาชนในการป้องกันและรับมือแผ่นดินไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ครอบคลุมการเตรียมตัวก่อนเกิดเหตุ การดำเนินการระหว่างเกิดเหตุ และการฟื้นฟูหลังเกิดเหตุ ทั้งในมิติของร่างกาย จิตใจ การสื่อสาร และการตรวจสอบความเสียหายของอาคารที่อยู่อาศัย

ไฮไลต์สำคัญของคู่มือฉบับนี้ คือ การให้ความรู้ด้านการตรวจสอบความเสียหายของอาคารหลังแผ่นดินไหว ด้วยการใช้เทคโนโลยี AI ผ่านแอปพลิเคชัน “InSpectra-01” เพื่อช่วยประเมินรอยร้าวและโครงสร้างอาคารเบื้องต้น พร้อมทั้งแนะนำให้ประชาชนจัดเก็บแบบแปลนอาคารไว้เป็นระบบ เพื่อให้การตรวจสอบโดยวิศวกรในอนาคตเป็นไปอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ในคู่มือดังกล่าวยังให้ความสำคัญกับการเตรียมร่างกายและจิตใจสำหรับสถานการณ์ฉุกเฉิน โดยให้คำแนะนำเชิงลึกทั้งเรื่องการฟื้นฟูสมรรถภาพ การเตรียมร่างกายให้คล่องแคล่วในภาวะฉุกเฉิน ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะจุด การจัดระเบียบพื้นที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัย รวมถึงเทคนิคการดูแลสุขภาพจิต เทคนิคการควบคุมอารมณ์ในช่วงหลังภัยพิบัติ รวมถึงแนวทางช่วยเหลือตนเองและคนรอบข้างจากภาวะความเครียดเฉียบพลัน หรือ PTSD ได้อย่างถูกต้องตามหลักจิตวิทยา

ในด้านการสื่อสารในภาวะวิกฤติ คู่มือฉบับนี้ได้วางแนวทางทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และสังคมออนไลน์อย่างเป็นรูปธรรม โดยเน้นให้ประชาชนรู้เท่าทันสื่อ (media literacy) รู้จักตรวจสอบแหล่งข้อมูลก่อนส่งต่อหรือข่าวหลอกลวง และใช้เครือข่ายการสื่อสารหลากหลายช่องทางในกรณีที่ระบบสื่อสารหลักล้ม เช่น SMS แอปวิทยุสื่อสาร และโซเชียลมีเดีย การโพสต์สถานะ



บนโซเชียลมีเดียเพื่ออัปเดต

ความปลอดภัยแก่คนรอบข้าง พร้อมปลูกฝังแนวคิด “ทุกคนเป็นสื่อที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม”

นอกจากนี้ อีกหนึ่ง Pain Point สำคัญที่ มธ.ได้ตระหนักอย่างชัดเจนภายหลังเหตุการณ์แผ่นดินไหวครั้งล่าสุด คือการที่ประเทศไทยยังคงเผชิญกับ “ช่องว่างข้อมูล” (Data Gap) ด้านการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติในระดับประชาชน โดยขาดแคลนชุดข้อมูลที่เป็นระบบ เข้าใจง่าย และสามารถนำไปประยุกต์ใช้จริงได้ทันที ส่งผลให้การตอบสนองในภาวะฉุกเฉินยังเป็นไปอย่างกระจัดกระจาย และขาดประสิทธิภาพในหลายพื้นที่

คู่มือฯ จะช่วยปิดช่องว่างดังกล่าวอย่างเป็นรูปธรรม และยังมุ่งหวังให้คู่มือฉบับนี้เป็นแหล่งข้อมูลกลาง (Centralized Knowledge Resource) ที่ประชาชนสามารถเข้าถึงได้สะดวกจากการรวบรวมองค์ความรู้ ข้ามศาสตร์ ทั้งด้านวิศวกรรม สุขภาพกาย จิตวิทยา และการสื่อสารวิกฤติ พร้อมเชื่อมโยงกับเทคโนโลยีดิจิทัล อาทิ การใช้ AI ในการประเมินสภาพอาคารเบื้องต้น เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันข้อมูล และทักษะการรับมือภัยพิบัติ” ให้เกิดขึ้นอย่างกว้างขวางในสังคมไทย

“มธ.ตั้งเป้าหมายให้ “คู่มือรับมือแผ่นดินไหว: ฉบับประชาชน” เป็นต้นแบบ (Trend Setter) ในการจัดทำแหล่งข้อมูลแนวทางการรับมือภัยพิบัติรูปแบบอื่นๆ ในอนาคต เพื่อยกระดับการเตรียมความพร้อมของสังคมไทยให้เทียบเท่ามาตรฐานสากล สร้างจุดเริ่มต้นของ “วัฒนธรรมความปลอดภัย” ให้ยังรากลึกในสังคมไทย ด้วยการส่งต่อความรู้และแนวทางปฏิบัติไปยังโรงเรียน ชุมชน องค์กร และภาคประชาชน อีกทั้งยังตั้งเป้าเปลี่ยนแปลงแนวคิดของสังคมไทยจากการตั้งรับเพียงอย่างเดียวไปสู่การเตรียมพร้อมเชิงรุก (Proactive Disaster Preparedness) อย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะการวางแผนล่วงหน้า การฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ และบูรณาการองค์ความรู้สู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน” ศ.ดร.ศุภสวัสดิ์ ชัชวาลย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กล่าว

สามารถดาวน์โหลดได้ฟรีผ่านเว็บไซต์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ หรือ <https://pr.tu.ac.th/journal-special/2568/Earthquake-Preparedness-Guide/ind> พร้อมขอความร่วมมือให้ประชาชนช่วยกันเผยแพร่คู่มือนี้สู่ชุมชน เพื่อเสริมความรู้ เพิ่มความเข้าใจ และลดความตระหนกในยามเกิดภัยพิบัติ ให้สังคมไทยเข้มแข็ง ปลอดภัย และพร้อมเผชิญทุกสถานการณ์ร่วมกันอย่างมั่นใจและมีสติ



บางกอกทูเดย์

Bangkok Today
Circulation: 150,000
Ad Rate: 1,000

Section: First Section/-

วันที่: ศุกร์ 2 - พุธที่ 8 พฤษภาคม 2568

ปีที่: 23

ฉบับที่: 3446

หน้า: 5(ซ้าย)

Col.Inch: 63.47 Ad Value: 63,470

PRValue (x3): 190,410

คลิป: สี่สี่

หัวข้อข่าว: มธ. ต้นคู่มือรับมือแผ่นดินไหวฉบับประชาชน ปลุกแอตติจูดสังคม...

มธ. ต้นคู่มือรับมือแผ่นดินไหวฉบับประชาชน ปลุกแอตติจูดสังคมไทย‘จากตั้งรับสู่เตรียมพร้อมล่วงหน้า’

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (มธ.) ตอกย้ำบทบาทสถาบันการศึกษาเพื่อเศรษฐกิจและสังคม เปิดตัว “คู่มือรับมือแผ่นดินไหว : ฉบับประชาชน” ในรูปแบบ E-book ยกกระดานเตรียมความพร้อมของประชาชนให้สามารถรับมือกับภัยพิบัติธรรมชาติ ทั้งในมิติเชิงวิศวกรรม สุขภาพกาย สุขภาพจิต และการสื่อสารในสถานการณ์วิกฤต ภายหลังเหตุการณ์แผ่นดินไหวรุนแรงที่เกิดขึ้นเมื่อปลายเดือนมีนาคมที่ผ่านมา ภายใต้หลักคิด “ภัยธรรมชาติ...แม้ยากคาดการณ์ แต่สามารถเตรียมพร้อมได้” โดยคู่มือดังกล่าวมีเป้าหมายปิดช่องว่างข้อมูลด้านการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติในระดับประชาชน ซึ่งขณะนี้ประชาชนจำนวนมากมีความสนใจเกี่ยวกับแนวทางการดูแลตนเองอย่างถูกต้อง และลดปัญหาการขาดแคลนชุดข้อมูลที่เป็ระบบ และการเปลี่ยนแปลงแนวคิดของสังคมไทยจากการตั้งรับสู่การเตรียมพร้อมเชิงรุก สามารถดาวน์โหลดได้ฟรีผ่านเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ศ.ดร.ศุภสวัสดิ์ ชัชวาลย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เปิดเผยว่า “คู่มือรับมือแผ่นดินไหว : ฉบับประชาชน” ถูกรวบรวมและเรียบเรียงขึ้นจากองค์ความรู้ทางวิชาการร่วมสมัย พร้อมการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีดิจิทัล และข้อมูลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ภายใต้แนวคิด “ภัยธรรมชาติ...แม้ยากคาดการณ์ แต่สามารถเตรียมพร้อมได้”

โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับประชาชนในการป้องกันและรับมือแผ่นดินไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ครอบคลุมการเตรียมตัวก่อนเกิดเหตุ การดำเนินการระหว่างเกิดเหตุ และการฟื้นฟูหลังเกิดเหตุ ทั้งในมิติของร่างกาย จิตใจ การสื่อสาร และการตรวจสอบความเสียหายของอาคารที่อยู่อาศัย



“ไฮไลต์สำคัญของคู่มือฉบับนี้ คือ การให้ความรู้ด้านการตรวจสอบความเสียหายของอาคารหลังแผ่นดินไหว ด้วยการใช้เทคโนโลยี AI ผ่านแอปพลิเคชัน “InSpectra-o1” เพื่อช่วยประเมินรอยร้าวและโครงสร้างอาคารเบื้องต้น พร้อมยังแนะนำให้ประชาชนจัดเก็บแบบแปลนอาคารไว้เป็นระบบ เพื่อให้การตรวจสอบโดยวิศวกรในอนาคตเป็นไปอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ในคู่มือดังกล่าวยังให้ความสำคัญกับการเตรียมร่างกายและจิตใจสำหรับสถานการณ์ฉุกเฉิน โดยให้คำแนะนำเชิงลึกทั้งเรื่องการฟื้นฟูสมรรถภาพ การเตรียมร่างกายให้คล่องแคล่วในภาวะฉุกเฉิน ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะจุด การจัดระเบียบพื้นที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัย รวมถึงเทคนิคการดูแลสุขภาพจิต เช่น การฝึกสมาธิ (Mindfulness) และเทคนิคการควบคุมอารมณ์ในช่วงหลังภัยพิบัติ รวมถึงแนวทางช่วยเหลือตนเองและครอบครัวจากภาวะความเครียดเฉียบพลัน (acute stress) หรือ PTSD ได้อย่างถูกต้องตามหลักจิตวิทยา”

ศ.ดร.ศุภสวัสดิ์ กล่าวเพิ่มเติมว่า ในด้านการสื่อสารในภาวะวิกฤต คู่มือฉบับนี้ได้วางแนวทางทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และสังคมออนไลน์อย่างเป็นรูปธรรม โดยเน้นให้ประชาชนรู้เท่าทันสื่อ (media literacy) รู้จักตรวจสอบแหล่งข้อมูลก่อนส่งต่อหรือข่าวลือ และใช้เครือข่ายการสื่อสารหลากหลายช่องทางในกรณีที่ระบบสื่อสารหลักล้ม เช่น SMS แอปฯสื่อสาร และโซเชียลมีเดีย การโพสต์สถานะบนโซเชียลมีเดียเพื่ออัปเดตความปลอดภัยแก่ครอบครัว พร้อมปลูกฝังแนวคิด “ทุกคนเป็นสื่อที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม”

นอกจากนี้ อีกหนึ่ง Pain Point สำคัญที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ได้ตระหนักอย่างชัดเจนภายหลังเหตุการณ์แผ่นดินไหวครั้งล่าสุด คือการที่ประเทศไทยยังคงเผชิญกับ “ช่องว่างข้อมูล” (Data Gap) ด้านการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติในระดับ



บางกอกทูเดย์

Bangkok Today
Circulation: 150,000
Ad Rate: 1,000

Section: First Section/-

วันที่: ศุกร์ 2 - พุธที่ 8 พฤษภาคม 2568

ปีที่: 23

ฉบับที่: 3446

หน้า: 5(ซ้าย)

Col.Inch: 63.47 Ad Value: 63,470

PRValue (x3): 190,410

คลิป: สี่สี

หัวข้อข่าว: มธ. ต้นค้อมีรับมือแผ่นดินไหวฉบับประชาชน ปลุกแอตติจูดสังคม...



ประชาชน โดยพบว่าประชาชนจำนวนมากมีความสนใจและใส่ใจเกี่ยวกับแนวทางการดูแลตนเองอย่างถูกต้อง ทั้งในระหว่างและหลังเกิดเหตุการณ์ แต่กลับขาดแคลนชุดข้อมูลที่เป็นระบบ เข้าใจง่าย และสามารถนำไปประยุกต์ใช้จริงได้ทันที ส่งผลให้การตอบสนองในภาวะฉุกเฉินยังเป็นไปอย่างกระจัดกระจาย และขาดประสิทธิภาพในหลายพื้นที่ ซึ่งคู่มือฯ จะช่วยปิดช่องว่างดังกล่าวอย่างเป็นรูปธรรม และยังมุ่งหวังให้คู่มือฉบับนี้เป็นแหล่งข้อมูลกลาง (Centralized Knowledge Resource) ที่ประชาชนสามารถเข้าถึงได้สะดวกจากการรวบรวมองค์ความรู้ ชำนาญศาสตร์ ทั้งด้านวิศวกรรม สุขภาพกาย จิตวิทยา และการสื่อสารวิกฤต พร้อมเชื่อมโยงกับเทคโนโลยีดิจิทัล อาทิ การใช้ AI ในการประเมินสภาพอาคารเบื้องต้น เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันข้อมูล และทักษะการรับมือภัยพิบัติ" ให้เกิดขึ้นอย่างกว้างขวางในสังคมไทย

"นอกจากนี้มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ยังตั้งเป้าหมายให้ "คู่มือรับมือแผ่นดินไหว: ฉบับประชาชน" เป็นต้นแบบ (Trend Setter) ในการจัดทำแหล่งข้อมูลแนวทางการรับมือภัยพิบัติรูปแบบอื่น ๆ ในอนาคต เพื่อยกระดับการเตรียมความพร้อมของสังคมไทย ให้เทียบเท่ามาตรฐานสากล และลดช่องว่างข้อมูลที่อาจส่งผลกระทบต่อชีวิตและความปลอดภัยของประชาชนในยามวิกฤต สร้าง

จุดเริ่มต้นของ "วัฒนธรรมความปลอดภัย" (Safety Culture) ให้หยั่งรากลึกในสังคมไทย ด้วยการส่งต่อความรู้และแนวทางปฏิบัติไปยังโรงเรียน ชุมชน องค์การ และภาคประชาชน ผ่านการบูรณาการความร่วมมือจากทุกภาคส่วน อีกทั้งยังตั้งเป้าเปลี่ยนแปลงแนวคิดของสังคมไทยจากการตั้งรับเพียงอย่างเดียว ไปสู่การเตรียมพร้อมเชิงรุก (Proactive Disaster Preparedness) อย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะการวางแผนล่วงหน้า การฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ และบูรณาการองค์ความรู้สู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน"

สำหรับคู่มือรับมือแผ่นดินไหว: ฉบับประชาชน" มาในรูปแบบ E-Book เปิดให้ประชาชนทั่วไป ดาวน์โหลดได้ฟรี พร้อมรวบรวมลิงก์คู่มือรับมือภัยธรรมชาติจากหน่วยงานต่าง ๆ เช่น กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กรมอุตุนิยมวิทยา กรมโยธาธิการและผังเมือง และกรมทรัพยากรธรณี รวมถึงแหล่งเรียนรู้จากต่างประเทศที่แปลเป็นภาษาไทย เพื่อเสริมคลังความรู้ให้ประชาชนมีทางเลือกในการศึกษาต่อในรูปแบบดิจิทัล และเพื่อให้ประชาชนสามารถติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้อย่างทันท่วงที นอกจากนี้ยังได้รวบรวมเบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉินที่ควรบันทึกไว้ ได้แก่ สายด่วนแจ้งเหตุฉุกเฉิน 191, ดับเพลิงและกู้ภัย 199, กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย 1784, สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ 1669, ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ 192, ตำรวจท่องเที่ยว 1155 และกรมอุตุนิยมวิทยา 1182 ซึ่งทั้งหมดล้วนเป็นเบอร์ที่ควรจำหรือเก็บไว้ในโทรศัพท์เพื่อความปลอดภัยสูงสุดในทุกสถานการณ์

สามารถดาวน์โหลดได้ฟรีผ่านเว็บไซต์ของ ม.ธรรมศาสตร์ หรือ https://pr.tu.ac.th/journal_special/2568/Earthquake-Preparedness-Guide/ind พร้อมขอความร่วมมือให้ประชาชนช่วยกันเผยแพร่คู่มือนี้สู่ชุมชน เพื่อเสริมความรู้ เพิ่มความเข้าใจ และลดความตระหนกในยามเกิดภัยพิบัติ ให้สังคมไทยเข้มแข็ง ปลอดภัย และพร้อมเผชิญทุกสถานการณ์ร่วมกันอย่างมั่นใจและมีสติ ■

EDU Research & Innovation

มธ.รุกปิดช่องว่างข้อมูลรับภัยพิบัติในไทย ดันคู่มือรับมือแผ่นดินไหวฉบับประชาชน

วันที่ 2 พฤษภาคม 2568 - 00:27 น.





THAMMASAT UNIVERSITY

บทสรุปงานเสวนาวิชาการ

คู่มือรับมือแผ่นดินไหว:
ฉบับประชาชน

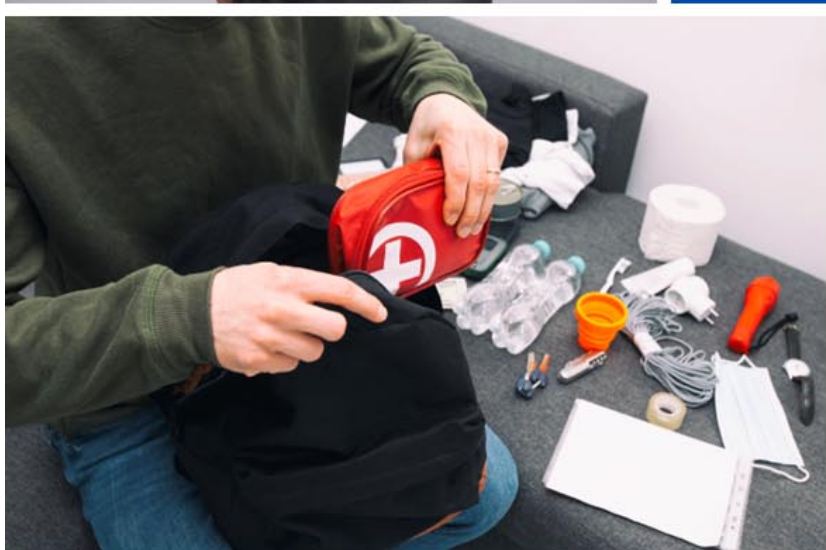


บทสรุปงานเสวนาวิชาการ
คู่มือรับมือแผ่นดินไหว: ฉบับประชาชน

คู่มือประชาชน

เพื่อตั้งรับภัยแผ่นดินไหว

- ▶ **คู่มือประชาชนในการเตรียมตัวให้รอดปลอดภัยพิบัติ**
ภัยพิบัติแผ่นดินไหว: ภัยธรรมชาติที่อันตรายที่สุดอันดับ 1 ของโลก โดยกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) หน้า 23-27
- ▶ **คู่มือการรับมือแผ่นดินไหว ฉบับภาษาไทย**
จัดทำโดยศูนย์วิจัยภัยพิบัติและจัดการภัยพิบัติของประเทศไทย (สอ.) จัดพิมพ์เป็นภาษาไทย โดย ศูนย์ศึกษาวิจัยและส่งเสริมการป้องกันภัยพิบัติ (สอ.) สังกัดกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) สืบค้นเมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2568 (MIFA)
- ▶ **“แผ่นดินไหว ภัยใกล้ตัว ไม่น่ากลัวถ้าเตรียมพร้อม คู่มือประชาชน”**
โดย กรมทรัพยากรธรณี
- ▶ **คู่มือปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยและการก่อสร้างอาคารในพื้นที่เสี่ยงภัยแผ่นดินไหว ฉบับประชาชน**
โดย กรมโยธาธิการและผังเมือง
- ▶ **การปฏิบัติและการป้องกันแผ่นดินไหว**
โดย กรมอุตุนิยมวิทยา







เบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉินที่ควรรู้

▶ แจ้งเหตุฉุกเฉิน (รวมทุกกรณี)	☎ 191
▶ ดับเพลิง / กู้ภัย	☎ 199
▶ สายด่วนกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.)	☎ 1784
▶ สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (EMS)	☎ 1669
▶ กรมอุตุนิยมวิทยา (ข้อมูลแผ่นดินไหว/ภัยธรรมชาติ)	☎ 1182
▶ ตำรวจท่องเที่ยว	☎ 1155
▶ ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ (NDWC)	☎ 192



กรุงเทพฯ 30 เมษายน 2568 – มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (มธ.) ดอย่านบทบาทสถาบันการศึกษาเพื่อเสริมสร้างและสังคม เปิดตัว "คู่มือรับมือแผ่นดินไหว: ฉบับประชาชน" ในรูปแบบ E-book ยกระดับการเตรียมความพร้อมของประชาชนให้สามารถรับมือกับภัยธรรมชาติ ทั้งในมิติเชิงวิศวกรรม สุขภาพกาย สุขภาพจิต และการสื่อสารในสถานการณ์วิกฤต ภายหลังเหตุการณ์แผ่นดินไหวรุนแรงที่เกิดขึ้นเมื่อปลายเดือนมีนาคมที่ผ่านมา ภายใต้หลักคิด “ภัยธรรมชาติ...แม้ยากคาดการณ์ แต่สามารถเตรียมพร้อมได้” โดยคู่มือดังกล่าวมีเป้าหมายปิดช่องว่างข้อมูลด้านการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติในระดับประชาชน ซึ่งขณะนี้ประชาชนจำนวนมากมีความสนใจเกี่ยวกับแนวทางการดูแลตนเองอย่างถูกต้อง และลดปัญหาการขาดแคลนชุดข้อมูลที่เป็นระบบ และการเปลี่ยนแปลงแนวคิดของสังคมไทยจากการตั้งรับสู่การเตรียมพร้อมเชิงรุก สามารถดาวน์โหลดได้ฟรีผ่านเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ศ.ดร.ศุภสวัสดิ์ ชัชวาลย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เปิดเผยว่า คู่มือรับมือแผ่นดินไหว: ฉบับประชาชน" ถูกรวบรวมและเรียบเรียงขึ้นจากองค์ความรู้ทางวิชาการร่วมสมัย พร้อมการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลและข้อมูลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ภายใต้แนวคิด “ภัยธรรมชาติ...แม้ยากคาดการณ์ แต่สามารถเตรียมพร้อมได้” โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับประชาชนในการป้องกันและรับมือแผ่นดินไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ครอบคลุมการเตรียมตัวก่อนเกิดเหตุ การดำเนินการระหว่างเกิดเหตุ และการฟื้นฟูหลังเกิดเหตุ ทั้งในมิติของร่างกาย จิตใจ การสื่อสาร และการตรวจสอบความเสียหายของอาคารที่อยู่อาศัย

“ไฮไลต์สำคัญของคู่มือฉบับนี้ คือ การให้ความรู้ด้านการตรวจสอบความเสียหายของอาคารหลังแผ่นดินไหว ด้วยการใช้เทคโนโลยี AI ผ่านแอปพลิเคชัน “InSpectra-o1” เพื่อช่วยประเมินรอยร้าวและโครงสร้างอาคารเบื้องต้น พร้อมทั้งแนะนำให้ประชาชนจัดเก็บแบบแปลนอาคารไว้เป็นระบบ เพื่อให้การตรวจสอบโดยวิศวกรในอนาคตเป็นไปอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ในคู่มือดังกล่าวยังให้ความสำคัญกับการเตรียมร่างกายและจิตใจ สำหรับสถานการณ์ฉุกเฉิน โดยให้คำแนะนำเชิงลึกทั้งเรื่องการฟื้นฟูสมรรถภาพ การเตรียมร่างกายให้คล่องแคล่วในภาวะฉุกเฉิน ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะจุด การจัดระเบียบพื้นที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัย รวมถึงเทคนิคการดูแลสุขภาพจิต เช่น การฝึกสมาธิ (Mindfulness) และเทคนิคการควบคุมอารมณ์ในช่วงหลังภัยพิบัติ รวมถึงแนวทางช่วยเหลือตนเองและคนรอบข้างจากภาวะความเครียดเฉียบพลัน (acute stress) หรือ PTSD ได้อย่างถูกต้องตามหลักจิตวิทยา”

ศ. ดร.ศุภสวัสดิ์ กล่าวเพิ่มเติมว่า ในด้านการสื่อสารในภาวะวิกฤต คู่มือฉบับนี้ได้วางแนวทางทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และสังคมออนไลน์อย่างเป็นรูปธรรม โดยเน้นให้ประชาชนรู้เท่าทันสื่อ (media literacy) รู้จักตรวจสอบแหล่งข้อมูลก่อนส่งต่อหรือข่าวหลอกลวง และใช้เครือข่ายการสื่อสารหลากหลายช่องทางในกรณีที่ระบบสื่อสารหลักล่ม เช่น SMS แอปวิทยุสื่อสาร และโซเชียลมีเดีย การโพสต์สถานะบนโซเชียลมีเดียเพื่ออัปเดตความปลอดภัยแก่คนรอบข้าง พร้อมปลูกฝังแนวคิด “ทุกคนเป็นสื่อที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม”

นอกจากนี้ อีกหนึ่ง Pain Point สำคัญที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ได้ตระหนักอย่างชัดเจนภายหลังเหตุการณ์แผ่นดินไหวครั้งล่าสุด คือการที่ประเทศไทยยังคงเผชิญกับ “ช่องว่างข้อมูล” (Data Gap) ด้านการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติในระดับประชาชน โดยพบว่าประชาชนจำนวนมากมีความสนใจและใส่ใจเกี่ยวกับแนวทางการดูแลตนเองอย่างถูกต้อง ทั้งในระหว่างและหลังเกิดเหตุการณ์ แต่กลับขาดแคลนชุดข้อมูลที่เป็นระบบ เข้าใจง่าย และสามารถนำไปประยุกต์ใช้จริงได้ทันที ส่งผลให้การตอบสนองในภาวะฉุกเฉินยังเป็นไปอย่างกระจัดกระจาย และขาดประสิทธิภาพในหลายพื้นที่ ซึ่งคู่มือฯ จะช่วยปิดช่องว่างดังกล่าวอย่างเป็นรูปธรรม และยังมุ่งหวังให้คู่มือฉบับนี้เป็นแหล่งข้อมูลกลาง (Centralized Knowledge Resource) ที่ประชาชนสามารถเข้าถึงได้สะดวกจากการรวบรวมองค์ความรู้ ข้ามศาสตร์ ทั้งด้านวิศวกรรม สุขภาพกาย จิตวิทยา และการสื่อสารวิกฤต พร้อมเชื่อมโยงกับเทคโนโลยีดิจิทัล อาทิ การใช้ AI ในการประเมินสภาพอาคารเบื้องต้น เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันข้อมูล และทักษะการรับมือภัยพิบัติ” ให้เกิดขึ้นอย่างกว้างขวางในสังคมไทย

“นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ยังตั้งเป้าหมายให้ “คู่มือรับมือแผ่นดินไหว: ฉบับประชาชน” เป็นต้นแบบ (Trend Setter) ในการจัดทำแหล่งข้อมูลแนวทางการรับมือภัยพิบัติรูปแบบอื่น ๆ ในอนาคต เพื่อยกระดับการเตรียมความพร้อมของสังคมไทยให้เทียบเท่ามาตรฐานสากล และลดช่องว่างข้อมูลที่อาจส่งผลกระทบต่อชีวิตและความปลอดภัยของประชาชนในยามวิกฤต สร้างจุดเริ่มต้นของ “วัฒนธรรมความปลอดภัย” (Safety Culture) ให้ยังรากลึกในสังคมไทย ด้วยการส่งต่อความรู้และแนวทางปฏิบัติไปยังโรงเรียน ชุมชน องค์กร และภาคประชาชน ผ่านการบูรณาการความร่วมมือจากทุกภาคส่วน อีกทั้งยังตั้งเป้าเปลี่ยนแปลงแนวคิดของสังคมไทยจากการตั้งรับเพียงอย่างเดียว ไปสู่การเตรียมพร้อมเชิงรุก (Proactive Disaster Preparedness) อย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะการวางแผนล่วงหน้า การฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ และบูรณาการองค์ความรู้สู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน”

สำหรับคู่มือรับมือแผ่นดินไหว: ฉบับประชาชน" มาในรูปแบบ E-Book เปิดให้ประชาชนทั่วไป ดาวน์โหลดได้ฟรี พร้อมรวบรวมลิงก์คู่มือรับมือภัยธรรมชาติจากหน่วยงานต่าง ๆ เช่น กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กรมอุตุนิยมวิทยา กรมโยธาธิการและผังเมือง และกรมทรัพยากรธรณี รวมถึงแหล่งเรียนรู้จากต่างประเทศที่แปลเป็นภาษาไทย เพื่อเสริมคลังความรู้ให้ประชาชนมีทางเลือกในการศึกษาต่อในรูปแบบดิจิทัล และเพื่อให้ประชาชนสามารถติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้อย่างทันทีทันใด นอกจากนี้ ยังได้รวบรวมเบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉินที่ควรบันทึกไว้ ได้แก่ สายด่วนแจ้งเหตุฉุกเฉิน 191, ดับเพลิงและกู้ภัย 199, กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย 1784, สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ 1669, ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ 192, ตำรวจท่องเที่ยว 1155 และกรมอุตุนิยมวิทยา 1182 ซึ่งทั้งหมดล้วนเป็นเบอร์ที่ควรจำหรือเก็บไว้ในโทรศัพท์เพื่อความปลอดภัยสูงสุดในทุกสถานการณ์

สามารถดาวน์โหลดได้ฟรีผ่านเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ หรือ https://pr.tu.ac.th/journal_special/2568/Earthquake-Preparedness-Guide/ind พร้อมขอความร่วมมือให้ประชาชนช่วยกันเผยแพร่คู่มือนี้สู่ชุมชน เพื่อเสริมความรู้ เพิ่มความเข้าใจ และลดความตระหนกในยามเกิดภัยพิบัติให้สังคมไทยเข้มแข็ง ปลอดภัย และพร้อมเผชิญทุกสถานการณ์ร่วมกันอย่างมั่นใจและมีสติ

ข่าวล่าสุด



Travel Soft Power & Sport

เปิดแล้ว!งานนมัสการหลวงพ่่อี๋7วัน7คืน วัดสัตหีบมีมหรสพ/ร้านค้ากว่า200ร้าน

วันที่ 2 พฤษภาคม 2568 - 02:26 น.



Automotive info

มาสด้ามอบรางวัลแชมป์แข่งขันกอล์ฟเด็กเตรียมแข่งทัวร์นาเมนต์ใหญ่ในสหรัฐ

วันที่ 2 พฤษภาคม 2568 - 02:15 น.



Biz news

เทรนด์Smart Kitchenครัวไทยยุคใหม่ ฉลาดล้ำAIเปิดโลกทำอาหารที่ง่าย

วันที่ 2 พฤษภาคม 2568 - 02:10 น.