



พร้อมรับมือภาวะฉุกเฉินและภัยพิบัติ

ในภาวะที่เกิดภัยพิบัติ ทั้งภัยธรรมชาติ โรคระบาด ภัยจากการก่อการร้าย หรือภัยสงคราม ทำให้ครอบครัวและเด็กต้องตกอยู่ในความเสี่ยงต่อความเสื่อมถอยของสุขภาพ โดยเฉพาะปัญหาการเจ็บป่วย การบาดเจ็บ การขาดสารอาหาร และการถูกกระทำความรุนแรง หากครอบครัวและชุมชนได้รับรู้ข้อมูลและการสนับสนุนที่ดี ครอบครัวและชุมชนจะสามารถวางแผนเตรียมรับมือในภาวะฉุกเฉินได้ ซึ่งจะช่วยให้ลดความเสี่ยงต่อปัญหาทางสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น

เด็กและผู้หญิง มักเป็นกลุ่มเสี่ยงสูงที่จะได้รับผลกระทบจากภาวะฉุกเฉิน โดยประมาณทั่วโลกมีผู้ลี้ภัยจากภาวะสงครามและความรุนแรงราว ๒๖ ล้านคน และมีประชาชนที่ต้องอพยพเคลื่อนย้ายถิ่นฐานอีกประมาณ ๕๐ ล้านคนจากภัยพิบัติ เช่น แผ่นดินไหว น้ำท่วม สึนามิ ไฟไหม้ ภัยสงคราม และการอพยพจากการต่อสู้ ภาวะโลกร้อนอาจเป็นสาเหตุให้ปัญหานี้ขยายเพิ่มมากขึ้นในอนาคตอันใกล้

การอพยพลี้ภัยทำให้ครอบครัวต้องตกอยู่ในภาวะขาดลำบากในการอยู่อาศัย และการหยุดชะงักของกลไกการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งอาจนำไปสู่การเสื่อมสลายของครอบครัว เกิดการแยกจากไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียชีวิตของบุคคลในครอบครัว หรือการหย่าร้าง เกิดความยากจน เด็กเป็นกลุ่มเสี่ยงซึ่งอาจตกเป็นเหยื่อการถูกทารุณกรรม การทอดทิ้ง หรือถูกนำไปใช้ประโยชน์เพื่อหารายได้ให้กับครอบครัว

ภัยพิบัติทำให้เด็กต้องตกอยู่ในความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย การบาดเจ็บ และการขาดสารอาหาร ขณะเดียวกันระบบบริการสุขภาพจะไม่เพียงพอ และเข้าถึงได้ยากขึ้น เกิดความขาดแคลนอาหาร และน้ำ ขาดแคลนระบบสุขภาพที่ดี ระบบการศึกษาในพื้นที่ที่เกิดเหตุเกิดการหยุดชะงัก อันเนื่องจากการพังทลายของโรงเรียน อุปกรณ์การเรียน รวมทั้งการขาดแคลนครูผู้สอนในภาวะสงคราม หรือการก่อการร้าย เด็กและผู้หญิงมักตกเป็นเป้าในการถูกจับเป็นตัวประกัน เพื่อการต่อรอง หรือถูกทารุณกรรมทั้งทางร่างกาย และทางเพศ

ภัยโรครบาดนั้น อาจเกิดตามหลังภาวะภัยพิบัติต่างๆ หรือเป็นเหตุให้เกิดภัยพิบัติได้เอง เช่น การระบาดของไข้หวัดใหญ่ทั่วโลกที่ผ่านมา ซึ่งเด็กที่มีอายุน้อยกว่า ๒ ปี และหญิงตั้งครรภ์เป็นกลุ่มเสี่ยงที่สำคัญ

เด็กและครอบครัวมีสิทธิที่จะได้รับการปกป้องจากภัยพิบัติ มีสิทธิที่จะได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง รวมทั้งได้รับการสนับสนุนให้มีความสามารถในการเตรียมรับมือต่างๆ

ข้อมูลสนับสนุน

๑. ในภาวะภัยพิบัติและฉุกเฉิน เด็กยังคงมีสิทธิที่จะได้รับการดูแลจากสังคมไม่แตกต่างจากในภาวะปกติ ไม่ว่าจะ เป็นภัยพิบัติทางธรรมชาติ โรคระบาด ภัยจากการก่อการร้าย หรือภัยสงคราม
๒. เด็ก ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน ต้องมีการวางแผนรับมือกับภัยพิบัติล่วงหน้า ต้องซักซ้อมความเข้าใจ ตรวจสอบระบบการเตือนภัย และการเตรียมพร้อมเพื่อรองรับภัยพิบัติอย่างสม่ำเสมอ
๓. ในภาวะภัยพิบัติ เด็กมักเสียชีวิตจากโรคหัด ท้องร่วง ปอดอักเสบ มาเลเรีย การขาดสารอาหาร และ ภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ที่เกิดกับทารกแรกเกิด
๔. โรคระบาดที่รุนแรง อาจกลายเป็นภัยพิบัติได้ ในกรณีของการระบาดของไข้หวัดใหญ่ทั่วโลกพบว่า การแพร่ระบาดของเชื้อโรค เกิดขึ้นได้อย่างง่ายดายเมื่อคนอยู่ใกล้ชิดกัน ดังนั้น จึงควรป้องกันด้วยการแยกผู้ที่สงสัยว่าป่วยไม่ให้เข้าใกล้ชิดผู้อื่น
๕. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีความสำคัญอย่างยิ่งเมื่อเกิดภัยพิบัติหรือในภาวะฉุกเฉิน เพราะ นมแม่มีสารอาหาร ครบถ้วนและมีภูมิคุ้มกันโรค การเลี้ยงลูกด้วยนมผสมในช่วงนั้น อาจเสี่ยงต่อการปนเปื้อนของเชื้อโรค
๖. รัฐ องค์กรที่ทำงานช่วยเหลือเมื่อเกิดภัยพิบัติ และชุมชนต้องช่วยปกป้องคุ้มครองเด็กให้ปลอดภัยจากความรุนแรง ที่อาจเกิดขึ้นได้ภายหลังภาวะภัยพิบัติ
๗. ในภาวะที่เกิดภัยพิบัติ หรือมีความขัดแย้งในสังคมอย่างรุนแรง เด็กควรได้รับการดูแลจากพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ ที่เด็กคุ้นเคย เพื่อช่วยให้เด็กรู้สึกมั่นคงปลอดภัย มีความต่อเนื่อง และปรับตัวได้ดีขึ้น หากพบเด็กที่พลัดหลงจากครอบครัว ควรรีบให้ความช่วยเหลือนำเด็กส่งครอบครัวให้เร็วที่สุด
๘. ภัยพิบัติทางธรรมชาติ ทำให้เด็กเกิดความตื่นตกใจ หวาดกลัว และโกรธแค้น เมื่อเกิดเหตุการณ์วิกฤติ เด็กควรได้รับความสนใจเป็นพิเศษ ควรให้ความรัก ความเอาใจใส่มากขึ้น และเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดง และระบายความรู้สึกอย่างเหมาะสมตามวัย
๙. เด็กมีสิทธิที่จะได้รับการศึกษาในสถานที่ที่ปลอดภัย มีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับเด็ก เพื่อช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจเด็กให้กลับสู่ภาวะปกติ และจัดให้มีระบบการศึกษาที่ต่อเนื่องสำหรับเด็กให้เร็วที่สุด
๑๐. กับระเบิด และลูกระเบิดที่ยังไม่ระเบิดเป็นอันตรายร้ายแรง เด็กต้องได้รับการสอนให้ระมัดระวัง ไม่เล่น ไม่แตะต้อง ไม่เหยียบวัตถุ หรือสิ่งของที่ไม่รู้จัก เด็กและครอบครัวต้องได้รับการจัดสรรพื้นที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยจากกับระเบิด ชุมชนต้องจัดเตรียมพื้นที่ที่ปลอดภัยให้แก่เด็กสำหรับเล่นและทำกิจกรรม

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๑. ในภาวะภัยพิบัติและฉุกเฉิน เด็กยังคงมีสิทธิที่จะได้รับการดูแลจากสังคมไม่แตกต่างจากในภาวะปกติ ไม่ว่าจะเป็นภัยพิบัติทางธรรมชาติ โรคระบาด ภัยจากการก่อการร้าย หรือภัยสงคราม

การทำงานช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติหรือภาวะฉุกเฉิน ต้องคำนึงถึงสิทธิของเด็ก สตรี คนพิการ และผู้สูงอายุ เช่นเดียวกับในภาวะปกติ และคำนึงถึงความต้องการเฉพาะของกลุ่มเด็ก ผู้หญิง ผู้พิการ และผู้สูงอายุในการดำเนินการช่วยเหลือ เช่น การช่วยเหลือเด็กที่พลัดหลงจากพ่อแม่ การเข้าถึงบริการและสาธารณูปโภคต่างๆ ได้อย่างเท่าเทียม ความเป็นส่วนตัวของผู้หญิง ในบางกิจกรรม เป็นต้น

- ๑.๑ เมื่อมีภัยพิบัติหรือภาวะฉุกเฉินเกิดขึ้นในประเทศ รัฐบาลมีหน้าที่หลักในการปกป้องคุ้มครองเด็ก และช่วยเหลือเด็ก และครอบครัว นอกจากนี้ องค์กรนานาชาติยังมีหน้าที่เข้าช่วยเหลือเพื่อให้มั่นใจว่าเด็ก ครอบครัว และกลุ่มเปราะบางต่างๆ ได้รับการช่วยเหลือ
- ๑.๒ เจ้าหน้าที่ผู้ทำงานเพื่อช่วยเหลือประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากการสู้รบหรือภัยสงคราม ต้องได้รับการปกป้องจากการถูกทำร้ายจากทั้งสองฝ่าย
- ๑.๓ เจ้าหน้าที่บรรเทาทุกข์ ที่ช่วยเหลือผู้ประสบภัยหรือทำงานในศูนย์อพยพ ต้องไม่เป็นผู้กระทำการใดเป็นการละเมิดสิทธิเอง เช่น การล่วงละเมิดทางเพศ การกระทำความรุนแรง จะต้องมีการวางระบบการทำงาน มิให้มีโอกาสในการละเมิดสิทธิผู้อพยพ มีระบบตรวจสอบ และรายงานความประพฤติของผู้ทำงานด้วย
- ๑.๔ ในกรณีภัยสงคราม กองกำลังสู้รบต้องอนุญาตให้ประชาชนเข้าถึงความช่วยเหลือของเจ้าหน้าที่ และต้องไม่ใช่พื้นที่ศูนย์อพยพเป็นที่ตั้ง หรือเป็นประโยชน์ต่อยุทธศาสตร์ทางการทหาร
- ๑.๕ เมื่อเหตุการณ์ภัยพิบัติหรือภัยสงครามสงบลง ผู้อพยพต้องได้รับการช่วยเหลือให้เดินทางกลับถิ่นของตนเองอย่างปลอดภัย

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๒. เด็ก ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน ต้องมีการวางแผนรับมือกับภัยพิบัติล่วงหน้า ต้องซักซ้อมความเข้าใจ ตรวจสอบระบบการเตือนภัย และการเตรียมพร้อมเพื่อรองรับภัยพิบัติอย่างสม่ำเสมอ

- ๒.๑ ทุกครอบครัวและชุมชนต้องมีความรู้ในพื้นที่อยู่อาศัยของตนเองนั้น มีความเสี่ยงต่อการเกิดภัยพิบัติชนิดใด เช่น [น้ำท่วม แผ่นดินไหว](#) เป็นต้น และจะต้องรู้ว่าจะป้องกันอย่างไร หรือจะช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นอย่างไรเมื่อเกิดภัยพิบัติ

- ๒.๒ ควรมีการทำแผนความเสี่ยงและเตรียมพร้อมรับมือต่อภัยพิบัติของชุมชน โดยประชาชนในชุมชนต้องมีส่วนร่วมให้มากที่สุดในการจัดทำ ต้องมีการทำแผนที่จุดเสี่ยง และจุดปลอดภัยให้ชัดเจน แผนต้องคำนึงถึงกลุ่มเปราะบางได้แก่ กลุ่มเด็ก ผู้หญิง ผู้พิการ และผู้สูงอายุ และต้องมีการเผยแพร่แผนนี้ให้ประชาชนรับทราบทั่วกัน
- ๒.๓ ชุมชนต้องสร้างระบบเตือนภัยชุมชน โดยใช้สัญญาณต่างๆ รวมทั้งสร้างระบบการกักกันชุมชน และเตรียมอุปกรณ์แบบต่างๆที่จำเป็นในการกักกัน นอกจากนี้ อาสาสมัครกักกัน กู้ชีพของชุมชนจะต้องได้รับการฝึกฝนเพิ่มพูนความรู้อยู่เสมอ
- ๒.๔ ชุมชนจะต้องวางแผนร่วมกับเจ้าหน้าที่ด้านรักษาพยาบาลและสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อมั่นใจว่า เจ้าหน้าที่รู้และเข้าใจแผนของชุมชน และมีความพร้อมในการรับภัยพิบัติตลอดเวลา รวมทั้งเมื่อเกิดภัยพิบัติแล้ว ยังคงสามารถให้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขได้อย่างต่อเนื่อง
- ๒.๕ ชุมชนและครอบครัว ต้องมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการศูนย์อพยพ มีการแบ่งหน้าที่และทดแทนกันได้ มีการวางแผน บทบาท หน้าที่ของแต่ละครอบครัว
- ๒.๖ โรงเรียน และโรงพยาบาลควรตั้งอยู่ในสถานที่ที่ปลอดภัยจากภัยพิบัติมากที่สุด มีการวางแผนและซักซ้อมตามแผนอย่างสม่ำเสมอ มีการฝึกอบรมนักเรียน ครู และเจ้าหน้าที่ต่างๆ มีระบบเตือนภัย และประเมินขีดความสามารถในการกักกันเบื้องต้นของตนเอง
- ๒.๗ ทุกครอบครัวและเด็กต้องได้รับทราบถึงแผนป้องกันภัยชุมชน ได้รับการอบรมและฝึกซ้อมแผน รู้ความหมายของสัญญาณเตือนภัยแบบต่างๆ ของระบบเตือนภัยชุมชน และวางแผนเตรียมพร้อมสำหรับครอบครัว โดยทุกคนในครอบครัว และเด็กมีส่วนร่วม
- ๒.๘ ครอบครัวควรฝึกให้เด็กจำชื่อตนเอง ชื่อผู้ปกครองและญาติ ต้องรู้ที่ตั้งของสถานที่ต่างๆ ในชุมชน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในกรณีที่มีการพลัดพราก
- ๒.๙ มีการเตรียมกระเป๋าครอบครัว ซึ่งสามารถหยิบได้อย่างรวดเร็วเมื่อเกิดภัย กระเป๋าครอบครัวต้องมีอุปกรณ์ ดังต่อไปนี้
- น้ำดื่ม เพียงพอสำหรับ ๓ วัน ปริมาณ ๓ ลิตรต่อวัน ต่อคน
 - ยารักษาโรค ยาประจำตัว ยาทำแผล เครื่องมือปฐมพยาบาล
 - เงิน และเอกสารสำคัญ เช่น สำเนาบัตรประจำตัว สูติบัตร ทะเบียนบ้าน รูปถ่ายครอบครัวที่มีชื่อที่อยู่ทุกคนด้านหลัง โดยเก็บไว้ในถุงพลาสติกที่ปิดมิดชิดเพื่อป้องกันน้ำ
 - ไฟฉาย ไม้ขีด เทียน แบตเตอรี่ นกหวีด มีด
 - วิทยุฟังข่าวเล็กๆ ใส่ถ่าน มือถือ
 - อาหารเพียงพอสำหรับ ๓ วัน ข้าวสุกตากแห้ง อาหารแห้ง

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๓. ในภาวะภัยพิบัติ เด็กมักเสียชีวิตจากโรคหัด ท้องร่วง ปอดอักเสบ มาเลเรีย การขาดสารอาหาร และ ภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ที่เกิดกับทารกแรกเกิด

ในศูนย์อพยพซึ่งมีผู้คนอยู่รวมกันอย่างหนาแน่น การระบาดของโรคต่างๆ เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว เด็กอายุ ๖ เดือน ถึง ๑๕ ปี ที่ไม่มีประวัติการได้รับวัคซีนที่ชัดเจน ควรได้รับวัคซีนป้องกันโรคให้ครบอย่างเร่งด่วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัคซีนป้องกันโรคหัด ควรต้องได้รับทันที เพราะโรคหัดจะมีอาการรุนแรงเมื่อเด็กขาดอาหารและมีสุขอนามัยที่ไม่ดี นอกจากนี้ ยังควรจัดให้มีบริการการตรวจรักษาโรคอย่างทั่วถึงโดยเร็ว

ภาวะขาดสารอาหารต่างๆในเด็ก อาจเกิดขึ้นได้ง่าย เนื่องจากการส่งอาหารช่วยเหลือในภาวะฉุกเฉินเป็นไปด้วยความลำบาก ภาวะขาดสารอาหารนำไปสู่การติดเชื้อได้ง่าย เนื่องจากสภาพร่างกายและภูมิคุ้มกันต่างๆ อ่อนแอลง จึงควรสนับสนุนให้เด็กที่ยังกินนมแม่ให้ได้กินอย่างต่อเนื่องต่อไป และหมั่นตรวจสอบว่าอาหารของเด็กที่ประสบภัยพิบัติได้รับระหว่างอยู่ในภาวะฉุกเฉินนั้น มีคุณค่าทางสารอาหารตามความต้องการของร่างกายที่เด็กจำเป็นต้องได้รับต่อวันหรือไม่

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรได้รับการฝึกโดยเร่งด่วน ให้มีความสามารถในการวินิจฉัย และบำบัดรักษาภาวะขาดสารอาหารในเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่เริ่มมีน้ำหนักลด ผอมลง และมีอาการบวมที่เท้า หรือขา

หากมีการจัดการสุขาภิบาลไม่ดี ขาดแคลนน้ำสะอาดสำหรับดื่มและใช้ จะเป็นเหตุให้เกิดการระบาดของโรคติดเชื้อทางเดินอาหาร เช่น อหิวาตกโรค ได้ง่าย การป้องกันทำได้โดย

- ๓.๑ ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่
- ๓.๒ จัดเตรียมที่ขับถ่าย และวิธีกำจัดอุจจาระอย่างถูกวิธี
- ๓.๓ จัดเตรียมพื้นที่ห้องครัว และการเตรียมอาหารอย่างถูกวิธี
- ๓.๔ เตรียมน้ำสะอาดให้เพียงพอ บำบัดน้ำโดยการต้ม การกรอง และ การใส่คลอรีน เป็นต้น
- ๓.๕ จัดเตรียมภาชนะเก็บกักน้ำดื่ม น้ำใช้ ที่สะอาดและมีฝาปิดมิดชิดให้เพียงพอ

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๔. โรคระบาดที่รุนแรง อาจกลายเป็นภัยพิบัติได้ ในกรณีของการระบาดของไข้หวัดใหญ่ทั่วโลกพบว่า การแพร่ระบาดของเชื้อโรค เกิดขึ้นได้อย่างง่ายดายเมื่อคนอยู่ใกล้ชิดกัน ดังนั้น จึงควรป้องกันด้วยการแยกผู้ที่สงสัยว่าป่วยไม่ให้เข้าไปใกล้ชิดผู้อื่น

ผลกระทบของโรคระบาดต่อทั้งบุคคลและสังคมนั้น ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค และการตอบสนองอย่างรวดเร็ว และถูกวิธีของครอบครัว ชุมชน และสังคม

การระบาดของไข้หวัดใหญ่ 2009 ก่อให้เกิดการตื่นกลัวไปทั่วโลก โรคนี้มีความรุนแรงปานกลางแต่มีการระบาดของโรคที่รวดเร็วมาก อันจะก่อให้เกิดการเพิ่มขึ้นของจำนวนคนตายอย่างมากในเวลาไม่นาน เป็นชนวนก่อให้เกิดความวุ่นวายในสังคมจนถึงขั้นสังคมไร้ระเบียบ ไม่สามารถควบคุมการจัดการได้ เนื่องจาก

๔.๑ ความตกใจกลัวหมู่่มาก (mass panic) ความรุนแรงของโรคที่ก่อให้เกิดการตายในหมู่คนใกล้ชิด จากทั้งญาติ และเพื่อนบ้าน รวมทั้งข่าวสารที่ไม่ชัดเจน หรือการบอกต่อกันจนเกิดความเชื่อ หรือขาดความศรัทธาจากข่าวสารภาครัฐ

๔.๒ ความรู้สึกว่าไม่ได้รับความเป็นธรรม หรือได้รับการดูแลที่ไม่เท่าเทียมกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีการเสียชีวิตของผู้ใกล้ชิด หรือการปลุกปั่นให้เห็นถึงการใช้ทรัพยากรที่แตกต่างกัน ตามการแบ่งชั้นวรรณะ ทั้งนี้เนื่องจากการระบาดใหญ่ และมีคนป่วยอาการหนัก สถานพยาบาลย่อมมีทรัพยากรไม่เพียงพอ ทั้งด้านบุคลากร สถานที่ ยา อุปกรณ์การแพทย์ และงบประมาณ ในขณะที่ภาคเอกชนยังสามารถให้การดูแลผู้มีสถานะทางเศรษฐกิจที่ดีได้

๔.๓ ภาวะข้าวขาดแคลนแพง ภาคการผลิต และการบริการด้านอื่น จะได้รับผลกระทบรุนแรง ทำให้อาหาร และผลิตภัณฑ์ต่างๆ มีราคาสูง ผู้ยากไร้ในเมืองใหญ่จะได้รับผลกระทบก่อนกลุ่มอื่น กลุ่มที่เสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากการเป็นไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า ๖๕ ปี หญิงตั้งครรภ์ เด็กอายุน้อยกว่า ๒ ปี และบุคคลที่เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเลือด โรคตับ โรคไตวายเรื้อรัง โรคเบาหวาน คนที่อ้วนมาก หรือโรคที่ทำให้ภูมิคุ้มกันบกพร่อง อาการของโรค คือ ไข้ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ เจ็บคอ อาเจียน และท้องเสีย ในรายที่อาการรุนแรงอาจก่อให้เกิดปอดอักเสบ หอบเหนื่อย และภาวะหายใจล้มเหลวได้

หากมีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ ชุมชนต่างๆ โดยเฉพาะบริเวณที่มีคนอาศัยอยู่แออัด ต้องเตรียมพร้อมมาตรการการดูแล ป้องกันคือ

- อสม. หรือ อสส. คอยคัดกรอง ค้นหาผู้ป่วย และแนะนำให้พักผ่อนอยู่บ้านนาน ๕ วัน ไม่ให้ออกมาปะปนกับผู้อื่น โดยจัดพื้นที่แยกในบ้านให้เป็นส่วนตัว หากจำเป็นต้องมีผู้ดูแล ให้จัดผู้ดูแลประจำหนึ่งคน ไม่ควรมีผู้ดูแลร่วมหลายคน เพราะทำให้การควบคุมการสัมผัสโรคเป็นไปได้ยากขึ้น
- บุคคลในครอบครัว และในชุมชนที่มีการระบาด ต้องใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ อาจล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ ซึ่งชุมชนสามารถรับการฝึกให้ทำเองได้อย่างถูกวิธี เพื่อให้สามารถจัดหาได้อย่างเพียงพอและทันเวลา
- ผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มเสี่ยง เมื่อป่วยไข้ต้องรีบพบแพทย์

- ผู้ป่วยที่ป่วยไข้แล้วอาการหนักต้องรีบพบแพทย์ อาการหนัก คือ มีไข้มากกว่า ๓๘ องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้
 - ปวดหัวมาก แม้กินยาพาราเซตามอลก็ยังไม่ดีขึ้นนัก
 - เบื่ออาหารอย่างมาก ไม่อยากกินอะไรเลย น้ำก็ไม่อยากดื่ม
 - เหนื่อย อ่อนเพลีย และปวดเมื่อยกล้ามเนื้อมาก
 - ไอแล้วเหนื่อย ไอแล้วเจ็บเฉพาะที่ ไอแล้วเจ็บหน้าอก
 - มีอาการท้องเสียหรืออาเจียน

แต่ถึงแม้จะไม่มีอาการร่วม ๑ ใน ๕ สัญญาณอันตราย แต่ถ้าพักรักษาตัวอยู่ที่บ้าน ๒ วัน แล้วอาการยังไม่ดีขึ้น แม้แต่น้อย ก็ต้องไปพบแพทย์เช่นกัน

โรงเรียนและสถานศึกษาต่างๆ ที่มีการอยู่รวมกันเป็นกลุ่มใหญ่ เป็นแหล่งระบาดได้รวดเร็ว ในกรณีที่มีการระบาดรุนแรง ควรปิดสถานศึกษา หากการระบาดยังไม่รุนแรงควรมีมาตรการดังนี้

- มีการคัดกรองเด็กป่วยตั้งแต่เดินเข้ามา หากพบเห็นเด็กป่วยให้ส่งกลับบ้านทันที และพักอยู่บ้านอย่างน้อย ๕ วัน หรือหากไม่สามารถส่งกลับได้ให้มีห้องแยกเด็ก
- สนับสนุนการใช้หน้ากากอนามัย ทั้งผู้มีอาการ ไอ จาม และเด็กทุกรายที่ไม่มีอาการ เพื่อป้องกันการติดต่อ
- ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่

ในกรณีที่มีการระบาดรุนแรงให้ทุกคนอยู่อาศัยแต่ในบ้าน ไม่ไปที่สาธารณะโดยไม่จำเป็น ชุมชนต้องมีส่วนร่วมช่วยรัฐในการควบคุมการแพร่กระจายโรคไข้หวัดใหญ่ โดยตระหนักว่า

เป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของชุมชนที่มีผู้ป่วยที่จะไม่ให้มีการแพร่ระบาดภายในชุมชน และแพร่ระบาดออกนอกชุมชน

- ชุมชนต้องไม่ตื่นตระหนก กลัวจนเกินเหตุ และไม่มีความเข้าใจผิดต่อสถานพยาบาลที่ไม่ตรวจเชื้อไวรัส และไม่รับผู้ป่วยที่อาการไม่หนักและไม่มีความเสี่ยงไว้เป็นผู้ป่วยใน โดยมีความรู้ ความเข้าใจว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่ไม่มีความเสี่ยง และมีอาการไม่หนัก ชุมชนสามารถดูแลตัวเอง ภายหลังการรับการตรวจจากสถานพยาบาลครั้งแรกแล้ว
- ชุมชนต้องสามารถเฝ้าระวัง และดูแลกลุ่มผู้ป่วยที่ไม่มีความเสี่ยง และมีอาการไม่หนักได้เอง โดยชุมชนมีความรู้ ความเข้าใจ วิธีการดูแล วิธีการควบคุมการแพร่กระจายโรคในครอบครัวและในพื้นที่ของชุมชน
- ชุมชนมีความสามารถที่จะแยกแยะผู้ป่วยที่มีความเสี่ยง ผู้ป่วยอาการหนัก เพื่อให้มารับการรักษาในสถานพยาบาลได้ทันที่

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๕. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีความสำคัญอย่างยิ่งเมื่อเกิดภัยพิบัติหรือในภาวะฉุกเฉิน เพราะ นมแม่มีสารอาหารครบถ้วน และมีภูมิคุ้มกันโรค การเลี้ยงลูกด้วยนมผสมในช่วงนั้น อาจเสี่ยงต่อการปนเปื้อนของเชื้อโรค

เมื่อเกิดภัยพิบัติ เช่น น้ำท่วม ทารกและเด็กที่อายุต่ำกว่า ๕ ปี จะเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โรคท้องร่วง และการติดเชื้อต่างๆ ซึ่งอาจจะรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

๕.๑ วิธีที่ดีที่สุดในการลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยของทารกในช่วงสถานการณ์วิกฤต คือการให้ทารกได้กินนมแม่ เพราะนมแม่มีสารอาหารที่ครบถ้วนที่สุดที่ทารกต้องการ คุณสมบัติด้านภูมิคุ้มกันโรค สามารถช่วยป้องกันการติดเชื้อต่างๆได้ ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้ทารกได้รับนมแม่อย่างเดียวนจนครบอายุ ๖ เดือน โดยไม่ต้องให้อาหารอื่นหรือน้ำเปล่าเลย และควรส่งเสริมให้แม่ให้นมลูกต่อจนลูกอายุ ๒ ขวบหรือนานกว่านั้น ทารกที่อายุมากกว่า ๖ เดือนควรได้รับอาหารเสริมควบคู่กับนมแม่ไปด้วย

สมาชิกในครอบครัว มารดา รวมทั้งเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานในภาวะฉุกเฉิน มีส่วนสำคัญในการให้ความรู้ กระตุ้น สนับสนุนให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในช่วง ๖ เดือนแรก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาวะฉุกเฉิน ซึ่งแม่อาจเกิดความเครียดหรือกังวล ส่งผลให้ไม่ประสบความสำเร็จในการให้นมแม่ ดังนั้น จึงควรต้องให้การดูแลเป็นพิเศษ

ในศูนย์พักพิง ควรจัดพื้นที่พิเศษให้หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร เพื่อสร้างความเป็นส่วนตัวและผ่อนคลาย ควรมีพยาบาลหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขดูแลอย่างใกล้ชิด

๕.๒ การเลี้ยงลูกด้วยนมผสมมีความเสี่ยง ทำให้ลูกท้องเสียหรือติดเชื้อได้ง่าย เพราะน้ำดื่มและน้ำใช้ในสถานการณ์นั้น อาจไม่สะอาดเพียงพอ มีเชื้อโรคและแบคทีเรียปนเปื้อนในแหล่งน้ำ การต้มน้ำทำได้ยาก เนื่องจากขาดอุปกรณ์หุงต้มและเชื้อเพลิง จึงมีความเป็นไปได้สูงที่ทารกจะได้รับเชื้อต่างๆจากน้ำที่ใช้ผสมนมผง หรือจากขวดนมและจุกนมที่ล้างไม่สะอาด

หากจำเป็นต้องให้นมผสมแก่เด็ก เช่น กรณีที่เด็กได้รับนมผสมมาตั้งแต่ก่อนเกิดภัยพิบัติอยู่แล้ว แม่ขาดเจ็บ หรือพลัดหลงจากแม่ ฯลฯ ต้องระมัดระวังเรื่องความสะอาดของภาชนะ และน้ำ ใช้ถ้วยเล็กๆ หรือช้อนป้อนนมแทนการใช้ขวดนม ถ้าทารกมีอาการท้องเสีย ให้รีบไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือแพทย์

๕.๓ หากในพื้นที่ประสบภัยมีความต้องการใช้นมผสม โรงพยาบาลหรือหน่วยงานสาธารณสุขจะต้องจัดหานมผสมให้ ควรหลีกเลี่ยงการรับบริจาคนมผง ไม่ว่าจะมาจากบริษัทนมหรือจากประชาชนทั่วไป

ก่อนแจกนมผสมให้กับแม่ที่ประสบภัย จะต้องมีการประเมินตรวจสอบทุกครั้งว่า แม่ของเด็กยังสามารถให้นมแม่ได้อยู่หรือไม่ ครอบครัวนั้นสามารถเตรียมนมผสมได้อย่างปลอดภัยหรือไม่ และเด็กมีอาการเจ็บป่วยรุนแรงหรือไม่ ไม่ควรแจกจ่ายนมผสมโดยไม่มีการควบคุม

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๖. รัฐ องค์กรที่ทำงานช่วยเหลือเมื่อเกิดภัยพิบัติ และชุมชนต้องช่วยปกป้องคุ้มครองเด็กให้ปลอดภัยจากความรุนแรง ที่อาจเกิดขึ้นได้ภายหลังภาวะภัยพิบัติ

เด็กทั้งชายและหญิง จำเป็นต้องได้รับการคุ้มครองเมื่อเกิดภัยพิบัติหรือสถานการณ์ฉุกเฉิน เนื่องจากภาวะฉุกเฉินทำให้มีคนจำนวนมากมาอยู่รวมกัน เกิดความตึงเครียด สับสน ประกอบกับระบบความปลอดภัยในศูนย์อพยพที่มีความพลุกพล่าน ทำให้อาจจะเกิดความรุนแรงได้ เช่น การทำร้ายร่างกาย การบาดเจ็บเนื่องจากต้องแย่งทรัพยากรที่จำกัด การละเมิดทางเพศ การลักพาตัว การข่มขู่ เป็นต้น นอกจากนี้ ความรุนแรงภายในครอบครัว โรงเรียน และความรุนแรงระหว่างเด็กด้วยกันเอง อาจจะเกิดขึ้นบ่อยครั้งด้วย

ในสถานการณ์ต่อสู้อันตรายระหว่างกลุ่มต่างๆ เด็กต้องได้รับการคุ้มครอง ไม่ถูกเกณฑ์ไปเป็นทหาร บังคับให้ใช้อาวุธ หรือใช้เป็นเครื่องมือในการสู้รบ

เด็กและครอบครัวต้องสามารถรายงานต่อผู้มีอำนาจหากถูกละเมิดสิทธิ การละเมิดสิทธิเด็กอย่างรุนแรงระหว่างภาวะฉุกเฉิน เช่น การฆ่า การใช้เด็กเป็นทหาร การกระทำรุนแรงทางเพศ และการลักพาตัวเด็ก จำเป็นต้องถูกรายงานต่อองค์กรนานาชาติ นอกจากนี้ ไม่ควรแสวงหาผลประโยชน์จากเรื่องราวหรือรูปภาพของเด็กที่ประสบภัย

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๗. ในภาวะที่เกิดภัยพิบัติ หรือมีความขัดแย้งในสังคมอย่างรุนแรง เด็กควรได้รับการดูแลจากพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ที่เด็กคุ้นเคย เพื่อช่วยให้เด็กรู้สึกมั่นคงปลอดภัย มีความต่อเนื่อง และปรับตัวได้ดีขึ้น หากพบเด็กที่พลัดหลงจากครอบครัว ควรรีบให้ความช่วยเหลือนำเด็กส่งครอบครัวให้เร็วที่สุด

ในขณะที่เกิดภาวะวิกฤตหรือภาวะฉุกเฉิน เป็นหน้าที่ของรัฐบาล หน่วยงานที่รับผิดชอบ หรือสหประชาชาติ (ในกรณีที่ไม่ มีรัฐบาล) ที่ต้องคุ้มครองไม่ให้เด็กถูกแยกจากพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็ก ถ้ามีการพลัดพรากเกิดขึ้น เป็นหน้าที่ของรัฐบาลที่จะต้อง รับผิดชอบในการคุ้มครองเด็ก และต้องพยายามสืบหาและนำเด็กกลับสู่ครอบครัวเดิมของเขาเหล่านั้น ระหว่างนี้เด็กต้องมี ผู้ดูแลที่สามารถสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเด็กได้ชั่วคราว หากเป็นไปได้ผู้ดูแลชั่วคราวนี้ ต้องเป็นครอบครัวที่อยู่ใน ชุมชนเดียวกันกับเด็ก จนกว่าผู้ปกครองหรือญาติของเด็กจะมารับ หรือเด็กได้รับการจัดให้อยู่กับครอบครัวอุปถัมภ์ชั่วคราว

หากเด็กต้องอยู่กับครอบครัวทดแทนเป็นการชั่วคราว หน่วยงานที่รับผิดชอบจะต้องติดตามความเป็นอยู่ของเด็ก เพื่อให้มั่นใจว่าเด็กได้รับการดูแล

เด็กที่พลัดพรากจากพ่อแม่ในภาวะฉุกเฉิน ต้องได้รับการช่วยเหลือในการสืบค้นพ่อแม่ ผู้ดูแล หรือญาติที่ใกล้ชิดของเด็ก อย่างเต็มที่ ก่อนที่จะตัดสินใจว่าเป็นเด็กกำพร้า และหากครอบครัวทดแทนให้ ครอบครัวทดแทนที่ดีที่สุดคือญาติ หรือ ครอบครัวที่มาจากชุมชนเดิมที่เด็กอยู่ หรืออย่างน้อยเป็นชุมชนที่มีวัฒนธรรม ความเป็นอยู่ และภาษาที่ใกล้เคียงกับเด็ก เด็ก

ที่ต้องไปอยู่กับครอบครัวที่มีความแตกต่างทางวัฒนธรรมอาจเกิดความเครียด และยากลำบากในการเรียนรู้ภาษาใหม่ได้ สถานสงเคราะห์เด็กหรือสถานรับเลี้ยงเด็กกำพร้า ควรเป็นทางเลือกชั่วคราวและทางเลือกสุดท้ายเท่านั้น

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๘. ภัยพิบัติทางธรรมชาติ ทำให้เด็กเกิดความตื่นตกใจ หวาดกลัว และโกรธแค้น เมื่อเกิดเหตุการณ์วิกฤติ เด็กควรได้รับความสนใจเป็นพิเศษ ควรให้ความรัก ความเอาใจใส่มากขึ้น และเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดง และระบายความรู้สึกอย่างเหมาะสมตามวัย

เมื่อคนในครอบครัว บ้านที่อยู่อาศัย หรือสิ่งของที่เด็กรักคุ้นเคยต้องสูญหายหรือถูกทำลาย เด็กจะมีความรู้สึกหวาดกลัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากพ่อแม่ไม่ได้ให้ความสนใจในความรู้สึกที่เกิดขึ้น

ในภาวะฉุกเฉิน พ่อแม่อาจจะพบความลำบากในการทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย เด็กจะมีความเครียดสูงได้ และเป็นเรื่องปกติที่เด็กเหล่านี้จะแสดงปฏิกิริยาจากความเครียด หรือมีปัญหาทางพฤติกรรมจากประสบการณ์ที่ไม่ดีที่เขาได้รับ เช่น การต่อสู้ ความเจ็บปวด หรือความรุนแรง เด็กบางคนจะมีความรู้สึกถดถอย บางคนก้าวร้าว บางคนอาจดูเหมือนว่าสามารถปรับตัวและควบคุมความรู้สึกได้ แต่ยังคงซ่อนความรู้สึกต่างๆเอาไว้

หลักการดูแลเด็กหลังจากเกิดภัยพิบัติ มีดังนี้

- ๘.๑ ให้เด็กได้ดำเนินกิจกรรมประจำวันเดิมให้ได้มากที่สุด เช่น ไปโรงเรียน กินอาหาร หรือการหลับนอน
- ๘.๒ ให้เด็กได้ร่วมกิจกรรมสันตนาการต่างๆ ที่ไม่รุนแรง เช่น กิจกรรมกลุ่ม การเล่นเกม การวาดรูป หรือการเล่นตุ๊กตาจำลอง จะมีส่วนช่วยให้เด็กได้ระบายความคิด ความรู้สึกที่ซ่อนเร้นภายในออกมา
- ๘.๓ เด็กต้องได้รับการช่วยให้สามารถพูดระบายประสบการณ์ความรุนแรงที่ซ่อนเร้นภายในจิตใจออกมาให้ได้ อย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่บังคับ
- ๘.๔ เด็กอายุ ๓-๖ ปี จะมีความรู้สึกที่ตนเองมีส่วนรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้เด็กรู้สึกละอายใจ เด็กเหล่านี้ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ
- ๘.๕ เด็กต้องได้รับการดูแลอย่างสม่ำเสมอ ผู้ดูแลต้องไม่ใช้อารมณ์รุนแรงกับเด็ก ต้องไม่ใช้วิธีการคุกคามรุนแรง หรือทำโทษ หากคนที่เด็กเริ่มให้ความคุ้นเคยมีอันจะต้องแยกจากเด็ก จะต้องบอกเด็กล่วงหน้า และบอกให้เด็กรู้ว่าผู้ใดจะดูแลแทน และนานเพียงไรจึงจะกลับมา

- ๘.๖ วัยรุ่นสามารถทำความเข้าใจภาวะภัยพิบัติ ภาวะสงคราม ความขัดแย้งทางสังคมเป็นอย่างดี อาจมีความรู้สึกที่ตนเองต้องรับผิดชอบ และมีความละเอียดที่ตนเองไม่สามารถป้องกันได้ ก่อให้เกิดความรู้สึกซึมเศร้า ถดถอย หรือบางคนจะก้าวร้าว ใช้สารเสพติด จึงควรเอาใจใส่ สอบถามความรู้สึก และทำให้รู้สึกว่าเขามีที่ปรึกษา
- ๘.๗ เด็กที่มีความเครียดวิตกกังวลสูง หรือเป็นอยู่นาน ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษจากผู้ให้คำปรึกษา

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๙. เด็กมีสิทธิที่จะได้รับการศึกษาในสถานที่ที่ปลอดภัย มีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับเด็ก เพื่อช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจเด็กให้กลับสู่ภาวะปกติ และจัดให้มีระบบการศึกษาที่ต่อเนื่องสำหรับเด็กให้เร็วที่สุด

การช่วยเหลือให้เด็กสามารถกลับมาใช้ชีวิตให้เหมือนเดิมให้เร็วที่สุด จะช่วยรักษาภาวะความเครียดของเด็กได้ดีที่สุด สามารถทำได้ดังนี้

- ๙.๑ จัดให้มีสถานที่ที่ปลอดภัยสำหรับการเรียนรู้และการเล่นของเด็ก เพื่อให้เด็กสามารถใช้ชีวิตคล้ายกับชีวิตปกติเดิม
- ๙.๒ ค้นหาเด็กที่มีความเสี่ยงสูง ได้แก่ เด็กที่มีความเครียดสูง เด็กที่มีการสูญเสียผู้ปกครอง และให้ความช่วยเหลือเพื่อฟื้นฟูจิตใจ
- ๙.๓ จัดกิจกรรมการเรียนรู้ การอ่านเขียนตามวัย
- ๙.๔ จัดการเรียนรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพอนามัย เรื่องภัยที่เกิดขึ้น และการป้องกันในอนาคต เรื่องความเสี่ยงและการดูแลตัวเองให้ปลอดภัย
- ๙.๕ จัดกิจกรรมการเล่นสนุกสนานให้เด็ก นอกเหนือจากเวลาเรียน เพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจเด็ก ทั้งกีฬา ดนตรี ศิลปะ ของเล่น หุ่นมือ และการเล่นรูปแบบอื่นๆ สามารถใช้ศิลปะกับเด็กเล็ก เพื่อให้เขาแสดงความรู้สึกต่างๆออกมาได้ และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
- ๙.๖ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของเด็กกับครอบครัว ช่วยเหลือ และแก้ไขปัญหาของผู้ปกครองเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม เมื่อผู้ปกครองประสบปัญหาในการใช้ชีวิต
- ๙.๗ สนับสนุนให้เด็กและเยาวชนมีส่วนร่วมในการจัดการศูนย์อพยพ ทั้งการวิเคราะห์ปัญหาและการแสดงความคิดเห็นในการแก้ไขปัญหา เพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีต่อการแก้ไขปัญหา ไม่ทอดทิ้งต่อปัญหาที่เกิดขึ้น รวมทั้งความภูมิใจในบทบาทของตน
- ๙.๘ ครูที่ทำงานกับเด็กที่ประสบภัย ควรได้รับการสนับสนุนและอบรมให้เข้าใจและสามารถตอบสนองต่อประสบการณ์ การสูญเสีย และความรู้สึกต่างๆของเด็กและของตนเองได้ ครูควรทราบวิธีที่จะให้การสนับสนุนด้านจิตใจให้แก่เด็ก และสอนให้ครอบครัวทำได้

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๑๐. กักระเบิด และลูกระเบิดที่ยังไม่ระเบิดเป็นอันตรายร้ายแรง เด็กต้องได้รับการสอนให้ระมัดระวัง ไม่เล่น ไม่แตะต้อง ไม่เหยียบวัตถุ หรือสิ่งของที่ไมู้จัก เด็กและครอบครัวต้องได้รับการจัดสรรพื้นที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยจากกักระเบิดชุมชนต้องจัดเตรียมพื้นที่ที่ปลอดภัยให้แก่เด็กสำหรับเล่นและทำกิจกรรม

กักระเบิดมีหลายรูปแบบ อาจฝังในดิน หรือใต้พื้นหญ้า บางครั้งมีสนิมขึ้นจนแยกได้ยากด้วยสายตา พื้นที่ที่เคยมีการต่อสู้มีความเสี่ยงสูง ควรมีป้ายเตือนด้วยสัญลักษณ์ที่ชัดเจน เช่น รูปหัวกะโหลกและกระดูกไขว้ และมีการกำหนดขอบเขตอย่างชัดเจน เพื่อให้ประชาชนหลีกเลี่ยงได้

เด็กต้องได้รับการสอนไม่ให้เล่น หรือแตะต้องวัตถุแปลกปลอมที่ไมู้จัก ไม่ให้เหยียบหรือเดินข้ามวัตถุที่สงสัยว่าอาจเป็นระเบิด

หากระหว่างการเดินพบกับระเบิด ให้รู้ว่าอาจมีกักระเบิดอีกหลายชิ้นรอบๆ ตัว ควรเดินออกห่างพื้นที่นั้น โดยเดินกลับบนรอยเท้าเดิม หรือร้องขอความช่วยเหลือ เมื่อเกิดการบาดเจ็บจากการเหยียบกักระเบิด

๑๐.๑ ห้ามเลือดโดยการกดบาดแผลด้วยผ้าสะอาด

๑๐.๒ หากไม่สามารถหยุดการไหลของเลือดได้ ให้ใช้เศษผ้ามัดรอบขาเหนือแผลโดยให้ใกล้บาดแผลมากที่สุด หากระยะเวลาของการนำส่งมากกว่า 1 ชั่วโมงแล้ว ให้คลายผ้าที่รัดเหนือแผลไว้ทุกชั่วโมง

๑๐.๓ ในกรณีที่หายใจได้แต่หมดสติ ให้จับนอนตะแคงข้าง เพื่อป้องกันภาวะลิ้นตลกกดทางเดินหายใจ