

ชุดที่ 6 เล่มที่ 11

บุญแรงใจ

นิตยสารที่ตลใจคุณ!

อุบัติเหตุไม่ใช่
“เหตุบังเอิญ”

จากใจผู้ปกครอง
คำแนะนำเรื่องความปลอดภัยในบ้านสำหรับเด็ก

วิธีเตรียมตัวรับเหตุฉุกเฉิน

3

**อุบัติเหตุไม่ใช่
“เหตุบังเอิญ”**

4

การประมูล
เรื่องสั้น

6

**อันตรายจากการส่ง
ข้อความขณะขับรถ**

8

จากใจผู้ปกครอง
คำแนะนำเรื่องความปลอดภัยในบ้าน
สำหรับเด็ก

10

วินแตกบนท้องถนน

11

วิธีเตรียมตัวรับเหตุฉุกเฉิน

12

ข้อควรคิด
ปลอดภัยและพาสูก

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 6 เล่มที่ 11
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2015 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

วันที่หนาวเหน็บและลมแรง คนงานเดินข้ามถนนหน้า
ที่ทำงาน ถูกรถบรรทุกชนเสียชีวิต คนขับบอกว่าเขา
ถอยรถ เพราะทางออกถูกกั้นไว้ เขาไม่เห็นคนงาน
ดูเหมือนว่าคนงานยกเลื้อยคลุมกันลมหนาว และไม่เห็น
รถบรรทุก คาดกันว่าคนงานเคยชินกับการที่รถวิ่งมา
จากอีกทางหนึ่ง และคงมองดูทางนั้น โดยไม่ได้มอง
มาทางรถบรรทุก ไม่มีใครเห็นเหตุการณ์ดังกล่าว

หลังจากเกิดเหตุครั้งนี้ ทางบริษัทได้ดำเนิน
มาตรการความปลอดภัย และมีกฎเกณฑ์ใหม่ที่นำมา
ปฏิบัติใช้ เพื่อหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุประเภทนี้ แต่คงจะ
ดีกว่าใช่ไหม ถ้ากำหนดข้อควรระวังไว้ก่อนตั้งแต่แรก

มีข่าวเรื่องอุบัติเหตุตลอดเวลา บ้างก็เป็นเหตุ
ร้ายแรง แทบทุกรายอาจหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บและ
โค่นนาฏกรรมได้ ถ้าผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องระมัดระวัง
มากขึ้น และทำตามกฎความปลอดภัยเบื้องต้น

กฎแห่งใจฉบับนี้รวมเรื่องเล่าและบทความ
เกี่ยวกับความปลอดภัย ที่บ้านและขณะอยู่ข้างนอก
ซึ่งถ้าหากปฏิบัติตาม อาจช่วยรักษาชีวิตคุณหรือคนอื่น
ไว้ได้ ข้อมูลเหล่านี้บางส่วน คุณอาจคุ้นเคยอยู่แล้ว
บางส่วนอาจเป็นเรื่องใหม่สำหรับคุณบางคน ไม่ว่าจะ
เป็นการทบทวนหรืออ่านบทความเหล่านี้เป็นครั้งแรก
หวังใจว่าจะเป็นแหล่งข้อมูลที่มีค่า และขอเตือนใจ
ถึงทุกสิ่งที่คุณทำได้ เพื่อให้แน่ใจว่าคุณและคนอื่นเป็น
ที่รักปลอดภัย ทั้งผู้ที่คุณทำงานด้วย และมีปฏิสัมพันธ์
ด้วยในชุมชน

ชีวิตเป็นสิ่งที่ล้ำค่า! ขอให้ดำเนินชีวิตด้วยความ
ระมัดระวังและปลอดภัย!

คณะผู้จัดทำกฎแห่งใจ

อุบัติเหตุไม่ใช่ “เหตุบังเอิญ”



ปรับเปลี่ยน เว็บไซต์ที่ www.rtc4safety.com

เมื่อใดก็ตามที่เกิดอุบัติเหตุ ไม่ว่าจะผลลัพธ์จะเป็นการเสียชีวิต जानแตก หรืออะไรก็ตาม จะมีคนถามแน่ๆ ว่า “มันเกิดขึ้นยังไง”

คำตอบจะเหมือนกันเสมอ “มันไม่ได้เกิดขึ้นเอง แต่มีสาเหตุ” เป็นไปได้เสมอที่จะย้อนรอยไปถึงใครสักคนหรือหลายคน ซึ่งละเลยหน้าที่ของเขา ณ จุดใดจุดหนึ่ง เขาอาจทำสิ่งที่ไม่ถูกไม่ควร หรือละเลยที่จะทำบางสิ่งที่คุณควรทำ

ลองตั้งข้อสมมุติ เป็นภาพประกอบสิ่งที่คุณกล่าวถึง เช่น คุณตกบันไดขาหักที่บ้าน อุบัติเหตุนั้นไม่ใช่ “เหตุบังเอิญ” ไม่มีใครสาปแช่งคุณ หรือแอบอยู่และทำให้คุณสะดุดเปล่าเลย อย่างน้อยก็มีสาเหตุที่เห็นได้หนึ่งอย่าง

คงจะเป็นความผิดของคุณเองที่คุณหกล้ม คุณทำอะไรบางอย่าง (หรือละเลยที่จะทำ) นั่นคือส่วนที่คุณทำผิด บางทีคุณอาจรีบร้อน ขึ้นบันไดเร็วกว่าปกติ เร็วกว่าระดับที่จะปลอดภัย บางทีคุณอาจถือของไม่ถนัดมือ ทำให้คุณเสียสมดุล คุณจับราวบันไดแน่นๆ ไม่ได้ คุณอาจลืมเปิดไฟเหนือบันได บางทีสายตาหลอกคุณ แต่คุณผลัดเรื่องไปหาหมอ เพื่อตัดแว่นไว้ก่อน คงมี “บางที” สิบกว่ากรณี ซึ่งสรุปแล้วคุณเป็นสาเหตุที่ทำให้ตัวเองหกล้ม ในอีกแง่หนึ่ง บางทีอาจมีคนอื่นเกี่ยวข้อง

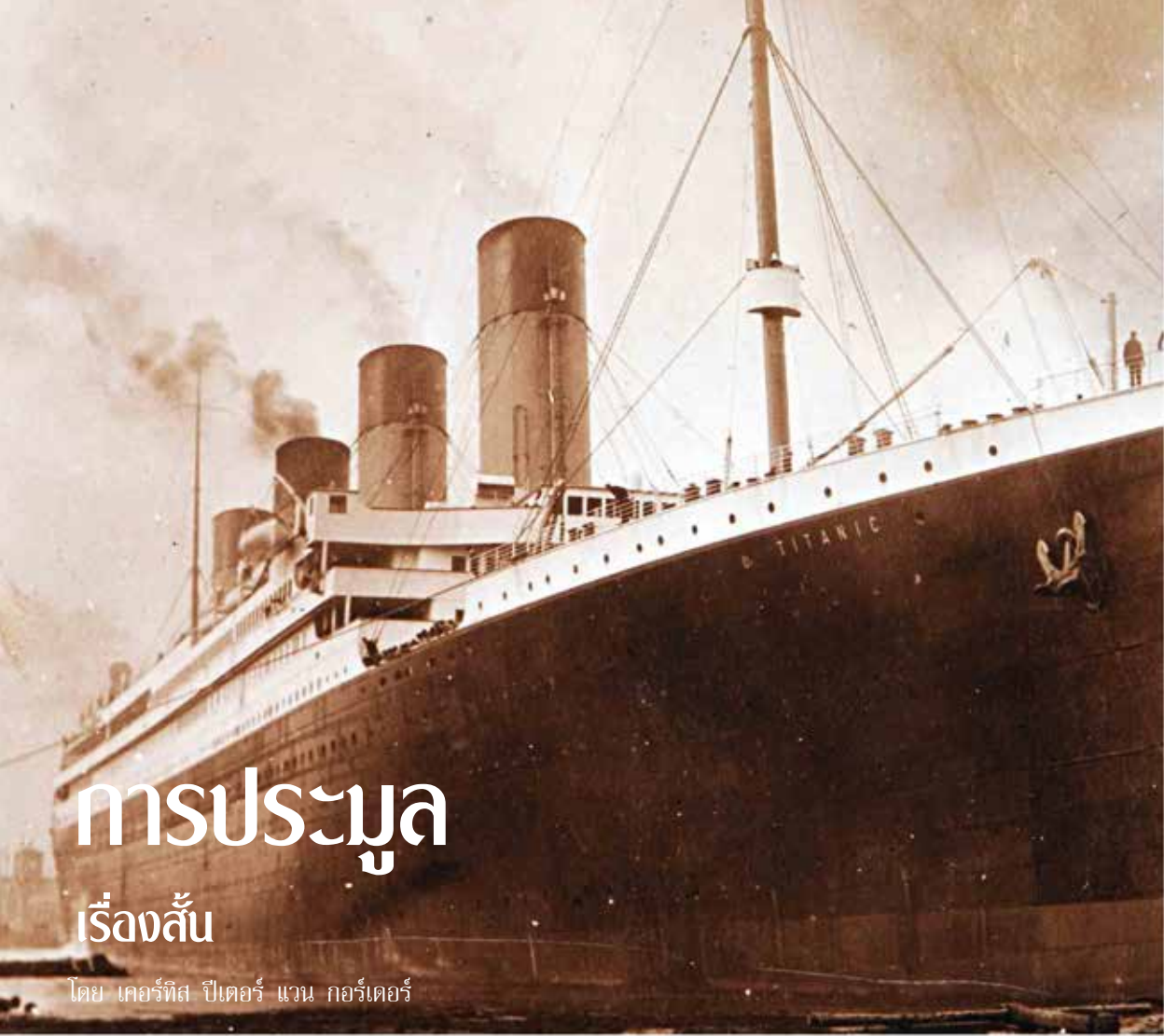
เช่น เด็กทิ้งของเล่นไว้ที่บันได หรือมีใครพบว่าไฟเหนือบันไดเสีย แต่ละเลยที่จะเปลี่ยนหลอด อาจมีหลายสาเหตุรวมกันก็ได้ เช่น คุณรีบร้อน และไม่ได้เปิดไฟ คุณจึงไม่เห็นของเล่นที่เด็กวางทิ้งไว้

อุบัติเหตุในขณะที่ทำงานไม่ใช่ “เหตุบังเอิญ” เช่นกัน มันมีสาเหตุจากการกระทำหรือการไม่ได้กระทำของใครคนหนึ่งหรือมากกว่านั้น

ที่นี่มีข่าวดี ผู้คนเป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุฉับไฉน เขาก็ป้องกันไม่ให้อันนั้นเกิดขึ้นได้ ฉะนั้นนั่นเป็นเหตุผลที่มีข้อปฏิบัติในการทำงานให้ปลอดภัย มีกฎเรื่องความปลอดภัย และข้อเตือนใจเกี่ยวกับวิธีป้องกันตนเอง เด็ดๆ และเพื่อนร่วมงานให้ปลอดภัย นี่คือเหตุผลที่มีอุปกรณ์ป้องกันตัว ซึ่งช่วยป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น เพื่อไม่ให้ก่อผลเสียหายจริงๆ

แต่ข้อควรปฏิบัติในการทำงาน กฎเกณฑ์ การฝึกอบรม หรืออุปกรณ์ใด ไม่สามารถป้องกันอุบัติเหตุให้เกิดขึ้น คุณคือผู้ที่จะทำเช่นนั้น ด้วยการทำตามกฎเกณฑ์เรื่องความปลอดภัย

ขอให้ระลึกไว้ว่าเมื่อคุณถูกล่อใจให้หาทางลัด หรือฝ่าฝืนกฎเรื่องความปลอดภัย “แค่ครั้งเดียว” หรือ “แค่หนึ่งนาที” หนึ่งนาทีนั้นอาจเป็นตอนที่อุบัติเหตุไม่ได้ “บังเอิญเกิดขึ้น” แต่มีสาเหตุ ■



การประมูล

เรื่องสั้น

โดย เคอร์ทิส ปีเตอร์ แวน กอร์เดอร์

ผมถือว่าวันนี้เป็นวันสำคัญ เขาจัดประมูล
กุญแจของผม นั่นหมายความว่าเรื่องเล่า
ของผมจะมีการเล่าซ้ำแล้วซ้ำอีก หลังจากเกือบ
หนึ่งร้อยปี ไม่ใช่เรื่องเล่าที่มีความสุข แต่ผมคิด
ว่าเป็นเรื่องที่คุณจำเป็นต้องได้ยินได้ฟัง

ผู้จัดประมูลเคาะค้อน “รอบนี้มีกุญแจหนึ่ง
ดอก และไปรษณียบัตร ลงนามโดยเจ้าของกุญแจ
ผู้มีชื่อเสียง เดวิด แบลร์ ผู้ดำรงตำแหน่งต้นหน
ไปรษณียบัตรมีใจความว่า ‘ผมเกรงว่าผมต้อง
ถอนตัว เพื่อมอบตำแหน่งให้กับต้นหนโอลิมปิก
เรือลำนี้สง่างาม ผมรู้สึกผิดหวังมาก ผมไม่ได้นำ

มันออกเดินทางครั้งแรก’ การประมูลรอบนี้จะ
เริ่มต้นที่...”

ผมจำได้ราวกับว่าเมื่อวานนี้ ผมถูกจัดตาราง
ให้รับหน้าที่ในการเดินทางครั้งแรก แต่นาที
สุดท้าย ผมถูกแทนที่ด้วยต้นหน เฮนรี วิลเด ท่าน
มีประสบการณ์มากกับเรือเดินสมุทร เจ้าของเรือ
ต้องการให้แน่ใจว่าไม่มีอะไรผิดพลาด

แต่เมื่อผมลงจากเรือ ผมลืมเอากุญแจให้ท่าน
วิลเด แค้สลิม จนกระทั่งหลังจากที่เรือแล่นไปแล้ว
เมื่อไม่มีทางเอากุญแจไปมอบให้ท่านวิลเดได้ ผม
พบว่ามันอยู่ในกระเป๋า นำเสียชีวิต แต่คงมีผล

ตามมาน้อยนิด ผมบอกตัวเอง ขณะที่ยืนอยู่ในห้อง
มองดูกุญแจในอุ้งมือ ทั้งนี้ทั้งนั้นมันเป็นแค่กุญแจ
อย่างไรก็ตาม มันบังเอิญเป็นกุญแจไขล็อคเกอร์
ที่รั้งกาบนเสากระโดงเรือ ซึ่งผมเก็บกล่องสอง
ทางไกลไว้ และมีโทรศัพท์เชื่อมต่อกับสะพานเรือ
นี่เป็นสมัยก่อนเทคโนโลยีไซนาร์ เมื่อทำการ
หลีกเลี่ยงสิ่งกีดขวางในทะเล ต้องอาศัยสายตา
เฉียบแหลมของยามที่อยู่ในรั้งกาสูงๆ

ถ้ายามมีกล่องสองทางไกลของผม เขาอาจส่ง
สัญญาณเตือนภัยได้ บางทีก็ปัดและคนถือ
ทางเลี้ยวหลีกเลี่ยงภัยพิบัติได้ เพรด ฟลิท
ยามประจำการขณะนั้น ให้การต่อเจ้าหน้าที่
สอบปากคำว่า ทั้งๆ ที่ไม่มีแสงจันทร์ส่องสว่าง
เขาเชื่อว่ากล่องสองทางไกลน่าจะสร้างความ
แตกต่างอย่างยิ่ง ผมคิดว่าเราคงไม่มีวันทราบแน่

ทำไมเขาไม่จัดล็อคเกอร์ เมื่อตระหนักว่าแล่น
เรือโดยไม่มีกุญแจเปิดรั้งกา หรือทำไมเขาไม่หา
กล่องสองทางไกลอันอื่นบนเรือ เราไม่มีวันทราบ
คำตอบต่อคำถามเหล่านั้นเช่นกัน แต่ปรากฏว่า
พวกเขาไม่คิดว่ากล่องสองทางไกลและโทรศัพท์
มีความสำคัญ

เป็นจริงเช่นกันที่ว่าเขาแล่นเรือเร็วเกินไป
บนน่านน้ำที่อันตราย ทั้งๆ ที่ได้รับการเตือนให้
ค่อยๆ ไป แต่เขารีบร้อน เพราะพยายามทำลาย
สถิติ โดยที่เป็นเรือลำใหญ่ที่สุด เร็วที่สุด และ

ดีที่สุด

แต่สิ่งที่ดีที่สุดไม่ได้เกิดขึ้น เมื่อคุณรีบร้อน
เช่นนั้น เพื่อให้ทันเส้นตายด้วยการใช้ทางลัด เรือ
ที่ดีไม่ได้สร้างขึ้นจากเหล็กกล้าต่อมาตรฐาน ซึ่ง
เปราะบางเมื่อโดนกำมะถันปริมาณสูงเกินไป ไม่ได้
ยึดด้วยหมุดแบบอ่อน ซึ่งจะแตกภายใต้แรงกดดัน
ไม่ได้ออกแบบด้วยการใช้ฝาแก้วน้ำมาจนน้ำสาด
เข้าไป สิ่งที่ดีที่สุดหมายถึงคุณไม่ใช้ทางลัด คุณไม่
เพียงแต่นึกถึงผลกำไร แต่คำนึงถึงความปลอดภัย
ของผู้โดยสารและลูกเรือ โดยที่แน่ใจว่ามีเรือกู้ชีพ
มากพอสำหรับทุกคน สิ่งที่ดีที่สุดต้องอาศัยเวลา
แต่ผมเดาว่าเราทุกคนต่างก็รีบร้อน ผมรีบกลับ
บ้าน ส่วนคนอื่นเร่งสร้างสถิติของเขา

สิ่งที่เกิดขึ้นอาจไม่ใช่ความผิดของผม แต่ผม
หวังจริงๆ ว่าผมไม่น่าเอากุญแจติดตัวไปด้วย

“ผู้ประมุข” คนจัดประมุขกล่าวต่อ “นี่อาจดู
เหมือนกุญแจธรรมดา ทว่ามันอาจกอบกู้เรือ
โททานิคไว้ได้” ■

*สภาพการณ์ห้อมล้อมกุญแจในรั้งกาบนเสา
กระโดง และการที่เรือโททานิคจม ดังที่บรรยาย
ไว้ในเรื่องเล่านี้ เป็นเรื่องจริง มีการจัดประมุข
กุญแจในวันที่ 20 กันยายน ค.ศ. 2007 โดย
เฮนรี่อัลลริคจ์แอนด์สันส์ออฟเดวิส ราคา
ประมุขอยู่ที่ 90,000 ปอนด์ (เกือบห้าล้านบาท)*

เมื่อขาดตะปู! เกือกม้าชิงหลุด เมื่อขาดเกือกม้า
ม้าชิงเสียหลัก เมื่อขาดม้า คนชิงขยับแพ้

— คำนำ Poor Richard's Almanac

เบนจามิน แฟรงคลิน ค.ศ. 1757



อันตราย จากการส่งข้อความ ขณะขับรถ

โดย ชูเรน รามาชัยบุ ข้อความหยาบคายปรับเปลี่ยน

สมัยที่เราเติบโตขึ้นมา เราถูกพร่ำสอนว่าการลักขโมยผิดศีลธรรมจรรยา การโกหกเป็นบาป การสูบบุหรี่และยาเสพติดอาจคร่าชีวิต สุราก็เช่นกัน โดยเฉพาะการดื่มสุราและขับรถ นี่เป็นพฤติกรรมที่ชาวต่างชาติชัดเจนซึ่งไม่มีวันถูกศีลธรรม และถึงแม้เด็กๆ ต่อต้านชัดเจน ไม่มีข้อโต้แย้งที่หักล้างคำเตือนของผู้ใหญ่ได้

อย่างไรก็ตาม การใช้เทคโนโลยีแทบจะไม่มีข้อแตกต่างที่เห็นได้ชัด ซึ่งทำให้ง่ายต่อการเข้าใจว่าจะไรถูกหรือผิด เหมือนสีขาและสีดำไม่มีสีเทาด้วยซ้ำ ทว่าควบคู่ไปกับสีสนสายรุ้งที่ตระการตา เช่น เทคโนโลยีชิ้นเล็กๆ ที่มีทั่วไปทุกหนทุกแห่ง คือโทรศัพท์มือถือ มีแนวโน้มที่จะกอบกู้ชีวิตได้ บางครั้งก็เป็นเช่นนั้นจริงๆ เช่น ในกรณีของเสมียนร้านค้า โทรศัพท์มือถือช่วยรองรับกระสุนที่หน้าท้องเขา โดยปริยาย โทรศัพท์มือถือจะช่วยให้ผู้ใหญ่ตามหาว่าเด็กอยู่

ที่ไหนทำอะไร แต่อันตรายที่มีส่วนสัมพันธ์กับการใช้ในทางที่ผิด หรือการใช้อุปกรณ์พกพาผิดกาลเทศะ ก็เป็นจริงอย่างยิ่ง โทรศัพท์มือถือก่อให้เกิดอันตรายอันดับสูงสุด คือการส่งข้อความขณะขับรถ

“เป็นสามัญสำนึก” ใครคนหนึ่งอุทานขึ้นด้วยความฉุนเฉียว “การอ่านและส่งข้อความขณะขับรถนั้นอันตราย ต้องมีการเตือนด้วยหรือ” คำตอบต่อความคมคายนั้นคงยากที่จะเข้าใจจากฮาร์ริสันโพลล์ 2014 ชาวอเมริกันจำนวนมากเกิน ยอมรับว่าอ่าน (45%) และส่ง (37%) ข้อความในขณะขับรถ กรมการขนส่งทางบกของสหรัฐอเมริกาว่าทุกชั่วขณะทั่วประเทศอเมริกา มีคนขับประมาณ 660,000 คน ใช้โทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์บางอย่าง ขณะขับรถ ตัวเลขดังกล่าวคงคล้ายคลึงกันในส่วนอื่นๆ ของโลก ผลปรากฏว่าวัยไม่ใช่ตัวกำหนดการขับรถที่ขาดสมาธิ

อันตรายของการส่งข้อความขณะขับรถ เพิ่มขึ้นเป็นสามเท่า บทเรียนแรกในการขับรถ มีใจความว่า “มือสองข้างกุมพวงมาลัย” ห้ามใช้โทรศัพท์มือถือ ขณะขับรถ และการใช้ โทรศัพท์มือถือจะบ่งชี้ว่าเป็นการประนีประนอม ที่เสี่ยงอันตราย เพราะมือทั้งสองข้างไม่ได้จับ พวงมาลัย

สมมุติว่าเราผ่านพ้นช่วงที่มือไม่จับพวงมาลัย ไปได้ แต่อันตรายที่ร้ายแรงกว่ามาจากสายตา และหัวคิด ขณะที่เดินทางด้วยความเร็ว 100 กม./ชม. การละสายตาไปจากถนนแค่ห้าวินาที เพื่อดูข้อความที่เข้ามา เท่ากับการขับรถโดย มีผ้าปิดตาข้ามสนามฟุตบอลที่เต็มไปด้วยสิ่ง กีดขวาง ห้าวินาทีนี้ราวกับนิรันดร์กาลจริงๆ เมื่อเทียบกับการใช้เวลาเสี้ยววินาทีที่ขับขานสิ่ง กีดขวางชิ้นหนึ่ง ด้วยความเร็ว 100 กม./ชม. แรงกระทบคงไม่ธรรมดาเลย

เซลล์ประสาท 100 พันล้านที่ประมวลข้อมูล ด้วยอัตรา 1000 ครั้งต่อวินาที คงทำให้สมอง มนุษย์น่าอัศจรรย์ใจ แต่กลับกันกับข้ออ้างใน การที่สมองสามารถ “ทำงานที่หลายอย่าง” สมองแค่สลับเปลี่ยนการทำงานเชิงเส้นของงาน ต่างๆ เซลล์ประสาทสั่งการไปยังนิ้วมือให้สัมผัส จอ ไม่สามารถแจ้งเตือนคนขับถึงสิ่งที่อาจ กีดขวางอยู่ข้างหน้า ในขณะที่เดียวกัน น่าฉงนใจ ไหมล่ะที่สถาบันเทคโนโลยีการขนส่งเวอร์จิเนีย รายงานว่าคนขับรถบรรทุกขนาดใหญ่รับและส่ง ข้อความขณะขับรถ จะเผชิญหน้ากับภาวะเสี่ยง ต่อรถชนกัน มากกว่าคนที่ไม่ส่งข้อความ สูงถึง 23 เท่า

นี่เกินกว่าที่สามัญสำนึกจะสั่งไม่ให้ใช้มือถือ ขณะขับรถ รัฐบาลทั่วโลกได้กำหนดข้อบังคับ และห้ามใช้อุปกรณ์พกพาขณะขับรถ ข้อบังคับ ดังกล่าวหลายอย่างมีค่าปรับสูง และมุ่งเน้นการ คุยโทรศัพท์ขณะขับรถ แต่อันตรายของการส่ง ข้อความ เป็นที่รับรู้กันมากขึ้น ดูจากค่าปรับที่

กำหนดไว้ต่อการฝ่าฝืนเรื่องการส่งข้อความ

ถึงแม้ว่าการควบคุมตัวเองง่ายๆ ก็เพียงพอ การใช้ #X ในการอัปเดตโปรไฟล์สังคมออนไลน์ และการใช้แอปตอบข้อความอัตโนมัติ จะส่งผล ไปไกลในการลดระดับชีวิตเป็นแค่จุดข้อมูลบน เส้นกราฟที่น่าทึ่ง

ข้อแนะนำ 10 ประการ ในการขับรถปลอดภัยและสุขภาพ

รายการต่อไปนี้เน้นข้อควรระวังเรื่องความ ปลอดภัยบางประการ ซึ่งคุณนำไปพิจารณา เพื่อป้องกันตัวเอง ครอบครัว และทรัพย์สินของคุณได้ ทว่าไม่ครอบคลุมทุกอย่าง นอกจากนี้ กฎเกณฑ์เรื่องความปลอดภัยข้อใดข้อหนึ่งโดยเฉพาะอาจไม่มีประสิทธิผลหรือเหมาะกับ ทุกสภาพการณ์ ขอให้ใช้การตัดสินใจที่ดีเสมอ ว่าอะไรเหมาะสม

1. มีความตั้งใจจดจ่อกับการขับรถ ไม่ใช่ ผู้โดยสาร โทรศัพท์มือถือ หรือสิ่งอื่นที่ ทำให้วอกแวก
2. ขับรถในขีดจำกัดความเร็วที่กำหนดไว้
3. รักษาระยะห่างที่ปลอดภัยจากรถข้างหน้า
4. เมื่อเข้าถนนหรือเปลี่ยนช่องทาง ให้โอกาส คนขับอื่นรักษาความเร็วไว้
5. อยู่ในช่องทางของคุณ ถ้าจำเป็น ก็แซงรถ คันอื่นด้วยความระมัดระวัง และแซงจาก ด้านที่อนุญาตให้แซง
6. ส่งสัญญาณในระยะหลายสิบเมตรก่อน เลี้ยว หรือเปลี่ยนช่องทาง
7. หยุดที่ป้ายหยุดและไฟแดง อย่าฝ่าไฟ เหลือง
8. เคารพสิทธิการข้ามถนนของคนเดินที่ ทางข้าม
9. อย่าจอดขวางทางแยก
10. บีบแตรในยามจำเป็น เพื่อส่งสัญญาณ เตือนเท่านั้น ■

คำแนะนำเรื่อง ความปลอดภัย ในบ้านสำหรับเด็ก

จากใจ
ผู้ปกครอง



โดย มารี วิลซีย์ ปรับเปลี่ยน

บ้านคือที่ซึ่งเด็กเติบโตและเรียนรู้ ที่ซึ่งเด็กได้รับการปลอบโยน ความรัก และการดูแลเอาใจใส่ ที่ซึ่งเด็กพบเห็น สัมผัส สำรวจ และมีประสบการณ์กับโลกรอบข้าง เพื่อความคิดและร่างกายจะได้พัฒนาอย่างถูกต้อง นอกจากนี้ บ้านเป็นที่ซึ่งเด็กต้องรู้สึกปลอดภัย อย่างไรก็ตาม บ้านเป็นสถานที่หนึ่งซึ่งเกิดอุบัติเหตุที่มีการบาดเจ็บร้ายแรงถึงชีวิตสำหรับเด็ก โชคดีที่ว่าการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในบ้านส่วนใหญ่แล้วหลีกเลี่ยงได้ ด้วยการศึกษาและการป้องกัน ผู้ปกครองดำเนินการเชิงรุกได้ เพื่อป้องกันเด็กในบ้าน และช่วยให้เด็กปลอดภัย โดยสอนเด็กถึงกฎเกณฑ์ภาคปฏิบัติบางประการ

อย่าปล่อยให้เด็กไถตามลำพังใกล้น้ำเป็นอันขาด

การสาดน้ำเล่นเวลาอาบน้ำ สนุกมากสำหรับเด็ก ทว่าน้ำเป็นเหตุให้เกิดอันตรายได้มากมาย เด็กจมน้ำได้ในน้ำที่ลึกไม่ถึงหนึ่งนิ้ว อ่างอาบน้ำ อ่างล้างมือ สระว่ายน้ำ แม้แต่ถังน้ำ จึงเป็นสถานที่อันตรายอย่างยิ่ง

อย่าปล่อยให้เด็กไถใกล้น้ำโดยที่ไม่มีคนดูแล แม้เพียงสองสามวินาที ถ้าโทรศัพท์หรือกริ่งประตูดัง ขณะที่ยารกหรือเด็กอยู่ในอ่างอาบน้ำ อุ้มเด็กขึ้นมา เอาผ้าเช็ดตัวพัน แล้วอุ้มเด็กไปด้วย อย่าปล่อยให้เด็กไถตามลำพัง เวลาแค่สองสามนาทีที่เด็กอาจจมน้ำได้

น้ำร้อนลวกคือเรื่องที่น่าเป็นห่วงเช่นกัน เพื่อความปลอดภัย ลดระดับเครื่องทำน้ำร้อนให้เหลือ 120 องศาฟาเรนไฮต์ (49 องศาเซลเซียส) เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้น้ำร้อนลวก เมื่อน้ำออกมาจากก๊อกที่อ่างอาบน้ำหรืออ่างล้างมือ ทดสอบอุณหภูมิน้ำด้วยมือหรือข้อศอก เพื่อให้แน่ใจว่าอุณหภูมิพอเหมาะ ก่อนที่เด็กจะลงไป ในอ่าง

ทำหน้าต่างให้แน่นหนา ปิดกั้นทางขึ้นลงบันได และลิศคประตู

อุบัติเหตุพลัดตกหกหล่นเป็นการบาดเจ็บอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นมากที่สุดกับเด็ก บ่อยครั้งความร้ายแรงของการบาดเจ็บขึ้นอยู่กักระยะที่ตกลง

มา ดังนั้นระวังอันตรายจากความสูง อย่าปล่อยให้เด็กเล็กนั่งบนเตียงหรือเคาน์เตอร์ โดยไม่มีคนเฝ้า คอยดูแลพื้นบันไดและห้องโถงไม่ให้มีสิ่งกีดขวางที่อาจทำให้เด็กพลัดตกหกล้ม ติดตั้งที่กันประตูเพื่อไม่ให้เด็กเล็กขึ้นลงบันไดตามลำพัง

อย่าส่งเสริมให้เด็กเล่นใกล้หน้าต่างและประตูระเบียง ซึ่งอาจนำไปสู่การพลัดตก อย่าเก็บหรือวางอะไรแสดงโชว์ใกล้หน้าต่าง ซึ่งเด็กปีนป่ายได้

ป้องกันไม่ให้เด็กเล็กเดินออกประตูหน้าบ้าน โดยการปิดล็อกไว้ นี่เป็นนิสัยของคนฉลาด

เก็บสิ่งของอันตราย และอาหารให้ห่างจากมือเด็ก

การบาดเจ็บหลายรายมาจากการที่เด็กหยาใจไม่ออก เพราะว่ามีอาหารหรือสิ่งแปลกปลอมเข้าไปอุดช่องลม ทำให้หายใจไม่ออก อาการบาดเจ็บจากการหายใจไม่ออกส่วนใหญ่เป็นเพราะอาหาร ดังนั้นขอให้หันอาหารและของว่างสำหรับเด็กเป็นชิ้นพอดีคำ เด็กเสี่ยงกับการหายใจไม่ออกจากลูกกวาดเล็กๆ ผลไม้เปลือกแข็ง ฮอทดอก องุ่น แครอท และข้าวโพดคั่ว ดังนั้นเก็บอาหารพวกนี้ไว้ให้พ้นมือเด็ก

ขอให้แน่ใจว่าเก็บวัสดุที่เด้งในครัวเรือนขึ้นเล็กๆ ไว้ห่างจากมือเด็ก เพื่อหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุจากการสำลักหายใจไม่ออก อย่าเลือกของเล่นที่มีชิ้นส่วนเล็กๆ จำนวนมาก ดูป้ายติดของเล่นที่มีชิ้นส่วนเล็กๆ ซึ่งเตือนว่าไม่ปลอดภัยสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ขวบ

ครอบเต้าเสียบปลั๊กไฟ และป้องกันเด็กจากสายไฟ

ไฟฟ้าช็อตอาจทำให้เสียชีวิตและบาดเจ็บ การต่อสายดินอย่างถูกต้อง ความปลอดภัยสำหรับอุปกรณ์ไฟฟ้า และการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่อันตราย อาจช่วยป้องกันไม่ให้

เด็กถูกไฟฟ้าช็อต ต่อไปนี้เป็นข้อแนะนำเรื่องความปลอดภัย ด้วยวิธีป้องกันเด็กในบ้านจากไฟฟ้าช็อต

- ครอบเต้าเสียบปลั๊กไฟที่ไม่ได้ใช้ ด้วยฝาครอบพลาสติก
- ให้เด็กอยู่ห่างจากเครื่องใช้ไฟฟ้า
- สอนเด็กไม่ให้เล่นกับไฟฟ้า เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้
- อย่าใช้เครื่องเป่าผมหรือวิทยุใกล้หน้าต่าง

เก็บวัสดุอุปกรณ์ทำความสะอาดและสารเคมีอื่น ๆ ไว้ให้ห่างจากมือเด็ก

นับตั้งแต่ผงซักฟอกเรื่อยไปจนถึงยาดับกลิ่นผลิตภัณฑ์ในครัวเรือนหลายอย่าง เข้าข่ายเป็นพิษต่อเด็ก ถ้ากลิ่นกิน ทาวิธีป้องกันเด็กในบ้าน โดยนึกคิดจากมุมมองของเด็ก แม้แต่การคุกเข่าคลานดูสิ่งต่างๆ จากมุมมองของเด็ก

เก็บยาทุกชนิดไว้ในตู้ปิดล็อก ห่างจากมือเด็ก แม้แต่ตู้ที่อยู่สูงก็ต้องมีล็อก เพราะเด็กที่อยากรู้อยากเห็นอาจปีนขึ้นไปดูว่ามีอะไรข้างใน

ถ้าเกิดอุบัติเหตุ ใดๆ ที่ทำการป้องกันทุกอย่างแล้ว ติดต่อศูนย์พิษวิทยาในท้องถิ่นหรือแพทย์ทันที เพื่อแนะนำการปฐมพยาบาลที่เหมาะสมที่สุด และการรักษาพยาบาลขั้นต่อไป

เตรียมพร้อมสำหรับเหตุฉุกเฉิน

ไม่ว่าคุณจะหาวิธีป้องกันเด็กในบ้านอย่างดีสักแค่ไหน หรือพยายามป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ สิ่งหนึ่งที่ดีที่สุดที่คุณทำได้ คือ เตรียมพร้อมรับเหตุฉุกเฉิน รวบรวมชุดปฐมพยาบาลพร้อมด้วยคำแนะนำสำหรับเหตุฉุกเฉิน เก็บเบอร์โทรศัพท์สำคัญไว้ใกล้โทรศัพท์ ทันทีที่เด็กโตพอที่จะรู้จักชื่อและที่อยู่ของตนเอง สอนเด็กให้หัดโทรเบอร์ฉุกเฉินท้องถิ่น เพื่อขอความช่วยเหลือ ในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉิน ■

วินแตก บนท้องถนน

เว็บไซต์ปรับเปลี่ยน

วินแตกบนท้องถนนถือว่าการขับรถแบบก้าวร้าว มีเรื่องราวอันไม่ถ้วนเกี่ยวกับปรากฏการณ์ใหม่ที่น่ากลัว ถ้าคุณขับรถ ก็เป็นไปได้ทีเดียวว่าคุณจะประสบพบพานคนขับรถที่ก้าวร้าว

เหตุใดถึงมีการวินแตกบนท้องถนน

ทำไมนี่จึงเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นมากกว่าแต่ก่อน ทำไมจึงเป็นสิ่งที่ดูเหมือนว่าแทบไม่เคยมี เมื่อสองสามปีที่แล้ว ผู้เชี่ยวชาญมีหลายทฤษฎี ทุกฝ่ายคงจะถูกต้องบ้าง ไม่มากก็น้อย

สาเหตุข้อหนึ่งอาจเป็นเพราะความแออัดในช่วงทศวรรษที่แล้ว จำนวนรถบนถนนเพิ่มขึ้นกว่า 11% ระยะทางที่ขับเพิ่มขึ้น 35% ระหว่างนั้นจำนวนระยะทางของถนนสายใหม่เพิ่มขึ้นแค่ 1% นั่นหมายความว่ามีความแออัดมากขึ้นในพื้นที่เท่าเดิม ปัญหานี้เพิ่มขึ้นอีกหลายเท่าในตัวเมือง

นอกจากนี้ ผู้คนมีเวลาน้อยลง และมีสิ่งที่ต้องทำมากขึ้น ผู้ปกครองที่ทำงานยุ่งพยายามแทรกงานบ้านและกิจกรรมต่างๆ ไว้ในวันนั้น ระดับความเครียดไม่เคยสูงเท่านี้ ความเครียดสร้างความหงุดหงิด ซึ่งนำไปสู่ความใจร้อน องค์กรประกอบเหล่านี้ เมื่อรวมกันเข้าในสถานการณ์หนึ่ง อาจนำไปสู่การวินแตกบนท้องถนน

คุณมีภูมิคุ้มกันต่อการวินแตกบนท้องถนนหรือเปล่า

คุณคงคิดว่าคุณเป็นคนสุดท้ายที่จะขับรถก้าวร้าว แต่คุณอาจประหลาดใจ ยกตัวอย่างเช่น คุณเคยขับรถจี้ท้ายคนที่ขับรถช้าๆ ไหม โดยกดแตรดังและกดโล่รถคันอื่น หรือเร่งความเร็วเพื่อไม่ให้คนขับอีกคันแซงหน้า ถ้าคุณสังเกตตัวเองในสถานการณ์ใดที่กล่าวมานี้ ระวังให้ดี!

หลีกเลี่ยงการที่คุณและผู้อื่นวินแตก

ไม่ว่าคุณจะไม่โดนคนอื่นจี้ท้าย หรือว่าคนขับรถคันอื่นจะหัวเสียวกับคุณอย่างเห็นได้ชัด มีสิ่งต่างๆ ที่คุณสามารถทำได้เพื่อหลีกเลี่ยงการประจันหน้าครั้งใหญ่

- ◆ หลีกเลี่ยงการสบตา!
- ◆ ถ้าคุณต้องบีบแตร ขอให้ใช้ในยามที่จำเป็นเท่านั้น
- ◆ หลีกเลี่ยงทาง
- ◆ ถ้าใครตามคุณมา หลังจากการประจันหน้ากันบนถนน ขับไปยังที่สาธารณะ หรือสถานีตำรวจที่ใกล้ที่สุด
- ◆ อย่าปล่อยให้ตัวเองถูกดึงเข้าไปสู่การประจันหน้า
- ◆ รายงานการขับรถที่ก้าวร้าวใดๆ ต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจทันที คุณอาจป้องกันไม่ให้เกิดเรื่องขึ้นอีก โดยคนขับคนเดิม

เหนือสิ่งอื่นใด ให้เข็มขัดรัดที่นั่งเสมอ! การใช้เข็มขัดรัดที่นั่งครอบงำชีวิตผู้คนจำนวนหลายพันคนในทุกปี ■



วิธีเตรียมตัวรับ เหตุฉุกเฉิน

เว็บริพอร์ท ปรับเปลี่ยน

กัยพิบัติธรรมชาติเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ ภัยพิบัติบางอย่างมีการเตือนล่วงหน้า เช่น พายุ ก่อนหน้าน้ำท่วม ส่วนภัยอื่นๆ เช่นแผ่นดินไหว ไม่มีการเตือน เมื่อภัยพิบัติเกิดขึ้นแล้ว ไม่มีเวลาเตรียมตัว คุณทำได้แค่รับมือ ขอให้ใช้เวลาสองสามนาทีเพื่อตรวจสอบดูว่าคุณทำอะไรได้บ้าง เพื่อเตรียมพร้อม สิ่งที่คุณทำในวันนี้ จะเป็นการฝากบัญชีสะสมความอยู่รอด เพื่อถอนมาใช้ในยามยากลำบาก

คุณควรเตรียมพร้อมที่จะอยู่ลำพังคนเดียวอย่างน้อยที่สุด 3 วัน 3 คืน เป็นไปได้ว่าจะไม่มีสาธารณูปโภค หลังจากภัยพิบัติ คือไม่มีไฟฟ้าใช้ แต่น้ำอาจหาได้ยากเช่นกัน ระบบโทรศัพท์อาจไม่ทำงาน แหล่งข่าวเดียวที่มีอยู่ จะได้แก่วิทยุในรถ โดยสมมติฐานว่าสถานีวิทยุในท้องถิ่นมีเครื่องกำเนิดไฟฟ้า อาจไม่มีความช่วยเหลือทางการแพทย์สำหรับบาดเจ็บเล็กน้อยหรือกระดูกหักเป็นเวลาหลายวัน

เมื่อไม่มีไฟฟ้าใช้ ก็จะเกิดผลพวงที่คุณอาจไม่นึกถึง จะไม่มีน้ำมันขาย (ถ้าไม่มีไฟฟ้า ก็ไม่มีทางปั้มน้ำมัน) คุณอาจอยู่ห่างจากบ้าน เครื่องทำความร้อนในรถ อาจเป็นแหล่งความร้อนเดียวที่ให้ความอบอุ่นในเขตที่มีอากาศหนาวเย็นเงินในกระเป๋าจะต้องพอใช้จนกว่าจะมีไฟฟ้าอีก

เสบียงบางอย่างอาจมีขาย แต่อาจเป็นไปได้ที่จะหาซื้อของบางอย่าง เช่นที่เปิดกระป๋อง บัตรกดเงินสดจะไร้ประโยชน์ ถ้าไม่มีไฟฟ้าหรือสัญญาณโทรศัพท์ ร้านค้าหลายแห่งคงจะไม่เปิด เนื่องจากคิดราคาสินค้าไม่ได้ เพราะเครื่องสแกนบาร์โค้ดใช้การไม่ได้! คุณคงนึกภาพออกนะ

คุณอาจอยู่ที่ไหนก็ได้ เมื่อเกิดภัยพิบัติ เช่นในห้องน้ำ ขับรถไปร้านค้า นั่งอยู่ที่โต๊ะทำงาน หรือในสวนหลังบ้าน แต่ระลึกไว้ว่าเป็นไปได้ที่เดี๋ยวว่าคุณจะอยู่ที่ใดที่หนึ่ง หรือใกล้ที่ใดที่หนึ่ง ดังต่อไปนี้

- ◆ บ้าน
- ◆ รถของคุณ

คุณต้องมีเสบียงไว้ในแต่ละที่ อาจฟังดูเลวเถิด แต่คุณไม่อาจคาดหมายว่าสถานที่ทั้งสองแห่งจะไม่ได้ได้รับความเสียหาย ถ้าเกิดภัยพิบัติครั้งใหญ่ หากคุณเก็บเสบียงไว้ในแต่ละแห่ง คุณจะรับมือกับสถานการณ์ส่วนใหญ่ที่อาจเกิดขึ้นได้ ■

ขอให้เยี่ยมชม <http://theepicenter.com/howto.html> เพื่อศึกษารายละเอียดเพิ่มเติม

ปลอดภัยและพาสุก

ข้อควรคิด



ความปลอดภัยไม่ได้เกิดขึ้นโดยเหตุบังเอิญ

— ผู้ประพันธ์นิรนาม

การระมัดระวังหนึ่งพันครั้ง ดีกว่าเสียชีวิตครั้งเดียว

— ภาชิต

การป้องกันไว้ก่อน ดีกว่าการเกิดเหตุที่ต้องหาทาง
แก้ไข — เอ็ดวาร์ด โค้ก

ความปลอดภัยคือนโยบายการรับประกันที่ประหยัด
และมีประสิทธิผล — ผู้ประพันธ์นิรนาม

ขอให้เตรียมตัวและป้องกัน แทนที่จะต้องมานั่งแก้ไข
ปัญหาและสำนึกผิด — ผู้ประพันธ์นิรนาม

คนชอบเสี่ยงคือคนที่สร้างอุบัติเหตุ

— ผู้ประพันธ์นิรนาม

การทำงานอย่างปลอดภัยอาจล้าสมัย แต่คนที่ปฏิบัติ
ตามนั้นจะมีอายุยืนยาว — ผู้ประพันธ์นิรนาม

ประตูไปสู่ความปลอดภัยเปิดด้วยบานพับแห่ง
สามัญสำนึก — ผู้ประพันธ์นิรนาม

ขณะนี้เรามีความเชื่อมั่นอย่างแน่วแน่ ว่าอุบัติเหตุ
มีสาเหตุจากมนุษย์ และปัญหาที่มนุษย์สร้างขึ้น
แก้ไขได้ด้วยมนุษย์ชายหญิง

— คับบลิว เอช แคเมรอน

ความปลอดภัยง่ายพอๆ กับ A B C คือ Always
Be Careful (ระมัดระวังเสมอ)

— ผู้ประพันธ์นิรนาม

ความปลอดภัยไม่ใช่เพียงคำขวัญ แต่คือวิถีชีวิต

— ผู้ประพันธ์นิรนาม

