



## คู่มือความปลอดภัย

คู่มือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อรวบรวม Tips เพื่อความปลอดภัยที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวันและระหว่างการเดินทางเพื่อธุรกิจหรือไปเที่ยวพักผ่อน ในเรื่องของความปลอดภัยเราอาจไม่สามารถป้องกันได้ 100% แต่หากเรามีการเตรียมตัวสำหรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นเราจะสามารถลดความเสี่ยงได้ถึง 95 %

เราควรตื่นตัวตลอดเวลาสำหรับภัยที่อาจเกิดขึ้นได้รอบๆตัว การป้องกันเหตุนั้นเป็นการรับประกันว่าอุบัติเหตุต่างๆที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเราและครอบครัวนั้นสามารถลดลงได้

## ระหว่างการเดินทาง



- มีความตระหนักถึงเรื่องความปลอดภัย การป้องกันอันตราย และระแวดระวังในสิ่งแวดล้อมรอบตัว
- หลีกเลี่ยงเส้นทางที่ผ่านบริเวณที่ไม่ปลอดภัย มีอาชญากรรมสูง หรือรู้ว่ามีภาวะคุกคาม หลีกเลี่ยงที่เปลี่ยว มีด หลีกเลี่ยงการเดินทางในเวลากลางคืน หลีกเลี่ยงการเดินทางคนเดียว
- ถิ่นทรัพย์สินสมบัติทั้งหมดในสภาพที่ปลอดภัย เพื่อป้องกันการฉกชิงวิ่งราว สภาพสตรีควรถือกระเป๋าสะพายไว้ระหว่างลำตัวและแขน
- เชื้อสัญชาติญาณตัวเอง หากรู้สึกไม่ปลอดภัยให้รีบหลบออกจากสถานการณ์นั้นโดยด่วน
- การมีชีวิตรอดเป็นเป้าหมายสูงสุด อย่าอายที่จะเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่นเพื่อขอความช่วยเหลือ
- เดินสวนทางกับทางเดินรถ เดินชิดขอบถนน หลีกเลี่ยงการเดินทางใกล้พุ่มไม้ ทางเข้าประตู ปากซอยที่ไม่มีแสงสว่างและสถานที่อื่น ๆ ซึ่งอาจเป็นที่ซ่อนตัวได้
- หลีกเลี่ยงกลุ่มคนที่เตร็ดเตร่อยู่บนถนน เลี่ยงพื้นที่ที่มีการทะเลาะวิวาท หรือความซุกมุนวุ่นวาย
- หากสงสัยว่ามีใครเดินตามระหว่างลงจากรถไฟหรือรถประจำทาง ให้รีบเดินไปยังสถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน
- หลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์หรืออ่านหนังสือระหว่างการเดินทาง หรือยืนอยู่บนทางเดินเท้า
- หากต้องใช้โทรศัพท์ควรพูดเฉพาะเรื่องจำเป็นเท่านั้น หากยี่ระยะเวลาการคุยเราจะถูกเบี่ยงเบนความสนใจและง่ายต่อการถูกโจมตี
- จัดเตรียมสำเนาของเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเดินทางทั้งหมดและเก็บไว้กับตัวตลอดระยะเวลาเดินทาง
- แจ้งบุคคลใกล้ชิดเกี่ยวกับสถานที่ที่เราจะเดินทางไป บุคคลที่จะไปพบ และวันเวลาที่我们将เดินทางกลับ
- ล็อคประตูโรงแรมตลอดเวลาการพักและไม่ควรเปิดประตูรับคนแปลกหน้าหากไม่แน่ใจ
- ไม่ควรจัดการประชุมหรือนัดหมายแขกที่ห้องพัก ควรนัดพบที่ล็อบบี้โรงแรมแทน
- ไม่ควรเก็บ Notebook หรืออุปกรณ์อื่นๆของธนาคารไว้ในกระเป๋าเดินทาง หรือทิ้งไว้ในที่ๆเราไม่สามารถดูแลได้ถึงแม้ว่าจะเป็นที่ๆเราคิดว่าปลอดภัยเช่น ห้องประชุม ล็อบบี้ของโรงแรมหรือร้านอาหาร
- หลีกเลี่ยงการพูดคุยหัวข้อทางธุรกิจของธนาคารในที่สาธารณะ และไม่ควรถูกคุยเกี่ยวกับหัวข้อที่ละเอียดอ่อนในสถานที่เช่น ในรถแท็กซี่ ร้านอาหาร หรือบาร์ นอกจากนี้ควรสังเกตสิ่งรอบกายในระหว่างที่มีการใช้ Notebook ในสถานที่สาธารณะ
- ในระหว่างรอการเปลี่ยนเครื่องควรดูแลกระเป๋าอย่างใกล้ชิด และควรติดเครื่องหมายที่มีสีสันสดใสไว้ที่กระเป๋าเพื่อความง่ายในการจดจำเมื่อกระเป๋าอยู่บนสายพาน หรือเคอร์เตอร์รับสัมภาระ

## เมื่ออยู่ที่จอดรถ



- ไม่ควรทิ้งสิ่งของมีค่าไว้ในรถ
- ไม่ควรทิ้งรถไว้ที่ที่จอดรถนานเกินไป
- เลือกจอดรถไว้ในที่มีแสงสว่างเพียงพอสามารถมองเห็นทุกสิ่งได้ชัดเจน หรือที่ที่มีคนพลุกพล่าน
- ควรเลือกจอดรถในที่เก็บเงินค่าจอดรถจะปลอดภัยกว่าจอดรถริมถนนที่อาจเกิดเหตุร้ายได้มากกว่า
- หากมีเหตุน่าสงสัยเมื่อกลับมาที่รถ ให้เดินเลยรถตัวเองไปก่อนเพื่อประเมินสถานการณ์ หากมีเหตุต้องสงสัยให้โทรแจ้งตำรวจทันที

## ระหว่างอยู่ในรถ



- ตรวจสอบทั้งในและนอกรถก่อนขึ้นให้แน่ใจว่าไม่มีใครซ่อนอยู่ในรถ
- ก่อนขึ้นและลงจากรถควรระมัดระวังรถหรือบุคคลต้องสงสัย
- ไม่ควรอยู่ในรถหากดับเครื่องแล้ว
- ควรรัดเข็มขัดนิรภัยให้เรียบร้อยก่อนติดเครื่อง / สวมหมวกนิรภัยตลอดเวลา
- เพื่อความปลอดภัยควรปิดกระจกทุกครั้งระหว่างการขับขี่ เปิดระบบหมุนเวียนอากาศ คาดเข็มขัดนิรภัยและล็อกประตูรถทุกบาน
- ระดับน้ำมันในถังควรอยู่ในปริมาณที่เกินครึ่งถังเสมอ
- หลีกเลี่ยงการติดสติ๊กเกอร์ที่มีข้อมูลส่วนตัวที่กระจกรถ และจอดรถในสถานที่ดังนี้ สถานที่ทำงาน โรงเรียน หรือคลับที่เป็นสมาชิก

## ระหว่างเดินทางด้วย ยานพาหนะอยู่บนท้องถนน



- ควรรักษาระยะห่างระหว่างรถคันหน้า (ควรมองเห็นล้อหลังของคันข้างหน้า) ช่วงห่างนี้จะสามารถหลบหลีกจากเหตุการณ์ไม่คาดหมายได้
- ปฏิบัติตามกฎหมายจราจร และไม่ขับรถเร็วเกินไป
- ควรหาข้อมูลบริเวณที่อาจเกิดอาชญากรรมในเมือง จำไว้ว่าทางที่รวดเร็วที่สุดอาจไม่ใช่ทางที่ปลอดภัยที่สุด
- สร้างตารางเวลาและเส้นทางใหม่เพื่อเป็นทางเลือก หลีกเลี่ยงการใช้เส้นทางเดิมซ้ำๆ
- อย่าหยุดรถหากยางแตกในเวลากลางคืน ให้ขับไปที่สถานีตำรวจหรือที่ๆมีคนพลุกพล่าน
- หากเกิดอุบัติเหตุหรือคนขับไม่สามารถขับซึ่งมีปัญห ให้หาโทรศัพท์ที่ใกล้ที่สุดเพื่อโทรแจ้งเหตุ
- หากสงสัยว่ามีคนขับคนตาม ให้มองหาสถานีตำรวจที่ๆมีคนพลุกพล่าน
- อย่าหยุดรถในยามวิกาลเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นในที่เปลี่ยว ควรโทรแจ้งตำรวจเล่ารายละเอียดของเหตุการณ์ สถานที่และผู้ประสบภัย
- อย่าทิ้งสิ่งของมีค่าเช่น Notebook หรือ กระเป๋า ไว้ในรถ ควรเอาไปเก็บไว้ท้ายรถ
- ควรสังเกตสิ่งต่างๆรอบตัว อย่าให้ตัวเองเสียสมาธิหรือไขว้เขว

## การเดินทางด้วยรถขนส่งมวลชน



- ในพื้นที่ซึ่งเกิดอาชญากรรมบนรถขนส่งมวลชนบ่อย โดยเฉพาะในตอนกลางคืน ควรพิจารณาใช้รถแท็กซี่แทน
- ในช่วงเวลาที่สถานีมีคนน้อย ควรคอยรถไฟหรือรถโดยสารในที่ที่มีแสงไฟสว่าง
- เมื่ออยู่ในสถานีหรือในรถ ควรนั่งใกล้คนอื่น ๆ และถือทรัพย์สินสมบัติทั้งหมดไว้ในสภาพที่ปลอดภัย ระวังนักล้วงกระเป๋า และขโมยฉกชิงวิ่งราว
- ถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงการใช้รถโดยสารช่วงกลางคืน ควรนั่งใกล้คนขับ หลีกเลี่ยงการขึ้นรถที่คนน้อย
- ถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเดินทางโดยรถไฟตอนกลางคืน ควรเลือกตู้กลาง ๆ ที่มีคนมาก พยายามนั่งใกล้หน้าต่าง เพราะจะช่วยให้ออกจากรถได้เร็วขึ้นในกรณีฉุกเฉิน หรือเลือกตู้ที่ถือคนคนเข้าออกได้
- เลิกใช้รถขนส่งมวลชนใด ๆ ที่รู้สึกไม่สบายใจ หรือถูกคุกคาม ให้ลงจากรถในสถานที่ที่มีผู้คนอยู่ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่มีใครติดตาม ถ้าถูกคุกคาม ให้ใช้อะไรก็ตามที่จำเป็นเพื่อเรียกร้องความสนใจ และขอความช่วยเหลือจากคนอื่น ๆ

## การเดินทางด้วยรถแท็กซี่



- สังเกตว่าในรถมีทะเบียนรถที่เป็นแผ่นเหล็กติดอยู่ที่ประตูหรือไม่ และสังเกตว่าคนขับหน้าตาทำทางไม่น่าไว้วางใจหรือไม่ มีอาการมึนเมาหรือไม่
- ควรจำทะเบียนรถทันที หรือจดใส่กระดาษไว้ ดูชื่อคนขับ และดูรูปว่าในใบที่ติดในรถกับคนที่ขับอยู่ตรงกันหรือไม่
- หากโดยสารไปคนเดียวควรเลือกนั่งเบาะหลังที่นั่งคนขับ โดยนั่งให้ชิดประตูด้านขวา เพราะมีเบาะกันและด้านเดียวกับคนขับ เป็นการยากที่คนขับจะใช้อาวุธหรือสารเคมียาเสพติดต่างๆ ต่อผู้โดยสารโดยตรงและเป็นการยากที่คนขับจะจู่โจมเหยื่อ
- พยายามอย่าบอกคนขับว่าไม่รู้เส้นทางแถวนี้เลย ถ้าไม่รู้ทางทั้งคนนั่งและคนขับ อาจเปลี่ยนรถคันใหม่ หรือถามทางกับคนแถวนั้น แต่ที่ที่จอดถามต้องปลอดภัยและไม่เปลี่ยว
- ควรคุยกับคนขับเฉพาะเรื่องเส้นทางเท่านั้น ไม่ควรคุยเรื่องส่วนตัวหรือเรื่องเกี่ยวกับงานราชการ
- ขณะนั่งแท็กซี่ควรสังเกตอะไรบ้าง
  - ควรสังเกตเส้นทางตลอดที่ผ่าน มองหาป้ายบอกชื่อถนน ชื่อซอย ถ้ารู้สึกผิดปกติให้โทรหาญาติหรือเพื่อนโดยบอกเส้นทางที่ผ่านมาทุกระยะ
  - หากเห็นว่าคนขับปรับกระจกต่ำเกินไปอยู่ระดับที่มองเห็นขาหรือหน้าอก และลอบมอง ถ้าเป็นไปได้ควรขอลงจากแท็กซี่
  - ควรสังเกตด้วยว่าคนขับเอามือมาที่ช่องแอร์บ่อยหรือไม่ หรือฉีดสเปรย์อะไรที่ช่องแอร์หรือไม่ ถ้าผิดปกติ รู้สึกมีอาการแปลก เช่น รู้สึกปวดหัว มึนหัว วิงเวียน คลื่นไส้ ควรหาที่ปลอดภัย แล้วลงจากรถเลย โทรหาญาติหรือเพื่อนทันที อย่าไว้วางใจตนอยู่ในรถเพราะจะสูดดมยาเสพติดมากขึ้น อาจหลบเร็วขึ้น
- ระวังตัวกรณีคนขับบางรายใช้วิธีมาช่วยขนส่งสัมภาระ แล้วพยายามจะตะแคงต้องตัวแบบไม่ตั้งใจเพื่อป้ายยาหลบ
- อย่าเผลอหลับบนรถแท็กซี่เด็ดขาด
- หากเห็นทำทางไม่ดี เช่น ถูกหลวมลลาม คนขับรถพูดจาหยาบคาย รู้สึกวิงเวียน เหมือนโดนมอมยา หรือคนขับรถออกนอกเส้นทาง ให้โทรหาญาติ หรือคนรู้จักทันที แจ้งรายละเอียดของรถ ทะเบียน สี ยี่ห้อ (หรือศูนย์ไหนถ้ามี) และชื่อคนขับที่ติดอยู่ในรถ พร้อมกับรายละเอียดสถานที่ และเมื่อสบโอกาส เช่น รถติดไฟแดง หรือรถชลอลง ให้รีบหนีจากรถ แล้วแจ้งตำรวจทันที



## ระหว่างรอสัญญาณจราจร



- ควรยืนตัวอยู่ตลอดเวลาเมื่อหยุดรถตรงสัญญาณไฟจราจร ระวังวงล้อที่ถูกรอบๆรถซึ่งอาจเบียดเบนมอเตอร์ในการขับรถ
- เมื่อเห็นสัญญาณไฟแดงให้ลดความเร็ว หากเป็นไปได้พยายามไปหยุดรถตรงทางแยก
- เมื่อต้องหยุดรถควรหลีกเลี่ยงการหยุดเป็นคันแรกทางฝั่งซ้ายสุด รักษาระยะระหว่างคันข้างหน้าและสังเกตสิ่งรอบๆตัว

## หากถูกจู่โจม



- รักษาสติและพยายามปลอบคนร้ายให้สงบ ทำให้คนร้ายรู้สึกที่เราสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ หากแสดงอาการตื่นกลัวอาจไปกระตุ้นให้คนร้ายลงมือเร็วขึ้น
- บอกคนร้ายถึงสิ่งที่กำลังจะทำตลอดเวลา พยายามให้คนร้ายเห็นมือทั้งสองข้าง เช่น หากกำลังจะหยิบของ ปลดเข็มขัดนิรภัย หรือเปิดประตูรถ ก็ให้บอกคนร้ายก่อนลงมือทำและพยายามทำอย่างช้าๆ
- สิ่งของที่คนร้ายต้องการควรให้ไปแต่โดยดีอย่าไปต่อต้านขัดขืน
- โปรดจำไว้ว่าอย่าตระหนกจนเกินเหตุ จงมีสติตลอดเวลา

## หากมีคนขับรถมาหยุดข้างทางไกล ๆ



- อย่าเข้าใกล้ตัวรถ เทคนิคที่พบบ่อยคือขอให้เหยื่อเข้าไปใกล้ ๆ เพื่อดูแผนที่ ถามทาง
- อย่ารับข้อเสนอให้ขึ้นรถฟรี จากคนแปลกหน้า
- หากคนถูกในรถข่มขู่ให้ร้องขอความช่วยเหลือ วิ่งหนีสวนทางกับทางรถ

## ขณะอยู่ที่ตู้เอทีเอ็ม



- อย่าใช้บริการในช่วงกลางคืน ควรกดเงินในสถานที่และเวลาที่มีคนพลุกพล่าน
- อย่าเชื่อมั่นในกล้องวงจรปิดเพราะมันไม่สามารถป้องกันการถูกขโมยเงินได้
- อย่ารับการช่วยเหลือจากคนแปลกหน้า หากต้องการความช่วยเหลือให้สอบถามพนักงานธนาคาร หากสงสัยว่าบุคคลที่เข้ามาช่วยเหลืออาจไม่ใช่พนักงานธนาคารให้รีบแจ้งผู้จัดการสาขา
- อย่าตั้งรหัสเอทีเอ็มที่เกี่ยวกับตัวเลข วัน เดือน ปี เกิด และไม่ควรตั้งรหัสที่เป็นตัวเลขซ้ำกันและติดกันต่อเนื่องเป็นชุด ควรเก็บรหัสเอทีเอ็มไว้เป็นความลับ
- ระวังระวังหากมีคนแปลกหน้าเข้ามาใกล้
- ควรเอาร่างกายบังแป้นไว้เมื่อกรหัสเอทีเอ็ม เพื่อป้องกันผู้อื่นแอบดูรหัส
- เมื่อออกมาจากตู้เอทีเอ็มให้สังเกตดูว่ามีใครคอยเดินตามหรือไม่

## การปฏิบัติตัวกรณีแผ่นดินไหว



### การเตรียมการก่อนการเกิดแผ่นดินไหว

- ควรมีไฟฉายพร้อมถ่านและกระเป๋ายาเตรียมไว้ในบ้านและให้ทุกคนทราบว่าอยู่ที่ไหน
- ศึกษาการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- เตรียมเครื่องมือดับเพลิงไว้ในบ้าน เช่น ถังดับเพลิง ถังทราย
- ควรทราบตำแหน่งของวาล์วน้ำ วาล์วปิดแก๊ส สะพานไฟฟ้า สำหรับตัดกระแสไฟฟ้า
- อย่าวางของหนักบนชั้นหรือหิ้งสูง ๆ เพราะเมื่อเกิดแผ่นดินไหวอาจตกลงมาเป็นอันตราย
- ผูกเครื่องใช้หนัก ๆ ให้แน่นกับพื้นผนังบ้าน
- ควรมีการวางแผนเรื่องจุดนัดหมายเมื่อเกิดการพลัดหลงกัน
- สร้างอาคารบ้านเรือนให้เป็นไปตามกำหนด สำหรับพื้นที่เสี่ยงภัยแผ่นดินไหว
- ผูกเครื่องใช้หนัก ๆ ให้แน่นกับพื้นผนังบ้าน

## ระหว่างเกิดแผ่นดินไหวต้องทำอะไร

- อย่าตื่นตกใจ พยายามควบคุมสติให้สงบ ถ้าอยู่ในบ้านก็ให้อยู่ในบ้าน ถ้าอยู่นอกบ้านก็ให้อยู่นอกบ้าน เพราะ
- ส่วนใหญ่ได้รับบาดเจ็บเพราะวิ่งเข้าออกบ้าน
- ถ้าอยู่ในบ้านให้ยืนหรือหมอบอยู่ในส่วนที่มีโครงสร้างแข็งแรง และให้อยู่ห่างจากประตู ระเบียง หน้าต่าง
- ถ้าอยู่ในอาคารสูงควรรีบออกจากอาคารโดยเร็วและหนีห่างจากสิ่งของที่อาจจะล้มทับได้
- ถ้าอยู่ในที่โล่งแจ้งให้อยู่ห่างจากเสาไฟฟ้าและสิ่งห้อยแขวนต่าง ๆ
- ห้ามใช้เทียน ไม้ขีดไฟ ไฟแช็ก หรือสิ่งที่ทำให้เกิดประกายไฟ เพราะอาจมีแก๊สรั่วและทำให้เกิดไฟได้
- หากกำลังขับรถอยู่ให้หยุดรถและอยู่ในรถ จนการสั่นสะเทือนหยุด
- ห้ามใช้ลิฟต์โดยเด็ดขาดในขณะที่เกิดแผ่นดินไหว
- หากอยู่ชายหาดให้อยู่ห่างจากชายฝั่ง เพราะอาจเกิดคลื่นขนาดใหญ่พัดเข้าหาฝั่ง

## หลังจากเกิดแผ่นดินไหวแล้วต้องปฏิบัติตัวอย่างไร

- หลังเกิดแผ่นดินไหวควรตรวจสอบดูว่าตนเองและคนข้างเคียงได้รับบาดเจ็บหรือไม่ หากบาดเจ็บให้ทำการปฐมพยาบาลในขั้นต้นจากนั้นให้นำตัวผู้บาดเจ็บส่งสถานพยาบาลหรือหน่วยแพทย์ที่ใกล้ที่สุด
- หากอยู่ในอาคารที่ได้รับความเสียหายควรรีบออกจากอาคารทันที เพราะหากเกิดแผ่นดินไหวตามอาจทำให้อาคารพังลงมาทับ ทำให้ได้รับบาดเจ็บได้
- ตรวจสอบใส่รองเท้าหุ้มส้น เพราะอาจมีเศษแก้วหรือวัตถุแหลมคมอื่น ๆ ทำให้ได้รับบาดเจ็บ
- ตรวจสอบความเรียบร้อยของสายไฟ ท่อน้ำ ท่อแก๊ส ถ้าแก๊สรั่วให้ปิดวาล์วถึงแก๊ส ยกสะพานไฟ และอย่าจุดไฟ จนกว่าจะแน่ใจว่าไม่มีแก๊สรั่ว หากแก๊สรั่วภายในบ้านให้เปิดประตูหน้าต่างทุกบานเพื่อระบายอากาศ
- ให้ออกจากบริเวณที่มีสายไฟขาดหรือสายไฟพาดถึง
- ให้เปิดฟังวิทยุเพื่อฟังสถานการณ์ คำแนะนำ คำเตือนจากทางราชการอย่างต่อเนื่อง
- สำรองความเสียหายของท่อน้ำ ท่อน้ำทิ้ง ท่อส้วม ก่อนใช้
- ห้ามเข้าไปมุงหรือเข้าไปในเขตที่มีความเสี่ยงหรือมีอาคารพัง
- ห้ามเผยแพร่ข่าวลือ



กรณีที่พบเห็นความไม่ปลอดภัยหรือสูญเสียในทรัพย์สินของธนาคารให้ติดต่อศูนย์  
ประสานงานรักษาความปลอดภัย 24 ชั่วโมงที่ โทรศัพท์หมายเลข

 **022965388**