

ลำดับความสำคัญ

ทำตามนี้ก่อน-หลัง

1. น้ำ — ขาดน้ำตายเร็วกว่าขาดอาหารมาก
2. ยา — โดยเฉพาะยาประจำตัวพ่อแม่ ถ้าขาดอันตรายทันที
3. อาหาร
4. พลังงาน/แสงสว่าง/ข้อมูลข่าวสาร
5. สุขอนามัย + ความปลอดภัย + เอกสาร/เงินสด

1) น้ำ — สำคัญที่สุด

ความต้องการ: ดื่มน้ำ+ปรุงอาหาร ~3-4 ลิตร/คน/วัน + น้ำใช้ล้าง/สุขา อีกต่างหาก

- น้ำดื่มสำรอง อย่างน้อย 200-300 ลิตร (ถัง 20 ลิตร ~12-15 ถัง สำหรับ 2-4 สัปดาห์)
- ถังเก็บน้ำใหญ่ / แท็งก์ สำหรับน้ำใช้ (อาบ/ล้าง/ชักโครก)
- เครื่องกรองน้ำแบบไส้กรอง เช่น ceramic/แบบพกพา — สำคัญมากเพราะเติมน้ำได้เรื่อย ๆ
- เม็ด/น้ำยาทำน้ำสะอาด (chlorine tablets) สำรองเยอะ ๆ
- หม้อ/ถังต้มน้ำ + เชื้อเพลิง (ต้มเดือด 1 นาทีฆ่าเชื้อได้)
- กรวย + ผ้ากรองหยาบ + ภาชนะรองน้ำฝน
- ตุ่ม/ถังรองน้ำฝนจากหลังคา (แหล่งน้ำเดิมระยะยาว)

2) ยาและของใช้ทางการแพทย์

สำหรับพ่อแม่ 70 ปี: ควรปรึกษาแพทย์/เภสัชเพื่อขอยาประจำตัวสำรอง 3 เดือนล่วงหน้า

- ยาประจำตัวพ่อ-แม่ครบ 3 เดือน + จดชื่อยา/ขนาด/วิธีใช้ใส่กระดาษ
- เครื่องวัดความดัน + เครื่องวัดน้ำตาล (ถ้าจำเป็น) + แผ่นตรวจ/แบดเดอรี
- ชุดปฐมพยาบาล: ผ้าก๊อซ, พลาสเตอร์, ผ้าพันแผล, เทปแปะ, แอลกอฮอล์/เบตาดีน, สำลี
- ยาสามัญ: พาราเซตามอล, ยาแก้ปวด, ยาลดไข้, ยาแก้ท้องเสีย/ORS, ยาแก้แพ้, ยาแก้กรดไหลย้อน, ยาทาแผล/ยาหม่อง
- ยาฆ่าเชื้อ/ปฏิชีวนะ (ถ้าหมอสั่งให้สำรองได้)
- เทอร์โมมิเตอร์ + กรรไกร + คีมหนีบ
- แว่นตาสำรองของพ่อแม่ + ถ่านเครื่องช่วยฟัง (ถ้าใช้)
- ผ้าอ้อมผู้ใหญ่ (เพื่อกรณีเดินไม่สะดวก/ป่วย) + ถุงมือยาง
- หน้ากากอนามัย, แอลกอฮอล์เจล

3) อาหาร — เก็บได้ 3 เดือนจริง

เป้าหมาย ~2,000 แคลอรี/คน/วัน เลือกของเก็บได้นาน ไม่ต้องแช่เย็น

ของหลัก/แป้ง

ข้าวสาร ~100–130 กก. (กระสอบ 25–30 กก. ประมาณ 4–5 กระสอบ)

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป / เส้นแห้ง / วุ้นเส้น (เยอะ ๆ)

แป้ง, ข้าวโธัด, ขนมหังกรอบ/แครกเกอร์

มันฝรั่ง/เผือก/มันที่เก็บได้

โปรตีน

ปลากระป๋อง, เนื้อ/ไก่กระป๋อง

ไข่ (เก็บได้ 3–4 สัปดาห์ในที่เย็น) + ไข่เค็ม

ถั่วต่าง ๆ (อบแห้ง/กระป๋อง), ถั่วเปลือกแข็ง

หมูหยอง/หมูแผ่น, ปลาแห้ง, กุนเชียง

นมผง / นมกล่อง UHT

ผัก/ผลไม้/อื่น ๆ

ผักกระป๋อง, ผักดอง, ผลไม้กระป๋อง/อบแห้ง

น้ำมันพืช, น้ำปลา, ซีอิ๊ว, เกลือ, น้ำตาล, พริกแกง

กาแฟ/ชา/โอวัลติน, นมช่น

เครื่องปรุงรส, ซอส, น้ำส้มสายชู

วิตามินรวม (เสริมช่วงกินผักผลไม้สดน้อย)

เคล็ดลับ: เลือกของที่บ้านกินอยู่แล้ว แล้วหมุนเวียน (กินของเก่า เต็มของใหม่) จะได้ไม่หมดอายุทิ้ง — สำหรับพ่อแม่ เลือกของโซเดียมต่ำ ย่อยง่าย เพื่อโรคประจำตัว

4) พลังงาน ทำอาหาร และแสงสว่าง

เต้าแก๊ส + ถังแก๊สสำรอง 2-3 ถัง (หรือเตาปิคนิก + แก๊สกระป๋องเยอะ ๆ)

เต้าถ่าน/เต้าฟืน + ถ่าน/ฟืน (แผนสำรองถ้าแก๊สหมด)

ไฟแช็ก + ไม้ขีดไฟ (เก็บในถุงกันชื้น)

ไฟฉาย + ไฟฉายคาดหัว (สะดวกเวลาทำงานสองมือ)

ถ่านไฟฉายหลายขนาด (เยอะ ๆ) + ถ่านชาร์จ + เครื่องชาร์จ

เทียนไข + ตะเกียง + น้ำมันตะเกียง

พาวเวอร์แบงก์ความจุสูง + แผงโซลาร์พกพา (ชาร์จมือถือ/ไฟ)

โคมไฟ LED แบบชาร์จ/โซลาร์

5) ข้อมูลข่าวสารและการสื่อสาร

วิทยุแบบใส่ถ่าน/หมุนปั่นมือ (ฟังข่าว/ประกาศราชการเมื่อไฟ-เน็ตดับ)

รายชื่อ+เบอร์ติดต่อฉุกเฉินเขียนใส่กระดาษ (ญาติ, รพ., เพื่อนบ้าน, อบต./เทศบาล)

นกหวีด (ขอความช่วยเหลือ/เรียกกัน)

สมุด + ปากกา

6) สุขอนามัยและสุขภาพ

- สบู่, ยาสีฟัน, แปรงสีฟัน, แชมพู, ผงซักฟอก
- กระดาษชำระ (เยอะ ๆ), ทิชชูเปียก
- ผ้าอนามัย (สำหรับแฟนพี่ชาย)
- น้ำยาฟอกขาว/คลอรีน (ฆ่าเชื้อ + ทำน้ำสะอาดได้)
- ถุงขยะหลายขนาด (เยอะ ๆ — จัดการของเสีย)
- ถังส้วมฉุกเฉิน/ถุงดำ + ชีลื้อย/ปูนขาว (เผื่อระบบน้ำ/ส้วมใช้ไม่ได้)
- ยาแก้ปวด, สเปรย์/ยาฆ่าแมลง
- ผ้าเช็ดตัว, ถังน้ำ, ชัน

7) ความปลอดภัยและเครื่องมือ

- ถังดับเพลิง (อย่างน้อย 1-2 ถัง)
- มีดอเนกประสงค์ / มีดพับ + มีดทำครัว
- เทปกาว, เชือก, สายรัด, ลวด
- ค้อน, ไขควง, คีม, ประแจ (ชุดเครื่องมือพื้นฐาน)
- เทปกาวหนา (duct tape) + แผ่นพลาสติก/ผ้าใบ (ปิดหน้าต่าง/ซ่อมชั่วคราว)
- ถุงมือทำงาน, แวนกันฝุ่น, หน้ากากกันฝุ่น (N95)
- ผ้าห่ม, เสื้อกันหนาว, เสื้อกันฝน
- ที่ปิดเทป/ที่อุดหน้าต่าง เพื่อต้องอยู่ในห้องปลอดภัย

8) เอกสารและเงินสด

- เงินสดสำรอง (แบงก์ย่อยด้วย) — ระบบโอน/บัตรอาจใช้ไม่ได้
- สำเนาบัตรประชาชน, ทะเบียนบ้าน, พาสปอร์ต ทุกคน
- เอกสารสำคัญ: โฉนด, ประกัน, สมุดบัญชี, ใบสั่งยา/ประวัติการรักษาพ่อแม่
- เก็บใส่ซองกันน้ำ + ถ่ายรูปเก็บในมือถือ/คลาวด์
- รูปถ่ายครอบครัว (กรณีไฟลัดหลง)

9) ของสำหรับพ่อแม่ 70 ปี โดยเฉพาะ

- ยาประจำตัวครบ 3 เดือน (ย้ำอีกครั้ง — สำคัญสุด)
- แวนตาสำรอง, ไม้เท้า/อุปกรณ์ช่วยเดิน
- อาหารอ่อน ย่อยง่าย โขเคี้ยวต่ำ
- ผ้าห่มอุ่น ๆ (ผู้สูงอายุหนาวง่าย)
- เก้าอี้/ที่นั่งสบายในจุดพักผ่อนอดภัย
- เบอร์หมอปประจำตัว + ประวัติโรค เขียนไว้ให้ทุกคนในบ้านรู้

10) ของช่วยให้ผ่านช่วงยาก ๆ

- หนังสือ, ทีวี, เกมกระดาน (อยู่บ้านนาน ๆ ต้องมีอะไรทำ)
- ขนม/ของกินเล่นที่ชอบ
- สิ่งของส่วนตัวที่ให้กำลังใจ

สรุปสิ่งที่ควรทำก่อนสัปดาห์นี้

- ไป รพ./คลินิก ขอยาสำรองพ่อแม่ 3 เดือน
- ซื้อถังเก็บน้ำ + เครื่องกรองน้ำ + เม็ดทำน้ำสะอาด
- ดุนข้าวสาร + อาหารกระป๋อง + แก๊สสำรอง
- เตรียมไฟฉาย + ถ่าน + พาวเวอร์แบงก์ + วิทย์ใส่ถ่าน
- รวบรวมเอกสาร + เงินสด ไว้ในที่หยิบง่าย

หมุนเวียนของกิน/ของใช้สม่ำเสมอ และตรวจวันหมดอายุทุก 1-2 เดือน