

發生山難怎麼辦？



請保持冷靜，並採取以下步驟：



立即求援

立即撥打119或112求救，如果電話無法撥通，可看狀況派人輕裝下山報案



協助傷者

有人受傷時，先簡易包紮、固定和止血，給予高糖食物，並注意保暖



尋找避難處

若是迷路或天氣變壞，請找安全地方避難，並建立標誌方便讓救援人員找到你



安撫隊員

與外界失聯時，領隊需安撫隊員情緒，並將食物和飲水集中管制分配



發出求救訊號

無衛星定位儀或手機時，使用反光鏡、衣物或煙霧彈發出求救訊號，或吹哨子呼救



登山前做好準備，
才是有效降低山難風險的最佳方法喔！



What to do if you are involved in a **mountaineering accident**?



Remain calm and adhere to the following steps:



Seek immediate help

If you get into difficulty immediately call 119 or 112 for assistance, if you are unable to make a phone call, depending on the situation, send someone back down the mountain to seek assistance.



Help anyone injured

If a member of your group is injured, first wrap the injured area in a simple bandage, stabilize the injured limb and stop any bleeding, make sure the injured party eats food that is high in sugar and keeps warm.



Find a safe location to rest

If you lose your way or the weather conditions deteriorate, find a safe location to rest and establish signs or markers so it is easier for rescuers to find you.



Reassure members of your group

If you lose contact with the outside world, the team leader should reassure other members of the group and ensure they remain calm. Collect all food and drink in a central location and allocate equally.



Send a distress signal

If you have no satellite positioning device or cellphone use a reflecting mirror, clothing or smoke bomb to send an SOS signal or blow a whistle.



Making sure you are fully prepared before going hiking or mountaineering is the best way to reduce the risk of danger from any related accident.

Jika menghadapi **musibah di atas gunung**, apa yang harus diperbuat?



Bersikap tenang, ambil tindakan berikut ini:



Segera minta pertolongan

Segera hubungi telepon 119 atau 112 untuk meminta bantuan, apabila jaringan telepon tidak terhubung, jika memungkinkan maka dapat mengutus orang turun gunung untuk melapor.



Menolong orang yang cedera

Jika ada yang cedera, terlebih dahulu luka dibalut, untuk menghentikan pendarahan, berikan makanan berkadar gula tinggi dan tetap menjaga kehangatan tubuhnya.



Mencari tempat berlindung

Apabila tersesat atau kondisi cuaca memburuk, segera cari tempat aman untuk berlindung, serta tandai jalan untuk memudahkan tim penyelamat menemukan Anda.



Menenangkan anggota lainnya

Ketika kehilangan kontak, ketua tim semestinya menenangkan anggotanya dan mengumpulkan makanan dan minuman serta mengatur pembagiannya.



Sinyal SOS

Ketika tidak memiliki GPS atau ponsel, bisa menggunakan pantulan cermin, baju atau granat asap yang mengeluarkan sinyal SOS, atau membunyikan peluit.



Persiapan sebelum mendaki gunung adalah cara terbaik dan efektif mengurangi risiko menghadapi musibah di atas gunung!

Phải làm gì nếu xảy ra **tai nạn trên núi?**



Hãy bình tĩnh và thực hiện các bước sau:



Gọi trợ giúp ngay

Gọi 119 hoặc 112 để được trợ giúp, nếu không gọi được, tùy tình hình có thể cử người xuống núi trình báo sự việc.



Sơ cứu người bị thương

Khi có người bị thương, hãy băng bó trước, cầm máu, cho ăn thức ăn nhiều đường và giữ ấm.



Tìm nơi trú ẩn

Nếu bị lạc hoặc thời tiết xấu, hãy tìm nơi an toàn để trú ẩn và dựng biển báo để lực lượng cứu hộ có thể tìm thấy bạn.



An ủi thành viên trong nhóm

Khi mất liên lạc với thế giới bên ngoài, trưởng nhóm cần an ủi các thành viên trong nhóm và kiểm soát, phân phối thức ăn, nước uống..



Gửi tín hiệu cấp cứu

Nếu không có thiết bị định vị vệ tinh hoặc điện thoại di động, hãy sử dụng gương phản chiếu, quần áo hoặc bom khói để gửi tín hiệu cấp cứu hoặc thổi còi kêu cứu.



Chuẩn bị chu đáo trước khi leo núi là cách tốt nhất để giảm thiểu nguy cơ tai nạn trên núi.



เกิดอุบัติเหตุบนภูเขาต้องทำอะไร?



โปรดตั้งสติและปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้



ขอความช่วยเหลือ

รีบโทรสายด่วน 119 หรือ 112 เพื่อขอความช่วยเหลือ
หากโทรไม่ติดอาจใช้วิธีส่งคนลงจากภูเขาไปแจ้งความ



ปฐมพยาบาล

กรณีมีคนบาดเจ็บให้ใช้วิธีทำแผลแบบง่ายๆ มัดให้แน่นและห้ามเลือด
ให้กินอาหารที่มีน้ำตาลสูงและดูแลความอบอุ่นของร่างกาย



หาที่หลบภัย

หากหลงทางหรืออากาศเปลี่ยนเป็นเลวร้าย ให้รีบหาสถานที่หลบภัยพร้อม
ทำเครื่องหมายบอกทางให้แก่เจ้าหน้าที่กู้ภัยมาช่วยเหลือ



ช่วยปลอบใจ

กรณีขาดการติดต่อกับภายนอก หัวหน้าทีมต้องปลอบประโลมลูกทีม
พร้อมทั้งต้องทำการรวบรวมและแบ่งสรรอาหารและน้ำ



**ส่งสัญญาณ
ขอความช่วยเหลือ**

กรณีไม่มีอุปกรณ์นำทางจีพีเอสหรือมือถือให้ใช้กระจกสะท้อนแสง
เสื้อผ้า กระสุนควันหรือเป่านกหวีดในการส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือ



การเตรียมความพร้อมก่อนไปปีนเขา
เป็นวิธีการลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุบนภูเขาที่ดีที่สุด!

