

# สารบัญ

## บทนำ ก่อนเข้าเล่ม 12

- น้ำท่วม มองแง่บวกชีวิตมีสุข 13
- 6 ชั้น วางแผนชีวิตหลังน้ำลด 15
- 10 ข้อห้ามก่อนเข้าทำความสะอาดบ้านแสนรัก 18

## Part การวางแผนกระเป๋าเงินหลังน้ำลด 20

- จัดลำดับความสำคัญงบประมาณในการดูแลทรัพย์สิน  
หลังน้ำลด 21
- 4 รายจ่ายที่จะเกิดขึ้นเมื่อน้ำท่วม 24
- จัดทำงบประมาณรายรับ-รายจ่ายในช่วง 12 เดือนข้างหน้า 25
- การวางแผนทางการเงินสำหรับการซ่อมแซมบ้านและ  
ทรัพย์สิน 29

## Part ซ่อมแซม-ดูแล “บ้าน” หลังน้ำท่วม 32

- เริ่มดูแลบ้านหลังน้ำท่วม (จะอย่างไรง ซ่อมอะไรก่อน  
อะไรรอดได้) 33

■ เทคนิค การดูแลและฟื้นฟูบ้านหลังน้ำท่วม	39
1. เริ่มดูแลระบบไฟฟ้าอย่างระมัดระวัง	39
• ระบบไฟฟ้า	39
• ปลั๊กไฟภายในบ้าน	40
• สายไฟ	40
• ส่วนไฟฟ้าที่อยู่นอกบ้าน	41
• อุปกรณ์ไฟฟ้าต่างๆ	41
• สายดิน	42
• เมื่อน้ำลดแล้ว ทำอย่างไรกับระบบไฟฟ้าดี	43
• การเดินสายไฟภายในตัวบ้านมีอยู่ด้วยกัน 2 แบบ	45
2. ฟื้นฟูระบบประปา สำคัญยิ่งกับสุขอนามัย	46
• ระบบประปา	46
• ถังเก็บน้ำ	46
• บั๊มน้ำ	48
• ก๊อกน้ำสแตนเลสที่เกิดคราบสนิม	48
• ท่อระบายน้ำ	49
• ระบบท่อระบายน้ำของตัวบ้าน	50
• ท่อน้ำทิ้งจากอ่างล้างจาน	50
• วิธีการระบายท่อน้ำทิ้งภายในบ้านที่อุดตันอย่างง่ายๆ	50
• อ่างล้างหน้า ในห้องน้ำชั้นล่าง	51
3. ก่อนทำความสะอาด ล้างบ้าน ดูโครงสร้างให้ดีเสียก่อน	52
• ขั้นตอนการทำความสะอาดบ้าน	53
4. แกะผนังบ้านหลังน้ำท่วมอย่างประหยัด	55
• ผนังบ้านที่เป็นไม้	55

• ผนังก่ออิฐฉาบปูน	56
• ผนงยิปซัมบอร์ด	56
• ผนงอิฐ	56
• วิธีแก้ไขการซ่อมผนงที่แตกร้าวหลังนำท่วม	57
• ผนงเป็นตะไคร้	57
5. ตรวจตรารั้วบ้านอย่างไรให้ถูกวิธี	59
• รั้วคอนกรีต	59
• รั้วไม้	60
• รั้วเหล็กหรือรั้วอัลลอย	60
• ประตูเหล็กรั้วบ้าน	60
6. ดูแลพื้นบ้านหลังน้ำลด	61
• พื้นปาร์เก้ต	61
• พื้นกระเบื้อง	63
• พื้นหินอ่อน	63
• พื้นพรม	63
• ทำความสะอาดแบบไร้สารพิษ	64
7. ซ่อมฝ้าเพดาน แก้ไขได้	65
• ฝ้ายิปซัมบอร์ด หรือฝ้า กระดาษอัด	65
8. ซ่อมหลังคาบ้านหลังน้ำท่วม	66
• หลังคากระเบื้องซีเมนต์	67
9. ระวางอันตรายจากสัตว์เข้ามาในบ้าน	68
• ลักษณะของจระเข้ที่สามารถสังเกตได้คือ	69
• ลักษณะของงูที่สามารถสังเกตได้คือ	69
• วิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้น เมื่อโดนงูพิษกัด	70

10. พื้นฟูครัวใหม่ของคุณให้ใจโล	72
• วิธีกำจัดคราบไขมันในอ่างล้างจานง่ายๆ	72
• แก้ปัญหาน้ำระบายออกลงท่อช้า	72
• วิธีทำความสะอาดคราบสีเหลืองที่ติดตามภาชนะเคลือบ สีขาว	73
• วิธีการทำความสะอาดสำหรับเครื่องใช้ภายในครัว	73
• กลเม็ดเคล็ดลับการไล่สัตว์ไม่พึงประสงค์หลังน้ำท่วม	74
11. ขจัดทุกข์ ขจัดสิ่งสกปรกในห้องน้ำ	75
• ชักโครก (ส้วม)	75
• การจัดการส้วมหลังน้ำท่วม	75
• สุขภัณฑ์ในห้องน้ำ	76
• กระจับปี่ผนัง	76
• การซ่อมกระจับปี่ห้องน้ำหลุดหลังน้ำลด	77
• ปูนเปลือย	77
• คราบตะกอนที่ติดฝักบัว	77
12. พื้นฟูประตูบ้านของคุณหลังน้ำลด	78
• ประตูไม้	78
• ประตูเหล็ก	79
• บานพับ ลูกบิด รูกุญแจ	79
13. ทำความสะอาดหน้าต่างและกระจก	80
• เทคนิคการทำมาความสะอาดกระจกหลังน้ำลด	80
• รวมเทคนิคต่างๆ กับกระจก	80
• การดูแลรักษากระจกที่ใช้ภายในบ้าน	81
14. ดูแลสวนและต้นไม้หลังน้ำลด	81

• สวนและต้นไม้	82
• หลักการจัดสวนที่ถูกต้อง	83
15. ขจัดความชื้นในบ้านหลังน้ำท่วมให้ได้มากที่สุด	85
16. ทาสีบ้านใหม่ควรเป็นสีสุดท้าย	86
• เทคนิคในการทาสีบ้านใหม่	86
17. ความรู้ก่อนต่อเติมบ้าน	90
■ 108-1009 แก้ปัญหาน้ำท่วม	90
■ เลือกคนซ่อมแซม-สร้างบ้าน อย่างไรดี	91
■ ก่อนลงมือต่อเติมบ้าน	91
■ ข้อควรจำสำหรับการทำความสะอาดบ้าน	92
■ ซ่อมอะไรก่อนดี บ้านหรือร้านค้า	93

## Part ฟันฟู “เฟอร์นิเจอร์” หลังน้ำลด 94

■ เกล็ดไม้กับการดูแลเฟอร์นิเจอร์หลังน้ำลด	95
เฟอร์นิเจอร์ที่ทำจากเครื่องหวาย	95
โต๊ะหรือเก้าอี้ที่ทำด้วยหินหรือปูน	96
เฟอร์นิเจอร์ที่ทำจากไม้เนื้อแข็ง	96
เฟอร์นิเจอร์ที่ทำจากเหล็ก	96
เฟอร์นิเจอร์ประเภทที่บุด้วยนุ่นหรือฟองน้ำ	97
เฟอร์นิเจอร์ที่ทำจากหนัง	98
ผ้าม่านที่เป็นผ้า	99
ผ้าม่านพลาสติก	99
พรมลอยตัว	99

■ การทำความสะอาดเฟอร์นิเจอร์ ที่ไม่เสียหลังน้ำท่วม	99
■ ชั้นหรือตู้แบบบิลต์อิน	100
กรณีที่น้ำท่วมไม่ถึงตู้เสื้อผ้า	100
■ สิ่งของเครื่องใช้ที่ทำจากผ้า	101
■ เอกสารที่สำคัญ, ภาพถ่าย, และหนังสือ ที่เปียกน้ำ	101
■ รวมวิธีขจัดเชื้อโรคเชื้อรา กับเครื่องใช้หลังน้ำท่วม	102

## Part ดูแลรักษา “รถ” หลังน้ำท่วม 105

■ ซ่อมหรือซื้อใหม่ดี	105
■ วิธีดูแลรถยนต์หลังจมน้ำ	107
■ การส่งรถยนต์ไปส่งซ่อม	110
■ รถเบนซินเสียหายมากกว่ารถดีเซล	111
■ น้ำท่วมลึกแค่ไหนรถพัง	111
■ ระบบอะไรบ้างที่จะเสีย	113
■ วิธีการสังเกตรถมีสองว่าเป็นรถที่ถูกน้ำท่วมหรือไม่	114
■ การดูแลรักษารถมอเตอร์ไซค์ หลังจากน้ำท่วม	115
■ วิธีขับรถลุยน้ำท่วม	117

## Part สร้างกำลังใจ หลังน้ำท่วม 120

■ 5 เทคนิคการสร้างกำลังใจ	122
■ 12 เคล็ดลับจัดการกับความเครียด	124
■ การแก้โรคเครียดวิตกกังวลด้วยตัวคุณเอง	126

■ ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking)	127
■ การปรับโปรแกรมจิตความคิดเชิงลบให้เป็นบวก	128
■ การปรับความคิดเชิงลบให้เป็นบวก	130
■ การฝึกจิตใจ เพื่อการผ่อนคลาย	132
■ เทคนิคการปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น	133

## Part ดูแลสุขภาพ (โรคที่มาพร้อมกับน้ำท่วม) 138

■ การดูแลสุขภาพระยะหลังสถานการณ์น้ำท่วม	139
• โรคผิวหนัง	139
• โรคตาแดง	140
• โรคไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่	141
• โรคปอดบวม	141
• โรคอุจจาระร่วง	142
• โรคฉี่หนู	143
• โรคไข้เลือดออก	144
• โรคมาลาเรีย	144

## Part ก่อนน้ำจะท่วม 146

■ น้ำสามารถไหลเข้าบ้านคุณได้กี่ทาง	147
■ เราจะรับมือกับน้ำท่วมอย่างไร	148
■ การใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยในช่วงน้ำท่วม	151
■ การวางถุงทรายที่ถูกต้องเพื่อป้องกันน้ำท่วม	154

## แถมท้าย

156

- ผู้มีสิทธิได้รับเงินช่วยเหลืออุทกภัยครัวเรือนละ 5,000 บาท 157
- เงื่อนไขการรับเงินชดเชยน้ำท่วม ในพื้นที่ 30 เขต ของ  
กรุงเทพฯ 158
- ข้อมูลประกอบเรื่องช่วยน้ำท่วม 5,000 บาท 159

## แบบฟอร์มการจดบันทึก

166

- แบบฟอร์มการจดบันทึกเช็คความเสียหายของบ้าน 166
- วางแผน เรียงลำดับความสำคัญในการซ่อมและซื้อใหม่ 171
- ประเมินค่าใช้จ่ายหลังจากวางแผนจัดลำดับการซ่อมหรือ  
ซื้อใหม่ 173
- สรุปรายได้เมื่อเทียบกับค่าใช้จ่ายในการดูแลพื้นบ้านและ  
รถหลังน้ำลด 12 เดือนล่วงหน้า 175