

ខោនធី LOS ANGELES

ការណែនាំ

ឱ្យគង់ វិស្វជីវិត

គ្រួសារសង្គម







ការណែនាំ ឱ្យតម្លៃជីវិត

ការណែនាំ ឱ្យតម្លៃជីវិត

ឋានៈជាអ្នកមូលដ្ឋានមួយរូប ក្នុងបណ្តាតំបន់មិនរួមជាច្រើន នៃ ខោនធី Los Angeles អ្នកជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់ ក្នុងការរៀបចំគំរោង និងត្រៀមខ្លួនសំរាប់ភាពអាសន្ន។ តំបន់មិនរួម គឺមិនមែនផ្នែកមួយ នៃទីក្រុង នឹងបានគ្រប់គ្រងដោយសមាជិកប្រាំនាក់នៃគណៈអ្នកទទួល ខុសត្រូវ (Board of Supervisors) នៃខោនធី Los Angeles។ គណៈ នេះធ្វើការឋានៈជា “ក្រុមប្រឹក្សាក្រុង” និងទទួលខុសត្រូវខាងបង្កើត ច្បាប់ និងបញ្ញត្តិនានា ដែលប៉ះពាល់ដល់អ្នក និងភូមិឋានរបស់អ្នក។ គណៈនេះក៏គ្រប់គ្រងក្រសួងខោនធី ដែលផ្តល់សេវានៅក្នុងតំបន់អ្នក រួមទាំងទីកំសាន្ត, ការសំណល់រឹង, ការគ្រោងការ, ការប្រតិបត្តិច្បាប់, ការពន្លត់ភ្លើង និងកម្មវិធីសង្គម។ ខោនធីគឺជាអ្នកតបផ្ញើយសហគមន៍របស់ អ្នក ចំពោះមហន្តរាយ ដូចជាទឹកជំនន់, ភ្លើងឆេះ, រំជួលដី, ប្រជាជន បោះបោរ, រំជួលសមុទ្រ, និងការវាយប្រហារដោយភោគជន។

ការណែនាំនេះ នឹងជួយអ្នកឱ្យបានប្រុងប្រៀបល្អ សំរាប់តបចំពោះ ការស្រាកស្រាន្តអំពីមហន្តរាយ ដែលខោនធី Los Angeles ប្រឈម មុខ។ គោលដៅរបស់យើង គឺដើម្បីផ្តល់ឱកាស ដែលជួយឱ្យមាន ភាពគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ខ្លួនឯង បន្ទាប់ពីមានមហន្តរាយ។ ជាបន្ថែម ទៅលើការណែនាំនេះ យើងក៏ឱ្យយោបល់អ្នកថាអ្នកត្រូវបង្កើនការ ដឹងស្ថានភាពនៃភាពអាសន្នរបស់អ្នក និងចេះភាពជំនាញដែល អ្នកត្រូវការ ដើម្បីរៀបចំគ្រួសារ, អ្នកជិតខាង និងសហគមន៍របស់ អ្នក។ ចូរឱ្យក្លាយទៅជា ក្រុមតបផ្ញើយសហគមន៍ពេលអាសន្ន (Community Emergency Response Team - CERT) ដែលមាន គុណសម្បត្តិ និងចូលរួមក្នុង ក្រុមតបផ្ញើយសហគមន៍ CERT (CERT Disaster Response Team) ក្នុងតំបន់។ ក្រុម CERT ពង្រឹង សមត្ថភាពរបស់សហគមន៍ ឱ្យឆាប់បានស្រាកស្រាន្តពីមហន្តរាយ ធំៗ។

ការណែនាំនេះ គឺជាចំណុចចាប់ផ្តើម។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ស្តីពី ការប្រុងប្រៀបសំរាប់មហន្តរាយ សូមមើលរឿងស្តីនៃ កម្មវិធីគង់រង្ស ជីវិតពេលអាសន្ន (Emergency Survival Program - ESP) របស់ ខោនធី នៅ www.espfocus.org ឬទូរស័ព្ទទៅលេខពិសេសរបស់ ESP តាមលេខ (213) 974-1166 ដើម្បីទទួលព័ត៌មានដោយឥតគិតថ្លៃ ស្តីពីរបៀបបានប្រុងប្រៀបសំរាប់ភាពអាសន្ន និងមហន្តរាយ។

FIRST DISTRICT

856 Kenneth Hahn Hall of Administration
500 West Temple Street
Los Angeles, California 90012
Phone: (213) 974-4111
Fax: (213) 613-1739

EAST LOS ANGELES

4801 East Third Street
Los Angeles, California 90022
Phone: (323) 881-4601
Fax: (323) 887-7286

SOUTHEAST LOS ANGELES

2677 Zoe Avenue
Huntington Park, California 90255
Phone: (323) 826-6370

FIELD OFFICES

SAN GABRIEL VALLEY

1441 N. Santa Anita Ave.
So. El Monte, California 91733
Phone: (626) 350-4500
Fax: (626) 433-4945

EAST SAN GABRIEL VALLEY

2245 N. Garey Avenue
Pomona, California 91767
Phone: (909) 593-3661
Fax: (909) 596-9038



866 Kenneth Hahn Hall of Administration
500 West Temple Street
Los Angeles, California 90012
Phone: (213) 974-2222
Fax: (213) 680-3283

EXPOSITION PARK

FLORENCE-FIRESTONE

LENNOX

4343 Lennox Blvd
Lennox, CA 90304
Phone: (310) 680-8601



821 Kenneth Hahn Hall of Administration
500 West Temple Street
Los Angeles, CA 90012
Phone: (213) 974-3333
Fax: (213) 625-7360

14340 Sylvan St., Suite A
Van Nuys, CA 91401
Phone: (818) 901-3831

26600 Agoura Road, #100
Calabasas, CA 91302
Phone: (818) 880-9416
Fax: (818) 880-9346

1645 Corinth Avenue Suite 102
Los Angeles, California 90025
Phone: (310) 231-1170



FOURTH DISTRICT

822 Kenneth Hahn Hall of Administration
500 West Temple Street
Los Angeles, CA 90012
Phone: (213) 974-4444
Fax: (213) 626-6941

FIELD OFFICES

CERRITOS

11911 Artesia Blvd., Suite 104A
Cerritos, CA 90703
Phone: (562) 345-4004

SIGNAL HILL

1401 E. Willow Street
Signal Hill 90755
Phone: (562) 256-1920

HACIENDA HEIGHTS

1545 S. Stimson Avenue
Hacienda Heights, CA 91745
Phone: (626) 330-7072

NORWALK

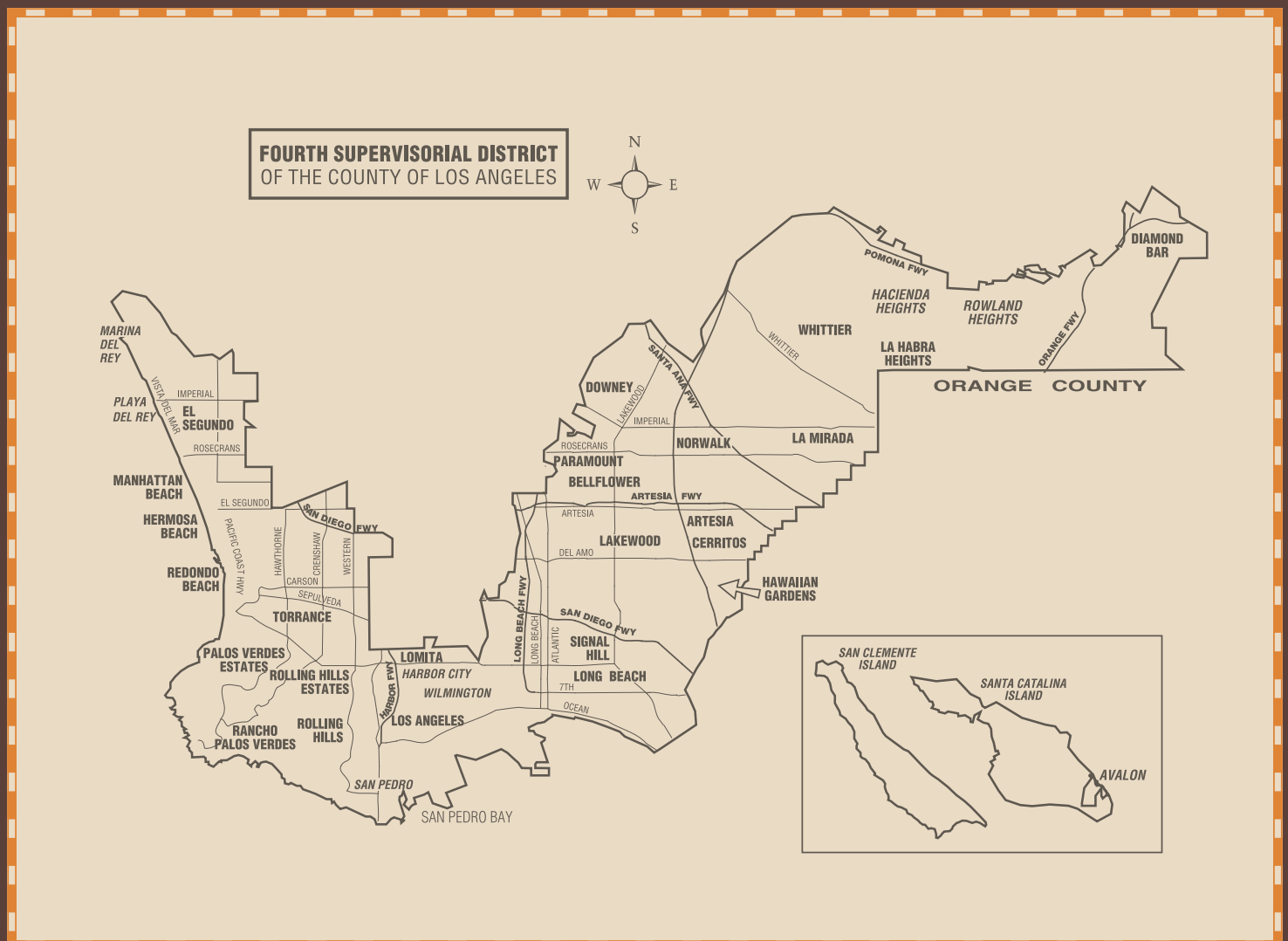
12720 Norwalk Blvd., 7th Flr
Norwalk, CA 90650
Phone: (562) 807-7350

SAN PEDRO

302 West 5th Street Suite 200
San Pedro, CA 90731
Phone: (310) 519-6021

SOUTH BAY

825 Maple Avenue, Room 150
Torrance, CA 90503
Phone: (310) 222-3015



869 Kenneth Hahn Hall of Administration
500 West Temple Street
Los Angeles, CA 90012
Phone: (213) 974-5555
Fax: (213) 974-1010
Email: fifthdistrict@lacbos.org

615 East Foothill Blvd. Suite A
San Dimas, CA 91773
Phone: (909) 394-2264
Fax: (909) 592-0751

27441 Tournay Road Suite 180
Santa Clarita, CA 91355
Phone: (661) 287-3657
Fax: (661) 254-4453

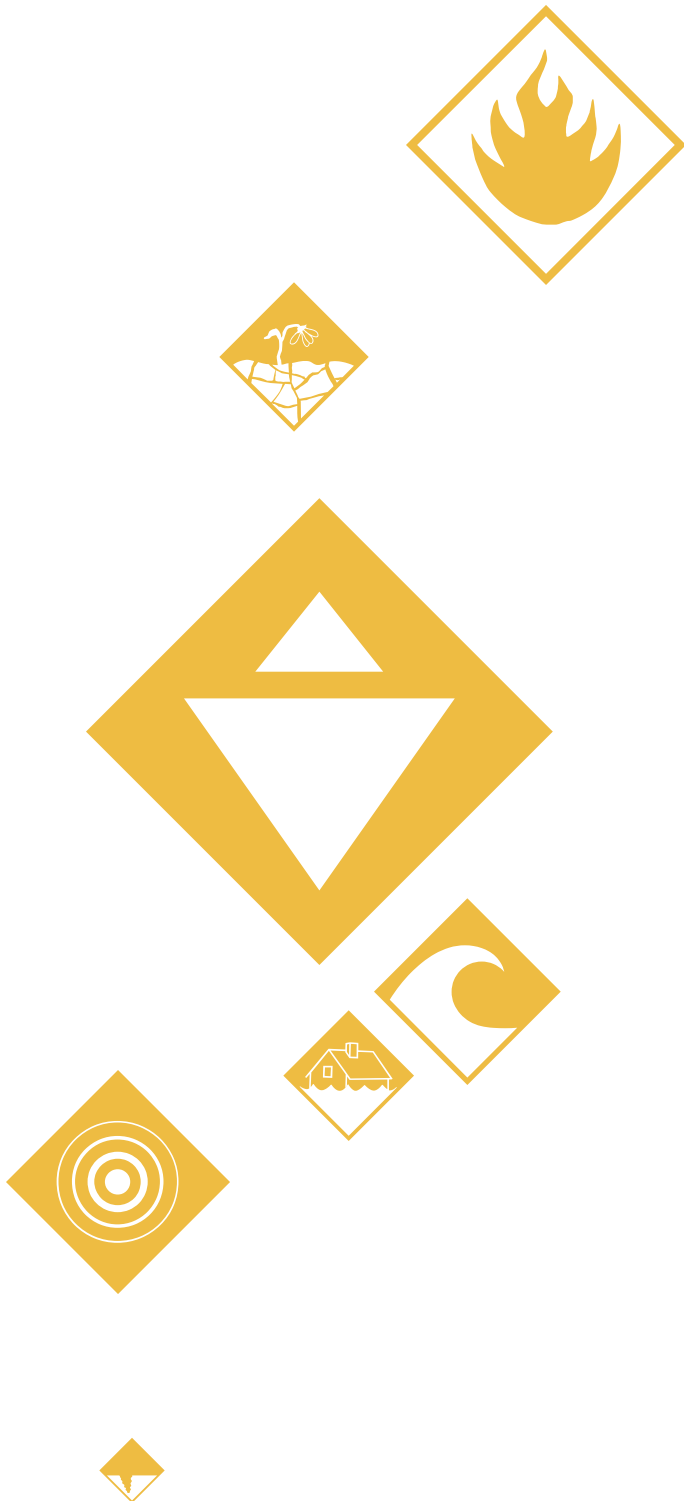
21943 Plummer Street
Chatsworth, CA 91311
Phone: (818) 993-5170
Fax: (818) 993-5764

42455 10th Street West Suite 104
Lancaster, CA 93534
Phone: (661) 726-3600
Fax: (661) 942-5069

215 N. Marengo Ave. Suite 120
Pasadena, CA 91101
Phone: (626) 356-5407
Fax: (626) 568-0159



ក្នុងខោនធី LOS ANGELES



តំបន់ Los Angeles ត្រូវជួបប្រទះការបំផ្លិចបំផ្លាញទាន់ហានជាច្រើន រួមទាំងការរំជួយដី, ទឹកជំនន់, បំណាក់ដីហូរសង្កត់, ភ្លើងឆេះព្រៃ, ព្យុះសង្ស្រាវ, ភ្លើងឆេះក្រុង, រំជួយសមុទ្រ, គ្រោះថ្នាក់ចេញពីសំភារៈ, ភេរវកម្ម, និងប្រជាជនបោះបោះ។ ការរំជួយដីធំៗបានកើតឡើងក្នុង ភាគខាងត្បូងកាលីហ្វ័រនីញ៉ា ដែលបណ្តាលឲ្យខូចខាតចំពោះខោនធី ក្នុងឆ្នាំ 1933, 1971, 1987 និង 1994។ របាយការណ៍នៅពេលថ្មីៗនេះ បានធ្វើឡើងដោយអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រមួយក្រុមដែលគួរគោរព ស្មានថា 86% អាចនឹងមានការរំជួយដី ទំហំ 7.0 ឬធំជាង នៅក្នុងភាគខាងត្បូង កាលីហ្វ័រនីញ៉ា ក្នុងរយៈពេល 30 ឆ្នាំ ខាងមុខ។

ស្ថានភាពភាពអាសន្នក្លាយជាមហន្តរាយ នៅពេលវាសន្ធឹកឆាន នៅកន្លែងនេះដើម្បីជួយការពារសហគមន៍របស់យើង។ នៅក្នុងពេល មានមហន្តរាយ ក្រសួងខោនធីនឹងធ្វើអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងអស់ពីសមត្ថភាព ដើម្បីផ្តល់ជំនួយទៅឲ្យអ្នកមូលដ្ឋាន។ តែជាយ៉ាងណាមិញ មហន្តរាយ ធំៗ អាចនឹងសន្ធឹកអ្នកតបន្លឺរបស់យើងទាំងស្រុង ដោយមានឧប្បត្តិ ហេតុជាច្រើន និងដើម្បីប្រព្រឹត្តិសេចក្តីត្រូវការនៃសុវត្ថិភាពសាធារណ ជន។ អ្នកតបន្លឺយដំបូង នឹងត្រូវខំប្រឹងប្រែងយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើ ទីកន្លែងដែលគេអាចធ្វើបានល្អបំផុត-ដោយជួយមនុស្សដែលមានគ្រោះ ថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរជាទីបំផុត និងកន្លែងដែលបានប៉ះទង្គិចធ្ងន់ មុនគេបង្អស់។ វាអាចប្រហែលជាអាចនឹងកើតឡើង ដែលតំបន់ខ្លះពុំអាចទទួលជំនួយ ពីអាជីវករជាច្រើនថ្ងៃ បន្ទាប់ពីមហន្តរាយបានកើតឡើង។

មហន្តរាយធំៗ អាចបណ្តាលឲ្យមនុស្សរាប់រយ រាប់ពាន់នាក់ គ្មានទីលំ នៅ និងគ្មានម្ហូបអាហារ ឬទឹកផឹកឡើយ ហើយក្រុមតបន្លឺយអាសន្ន និងភ្នាក់ងារគាំទ្រ នឹងគ្មានជំរកផ្តល់ឲ្យទេ។

ការណែនាំនេះ មានគោលបំណងដើម្បីជួយអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នកឲ្យ គង់វង្សជីវិត និងស្រាវជ្រាវ បន្ទាប់ពីមានគ្រោះមហន្តរាយធំៗ។ ដូច្នេះ ហើយសូមឲ្យបានយល់ជ្រួតជ្រាបអំពីឱវាទ និងធនធានដែលបានផ្តល់ ក្នុងការណែនាំនេះ និងចាត់វិធានការដើម្បីរក្សាគ្រួសាររបស់អ្នកឲ្យមាន ក្តីសុខ។

នាយកការិយាល័យប្រតិបត្តិការ
ការិយាល័យចាត់ចែងអាសន្ន

ផែនការស្រាវជ្រាវ

ការណែនាំឲ្យគង់វង្សជីវិត	1
ការតបផ្ញើយ ចំពោះមហន្តរាយក្នុងខោនធី Los Angeles	7
មាតិកាផ្សេងៗ	8
ជំហានប្រាំយ៉ាង ចំពោះការប្រុងប្រៀប	11

1. មានគំរោងមួយ	12
គំរោងអាសន្នសំរាប់គ្រួសារ	12
វិធានការសំខាន់ៗដប់យ៉ាង	12
គំរោងការប្រាស្រ័យទាក់ទងក្រុមគ្រួសារ	13
ព័ត៌មានទាក់ទងក្រុមគ្រួសារពេលអាសន្ន	13
ព័ត៌មានពេលអាសន្ន	14
ព័ត៌មានទាក់ទងពេលអាសន្ន នៅក្រៅរដ្ឋ	14
គំរោងភៀសអគ្គិភ័យ	15
បុគ្គលដែលមានសេចក្តីត្រូវការពិសេស	18
ការជំលៀស	19
ជ្រក-ក្នុង-កន្លែង	19
បញ្ជីពិនិត្យការជំលៀស	20
វត្ថុសំខាន់ៗដប់យ៉ាង	20
សុវត្ថិភាពសាលា	21
ការបិទសាលា	22
ការប្រុងប្រៀបក្រុមហ៊ុន	23
ការប្រុងប្រៀបក្រុមជំនុំរបស់អ្នក សំរាប់មហន្តរាយ	24
ការត្រៀមទឹកទុក	25
សាធារណឧបករណ៍	26
ការបិទខ្ទប់	26
ការបិទអគ្គិសនី	27
ការបិទទឹក	27
ការប្រុងប្រៀបសត្វ	30
ផ្តែ ផ្កា និងសត្វចិញ្ចឹមតូចៗផ្សេងទៀត	30
សេះ និងសត្វធំៗ	31
គំរោងការជំលៀសសត្វ	31
សត្វធំៗ ជ្រក-ក្នុង-កន្លែង	33

2. រក្សាទុកសំភារៈ	36
សំភារៈត្រៀមសំរាប់មហន្តរាយ	36
សំភារៈសំខាន់ៗដប់យ៉ាងសំរាប់អាសន្ន	37
ស្បៀងអាហារ	39

រក្សាទុកសំភារៈ (ត)

សំភារៈជួយសង្គ្រោះបន្ទាន់ជាមូលដ្ឋាន.....	39
ប្រភពនៃទឹកផឹក.....	40
ចំនួនភាគសំរាប់ការធ្វើទឹកឲ្យបរិសុទ្ធ ជាមួយនឹងទឹកប្រីធ្ម.....	40
បញ្ជីពិនិត្យសំភារៈ សំរាប់សត្វចិញ្ចឹមពេលមហន្តរាយ.....	41
បញ្ជីពិនិត្យសំភារៈ សំរាប់សេះ និងសត្វធំៗ.....	42

3. ឲ្យបានជ្រួតជ្រាប.....	43
--------------------------	----

4. បានចូលប្រឡូក.....	46
បណ្តាញភូមិឋាន.....	46
ក្រុមបង្កើនសហគមន៍ពេលអាសន្ន - CERT.....	47

◆ ពេលមានមហន្តរាយកើតឡើង.....	49
ស្តង់ដារ.....	50
រកជំរក.....	51
ឲ្យបានសុខ.....	52
ទទួលជំនួយ.....	55
ចាប់ផ្តើមការស្រាវជ្រាវ.....	58

◆ គ្រោះថ្នាក់.....	61
ភ្លើងឆេះព្រៃ.....	61
ខ្យល់ព្យុះ ទឹកជំនន់ និងបំណាក់ភ្នំភ្នំ.....	66
វត្តគ្រោះថ្នាក់ និងជាតិគីមី.....	70
ការរំជួយដី.....	73
គ្រុនផ្តាសាយធំរាតត្បាត.....	77
ការរំជួយ.....	80
ធាតុអាសហក្រក់ព្រៃ.....	82
ការរំជួយសមុទ្រ.....	83

◆ សង្គ្រោះបន្ទាន់ជាមូលដ្ឋាន.....	86
ការស្នាក់.....	87
ការប្តូរសក្ខីភាព ខ្នង និង/ឬ កញ្ចឹងក.....	87
ការស្តុកស្តុក និងការយាត់យាម.....	88
ការដាក់ខ្សែស្តាយដៃ ឬស្មា.....	89

អក្ខរក្រម.....	90
----------------	----



WWW.ESPFOCUS.ORG
 WWW.ESPFOCUS.ORG
 WWW.ESPFOCUS.ORG
 WWW.ESPFOCUS.ORG
 WWW.ESPFOCUS.ORG
 WWW.ESPFOCUS.ORG
 WWW.ESPFOCUS.ORG
 WWW.ESPFOCUS.ORG

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ស្តីប្រធានបទដែលបានផ្ទៀងផ្ទាត់ក្នុងការណែនាំ
 នេះ ឬដើម្បីផ្ទេរយកសំណៅថែមទៀត សូមមើល :

WWW.ESPFOCUS.ORG

អ្នកអាចនឹងជាមនុស្សទីមួយ នឹងប្រទះឃើញភាពអាសន្ន និងមានមុខ
 គំណែងដើម្បីជំរាបអាជ្ញាធរ។ ការនេះអាចធ្វើបានល្អបំផុត តាមរយៈ
 ប្រព័ន្ធលេខ 911 ដែលជាការល្អប្រពៃដោយប្រើទូរស័ព្ទកប់ដី (ដូច
 ជាទូរស័ព្ទផ្ទះ ឬការិយាល័យ) ប្រយោជន៍ឲ្យអាចចាត់ទុកនឹងរបស់អ្នក
 បានត្រឹមត្រូវ។

មិនត្រូវសន្មតថាអ្នកណាម្នាក់បានហៅលេខ 911 រួចហើយ នៅពេលអ្នក
 ឃើញភាពអាសន្ន។ តាមពិត កាលណាមានមនុស្សច្រើនហៅលេខ
 911 ដើម្បីរាយការណ៍ភាពអាសន្ន នោះកាន់តែប្រសើរឡើង។ ការ
 ទូរស័ព្ទ នីមួយៗដែលបានទទួល អាចនឹងផ្តល់ព័ត៌មានច្រើនជាងការ
 ទូរស័ព្ទមកពីពេលមុន។

នៅក្នុងពេលអាសន្ន មានមនុស្សច្រើនណាស់ដែលទូរស័ព្ទមកលេខ
 911 ចេញពីទូរស័ព្ទដៃ អាចនឹងបណ្តាលឲ្យមានការពិបាក ទៅពេល
 ព្យាយាមទាក់ទងទៅទូរស័ព្ទការី 911។

ការទូរស័ព្ទមកដោយប្រើទូរស័ព្ទដៃ មិនតែងតែដឹងទីកន្លែងរបស់អ្នកទេ។
 នៅពេលរាយការណ៍ភាពអាសន្នដោយប្រើទូរស័ព្ទដៃ :

- ត្រូវផ្តល់លេខទូរស័ព្ទដៃ ទៅទូរស័ព្ទការី 911 ភ្លាមៗ ក្រែងលោ
 សំឡេងធ្លាក់ចុះ ឬបាត់សំឡេង។
- នៅពេលគេសួរទីកន្លែងរបស់អ្នក ត្រូវរាយការណ៍ទីកន្លែងដែល
 ឧប្បត្តិហេតុបានកើតឡើង។



ក្នុងករណីមានអាសន្ន

ចុចលេខ 9-1-1

ជំហានបួនយ៉ាង ចំពោះ

ការប្រុងប្រៀប

តើអ្នកបានប្រុងប្រៀបដើម្បីឲ្យគង់វង្សជីវិត នៅពេលមានការរំជួយដី ធំៗ, រំជួយសមុទ្រ, ភ្លើងឆេះ, ទឹកជំនន់, ការប្រព្រឹត្តិទុក្ខភាព ឬ មហន្តរាយផ្សេងៗទៀត ឬនៅ? នេះគឺជាពេលវេលាត្រូវចាប់ផ្តើម គិតគូរអំពីត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះក្នុងពេលអាសន្ន មុនពេលវាកើតឡើង។ ដោយ ធ្វើតាមគោលការណ៍ណែនាំជាសាមញ្ញមួយចំនួន អ្នកអាចជួយប្រុង ប្រៀបគ្រួសារ, ភូមិឋាន, ក្រុមហ៊ុន, ឬសាលារៀនរបស់អ្នក ឲ្យបាន ប្រុងប្រៀបល្អប្រពៃឡើង និងមានភាពគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ខ្លួនឯង បន្ទាប់ពីមានមហន្តរាយកើតឡើងនៅអនាគត។

ខោនធី Los Angeles និងទីក្រុងនិមួយៗក្នុងខោនធី សុទ្ធតែរក្សាគំរោង មហន្តរាយជាផ្លូវការ ដែលបានរៀបចំឡើងដើម្បីសំរាប់សេវាភាព អាសន្ន ដែលបានផ្តល់ឲ្យដោយខោនធី រដ្ឋ រដ្ឋបាលសហព័ន្ធ និងភ្នាក់ ងារឧស្សាហស្ថក្រ។ គេនឹងខំប្រឹងប្រែងគ្រប់បែបយ៉ាង ដើម្បីរក្សាសេវា ជាមូលដ្ឋាន សំរាប់អ្នកមូលដ្ឋានដែលរស់នៅក្នុងតំបន់មិនរួបរួម របស់ ខោនធី ប៉ុន្តែការគង់វង្សជីវិតក្នុងពេលមានមហន្តរាយ អាស្រ័យទៅលើ ការប្រុងប្រៀបនៃបុគ្គល និងគ្រួសារនិមួយៗ។

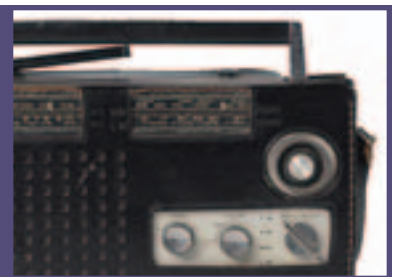
1. មាន គំរោងមួយ ចាប់ផ្តើមនៅទំព័រ 12



2. រក្សាទុក សភារៈ ចាប់ផ្តើមនៅទំព័រ 36



3. ឲ្យបាន ជ្រួតជ្រាប ចាប់ផ្តើមនៅទំព័រ 43



4. បាន ចូលប្រឡូក ចាប់ផ្តើមនៅទំព័រ 46



គំរោងអាសន្នសំរាប់គ្រួសារ

កន្លែងដែលដើម្បីចាប់ផ្តើមប្រុងប្រយ័ត្នសំរាប់អាសន្ន គឺដោយការសរសេរគំរោងអាសន្នសំរាប់គ្រួសារ។ គំរោងរបស់អ្នកគួរតែរួមមានសមាជិកគ្រប់រូបនៃក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក - រួមទាំងសត្វចិញ្ចឹមផង!

វិធានការសំខាន់ៗ 10 យ៉ាង



1

រៀនច្បាស់ពីការគំរាមកំហែង ក្នុងតំបន់របស់អ្នក

2

សំគាល់ទីកន្លែងជួបជុំគ្នា

- នៅព្រៃផ្ទះរបស់អ្នក
- នៅព្រៃភូមិឋានរបស់អ្នក

3

ជ្រើសរើសការទាក់ទងរបស់អ្នកនៅព្រៃរដ្ឋ

4

ដឹងផ្លូវរបស់អ្នក សំរាប់ការជំរុញសុខុមាលភាព

- ផ្លូវចេញ និងផ្លូវចូលទៀត ដើម្បីរត់ចេញពីផ្ទះ

5

ដឹងទីកន្លែងបិទសាធារណឧបករណ៍

- ទឹក
- ខ្សែស្រឡាយ
- អគ្គិសនី

6

ដឹងច្បាប់អាសន្នរបស់សាលារៀន និងមណ្ឌលថែទាំមនុស្សចាស់

- ជំរក/សំភារៈ សំរាប់អាសន្ន
- យានជំនិះ

7

សំគាល់កន្លែងដែលសុខក្នុងបន្ទប់និមួយៗ ដើម្បីជ្រកកោន បើសិនជាត្រូវការ

- ក្រោមគុបាយ និងគុសរសេរដែលមាំមួន
- ផ្នែកទៅនឹងជញ្ជាំងខាងក្នុង

8

ថ្នាំពេទ្យបង្ការ

9

ធ្វើការផ្គត់ផ្គង់ពិសេស សំរាប់

- ក្មេងៗ
- មនុស្សចាស់ៗ
- សត្វចិញ្ចឹម
- មនុស្សពិការ
- អ្នកមិនចេះនិយាយភាសាអង់គ្លេស

10

គ្រោងពេលហាត់ត្រូវមមហន្តរាយជាប្រចាំឆ្នាំ

គំរោងការប្រាស្រ័យទាក់ទងក្រុមគ្រួសារ
ចំណាយពេលកត់ត្រាមានការទាក់ទងសំខាន់ៗ សំរាប់សមាជិក
ក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក និងការទាក់ទងនៅក្រៅរដ្ឋរបស់អ្នក។

ព័ត៌មានទាក់ទងក្រុមគ្រួសារពេលអាសន្ន

ឈ្មោះ	ទីកន្លែង	ទូរស័ព្ទ	អ៊ីម៉ែល

ឱវ៉ា ទ

ដើម្បីប្រើប្រាស់តាមអ៊ិនធឺណិត សំរាប់ការបង្កើត
គំរោងអាសន្នសំរាប់គ្រួសាររបស់អ្នក។
សូមទៅមើល www.Ready.gov
និងទៅធ្វើគំរោងមួយ។

ព័ត៌មានពេលវេលាសន្ទុក

ការទាក់ទង	ឈ្មោះ	លេខទូរស័ព្ទ
មនុស្សទាក់ទងផ្ទាល់ខ្លួនពេលអាសន្ន ក្នុងតំបន់		
មន្ទីរពេទ្យនៅជិត : កន្លែងធ្វើការ		
សាលារៀន		
ផ្ទះ		
វេជ្ជបណ្ឌិតគ្រួសារ		
ការទាក់ទងក្រុមហ៊ុនការងារ និងព័ត៌មានពេលអាសន្ន		
ការទាក់ទងសាលារៀន និងព័ត៌មានពេលអាសន្ន		
សាសនា/អង្គការព្រលឹងវិញ្ញាណ		

ព័ត៌មានទាក់ទងពេលវេលាសន្ទូ ដៅក្រៅរដ្ឋ

មនុស្សទាក់ទងទីមួយ	មនុស្សទាក់ទងទីពីរ
ឈ្មោះ:	ឈ្មោះ:
អាសយដ្ឋាន	អាសយដ្ឋាន
ទូរស័ព្ទធ្វើការ	ទូរស័ព្ទធ្វើការ
ទូរស័ព្ទផ្ទះ	ទូរស័ព្ទផ្ទះ
ទូរស័ព្ទដៃ	ទូរស័ព្ទដៃ
អាសយដ្ឋានអ៊ីម៉ែល	អាសយដ្ឋានអ៊ីម៉ែល

គំរោង

ភ្ញៀវសក្តិភ័យ

1. អង្គុយជាមួយគ្រួសាររបស់អ្នក និងធ្វើគំរោងជាជំហានមួយដំណាក់មួយដំណាក់ សំរាប់ការរៀបចំខ្លួនពីផ្ទះរបស់អ្នកពេលភ្លើងឆេះផ្ទះ។ គួរគំនូរឱ្យយ៉ាងក្រាមនៃផ្ទះរបស់អ្នក។
2. រៀបគំរោងពីរផ្លូវ ចេញពីបន្ទប់នីមួយៗ ជាពិសេសគឺបន្ទប់គេង។
3. ធ្វើឲ្យប្រាកដថាមនុស្សគ្រប់ៗគ្នា អាចបើកសោទ្វារទាំងអស់បាន និងអាចបើកបង្អួច និងទ្វារទាំងអស់បានយ៉ាងឆាប់រហ័ស។
4. ធ្វើឲ្យប្រាកដថាបង្គាន់ដៃសុវត្ថិភាព មានគ្រឿងប្រដាប់ត្រឹមត្រូវ ប្រយោជន៍ឲ្យវាងាយដោះសោរួច ក្នុងពេលអាសន្ន។
5. បើសិនអ្នកត្រូវតែរត់ចេញតាមបង្អួចផ្ទះពីរជាន់ ត្រូវឲ្យប្រាកដថាអ្នកមានផ្លូវអាចចុះដោយសុវត្ថិភាព ទៅដល់ដីបាន។ ត្រូវធ្វើការរៀបចំពិសេស សំរាប់ក្មេងៗ និងមនុស្សដែលពិការ។.



សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ស្តីពីការស្ថាបនាគំរោងអាសន្ន សូមមើល www.fire.lacounty.gov/SafetyPreparedness

គំនូរឌីជីថាលក្រាម ផ្លូវភៀសខ្លួនចេញពីផ្ទះរបស់អ្នក

[illegible]

បុគ្គលដែលមានសេចក្តីត្រូវការពិសេស

ត្រូវធ្វើឲ្យប្រាកដ ថាគំរោងអាសន្នសំរាប់គ្រួសាររបស់អ្នក មានបញ្ចូលសមាជិកទាំងអស់នៃក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ដែលមានសេចក្តីត្រូវការពិសេស។ ត្រូវគិតគូរអំពីការបង្កើតបណ្តាញភូមិឋាន ដើម្បីជួយគ្នាក្នុងពេលអាសន្ន។ បុគ្គលដែលត្រូវការគាំទ្រពិសេស អាចរួមមាន :

- មនុស្សចាស់ៗ
- អ្នកធ្វើការម្តងម្កាល
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬម្តាយមានកូនខ្ចី
- មនុស្សចេញទៅណាមិនរួច
- មនុស្សមិនចេះនិយាយភាសាអង់គ្លេស
- អ្នកជំងឺទើបបានទទួលការវះកាត់
- មនុស្សដែលពិការរូបកាយ ឬផ្លូវចិត្ត
- បុគ្គលដែលគ្មានឃានជំនិះ
- មនុស្សមានសេចក្តីត្រូវការនៃរបបអាហារពិសេស

បុគ្គលទាំងអស់ដែលត្រូវការនូវការគាំទ្រពិសេស គួរតែបកស្រាយការប្រាមប្រាប់ឲ្យជំនឿស ជាបទបញ្ជាឲ្យជំនឿស និងធ្វើការរៀបចំដើម្បីចាកចេញពីកន្លែងដែលបានប៉ះទង្គិចជាបន្ទាន់។

នៅពេលពិចារណាអំពីរបៀបប្រុងប្រៀបសំរាប់អាសន្ន ត្រូវគិតអំពីមនុស្សនៅក្នុងភូមិឋានរបស់អ្នក និងរបៀបដែលអ្នកអាចធ្វើការជាមួយគ្នា។ មនុស្សដំបូងដើម្បីជួយក្នុងគ្រាអាសន្ន គឺតែងតែជាអ្នកជិតខាង មិត្តភក្តិ និងអ្នកធ្វើការជាមួយអ្នក។

អ្នកជិតខាង

មិនមែនអាជីវករ ជាអ្នកតបផ្ញើយដំបូងឡើយ ដែលបំពេញការងារ 70% នៃការជួយសង្គ្រោះទាំងអស់ ក្នុងមហន្តរាយធំៗ។



សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការស្តាប់ទាក់ទងអាសន្ន សូមមើល www.espfocus.org ដើម្បីមើលការបោះពុម្ព ESP ហៅថា “ឱវាទសំរាប់មនុស្សពិការ និងមានកំរិតចលនា”។

ការជំលៀស

ការប្រាមប្រាប់ឲ្យជំលៀស

ឬការជំលៀសដោយស្ម័គ្រចិត្ត មានន័យថាវាដល់ដំណាក់កាលដើម្បីប្រុងប្រៀបចេញពីផ្ទះ និងតំបន់របស់អ្នក។ ប្រមូលប្រមូលគ្រួសាររបស់អ្នក ព្រមទាំងសត្វចិញ្ចឹម របស់របរត្រូវការចាំបាច់ និងក្រដាសស្នាមសំខាន់ៗ ហើយស្តាប់វិទ្យុ សំរាប់សេចក្តីណែនាំចេញពីអ្នកតបផ្ញើយអាសន្ន។ បើអ្នកមានសេចក្តីត្រូវការពិសេសខាងសុខភាព ឬមានកំរិតចលនា អ្នកគួរតែប្រុងប្រៀបចេញពីតំបន់ នៅពេលបានប្រាមប្រាប់ឲ្យជំលៀស។ អ្នកដែលមានសេះ និងសត្វផ្សេងៗ ក៏គួរតែចាប់ផ្តើមជំលៀសដែរ។

បទបញ្ជាឲ្យជំលៀស

ឬការជំលៀសដាច់ខាត គឺជាសេចក្តីបង្គាប់ចេញក្រសួងដ៏រួច ឬអត្ថិភាព ឲ្យចេញពីផ្ទះ ឬក្រុមហ៊ុនរបស់អ្នកភ្លាមៗ។ ការមិនប្រព្រឹត្តតាមបទបញ្ជាឲ្យជំលៀស អាចនឹងបណ្តាលឲ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតរបស់អ្នកដទៃ មានរបួសខ្លួន ឬស្លាប់។ កាលណាអ្នកបានចេញពីតំបន់ហើយ អ្នកនឹងជុំវិញត្រូវទៅវិញបានឡើយ រហូតទាល់តែលែងមានបទបញ្ជា។

ជំរកការជំលៀស

អាចនឹងបានរៀបចំដោយកាកបាទក្រហម តាមសំណូមពររបស់ខោនធី បើតំបន់មួយត្រូវតែបានជំលៀសមួយរយៈពេលយូរ។ ទីកន្លែងសំរាប់ជំរកការជំលៀសខ្លួន នឹងបានប្រកាសដោយអ្នករដ្ឋការ កាលណាបានប្រមាណមើលសត្វគ្រប់ថាមានសុវត្ថិភាព និងជំរកស្រែចំណីព្រមទទួលមនុស្សដែលបានជំលៀស។

ជ្រក-ក្នុង-កន្លែង

មានន័យថាកន្លែងដ៏ល្អបំផុតដែលមានសុវត្ថិភាព គឺក្នុងផ្ទះ។ បើសិនអាជ្ញាធរប្រាប់អ្នក ឲ្យជ្រក-ក្នុង-កន្លែង អ្នកគួរតែបិទម៉ាស៊ីនត្រជាក់ និងដង្កាល់ ទាំងបិទភ្លើងចន្លោះជុំវិញបង្អួច និងទ្វារ ព្រមទាំងស្តាប់វិទ្យុដើម្បីស្តាប់ការប្រកាសរបស់អាជ្ញាធរ អំពីការគំរាមកំហែងបានកន្លងផុត។ ចូរកុំចេញពីតំបន់ជ្រកកោនរបស់អ្នក រហូតទាល់តែបានប្រាប់អ្នក ថាអាចចេញទៅក្រៅបានដោយសុវត្ថិភាព។

ជំនន់ភ្លាមៗ

ឃ្លាំមើលទឹកជំនន់ភ្លាមៗ មានន័យថាទឹកជំនន់អាចកើតឡើងក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

ការប្រាមប្រាប់ទឹកជំនន់ភ្លាមៗ មានន័យថាទឹកជំនន់កំពុងតែកើតឡើង ឬនឹងកើតឡើងឆាប់ៗ។

បើអ្នកជំលៀសខ្លួន ត្រូវកុំភ្លេចទុកព័ត៌មាននៅខាងក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកប្រយោជន៍ឲ្យអ្នកផ្សេងៗដឹងទីកន្លែង ដែលអ្នកបំរុងទៅ។ ក៏ត្រូវទុកព័ត៌មានទាក់ទងអ្នក នៅក្រៅរដ្ឋផង។

វត្ថុសំខាន់ៗ 10 យ៉ាង

1

សំភារៈសំរាប់អាសន្ន

2

បញ្ជីទាក់ទងក្រៅរដ្ឋ

3

ប្រាក់សុទ្ធ និងឥណទានប័ណ្ណ

4

ឯកសារសំខាន់ៗ

- ប័ណ្ណសូស្យាស់ស៊ីគ្គីទី
- សំបុត្របើករថយន្ត
- លិខិតឆ្លងដែន
- ប័ណ្ណ Medical និងឯកសារ
- ព័ត៌មានការធានារ៉ាប់រង

6

វត្ថុអាទិភាពខ្ពស់

- ច្រាសដុសធ្មេញ និងថ្នាំដុសធ្មេញ
- សាប៊ូកក់សក់ និងសាប៊ូដុសខ្លួន
- ប្រេងលាបស្បែក
- ក្រមួនបំបាត់ក្លិន
- ក្រដាសជូតមាត់ និងក្រដាសបង្គន់

5

សំលៀកបំពាក់សំរាប់ផ្ទាល់

- សំរាប់សមាជិកគ្រួសារម្នាក់ៗ

8

វត្ថុសំរាប់កូនកំរើ

- កន្ទួប
- ទឹកដោះដោរូបមន្ត
- ចំណី
- សំលៀកបំពាក់សំរាប់ផ្ទាល់

7

រូបថតគ្រួសារ

9

វត្ថុត្រូវការពិសេស

- រទេះកៅអី ឈើច្រត់ និងប្រដាប់ច្រោងដើរ
- ថ្នាំពេទ្យ
- ប្រដាប់ជីន្ទយស្តាប់ និងថ្មបង្ហាញ

10

វត្ថុថែទាំសត្វចិញ្ចឹម

- អគ្គសញ្ញាណប័ណ្ណ និងឯកសារការចាក់ថ្នាំការពាររោគ
- ប្រដាប់ដាក់សត្វ ឬទ្រុង
- ប្រដាប់ឃុំ និងខ្សែចងដឹក
- ចំណី និងទឹក



សុវត្ថិភាព សាលា

បើអ្នកមានកូននៅរៀននៅសាលាក្នុងខោនធី Los Angeles វាគឺជាសារៈសំខាន់សំរាប់អ្នក ដើម្បីទទួលបានសំណើនៃគំរោងមហន្តរាយរបស់សាលា និងបញ្ចូលវាក្នុងគំរោងអាសន្នសំរាប់គ្រួសាររបស់អ្នក។ គំរោងមហន្តរាយរបស់សាលា គួរតែឆ្លើយសំណួរទាំងប៉ុន្មាននៅខាងក្រោម :

តើខ្ញុំត្រូវទូរស័ព្ទទៅអ្នកណា
ដើម្បីឲ្យបានដឹងសភាពការណ៍
ស្តីពីស្ថានភាពនៃ
កូនរបស់ខ្ញុំ?

ឈ្មោះ: _____

ទូរស័ព្ទ: _____

បាទបាទ ទេ

- ☐ ☐ តើកូនរបស់ខ្ញុំ នឹងបានជ្រកក្នុងកន្លែង ក្នុងពេលភ្លើងឆេះព្រៃ ឬមានអាសន្នផ្សេងៗទៀត ឬទេ?
- ☐ ☐ បើដូច្នេះមែន តើខ្ញុំដឹងថាសាលាមានការប្រុងប្រយ័ត្នអ្វីខ្លះ ដើម្បីឲ្យប្រាកដថាកូនរបស់ខ្ញុំមានសុវត្ថិភាព?
- ☐ ☐ តើសាលារក្សាសំភារៈសំរាប់មហន្តរាយដែលមាតាបិតាបានផ្តល់ សំរាប់កូនរបស់ខ្ញុំ ឬទេ?
- ☐ ☐ បើដូច្នេះមែន តើនៅពេលឡើងនេះខ្ញុំបានធ្វើឲ្យវាបានទាន់សភាពការណ៍បច្ចុប្បន្ន ឬទេ?
- ☐ ☐ តើសាលាមានសំភារៈសំរាប់អាសន្នគ្រប់គ្រាន់ស្រេចបាច់ ដើម្បីមើលថែកូនរបស់ខ្ញុំ ឬទេ?
- ☐ ☐ តើខ្ញុំនឹងអាចទៅយកកូនរបស់ខ្ញុំ ឬបញ្ជូនអ្នកណាម្នាក់ឲ្យទៅយកកូនរបស់ខ្ញុំ បានឬទេ?
- ☐ ☐ តើកូនរបស់ខ្ញុំនឹងបានជំរឿន ឬទេ?
- ☐ ☐ បើដូច្នេះមែន តើខ្ញុំដឹងទីកន្លែងដែលកូនរបស់ខ្ញុំនឹងបានជំរឿនទៅទីណា ឬទេ?
- ☐ ☐ បើកូនរបស់ខ្ញុំត្រូវការថ្នាំពិសេស តើការផ្គត់ផ្គង់ថ្នាំទាំងនេះមួយរយៈខ្លី អាចទុកនៅការិយាល័យពេទ្យរបស់សាលា សំរាប់ប្រើក្នុងពេលអាសន្នណាមួយ បានឬទេ?
- ☐ ☐ តើព័ត៌មានទាក់ទងសាលានៃកូនរបស់អ្នកនៅពេលអាសន្ន ត្រឹមត្រូវដល់ថ្ងៃនេះ ឬទេ?



ការបិទសាលាសាធារណៈ



មុនពេលសាលាបានចាប់ផ្តើមសំរាប់ថ្ងៃនោះ

បើសាលាមួយ ឬសាលាទាំងអស់ ពុំអាចបើកបានដោយព្រោះលក្ខណៈផ្លូវគ្មានសុវត្ថិភាព ឬពីព្រោះមូលហេតុផ្សេងទៀត ស្នងការមណ្ឌលនឹងប្រកាសពីការបិទសាលា ហើយសាលានឹងជំរាបស្ថានីយវិទ្យុតាមតំបន់ដើម្បីប្រកាសពីការបំប្លែងបិទសាលា។ បើលក្ខណៈអនុញ្ញាត បុគ្គលិកមណ្ឌល រួមទាំងអ្នកថែទាំ អ្នកថែរក្សា និងបុគ្គលិកការិយាល័យ នឹងមកធ្វើការតាមធម្មតា។

កាលណាសាលាបានចាប់ផ្តើម

កាលណាសាលាបានចាប់ផ្តើមសំរាប់ថ្ងៃនោះ សិស្សទាំងឡាយនឹងនៅរៀនដដែល រហូតដល់ម៉ោងចេញធម្មតា ឬរហូតទាល់តែសិស្សបានមកយកចេញដោយមនុស្សចាស់ ដែលមានឈ្មោះលើប័ណ្ណអាសន្នរបស់គេ។ នៅក្នុងពេលមានធាតុអាកាសអាក្រក់ ចាងហ្វូងសាលា ឬអ្នកតំណាងសាលាផ្សេងទៀត នឹងនៅសាលា រហូតទាល់តែមានមនុស្សមកយកសិស្សចេញពីសាលា។

អ្នកសំរបសំរួលយានជំនិះសំរាប់សាលា នឹងជំរាបចាងហ្វូង និងស្នងការសាលា បើលក្ខណៈផ្លូវក្នុងតំបន់មិនល្អសំរាប់សិស្ស អាចចាកចេញពីសាលាដោយសុវត្ថិភាពបាន។ បើមានការរំជួលដី ឬមានមហន្តរាយផ្សេងទៀត ដែលរារាំងរាមាតាបិតា ឬអ្នកអាណាព្យាបាលមកយកសិស្សបាន នៅពេលរៀនចប់ សិស្សនឹងបានជ្រកនៅសាលា។ សាលាមានព្រៀមបំប្លែងជាច្រើនថ្ងៃ ដោយមានទុកម្ហូបអាហារ និងសំភារៈផ្សេងៗទៀតសំរាប់សិស្ស និងបុគ្គលិក នៅនឹងសាលា។

ការជំរឿនសាលា

បើសាលាណាមួយត្រូវតែជំរឿនសមនុស្សចេញ ដោយព្រោះទឹកជំនន់ អគ្គិភ័យ ឬការខូចខ្ចីសាលា សិស្សនឹងបានជំរឿនសាលាដោយឡានប៊ីសសាលា ឬដោយមធ្យោបាយផ្សេងទៀត ទៅសាលាមណ្ឌលមួយទៀត។ មាតាបិតា និងអ្នកអាណាព្យាបាល នឹងបានជំរាបតាមរយៈការប្រកាសពីស្ថានីយវិទ្យុក្នុងតំបន់ អំពីការជំរឿន និងការដឹកទៅទីកន្លែងដទៃ ដែលគេអាចមកយកសិស្សបាន។

ឱវាទ

នៅក្នុងករណីអាសន្ន ចូរកុំទូរស័ព្ទទៅសាលាឡើយ។ ខ្សែទូរស័ព្ទរបស់សាលា គឺត្រូវបានប្រើដោយបុគ្គលិក សំរាប់ហៅសុំជំនួយអាសន្ន និងសំរាប់សំរួលការជំរឿន។ សូមមើលវិបសៃត៍របស់ការិយាល័យសិក្សាធិការខោនធី Los Angeles នៅ www.lacoe.edu និងស្តាប់វិទ្យុ KAVL 610 AM, FM, KFI 640 AM ឬ KHTS 1220 AM សំរាប់ព័ត៌មាន ស្តីពីសាលាសាធារណៈ។

ជំហានសំរាប់ កន្លែងធ្វើការ	ឧទាហរណ៍
<div>1</div> <p>ស្គាល់អ្វីៗដែលអាចនាំឲ្យគ្រោះថ្នាក់ និងរបៀបវារៈអាចប៉ះពាល់ទៅលើ ការប្រកបការងាររបស់អ្នក។</p>	<ul style="list-style-type: none"> ការរំជួយដី អគ្គិភ័យ ការដាច់អគ្គិសនី ទឹកជំនន់ ការខូចខាតដោយសារទឹក ចោរលួច គ្រោះថ្នាក់សន្តិសុខ
<div>2</div> <p>ចាប់ផ្តើមរៀបចំគំរោងសំរាប់ពេល មានមហន្តរាយ និងជាបន្តទៀត។</p>	<ul style="list-style-type: none"> បញ្ជីទាក់ទងពេលវេលាសន្សំ មនុស្សទាក់ទងសំខាន់ៗ កំណត់ត្រាសំខាន់ បរិក្ខារសំខាន់ៗ ស្គាល់កន្លែងធ្វើការផ្សេងទៀត
<div>3</div> <p>មានសំភារៈបរិបូរណ៍ ដោយលើក ទឹកចិត្តបុគ្គលិករក្សាទុកសំភារៈ អាសន្ន នៅកន្លែងធ្វើការ។</p>	<ul style="list-style-type: none"> ជំនួយសង្គ្រោះបន្ទាន់ សៀវភៅអាហារ ទឹក ភ្លើង ការប្រាស្រ័យទាក់ទង ប្រដាប់ប្រដាប្រើប្រាស់ ប្រដាប់ និងគ្រឿងអនាម័យ
<div>4</div> <p>សំគាល់ជំហានដែលអ្នកអាចធ្វើ ដើម្បីសំរាលការខូចខាតអាគារ។</p>	<ul style="list-style-type: none"> និយាយទៅកាន់ម្ចាស់អាគារ ស្នើសុំការត្រួតពិនិត្យសុវត្ថិភាព ប្រឹក្សាទាយកអគ្គិភ័យ
<div>5</div> <p>ហាត់របៀប ក្រាប ជ្រក និង គោងឲ្យជាប់!</p>	<ul style="list-style-type: none"> ក្រោមគុសរសេរ ក្រោមតុបាយ គ្នាយពីបង្អួច នៅឲ្យទាប បាំងក និងក្បាល
<div>6</div> <p>កាលណាគ្រោះថ្នាក់បានកន្លងផុតទៅ ជាដំបូងត្រូវតែរកមើលមនុស្សដែល មានរបួស បន្ទាប់មករកមើលការខូច ខាតធ្ងន់ធ្ងរទៅលើអាគាររបស់អ្នក។</p>	<ul style="list-style-type: none"> ដោះស្រាយរឿងរ៉ាវសុវត្ថិភាពជីវិត ដោះស្រាយសុវត្ថិភាព នៅក្រៅអាគារ ដោះស្រាយសុវត្ថិភាព ខាងក្នុងអាគារ ធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណអាគារ ឲ្យល្អិតល្អន់ថែមទៀត មានកន្លែងជួបជុំគ្នា
<div>7</div> <p>ប្រើគំរោងរបស់អ្នក ដើម្បីចាប់ផ្តើម ប្រកបការងារឡើងវិញ។</p>	<ul style="list-style-type: none"> ធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណល្អិតល្អន់សព្វគ្រប់ នូវវត្ថុដែលងាយឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយបុគ្គលិក និងអតិថិជន អំពីគំរោងរបស់អ្នក រកធនធានដែលអ្នកត្រូវការ ដើម្បីឲ្យសហគមន៍របស់អ្នកស្រាវស្រាង សំរិតសំអាងគំរោងមហន្តរាយរបស់អ្នក ដោយមានការហាត់ដ៏ប្រុង

ការប្រុងប្រៀបក្រុមជំនុំរបស់អ្នក សំរាប់មហន្តរាយ



ត្រូវធ្វើឲ្យប្រាកដ ថាកន្លែងថ្វាយបង្គំព្រះរបស់អ្នក មានគំរោងអាសន្ន ទាន់បច្ចុប្បន្ន។ ត្រូវសំរេចថា តើកន្លែងថ្វាយបង្គំព្រះរបស់អ្នក នឹងតប ឆ្លើយចំពោះមហន្តរាយឆ្លងដោយរបៀបណា និងផ្តល់ការហ្វឹកហ្វឺន ក្រុមជំនុំរបស់អ្នក ឲ្យជួយប្រតិបត្តិគំរោងរបស់អ្នក។

- សំគាល់អ្វីៗដែលនាំឲ្យគ្រោះថ្នាក់ និងដែលគំរោងកំហែង
- ប្រុងប្រៀបអាគាររបស់អ្នក សំរាប់មហន្តរាយ
- រៀបចំគំរោងសំរាប់ការជំរុញសេចក្តីពឹងអាគារ
- បង្កើតបង្អួចបង្គោល ឲ្យស្រេចបាច់សំរាប់មហន្តរាយ និងតបឆ្លើយ
- ត្រៀមខ្លួនជួយក្រុមជំនុំរបស់អ្នក បន្ទាប់ពីមានមហន្តរាយ
- ត្រៀមខ្លួនជួយសមាជិកផ្សេងៗទៀតនៃសហគមន៍របស់អ្នក
- រៀបចំបណ្តាញទូរស័ព្ទទាក់ទងគ្នា
- ចាត់តាំងឲ្យមានអ្នកដឹកនាំនៃសមាជិកក្រុម ដើម្បីរក្សាកន្លែងថ្វាយ បង្គំព្រះ ឲ្យបានជ្រួតជ្រាបអំពីសេចក្តីត្រូវការ



សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ស្តីពីការប្រុងប្រៀប និងគំរោងមហន្តរាយ សំរាប់អង្គការមានជំនឿ សូមមើលវីប៊ីស៊ីស៍ របស់បណ្តាញ អាសន្ន Los Angeles: www.enla.org



ការត្រៀមទឹកទុក

ដើម្បីប្រុងប្រយ័ត្នប្រឆាំងនឹងការរីករាលដាលនៃជំងឺឆ្លង និងអាចពឹងផ្អែកបានល្អបំផុត យើងត្រូវយោបល់ថាអ្នកទិញទឹកដបធំៗ។ ទុកដបទឹកក្នុងផ្ទះពីដើម របស់វា និងកុំបើកវារហូតទាល់តែដល់ពេលអ្នកត្រូវការប្រើវា។ ត្រូវ កុំភ្លេចមើលខែថ្ងៃផុតកំណត់ ឬ “use by” (ប្រើនៅ) ខែថ្ងៃផ្ទុំ។

- មនុស្សធម្មតាដែលសកម្ម ត្រូវការទឹកយ៉ាងតិចបំផុតចំនួនពីរក្បាត រៀងរាល់ថ្ងៃ។ ក្មេងៗ និងម្តាយបំបៅកូន និងអ្នកផ្សេងទៀត អាចត្រូវការច្រើនជាងនេះ។
- ការមានសីតុណ្ហភាពក្តៅខ្លាំង អាចត្រូវការទឹកជាពីរដង។
- ទុកទឹកយ៉ាងហោចបំផុតមួយហ្គាឡុង សំរាប់មនុស្សម្នាក់ ក្នុងមួយ ថ្ងៃ សំរាប់ផឹក និងដាំស្ល។
- ទុកទឹកក្នុងស្បែកកៅស៊ូដែលបានលាងច្រះស្អាត ឬក្នុងកែវធំៗ ឬក្នុងធុងផែកឥតច្រេះធំៗ។

ដូរទឹកដែលបានទុកខ្លួនឯង រៀងរាល់ប្រាំមួយខែ។

ដូរដបទឹកដែលបានទិញ រៀងរាល់ 12 ខែ។

បំរាម

ទឹកដែលទុកក្នុងធុងទឹកក្តៅ គឺ ក្តៅណាស់។ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ដើម្បីជៀសវាងការរលួយ!

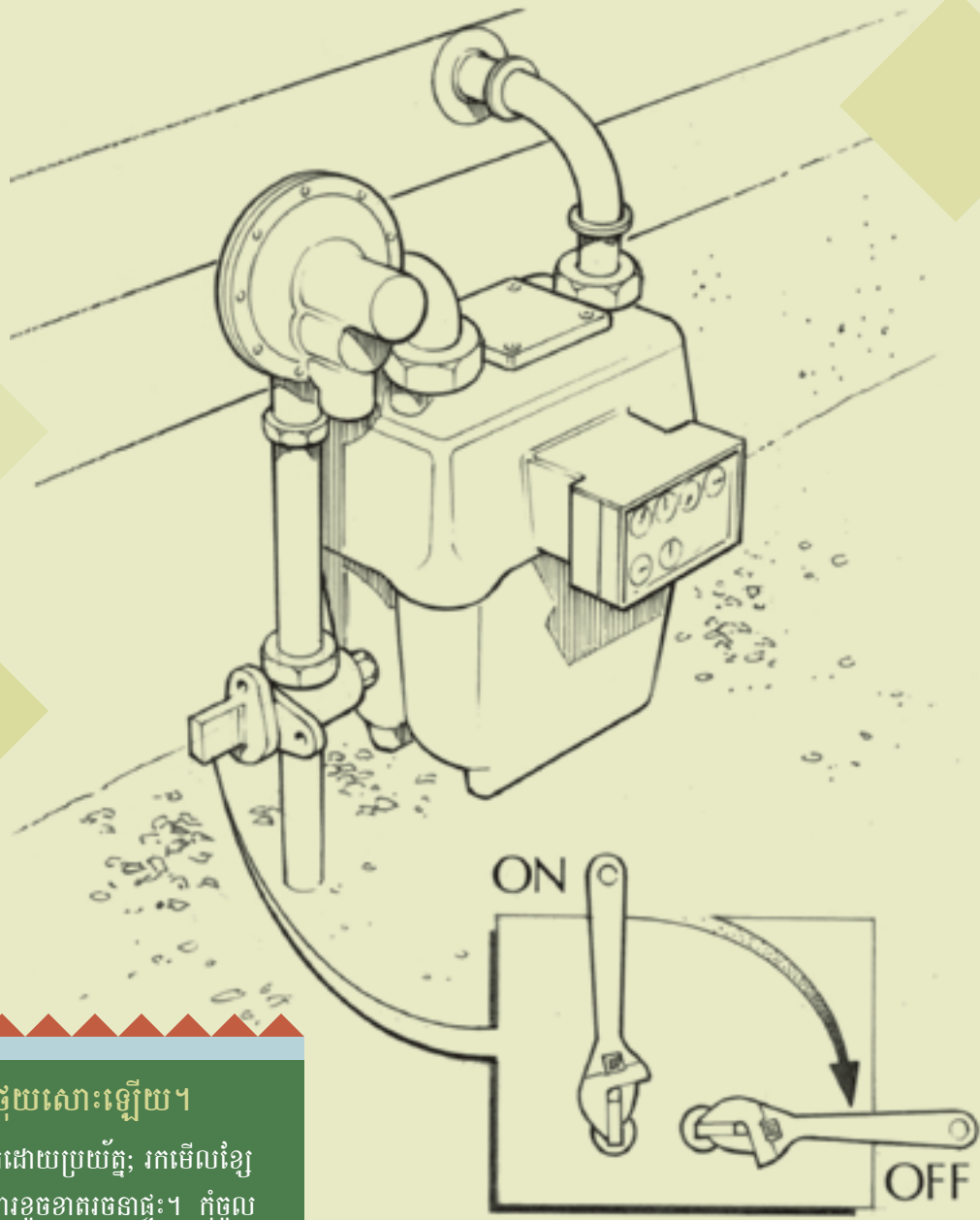


ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីការទុកទឹក និងស្បែកអាហារ គឺមានផ្តល់ជូនដោយឥតគិតថ្លៃ ក្នុងការបោះពុម្ព ESP “ជំហានសំរាប់គ្រួសារ ឲ្យបានគង់វង្សជីវិត” (Family Steps to Survival) នៅ www.espfocus.org ឬដោយទូរស័ព្ទទៅលេខ (213) 974-1166។

ឱវាទ

ទឹកក្តៅរបស់អ្នក អាចជាប្រភពទឹក។ ត្រូវបិទភ្លើងកំដៅធុងទឹក និង ទុកឲ្យវាត្រជាក់។ នៅពេលណាអ្នកត្រូវការទឹក អ្នកដាក់ផ្តល់មួយ ពីក្រោមធុងទឹក និងបើកសន្ទះបង្ហូរទឹក នៅខាងក្រោមធុងទឹក។





គិតអំពីសុវត្ថិភាព និងកុំប្រថុយសោះឡើយ។

ដើរក្រឡឹងជុំវិញបរិវេណផ្ទះរបស់អ្នកដោយប្រុងប្រយ័ត្ន; រកមើលខ្សែភ្លើងធ្លាក់, ទឹក និងឧស្ម័នលេច និងការខូចខាតរចនាផ្ទះ។ កុំចូលទៅអាគារដែលខូចខ្ទេចខ្ទាំខ្លាំងឲ្យសោះ ជាពិសេសកុំចូលទៅតែម្នាក់ឯង។ ត្រូវរង់ចាំជំនួយ និងត្រូវប្រើប្រាស់ការពារគ្រោះថ្នាក់។

ការបិទឧស្ម័ន

ត្រូវដឹងទីកន្លែងនៃកុងទ័រឧស្ម័នរបស់អ្នក និងដឹងរបៀបបិទសន្ទះបញ្ចេញ។ ចូរកុំបិទសន្ទះបញ្ចេញឧស្ម័ន លុះត្រាតែអ្នកជុំវិញ ឬ ឮសូរលេចឧស្ម័ន។ បើអ្នកមាន “Natural Gas (ឧស្ម័នធម្មជាតិ)” (មានបំពង់ចេញពីផ្លូវ) មេសន្ទះបិទបិតនៅក្បែរកុងទ័រឧស្ម័នរបស់អ្នកលើដៃបំពង់។ ប្រើម៉ាឡេត និងមូលមួយជុំវិញដោយប្រុងប្រយ័ត្នទៅខាងណាក៏បាន ប្រយោជន៍ឲ្យដៃកាន់វិលទទឹង នៅលើបំពង់។ បំពង់ឧស្ម័នឥឡូវនេះបានបិទហើយ។ សន្ទះបិទឧស្ម័នដែលគ្របដោយថ្នាំលាប គួរតែដោះបន្ថែម ដើម្បីបំបែកកន្លែងភ្លិត; ការធ្វើដោយបង្ខំអាចបែកបាន។ បើអ្នកប្រើឧស្ម័នប្រពន (ឧស្ម័នក្នុងធុង) ត្រូវបិទមេសន្ទះបិទបើក បើសិនអាចធ្វើបានដោយសុវត្ថិភាព។ ដើម្បីបិទសន្ទះ ត្រូវមូលវាទៅខាងស្តាំ (ពីធ្វេងទៅស្តាំ)។

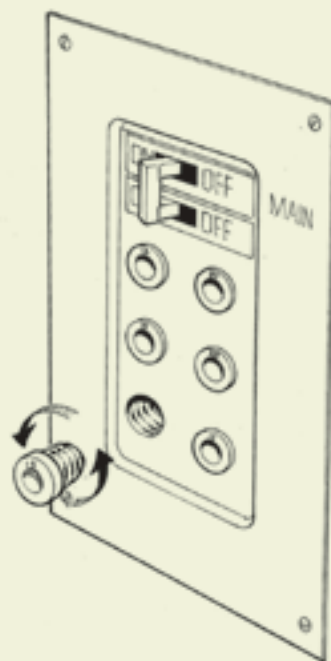
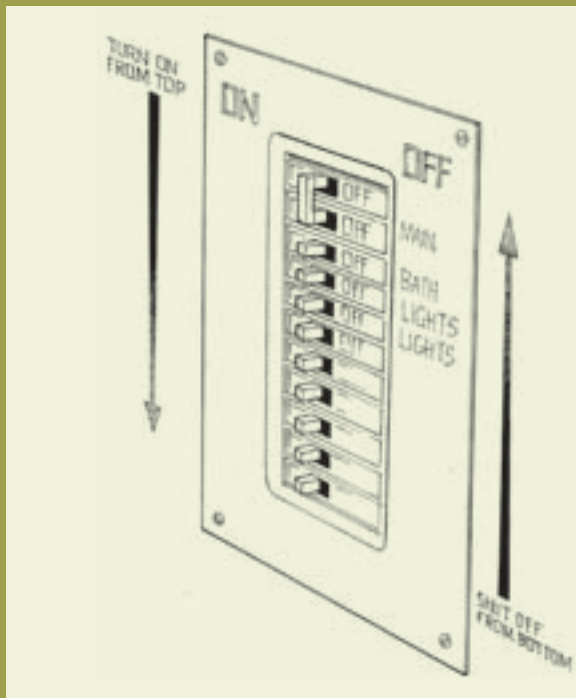
សាធារណឧបករណ៍



ការបិទអគ្គិសនី

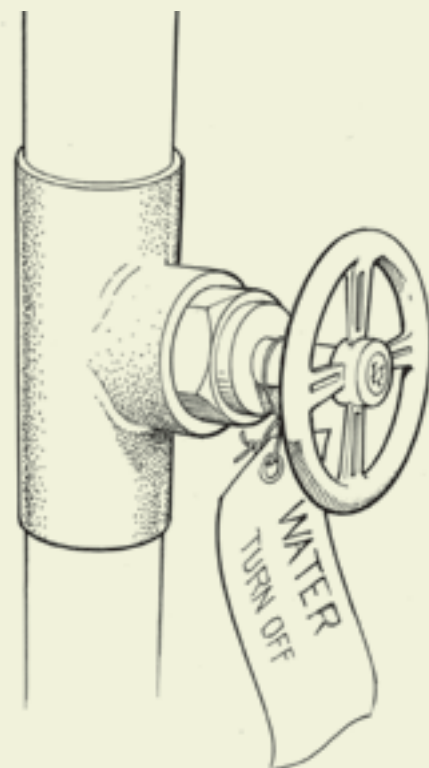
សមាជិកគ្រប់រូបនៃក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ដែលចេះទទួលខុសត្រូវ គួរតែដឹងកន្លែងប្រអប់គន្លឹះបិទបើកអគ្គិសនីរបស់អ្នក ព្រមទាំងដឹងថាគន្លឹះណាមួយ សំរាប់ភ្លើងនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ គន្លឹះនេះអាចរកឃើញនៅនឹងបន្ទះផ្តាច់ចរន្តអគ្គិសនី ឬអាចបិទនៅដាច់ឡែកនៅក្បែរកុងទ័រ។

ត្រូវនឹកចាំ - ចូរកុំប្រើគន្លឹះបិទបើកអគ្គិសនី បើសង្ស័យថាមានលេចខុសៗ។ ដើម្បីបិទអគ្គិសនីចូលទៅផ្ទះរបស់អ្នក ត្រូវបិទគន្លឹះផ្តាច់ចរន្តអគ្គិសនីនីមួយៗជាមុនសិន សឹមបិទមេគន្លឹះ។ ដើម្បីបើកវិញ ត្រូវបើកមេគន្លឹះសិន សឹមបើកគន្លឹះផ្តាច់ចរន្តអគ្គិសនីនីមួយៗ។

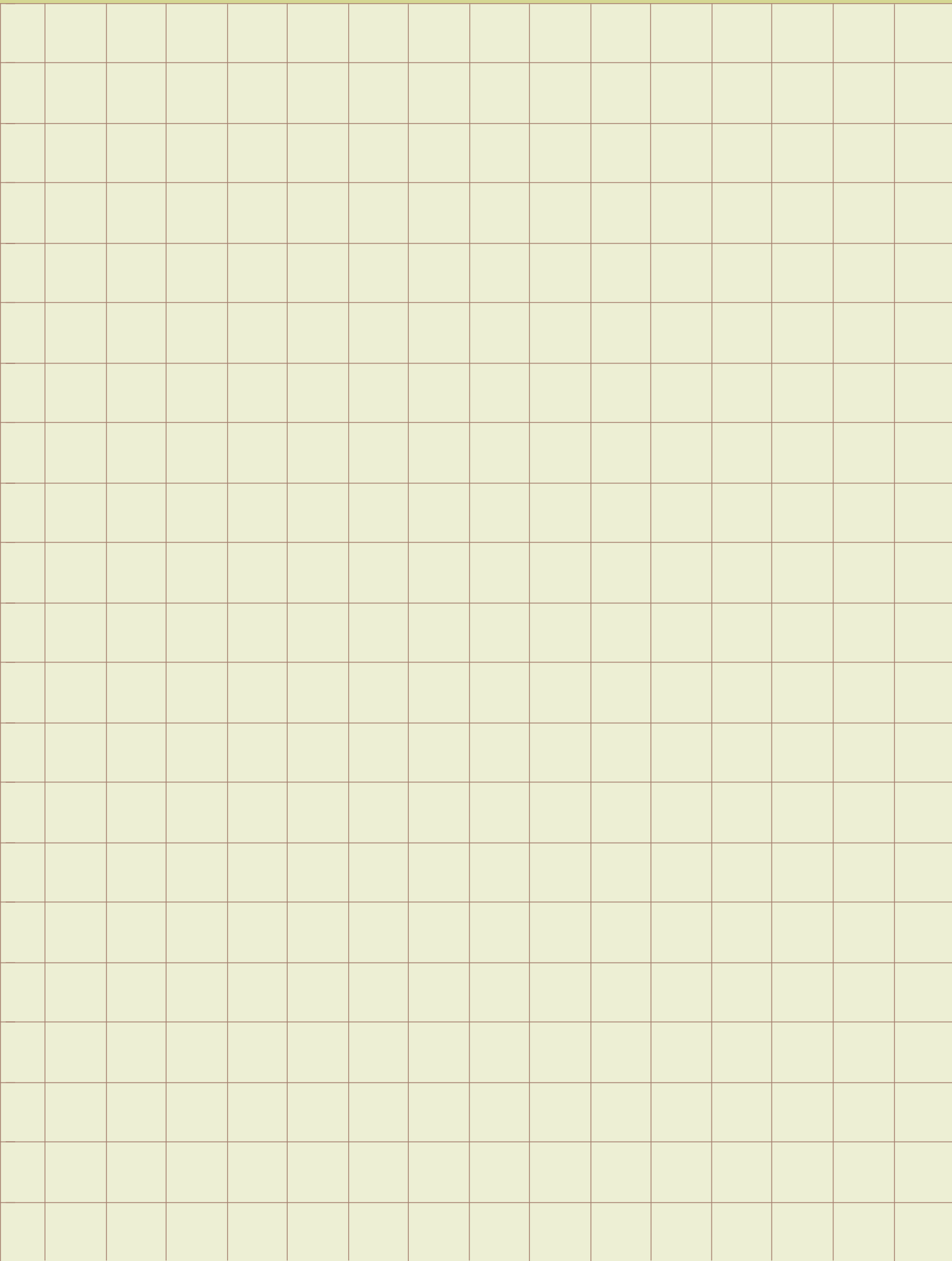


ការបិទទឹក

សន្ទះបិទបើកទឹក គឺអាចរកឃើញនៅនឹងកន្លែងបំពង់ទឹកចូលមកផ្ទះ។ ត្រូវសាកសួរក្រុមហ៊ុនទឹករបស់អ្នក ក្រែងលោកវាត្រូវការប្រដាប់ពិសេសដើម្បីបិទសន្ទះ។ គួរគិតគូរអំពីការដាក់សន្ទះបិទនៅជិតផ្ទះរបស់អ្នក ដើម្បីជួយឱ្យដឹងការលេចទឹក ឬផ្ទះខាងក្នុងបំពង់ទឹក។ ទឹកគឺជាសារៈសំខាន់សំរាប់ការគង់នៅជីវិត ប៉ុន្តែនៅក្នុងគ្រាមានអាសន្ន វាអាចនឹងមិនសូវសំបូរ ឬពុំមានឡើយ។ ទឹកដែលបានទុកដោយត្រឹមត្រូវ គឺជាសារៈសំខាន់បំផុត នៃផ្នែកគំរោងអាសន្នរបស់អ្នក។



គំនូរឌីជីថលក្រុម នៃសន្ទុះបិទបើកសាធារណឧបករណ៍របស់អ្នក;
រួមមានទាំង ទឹក, អគ្គិសនី និងឧស្ម័ន។



ការប្រុងប្រៀបសត្វ

សត្វឆ្កែ ឆ្កា និងសត្វតូចៗផ្សេងទៀត ទោះបីអ្នកនៅឆ្ងាយពីផ្ទះរបស់អ្នកមួយថ្ងៃ ឬមួយអាទិត្យក្តី អ្នកនឹងត្រូវការសំភារៈសំខាន់ៗ សំរាប់សត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នក។ ត្រូវទុកវត្ថុទាំងឡាយក្នុងកន្លែងមួយដែលងាយយកបាន និងទុកវាក្នុងប្រដាប់ដែលអាចងាយយកទៅជាមួយបាន (បារី, ធុងសំរាមមានគំរូប ជាដើម)។ ទុកថ្នាំមិនផុតកំណត់ និងចំណីសត្វ ឲ្យមានស្រេចបាច់គ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់។ ធ្វើឲ្យប្រាកដថាសត្វចិញ្ចឹមទាំងអស់របស់អ្នក បានកត់សំគាល់ភិនភាគច្បាស់លាស់។

- ធ្វើឲ្យប្រាកដ ថាឆ្កែ និងឆ្កាទាំងអស់ គឺមានពាក់ប្រឡៅដោយចងជាប់លាប់ មានការសំគាល់ទាន់បច្ចុប្បន្ន។
- ដាក់លេខទូរស័ព្ទ និងអាសយដ្ឋាននៃជំរកបណ្តោះអាសន្នរបស់អ្នក ទៅនឹងប្រឡៅរបស់វា។
- បើអ្នកមិនទាន់ដឹងជំរកបណ្តោះអាសន្នរបស់អ្នកទេ ត្រូវដាក់ឈ្មោះ និងលេខទូរស័ព្ទរបស់មិត្តភក្តិ ឬញាតិសន្តានដែលរស់នៅខាងក្រៅតំបន់មិនកើតហេតុ។

ការសំគាល់ដោយម៉ែត្រូឈីប ត្រូវបានឲ្យយោបល់ខ្ពង់ខ្ពស់ សំរាប់សត្វចិញ្ចឹមទាំងអស់ - ព្រមទាំងបានដំរូវសំរាប់ឆ្កែនៅក្នុងតំបន់មិនរួបរួមក្នុងខោនធី Los Angeles។ សូមទាក់ទង ការថែទាំ និងត្រួតព្រាសត្វ (Animal Care & Control) តាមលេខ (562) 728-4882 ឬពេទ្យសត្វរបស់អ្នក សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។



ឱវាទ ចុះឈ្មោះដាក់ម៉ែត្រូឈីបឲ្យសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នក និងទុកលេខទូរស័ព្ទនៃទិន្នន័យអ្នកដាក់ឲ្យ ដោយមានក្រដាសស្នាមសំខាន់សំរាប់ការជំរឿស។

សេ: និងសត្វធំៗ

ការប្រុងប្រៀបសំរាប់អាសន្ន គឺជាសារៈសំខាន់សំរាប់សត្វទាំងអស់ ប៉ុន្តែការប្រុងប្រៀបសំរាប់សេ: និងសត្វធំៗ គឺមានសារៈសំខាន់ ពិសេសណាស់ ពីព្រោះទំហំរបស់វា និងសេចក្តីត្រូវការយានជំនិះ ពិសេស។

សេ:គួរតែបានជំនួយយ៉ាងឆាប់រហ័ស នៅពេលបានប្រាមប្រាប់ ឲ្យជំនឿស។ ចូរកុំរង់ចាំទទួលបានឲ្យជំនឿសឡើយ។ បើអ្នកមិនបានប្រុងប្រៀប ឬរង់ចាំដល់ពេលចុងក្រោយ អ្នកអាចនឹងត្រូវ បោះបង់សត្វរបស់អ្នក។ ត្រូវពិចារណានូវឱកាសទាំងនេះ ក្នុងកាលអ្នក ប្រុងប្រៀបគំរោងការជំនួយរបស់អ្នក :

គំរោងការជំនួយសត្វ

- ធ្វើការរៀបចំរកជំនួយសំរាប់សត្វរបស់អ្នក ពីរកន្លែងខុសៗគ្នា ឆ្ងាយពីកន្លែងនិមួយៗ នៅមុនពេលអាសន្ន។
- បើអ្នកមានសត្វធំៗ ជំនួយវានៅពេលអ្នកឮការប្រាមប្រាប់ ឲ្យជំនឿស។
- ពង្រាបសត្វរបស់អ្នកឲ្យដឹក និងសណ្តោង ប្រយោជន៍ឲ្យវាថ្នឹកនឹង ដំណើរការ។
- ទុកឡានត្រាក់ និងរទេះសណ្តោងរបស់អ្នក ក្នុងន្លែងផុតពីគ្រោះថ្នាក់ មានលក្ខណៈងាយរុញ (មានសាងពេញផ្ទុក)។ បើអ្នកពុំមានឡាន ត្រាក់ ឬរទេះសណ្តោងទេ ត្រូវធ្វើការរៀបចំជាមុន ដើម្បីឲ្យមាន អ្នកណាម្នាក់ជំនួយសត្វរបស់អ្នក។
- ត្រូវដឹងថាអ្នកណាដែលជំនួយសត្វរបស់អ្នក។ ត្រូវកំណត់ចំណុច លេខទូរស័ព្ទគ្នាទៅវិញទៅមក ព្រមទាំងលេខសំបុត្របើករថយន្ត រដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា និងព័ត៌មានជាប់ទាក់ទងផ្សេងៗទៀត ជាមួយ នឹងមនុស្សដែលជំនួយសេ:របស់អ្នក។ ត្រូវដឹងកន្លែងដែល គេនឹងជំនួយសត្វរបស់អ្នកទៅទីណា។
- ធ្វើជាបណ្តាញជាមួយអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក មុនពេលមានអាសន្ន។ ធ្វើការជាមួយគ្នា ដើម្បីជួយសេ:/ម្ចាស់សត្វ នៅផ្ទះរបស់អ្នក ដែល ពុំមានរទេះសណ្តោងសេ: ឬដែលមិននៅផ្ទះក្នុងពេលអាសន្ន។



ក្រសួងការថែទាំ និងត្រួតត្រាសត្វ ខោនធី Los Angeles មានកម្មវិធីឆ្លើយអាសន្ន ដែលរួមមាន អ្នកត្រួតត្រា និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តធ្វើការ ដែលបានហ្វឹក ហ្វឺនដើម្បីមើលថែទាំសត្វតូចៗ និងសត្វធំៗ ក្នុង ពេលអាសន្ន។ កម្មវិធីឆ្លើយអាសន្ន មានក្រុម ដែលបានហ្វឹកហ្វឺន និងបានប្រដាប់ខ្លួនយ៉ាងពិសេស រួមទាំងការគាំទ្រការសង្គ្រោះសត្វតាមមណ្ឌល (Animal Rescue Field Support), ក្រុមឆ្លើយពាជី (Equine Response Team - ERT), និងក្រសួងក្រុមសង្គ្រោះសត្វ (Department Animal Rescue Team - DART)។

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើលវិបសៃត៍របស់គេ : www.animalcare.lacounty.gov

ឱកាស

ដាក់ប្រដាប់ឆ្លើយនៅជិតច្រកចូលជង្រុក និងនៅ ជុំវិញក្រោល សំរាប់ការងាយយកក្នុងពេលឆ្លើងឆេះ ជង្រុក។ ទុកចំបើងនៅខាងក្រៅជង្រុក ក្នុងកន្លែង ស្ងួតបិទជិត បើសិនអាចធ្វើបាន។



គ្រោះថ្នាក់ចំពោះសត្វ បន្ទាប់ពីមហន្តរាយ

គ្រោះថ្នាក់ដល់សត្វបន្ទាប់ពីអគ្គិភ័យ រួមមានទាំងរលាក ឬមុតក្រញាំ ជើង, ការស៊ីឬហិតសារធាតុពុល ឬកាកសំណល់, ការរត់ចេញពីហ្វូង ពីព្រោះរបបបានរំលំដួល ឬការខូចខាតផ្សេងទៀត, ការបាត់បង់ជីវក និងម្លប់, និងខ្វះទឹកផឹក, គ្មានភ្លើង, និងគ្មានសេវាផ្សេងៗទៀត។ គ្រោះថ្នាក់ស្រដៀងគ្នានេះ នឹងមានបន្ទាប់ពីការរំជួយដី ឬមហន្តរាយ ផ្សេងៗទៀត។

បន្ទាប់ពីការរីករាលដាលកន្លងផុតទៅ វាអាចនឹងយូរបន្តិច ទំរាំអ្នកអាចវិល ត្រឡប់មកផ្ទះរបស់អ្នកវិញ។ សូម្បីតែបើផ្ទះរបស់អ្នកមិនខូចខាតអ្វី ក៏ដោយ ហើយអ្នកក៏បានអនុញ្ញាតឲ្យវិលមកវិញក្តី គង់តែកន្លែងនោះ ប្រហែលជាមិនសុខសំរាប់សត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកឡើយ។ អ្នកត្រូវពិនិត្យ និងអ្នកធ្វើការ នឹងមកមើល ព្រមទាំងនឹងធ្វើការរៀបចំដើម្បីផ្តល់កន្លែង ដែលសុខសំរាប់សត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នក ជាទីដែលវានឹងមានក្តីសុខ និង ផុតពីគ្រោះថ្នាក់។

ត្រូវនឹកចាំក្នុងចិត្ត ថានៅពេលសត្វទាំងនោះត្រឡប់មកកន្លែងដែល បានផ្លាស់ប្តូរទេសភាព វានឹងមិនសប្បាយចិត្តទេ ព្រមទាំងបានរង្វេង និងងាយតឹងចិត្តផង។ ត្រូវព្យាយាមរក្សាចិត្តឲ្យស្ងប់ និងធ្វើតាម ទំលាប់ធម្មតាជាប្រក្រតី កាលណាអាចធ្វើបាន។



ព្រឹត្តិបត្រ ESP ស្តីពីការ
ប្រុងប្រៀបសត្វ
គឺមានតាមអ៊ិនធើណិតដោយឥត
គិតថ្លៃនៅ

www.espfocus.org

សត្វធំៗ ជ្រូក-ក្នុង-កន្លែង

ពាក្យថា ជ្រូក-ក្នុង-កន្លែង មានន័យថាការផ្តល់ជីវិតសមរម្យ នៅលើទីបរិវេណរបស់អ្នក សំរាប់សេះ/សត្វពាហនៈរបស់អ្នក បើអ្នកមិនអាចជំនួសវាបានទេ។ យើងមិនគាំទ្រយុទ្ធវិធីជ្រូក-ក្នុង-កន្លែងសំរាប់សត្វធំៗទេ។

បើអ្នកត្រូវតែឲ្យសត្វជ្រូកក្នុងកន្លែង :

- ចូរកុំពន្លឺសេះ - គ្រឿងអាចនឹងត្រឡប់ទៅផ្ទះ ទៅកន្លែងជម្រកដែលបានឆេះ។ សេះគ្មានចំណងក៏អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ សំរាប់អ្នកតបធ្វើយជាដំបូងដែរ។
- រក្សាកន្លែងឲ្យស្រឡះគ្រប់គ្រាន់ - ក្រសួងអគ្គិភ័យឥឡូវនេះឲ្យយោបល់ថាចំងាយ 200 ហ្វីត នៅជុំវិញទីបរិវេណរបស់អ្នក។
- កៀងសេះឲ្យចូលទៅកន្លែងដែលមានព្រៃគ្រប់គ្រាន់ និងមានដើមឈើស្រឡះៗ - ក្រោលសេះរបស់អ្នក គួរតែបានធ្វើពីបំពងដែកមិនមែនពី PVC ឬឈើឡើយ។

ពិចារណាពីការមានវត្តមាននៅក្បែរក្រោលសេះ ដោយមាន :

- ភ្លើងឲ្យសេះអាំង
- ម៉ាស៊ីនភ្លើង
- ប៉ែលពីរបី, ពូថៅ, ទូឃ្លីទឹក, រនាស់, អំបោស ជាដើម បានទុកការពារនៅជុំវិញទីបរិវេណ
- ជណ្តើរវែងៗពីរបី និងបានទុកនៅទាំងសងខាងនៃទីបរិវេណរបស់អ្នក និងស្រេចបាច់សំរាប់ប្រើប្រាស់នៅក្បែរជម្រក
- វិទ្យុ AM/FM ដែលអាចយកជាប់ខ្លួនបាន ដោយមានថ្មបង្ការ
- វិទ្យុ FRS កាន់ជាប់ដៃ (គេអូដើរ-និយាយ) និងប្រដាប់ថតឆ្លុះកាន់នឹងដៃ ដោយមានថ្មបង្ការ
- ប្រដាប់ពាក់ការពារមុខ ភ្នែក ស្រោមដៃក្រាស់ៗ និងកន្សែងដៃផង
- ប្រើខ្សែបង្ហូរស្បែក មិនមែននិឡុងឡើយ



ឱវាទ បិទអាសយដ្ឋាន និងលេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗ
នៅក្បែរទូរស័ព្ទរបស់អ្នក និងនៅក្នុងជម្រក។

ប្រើទំព័រទាំងនេះ សំរាប់គ្រោងផ្លូវ ឃ្លាតឆ្ងាយពីអ្វីៗ
ដែលឆាំឲ្យគ្រោះថ្នាក់ និងនៅក្រៅភូមិឋានរបស់អ្នក។

[illegible]

សំភារៈត្រៀមសំរាប់ មហន្តរាយ

ទិញវិទ្យុ NOAA ស្លាប់ធាតុអាកាស សំរាប់គ្រោះថ្នាក់ទាំងអស់
ដោយរៀបចំវា និងរៀនរបៀបប្រើវា។ សំរេចទុកជាមុន អំពីរបៀប
អ្នកនឹងបានដឹងពីមាន អំពីការឃ្លាំមើលទឹកជំនន់ និងទឹកជំនន់ភ្លាមៗ,
ការប្រាមប្រាប់, និងការប្រាប់ឲ្យប្រយ័ត្ននឹងធាតុអាកាស។

រក្សាទុកសំភារៈ

សំភារៈត្រៀមសំរាប់មហន្តរាយ គឺជាក្រុមនៃវត្ថុអ្វីមួយដែលបានផ្សំផ្គុំទុក
ជាមុន ដែលនឹងធ្វើឲ្យសុខភាពល្អប្រសើរ និងមានសុវត្ថិភាពសំរាប់
គ្រួសាររបស់អ្នក ក្នុងពេលមហន្តរាយកើតឡើង។ សំភារៈទាំងនោះ
អាចទិញពីផ្សារ ឬបានធ្វើដោយខ្លួនឯង ដោយមានលក្ខណៈ និង
ទំហំផ្សេងៗ។ វាអាចជាតូចតាច ដូចជាគ្រឿងការពារពុកមាត់ សំរាប់
កន្លែងទុកអីវ៉ាន់ក្នុងឡានរបស់អ្នក ឬមូលធំទំហំ 50-ហ្គាឡុង សំរាប់
កន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក។ ជាទូទៅ សំភារៈទាំងនោះគួរតែងាយស្រួល
យកទៅជាមួយ និងមានទំងន់ស្រាលបំផុត។ អ្នកអាចមានសំភារៈ
ជាច្រើន ដែលសមរម្យតាមគោលបំណងខុសៗគ្នានីមួយៗ។

ឡាន

ផ្ទះ

សាលា
រៀន

កន្លែង
ធ្វើការ

កន្លែងថ្វាយ
បង្គំព្រះ



សំភារៈសំខាន់ៗ

10 យ៉ាងសំរាប់អាន្ទ

រក្សាទុកសំភារៈ

យ៉ាងហោចបំផុត សំភារៈរបស់អ្នកសំរាប់អាសន្ន គួរតែមានវត្ថុ 10 យ៉ាងសំខាន់ៗទាំងនេះ។

1

ទឹកផឹក សំរាប់ចំនួន 3-10 ថ្ងៃ
(1 ហ្គាឡុងសំរាប់មនុស្សម្នាក់ ក្នុងមួយថ្ងៃ)

2

ស្បៀងអាហារសំរាប់ចំនួន 3-10 ថ្ងៃ
(រួមទាំងចំណីសត្វចិញ្ចឹម)

3

សំភារៈជួយសង្គ្រោះបន្ទាន់ និងសេចក្តីណែនាំ

4

ពិល (និងថ្មបង្ការ)

5

វិទ្យុ (និងថ្មបង្ការ)

6

ថ្នាំពេទ្យ
(មានវេជ្ជបញ្ជា និងគ្មានវេជ្ជបញ្ជា)

7

ប្រាក់សុទ្ធ និងឯកសារសំខាន់ៗ
(ក្រដាសឈុយតូចៗ និងកាក់ខ្លះ, សំបុត្រកំណើត,
ក្រដាសធ្វើពន្ធដារ, លិខិតផ្ទេរកម្មសិទ្ធិ, សំបុត្រភាព
ជាម្ចាស់, ក្រដាសធានារ៉ាប់រង, ប័ណ្ណពេទ្យ)

8

សំលៀកបំពាក់ និងទ្រនាប់ដើមមាំមួន

9

ប្រដាប់ប្រដា (ម៉ាឡេត, បង់ស្អិតក្រាស់, ប្រដាប់ពន្លត់
ភ្លើង, ស្រោមដៃវីនីល, កញ្ចក់)

10

សំភារៈ និងគ្រឿងអនាម័យ



នៅពេលទិញប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើង ប្រភេទ ABC គឺល្អបំផុត
ដែលអាចពន្លត់ឥន្ធនវត្ថុ ទឹក និងភ្លើងអគ្គិសនី។
កុំភ្លេចផែនមើលថ្ងៃខែផុតកំណត់ នៅលើប្រដាប់
ពន្លត់ភ្លើងរបស់អ្នក។

ឱវាទ

ធ្វើវាឲ្យត្រូវតាមសេចក្តីត្រូវការ!

ដាក់បញ្ចូលវត្ថុទាំងឡាយក្នុងសំភារៈរបស់អ្នកសំរាប់មហន្តរាយ ដែលនឹងជួយគ្រួសាររបស់អ្នកឲ្យបានកក់ក្តៅ និងមានគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ប្រើប្រាស់បន្ទាប់ពីមហន្តរាយ ដោយពិចារណាការបន្ថែម ៖

- ចង្រ្កានបោះជំរំ, ប្រេងកាត, ឆ្នាំង និងខ្ទះ, ក្រដាសអាប៊ុយមីណូម, ពែងក្រដាស, ចាន, និងសមស្លាបព្រាជ័រ
- ភួយ ឬស្បែកដណ្តប់ដេក សំរាប់អាសន្ន
- ប្រដាប់ដាក់សត្វចិញ្ចឹម និងសំភារៈ
- កូនសោឡាន, ផ្ទះ, និងប្រអប់ដែកទុកអីវ៉ាន់ក្នុងធនាគារ បង្គោរ
- បញ្ជីលេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗសំរាប់អាសន្ន
- បង្គន់អាចចល័តបាន, ក្រដាសបង្គន់, ស្បែកជ័រ សំរាប់ដាក់លាមកមនុស្ស
- ត្រីវិស័យ
- ប៊ិច, ខ្មៅដៃ, ក្រដាសសរសេរ
- ប្រដាប់ក្មេងលេង, ប្រដាប់គូររូប និងសៀវភៅ ដើម្បីឲ្យក្មេងៗរស់



ស្បៀងអាហារ

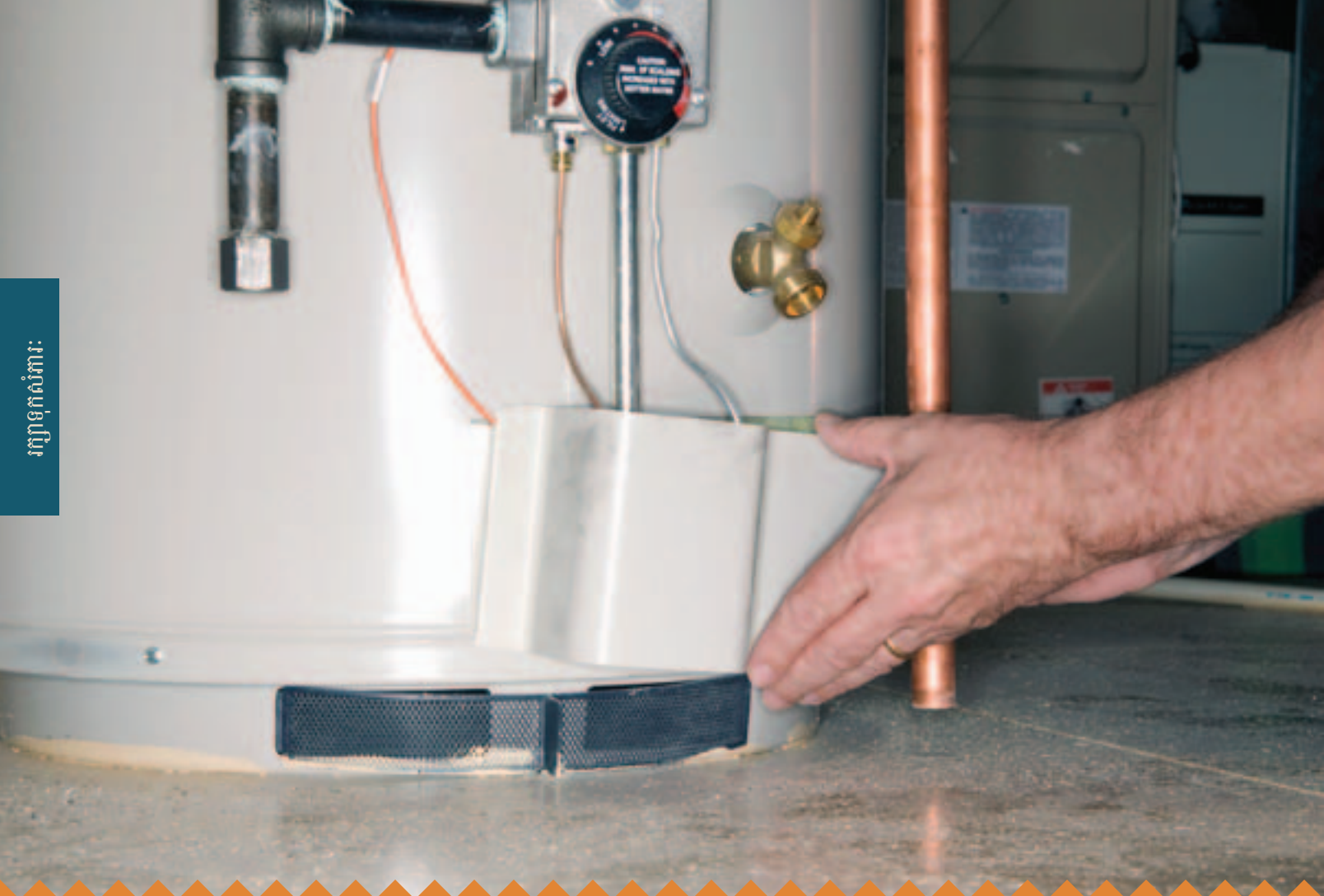
ជ្រើសរើសម្ហូបអាហារដែលមិនចាំបាច់ដាក់ក្នុងទូទឹកកក និងអាចចម្អិនដោយមានទឹកតិចតួច ឬគ្មានទឹក។ ជ្រើសរើសម្ហូបម្ហូបដែលស្រួលយកទៅជាមួយ និងមានទំងន់ស្រាល រួមមាននូវម្ហូប ទាំងប៉ុន្មាននៅខាងក្រោម :

- សាច់, ផ្លែឈើ និងបន្លែកំប៉ុង ស្រេចបាច់សំរាប់បរិភោគ
- ទឹកផ្លែឈើ, ទឹកដោះគោ, ស៊ុប កំប៉ុង (បើជាម្សៅ, ទុកទឹកថែមទៀត)
- ស្ករស, អំបិល, ម្រេច ជាវត្ថុសំខាន់
- អាហារមានជាមពលខ្ពស់ ដូចជាប៊ីរសណែកដី, សណែកអន្លឺល្ងា, នំក្រែកខ្លី, នំក្រាណូឡា, នំមានគ្រាប់ឈើចំរុះ
- អាហារសំរាប់ទារក, មនុស្សចាស់ៗ, ឬមនុស្សដែលត្រូវការរបបអាហារពិសេស
- អាហារកក់ក្តៅ/ញ៉ាំង ចំនួនបន្តិចបន្តួច ដូចជានំយុកឃី, ស្ករគ្រាប់រឹងៗ, អាហារក្រៀមពេលព្រឹកដែលផ្អែម, ស្ករគ្រាប់មានឈើកាន់, កាហ្វេម្សៅ, កញ្ចប់តែ
- ប្រដាប់បើកកំប៉ុងធម្មតា
- កាំបិតប្រើសព្វមុខ
- ទឹកប្រីធ្នូ សំរាប់ព្យាបាលទឹកផឹក
- កៅស៊ូរ៉ូ
- ថង់កៅស៊ូអាចបិទភ្លិតវិញបាន

សំភារៈជួយសង្គ្រោះបន្ទាន់ជាមូលដ្ឋាន

កុំភ្លេចដាក់បញ្ចូលវត្ថុប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួន ដែលអ្នកពឹងផ្អែកលើវាជាមូលដ្ឋាន។ សំភារៈជួយសង្គ្រោះបន្ទាន់ជាមូលដ្ឋានគួរតែរួមមាន :

- ភ្លយប្រើរួចគ្រវាត់ចោល/ភ្លយមានអនាម័យ សំរាប់រលាក
- បង់ស្អិត
- ទឹកណាងរបួសហែដ្ឋូចេនរ៉ីក័រតែ, ថ្នាំបេតាឌីន
- 4x4 ស្បែក (មានអនាម័យ និងគ្មានអនាម័យ), ស្បែកម្រ
- បង់បិទរបួស គឺ Band-Aids (ចំរុះ)
- កញ្ចប់ទឹកកក
- ក្រណាត់រុំរបួសរាងត្រីកោន, ក្រណាត់រុំរបួសដៃជើង
- ប្រដាប់ស្នូឆ្នែក
- កន្ត្រៃ
- ដុំសំឡី/ដុំសំឡីមានដងឈើ/ប្រដាប់ញាត់សំឡី (ចំនួន12)
- ដង្កៀបចាប់
- កូនពិល
- ប្រដាប់វាស់កំដៅ
- ម្ជុលខ្ពស់ និងម្ជុលដេរ/អំបោះ
- តាមជំងឺសចិត្ត : ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់លក់តាមឆ្នើរ និងថ្នាំជួយរំលាយអាហារ
- កូនកន្សែង ប្រឆាំងមេរោគបាក់តេរី
- ស្បែកសំរាប់ឃាត់ឈាម
- ក្រមួនលាបរលាក
- របាំង CPR
- ក្រមួន ត្រីប៊ីយ៉ូទិក (Tri-biotic)
- ប្រដាប់សិក្សាត្រចៀក
- ថ្នាំពេទ្យលក់តាមឆ្នើរ



ប្រភពនៃ ទឹកផឹក

នៅពេលអាសន្ន អ្នកអាចប្រើទឹកដែលមានស្រេចនៅក្នុងធុងទឹកក្ដៅ ឬប្រព័ន្ធបំពង់ទឹករបស់អ្នក និងដុំទឹកកក។ ចូរកុំប្រើទឹកចេញពីធុងទឹកបង្គន់របស់អ្នកឲ្យសោះ។

- យកទឹកដែលបានសន្សំទុកក្នុងធុងទឹកក្ដៅ ដោយបើកគន្លឹះមូលនៅខាងក្រោមនៃធុងទឹក រួចហើយតភ្ជាប់ទូយូទឹក និងបង្ហូរវាដោយត្រងនឹងដងកាហ្វេ ឬក្រណាត់ដែលជ្រះស្អាត។
- មុននឹងអ្នកយកទឹកចេញពីប្រព័ន្ធបំពង់ទឹករបស់អ្នក ត្រូវរកដៃ/សន្ទះបិទបើក សំរាប់ផ្ទះ ផ្ទះជួរជាប់ៗគ្នា ឬផ្ទះល្វែង និងបិទទឹកសិន។
- អាងហែលទឹក អាងទឹកស្ដុំមានកំស្ដៅ ត្រែទឹក និងប្រភពដែលស្រដៀងគ្នា អាចយកមកប្រើសំរាប់គោលបំណងខាងអនាម័យតែប៉ុណ្ណោះ។ ចូរកុំផឹកទឹកចេញពីប្រភពទាំងនេះឲ្យសោះ។

ចំនួនភាគសំរាប់ការធ្វើទឹកឲ្យបរិសុទ្ធ ជាមួយនឹងទឹកប្រីធ្ម

ចំនួនទឹក	បន្ថែមទឹកប្រីធ្ម
1 ក្លាត	4 ដំណក់
1 ហ្គាឡុង	16 ដំណក់
5 ហ្គាឡុង	1 ស្លាបព្រាកាហ្វេ
បន្ទាប់ពីបានថែមទឹកប្រីធ្ម (bleach) រួច ត្រូវគ្រលុក ឬក្បាលប្រដាប់ដាក់ទឹក។ ទុកឲ្យវានៅស្ងៀមចំនួន 30 មុននឹងផឹក។	

ក្រុមហ៊ុនសាធារណឧបករណ៍ជាច្រើន គឺទទួលខុសត្រូវតែចំពោះការជួសជុលកុងទ័រឬប៉ុណ្ណោះ។ គេនឹងមិនអាចជួសជុលការខូចបំពង់ទឹក ឬខ្សែអគ្គិសនីរបស់អ្នកឡើយ។ តែជាយ៉ាងណាមិញ ការជួសជុលអាចនឹងបានដូរ មុននឹងតភ្ជាប់សាធារណឧបករណ៍ឡើងវិញបាន។ ត្រូវអត់ធ្មត់ និងរង់ចាំសំរាប់ការអនុញ្ញាតត្រឹមត្រូវ ចេញពីក្រុមហ៊ុនសាធារណឧបករណ៍ និងអ្នករដ្ឋការខាងសុខភាព។

បញ្ជីពិនិត្យសំភារៈ សំរាប់សត្វចិញ្ចឹមពេលមហន្តរាយ

- ❑ ស្លាកឈ្មោះ និងលេខទូរស័ព្ទសំរាប់ប្រឡៅ និងខ្សែបង្ហូរ
- ❑ ខ្សែចង, ខ្សែបង្ហូរ, ស្រោមដៃ និងប្រដាប់ដាក់ សំរាប់ដឹកជញ្ជូនសត្វដោយសុវត្ថិភាព និងជាប់លាប់
- ❑ ទឹក និងចំណី ចំនួន 3-10 ថ្ងៃ
- ❑ សំភារៈដូចជា ផ្តិលទឹក, ដីឆ្មា និងចានក្លរ៉ូផែន, ប្រដាប់បើកកំប៉ុងធម្មតា, ក្រដាសអាណូមីណូម ឬធុរជ័រ សំរាប់គ្របកំប៉ុង
- ❑ ផ្គត់ផ្គង់ថ្នាំពេទ្យចំនួន 3-10 ថ្ងៃ។ ឯកសារពេទ្យបានទុកក្នុងប្រដាប់ដាក់ដែលទឹកមិនអាចជ្រាបចូល
- ❑ រូបថតបច្ចុប្បន្ននៃសត្វរបស់អ្នក ក្រែងលោវាវង្វេងបាត់
- ❑ ព័ត៌មានអំពីកាលវិភាគនៃការឲ្យចំណី, លក្ខណៈសុខភាព, បញ្ហាការប្រព្រឹត្តិ, ព្រមទាំងឈ្មោះ និងលេខទូរស័ព្ទនៃពេទ្យសត្វរបស់អ្នក ក្រែងលោត្រូវផ្ញើសត្វរបស់អ្នកឲ្យគេចិញ្ចឹម។ កុំភ្លេចត្រួតពិនិត្យ និងប្រដាប់លេងដែរ
- ❑ សំភារៈជួយសង្គ្រោះបន្ទាន់ (រួមទាំងបង់រ៉ូបូសផុត/តូច ដោយមានបង់ស្លឹកយឺតៗ, កន្ត្រៃ, ដង្កៀប, សំឡីមានដងឈើ, ក្រមួនថ្នាំផ្សះ, ទឹកលាងភ្នែក, និងទឹកលាងរបួសហៃដ្រូម៉េនរីក្សិកសែ)



រូបភាពសំភារៈ

កុំភ្លេចដាក់ស្លាកសំគាល់សត្វ
នៅលើប្រដាប់យួរ, ខ្សែបង្ហូរ,
និងខ្សែចងដឹក



ឱវាទ

នៅពេលអ្នកពិនិត្យប្រាមប្រាប់ឲ្យជឿស ត្រូវប្រមូលសត្វតូចៗ និងយ៉ាងវាចក ប្រយោជន៍ឲ្យអាចដាក់ក្នុងឡាំងយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ដឹកជញ្ជូនឆ្មាតែក្នុងប្រដាប់យួរជ័រ ឬលូស ប៉ុណ្ណោះ; ចូរកុំបីក្នុងដៃរបស់អ្នក។ គ្របប្រដាប់យួរ

ដោយប្រើក្រណាត់ស្រាលៗ នឹងជួយធ្វើឲ្យឆ្មានៅស្ងៀម។ ត្រូវនឹកចាំថាសត្វអាចនឹងអន្ទះអន្ទែងក្នុងគ្រាអាសន្ន ព្រមទាំង កុំភ្លេចដាក់បញ្ចូលវត្ថុសុវត្ថិភាព ដូចជាស្រោមដៃក្រាស់ៗ ក្នុងសំភារៈអាសន្នរបស់អ្នក។

បញ្ជីពិនិត្យសំភារៈ សំរាប់សេះ និងសត្វធំៗ ពេលមានមហន្តរាយ

- ❑ ពាក់ខ្សែបង្កៀវឲ្យ ដោយមានស្លាកសំគាល់ និងខ្សែពួរដឹក សំរាប់សេះនិមួយៗ។
- ❑ ប័ណ្ណការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ និងក្រដាសបំពេញការសំគាល់វិនិច្ឆ័យ ដោយមានរូបថតបច្ចុប្បន្ន។
- ❑ ចំណី, ធុងដាក់ចំណីឲ្យស៊ី, និងថ្នាំអ្វីមួយចំនួន 7-10 ថ្ងៃ។
- ❑ ព័ត៌មានស្តីពីកាលវិភាគនៃការឲ្យចំណី, លក្ខណៈសុខភាព, បញ្ហាការប្រព្រឹត្តិ, ព្រមទាំងឈ្មោះ និងលេខទូរស័ព្ទនៃពេទ្យសត្វរបស់អ្នក ក្រែងលោត្រូវធ្វើសេះរបស់អ្នកឲ្យគេចិញ្ចឹម។
- ❑ សំភារៈជួយសង្គ្រោះបន្ទាន់ ដោយមានអ្វីរ៉ុវ។
- ❑ បង់ស្និតក្រាស់ៗ ដើម្បីសរសេរការសំគាល់វិនិច្ឆ័យនៅលើខ្សែបង្កៀវសេះ។
- ❑ ភ្លើងចង្កៀងបញ្ចេញកំដៅ (កាន់តែប្រសើរជាងពិលនៅពេលធ្វើការជាមួយនឹងសត្វធំៗ)។



ឱវាទ ដាក់ម៉ែត្រូ-ឈិប
ឲ្យសេះរបស់អ្នក។

វាគឺជាសារៈសំខាន់ ដើម្បីឲ្យដឹងរបៀបខោនធី Los Angeles នឹងប្រាប់ដំណឹងសហគមន៍នៅមុនពេល ក្នុងកំឡុងពេល និងបន្ទាប់ពីពេលមានអាសន្ន។ ជាលំដាប់ទៅនេះគឺជាឧទាហរណ៍ខ្លះៗ អំពីរបៀប ដែលអ្នកអាចរកព័ត៌មានសំខាន់ៗនៅពេលអាសន្ន ៖

1. EAS (ប្រព័ន្ធប្រាប់ឲ្យប្រយ័ត្នភាពអាសន្ន)

ព័ត៌មានភាពអាសន្នត្រូវបានផ្សាយដោយផ្ទាល់ចេញពីក្រសួងដំរុញ ខោនធី Los Angeles។ សំរាប់ព្រឹត្តិការណ៍អាសន្ន និងលក្ខណៈនៃការ ខ្វល់ខ្វាយទូទាំងខោនធី ការផ្សាយដំណឹងនឹងត្រូវបានចែកចាយទៅឲ្យ សាធារណជន តាមរយៈស្ថានីយវិទ្យុ និងទូរទស្សន៍។ អ្នកប្រហែល ជាបានឃើញដំណឹងទាំងនេះរួចមកហើយ ដែលជាសំឡេងសារស័ព្ទ ដោយមានអក្សរដើរនៅលើកញ្ចក់ទូរទស្សន៍។

2. ខោនធី LA ប្រាប់ឲ្យប្រយ័ត្ន

ខោនធី LA ប្រាប់ឲ្យប្រយ័ត្ន គឺជាប្រព័ន្ធការផ្សព្វផ្សាយដំណឹងសហគមន៍ (Community Mass Notification System) ដែលនឹងបានប្រើក្នុងពេល អាសន្ន ដើម្បីទាក់ទងប្រជាជន និងពាណិជ្ជកម្មក្នុងខោនធី តាមរយៈ សំឡេងដែលបានផ្តល់ ឬអត្ថបទសារស័ព្ទ និងតាមរយៈអ៊ីម៉ែល។ ដើម្បីចុះឈ្មោះលេខទូរស័ព្ទដៃរបស់អ្នក ទទួលសំឡេងតាម IP លេខទូរស័ព្ទ និងអាសយដ្ឋានអ៊ីម៉ែល សូមចូលទៅមើល www.lacounty.gov រួចហើយចុចកន្លែងតភ្ជាប់ “Alert LA County” (ខោនធី LA ប្រាប់ឲ្យប្រយ័ត្ន)។

**Alert
LA County**

Alert.lacounty.gov

3. ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម

ស្តាប់ស្ថានីយដែលផ្សាយភាពអាសន្ន សំរាប់ព័ត៌មានឲ្យប្រយ័ត្នភាព អាសន្នក្នុងតំបន់ ក្នុងខោនធី Los Angeles។ ពីព្រោះតែការដាច់ភ្លើង អាចនឹងកើតនៅពេលអាសន្ន ដូច្នេះហើយយ៉ាងហោចណាស់ត្រូវមាន វិទ្យុមួយគ្រឿងដែលប្រើថ្ម នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។

4. វិទ្យុមិនមែនជាអាជីវកម្ម

សេវាការប្រាស្រ័យទាក់ទងពេលមហន្តរាយ (Disaster Communications Service - DCS) ខោនធី Los Angeles ធ្វើការ ជាមួយនឹងអ្នកការវិទ្យុផ្សាយបានឆ្ងាយ នៅសព្វទូទាំងខោនធី ដើម្បី ផ្តល់ការប្រាស្រ័យទាក់ទងភាពអាសន្ន ដែលអាចរំខានផ្នែកបាន។ ដើម្បីឲ្យបានដឹងថែមទៀតអំពី DCS សូមទាក់ទងស្ថានីយដ្ឋាន របស់អ្នក។

5. វីបស៊ែត

វីបស៊ែតដូចជាផ្នែក សេវាធាតុអាកាសជាតិ (National Weather Service) www.nws.noaa.gov អនុញ្ញាតឲ្យអ្នកចុះឈ្មោះសំរាប់ផ្សាយ តាមអ៊ិនធឺណិត ដែលបញ្ជូនទៅកុំព្យូទ័ររបស់អ្នកដោយផ្ទាល់។ សំរាប់សភាពការណ៍បន្ទាប់ពីកើតមហន្តរាយ សូមទៅមើលនៅ www.lacounty.info។ វីបស៊ែតរបស់ខោនធី LA នឹងមានចុះរាយ ទីកន្លែងជំរក និងព័ត៌មានសំខាន់ៗផ្សេងទៀតឲ្យបានគង់វង្សជីវិត។

ឱវាទ

សូមនឹកចាំថាវិទ្យុក្នុងឡានរបស់អ្នក អាចជា មធ្យោបាយដ៏ងាយស្រួល ដើម្បីស្តាប់ការ ផ្សាយភាពអាសន្ន។



ON AIR

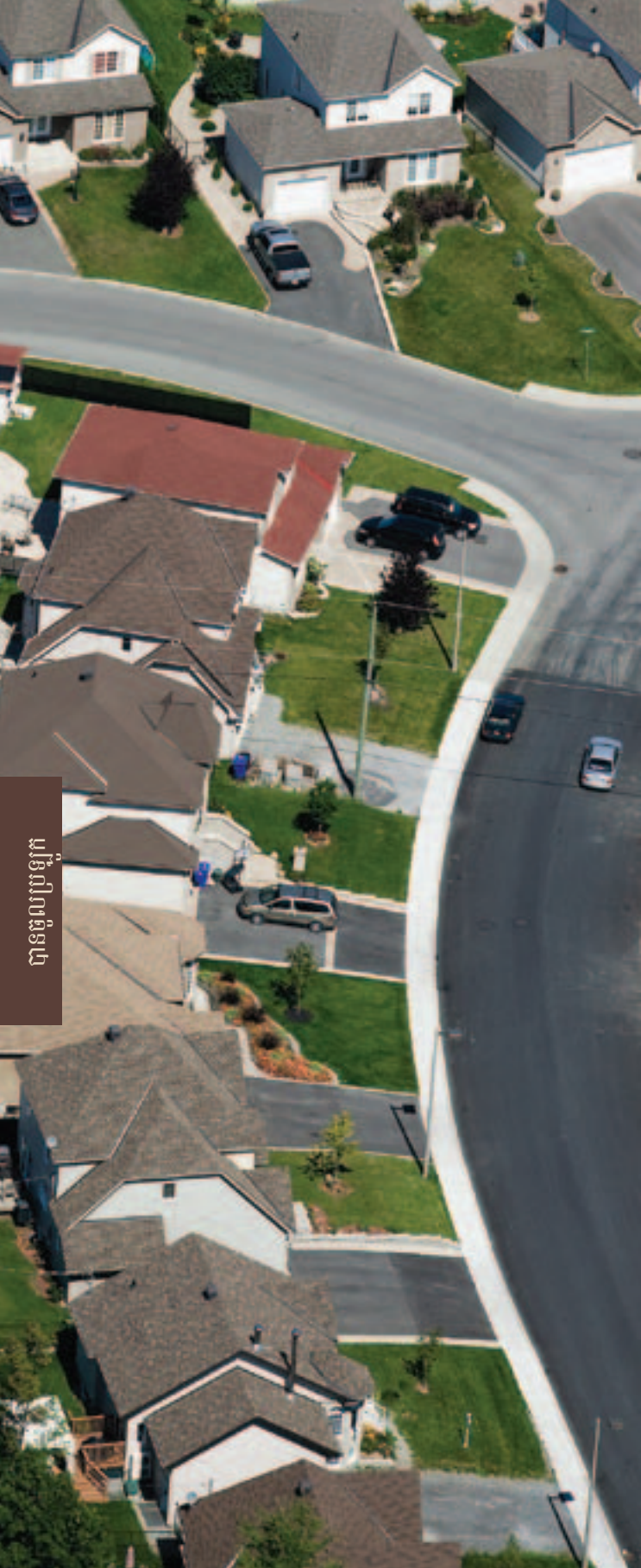
KFI	640 AM	Los Angeles
KNX	1070 AM	Los Angeles
KFWB	980 AM	Los Angeles
KROQ	106.7 FM	Los Angeles
KHTS	1220 AM	Santa Clarita
KRLA	870 AM	Los Angeles
KCBS	93.1 FM	Los Angeles
KABC	790 AM	Los Angeles
KAVL	610 AM	Antelope Valley

អ្នកផ្សាយ រួមមានទាំងអ្នកផ្សាយទូរទស្សន៍, វិទ្យុ, អ្នកកាន់កាប់ខ្សែកាប, អ្នកផ្សាយទូរទស្សន៍វិទ្យុ និងអ្នកផ្សាយវិទ្យុវិទ្យុនិយម នឹងផ្សាយព័ត៌មានឲ្យប្រយ័ត្នភាពអាសន្ន។

ស្ថានីយវិទ្យុក្នុងតំបន់ ឃ្លាំមើលការផ្សាយភាពអាសន្នចេញពីប្រភពផ្សេងៗ ដូចជា ប្រព័ន្ធគ្រប់ឲ្យប្រយ័ត្នភាពអាសន្នខោនធី LA, វិទ្យុធាតុអាកាស NOAA, វិទ្យុការប្រតិបត្តិការរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា និងវិទ្យុភ្នាក់ងាររដ្ឋបាលសហព័ន្ធខាងការចាត់ចែងអាសន្ន (Federal Emergency Management Agency - FEMA)។

សូមទៅចូលរួមការប្រជុំសហគមន៍។ ពិគ្រោះជាមួយអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក អំពីគំរោងរបស់គេ និងកំឡុងទឹកចិត្តគេ ឲ្យរៀបចំគំរោងជាមួយអ្នក។ សុខចិត្តជួយគ្នាទៅវិញទៅមក ដើម្បីប្រុងប្រៀបចាកចេញ នៅពេលអាជ្ញាធរប្រកាសគំរោងជំនឿសប្រជាជនដែលបិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់។

ប្រើទំព័រនេះសំរាប់កត់ទឹកនៃឯង នៃព័ត៌មានសហគមន៍ក្នុងភូមិឋានរបស់អ្នក។
កុំភ្លេចបញ្ចូលទឹកនៃឯងនៃបណ្ណាល័យសាធារណៈក្នុងខោនធី ដែលបិទនៅជិតបំផុត។



បានចូលប្រើឡើង

បណ្តាញ ភូមិឋាន

ការរៀបចំ បណ្តាញភូមិឋាន (Neighborhood Networks) ដូចជា ឃ្លាំមើលភូមិឋាន (Neighborhood Watch) នៅមុនពេលមហន្តរាយ អាចជួយអ្នកឲ្យទទួលបានព័ត៌មានល្អ និងអាចពឹងផ្អែកបាន បន្ទាប់ពី មហន្តរាយ។ ត្រូវរៀបចំ និងប្រុងប្រៀបភូមិឋានរបស់អ្នក ដើម្បី :

- មើលថែក្មេងៗ និងមនុស្សចាស់ៗ។
- មើលថែមនុស្សដែលមានបញ្ហាដើរមិនរួច ឬដែលពិការ។
- សង្គ្រោះសត្វចិញ្ចឹមរបស់ក្រុមគ្រួសារ។
- ធ្វើការទាក់ទងទូរស័ព្ទបន្តៗគ្នា។
- បិទសាធារណឧបករណ៍ នៅពេលអ្នកជិតខាងមិននៅផ្ទះ។
- ចូលរួមការហ្វឹកហ្វឺន ក្រុមគបឆ្លើយសហគមន៍ពេលអាសន្ន (Community Emergency Response Team - CERT)។
- រៀនរបៀបជួយសង្គ្រោះបន្ទាន់ និងស្រោចស្រង់ជីវិតដោយផ្គុំ ដង្ហើមបេះដូងឲ្យជីវិត (CPR)។
- ក្លាយជាអ្នកកាន់វិទ្យុ HAM។
- ស្វែងយល់អំពីធនធានដែលមានស្រេចបាច់ក្នុងភូមិឋានរបស់អ្នក។



សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីការប្រុងប្រៀប ភូមិឋាន សូមផ្ទេរយក ESP ដឹងគំរោងសំរាប់ សហគមន៍ (AWARE Plan for Communities) នៅ www.espfocus.org

ខ្ញុំវាទ

បណ្តាញភូមិឋាន គួរតែប្រជុំគ្នាយ៉ាងហោចបំផុតមួយឆ្នាំ ម្តង ដើម្បីកែបញ្ជីឈ្មោះឲ្យទាន់សភាពការណ៍ រួមទាំង អ្នកមូលដ្ឋានថ្មី និងកែតំរោងឲ្យទាន់សភាពការណ៍ ដើម្បី ធ្វើការជាមួយនឹងមនុស្សដែលពុំអាចដើររួចល្អ។

ការហ្វឹកហ្វឺន CERT មានផ្តល់ជូនដោយឥតគិតថ្លៃ ហើយអ្នកចូលរួម ក៏គ្មានកាតព្វកិច្ច ឬការប្តេជ្ញាចិត្តអ្វី ដើម្បីតបន្ថើយ ឬត្រូវតែធ្វើ ក្នុង ព្រឹត្តិការណ៍មានមហន្តរាយឡើយ។ នៅក្នុងតំបន់សេវានៃក្រសួង អគ្គិភ័យខោនធី Los Angeles ការរួមសហការនូវហ្វឹកហ្វឺន CERT មានផ្តល់ការហ្វឹកហ្វឺនទៅឲ្យផ្នែកនៅខាងក្រោម នៃខោនធី Los Angeles។

តំបន់មិនរួម :

Acton, Baldwin Hills, Castaic, City Terrace, E. Los Angeles, Florence-Firestone, Hacienda Heights, Harbor City, Kagel Canyon, Ladera Heights, La Crescenta/Montrose, Leona Valley, Rowland Heights, Topanga, Whittier។

ទីក្រុងដែលរួម :

Artesia, Agoura Hills, Bell Gardens, Bradbury, Calabasas, Carson, Cerritos, Claremont, Commerce, Diamond Bar, El Monte, Gardena, Hawthorne, Hidden Hills, Inglewood, La Canada/Flintridge, La Habra, Lakewood, La Mirada, Lancaster, La Puente, Lawndale, Lomita, Lynwood, Malibu, Maywood, Norwalk, Palmdale, Palos Verdes Estates, Paramount, Pico Rivera, Pomona, Rancho Palos Verdes, Rolling Hills, Rolling Hills Estates, Santa Clarita, Signal Hill, So. El Monte, South Gate, Temple City, West Hollywood, Westlake Village។



សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ស្តីពីការហ្វឹកហ្វឺន CERT និងកាលវិភាគនៃថ្នាក់រៀន សូមមើល www.fire.lacounty.gov ឬ (888) CERT-939។

ក្រុម CERT ក្នុងតំបន់

ទីកន្លែង	ឈ្មោះទាក់ទង	ទូរស័ព្ទ/អាសយដ្ឋានអ៊ីម៉ែល



ពេល មហន្តរាយ កើតឡើង

នៅពេលមហន្តរាយកើតឡើង រូបអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នកអាចនឹងត្រូវបានប៉ះទង្គិចជាច្រើនយ៉ាង។ ការនេះអាចនឹងចាប់ផ្តើមពីការរលួយរូបកាយ ឬផ្លូវចិត្ត ខូចខាត ឬបាត់បង់ទ្រព្យសម្បត្តិ។ សូមនឹកថា កុំស្អប់ស្អាត និងជួយអស់អ្នកដែលត្រូវការជំនួយបន្ថែម។



ស្ទង់មើល

រក និងជំរាបសមាជិកគ្រួសារ អំពីកាលៈទេសៈរបស់អ្នក។



រកជំរក

រកន្លែងដែលសុខក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក នៅជាមួយគ្រួសារ ឬនៅឯទីជំរក។



សុវត្ថិភាព

ទៅដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំសុវត្ថិភាពក្នុងតំបន់។



ទទួលជំនួយ

ទទួលសេវាការផ្តល់ព័ត៌មានក្នុងតំបន់ ឬទូរស័ព្ទទៅលេខ 2-1-1 សំរាប់សេវា។



ចាប់ផ្តើមការស្រាកស្រាន្ត

ទាក់ទងក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រង ឬ FEMA ព្រមទាំងមានឯកសារជាស្រេចបាច់។

ជំនួយបន្ថែមសម្រាប់បុគ្គលិក



ឱវាទ

បញ្ចូលលេខស្ថានីយក្រសួងផ្សេង និងអគ្គិភ័យ ក្នុងតំបន់របស់អ្នក ចូលទៅក្នុងទូរស័ព្ទដៃរបស់អ្នក ប្រយោជន៍ឲ្យអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅលេខនោះបានទាន់ចិត្ត នៅពេលចាំបាច់។

ពេលមហន្តរាយកើតឡើង

ស្ទង់មើល

ភ្លាមៗបន្ទាប់ពីមហន្តរាយ ត្រូវស្តាប់សារព័ត៌មានក្នុងតំបន់ សំរាប់ការប្រាប់ឲ្យប្រយ័ត្ន និងសេចក្តីណែនាំ ចេញពីអ្នករដ្ឋការក្នុងតំបន់។ សេចក្តីណែនាំនឹងប្រែប្រួល ដោយយោងទៅតាមមហន្តរាយ។

បន្ទាប់ពីការរំជួលដី ត្រូវតែរកមើលរបួស រួចហើយស្ទង់មើលអាគាររបស់អ្នក សំរាប់អ្វីដែលនាំឲ្យគ្រោះថ្នាក់ និងស្ថានភាពណាអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នកមានក្តីសុខ ត្រូវប្រើបញ្ជាឲ្យទូរស័ព្ទទាក់ទងគ្នា ដើម្បីរក និងជំរាបសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកអំពីកាលៈទេសៈរបស់អ្នក។ ដាក់កំរិតការទូរស័ព្ទទៅកន្លែងជួយអាសន្ន និងជំរាបតែពិការចាំបាច់ប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីបន្ថយបន្ទុកនៃប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទ។

ភ្នាក់ងារតបឆ្លើយដំបូង នឹងស្ទង់មើលការខូចខាតសព្វទាំងខោនធី និងសំរេចថាកន្លែងណាមួយដែលបានប៉ះទង្គិចខ្លាំងធ្ងន់ធ្ងរជាងគេបំផុត។ គេនឹងចាប់ផ្តើមធ្វើផ្លូវនៅកន្លែងមានមហន្តរាយឲ្យស្រឡះ ប្រយោជន៍ឲ្យរថយន្តជួយអាសន្នអាចទៅរួច ដើម្បីជួយដល់កន្លែងដែលគេត្រូវការបំផុត។ សាធារណឧបករណ៍ និងផ្លូវដឹកជញ្ជូន នឹងចាប់ផ្តើមមានដំណើរការឡើងវិញជាសន្សំៗក្នុងកាលដែលគេធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណ និងប្រុងប្រៀបបំពេញសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នកមូលដ្ឋាន និងអ្នកតបឆ្លើយដំបូង។

រក ជំរក

រកជំរកដែលសុខក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក នៅជាមួយគ្រួសាររបស់អ្នក ឬនៅឯទីជំរក។

នៅពេលបានចេញបទបញ្ជាឲ្យជំរកសំរាប់តំបន់របស់អ្នក

- ត្រូវប្រមូលគ្រួសារ សត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នក និងសំភារៈសំរាប់មហន្តរាយ ចូលទៅក្នុងឡានរបស់អ្នក និងត្រៀមខ្លួនចាកចេញពីផ្ទះ ឬព័ត៌មានធ្វើការរបស់អ្នកភ្លាមៗ។
- ត្រូវធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំ និងការបង្គាប់ពីដៃគូ និងបុគ្គលិកក្រសួងអគ្គិភ័យ។
- បើកឡានដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងបើកតាមល្បឿនធម្មតា ដោយបើកភ្លើងឡានរបស់អ្នក។
- បិទបង្គួចឡានរបស់អ្នក និងបើកម៉ាស៊ីនខ្យល់ ដើម្បីឲ្យខ្យល់រត់ចុះឡើង។

ការជំរកសត្វរបស់អ្នក

- ជ្រើសរើសកន្លែងសំរាប់ការជំរកសត្វជាមុន; អ្នកគួរតែមានជំងឺសយ៉ាងហោចបំផុតពីរកន្លែង។
- ប្រុងប្រៀបបញ្ជីនៃកន្លែងឆ្លើយមើល និងពេទ្យសត្វ ដែលអាចឲ្យសត្វរបស់អ្នកជ្រកក្នុងពេលអាសន្ន (រួមទាំងលេខ 24-ម៉ោង)។
- ទាក់ទងសណ្ឋាគារ និងផ្ទះសំណាក់ នៅក្រៅតំបន់របស់អ្នក ដើម្បីសួរនាំច្បាប់ទំលាប់អំពីការទទួលសត្វចិញ្ចឹម និងលក្ខខណ្ឌនៃចំនួនទំហំ និងជំពូកសត្វ។
- ស្នើមិត្តភក្តិ ញាតិសន្តាន និងអ្នកផ្សេងៗទៀត ដែលរស់នៅក្រៅតំបន់បានកើតហេតុ ក្រែងណាគេអាចឲ្យសត្វរបស់អ្នកជ្រកបាន។ កាកបាទក្រហមមិនឲ្យសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកជ្រកខាងក្នុងអាគារទេ។
- បើអ្នកមានសត្វចិញ្ចឹមលើសពីមួយ វាអាចនឹងកក់ក្តៅខ្លាំងជាងបើទុកសត្វទាំងនោះឲ្យនៅជុំគ្នា ប៉ុន្តែត្រូវប្រុងប្រៀបដាក់វាឲ្យនៅដាច់ឡែកពីគ្នា។



ប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធស្វ័យប្រវត្តិ

មនុស្សណាម្នាក់ដែលត្រូវការជំនួយបន្ថែម ឬត្រូវការជួយពិសេស គួរតែបកស្រាយការប្រាមប្រាប់ឲ្យជំរកសំរាប់តំបន់របស់អ្នក ចាត់បទបញ្ជាឲ្យជំរកសំរាប់តំបន់របស់អ្នក និងធ្វើការរៀបចំដើម្បីចេញពីទីលំនៅរបស់គេ ឬចេញពីកន្លែងការងារភ្លាមៗ។



ឲ្យបានសុខ

ការត្រួតពិនិត្យផ្ទះរបស់អ្នក បន្ទាប់ពីពេលមហន្តរាយ

ខុស្សនធម្មជាតិ

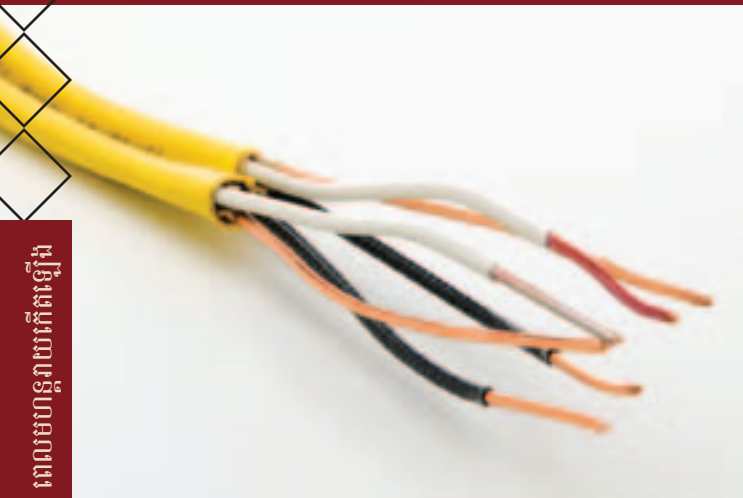
បើអ្នកជុំក្លិនខុស្សន ឬឮសំឡេងអ្វីកៗ ឬសំឡេងបក់បោក ត្រូវបើកបង្អួច និងចាក់ចេញពីផ្ទះភ្លាម។ ត្រូវបិទមេសន្ទះបិទបើកខុស្សនពីខាងក្រៅ បើអ្នកអាចធ្វើបាន។ ទូរស័ព្ទទៅក្រុមហ៊ុនខុស្សនពីលំនៅរបស់អ្នកជិតខាង។ បើអ្នកបិទខុស្សននៅកន្លែងមេសន្ទះបិទបើក អ្នកនឹងត្រូវឲ្យអាជីវករបើកវិញ។ ចូរកុំជក់បារី ឬប្រើប្រេង ឬចង្កៀងដុតសាង ទៀន ឬក៏ចន្ទុះ សំរាប់ការដុតបំភ្លឺក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ដែលបានខូចខាតសោះឡើយ រហូតទាល់តែអ្នកប្រាកដថាគ្មានការលេចខុស្សន ឬគ្មានវត្ថុអ្វីដែលឆាបឆេះនៅទីនោះ។

បែកផ្កាភ្លើង ខ្សែភ្លើងបានបែក ឬបានដាច់

ឆែកមើលប្រព័ន្ធអគ្គិសនី ប៉ុន្តែកុំឆែកមើលវា បើខ្លួនអ្នកសើម ឈរក្នុងទឹក ឬបើមិនប្រាកដអំពីសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក។ បើអាចធ្វើបាន ត្រូវបិទអគ្គិសនីនៅប្រអប់ចែកភ្លើង ឬប្រដាប់ផ្តាច់ចរន្តអគ្គិសនី។ បើស្ថានភាពមិនល្អ ត្រូវចាក់ចេញពីអាគារ និងហៅសុំជំនួយ។ ចូរកុំបើកភ្លើង រហូតទាល់តែអ្នកប្រាកដថាភ្លើងទាំងនោះអាចប្រើបានដោយសុវត្ថិភាព។ អ្នកអាចនឹងត្រូវឲ្យជាងអគ្គិសនី មកធ្វើការត្រួតពិនិត្យខ្សែភ្លើងរបស់អ្នក។

ដំបូល គ្រឹះផ្ទះ និងការប្រេះបំពង់ផ្សេង

បើសិនជាមើលទៅអាគារហាក់ដូចជាអាចនឹងរលំដួល ត្រូវចាក់ចេញភ្លាមៗ។



ពេលមហន្តរាយកើតឡើង



បន្ទាប់ពីការរំជួលដី ត្រូវប្រុងប្រៀបសំរាប់ការរើសបន្ទាប់ទៀត។

ជាន់ក្រោមដីរបស់អ្នក

បើជាន់ក្រោមដីរបស់អ្នកបានជន់ទឹក ឬម្សៅចេញបន្តិចម្តងៗ (ប្រហែល មួយភាគបីនៃទឹក ក្នុងមួយថ្ងៃ) ដើម្បីជៀសវាងការខូចខាត។ ជញ្ជាំង អាចនឹងរលំ ហើយកំរាលឥដ្ឋអាចនឹងកោង បើជាន់ក្រោមដីបានបូមទឹក ចេញ ក្នុងកាលដែលដីនៅជុំវិញនៅតែជាក់ជាន់ទឹក។

ចង្ក្រាន

បើចង្ក្រានសើម ត្រូវបិទអគ្គិសនីនៅប្រអប់មេចែកភ្លើង ឬប្រដាប់ផ្តាច់ ធនអគ្គិសនី។ បន្ទាប់មក ត្រូវដកខ្សែភ្លើងចេញ និងទុកវាឲ្យស្ងួត។ ឲ្យអាជីវករឆែកមើលចង្ក្រាន មុននឹងប្រើប្រាស់វា។ ក៏ឲ្យជាងអគ្គិសនី មកឆែកមើលប្រព័ន្ធអគ្គិសនីផងដែរ មុននឹងបើកភ្លើងឡើងវិញ។

ប្រព័ន្ធទឹក និងទឹកស្អុយ

បើបំពង់ទឹកបានខូច ត្រូវបិទមេសន្ទះបិទបើក។ សាកសួរអាជ្ញាធរក្នុង តំបន់ មុននឹងប្រើប្រាស់ទឹក; ទឹកអាចនឹងត្រូវបានប្រឡាក់។ បូមទឹក ចេញពីអណ្តូង និងឲ្យអាជ្ញាធរពិនិត្យមើលទឹក មុននឹងផឹក។ ចូរកុំបង្ហូរ ទឹកបង្គន់ រហូតទាល់តែអ្នកដឹងច្បាស់ថាបំពង់ទឹកស្អុយ មិនបាក់បែក។

ម្ហូបអាហារ និងសំភារៈផ្សេងៗទៀត

គ្រាន់តែចោលម្ហូបអាហារ និងសំភារៈផ្សេងៗទៀតទាំងអស់ ដែលអ្នក សង្ស័យប្រហែលជាបានប្រឡាក់ ឬប៉ះពាល់នឹងទឹកជន់។

បើកទូដាក់ចានក្បាន

ត្រូវប្រយ័ត្នប្រយែង ថាវត្ថុក្នុងទូដាក់ចានក្បានអាចនឹងធ្លាក់។

ជួតសំអាតការកំពប់ជាតិគីមីក្នុងផ្ទះ

សំឡាប់មេរោគដែលប្រហែលជាបានប្រឡាក់វត្ថុ ដោយសារទឹកស្អុយ ដូចជា មេរោគបាក់តេរី ឬជាតិគីមី។ ក៏ជួតសំអាតវត្ថុដែលអាច ស្រង់បានផងដែរ។

ទូរស័ព្ទទៅភ្នាក់ងារធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក

ចតរូបនៃការខូចខាត។ រក្សាទុកឯកសារនៃការជួសជុល និងដំឡើង ការជួតសំអាត។

ការស្និទ្ធាំជាមួយ ការតបប្រមល់ចិត្ត

ជាប់ទាក់ទងនឹងមហន្តរាយ

ប្រតិកម្មទូទៅ ចំពោះមហន្តរាយ

ក្តៅក្រហាយចិត្ត និងខឹងសំបារ	រហិតរំហៃ
បាត់បង់ការឃ្លានអាហារ	ពុំអាចសំរាន្ត
យល់សប្តិអាក្រក់	ស្រងូតស្រងាត់
ឈឺក្បាល	រមួលពោះ
សកម្មហួសល្បឿន	ខ្វះការសញ្ជឹងគិតគូរ
រវៀសរវៃហួសល្បឿន	បង្កើនការផឹកស្រា ឬប្រើគ្រឿងញៀន

ពេលមហន្តរាយកើតឡើង



- និយាយទៅកាន់នរណាម្នាក់ អំពីអារម្មណ៍របស់អ្នក
 - ការខឹងសំបារ, ទុក្ខព្រួយ, និងផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត -
 - សូម្បីតែវាហាក់ដូចជាពិបាកក៏ ដោយ។
- ស្វែងរកជំនួយ ពីអាជីវករខាងការប្រឹក្សា ដែលដោះស្រាយជាមួយ ការតបប្រមល់បន្ទាប់ពីមហន្តរាយ។
- កុំចាត់ទុកខ្លួនឯងថាជាអ្នកទទួលខុសត្រូវសំរាប់ព្រឹត្តិការណ៍អន្តរាយ ឬបានអន្ទះសារចិត្ត ពីព្រោះអ្នកមានអារម្មណ៍ថាអ្នកមិនអាចជួយអ្វី ដោយផ្ទាល់បាន ក្នុងកិច្ចការសង្គ្រោះ។
- ចាត់វិធានការ ដើម្បីធ្វើឲ្យរូបកាយរបស់អ្នកប្រសើរឡើង និង ព្យាបាលផ្លូវចិត្ត តាមរយៈការបរិភោគអាហារមានសុខភាពល្អ, សំរាក ហាត់ប្រាណ ការសំរាកស្ងៀម និងការស្ទឹងស្មារតី។
- រក្សាទំលាប់នៃគ្រួសារ និងជាវាលថ្ងៃ ដោយដាក់កំរិតការទាមទារ នូវភាពទទួលខុសត្រូវ ទៅលើខ្លួនអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក។
- ចំណាយពេលវេលាជាមួយនឹងគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ។
- ប្រើក្រុមគាំទ្រដែលមានស្រាប់ ដែលជាគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងស្ថាប័នសាសនា។
- ធ្វើឲ្យប្រាកដថាអ្នកស្រេចចាប់សំរាប់ព្រឹត្តិការណ៍នៅអនាគត ដោយ ត្រៀមរុងរឿងសំរាប់អ្នកសំរាប់មហន្តរាយ និងកែតំរោងមហន្តរាយ សំរាប់គ្រួសាររបស់អ្នកឲ្យទាន់សភាពការណ៍។ ការធ្វើអ្វីៗទាំងនេះ ដែលជាវិជ្ជមាន(មធ្យ័ត) អាចជាទឹកកកក្តៅចិត្ត។

	រឿងរ៉ាវ	ការទទួលខុសត្រូវនៃភ្នាក់ងារសាធារណៈ	អ្នកមូលដ្ឋាន និងពាណិជ្ជកម្ម
<p>ភ្លាមៗ</p> <p>ជីវិត</p> <p>និងសុវត្ថិភាព</p>	<p>ម្ហូបអាហារ និងជំរក</p> <p>ការជួបជុំមនុស្ស និងសត្វវិញ</p> <p>ការប្រមូលទារប្រាក់ពីសាធារណៈ និងឯកជន</p>	<p>ធ្វើឲ្យប្រាកដថាផ្លូវដឹកជញ្ជូនគឺអាចបើកបរបាន</p> <p>ប្រតិបត្តិការសុវត្ថិភាពសាធារណៈ</p>	<p>ចុះលេខ 9-1-1 សំរាប់អាសន្ន</p> <p>ប្រើភាពជំនាញ CERT</p>
<p>រយៈពេលខ្លី</p> <p>ថែទាំ</p> <p>និងជំរក</p>	<p>ការមានសារធាតុបករណ៍ឡើងវិញ</p> <p>ការប្រឹក្សាវិបត្តិ</p> <p>ទីលំនៅជាបណ្តោះអាសន្ន</p> <p>ការកសាងហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធឡើងវិញ</p> <p>សត្វដើរព្រៃផ្សេងៗ ឬសត្វព្រៃ</p>	<p>ចេញព័ត៌មាន ស្តីពីធនធានដែលមាន និងទីកន្លែងនៃសេវា</p> <p>ប្រាប់ឲ្យប្រយ័ត្នសុខភាព និងប្រាមប្រាប់</p> <p>បន្ទុកបន្ថយការខូចខាតទីពឹង និងឥទ្ធិពល</p> <p>សំរាប់សំរួលការផ្គត់ផ្គង់នូវសេវាជាមូលដ្ឋាន</p>	<p>អ្នកមូលដ្ឋានខ្លះ នៅក្នុងជំរក</p> <p>ក្រុមហ៊ុនជាច្រើនបើកឡើងវិញដោយមិនសូវជាប្រក្រតី</p> <p>ការប្រាស្រ័យទាក់ទងមានកំរិតប៉ុន្តែអាចប្រើការបាន</p> <p>ការពិបាកខាងឈានជំនិះនៅក្នុងតំបន់ជាច្រើន</p> <p>ជំនួយពីអង្គការសេវាមនុស្ស ដូចជា Red Cross, Salvation Army ជាដើម អាចនឹងមានសំរាប់ជួយ</p>
<p>រយៈពេលយូរ</p> <p>ធ្វើឲ្យដូចដើមវិញ</p> <p>និងកសាងវិញ</p>	<p>ការបាត់បង់ការងារ និងគ្មានការធ្វើ</p> <p>ក្រុមគ្រួសារបានខ្ចាត់ប្រាត់</p> <p>ការបាត់បង់ទ្រព្យសម្បត្តិក្នុងផ្ទះ</p> <p>រឿងរ៉ាវយានជំនិះ</p> <p>មានឥទ្ធិពលយូរអង្វែងទៅលើសេដ្ឋកិច្ច</p> <p>ភិនភាគសហគមន៍</p> <p>ការស្និទ្ធស្នាលជាមួយរូបកាយ និងការបាត់បង់ផ្លូវចិត្ត</p>	<p>ចេញសំបុត្រអនុញ្ញាត សំរាប់ការកសាងឡើងវិញ</p> <p>ចេញព័ត៌មាន ស្តីពីជំនួយខាងផ្លូវចិត្ត ប្រាក់កាស និងខាងរូបកាយ ដែលមានសំរាប់ជួយ</p> <p>បង្កើនសមត្ថភាពអនុញ្ញាត និងវិធីចេញសំបុត្រអនុញ្ញាតដើម្បីសំរាប់សំរួលសំណើសន្លឹកសន្លាប់</p> <p>ចាប់ផ្តើមកិច្ចប្រជុំជាសាធារណៈ និងកំឡាំងការងារ សំរាប់តំបន់ជាក់លាក់ដែលត្រូវការ</p>	<p>ស្ថាបនាឡើងវិញ ជាមួយនឹងអ្នកផ្គត់ផ្គង់សំភារៈ និងអតិថិជន</p> <p>ការធ្វើឲ្យចំនួនការងារ មានភាពដូចដើមវិញ មុនពេលមហន្តរាយ</p> <p>ការកសាងផ្ទះសំបែង និងពាណិជ្ជកម្ម ឡើងវិញ</p> <p>ជំនួយដែលអាចមានចេញពីភ្នាក់ងាររដ្ឋាភិបាល រួមទាំងនាយកដ្ឋានពាណិជ្ជកម្មតូច (Small Business Administration) និងភ្នាក់ងាររដ្ឋបាលសហព័ន្ធខាងការចាត់ចែងអាសន្ន (Federal Emergency Management Agency - FEMA)</p>

ទទួលជំនួយ

ជាលំដាប់ទៅនេះគឺជាភ្នាក់ងារមួយចំនួន ដែលអាចធ្វើឲ្យខុសប្លែក ក្នុងគំរោងអាសន្នរបស់អ្នក និងការប្រុងប្រយ័ត្ននៅក្នុងខោនធី Los Angeles។ សូមចំណាយពេលដើម្បីបន្ថែមព័ត៌មាន សំរាប់អង្គការ ដែលបំរើនៅក្នុងភូមិឋាន និងសហគមន៍របស់អ្នក។

តើខ្ញុំអាចរកព័ត៌មាន អំពី... នៅទីណា	ភ្នាក់ងារ	ព័ត៌មានទាក់ទង
ព័ត៌មានការគ្រោងអាសន្ន និងការប្រុងប្រយ័ត្ន សំរាប់ខោនធី Los Angeles?	LA County Chief Executive Office, Office of Emergency Management - Emergency Survival Program (ESP)	213-974-1166 www.espfocus.org
ការហ្វឹកហ្វឺន ក្រុមគបដ្ឋេយសហគមន៍ពេលអាសន្ន (CERT)?	LA County Fire Department Community Emergency Response Teams (CERT)	1-323-890-4132 www.fire.lacounty.gov
សេចក្តីជំរុញនៃក្រសួងអគ្គិភ័យ សំរាប់ការខូចខាតរចនា?	LA County Fire Department	1-323-881-2481 www.fire.lacounty.gov
រឿងរ៉ាវការការពារសហគមន៍ និងផ្ទាល់ខ្លួន?	LA County Sheriff Department	ភាពអាសន្ន 911 ព័ត៌មានទូទៅ 1-323-526-5541 www.lasd.org
ការបិទផ្លូវ និងលក្ខណៈផ្លូវ ក្នុងខោនធី Los Angeles?	LA County Department of Public Works	1-800-675 HELP (4357) www.ladpw.org
ការធ្វើឲ្យស្រឡះ និងការជួសជុលផ្លូវ និងស្ពាន ដែលខោនធីបានរក្សា?	LA County Department of Public Works Road Maintenance	1-800-675 HELP (4357) www.ladpw.org
ការត្រួតពិនិត្យអាគារ និងសំបុត្រអនុញ្ញាត?	LA County Department of Public Works Building & Safety Division	1-800-675 HELP (4357) www.ladpw.org
ការទប់ស្កាត់ទឹកជំនន់ និងរឿងរ៉ាវការហូរទឹក?	LA County Department of Public Works Flood Control	1-800-675 HELP (4357) www.ladpw.org
ការបិទផ្លូវ និងលក្ខណៈផ្លូវ សំរាប់ផ្លូវជាតិក្នុងរដ្ឋ?	Caltrans	213-897-0383 www.dot.ca.gov
សង្គមកិច្ចដែលខោនធីបានផ្តល់ ដូចជា CalWORKs, Food Stamp, Medi-Cal, និងកម្មវិធី General Relief?	LA County Department of Public Social Services	1-866-613-3777 www.ladpss.org
សេវាសុខភាពអារម្មណ៍ សំរាប់ជនរងគ្រោះមហន្តរាយ?	LA County Department of Mental Health	1-800-854-7771 www.dmh.lacounty.gov
ការទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លងរាលដាល វិធីការការសុខភាព ការទប់ស្កាត់ការប្រឡាក់ និងការត្រួតពិនិត្យសុខភាព។	LA County Department of Public Health	800-427-8700 www.labt.org

តើខ្ញុំអាចរកព័ត៌មាន អំពី... នៅទីណា	ភ្នាក់ងារ	ព័ត៌មានទាក់ទង
ជំនួយជាមួយនឹងសត្វដែលបានរកឃើញ និងព័ត៌មានអំពីសត្វដែលបានខ្ចាត់ប្រាស់ ដោយសារមហន្តរាយ?	LA County Animal Care and Control	1-562-940-6898 www.animalcare.lacounty.gov
សាលា និងសាលាមណ្ឌល ក្នុងខោនធី?	LA County Office of Education	www.lacoe.edu
ស្ថានភាពនៃសាលា Los Angeles Unified School District?	Los Angeles Unified School District	213 241-4500 www.lausd.k12.ca.us
អង្គការដែលផ្តល់ការគ្រប់គ្រង និងជំនួយការស្រាវជ្រាវក្នុងព្រឹត្តិការណ៍មានមហន្តរាយ?	211 LA County	211 www.211lacounty.org
សំណួរ ឬរាយការណ៍អំពីការដាច់អគ្គិសនី?	Southern California Edison	800-684-8123 www.sce.com
	Southern California Gas Company	800-655-4555 www.socalgas.com
ព័ត៌មាន ស្តីពីការប៉ះព្រួញនឹងសារធាតុពុល?	Poison Control Center	1-800-222-1222 www.aapcc.org/DNN
សំភារៈជួយសង្គ្រោះបន្ទាន់ ខាងប្រាក់កាសក្នុងពេលអាសន្ន?	Operation Hope	www.operationhope.org
ការខ្ចីប្រាក់ក្នុងគ្រាមហន្តរាយ និងព័ត៌មានប្រាក់សម្បទាន?	U.S. Small Business Administration	800-659-2955 www.sba.gov
ការប្រុងប្រយ័ត្ន និងការរៀបចំគម្រោងសំរាប់មហន្តរាយ?	U.S. Department of Homeland Security	www.ready.gov
ព័ត៌មាន និងសេវា សំរាប់បុគ្គលម្នាក់ៗ គ្រួសារ និងពាណិជ្ជកម្ម ដែលត្រូវការក្នុងការស្រាវជ្រាវ?	U.S. Department of Homeland Security	www.disasterhelp.gov
ព័ត៌មានថ្មីៗបំផុត អំពីការរំជួលដី?	U.S. Geological Survey	www.quake.usgs.gov/recent
ព័ត៌មានថ្មីៗបំផុត អំពីធាតុអាកាស?	National Oceanic Atmospheric Administration	www.noaa.gov
ព័ត៌មាន ស្តីពីមហន្តរាយបរិស្ថាន?	U.S. Environmental Protection Agency	www.epa.gov/ebtpages/emergencies.html

ចាប់ផ្តើមការស្រាវជ្រាវ

បន្ទុកខាងផ្លូវចិត្តនៃមហន្តរាយ បណ្តាលឲ្យបាត់បង់ជំនួញ ផ្ទះសំបែង សាលារៀន ការងារ ទ្រព្យសម្បត្តិផ្ទាល់ខ្លួន ឬមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ អាចជាសង្រេងណាស់។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវការជួយពីភ្នាក់ងារ សេវាមនុស្សមួយ ក្នុងបណ្តាជាច្រើន ដូចជាក្រសួងសង្គមកិច្ច សាធារណៈ (Department of Public Social Services) និង ក្រសួងសុខាភិបាល (Department of Mental Health)។

នៅក្នុងខោនធី LA អ្នកអាចចុចលេខ 2-1-1 ឬមើលវីប៊ីស៊ីត www.211LACounty.org សំរាប់ព័ត៌មាន និងការបញ្ជូនទៅភ្នាក់ងារជាង 28,000 និងអង្គការដែលផ្តល់ជំនួយ ដូចជា ម្ហូបអាហារ ទឹកផឹក និង ជំរក បន្ទាប់ពីមានមហន្តរាយ។ សេវានេះគឺមាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ ហើយ TTY គឺអាចទាក់ទងបាន។

ពេលមហន្តរាយកើតឡើង

កាកបាទក្រហមអាមេរិក កាកបាទក្រហមអាមេរិក (American Red Cross) មានប្រាំបួនសាខា ដែលផ្តល់សេវាទៅឲ្យខោនធី LA	
វីប៊ីស៊ីតជាតិ www.redcross.org	
សាខា Red Cross Antelope Valley (661) 267-0650 http://antelopevalley.redcross.org/	សាខា Red Cross Arcadia (626) 447-2193 http://www.arcadia-redcross.org/
សាខា Red Cross Claremont (909) 624-0074 http://www.claremontredcross.org/	សាខា Red Cross Glendale Crescenta Valley (818) 243-3121 http://www.arccglendale.org/
សាខា Red Cross Greater Long Beach (562) 595-6341 http://www.redcrosslb.org/	សាខា Red Cross Greater Los Angeles (888) 864-3575 http://redcrossla.org/
សាខា Red Cross San Gabriel Pomona Valley (626) 799-0841 https://www.sgpvarc.org/	សាខា Red Cross Rio Hondo (562) 945-3944 http://www.arccriohondo.org/
សាខា Red Cross Santa Monica (310) 394-3773 http://www.redcrossofsantamonica.org/	



ព័ត៌មានជំនួយមហន្តរាយ

តើជំនួយមហន្តរាយ FEMA ជាអ្វី?

ជំនួយមហន្តរាយ គឺជាប្រាក់ ឬជំនួយផ្ទាល់ ផ្តល់ទៅឲ្យបុគ្គលម្នាក់ៗ គ្រួសារ និងពាណិជ្ជកម្ម នៅក្នុងតំបន់ដែលទ្រព្យសម្បត្តិត្រូវបានខូចខាត ឬបានបំផ្លាញ និងសំរាប់អស់អ្នកទទួលបានការបាត់បង់ មិនបានរ៉ាប់រងដោយក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រង។ វាគឺជាមធ្យោបាយដើម្បីជួយការចំណាយសំខាន់ៗ ដែលមិនបានរ៉ាប់រងដោយរបៀបផ្សេងទៀត។ ជំនួយនេះមិនមែនបានបង់ឲ្យទ្រព្យសម្បត្តិរបស់អ្នក មានលក្ខណៈដូចដើមវិញ ដូចមុនពេលមានមហន្តរាយឡើយ។ ទន្ទឹមនឹងនេះ ក៏មានថវិកាជួយទីលំនៅខ្លះ ដែលមានតាមរយៈកម្មវិធី FEMA ជួយបុគ្គលម្នាក់ៗ និងក្រុមគ្រួសារ ប៉ុន្តែភាគច្រើននៃជំនួយមហន្តរាយ ចេញពីរដ្ឋាភិបាលសហព័ន្ធជាទំរង់នៃប្រាក់ខ្ចី បានគ្រប់គ្រងដោយ នាយកដ្ឋានពាណិជ្ជកម្មរដ្ឋសហរដ្ឋ។ ជំនួយមហន្តរាយ FEMA មានផ្តល់ឲ្យលុះត្រាតែលោកប្រធានាធិបតីបានចុះហត្ថលេខាប្រកាសនូវមហន្តរាយប៉ុណ្ណោះ។

តើខ្ញុំដាក់ពាក្យសុំជំនួយមហន្តរាយ ដោយដូចម្តេច?

មានសេវា និងកម្មវិធីពិសេសផ្សេងៗ ដែលអាចនឹងមាននៅពេលលោកប្រធានាធិបតីបានចុះហត្ថលេខាប្រកាសមហន្តរាយ។ លេខទូរស័ព្ទសំរាប់ដាក់ពាក្យសុំជំនួយនឹងបានផ្សាយសុសសាយ បន្ទាប់ពីពេលមានមហន្តរាយ; សេចក្តីជូនដំណឹង នឹងបានចុះរាយនៅលើវិបសៃតុរបស់ខោនធី ឬបានបិទប្រកាសតាមបណ្តាញយោងខោនធី និងបានផ្សាយដោយសារព័ត៌មាន។ មណ្ឌលមួយដំណាក់ជាពិសេស ក៏អាចនឹងបានរៀបចំឡើង ដើម្បីជួយអ្នកមូលដ្ឋានរកជំនួយដែលគេត្រូវការ។

តើខ្ញុំអាចទាក់ទងគ្រួសាររបស់ខ្ញុំ ដោយដូចម្តេច?

កាកបាទក្រហមអាមេរិក (American Red Cross) រក្សាទិន្នន័យដើម្បីជួយអ្នករកសមាជិកគ្រួសារដែលបានខ្ចាត់ខ្ចាយ។ លេខទូរស័ព្ទ និងព័ត៌មានវិបសៃតុ នឹងបានផ្សព្វផ្សាយជាសាធារណៈ ក្នុងកំឡុងពេលនិងបន្ទាប់ពីមានមហន្តរាយ។ ត្រូវទាក់ទងសាខា American Red Cross ក្នុងតំបន់ដែលអ្នកស្នាក់នៅ សំរាប់ព័ត៌មាន។ ពីព្រោះសាខា American Red Cross ដែលបិទនៅជិតកន្លែងមហន្តរាយ នឹងប្រឈមមុខជាមួយដំណើរការតបន្លឺយអាសន្ន ដូច្នេះហើយសូមកុំទាក់ទងសាខាដែលនៅក្នុងតំបន់មហន្តរាយ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ FEMA ក៏បានស្ថាបនានូវអត្រាជាតិគ្រួសារត្រាអាសន្ន និងប្រព័ន្ធអ្នករក (National Emergency Family Registry and Locator System - NEFRLS) ដែលបានបង្កើតឡើងដើម្បីជួយបុគ្គលគ្រួសារ ដែលបានបាត់បង់ក្នុងពេលមហន្តរាយ។ ប្រព័ន្ធ NEFRLS នឹងអាចធ្វើឲ្យបុគ្គលដែលបានខ្ចាត់ខ្ចាយ អាចបញ្ចូលព័ត៌មានចូលទៅទិន្នន័យវិបសៃតុ ប្រយោជន៍ឲ្យគេអាចបានរកឃើញដោយអ្នកផ្សេងៗ។ អ្នកក៏គួរតែមានការទាក់ទងនៅក្រៅរដ្ឋ ដែលគ្រួសាររបស់អ្នកស្គាល់ ដើម្បីទាក់ទងក្នុងករណីមានមហន្តរាយដែរ។



ប្រែសម្រួលដោយអង្គការសហប្រតិបត្តិការ

ព័ត៌មានជំនួយមហន្តរាយ

ចុះបើសិនផ្ទះរបស់ខ្ញុំត្រូវបានបំផ្លាញ?

សំរាប់សេចក្តីត្រូវការទីលំនៅភ្លាមៗ អង្គការ American Red Cross និងភ្នាក់ងារឧស្សាហស្ថក្រសែងៗទៀត បានរៀបចំជំរកសំរាប់ប្រជាជនដែលពុំអាចរស់នៅទៀតបាន។ សូមស្តាប់វិទ្យុរបស់អ្នក ឬហៅមើលសារព័ត៌មានក្នុងតំបន់ ដើម្បីឲ្យដឹងទីកន្លែងនៃភ្នាក់ងារឧស្សាហស្ថក្រសែង ដែលស្ថិតនៅជិតបំផុត។

សំរាប់មូលហេតុនៃសុខភាព និងកន្លែង សត្វចិញ្ចឹមមិនអនុញ្ញាតឲ្យនៅក្នុងជំរកអាសន្នជាសាធារណៈឡើយ។ សូមទាក់ទងការិយាល័យចាត់ចែងអាសន្ន ឬជំរកសត្វក្នុងតំបន់របស់អ្នក ឬសង្គមសត្វដើម្បីឲ្យដឹងថាគេបានរៀបចំជំរក ដើម្បីទទួលសត្វចិញ្ចឹមក្នុងគ្រាអាសន្ន។

សំរាប់អស់អ្នកដែលត្រូវការទីលំនៅយូរអង្វែងវិញ FEMA មានផ្តល់ជំនួយជាច្រើនប្រភេទ មានរួមទាំងសេវា និងប្រាក់សម្បទានដើម្បីជួយប្រជាជនជួសជុលផ្ទះរបស់គេ និងរកទីលំនៅជំនួស។

អង្គការ American Red Cross អាចជួយអ្នករកជំរកភ្លាមៗ។ សំរាប់ជំនួយយូរអង្វែងបន្ទាប់ពីការប្រកាសមហន្តរាយដោយលោកប្រធានាធិបតី សូមទាក់ទងការចុះបញ្ជីលេខ FEMA និងដាក់ពាក្យសុំ FEMA និងកម្មវិធីជំនួយ នាយកដ្ឋានពាណិជ្ជកម្មតូច (Small Business Administration - SBA)។

ជំនួយ FEMA មិនធ្វើឲ្យអ្នកមានសព្វគ្រប់វិញទេ ប៉ុន្តែវាអាចជួយអាសារអ្នក ដើម្បីឲ្យស្រាកស្រាន្ត។

តើខ្ញុំអាចទទួលបានម្ហូបអាហារ និងទឹកនៅទីណា បន្ទាប់ពីមានមហន្តរាយ?

បន្ទាប់ពីមានមហន្តរាយ អង្គការ American Red Cross និងភ្នាក់ងារឧស្សាហស្ថក្រសែងៗទៀត នឹងផ្តល់ម្ហូបអាហារ ទឹក និងសំលៀកបំពាក់ ដោយអស់ពីសមត្ថភាពរបស់គេ។ សូមស្តាប់វិទ្យុរបស់អ្នក ឬហៅមើលការផ្សាយព័ត៌មានសំរាប់ទីកន្លែងចែកចាយ។

ចុះបើសិនខ្ញុំបាត់បង់ការងាររបស់ខ្ញុំ ឬខ្ញុំពុំអាចធ្វើការបានពីព្រោះតែមហន្តរាយ?

មនុស្សដែលបាត់បង់ការងាររបស់គេ ពីព្រោះតែមហន្តរាយ អាចនឹងដាក់ពាក្យសុំ ជំនួយអត់ការធ្វើព្រោះមហន្តរាយ (Disaster Unemployment Assistance - DUA)។ DUA ផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ប្រចាំខែ ទៅឲ្យបុគ្គលដែលអត់ការធ្វើ និងពុំអាចទទួលបានការចេញសងប្រាក់ធានារ៉ាប់រងការអត់ការធ្វើជាធម្មតា។ សូមដាក់ពាក្យសុំដោយចុះឈ្មោះជាមួយ FEMA ឬទាក់ទងការិយាល័យអត់ការធ្វើក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

ចុះបើសិនខ្ញុំគិតថា ខ្ញុំត្រូវការជួយខាងច្បាប់?

អង្គការឥតយកលុយក្នុងតំបន់ ជាញឹកញយមានផ្តល់ជំនួយខាងច្បាប់ទៅឲ្យបុគ្គលដែលត្រូវបានប៉ះទង្គិចដោយមហន្តរាយ។ សមាជិកនៃសមាជិកសមាគមមេធាវីអាមេរិក (American Bar Association) ក៏មានផ្តល់ការប្រឹក្សាខាងច្បាប់ដោយឥតគិតថ្លៃ សំរាប់បុគ្គលមានប្រាក់ចំណូលតិចផងដែរ។ អ្នកអាចទទួលបានព័ត៌មានថែមទៀតនៅតាមមណ្ឌលជំនួយក្នុងតំបន់ ឬមណ្ឌលស្រាវជ្រាវពីមហន្តរាយដែលអាចបានរៀបចំឡើង បន្ទាប់ពីការប្រកាសរបស់លោកប្រធានាធិបតី អំពីមហន្តរាយផ្សេងៗ។



ភ្លើងឆេះដីព្រៃ

មុនពេលភ្លើងឆេះ

ទង់ក្រហម លក្ខណៈធាតុអាកាស មានន័យថាភាពសើមអ្នករស់ គឺទាប ខ្លាំងណាស់ (ធម្មតាក្រោម 15%) ហើយខ្យល់មានលើសពី 25 mph។ នៅពេលបានចេញទង់ក្រហមប្រាប់ប្រាប់ (Red Flag Warning) ឬបានប្រាប់ឲ្យប្រុងប្រយ័ត្ន មានន័យថាវាអាចនឹងមានភ្លើងឆេះព្រៃ ដែលជាហេតុបង្កឱ្យមានការបាត់បង់រហ័ស។ បើអ្នករស់នៅតំបន់ទីក្រុងជិតព្រៃ ត្រូវធ្វើតាមឱវាទនៅខាងក្រោមនេះមួយចំនួន នៃទង់ក្រហមឲ្យប្រុងប្រយ័ត្ន (Red Flag Alerts) :

- ចតទូរស័ព្ទរបស់អ្នកដោយបែរក្បាលមករកផ្លូវ និងទុកកូនសោទូរស័ព្ទរបស់អ្នកឲ្យនៅជិតដៃ
- ផ្តាច់ប្រដាប់បើកទ្វារស្វ័យប្រវត្តិនៃរោងដាក់ទូរស័ព្ទ ក្នុងករណីនៃការដាច់អគ្គិសនី
- ទុកកំណត់ត្រា និងឯកសារសំខាន់ៗ ខាងក្នុងទូរស័ព្ទរបស់អ្នក
- ទុកប្រដាប់យួរសត្វចិញ្ចឹម ឲ្យនៅជិតដៃ
- នៅពេលអ្នកចេញពីផ្ទះរបស់អ្នក ត្រូវ :
 - បើករនាំង និងរាំងននបន្តិច
 - បិទទ្វារទាំងអស់ខាងក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក
 - បិទបង្គួចទាំងអស់
 - បើកភ្លើងខាងក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកចោល
 - ជីកទុកៅអីដែលងាយផ្ទុះឆេះ ចេញឆ្ងាយពីបង្គួច និងឲ្យទៅនៅកណ្តាលបន្ទប់

គេបានស្គាល់ខោនធី Los Angeles ច្បាស់ថាជាមណ្ឌលក្រុងមួយដ៏អស្ចារ្យនៃសាកលលោក ប៉ុន្តែខោនធីក៏ជាលំនៅនៃព្រៃព្រឹក្សាជាតិទំហំ 650,000 អ៊ែក និងមួយផ្នែកធំនៃតំបន់រម្យនីយដ្ឋានភ្នំជាតិនៃ Santa Monica (Santa Monica Mountains National Recreational Area) ។ លំនៅរាប់ពាន់ខ្លុង គឺបីនៅក្នុងសហគមន៍តាមជើងភ្នំ នៅក្បែរតំបន់ធម្មជាតិទាំងនេះ ដែលបង្កើតនូវឧបសគ្គចម្លែក សំរាប់ភ្នាក់ងារអគ្គិភ័យតំបន់។



សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ស្តីពីការបង្កើតគំរោងអាសន្នសូមមើល www.fire.lacounty.gov



បញ្ជីពិនិត្យ ការបន្ថយអគ្គិភ័យ

- ❑ យកស្លឹកឈើស្រួចៗ, ស្លឹកឈើ, ឬរុក្ខជាតិផ្សេងៗទៀត ចេញពីដំបូលនៃរចនាអ្វីមួយ។
- ❑ យកចេញ ឬដីរុក្ខជាតិទាំងអស់ ឲ្យមានកំពស់ទាបបំផុត ដប់ហ្វីត ចេញពីបំពង់ផ្ទៃរាង ឬបំពង់ចង្កាន។
- ❑ រក្សាទេសភាពឲ្យស្អាត, យកកំទេចកំទីក្រោមដើមឈើ និង គុម្ពាតឈើដាំ, កាត់មែកឈើដែលងាប់ទាំងអស់ចោល។
- ❑ យកផ្នែកគ្របដីដែលងាប់ និងស្លូត និងដំបងយក្ស ចេញ។
- ❑ ឲ្យមានចន្លោះរវាងគុម្ពាតឈើដាំ និងដើមឈើ ដើម្បីការពារ កុំឲ្យភ្លើងរាល។ ជៀសវាងដើមឈើជាប់ៗគ្នា ឬព្រៃបុស្សុក។
- ❑ បំបែកគុម្ពាតឈើដាំក្នុងស្រុក ដោយយកដំណាំនៅជាប់ចេញ។
- ❑ ដាក់កំរិតចំនួននៃដើមឈើពូជផ្សេងៗ និងគុម្ពាតឈើដាំ បិតក្នុងចម្ងាយ 30 ហ្វីត នៃរចនាអ្វីមួយ។
- ❑ បាច់ឈើក្រង មិនគួរបានព្យួរលើដំបូលឡើយ និងគួរតែ បានកាត់ចេញ ឲ្យមានកំពស់ល្មម ដើម្បីជៀសវាងការ ធ្វើឲ្យឆេះដោយភ្លើងនៅដី។
- ❑ គិតគូរពីការយកដំណាំស្លូតច្បារ ចេញពីរចនាចម្ងាយ 200 ហ្វីត ដែលមានភស្តុតាងអាចឆាប់ឆេះដោយងាយ ដោយព្រោះព្រៃ កាន់តែខ្ពស់ឡើង និងស្លឹកមានប្រេង ដូចជា ដើមស៊ីប្រីស (Cypress), ស្មៅហ្វោនទីន (Fountain Grass), ជួបពិទ័រ (Juniper) ធំ, យូកាលីពតុស (Eucalyptus), ស្រល់ (Pines), និងដើមរលកូល (Conifers) ផ្សេងៗទៀត។ ដើមឈើជាច្រើន ត្រូវបានចែកចាយទៅឲ្យសាធារណជន ដោយក្រសួងអគ្គិភ័យ ខោនធី Los Angeles ជាដើម។ ដើមឈើទាំងនេះគឺសំរាប់ តែគោលបំណងទប់ទល់ការប្រោះ និងបាំងខ្យល់ និងមិនមែន សំរាប់គោលបំណងជាទេសភាពឡើយ។ វាត្រូវបានឲ្យ យោបល់ថាដើមឈើទាំងនេះត្រូវបានដាំមានជម្លាយតិចបំផុត 200 ហ្វីត ចេញពីរចនាអ្វីមួយ និងនៅខាងក្រោម ពីរ-ភាគបី នៃជម្រាលខាងក្រោមនៃរចនាអ្វីមួយ។
- ❑ ផ្តល់ការពិចារណាពិសេស ចំពោះបញ្ហាដើមឈើ ដូចជាដើម យូកាលីពតុស, ឆ្មោត (Palm) និងស្រល់។ យកមែក, សំរាម, ឆាងដែលងាប់ និងសំបកដែលរលក ចេញពីដី ព្រមទាំងយក ចេញពីគល់ឈើទាំងនេះផង។



ភ្លើងឆេះដីព្រៃ

ការជម្រះព្រៃគុម្ពោត នៅលើដីមានម្ចាស់ឯកជន

- ការត្រួតពិនិត្យព្រៃគុម្ពោត តាមធម្មតាចាប់ផ្តើមដោយក្រសួងអគ្គិភ័យខោនធី Los Angeles នៅថ្ងៃទី 1 ខែឧសភា។
- សេចក្តីផ្សំជាអប្បបរមាសំរាប់ការជម្រះព្រៃគុម្ពោត គឺចំងាយ 200 ហ្វីត ពីរចនា។
- បើមិនជម្រះទេ ស្ថានីយអគ្គិភ័យតាមតំបន់នឹងចេញសំបុត្រនៃការមិនប្រព្រឹត្តតាម ហើយម្ចាស់ទ្រព្យនឹងបានឲ្យឧកាស 30 ថ្ងៃដើម្បីធ្វើឲ្យទ្រព្យនោះស្របតាមច្បាប់។
- បើនៅតែមិនប្រព្រឹត្តតាម ស្ថានីយអគ្គិភ័យតាមតំបន់ នឹងបញ្ជូនបញ្ហានេះ ទៅផ្នែកជម្រះព្រៃគុម្ពោតរបស់ក្រសួង (Department's Brush Clearance Unit) សំរាប់ការប្រតិបត្តិច្បាប់។ (ស្ថានីយអគ្គិភ័យតាមតំបន់ អាចនឹងពន្យារពេលឲ្យម្ចាស់បរិវេណចំនួន 14-ថ្ងៃ ថែមទៀត តាមការយល់ឃើញរបស់ខ្លួន ដើម្បីធ្វើឲ្យទ្រព្យនោះស្របតាមច្បាប់)។
- បើទ្រព្យនោះបានប្រគល់ទៅឲ្យផ្នែកជម្រះព្រៃ សំរាប់ការប្រតិបត្តិច្បាប់ នោះផ្នែកសេវាសិប្បកម្មខាងការបំបាត់រុក្ខជាតិកូចៗខោនធី (County Agriculture Weed Abatement) នឹងជម្រះទ្រព្យ និងបញ្ជូនដំឡើងនៃសេវានេះ ក្នុងវិក្កយបត្រពន្ធរបស់ម្ចាស់ទ្រព្យ។



ការជម្រះព្រៃគុម្ពោត នៅលើដីមានម្ចាស់ជាសាធារណៈ

សេចក្តីផ្សំផ្សេងៗពីគ្នា សំរាប់ដីដែលរដ្ឋាភិបាលជាម្ចាស់ ហើយក៏មិនបានប្រតិបត្តិដោយក្រសួងអគ្គិភ័យទេ។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីសុវត្ថិភាពអគ្គិភ័យ សូមទូរស័ព្ទទៅ ការិយាល័យទំនាក់ទំនងសហគមន៍របស់ក្រសួង (Fire Department's Community Relations Office) តាមលេខ (323) 881-2411 ឬស្ថានីយអគ្គិភ័យតាមតំបន់របស់អ្នក។



ការណ៍ពិតអំពីភ្លើងឆេះព្រៃខាងត្បូងកាលីហ្វ័រនីញ៉ា

- សរុបភ្លើងទាំងអស់ 23 កន្លែង បានឆេះកាលពីថ្ងៃទី 20 ខែតុលា មកដល់ថ្ងៃទី 9 ខែវិច្ឆិកា 2007
- 10 នាក់បានស្លាប់ ជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹងភ្លើងឆេះ
- 139 នាក់បានរបួស
- ដី 517,267 អ៊ែរ បានឆេះ
- 3,204 រចនា(ផ្ទះ) ត្រូវបានបំផ្លាញ (ផ្ទះ 2,233 ខ្នង, ពាណិជ្ជកម្ម 5,966 អាគារនៅខាងក្រៅ)
- ភ្លើងបានបណ្តាលឲ្យមានការជំរុញសេវាបំបាត់នៅក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្ររដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា
- មនុស្សដែលត្រូវតែជំរុញសេវាជាដាច់ខាត មានច្រើនជាង 321,500 នាក់



ក្នុងពេលភ្លើងឆេះ

- ធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំនៃគម្រោងការជំរុញស្រែ និងការបង្កាប់ដី ដុត និងបង្កលិកក្រសួងអគ្គិភ័យ។
- ប្រមូលគ្រួសារ សត្វចិញ្ចឹម និងសំភារៈសំរាប់មហន្តរាយ និងចេញពីផ្ទះ ឬពីការងាររបស់អ្នកភ្លាមៗ។
- បើកឡានដោយប្រុងប្រយ័ត្នប្រយោជន៍ តាមល្បឿនធម្មតា ដោយបើកភ្លើងឡានរបស់អ្នក។
- មិនត្រូវចតរថយន្តរបស់អ្នកនៅក្នុងផ្លូវមានចរាចរ ឬកន្លែងសុវត្ថិភាពឡើយ។
- ទុកសត្វចិញ្ចឹមនៅក្នុងប្រដាប់យួរ ឬមានខ្សែចងដឹក។

នៅក្នុងករណីមានភ្លើងឆេះផ្ទះ ចូរកុំឈប់
យកអ្វីៗសោះឡើយ-គឺចេញតែខ្លួនភ្លាមៗ។
ទូរស័ព្ទហៅក្រសួងអគ្គិភ័យ ពីទូរស័ព្ទរបស់
អ្នកជិតខាង បន្ទាប់ពីអ្នកបានចេញពីផ្ទះរបស់
អ្នករួចហើយ។

ឱវាទ

ការធ្វើឲ្យផ្ទះរបស់អ្នកសើមជាមុន និងកន្លែង
ជុំវិញផ្ទះរបស់អ្នក នឹងមិនធ្វើឲ្យសុវត្ថិភាពនៃ
ផ្ទះរបស់អ្នកប្រសើរឡើងទេ-វាទាំងខាតពេល
វេលាមានដង្ហែ និងធនធានទឹកផង។

ភ្លើងឆេះដីព្រៃ

បន្ទាប់ពីភ្លើងឆេះ

- កុំត្រឡប់ទៅផ្ទះរបស់អ្នកវិញ មុនពេលកន្លែងនោះបានប្រកាសដោយអ្នករដ្ឋការក្នុងតំបន់ ថាមានសុវត្ថិភាព។ ការត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ អាចនាំឲ្យមានបញ្ហាទាំងខាងរូបកាយ និងផ្លូវចិត្ត។
- ស្ទង់មើលការខូចខាត; តែងមើលថាផ្ទះរបស់អ្នកអាចរស់នៅបានដោយសុខ។
- មុននឹងត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ ត្រូវឲ្យប្រាកដថាសាធារណឧបករណ៍មានដំណើរការល្អ។
- តែងមើលជាមួយ ក្រសួងកិច្ចការសាធារណៈ (Department of Public Works) តាមលេខ 1-800-675 HELP (4357) ឬនៅ www.ladpw.org ដើម្បីឲ្យដឹងថាផ្ទះលំនៅដ្ឋានមួយបានខូច។
- នឹកចាំថាចំហៀងភ្នំដែលបានឆេះ អាចនឹងមានបញ្ហាក្នុងការស្រូបទឹក បន្ទាប់ពីភ្លើងឆេះ។ ត្រូវគន់មើលតំបន់ដែលឆេះ និងបានប្រុងប្រៀបដើម្បីជម្លៀស បើសិនជាចាំបាច់។

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ស្តីពីសុវត្ថិភាពអគ្គិសនី មើលវីប៊ីស៊ីស៍របស់ក្រសួងអគ្គិភ័យខោនធី Los Angeles នៅ www.fire.lacounty.gov



បើសិនអ្នករស់នៅជិត តំបន់ទើបបានឆេះ ថ្ងៃ...

ទឹកជំនន់ភ្លាមៗ និងកំទេចដែលហូរ អាចនឹងជាគ្រោះថ្នាក់។ កាលណាផ្ទៃស្រឡះចេញពីភ្លើងឆេះព្រៃ នោះគ្រោះថ្នាក់គឺមិនទាន់ផុតឡើយ! គ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗទៀត ដូចជាជំនន់ភ្លាមៗ និងកំទេចដែលហូរ ឥឡូវនេះក្លាយជាបញ្ហាធំៗ ចំហៀងភ្នំខ្ពស់ និងចំហៀងទទឹង ដែលទើបបានឆេះដោយភ្លើងឆេះព្រៃ ងាយនឹងត្រូវបានជំនន់ភ្លាមៗ និងកំទេចកំទីដែលហូរក្នុងពេលព្យុះភ្លៀង។ គ្រាន់តែមួយរយៈពេលខ្លី ការធ្លាក់ភ្លៀងជាមធ្យមនៅលើស្ថានីយ៍ អាចនាំឲ្យមានជំនន់ភ្លាមៗ និងការហូរកំទេច។ ភ្លៀងធ្លាក់ដែលតាមធម្មតាបានស្រូបដោយរុក្ខជាតិតូចៗ អាចស៊ីតែហូរហូរភ្លាមៗ។ ការនេះបណ្តាលឲ្យអ្នក និងតំបន់បង្ហូរទឹក ក្លាយជាជំនន់ខ្លាំងឆាប់ជាងក្នុងពេលព្យុះ ដោយមានទឹកច្រើនជាងពីធម្មតា។

លើសពីនេះទៅទៀត ដីនៅក្នុងស្ថានីយ៍ឆេះគឺងាយច្រោះ ដូច្នេះទឹកជំនន់អាចមានចំនួនច្រើននៃភក់ ផ្ទាំងថ្មធំៗ និងរុក្ខជាតិតូចៗ។ កំឡាំងដីខ្លាំងក្លានៃសន្ទុះទឹក ដី និងថ្ម ដែលបិទក្នុងតំបន់បានឆេះ និងខ្សែទឹកចុះ អាចបំផ្លាញរង្វះទឹក ស្ពានផ្លូវថ្នល់ និងរចនា ព្រមទាំងអាចបណ្តាលឲ្យរូបស ឬស្លាប់បើសិនជាមិនបានយកចិត្តទុកដាក់ទេ។

គ្រោះថ្នាក់

ខ្យល់ព្យុះ ទឹកជំនន់ និង

បំណាក់ភក់រអិល

ខោនធី Los Angeles មានភ្នំចោតខ្លាំងបំផុតមួយចំនួន និងច្រោះបំផុត ក្នុងសាកលលោក ដូចជាភ្នំ San Gabriels មានកំពស់ដល់ទៅ 10,000 ហ្វីត លើផ្ទៃកំពស់មុន។ នៅពីក្រោមជញ្ជាំងច្រោះច្រៅចំណោត លាតសន្ធឹងតាមឆ្នេរវាលល្វឹងធំធេង មានប្រជាជនរស់នៅច្រើនសន្លឹក។ នៅពេលមានភ្លៀងខ្លាំង វាអាចនឹងមានទឹកជំនន់ និងបំណាក់ភក់រអិល។

មុនពេលទឹកជំនន់

1. ស្ទង់មើលសុវត្ថិភាពនៃផ្ទះរបស់អ្នក ព្រមទាំងទ្រព្យសម្បត្តិ ក្នុងករណីមានទឹកជំនន់ ឬបំណាក់ភក់រអិល។
 - តើអ្នករស់នៅជិតអូរ ឬទេ?
 - តើអ្នករស់នៅពីលើ ឬពីក្រោម ចំហៀងភ្នំចោត ឬទេ?
 - តើអ្នកត្រូវបើកឡានលើអូរ ឬស្ពាន ទៅកាន់ថ្នល់ធំ ឬទេ?
2. សំអាតបំពង់បង្ហូរទឹក និងប្រឡាយ នៅជុំវិញផ្ទះ ក្នុងរដូវស្លឹកឈើ ជ្រុះ មុនពេលភ្លៀងធ្លាក់ក្នុងរដូវទឹកកក។ ឆែកមើលបំពង់បង្ហូរទឹក ដែលនៅក្បែរថ្នល់។ បើសិនវាស្ទុះ ជំរាបក្រសួងកិច្ចការសាធារណៈ (Department of Public Works) តាមលេខ 1-800-675 HELP (4357)។
3. បើការបំពង់ទឹកឬរត់ គឺជាចាំបាច់ ត្រូវបំប្លែងច្រកដីខ្សាច់ក្នុងប្រាសាទ ឬ មុនពេលភ្លៀងចាប់ផ្តើម; ប្រាកដថាដីខ្សាច់គឺមាននៅតាមស្ថានីយ អគ្គិភ័យក្នុងតំបន់របស់អ្នក។ ចំណាយពេលនៅឥឡូវនេះ ដើម្បីឱ្យ ដីស្ថានីយអគ្គិភ័យណាមួយបំប្លែងតំបន់របស់អ្នក និងរៀបរយប្រែប្រួល ប្រាកដថាដោយត្រឹមត្រូវ។
4. បើអ្នករស់នៅក្នុងតំបន់ទទួល ត្រូវរក្សាជម្ងឺរាល់ទាំងអស់ក្នុងលក្ខណៈ ដែលសុខ។ ប្រើការដាំដំណាំត្រឹមត្រូវ ការគ្របចំណោត និង ប្រឡាយបំពង់បង្ហូរទឹក។ សំរាប់ព័ត៌មានស្តីពីការរាំងភ្លៀង និង ដំណាំមិនអាចឆេះបាន ក្រសួងអគ្គិភ័យមានការណែនាំចំពោះ ដំណាំក្នុងស្រុក នៅលើវិបសៃត៍របស់គេនៅ www.fire.lacounty.gov/Forestry ឬទាក់ទងក្រសួងអគ្គិភ័យ តាមលេខ (213) 456-7891។

ក្នុងឆ្នាំ 1914 នៅពេលដែលចំនួនប្រជាជននៅ Los Angeles Basin មានប្រហែល 700,000 នាក់ មានព្យុះបួនថ្ងៃ បានធ្វើឱ្យមានទឹកភ្លៀង លើសពី 19 អ៊ីញ ក្នុងភ្នំ San Gabriel ដែលបណ្តាលឱ្យខូចខាតអស់ \$10 លាន។

ទឹកជំនន់ក្នុងឆ្នាំ 1938 បានបណ្តាលឱ្យខូចខាត \$70 លាន ក្នុងភាគខាងត្បូងកាលី ហ្វ័រនីញ៉ា និងក្នុងឆ្នាំ 1969 ទឹកជំនន់ បាន បណ្តាលឱ្យខូចខាតអស់ \$400 លាន និង ស្លាប់មនុស្ស 60 នាក់។





ឱវាទ

មានគំរោងមួយជាស្រេចបាច់ មុនពេលមានបទបញ្ជាឲ្យ
ជំលៀស។

គំរោងដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុត គឺនៅជាមួយគ្រួសារ ឬមិត្ត
ភក្តិ ក្នុងពេលមានព្យុះភ្លៀងទាំងអស់ ដែលត្រូវឃ្លាំមើលការ
ជន់ទឹកភ្លាមៗ ឬបានប្រាមប្រាប់សំរាប់តំបន់របស់អ្នក។

បង្រៀនកូនរបស់អ្នក ឲ្យនៅឆ្ងាយពីស្ទឹង អូរ ឈ្នាំង ឬ
ប្រឡាយទប់បំពង់បង្ហូរទឹក និងបំណោកទឹកទាំងអស់។
បង្រៀនសមាជិកគ្រួសារទាំងអស់ អំពីការឃ្លាំមើល
និងប្រព័ន្ធការប្រាមប្រាប់ឲ្យប្រយ័ត្ន។

សំរេចទុកជាមុន អំពីរបៀបដែលអ្នកនឹងបានជ្រួតជ្រាប អំពី
សភាពការណ៍ជន់ទឹក និងទឹកជន់ភ្លាមៗ ការប្រាមប្រាប់ និងការ
ប្រាប់ឲ្យប្រយ័ត្ននឹងធាតុអាកាស។ ត្រូវឲ្យបានជ្រួតជ្រាបជា
និច្ច អំពី ព័ត៌មានស្តីពីការប្រាប់ឲ្យប្រយ័ត្នអាកាស និងមធ្យោ
បាយផ្សេងទៀត ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានអំពីខ្យល់ព្យុះ។

ចូលរួមការប្រជុំក្នុងសហគមន៍។

និយាយទៅកាន់អ្នកជិតខាងរបស់អ្នក អំពីគំរោងរបស់គេ
និងកំឡុងទឹកចិត្តគេ ឲ្យមានគំរោងដើម្បីចាកចេញដោយ
រួសរាន់។

ខ្យល់ព្យុះ ទឹកជំនន់ និងបំណាក់ភក់អិល

ក្នុងពេលទឹកជំនន់

- កុំឆ្លងខ្សែទឹកដែលហូរក្នុងខ្លាំង។ នៅចម្បងម្ខាងរហូតទាល់តែទឹកស្រក។ ខ្សែទឹកភាគច្រើននឹងស្រកចុះក្នុងពេលពីរបីម៉ោង កាលណាវារាំងភ្លៀង។
- ក្នុងពេលមានខ្យល់ព្យុះ ឆែកមើលប្រព័ន្ធបំពង់បង្ហូរទឹក នៅផ្ទះរបស់អ្នក និងផ្លូវឡានចូលផ្ទះ ដើម្បីរក្សាឲ្យមានស្ថានភាពសុខ និងកុំឲ្យស្ទះខូចខាត។
- ឃ្លាំមើលបំណាក់ភក់អិល និងកែសម្រួលបំពង់បង្ហូរទឹក ដើម្បីបន្ថយការបាក់ភក់អិល។
- បើឃើញមានភ្នកភក់អិល ទោះជានៅខាងលើ ឬខាងក្រោមផ្ទះរបស់អ្នកក្តី ត្រូវនាំគ្រួសាររបស់អ្នកទៅកន្លែងដែលសុខ រួចហើយជំរាបអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក និងទូរស័ព្ទទៅក្រសួងកិច្ចការសាធារណៈ តាមលេខ 1-800-675-HELP (4357)។

នៅពេល

ភ្លៀងធ្លាក់...

បំរុងឲ្យទៅដល់ទីកន្លែងរបស់អ្នក ក្នុងភូមិឋានដែលសុខ មុនពេលភ្លៀងចាប់ផ្តើម និងនៅទីនោះរហូតទាល់តែខ្យល់ព្យុះបានស្ងប់ល្អ។ កំណត់ឈើដែលឆេះ ផ្ទាំងថ្មធំៗ ភក់ និង កំទេចផ្សេងៗទៀត អាចបង្កើតជាទំនប់បណ្តោះអាសន្ន ដែលផ្ទុះពីរបីថ្ងៃបន្ទាប់ពីឈប់ភ្លៀង។ ការនេះអាចជាច្រើនម៉ោង ឬជួនកាលជាច្រើនថ្ងៃ បន្ទាប់ពីរាំងភ្លៀង។ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នជាពិសេស នៅពេលបើកបរ។ ត្រូវឃ្លាំមើលផ្លូវចាក់កៅស៊ូទ្រុឌ ភក់ ថ្មធ្លាក់ និងអ្វីៗគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងទៀត។ ស្ថានភាពនឹងមានគ្រលុកច្រោះ ហើយរង្វះទឹកបានឡើងខ្ពស់។ នៅពេលអ្នកឃើញមានទឹកពោរពេញថ្នល់ នោះមិនអាចដឹងថាថ្នល់នៅពីក្រោមទឹក មានគ្រលុកច្រោះឡើយ។ ទឹកអាចនឹងជ្រៅខ្លាំងណាស់ ទាំងមានអំណាចខ្លាំងជាងដែលអ្នកគិតស្មានទៅទៀត។

ខ្យល់ព្យុះ ទឹកជំនន់ និងបំណាក់ភក់អិល

បន្ទាប់ពីទឹកជំនន់

- កុំត្រឡប់ទៅផ្ទះរបស់អ្នក ដែលបានខូចខាតដោយសារទឹកជំនន់ មុនពេលគម្រោងនោះបានប្រកាសថាមានសុវត្ថិភាព ដោយភ្នាក់ងារនគរបាល និងអ្នករដ្ឋការសុខភាព។
- ស្ទង់មើលការខូចខាត; ឆែកមើលចំហៀងភ្នំ, ផ្ទះ ជាដើម សំរាប់ការជ្រាប, ការជាប់លាប់, និងការខូចដោយសារទឹក។
- បន្ទាប់ពីខ្យល់ព្យុះ ត្រូវបើកឡានដោយយឺតៗ និងដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ដ្បិតផ្ទាល់ជាច្រើនអាចនឹងមានភក់ កំទេច ប្រហោង និងកន្លែងមានគ្រុលក្រោះ។
- សាកសួរជាមួយក្រសួងកិច្ចការសាធារណៈ តាមលេខ **1-800-675 HELPS (4357)** ឬនៅ **www.ladpw.org** ដើម្បីឲ្យដឹងអំពីផ្ទាល់ដែលបានខូច។
- នឹកចាំ ថាបំណាក់ភក់អិលជាច្រើនកើតឡើងជាដ៏ស្អិត បន្ទាប់ពីបានសើមមួយរយៈពេលយូរ ដូច្នេះហើយបំណាក់ភក់អិលអាចនឹងកើតឡើង ជាច្រើនថ្ងៃបន្ទាប់ពីរាំងភ្លៀង។
- រដូវទឹកកក រមែងជាពេលដ៏ល្អបំផុត ដើម្បីធ្វើឲ្យជ្រាល ដូច្នេះហើយសូមធ្វើ និងជួសជុលកន្លែងបញ្ជាអ្វីមួយ មុនពេលរដូវភ្លៀងចាប់ផ្តើម។

បាវដីខ្សាច់ និងគ្រឿងទប់ផ្សេងៗទៀតអាចជួយបំបាត់ការហូរភក់តូចៗ។ តែជាយ៉ាងណាមិញ សូមនឹកចាំថា វិធីទប់ទល់តូចតាចទាំងនេះ អាចជាគ្មានប្រយោជន៍ ដើម្បីស្តារការហូរកំទេចធំៗទេ។ ចំហៀងភ្នំនឹងមានស្ថិរភាពបន្តិចម្តងៗក្នុងពេលពីបីឆ្នាំ ទៅប្រាំពីរឆ្នាំខាងមុខ។



គ្រោះថ្នាក់ និងសំភារៈជាតិគីមី

ជាតិគីមីបានរកឃើញគ្រប់ទីកន្លែង។ វាធ្វើទឹកផឹកឲ្យបរិសុទ្ធ បង្កើនកសិផល និងធ្វើឲ្យកិច្ចការក្នុងផ្ទះងាយស្រួល។ ប៉ុន្តែជាតិគីមីក៏អាចជាគ្រោះថ្នាក់ដល់មនុស្ស ឬបរិស្ថានដែរ បើវាបានប្រើ ឬបានបញ្ចេញដោយមិនត្រឹមត្រូវ។ គ្រោះថ្នាក់អាចកើតឡើងក្នុងពេលការផលិត ការទុកដាក់ ការដឹកជញ្ជូន ការប្រើប្រាស់ ឬការបោះចោល។ រូបអ្នក និងសហគមន៍របស់អ្នក បិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ បើជាតិគីមីត្រូវបានប្រើដោយឥតសុវត្ថិភាព ឬបានបញ្ចេញជាចំនួនគ្រោះថ្នាក់ ចូលទៅបរិស្ថាន ជាទីកន្លែងដែលអ្នករស់នៅ ធ្វើការ ឬលេង។

សំភារៈគ្រោះថ្នាក់ មានទំរង់ជាគ្រឿងផ្ទុះ អាចឆាបឆេះ និងជាសារធាតុងាយផ្ទុះឆេះ ពុល និងជាសំភារៈវិទ្យុសកម្ម។ សារធាតុទាំងនេះត្រូវបានបញ្ចេញជាញឹកញយបំផុត ជាលទ្ធផលនៃគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការដឹកជញ្ជូន ឬពីព្រោះការគ្រោះថ្នាក់ជាតិគីមីក្នុងរោងចក្រ។



បើសិនជាអ្នក :	បន្ទាប់មក :
បានស្នើឲ្យជំរឿន	<ul style="list-style-type: none"> ធ្វើតាមបញ្ជាភ្លាមៗ។ ស្តាប់វិទ្យុ ឬទូរទស្សន៍ សំរាប់ព័ត៌មានស្តីពីការជំរឿន, ផ្លូវ, ជម្រកបណ្តោះអាសន្ន, និងវិធីធ្វើ។ ទៅតាមផ្លូវដែលបានឲ្យយោបល់ដោយអាជ្ញាធរ-ផ្លូវកាត់អាចនឹងពុំមានសុវត្ថិភាពទេ។ ចាកចេញជានិច្ច។ បើអ្នកមានពេល ត្រូវបន្តបន្ថយការប្រឡាក់នៅក្នុងផ្ទះ ដោយបិទបង្អួចទាំងអស់ បិទសន្ទះខ្យល់ និងបិទដង្ហាល់នៅលើដីបូល។ យកសំភារៈសំរាប់អាសន្នដែលបានត្រៀមទុកជាមុន។ នឹកចាំដើម្បីជួយអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក ដែលប្រហែលជាត្រូវការជំនួយពិសេស-ទារក មនុស្សចាស់ៗ និងមនុស្សដែលពិការ។
ជាប់នៅខាងក្រៅ	<ul style="list-style-type: none"> នៅខាងលើខ្សែទឹក លើទួល និងលើខ្យល់! ជាទូទៅ គឺព្យាយាមនៅឲ្យឆ្ងាយយ៉ាងហោចបំផុតមួយ-កន្លះម៉ែ (ធម្មតា 8-10 ប្លុកទីក្រុង) ឆ្ងាយពីតំបន់គ្រោះថ្នាក់។ ចេញឲ្យឆ្ងាយពីកន្លែងគ្រោះថ្នាក់ និងជួយអ្នកដទៃទៀតឲ្យនៅឆ្ងាយ។ កុំដើរចូលទៅ ឬប៉ះទឹកដែលកំពប់ ឬចំហាយអាកាសសិរពិស ឬជាតិគីមីខាបប៊ីង។ ព្យាយាមកុំហិតខ្មួស្មិន ឬចំហាយផ្សែង និងផ្សែង។ បើអាចធ្វើបាន ត្រូវបាំងមាត់ដោយប្រើក្រណាត់ ក្នុងកាលកំណត់តំបន់។ នៅឲ្យឆ្ងាយពីជនរងគ្រោះថ្នាក់ រហូតទាល់តែគេបានសំគាល់សំភារៈគ្រោះថ្នាក់។

គ្រោះថ្នាក់



បើសិនជាអ្នក :	បន្ទាប់មក :
នៅក្នុងរថយន្ត	<ul style="list-style-type: none"> ● ឈប់ និងស្វែងរកជំរក ក្នុងអាគារអចិន្ត្រៃយ៍។ បើអ្នកត្រូវតែនៅក្នុងឡានរបស់អ្នក ត្រូវបិទបង្អួច និងខ្យល់ចេញចូល ព្រមទាំងបិទម៉ាស៊ីនត្រជាក់ និងម៉ាស៊ីនកំដៅ។
បានស្នើឲ្យនៅក្នុងផ្ទះ	<ul style="list-style-type: none"> ● យកសត្វចិញ្ចឹមចូលមកខាងក្នុង។ ● បិទ និងចាក់សោទ្វារខាងក្រៅទាំងអស់ និងបិទបង្អួច។ បិទខ្យល់ចេញចូល បិទសន្ទះបិទបើកឡកំដៅ និងទ្វារខាងក្នុង ឲ្យបានច្រើនជាទីបំផុត។ ● បិទម៉ាស៊ីនត្រជាក់ និងប្រព័ន្ធខ្យល់ចេញចូល។ ក្នុងអាគារធំៗ ដាក់ប្រព័ន្ធបញ្ចេញបញ្ចូលខ្យល់ត្រឹម 100 ភាគរយ នៃការសាយភាយខ្យល់ ប្រយោជន៍កុំឲ្យខ្យល់ខាងក្រៅបានចូលទៅខាងក្នុងអាគារ។ បើមិនអាចធ្វើការនេះបានទេ ប្រព័ន្ធបញ្ចេញបញ្ចូលខ្យល់គួរតែបិទ។ ● ចូលទៅបន្ទប់ជ្រកដែលបានជ្រើសរើសទុកជាមុន។ បន្ទប់នេះគួរតែនៅពីលើដី និងមានប្រហោងតិចតួចចេញទៅខាងក្រៅ។ ● បិទភ្លើងចន្លោះ នៅពីក្រោមទ្វារ និងបង្អួច ជាមួយនឹងកន្លែងសើម ឬសន្លឹកប្លាស្ទិក ឬបង់ស្អិតក្រាស់។ ● បិទភ្លើងចន្លោះ ជុំវិញបង្អួច និងម៉ាស៊ីនត្រជាក់ បន្ទប់ទឹក និងដង្កាល់បន្ទប់ដាំបាយ និងសន្ទះខ្យល់ចង្អៀន និងម៉ាស៊ីនហាល ជាមួយនឹងបង់ស្អិតក្រាស់ និងសន្លឹកប្លាស្ទិក ក្រដាសក្រមួន ឬក្រដាសអាបុយមីណូមរ៉ុ។ ● ប្រើសំភារៈដើម្បីបំពេញកន្លែងប្រេះ និងរន្ធក្នុងបន្ទប់ ដូចជានៅជុំវិញបំពង់ទឹក។ ● បើខុស្ម័ន ឬចំហាយអ្វីប្រហែលជាបានចូលមកក្នុងអាគារ ត្រូវដកដង្ហើមបន្តិច តាមរយៈក្រណាត់ឬកន្លែង។ ជៀសវាងការបរិភោគអាហារ ឬផឹកទឹកអ្វី ដែលប្រហែលជាបានប្រឡាក់។

សំភារៈគ្រោះថ្នាក់

បើអ្នកសង្ស័យអំពីបញ្ហាជាមួយនឹងសំភារៈគ្រោះថ្នាក់ ត្រូវធ្វើតាម ជំហានជាសំខាន់ៗទាំងនេះ និងនឹកចាំពីពាក្យ RAIN:

R ដឹងគ្រោះថ្នាក់។

A ជៀសវាងកន្លែង។

I ញែកកន្លែង រក្សាអ្នកផ្សេងៗឲ្យនៅឆ្ងាយ។

N ជំរាបអាជ្ញាធរ...ហៅលេខ 911។

ត្រូវនឹកចាំនៅលើដីទួល លើខ្យល់ និងលើខ្សែទឹក ឆ្ងាយពី សំភារៈសង្ស័យមានគ្រោះថ្នាក់។

តើចំងាយប៉ុន្មានដែលសុខ?

ពុំមានចំណេះដឹងសំរាប់សំណួរនេះទេ។ ធ្វើតាម “ច្បាប់មេដៃ”; មើលសំដៅទៅទីគ្រោះថ្នាក់ ទប់មេដៃរបស់អ្នក ឲ្យចេញក្រៅ ខាងមុខនៃប្រវែងដៃរបស់អ្នក។ បើអ្នកនៅតែឃើញកន្លែង គ្រោះថ្នាក់ (ដូចជាឡានត្រាក់ទ័រដឹកប្រេងបានក្រឡាប់) នៅខាង ណាមួយនៃមេដៃរបស់អ្នក នោះអ្នកជិតពេក។ ថយចេញពីទី គ្រោះថ្នាក់ រហូតទាល់តែមេដៃរបស់អ្នកប៉ាក់កន្លែងទាំងស្រុង។

ផ្សែងចេញពីភ្លើង រមួមានកំទេចតូចៗ និងខ្ពស់ៗ ដែលអាចមាន ឥទ្ធិពលមិនល្អដល់សុខភាព ជាពិសេសអស់អ្នកដែលមានរោគគ្រាំ ត្រង់។ សូមហាត់ការប្រុងប្រយ័ត្ន និងជៀសវាងសកម្មភាពមិន ចាំបាច់នៅខាងក្រៅផ្ទះ កុំឲ្យហ៊ីតផ្សែងចូលយូរ ចេញពីកន្លែងដែល មានផ្សែង។

មនុស្សចាស់ៗ គឺជាយុទ្ធជនរងខ្លាំងជាង ចំពោះឥទ្ធិពលនៃផ្សែង និងតូលី។ បុគ្គលដែលមានរោគហឺត គួរតែរក្សាទុកថ្នាំហឺតរបស់ គេ “ជាចាំបាច់” នៅជាមួយគេគ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់។

ការនៅខាងក្នុងផ្ទះ អាចបន្ថយការប៉ះពាល់បានខ្លះ ចំពោះផ្សែងនិង តូលី ដោយបិទទ្វារនិងបង្អួច និងបើកម៉ាស៊ីនត្រជាក់។ គ្រឿងដំរង ខ្យល់ក្នុងផ្ទះដែលមាន HEPA អាចបន្ថយកំរិតនៃកំទេចតូចៗ ដែលសាយភាយក្នុងផ្ទះ។

សំរាប់ព័ត៌មានល្អិតល្អន់ថែមទៀត អំពីគុណភាពខ្យល់ សូមមើល www.aqmd.gov ឬទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-CUT-SMOG (288-7664)។





ការរំជួយដី

ពេលវេលាដើម្បីប្រុងប្រៀបសំរាប់ការរំជួយដី គឺឥឡូវនេះ... មិនមែនអាទិត្យក្រោយ ឬបន្ទាប់ពីការផ្ដើមឡើយ។ ត្រូវការការគ្រួសាររបស់អ្នក ដោយចាត់វិធានការ ស្តីពីមុនពេលបញ្ជីពិនិត្យ យ៉ាងឆាប់រហ័ស។ វាជាគំនិតដ៏ល្អ ដើម្បីថតចម្លងនូវ ក្នុងពេលបញ្ជីពិនិត្យ និងបិទវាតាមផ្ទះ និងច្រកចេញពីរោងឡានរបស់អ្នក និងក្នុងឡានទាំងអស់នៃគ្រួសាររបស់អ្នក។

មុនពេលរំជួយដី

- ស្គាល់កន្លែងដែលសុខ ក្នុងបន្ទប់នីមួយៗនៃផ្ទះរបស់អ្នក។ ចំណាំថាតុបាយ, តុសរសេរម៉ាម៉ូន, និងជញ្ជាំងខាងក្នុង។ ដឹងកន្លែងគ្រោះថ្នាក់របស់អ្នក : បង្អួច, កញ្ចក់, វត្ថុព្យួរ, ឡកំដៅ, និងវត្ថុខ្ពស់ៗ, តុទូកៅអីដែលមិនជាប់លាប់។
- ហាត់សាកឲ្យស្ងា់ ជាមួយនឹងគ្រួសាររបស់អ្នក និងដឹងកន្លែងដែលសុខបំផុត នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។
- សំរេចអំពីរបៀប និងទីកន្លែងដែលគ្រួសាររបស់អ្នកនឹងជួបជុំគ្នាវិញ បើបានបែកគ្នាក្នុងពេលរំជួយដី។
- ជ្រើសយកមិត្តភក្តិ ឬញាតិសន្តាន នៅក្រៅរដ្ឋ ដើម្បីទាក់ទងប្រយោជន៍ឲ្យគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ ដឹងស្ថានភាពរាល់របស់អ្នក។

- រៀនជួយសង្គ្រោះបន្ទាន់ (First Aid) និងផ្ដើមឲ្យដើរវិញ (CPR) និងដាក់បញ្ចូលគ្នានូវសំភារៈជួយសង្គ្រោះបន្ទាន់មួយ (First Aid Kit)។
- រៀនរបៀបបិទខ្សែស្ទឹង, ទឹក និងអគ្គិសនី; ដ្បិតវាអាចជាចាំបាច់បាច់ក្នុងពេលរំជួយដី។
- ឆែកមើលបំពង់ផ្សេងៗ, ដបបូល, ជញ្ជាំង, និងគ្រឿង សំរាប់ភាពងឺងឺង - ធ្វើឲ្យប្រាកដថាផ្ទះរបស់អ្នកបានជាប់ទៅនឹងគ្រឿងរបស់វា។
- ធ្វើឲ្យម៉ាស៊ីនកំដៅទឹក និងគ្រឿងប្រើប្រាស់ធំៗរបស់អ្នក បានជាប់លាប់ ព្រមទាំងវត្ថុខ្ពស់ៗ, តុទូកៅអីធំៗ, ដំណាំព្យួរ, កញ្ចក់, និងក្របគំនូរ បានជាប់លាប់។ សូមមើលអ៊ុនទ័រណិតនៅ www.daretoprepare.org ដើម្បីឲ្យដឹងរបៀបធ្វើឲ្យផ្ទះរបស់អ្នកជាប់លាប់។
- ទុកវត្ថុដែលអាចបែក, វត្ថុធំៗ, និងវត្ថុទឹកងាយរលាយ ឬគ្រោះថ្នាក់ ដូចជាថ្នាំលាបផ្ទះ, ថ្នាំបាញ់សត្វល្អិត, និងវត្ថុជូតសំអាតផ្ទះ ក្នុងកន្លែងដែលជាប់លាប់ ឬក្នុងធុរកិច្ចក្រោម។
- ចូលរួមក្នុងការចាត់ចែងភូមិឋានរបស់អ្នក ដើម្បីឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ខ្លួនឯង បន្ទាប់ពីការរំជួយដី។

ការរំជួយដី

ក្នុងពេលរំជួយដី

- បើនៅខាងក្នុងផ្ទះ ត្រូវនៅទីនោះ។ ចូលទៅក្រោមតុបាយ ឬតុសរសេរ ឬក៏ឈរនៅកាច់ជ្រុង។ នៅឲ្យឆ្ងាយពីបង្អួច, ធ្នើរសៀវភៅ, ទូដែក, កញ្ចក់ធំៗ, ដំណាំព្យួរ និងវត្ថុធំៗផ្សេងទៀត ដែលអាចរលំ។ ឃ្លាំមើលការធ្លាក់កំបោរបាយអ និងឥដ្ឋពិតាន។ នៅបាំងខ្លួនរហូតទាល់តែឈប់ញ័រ។ គោងត្រឡឹងបាំងរបស់អ្នកឲ្យជាប់ - បើវារំកិល ក៏រំកិលខ្លួនទៅជាមួយវា។
- បើនៅខាងក្រៅផ្ទះ ត្រូវចូលទៅកន្លែងដែលចំហ ឆ្ងាយពីដើមឈើ, អាគារ, ជញ្ជាំង, និងខ្សែអគ្គិសនី។
- បើកំពុងបើកបរ ត្រូវអែបទៅចំហៀងថ្នល់ ហើយឈប់។ ជៀសវាងកន្លែងជុំវិញខ្សែអគ្គិសនី។ នៅក្នុងឡានរបស់អ្នក រហូតទាល់តែលែងមានញ័រ។
- បើនៅក្នុងកន្លែងសាធារណៈមានមនុស្សកុះករ ចូរកុំប្រថីទៅរកទ្វារ។ ត្រូវក្រាប និងបាំងក្បាល និងកញ្ជឹងករបស់អ្នក ដោយប្រើបាតដៃ ឬដៃរបស់អ្នក។

កាលពីថ្ងៃទី 10 ខែមីនា វេលាម៉ោង 5:54 ល្ងាច មានការរំជួយដីទំហំ 6.4 បានកើតឡើងទៅលើតំបន់ Newport-Inglewood Fault បណ្តាលឲ្យមានការខូចខាតក្នុង Long Beach និងសហគមន៍ផ្សេងៗទៀត។ ការរំជួយដីបានបណ្តាលឲ្យមនុស្សស្លាប់ 120 នាក់ និងបានខូចខាតព្រឡសម្បត្តិអស់ជាង \$50 លាន។



ការរំជួយដីនៅ NORTHBRIDGE

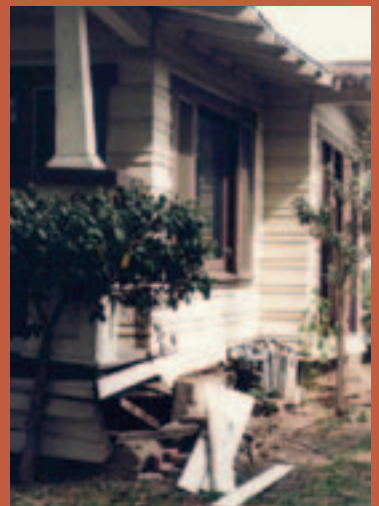
នៅថ្ងៃទី 17 ខែមករា 1994 វេលាម៉ោង 4:30 ព្រឹក អ្នកមូលដ្ឋាននៅជុំវិញតំបន់ Los Angeles ត្រូវបានភ្ញាក់ពីដំណេកដោយបង្គំពីការរំជួយដីយ៉ាងខ្លាំង ដោយសារការរំជួយដីនៅ Northridge។ នេះគឺជាការរំជួយដីលើកទីមួយ ដែលបានកើតឡើងទៅលើតំបន់ទីក្រុងនៃសហរដ្ឋ ចាប់ពីការរំជួយដីនៅ Long Beach កាលពីឆ្នាំ 1933 មក។

ការរំជួយដីនៅ Northridge មានទំហំ 6.7 បានសំឡាប់មនុស្ស 72 នាក់ បានបំផ្លាញផ្លូវប្រវែងប្រាំពីរលែងប្រើការបាន និងបានបណ្តាលឲ្យខូចខាត \$20 កោដិ។ រហូតមកដល់ការបំផ្លាញក្រុង New Orleans គឺជាការខូចខាតខ្លាំងជាងគេបំផុត ដែលមានមកលើទីក្រុងសហរដ្ឋ ក្នុងមួយជីវិតនៃប្រជាជនអាមេរិកាំងភាគច្រើន។

ការរំជួយដីបានកើតឡើងពីមុនៗដោយឥតបានដឹងជាមុនសោះ បិតនៅពីក្រោមខាងជើងភ្នំ Porter Ranch ហើយបានបង្កើតការញាប់ញ័រដីខ្លាំងបំផុត ដែលគេធ្លាប់បានចំណាំទុក នៅក្នុងកន្លែងទីក្រុង ក្នុងទ្វីបអាមេរិកខាងជើង។ វាបានដើរតួនាទីកំពស់ភ្នំ Oat នៅខាងជើងទីក្រុង ដោយ 20 អ៊ុញ ដែលអ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានវាស់នៅពេលក្រោយមក។

ការខូចខាតគឺមានពាសពេញ ចាប់ពីផ្នែកនៃផ្លូវប្រវែងវែងបានទ្រុឌទ្រោម រចនាចំណតឡាននិងអាគារការិយាល័យបានទ្រុឌទ្រោម ហើយអាគារផ្ទះល្វែងជាច្រើនខ្លះបានបាក់បែកដល់ថ្នាក់ជួសជុលពុំបាន។ ការខូចខាតនៅលើផ្ទះល្វែងក្រប-ឈើ គឺសព្វពាសពេញតំបន់ San Fernando Valley និង Santa Monica ជាពិសេសគឺខូចចំពោះរចនាដែល “ទន់” នៅជាន់ទីមួយ ឬរោងចំណតឡានថ្នាក់ក្រោម។ ល្បឿនដីលឿន បានលើកផ្នែករចនាទាំងបញ្ឈរ និងផ្នែក ចេញពីគ្រឹះរបស់វា និង/ឬ បានធ្វើឲ្យជញ្ជាំងផ្ទៀង។

តំបន់ Santa Clarita ត្រូវបានផ្តាច់ពី Los Angeles ដ្បិតស្ថាននៅ Newhall Pass ត្រូវបានបំបាក់ដោយការរំជួយដី ជាលើកទីពីរក្នុងពេល 23 ឆ្នាំ។ រីឯនៅក្នុង San Fernando Valley វិញ ទឹកក្តៅផុសពីដី ចេញពីលូទឹកដែលបានបែក បានក្នុងជុំវិញអណ្តូងភ្លើងនៃទឹកក្តៅផុសពីដី ចេញពីលូខ្ពស់ដែលបានបែក។ ទីក្រុងបោះតង់ត្រូវបានសង់ក្នុងតំបន់ឧទ្យាន និងមាននៅទីនោះចំនួនមួយអាទិត្យ ដោយមានសីតុណ្ហភាពពេលយប់ 30 អង្សា ដ្បិតភាពត្រជាក់ធ្លាក់ចូលមកក្នុងតំបន់នោះ។



ការរំជួយដី

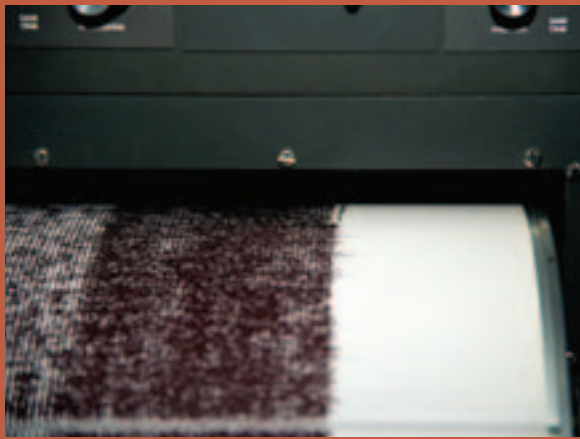
បន្ទាប់ពីការរំជួយដី

- កុំប៉ុនប៉ងប្រើទូរស័ព្ទ លុះត្រាតែមានការយាយីអាយុជីវិតទាន់ ហាន។
- បើសិនវាមានសុវត្ថិភាព ត្រូវឆែកមើលការលេចឧស្ម័ន និងទឹក និងខ្សែអគ្គិសនីបានបែក ឬលូទឹកបានបែក។ បើមានការបាក់ បែក ត្រូវបិទសាធារណឧបករណ៍ នៅកន្លែងប្រភពរបស់វា និងប្រញាប់រាយការណ៍ពីការលេចឧស្ម័ន ទៅក្រុមហ៊ុន សាធារណឧបករណ៍របស់អ្នក។
- នៅឲ្យឆ្ងាយពីខ្សែភ្លើងដែលធ្លាក់ និងហាមអ្នកផ្សេងៗឲ្យនៅឆ្ងាយ។
- កុំប៉ុនប៉ងដុតឧស្ម័នឡើងវិញ លុះត្រាតែបំពង់ឧស្ម័នរបស់អ្នកត្រូវ បានត្រួតពិនិត្យហ្មត់ចត់។ ទូរស័ព្ទទៅក្រុមហ៊ុនឧស្ម័ន សំរាប់ ជំនួយ។
- បើអ្នកអាចធ្វើដូច្នេះបានដោយសុវត្ថិភាព គួរតែឆែកមើលការប្រេះ និងការខូចខាតអាគារ រួមទាំងដីបូល បំពង់ផ្សេង និងគ្រឹះ។
- បើកវិទ្យុចល័តរបស់អ្នក ដើម្បីស្តាប់សេចក្តីណែនាំ និង របាយការណ៍ព័ត៌មានថ្មី។
- សហការជាមួយនឹងអ្នករដ្ឋការសុវត្ថិភាពសាធារណៈ និងធ្វើតាម សេចក្តីណែនាំ; គេបានហ្វឹកហ្វឺនដើម្បីធានាសុវត្ថិភាព។
- កុំប្រើរថយន្តរបស់អ្នក លុះត្រាតែវាមានភាពអាសន្ន។
- បានប្រុងប្រៀបជាស្រេច សំរាប់ការរំជួយដីបន្ទាប់ទៀត - រក្សាភាព ស្ងៀមស្ងាត់ និងជួយអ្នកផ្សេងៗ។
- បើអ្នកជំលៀសខ្លួនចេញពីផ្ទះ ត្រូវទុកសារស័ព្ទនៅផ្ទះរបស់អ្នក ដោយប្រាប់សមាជិកគ្រួសារ ឬអ្នកដទៃទៀត ដែលគេអាចរក អ្នកឃើញ។

ការរំជួយដី នៅ FORT TEJON

ការរំជួយដីដ៏អស្ចារ្យ នៅភាគខាងត្បូងកាលី ហ្វ័រនីញ៉ា ក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រទំនើប គឺការរំជួយដី នៅ Fort Tejon កាលពីថ្ងៃទី 9 ខែមករា 1857 មានទំហំ 8.0 ដែលគេបានវាស់លើខ្នាត Richter។ ការខូចខាតមិនសូវជាធ្ងន់ធ្ងរប៉ុន្មាន ដូចវាកើតឡើងនៅបច្ចុប្បន្ននេះទេ ពីព្រោះតែ ភាគច្រើននៃប៉ែកខាងត្បូងកាលីហ្វ័រនីញ៉ាពុំ សូវមានមនុស្សរស់នៅ។ ឥទ្ធិពលនៃការរំជួយ គឺតក់ស្លុតខ្លាំង ហើយក៏ជាទីភ្ញាក់ផ្អើលផង។

បើការរំជួយដីនៅ Fort Tejon បានកើតឡើងនៅ ថ្ងៃនេះ ការខូចខាតនឹងអស់រាប់កោដិដុល្លារ ហើយការបាត់បង់ជីវិតនឹងច្រើនជាអនេក។ សហគមន៍សម័យបច្ចុប្បន្ននៅ Wrightwood និង Palmdale លាតសន្ធឹងលើ ឬបិទនៅក្បែរ តំបន់ដែលបានកក្រើកក្នុងឆ្នាំ 1857។



គ្រុនផ្តាសាយធំ រាតត្បាត

រោគរាតត្បាត គឺជាជំងឺបែកសាយក្នុងពិភពលោក។ គ្រុនផ្តាសាយធំរាតត្បាត កើតឡើងនៅពេលមានមេរោគវីរុសគ្រុនផ្តាសាយធំ ងើបឡើង ដែលមនុស្សមានភាពស៊ាំតិចតួច ឬគ្មានសោះ និងដែលគ្មានថ្នាំចាក់ការពារ។ ជំងឺនេះឆ្លងរាលដាលយ៉ាងរហ័ស ពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀត បណ្តាលឲ្យឈឺធ្ងន់ធ្ងរ ព្រមទាំងអាចរាលពាសពេញប្រទេស និងនៅជុំវិញសាកលលោក ក្នុងតែមួយរយៈពេលខ្លីបំផុត។

វាពិបាកទាយពេលវេលា នៃរោគគ្រុនផ្តាសាយធំរាតត្បាត នឹងកើតឡើងនៅពេលណា នៅពេលអនាគត ឬវានឹងធ្ងន់ធ្ងរក៏រតណា។ នៅទីណា និងនៅពេលណារោគរាតត្បាតចាប់ផ្តើម មនុស្សគ្រប់ៗរូប មិនក្នុងគ្រោះថ្នាក់។ ប្រទេសនានាអាចនឹងចាត់វិធានការ ដូចជាការបិទព្រំដែន និងហាមឃាត់ការធ្វើដំណើរ ដើម្បីពន្យារពេលការមកដល់នៃមេរោគវីរុស ប៉ុន្តែមិនអាចបញ្ឈប់វាបានឡើយ។

រោគរាតត្បាតអាចនឹងមក និងទៅក្នុងមួយសន្ទុះ ដែលវានិមួយៗ អាចនឹងមាននៅចំនួនប្រាំមួយ ទៅប្រាំបីអាទិត្យ។

គ្រុនផ្តាសាយធំរាតត្បាតជាធ្ងន់ធ្ងរពិសេស អាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺកំរិតខ្ពស់ នាំឲ្យមនុស្សស្លាប់ បង្អាក់បង្ហាន់សង្គម និងការខាតបង់សេដ្ឋកិច្ច។ ជីវិតរស់នៅរាល់ថ្ងៃ អាចនឹងត្រូវបានបង្អាក់បង្ហាន់ ដ្បិតមានមនុស្សច្រើនម្ល៉េះ ក្នុងកន្លែងជាច្រើន ក្លាយជាឈឺធ្ងន់នៅពេលព្រមគ្នា។ ឥទ្ធិពលរបស់វាអាចតាំងពីការបិទសាលា និងពាណិជ្ជកម្មរហូតទៅដល់ការផ្អាកសេវាជាមូលដ្ឋាន ដូចជាយានជំនិះសាធារណៈ និងការផ្តល់ម្ហូបអាហារ។

ឥទ្ធិពលនៃរោគរាតត្បាត អាចបន្ថយបន្ថយបាន បើសិនមានការប្រុងប្រៀបជាមុន។ ព័ត៌មានស្តីពីការគ្រោង និងការប្រុងប្រៀប និងបញ្ជីពិនិត្យ គឺមាននៅ www.pandemicflu.gov/plan។

គ្រួសារសាមញ្ញភាគតូច

1. អ្នកអាចប្រុងប្រៀប សំរាប់គ្រួសារសាមញ្ញ នៅពេលឥឡូវនេះ

- ត្រៀមទឹក និងម្ហូបអាហារចំនួនពីរអាទិត្យ។ ក្នុងពេលមាន រោគរាតត្បាត បើអ្នករុំអាចទៅហាង ឬបើហាងដែលមាន សំភារៈ វានឹងជាសារៈសំខាន់សំរាប់អ្នក ដើម្បីមានសំភារៈ បង្ការជាស្រេចបាច់។ ការនេះអាចមានប្រយោជន៍ ក្នុងភាព អាសន្នផ្សេងៗទៀតជាច្រើន ដូចជាការដាច់អគ្គិសនី។
- ឆែកមើលឱសថមានវេជ្ជបញ្ជាឬរួមយ៉ាងទៀតទាត់ ដើម្បី ឲ្យប្រាកដថានៅតែមានគ្រប់គ្រាន់ នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។
- មានថ្នាំគ្មានវេជ្ជបញ្ជាអ្វីមួយ និងសំភារៈសុខភាពផ្សេងៗទៀត ជាស្រេចបាច់ រួមមានថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ ថ្នាំក្រពះ ថ្នាំក្អក និងថ្នាំគ្រួសារសាមញ្ញ ទឹកដែលមានជាតិអេន្ស៊ីមត្រូវឲ្យ និងថ្នាំ វីតាមីន។
- និយាយជាមួយនឹងសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក និងមនុស្ស ជាទីស្រឡាញ់ អំពីរបៀបដែលគេនឹងត្រូវបានមើលថែ បើសិនគេឈឺធ្ងន់ ឬនឹងត្រូវការអ្វីសំរាប់ថែទាំគេនៅក្នុងផ្ទះ របស់អ្នក។
- ស្ម័គ្រចិត្តធ្វើការជាមួយក្រុមក្នុងតំបន់ ដើម្បីប្រុងប្រៀបរៀបចំ និងជួយក្នុងការតបន្លឺយអាសន្ន។
- ចូលប្រឡូកក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ក្នុងខណៈធ្វើការប្រុង ប្រៀបសំរាប់គ្រួសារសាមញ្ញភាគតូច។

2. ដាក់កំរិតការរាលដាលនៃមេរោគ និងការពារ ឲ្យការកើតរោគ

- បង្រៀនកូនរបស់អ្នក ឲ្យលាងដៃរបស់គេឲ្យបានញឹកញាប់ ជាមួយនឹងសាប៊ូ និងទឹក។
- បង្រៀនកូនរបស់អ្នក ឲ្យបាំងការក្អក និងកណ្តាស់នៅក្នុង ក្រដាសជូតមាត់។
- បង្រៀនកូនរបស់អ្នក ឲ្យនៅឆ្ងាយពីមនុស្សផ្សេងៗជាទីបំផុត បើសិនជាគេមានជំងឺ។
- នៅផ្ទះ មិនទៅធ្វើការ និងមិនទៅសាលា បើអ្នកមានជំងឺ។



គ្រួសារសាមីរាតត្បាត

ឧទាហរណ៍នៃម្ហូបអាហារ និងវត្ថុមិនខូច	ឧទាហរណ៍ខាងពេទ្យ សុខភាព និងសំភារៈអាសន្ន
<p>សាច់, ត្រី, ផ្លែឈើ, បន្លែ, សណ្តែក, និងស៊ុប កំប៉ុង ស្រេចបាច់សំរាប់បរិភោគ</p> <p>នំមានជាតិប្រូតេអ៊ីន ឬនំផ្លែឈើ</p> <p>អាហារព្រឹកស្អាត ឬក្រាណូឡា</p> <p>សណ្តែកដី ឬគ្រាប់ផ្លែឈើក្រៀម</p> <p>ផ្លែឈើស្អាត</p> <p>នំក្រែកខី</p> <p>ទឹកផ្លែឈើកំប៉ុង</p> <p>ទឹកដប</p> <p>អាហារ និងទឹកដោះរូបមន្តកូនដំរី ដាក់កំប៉ុង ឬក្រឡ</p> <p>ចំណីសត្វចិញ្ចឹម</p> <p>វត្ថុដែលមិនខូចផ្សេងៗទៀត</p>	<p>សំភារៈពេទ្យមានវេជ្ជបញ្ជា ដូចជាប្រដាប់វាស់ជាតិក្នុងកូស និងវាស់សំពាធឈាម</p> <p>សាប៊ូនិងទឹក, ទឹកលាងដៃមានជាតិអាកុល (60-95%)</p> <p>ថ្នាំសំរាប់គ្រុនក្តៅ ដូចជាថ្នាំ អាសីតាមីណូហ្វែន (acetaminophen) ឬអ៊ីប្រូហ្វែន (ibuprofen)</p> <p>ប្រដាប់វាស់កំដៅខ្លួន</p> <p>ថ្នាំប្រឆាំងការរាករាមក</p> <p>ថ្នាំវិជ្ជាមិន</p> <p>ទឹកដែលមានជាតិអេឡិចត្រូលីត</p> <p>ទឹកលាងសំអាត/សាប៊ូ</p> <p>ពិល</p> <p>ថ្នាំ</p> <p>វិទ្យុចល័ត</p> <p>ប្រដាប់បើកកំប៉ុងធម្មតា</p> <p>ថង់សំរាម</p> <p>ក្រដាសជូតមុខមាត់, ក្រដាសបង្គន់, កន្ទុប</p>



តេស្តកម្ម



ការប្រព្រឹត្តិវាយកំទេចដោយការវាយ បានធ្វើឲ្យមនុស្សច្រើននាក់ ខូចខាត អំពើអាចកើតឡើងនៅអនាគត នៅក្នុងសហរដ្ឋ និង ឥទ្ធិពលដ៏ខ្លាំងក្លារបស់វា។ វាបានធ្វើឲ្យមានភាពមិនប្រាកដប្រជា អំពីអ្វីអាចនឹងកើតឡើងជាបន្ទាប់ទៀត ដែលបង្កើនកំរិតនៃការតប ប្រមល់។ វាមានការខ្លះដែលអ្នកអាចធ្វើ ដើម្បីប្រុងប្រយ័ត្នសំរាប់អ្វីៗ ដែលឥតរំពឹងទុក និងបន្ថយការតបប្រមល់ ប្រសិនបើអាសន្នមួយ កើតឡើង។ ការចាត់វិធានការប្រុងប្រយ័ត្ន អាចធានាអ្នក និងកូនរបស់ អ្នក ថាអ្នកអាចប្រើវិធីនៃការទប់ទល់បាន សូម្បីតែប្រឈមមុខចំពោះ ព្រឹត្តិការណ៍បែបនោះក៏ដោយ។

អ្នកអាចធ្វើអ្វីខ្លះ

ការប្រុងប្រយ័ត្ន រួមមានជំហានជាច្រើនដូចគ្នា ដែលអ្នកចាត់វិធានការដើម្បីប្រុងប្រយ័ត្ន សំរាប់ការរំជួលដី ទឹកជំនន់ អគ្គិភ័យ និងមហន្តរាយផ្សេងៗទៀតដែរ។

 **បង្កើត**
គំរោងការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្រោះអាសន្ន។

 **ស្ថាបនា**
កន្លែងជួបជុំគ្នា។

 **ផ្សព្វផ្សាយ**
សំភារៈសំរាប់គ្រាមហន្តរាយ។



អ្វីខ្លះអាចកើតឡើង

វាអាចមានការស្លាប់ឬបួសជាអនេក និង/ឬ ការខូចខាតទៅលើអាគារ និងហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធ។

មានការចូលប្រឡូកពីក្រសួងនគរបាលធំៗថ្នាក់មូលដ្ឋាន រដ្ឋ និងថ្នាក់រដ្ឋបាលសហព័ន្ធ បន្ទាប់ពីមានការវាយប្រហារដោយភោគជន ដោយព្រោះត្រីត្រីការណ៍ជាលក្ខណៈឧក្រិដ្ឋកម្ម។

ធនធានសុខភាព និងសុខភាពអារម្មណ៍ នៅក្នុងសហគមន៍ដែលត្រូវបានប៉ះទង្គិច អាចនឹងជាតឹងតែងដល់កំរិតរបស់គេ ព្រមទាំងដំណើរការលន់ផង។

ការផ្សាយព័ត៌មានសន្លឹកសន្លាប់ ការភ័យខ្លាចខ្លាំងនៃសាធារណជន និងការជាប់ពាក់ព័ន្ធនៃសាកលលោក ហើយនិងលទ្ធផលជាអាស្រូវអាចមានជាបន្តអស់រយៈពេលយូរអង្វែង។

កន្លែងធ្វើការ និងសាលារៀនអាចនឹងបានបិទ ហើយក៏អាចនឹងមានការតឹងរ៉ឹង ទៅលើការធ្វើដំណើរក្នុងប្រទេស និងអន្តរជាតិ។

រូបអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក ឬមនុស្សក្នុងក្រុមគ្រួសារ អាចនឹងត្រូវជំលៀសខ្លួនទៅកន្លែងមួយ ឬនឹងត្រូវជៀសវាងការបិទផ្ទះរបស់រាបស់សុវត្ថិភាពរបស់អ្នក។

ការជំរះសំអាតអាចនឹងប្រើពេលជាច្រើនខែ។

ជំហានជាវិជ្ជមានបន្ថែម ដែលអ្នកអាចធ្វើ

សូមនឹកថាភ្នែកៗដែលបានមើលការផ្សាយតាមទូរទស្សន៍ មិនដឹងថាវាជារូបភាពបញ្ចាំងច្រើនដែលទេ និងគិតថាព្រឹត្តិការណ៍នោះកំពុងតែកើតឡើងម្តងទៀតឥឡូវ។ មនុស្សចាស់ក៏អាចនឹងត្រូវការឲ្យខ្លួនគេសំរាកពីការមើលរូបភាពជាទីរំខានដែរ។ អ្នកប្រហែលជាចង់ធ្វើការរៀបចំខ្លះ ដើម្បីប្តូរវេនការស្តាប់សារព័ត៌មានជាមួយនឹងសមាជិកគ្រួសារជាមនុស្សចាស់ផ្សេងទៀតនៃក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក។

មនុស្សដែលអាចនឹងបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់នឹងធាតុជីវសាស្ត្រ ឬជាតិគីមីអាចនឹងត្រូវធ្វើការជំរះភាពប្រឡាក់ និងទទួលការព្យាបាល។ ត្រូវស្តាប់ឱ្យបានច្បាស់ពីអ្នករដ្ឋការមូលដ្ឋាន តាមវិទ្យុ ឬទូរទស្សន៍ ដើម្បីសំរេចថាជំហានណាមួយដែលអ្នកត្រូវធ្វើ ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក។ សេវាភាពអាសន្នប្រហែលជានឹងលើសលប់ដូច្នេះហើយសូមហៅលេខ 9-1-1 សំរាប់តែអំពីការយាយីអាយុជីវិតជាអាសន្នប៉ុណ្ណោះ។

ស្តាប់អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន

បើអាជ្ញាធរមូលដ្ឋានសូមឲ្យអ្នកចេញពីផ្ទះរបស់អ្នក នោះគេពិតជាមានមូលហេតុល្អដើម្បីធ្វើសំណើបែបនេះ ហើយអ្នកគួរតែធ្វើតាមឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ត្រូវស្តាប់វិទ្យុ ឬទូរទស្សន៍របស់អ្នក ព្រមទាំងធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំនៃអ្នករដ្ឋការភាពអាសន្នក្នុងតំបន់ និងរក្សាឱ្យបានដ៏សាមញ្ញទាំងនេះទុកក្នុងចិត្ត។

- អាជ្ញាធរមូលដ្ឋានរបស់អ្នក នឹងផ្តល់ឲ្យអ្នកនូវព័ត៌មានត្រឹមត្រូវបំផុតអំពីព្រឹត្តិការណ៍ជាក់លាក់នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។ ការស្តាប់វិទ្យុ និងទូរទស្សន៍ជានិច្ច និងការធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំរបស់គេ គឺជាការជ្រើសរើសរបស់អ្នកប្រកបដោយសុវត្ថិភាពបំផុត។
- បើអ្នករដ្ឋការមូលដ្ឋានបានប្រាប់អ្នកឲ្យ “ជ្រកក្នុងកន្លែង”
- ត្រូវនៅខាងក្នុងផ្ទះ ឬការិយាល័យរបស់អ្នក និងការពារខ្លួនអ្នកនៅទីនោះ។
- បិទបង្គួចទាំងអស់ ទាំងខាងក្នុងនិងខាងក្រៅ ព្រមទាំងចាក់សោទ្វារ។
- បិទដង្ហាល់ ប្រព័ន្ធម៉ាស៊ីនកំដៅ និងម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ទាំងអស់ ។
- បិទសន្ទះបិទបើកឡកំដៅ។ យកសំភារៈអាសន្នរបស់អ្នក និងធ្វើឲ្យប្រាកដថាវិទ្យុរបស់អ្នកប្រើការបាន។
- ទៅបន្ទប់ខាងក្នុង ដែលគ្មានបង្គួច ដែលនៅពីលើថ្នាក់ដី។
- ក្នុងករណីមានការគំរាមកំហែងនៃជាតិគីមី ទីកន្លែងលើដីគឺល្អ ពីព្រោះជាតិគីមីខ្លះធ្ងន់ជាងខ្យល់ និងអាចជ្រាបចូលទៅថ្នាក់ក្រោមដី សូម្បីតែបានបិទបង្គួចក៏ដោយ។
- ប្រើបង់ស្អិតក្រាស់ បិទភ្លើងកន្លែងប្រេះទាំងអស់នៅជុំវិញទ្វារ និងបំពង់ចេញចូលខ្យល់ ចូលទៅក្នុងបន្ទប់។
- រក្សាការស្តាប់វិទ្យុ ឬទូរទស្សន៍របស់អ្នក រហូតទាល់តែគេបានប្រាប់អ្នកថាអ្វីៗមានសុវត្ថិភាព ឬគេបានប្រាប់អ្នកឲ្យជំលៀស។
- អ្នករដ្ឋការមូលដ្ឋាន អាចនឹងបញ្ជាឲ្យជំលៀសខ្លួនក្នុងតំបន់ខ្លះនៃសហគមន៍របស់អ្នកដែលបិតក្នុងព្រោះថ្នាក់។

ធាតុអាកាស អាក្រក់ក្រៃ

ក្តៅ

នៅពេលមានសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ពេក ការនៅហាលថ្ងៃយូរអាចនឹងបណ្តាលឲ្យស្លូតជាតិទឹក ឈឺចាប់ដោយសារកំដៅ អស់កំឡាំងដោយសារកំដៅ និងសន្លប់ស្មារតីព្រោះកំដៅ។ មិនត្រូវទុកក្មេងៗមនុស្សចាស់ៗ ឬសត្វ ឲ្យនៅក្នុងរថយន្តដោយបិទទ្វារ មិននៅជាមួយឡើយ សូម្បីតែបើកបង្ហើបបង្ហួចបន្តិចក៏ដោយ។

- ត្រូវស្លៀកពាក់ខោអាវស្លើងៗ ដែលរលុង។
- ត្រូវពិសាទឹក ឬទឹកក៏ឡា ឲ្យបានញឹកញាប់ និងជៀសវាងការពិសាស្រា។
- ជួយមនុស្សផ្សេងៗក្នុងភូមិឋានរបស់អ្នក ដែលខ្វះម៉ាស៊ីនត្រជាក់ និងគ្មានឃ្លានជំនិះ ដូចជាមនុស្សចាស់ជរា ឬអ្នកដែលឈឺថ្កាត់។
- នៅក្នុងកន្លែងដែលមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ក្នុងម៉ោងដែលក្តៅខ្លាំង។ ទៅកន្លែងសាធារណៈ ដូចជាអាគារមានហាងទំនិញច្រើន ឬទីកំសាន្ត ឬក៏បណ្ណាល័យ ដើម្បីឲ្យត្រជាក់។
- ជៀសវាងធ្វើការអស់កំឡាំងមិនចាំបាច់ ដូចជាការហាត់ប្រាណខ្លាំងក្លា ក្នុងពេលម៉ោងក្តៅខ្លាំង។
- កុំនៅហាលថ្ងៃ បើអ្នកមិនត្រូវនៅហាលថ្ងៃទេ។ ពេលនៅក្នុងពន្លឺថ្ងៃ ត្រូវពាក់មួក ហើយមួកដែលមានគែមជាការប្រពៃ។

គ្រោះថ្នាក់



ត្រជាក់

ជារៀងរាល់ឆ្នាំ នៅខោនធី LA មានការពុលជាតិម៉ូណូស៊ីដកាបូនចេញពីចង្ក្រានអាំងសាច់ ចង្ក្រានបាយ ឬឡអាំងសាច់ ដែលបានប្រើជាប្រភពកំដៅ។ ការប្រើម៉ាស៊ីនកំដៅពេញផ្ទះ ម៉ាស៊ីនកំដៅអគ្គិសនី ម៉ាស៊ីនកំដៅប្រើឧស្ម័នដែលមានខ្យល់ចេញចូល ឬឡកំដៅ គឺជាមធ្យោបាយសុខបំផុត ដើម្បីឲ្យក្តៅ។

នៅពេលកំដៅផ្ទះរបស់អ្នក :

- មិនត្រូវប្រើចង្ក្រានអាំងសាច់ ចង្ក្រានបាយ ឬឡអាំងសាច់ ដើម្បីកំដៅផ្ទះរបស់អ្នកឡើយ។
- ឆែកមើលធ្វើឲ្យប្រាកដថាគ្រឿងកំដៅមានលក្ខណៈដើរល្អ មុននឹងប្រើវា។
- ម៉ាស៊ីនកំដៅផ្ទះ និងឡកំដៅ គួរតែបានឆែកមើល ដើម្បីឲ្យប្រាកដថាបំពង់ផ្សែង ឬបំពង់បង្ហូរផ្សែង គឺមិនបានស្ទះ ដើម្បីអនុញ្ញាតឲ្យមានខ្យល់ចេញត្រឹមត្រូវ។
- ដាក់ប្រដាប់ស្រូបក្លិនម៉ូណូស៊ីដកាបូន ក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ដើម្បីបន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការពុល។
- បើអ្នកប្រើម៉ាស៊ីនភ្លើងក្រៅផ្ទះ ត្រូវដាក់វាឲ្យឆ្ងាយពីផ្ទះជាទីបំផុត។

កម្មវិធីជំរករដូវទឹកកក គឺមានសំរាប់មនុស្សចាស់ជរា និងអស់អ្នកដែលរកកន្លែងឲ្យបានផុតពីធាតុអាកាសត្រជាក់។ សូមមើល

http://www.lahsa.org/year_round_shelter.asp ឬក៏ទូរស័ព្ទទៅខ្សែព័ត៌មានខោនធី LA តាមលេខ 2-1-1 ចេញពីទូរស័ព្ទធម្មតាណាមួយ ឬទូរស័ព្ទដៃ។

ការរំជួយសមុទ្រ

ការរំជួយសមុទ្រ ឬហៅថា ស៊ីណាមី (ការរំជួយរលកសមុទ្រ) គឺជា សន្ទុះរលកមហាសាគរវែងៗមហិមាជាហូរហែ បានបង្កើតដោយការ រំជួយដី ឬការផ្ទុះភ្នំភ្លើង ឬក៏ការបាក់រអិលដីខ្លាំងក្រោមបាតសមុទ្រ ដែលបញ្ចេញផ្ទាំងទឹកធំៗ។ ចាប់តាំងពីកន្លែងនៃការរំខានមក រលក ក៏ធ្វើដំណើរឆ្ពោះទៅគ្រប់ទិសទីទាំងអស់ ឡើងអង្កាញៗ ហាក់បីដូច ជាការគ្រវាត់ដុំថ្មចូលទៅក្នុងទំពាំងទឹក។

ក្នុងកាលដែលរលកជិតមកដល់ឆ្នេរសមុទ្រទឹកភក់ វាមានភាពជា ធម្មតា ហើយល្បឿនក៏ចុះថយ។ បន្ទាប់មកក្នុងកាលដែលការរំជួយ សមុទ្រមកដល់ជិតឆ្នេរសមុទ្រ វាអាចនឹងឡើងខ្ពស់ឡើងៗ ហើយក៏ បោកចូលទៅឆ្នេរសមុទ្រ បណ្តាលឲ្យមានការបំផ្លាញ និងបាត់បង់ ជីវិតជាអនេក។

ពេលចន្លោះកំពូលរលក អាចចាប់តាំងពី 5 ទៅ 90 នាទី ហើយ ល្បឿនរលកក្នុងលំហមហាសមុទ្រ អាចមានល្បឿនលើសពី 450 ម៉ែត្រក្នុងមួយម៉ោង។ ការរំជួយសមុទ្រមានកំពស់ខ្ពស់ជាង 100 ហ្វីត។

មនុស្សដែលនៅក្បែរឆ្នេរសមុទ្រ ក្នុងពេលមានការរំជួយដីខ្លាំង គួរតែ ស្តាប់វិទ្យុ ដើម្បីឲ្យដឹងការប្រាមប្រាប់ពីការរំជួយសមុទ្រ និងត្រៀមខ្លួនស្រេច បាច់ដើម្បីជៀសជាបន្ទាន់ ទៅទីដីខ្ពស់ជាង។ ការរំជួយសមុទ្រ មកដល់ជា “កំពូល” (ថ្នាក់ទឹកខ្ពស់) ជាហូរហែ និងជា “ស្មូក” (ថ្នាក់ទឹកទាប)។

ការផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងរហ័សក្នុងថ្នាក់ទឹក អាចជាការបញ្ជាក់ថាការរំជួយ សមុទ្រជិតមកដល់ហើយ។

សហគមន៍តាមឆ្នេរសមុទ្រភាគខាងត្បូងកាលីហ្វ័រនីញ៉ា ទាំងនៅក្នុង តំបន់ ឬឆ្ងាយពីកន្លែងរំជួយដី ត្រូវបានគំរាមកំហែងដោយការរំជួយ សមុទ្រ។ ថ្វីបើមហាសមុទ្ររបស់យើងត្រូវបានគន់មើល សំរាប់ ការកើតមានរំជួយសមុទ្រ នៅពេលការរំជួយដីកើតឡើងនៅក្បែរ គង់តែរលកដំបូងនៃការរំជួយសមុទ្រ អាចទៅដល់សហគមន៍ តាមឆ្នេរសមុទ្រ ក្នុងពេលតែពីរបីនាទីនៃព្រឹត្តិការណ៍។



ព្រោះថ្នាក់

នៅឲ្យឆ្ងាយពីឆ្នេរសមុទ្រ ឬតំបន់ទំនាប។ រលកអាចមានរហូតជាច្រើនម៉ោង និងធ្វើ ដំណើរជាច្រើនដង លឿនជាងអ្នកអាចដើរ រត់ ឬបើកទ្បានទៅទៀត។

ការរំជួយសមុទ្រ

ប្រជាជនមូលដ្ឋានដែលជិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ ត្រូវតែអាចស្គាល់សញ្ញា គ្រោះថ្នាក់នៃការរំជួយសមុទ្រជិតកើតឡើង និងស្វែងរកទីដ៏ខ្ពស់ជាង ជាបន្ទាន់។ ក្នុងខណៈនៅឆ្ងាយពីប្រភពនៃការរំជួយសមុទ្រផ្តល់ពេល ច្រើនជាងឲ្យមូលដ្ឋាន ដើម្បីជំរុញសំឡេង ដែលត្រូវបានកំរាមកំហែង ក្នុងតំបន់ឆ្នេរសមុទ្រ គេត្រូវបង្កើននូវការស្ទង់មើលដោយរួសរាន់ និងយ៉ាងត្រឹមត្រូវ ចំពោះគ្រោះថ្នាក់នៃការរំជួយសមុទ្រ ដើម្បីជៀស វាងការបំភាយក្លែងក្លាយអស់ប្រាក់កាសច្រើន។

សហគមន៍ត្រូវដឹងតំបន់ណាខ្លះ ដែលអាចនឹងត្រូវបានជន់ទឹក។ អ្នកមូលដ្ឋានត្រូវយល់ដឹងពីហេតុផលគ្រោះថ្នាក់កើតឡើងជាបន្ត បន្ទាប់ ក្នុងមូលដ្ឋានដ៏ធំធេង និងដែលឆ្ងាយពីកន្លែងរំជួយដី និង ការបង្ហាត់បង្រៀនសហគមន៍របស់គេ។

- បើអ្នកនៅជិតឆ្នេរសមុទ្រ ការរំជួយដ៏អាចជាសញ្ញាប្រាប់អ្នកឲ្យ ដឹងជាមុន អំពីការការរំជួយសមុទ្រជិតមកដល់ ដូច្នេះហើយ វាជាសារៈសំខាន់ណាស់ ដើម្បីប្រព្រឹត្តិការណ៍។
- បើអ្នកនៅឯឆ្នេរខ្សាច់ ហើយអ្នកឃើញទឹកបានទាញទៅក្រោយ ឬរសាត់ចេញ បង្កើតជាការពង្រីកនូវផ្ទៃឆ្នេរ នេះជាសញ្ញាប្រាប់ឲ្យ ដឹងជាមុន ថាការរំជួយសមុទ្រអាចនឹងកើតឡើងជាមិនខានទេ។
- មិនត្រូវទៅឆ្នេរខ្សាច់ ដើម្បីមើលទឹករលក ឬជិះរលកនៃរំជួយ សមុទ្រសោះឡើយ!

ការប្រុងប្រៀបថែមទៀតសំរាប់ការរំជួយសមុទ្រ គឺមានដោយគិតគិតថ្លៃនៅ www.espfocus.org ឬ www.tsunami.noaa.gov/prepare.html





ឃ្លាំមើលការរំជួយសមុទ្រ

គឺមានន័យថាមានការរំជួយដ៏ខ្លាំងក្លានៅក្នុងត្រាយបានកើតឡើង។ ការរំជួយសមុទ្រអាចនឹងជិតមកដល់ ប៉ុន្តែមិនបានបញ្ជាក់ច្បាស់ទេ។ ត្រូវស្តាប់វិទ្យុ និងស្ថាននីយទូរទស្សន៍ក្នុងតំបន់ សំរាប់ព័ត៌មាន។ ប្រុងប្រៀបសំរាប់ការប្រាមប្រាប់ពីការរំជួយសមុទ្រ។

ការប្រាមប្រាប់ពីការរំជួយសមុទ្រ

គឺមានន័យថា គេបានបញ្ជាក់ច្បាស់ថាការរំជួយសមុទ្រមកដល់។ ត្រូវស្តាប់វិទ្យុ និងស្ថាននីយទូរទស្សន៍ក្នុងតំបន់ សំរាប់ព័ត៌មាន និងបានប្រុងប្រៀបដើម្បីជំរុញស បើអាជ្ញាធរមូលដ្ឋានបានប្រាប់។

ការជំរុញសពីការរំជួយសមុទ្រ

អស់មនុស្សនៅក្នុងតំបន់បានប្រាប់ឲ្យជំរុញស គួរតែចាប់ផ្តើមការធ្វើដំណើររបស់គេទៅកាន់ទីដីដែលខ្ពស់ជាង។ តំបន់មានសុវត្ថិភាពពីការរំជួយសមុទ្រ (Tsunami Safe Areas) អាចបានបញ្ជាក់ដោយសញ្ញាដែលបានដាក់តាមដងផ្លូវ កំពស់ 90 ហ្វីត ឬខ្ពស់ជាងថ្នាក់សមុទ្រ។ ត្រូវស្តាប់វិទ្យុ និងស្ថាននីយទូរទស្សន៍ក្នុងតំបន់ សំរាប់ព័ត៌មានអំពីបណ្តុលការជំរុញសក្នុងតំបន់។

សង្គ្រោះបន្ទាន់ជាមូលដ្ឋាន

កង្វល់របស់អ្នកជាបឋមបន្ទាប់ពីមហន្តរាយ គឺសុខភាព និងសុវត្ថិភាព នៃគ្រួសាររបស់អ្នក។ អ្នកត្រូវការពិចារណាអំពីបញ្ហាសុវត្ថិភាពអាច ធ្វើបាន និងគន់មើលសុខភាព និងសុខុមាលភាពរបស់គ្រួសារ។ ព័ត៌ មានជាលំដាប់ទៅនេះ គួរតែបានប្រើជាសេចក្តីរំលឹក - ចូរចុះឈ្មោះ សំរាប់ការហ្វឹកហ្វឺនសង្គ្រោះបន្ទាន់ (First Aid) និងការផ្គុំដង្ហើមឲ្យដើរ វិញ (CPR) តាមរយៈសាខាកាកបាទក្រហមក្នុងតំបន់របស់អ្នក។ រក សាខាក្នុងតំបន់របស់អ្នកតាមអ៊ិនធឺណិតនៅ www.redcross.org។

ការជួយមនុស្សត្រូវរបួស

ឆែកមើលការរបួស។ កុំប៉ិនប៉ងកំរើកមនុស្សដែលបានត្រូវរបួស ឆ្លងឆ្មរ លុះត្រាតែគេបិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ទាន់ហាន នៃការស្លាប់ឬមាន របួសថែមទៀត។ បើអ្នកត្រូវតែជួយមនុស្សសន្លប់ នោះជាដំបូងត្រូវ ធ្វើឲ្យកញ្ជឹងក និងខ្នងនឹងឆឹង រួចមកហៅសុំជំនួយជាបន្ទាន់។

- បើជនរងគ្រោះមិនដកដង្ហើម ត្រូវរំកិលជនរងគ្រោះដោយប្រយ័ត្ន សំរាប់ការដកដង្ហើមក្លែងក្លាយ ធ្វើបំពង់ខ្យល់ឲ្យស្រឡះ និងចាប់ ផ្តើមការផ្គុំដង្ហើមមាត់-និង-មាត់។
- រក្សាសីតុណ្ហភាពខ្លួនឲ្យឃុំ ជាមួយនឹងភួយ។ ធ្វើឲ្យប្រាកដថា ជនរងគ្រោះមិនក្លាយជាគ្រៅពេក។
- មិនត្រូវព្យាយាមបញ្ជាក់ទឹក ទៅមនុស្សបានសន្លប់ស្មាតឡើយ។

សុខភាព

- ត្រូវដឹងពីការអស់កំឡាំង។ ចូរកុំព្យាយាមធ្វើខ្លាំងពេកក្នុងពេល តែម្តង។ ត្រូវចាត់វាជាចំបង និងប្រមាណខ្លួនឯង។ សំរាក ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។
- ពិសាទឹកស្អាតឲ្យបានបរិបូរណ៍ និងបរិភោគឲ្យបានល្អ។ ត្រូវ ពាក់ទ្រនាប់ជើងមាំមួន និងស្រោមដៃ។
- ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នកឲ្យបានជ្រះល្អ ជាមួយនឹងសាប៊ូ និងទឹក ស្អាត ឲ្យបានញឹកញាប់នៅពេលធ្វើការក្នុងកំទេចកំទី។

បញ្ហាសុវត្ថិភាព

- ត្រូវដឹងអំពីបញ្ហាសុវត្ថិភាពថ្មី ដែលបានបង្កើតឡើងដោយ មហន្តរាយ។ ត្រូវឃ្លាំមើលផ្លូវថ្នល់មានគ្រលុក, អាគារដែល បានប្រឡាក់, ទឹកមិនស្អាត, ការលេចឧស្ម័ន, បំណែកកញ្ចក់, ខ្សែអគ្គិសនីបានដាច់, និងកំរាលឥដ្ឋអិល។
- ត្រូវជៀសវាងអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន អំពីបញ្ហាសុខភាព និងសុវត្ថិភាព, រួមទាំងការកំរើកជាតិគីមី, ខ្សែភ្លើងប្លាស្ទិក, ផ្ទុលមានគ្រលុក, ការឆេះរំលោភនៃទ្រនាប់កំដៅក្នុងជញ្ជាំង, និងសត្វងាប់។





ការស្នាក់

បើមនុស្សពុំអាចនិយាយ ពុំអាចក្អក ឬមិនដកដង្ហើម ត្រូវហៅលេខ 911។ បើបញ្ហានោះបានដោះស្រាយរួច អ្នកទូរស័ព្ទទៅវិញ និងប្រាប់ កុំឱ្យមក។

1. ប្រាប់ឈ្មោះរបស់អ្នក និងសួរ បើសិនអ្នកអាចជួយជនរងគ្រោះ។ គេអាចឯកក្បាលថា “បាទចាស” ឬក៏ត្រូវក្បាលរបស់គេថា “ទេ”។
2. ឈរនៅពីក្រោយមនុស្ស។
3. ដាក់ម្រាមដៃនៃកណ្តាប់ដៃរបស់អ្នក ផ្អែកចំពាក់កណ្តាលនៃដំបូរ ពោះ គ្រាន់តែពីលើផ្ទៃបន្តិច។
4. ទាញកញ្ចប់ដៃរបស់អ្នក ជាមួយនឹងដៃម្ខាងទៀតរបស់អ្នក។
5. រុញឡើងលើយ៉ាងរហ័ស។
6. ធ្វើសាចុះសាឡើងរហូតទាល់តែបានក្អកចេញវត្ថុ។ ត្រូវឈប់ បើសិនមនុស្សក្លាយជាសន្លប់ស្មារតី។

ការបួសក្បាល ខ្នង និង/ឬ កញ្ចឹងក

សំរាប់ការឈឺធ្ងន់ ឬមានសំពាធនៅក្បាល កញ្ចឹងក ឬខ្នង។

1. ឆែកមើលកន្លែងកើតហេតុសិន ដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក រួចមកឆែកមើលជនរងគ្រោះ។
 - ប្រាប់ឈ្មោះរបស់អ្នក និងសួរជនរងគ្រោះ បើសិនអ្នកអាច ជួយបាន។
 - អនុវត្តការប្រុងប្រយ័ត្នជាមូលដ្ឋាន ដើម្បីការពារការឆ្លង ជំងឺ។
2. បើអ្នកគិតថាជនរងគ្រោះមានរបួសក្បាល កញ្ចឹងក ឬខ្នង ត្រូវហៅ ឬឱ្យមនុស្សផ្សេងទៀតហៅលេខ 911។
3. បន្តបន្ថយការកំរើកក្បាល កញ្ចឹងក និងខ្នង ជាអតិបរិមា។
 - ដាក់ដៃរបស់អ្នក ទៅលើទាំងសងខាងក្បាលរបស់ជន រងគ្រោះ ហើយទ្រ និងរក្សាក្បាលរបស់ជនរងគ្រោះក្នុង លក្ខណៈដែលអ្នកបានឃើញវា។
 - បើក្បាលងាកខ្លាំងពេកទៅចំហៀងម្ខាង ចូរកុំព្យាយាមដកវា ឡើយ។
 - ត្រូវនឹកចាំ - ទ្រក្បាលរបស់ជនរងគ្រោះ ដូចពេលដែល អ្នកបានឃើញវា។

ការស្ថិតស្ថាន

1. ឆែកមើលកន្លែងកើតហេតុសិន ដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក រួចមកឆែកមើលជនរងគ្រោះ។
2. ដណ្តប់ជនរងគ្រោះ និងរក្សាគាត់ឲ្យនៅដេកសន្លឹម។ ដណ្តប់ គ្រាន់តែឲ្យល្មមដើម្បីរក្សាកុំឲ្យបាត់បង់កំដៅខ្លួនប៉ុណ្ណោះ។
3. ចូរកុំផ្តល់អាហារ ឬទឹក សោះឡើយ។
4. លើកប្រអប់ជើងឲ្យខ្ពស់។
5. រកជំនួយពេទ្យយ៉ាងឆាប់រហ័សជាទីបំផុត។

ការហាត់ឈាម

សំរាប់រូបសំណាកមុខ។

1. ឆែកមើលកន្លែងកើតហេតុសិន រួចមកឆែកមើលជនរងគ្រោះ។
 - ប្រាប់ឈ្មោះរបស់អ្នក និងសួរជនរងគ្រោះ បើសិនអ្នកអាច ជួយបាន។ អនុវត្តការប្រុងប្រយ័ត្នជាមូលដ្ឋាន ដើម្បីការ ពារនូវការឆ្លងជំងឺ។
2. គ្របកន្លែងរូបសំណាក ជាមួយនឹងស្បែករូបសំណាក។
 - សង្កត់ឲ្យខ្លាំងលើមុខរូបសំណាក (សំពាចផ្ទាល់ដៃ)។
3. គ្របស្បែករូបសំណាក ជាមួយនឹងរមួរបង់រូបសំណាក។
 - ចងកំណាចចំពោះលើរូបសំណាក។
4. លើកកន្លែងដែលរូបសំណាកឲ្យខ្ពស់។
 - រក្សារូបសំណាកនៅពីលើបេះដូង (តែនៅពេលអ្នកសង្ស័យ ថាមិនបានបាក់ឆ្អឹងប៉ុណ្ណោះ)។
5. បើការហូរឈាមមិនឈប់ :
 - បន្ថែមស្បែករូបសំណាក និងបង់រូបសំណាកទៀត។
 - ប្រើចំណុចសំពាច ដើម្បីច្របាច់សរសៃឈាមពាំងនឹងឆ្អឹង។
 - ហៅ ឬឲ្យមនុស្សផ្សេងទៀតហៅលេខ 911។



ការដាក់ខ្សែស្ពាយ ទៅដៃ ឬស្មា

1. ឆែកមើលកន្លែងកើតហេតុសិន រួចមកឆែកមើលជនរងគ្រោះ។
 - សួរជនរងគ្រោះ បើសិនអ្នកអាចជួយបាន។
 - អនុវត្តការប្រុងប្រយ័ត្នជាមូលដ្ឋាន ដើម្បីការពារនូវការឆ្លងជំងឺ។
2. បើជនរងគ្រោះពុំអាចកំដឹក ឬប្រើដៃដែលរបួសបានទេ ត្រូវហៅ ឬឱ្យមនុស្សផ្សេងទៀតហៅលេខ 911។
3. ទ្រដៃដែលរបួស ខាងលើ និងខាងក្រោមនៃកន្លែងដែលរបួស។
4. ឆែកមើលការដឹងឈឺ កំដៅ និងពណ៌ នៅពីក្រោមកន្លែងដែល របួស។
5. ការដាក់ខ្សែស្ពាយ
 - ទុកដៃឱ្យនៅក្នុងលក្ខណៈដែលអ្នកបានឃើញវា។
 - ដាក់បង់រុំរបួសរាងត្រីកោណ នៅពីក្រោមដៃដែលរបួស និងព័ទ្ធលើស្មាដែលរបួស ដើម្បីបង្កើតជាខ្សែស្ពាយ។
6. ចងចុះម្ខាងនៃខ្សែស្ពាយ នៅចំហៀងនៃកញ្ជឹងក។
 - ឱវាទ : ដាក់បន្ទះស្បែកនៅពីក្រោមកំណូច ដើម្បីធ្វើឱ្យវា កក់ក្តៅថែមទៀតសំរាប់ជនរងគ្រោះ។
7. ធ្វើឱ្យកន្លែងដែលរបួសជាប់លាប់។
 - ផ្តោបដៃទៅនឹងទ្រូង ជាមួយនឹងស្បែករាងត្រីកោណ។
8. ឆែកមើលការដឹងឈឺ កំដៅ និងពណ៌ម្តងទៀត នៅពីក្រោមកន្លែងដែលរបួស។



អក្ខរាធិបតី

អ្នកកាន់វិទ្យុមិនមែនអាជីវកម្ម (HAM)

អ្នកកាន់វិទ្យុមិនមែនអាជីវកម្ម (Amateur Radio Operator)។ HAMS គឺជារូបមន្តជាមួយនឹងសេវាការប្រាស្រ័យទាក់ទងមហន្តរាយរបស់រដ្ឋ និងគឺជាផ្នែកនៃ បណ្តាញការទាក់ទងក្នុងគ្រាអាសន្នក្នុងខោនធី Los Angeles ។

AWARE

គឺ រៀបរៀង, បានប្រុងប្រៀប, និង ស្រេចបាច់សំរាប់អាសន្នជាការណែនាំសំរាប់ការបង្កើតគំរោងអាសន្នសហគមន៍ និងភូមិឋាន។ មានផ្តល់ឲ្យដោយឥតគិតថ្លៃនៅ www.espfocus.org។

គណៈអ្នកទទួលខុសត្រូវ

សមាជិកប្រាំនាក់នៃគណៈអ្នកទទួលខុសត្រូវ គឺជាអង្គការគ្រប់គ្រងនៅខោនធី Los Angeles។ បានបង្កើតឡើងដោយអង្គនីតិបញ្ញត្តិរដ្ឋក្នុងឆ្នាំ 1852 គណៈនេះមានតួនាទីទាំងស្រុង ខាងនីតិបញ្ញត្តិ និងខាងច្បាប់។ សមាជិកត្រូវបានជ្រើសរើសដោយអ្នកបោះឆ្នោត នៅក្នុងមណ្ឌលរបស់គេ ហើយកំរិតត្រឹមតែបីដងនៃអាណត្តិបួនឆ្នាំ។

ការជំរះគុម្ពាតព្រៃ

ការអនុវត្តន៍ដ៏ល្អបំផុតសំរាប់ការបង្កើត “កន្លែងអាចការពារបាន” សំរាប់ការការពារអគ្គិយភ័យដោយមានប្រសិទ្ធភាព ដើម្បីការពារទ្រព្យសម្បត្តិ ជីវិត និងបរិស្ថាន។ ច្បាប់អគ្គិខោនធី Los Angeles ចែងច្បាស់អំពីមាត្រដ្ឋានអប្បបរមាក្នុងខោនធី; ព័ត៌មានថែមទៀតគឺមាននៅ www.fire.lacounty.gov។

អង្គការតាមសហគមន៍ (Community Based Organization - CBO)

ជាអង្គការសហគមន៍ ដែលផ្តល់ជំនួយទៅឲ្យបុគ្គលម្នាក់ៗ គ្រួសារ និងប្រជាជន ដែលមានសេចក្តីត្រូវការពិសេស នៅមុនពេលនៅក្នុងពេល និងជាញឹកញយបន្ទាប់ពីមានអាសន្ន ឬមហន្តរាយ។

ក្រុមបញ្ជីយោធាអាសន្នសហគមន៍ (Community Emergency Response Team - CERT)

ការគ្រោះថ្នាក់ទាំងអស់ ការហ្វឹកហ្វឺនភាពគ្រោះថ្នាក់ទាំងអស់ មានផ្តល់ទៅឲ្យអ្នកមូលដ្ឋាន និងបានរៀបចំឡើងដើម្បីជួយអ្នកឲ្យការពារខ្លួនរបស់អ្នក គ្រួសាររបស់អ្នក អ្នកជិតខាងរបស់អ្នក និងភូមិឋានរបស់អ្នក ក្នុងស្ថានភាពមានអាសន្ន។ ការប្តេជ្ញាការហ្វឹកហ្វឺនមានរវាង 17-24 ម៉ោង សំរាប់វិជ្ជាជីវៈនៃសេចក្តីណែនាំដែលបានយល់ព្រមទូទាំងជាតិ។

ការផ្គត់ផ្គង់បេះដូងឲ្យដើរវិញ (Cardio Pulmonary Resuscitation)

ការផ្គត់ផ្គង់បេះដូងឲ្យដើរវិញ (CPR) គឺជាវិធីមួយដែលត្រូវបានប្រើនៅពេលបេះដូងរបស់អ្នកជំងឺឈប់ដើរ ហើយការដកដង្ហើមក៏ឈប់។ វាអាចទាក់ទងជាមួយនឹងការសង្កត់ដើមទ្រូង ឬបញ្ជាក់អគ្គិសនី នៅព្រមពេលជួយសង្គ្រោះការដកដង្ហើម។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីការហ្វឹកហ្វឺន សូមមើលសាខាកាកបាទក្រហមក្នុងតំបន់របស់អ្នក នៅ www.redcross.org។

មហន្តរាយហិនវិនាស

ជាការអន្តរាយដែលមានដល់ថ្នាក់ប្លែកពីធម្មតា ដោយមានការស្លាប់ឬរបួសច្រើនសន្លឹក មានការខូចខាត ឬបង្អាក់បង្គាន់ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរដែលប៉ះពាល់ដល់ប្រជាជន ហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធ បរិស្ថាន សេដ្ឋកិច្ច ឬប៉ះពាល់ដល់ដំណើរការនៃរដ្ឋាភិបាល ដែលផ្សំឲ្យមាន និងបានរក្សាកំរិតនៃធនធាន និងភាពជំនាញសំរាប់ការស្រាវជ្រាវប្លែកពីធម្មតា។

គំរោងការប្រាស្រ័យទាក់ទង

ជាគំរោងមួយដែលរៀបរាប់អំពីរបៀបដែលអ្នកនឹងប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយនឹងមនុស្សផ្សេងៗ បន្ទាប់ពីពេលមហន្តរាយ។ ជាព័ត៌មានការទាក់ទងសមាជិកនៃក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក និងការទាក់ទងរបស់អ្នកនៅក្រៅរដ្ឋ។

បញ្ជីទាក់ទង

ជាបញ្ជីឈ្មោះនៃសមាជិកគ្រួសារ បុគ្គលិក និងដៃគូសំខាន់ៗនៅក្រៅរដ្ឋ ក្នុងពេលមានការរីករវា។ បញ្ជីនេះគួរតែមានលេខទូរស័ព្ទផ្ទះ លេខកាត់ និងលេខទូរស័ព្ទដៃ ជាដើម។ ល។

កំណត់ត្រាសំខាន់ៗ

ជាកំណត់ត្រា ឬឯកសារ ដែលបើបានខូចខាត បានបំផ្លាញ ឬបានបាត់ វានឹងបណ្តាលឲ្យមានភាពមិនងាយស្រួលជាអនេក និង/ឬត្រូវការជំនួយ ឬបង្កើតឲ្យមានការចំណាយប្រាក់កាសច្រើនសាជាថ្មី ចំពោះការចាត់ចែងរៀបចំ។

សំភារៈមហន្តរាយ

សំភារៈមហន្តរាយ គឺជាក្រុមនៃវត្ថុដែលបានផ្សំផ្គុំទុកជាមុន ដែលនឹងធ្វើឲ្យសុខភាព និងសុវត្ថិភាព នៃគ្រួសាររបស់អ្នកល្អប្រសើរឡើង នៅក្នុងពេលមានមហន្តរាយ។

សេវាការព្រាស្រីយទាក់ទងគ្រាមហាន្តរាយ (Disaster Communications Service - DCS)

ខោនធី Los Angeles មានក្រុមអ្នកកាន់វិទ្យុមិនមែនអាជីវកម្ម ដែលធ្វើការដើម្បីផ្តល់ការព្រាស្រីយទាក់ទងអាចពឹងផ្អែកបាន ក្នុងពេលអាសន្ន សព្វថ្ងៃខោនធី។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពី DCS សូមទាក់ទងស្ថានីយវិទ្យុក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

ការស្ទង់មើលការខូចខាត

ជាវិធីបានប្រើដើម្បីវាយដំឡៃ ឬអនុម័តចំនួននៃការរបួស ឬការ បាត់បង់ជីវិតមនុស្ស ឬខូចខាតចំពោះទ្រព្យសម្បត្តិសាធារណៈ និងឯកជន ព្រមទាំងស្ថានភាពនៃស្ថាប័នសំខាន់ៗ និងសេវាធានា ដែលបណ្តាលមកពីមហាន្តរាយ ឬភាពអាសន្ន បានបណ្តាលមកពី ធម្មជាតិ ឬមនុស្ស។

មហាន្តរាយ

ជាឧបករណ៍ហេតុ ឬព្រឹត្តិការណ៍ឥតបានរំពឹងទុកជាមុន រួមមានទាំង ការវិនាសអន្តរាយពីធម្មជាតិ គ្រោះថ្នាក់បច្ចេកវិទ្យា ឬជាព្រឹត្តិការណ៍ បានបណ្តាលមកពីមនុស្ស ដែលបណ្តាលឲ្យមានការបំផ្លិចបំផ្លាញ សព្វគ្រប់ពេញ ខូចខាត ឬលំបាកដល់អង្គការ ដែលអាចនឹងនាំឲ្យ ខូចខាតព្រទ្យសម្បត្តិក្រាស់ក្រៃល មានរបួស និងស្លាប់មនុស្សជា ច្រើន។

ការស្រាវជ្រាវពីមហាន្តរាយ

ជាជំហានដែលធ្វើក្នុងពេល និងបន្ទាប់ពីមានអាសន្ន ឬមហាន្តរាយ មានគោលបំណងដើម្បីធ្វើឲ្យគួរស្រាលជាធម្មតាវិញ។ ជាទូទៅ ការស្រាវជ្រាវចាប់ផ្តើមភ្លាមៗ កាលណាអាសន្នមានស្ថិរភាព។ ការស្រាវជ្រាវពេញលេញពីការមហាន្តរាយធំៗ តាមធម្មតាប្រើ ពេលរាប់ឆ្នាំ។

ការតបផ្ញើមហាន្តរាយ

នៅពេលភ្លាមៗបន្ទាប់ពីមានមហាន្តរាយ ភាពចំបងបំផុតគឺការពារ ជីវិត និងព្រទ្យសម្បត្តិ និងផ្គត់ផ្គង់សេចក្តីត្រូវការរបស់មនុស្ស ដូចជា ទឹក ម្ហូបអាហារ ជំរក និងជំនួយពេទ្យ។

ក្រាប ជ្រក និងតោង

ជាពិធីការ ដែលនៅពេលបានធ្វើដោយត្រឹមត្រូវ ជាមួយនឹងការ ដឹងអ្វីៗដែលនៅជុំវិញអ្នក ហើយវាជាឱកាសមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត ដែលអ្នកអាចធ្វើតាម នៅពេលការរំជួលដីកើតឡើង។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីអំពី ក្រាប ជ្រក និង តោង សូមមើល www.earthquakecountry.info។

EarthquakeCountry.info

វិបសៃត៍នេះមានព័ត៌មាន មានវីដេអូ និងរូបភាពរស់ ដើម្បីជួយអ្នក មូលដ្ឋានឲ្យត្រៀមសំរាប់ការរំជួលដី។ សៀវភៅតម្រាមានចំណង ជើងថា *Putting Down Roots in Earthquake Country (ការដាក់ ឫសក្នុងការរំជួលដីប្រទេស)* គឺមាននៅ www.earthquakecountry.info; ភាសាអេស៉្បាញ៉ុលអាច រកឃើញនៅ www.terremotos.org។

ភាពអាសន្ន

ជាឧបករណ៍ហេតុ ឬព្រឹត្តិការណ៍មើលមិនឃើញ ដែលកើតឡើង ដោយឥតរំពឹងទុក និងទាមទារវិធានការ និងការធ្វើអន្តរាគមន៍ ភ្លាមៗ ដើម្បីសំរាលការខូចខាតចំពោះមនុស្ស ព្រទ្យសម្បត្តិ និងអ្វីៗដែលអាចមានកំរៃ។

ប្រព័ន្ធប្រាប់ឲ្យប្រយ័ត្នអាសន្ន

ប្រព័ន្ធប្រាប់ឲ្យប្រយ័ត្នអាសន្ន (Emergency Alert System - EAS) អាចប្រាប់ដំណឹងទូទាំងប្រទេស តែក្នុងពេលដ៏ខ្លីបំផុត ក្នុងករណី មានការគំរាមកំហែងខ្លាំង ឬមានអាសន្នដល់ប្រទេស។

ការប្រុងប្រៀបសំរាប់អាសន្ន

រដ្ឋាភិបាល អង្គការធានា និងបុគ្គលទាំងពួង បង្កើតគំរោងដើម្បី សង្គ្រោះជីវិត បន្ថយបន្ថយការខូចខាតដោយសារមហាន្តរាយ ឲ្យមានតិចតួចបំផុត និងបង្កើនការតបផ្ញើមហាន្តរាយ។

កម្មវិធីគង់រង្ស៊ីជីវិតគ្រាអាសន្ន (Emergency Survival Program - ESP)

ព័ត៌មានស្តីអំពីការប្រុងប្រៀបសំរាប់អាសន្ន គឺមានផ្តល់ឲ្យដោយ ឥតគិតថ្លៃនៅ www.espfocus.org ឬដោយទូរស័ព្ទទៅលេខ (213) 974-1166។

ក្រុមតបផ្ញើយោធា (Equine Response Team - ERT)

ក្រុមតបផ្ញើយោធា គឺជាអង្គការឧស្សាហស្ថ័ត្រ ដែលបន្ថែមធនធាន នៃក្រសួងការថែទាំ និងត្រួតត្រាសត្វ នៅខោនធី Los Angeles។ គោលបំណងរបស់វាគឺជួយការជំរុញសត្វពាហនៈឲ្យបានសុខ ក្នុងពេលមហាន្តរាយធំនិងតូច។ ក្រុមនេះក៏ធ្វើការអប់រំម្ចាស់សេះ ស្តីពីការប្រុងប្រៀបសំរាប់មហាន្តរាយ។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងក្រសួងការថែទាំ និងត្រួតត្រាសត្វ ខោនធី Los Angeles។

ការជំរុញស

បានរៀបចំ មានជាដំណាក់ និងការបំបែកមនុស្សដោយបានត្រួត ត្រាមើល ឲ្យចេញពីតំបន់គ្រោះថ្នាក់ ឬអាចនឹងគ្រោះថ្នាក់។

ផ្លូវជំនួយសេរី

ផ្ទះ និងផ្ទះជាតិ (ហែវ) ត្រូវបានសំគាល់ដោយឥតគិតថ្លៃ ដើម្បីជំនួយស្ត្រីទទួលបានឥតគិតថ្លៃ ទៅកន្លែង ឬជម្រកដែលសុខ។ ផ្លូវជំនួយសេរីអាចនឹងបានសំគាល់ដោយប្រាប់ផ្ទាល់មាត់ ក្នុងពេលមានបទបញ្ជាផ្ទះជំនួយសេរី ឬជាគំរោងបានសរសេរ ដែលរៀបចំទុកជាមុន។

បទបញ្ជាផ្ទះជំនួយសេរី

ជាសេចក្តីបង្គាប់ចេញពីក្រសួងផ្សេងៗ ឬអគ្គិភ័យ ឲ្យចាកចេញពីផ្ទះ ឬពីកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នកភ្លាមៗ។ ការមិនប្រព្រឹត្តតាមបទបញ្ជា ផ្ទះជំនួយសេរី អាចនឹងបណ្តាលឲ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតអ្នកផ្សេងៗ មានរបួសផ្ទាល់ខ្លួន ឬស្លាប់។ កាលណាអ្នកបានចេញផុតពីតំបន់ នោះហើយ អ្នកនឹងមិនអាចត្រឡប់មកវិញបានឡើយ រហូតទាល់ តែបទបញ្ជាបានលើក។

ការប្រាមប្រាប់ផ្ទះជំនួយសេរី

ជាការជំនួយសេរីស្មើគ្នា មានន័យថាវាដល់វេលាត្រូវប្រុង ប្រៀបចេញពីផ្ទះ និងតំបន់របស់អ្នក។ ត្រូវប្រមូលគ្រួសារ សត្វ ចិញ្ចឹម សំភារៈជាចាំបាច់ និងក្រដាសស្នាមសំខាន់ៗ និងស្តាប់ការ ណែនាំចេញពីបុគ្គលិកតបន្ថែមអាសន្ន។ បើអ្នកមានសេចក្តីត្រូវ ការពិសេសខាងសុខភាព ឬមានកំរិតចលនា អ្នកគួរតែប្រុង ប្រៀបចេញពីតំបន់ នៅពេលបានប្រាមប្រាប់ផ្ទះជំនួយសេរី។

ជំរកការជំនួយសេរី

ជំរកអាចនឹងបានរៀបចំឡើងដោយកាកបាទក្រហម តាមសំណូមពរ របស់ខោនធី បើតំបន់មួយត្រូវបានជំនួយសេរីចេញ ចំនួនមួយ រយៈពេលយូរ។ ទីកន្លែងនៃជំរកសំរាប់ការជំនួយសេរី នឹងបាន ប្រកាសដោយអ្នករដ្ឋការមូលដ្ឋាន កាលណាគេបានស្ទង់មើល សុវត្ថិភាពសព្វគ្រប់ ហើយជំរកគឺស្រេចបាច់សំរាប់ទទួលមនុស្ស ដែលត្រូវបានជំនួយសេរី។

ភ្នាក់ងាររដ្ឋបាលសហព័ន្ធខាងការចាត់ចែងអាសន្ន (Federal Emergency Management Agency)

ជាភ្នាក់ងារនៃរដ្ឋាភិបាលសហរដ្ឋអាមេរិក មានកិច្ចការជាមួយនឹង ការសំរាលមហន្តរាយ ការប្រុងប្រៀប ការតបន្លឺយ និងគំរោង ការស្រាវជ្រាវ។ ក៏គ្រប់គ្រងកម្មវិធីប្រាក់សម្បទានផ្សេងៗទៀត ជាច្រើន បន្ទាប់ពីមហន្តរាយ។



គំរោងភៀសអគ្គិភ័យ

ជាគំរោងមួយជំហានៗ នៃលំនៅរបស់អ្នក ដែលបង្ហាញយ៉ាងតិច បំផុតផ្លូវពីរ សំរាប់គេចចេញក្នុងករណីមានភ្លើងឆេះ។

សំភារៈសង្គ្រោះបន្ទាន់

ជាសំភារៈសង្គ្រោះបន្ទាន់ដែលបានត្រៀមទុកយ៉ាងល្អ រក្សាទុក ក្នុងភាពដែលងាយយកបាន គឺជាសំភារៈដ៏ចាំបាច់ក្នុងផ្ទះនីមួយៗ។ ការបានប្រមូលសំភារៈទុកជាមុន នឹងជួយអ្នកឲ្យដោះស្រាយភាព អាសន្ន នៅពេលមានការជូនដំណឹងភ្លាមៗ។ ត្រូវរក្សាសំភារៈ សង្គ្រោះបន្ទាន់ នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក និងក្នុងឡាននីមួយៗ។ ក៏ឲ្យប្រាកដថាយកសំភារៈសង្គ្រោះបន្ទាន់ទៅជាមួយ នៅពេល គ្រួសារទៅដើរ (វិស្សមកាល) កំសាន្តផងដែរ។

ឃ្លាំមើលជំនន់ភ្លាមៗ

ការជន់ទឹកភ្លាមៗ គឺអាចនឹងកើតឡើងក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

ការប្រាមប្រាប់ជំនន់ភ្លាមៗ

ការជន់ទឹកភ្លាមៗ គឺកំពុងតែកើតឡើង ឬនឹងកើតឡើងក្នុងពេល ឆាប់ៗ ក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

គំរោងអាសន្នសំរាប់គ្រួសារ

ជាគំរោងមួយដែលធានាថាសមាជិកគ្រប់ៗរូបនៃក្រុមគ្រួសាររបស់ អ្នក គឺបានជ្រួតជ្រាបច្បាស់ល្អ ស្តីពីអ្វីៗដែលអាចនាំឲ្យគ្រោះថ្នាក់ និងដឹងថាត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ក្នុងករណីអាសន្ន។ គំរោងគ្រួសារគួរតែ មាននូវ : ផ្លូវភៀសខ្លួន, គំរោងការជំនួយសេរី, ការប្រាស្រ័យ ទាក់ទងគ្រួសារ, ការបិទសាធារណឧបករណ៍, ការប្រុងប្រយ័ត្ន សុវត្ថិភាព, ការថែទាំសត្វ និងការធានារ៉ាប់រង ហើយនិងព័ត៌មាន កំណត់ត្រាសំខាន់ៗ។

វិទ្យុ FRS

សេវាវិទ្យុគ្រួសារ គឺមានដោយពុំសូវថ្លៃ ជាមធ្យោបាយនៃការ ប្រាស្រ័យទាក់ទង ក្នុងព្រឹត្តិការណ៍មានមហន្តរាយធំៗ នៅពេល សេវាទូរស័ព្ទប្រហែលជានឹងត្រូវបានបង្អាក់។ ការប្រើវិទ្យុ FRS អ្នកអាចនិយាយទៅកាន់អ្នកនៅជិតខាងអ្នក ឲ្យស្តង់មើលការខូច ខាត និងការរបួស និងសំរេចពីទីណាដែលត្រូវការធនធាន។

ការសំរាលគ្រោះថ្នាក់

វិធានអ្វីមួយដែលបានធ្វើ ដើម្បីបន្ថយ ឬកាត់ការគ្រោះថ្នាក់យូរ អង្វែងទៅលើជីវិតមនុស្ស និងទ្រព្យសម្បត្តិដែលកើតចេញពី គ្រោះថ្នាក់ធម្មជាតិ។

អាហារស្រេចបាច់សំរាប់បរិភោគ (Meals Ready to Eat - MRE)

អាហារស្រេចបាច់សំរាប់បរិភោគ ដែលជាអាហារមានជាស្រេចសំរាប់បរិភោគ។ កញ្ចប់អាហារទាំងនេះត្រូវបានរៀបចំ ដើម្បីដាក់នៅលើផ្ទៃក្រចកឬក៏ វាត្រូវបានរៀបចំឡើងដែលត្រូវការប្រុងប្រៀបចំអិនតិចតួច។ ដោយសារហេតុនេះហើយ អាហារទាំងនេះគឺរស់ប្រព័ន្ធការប្រុងប្រៀបសំរាប់អាសន្នឲ្យបានគង់វង្សជីវិតដូចជានៅពេល ការវិវត្តយដិ ទឹកជំនន់ ព្យុះសង្ស័យ ខ្យល់ព្យុះក្នុងនិងមហន្តរាយធម្មជាតិផ្សេងៗទៀត។ អាហារវិភាគទាំងអស់នេះនឹងអាចរក្សាជីវិតមនុស្សមួយរយៈពេលយូរ រហូតទាល់មានជំនួយមកដល់។



ឃ្លាំមើលភូមិឋាន

ឃ្លាំមើលភូមិឋាន (ក៏ហៅថា ឃ្លាំមើលឧក្រិដ្ឋកម្ម ឬឃ្លាំមើលឧក្រិដ្ឋកម្មភូមិឋាន ដែរ) គឺជាអង្គការនៃក្រុមប្រជាពលរដ្ឋ ដើម្បីមើលការពារឧក្រិដ្ឋកម្ម និងការបំផ្លិចបំផ្លាញ នៅក្នុងភូមិឋាន។

បណ្តាញភូមិឋាន

អ្នកជិតខាងមករួមគ្នា នៅមុនពេលមានមហន្តរាយ ដើម្បីរៀនពីគ្នាទៅវិញទៅមក និងគ្រោងការសំរាប់ភូមិឋាន សំរាប់ការតបផ្លើយ និងការស្រាវជ្រាវបន្ទាប់ពីមហន្តរាយ។

វិទ្យុធាតុអាកាស NOAA (MWR) ប្រាប់គ្រោះថ្នាក់ទាំងអស់

ជាបណ្តាញនៃស្ថានីយវិទ្យុនៅទូទាំងប្រទេស ដែលផ្សាយព័ត៌មានធាតុអាកាសឥតដាច់ ចេញផ្ទាល់ពីការិយាល័យសេវាធាតុអាកាសជាតិ (National Weather Service) ដែលប្រតិបត្តិការជាងគេ។ NWR ផ្សាយសេវាធាតុអាកាសជាផ្លូវការ នូវការប្រាមប្រាប់ពីការឃ្លាំមើល ការទាយ និងព័ត៌មានគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗទៀត 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ។

គ្រុនផ្តាសាយធុរកិច្ច

រោគរាតត្បាត គឺជាការបែកសាយនៃជំងឺក្នុងពិភពលោក។ គ្រុនផ្តាសាយធុរកិច្ច កើតឡើងនៅពេលមានមេរោគវិរុសថ្មីលើបង្កើត ដែលមនុស្សមានភាពស៊ាំតិចតួច ឬគ្មានសោះ និងដែលគ្មានថ្នាំថែទាំការពារ។ ជំងឺនេះងាយឆ្លងរាលដាលពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀត បណ្តាលឲ្យឈឺធ្ងន់ធ្ងរ ព្រមទាំងអាចរាលដាលពេញប្រទេស និងនៅជុំវិញសាកលលោក ក្នុងតែមួយរយៈពេលខ្លីបំផុត។

បណ្តាញទូរស័ព្ទ

ជាបញ្ជីនៃលេខទូរស័ព្ទ ដែលបានផ្តល់ទៅឲ្យក្រុមមួយ; ការជំរាបដំណឹងតាមទូរស័ព្ទ ត្រូវបានចាប់ផ្តើមដោយមនុស្សទីមួយ និងជាបន្តជាហូត ទាល់តែមនុស្សគ្រប់ៗគ្នាបានជ្រាបដំណឹង។

RAIN

បើអ្នកសង្ស័យអំពីបញ្ហាជាមួយនឹងសំភារៈគ្រោះថ្នាក់ ត្រូវដឹងគ្រោះថ្នាក់, ជៀសវាងកន្លែង, ញែកកន្លែងទុកអ្នកផ្សេងៗឲ្យនៅឆ្ងាយ, ជំរាបអាជ្ញាធរ បន្ទាប់មកក៏ហៅលេខ 911។ ត្រូវនឹកចាំនៅលើដីទួល លើខ្យល់ និងលើខ្សែទឹក។

ទង់ក្រហម

ទង់ក្រហមប្រាប់ (Red Flag Warning) គឺជាការទាយប្រាប់ជាមុន បានចេញដោយសេវាធាតុអាកាសជាតិសហរដ្ឋ (United States National Weather Service) ដើម្បីជំរាបតំបន់ការពន្លត់ភ្លើងនិងភ្នាក់ងារចាត់ចែងដី ថាលក្ខណៈគឺងាយសំរាប់ការឆាបឆេះនៃភ្លើងឆេះដីព្រៃ និងការរាលដាលភ្លើង។ ទង់ក្រហមមានន័យថាគ្រោះថ្នាក់នៃភ្លើងឆេះគឺខ្ពស់ ដោយបង្កើនឡើងនូវភាពដែលអាចងាយរាលដាលយ៉ាងរហ័សនៃភ្លើង នៅក្នុងតំបន់រុក្ខជាតិតូចៗក្នុងពេល 24 ម៉ោង។

ជ្រក-ក្នុង-កន្លែង

ការរក និងការការពារមនុស្ស និងទ្រព្យធន នៅក្នុងកន្លែងទូទៅដែលការរីករាលដាលឡើង។ បើអាជ្ញាធរប្រាប់អ្នក ឲ្យជ្រក-ក្នុង-កន្លែង អ្នកគួរតែបិទម៉ាស៊ីនត្រជាក់ និងដង្ហាល់ ទាំងបិទភ្លើងចន្លោះជុំវិញបង្អួច និងទ្វារ ព្រមទាំងស្តាប់វិទ្យុ ដើម្បីស្តាប់ការប្រកាសរបស់អាជ្ញាធរ អំពីការគំរាមកំហែងបានកន្លងផុត។ ចូរកុំចេញពីតំបន់ជ្រកកោនរបស់អ្នក រហូតទាល់តែគេបានប្រាប់អ្នកថាអាចចេញទៅក្រៅបានដោយសុវត្ថិភាព។

នាយកដ្ឋានពាណិជ្ជកម្មតូច (SBA)

នាយកដ្ឋានពាណិជ្ជកម្មតូច (Small Business Administration - SBA) ផ្តល់ការខ្ចីប្រាក់សំរាប់មហន្តរាយ ដោយមានការប្រាក់ទាបទៅឲ្យម្ចាស់ផ្ទះ, អ្នកជួលផ្ទះ, ពាណិជ្ជកម្មគ្រប់ទំហំទាំងអស់ និងឯកជន, អង្គការឥតយកកំណែ ដើម្បីជួសជុល ឬជំនួសអចលនៈទ្រព្យ, កម្មសិទ្ធិផ្ទាល់ខ្លួន, គ្រឿងម៉ាស៊ីន និងឧបករណ៍, សារពើភណ្ឌ និងទ្រព្យធនជំនួញ ដែលបានខូចខាត ឬបានបំផ្លាញ ដែលបានប្រកាសជាមហន្តរាយ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ SBA ក៏ផ្តល់ការឲ្យខ្ចីប្រាក់សំរាប់ការខាតបង់សេដ្ឋកិច្ច (ការបើកមូលធន) ទៅឲ្យពាណិជ្ជកម្មដែលបានប៉ះទង្គិចដោយមហន្តរាយ។

តំបន់គង់វង្សជីវិត

ជាតំបន់មួយដែលបានរៀបចំឡើងសំរាប់បុគ្គលទាំងពួង ដើម្បីរកកន្លែងជ្រកកោន ក្នុងពេលមានភ្លើងឆេះដីព្រៃផ្សេងៗ។ តំបន់គង់វង្សជីវិតគួរតែបានប្រើ លុះត្រាតែបើអ្នកមូលដ្ឋានមិនអាចជំលៀសទៅកន្លែងដែលសុខ; តាមធម្មតាវាមានសុវត្ថិភាពជាការជ្រកនៅក្នុងផ្ទះដែលមានរុក្ខជាតិច្រើន ហើយក៏សុខជាងការជ្រកក្នុងរថយន្ត។

តំបន់មិនរួបរួម

សហគមន៍ និងតំបន់ដែលនៅក្រៅព្រំដែនសិទ្ធិអាជ្ញាធរទីក្រុងដែលបានរួបរួម។ តំបន់ដូចនោះមិនបានទទួលសេវាពីទីក្រុងដែលរួបរួមទេ។ រដ្ឋាភិបាលខោនធីបំដីជា “ទីក្រុង” សំរាប់តំបន់ទាំងនេះដោយផ្តល់សេវានៃតំបន់ក្រុងជាមូលដ្ឋាន ដូចជាការប្រតិបត្តិច្បាប់ការចែកតំបន់, ចេញសំបុត្រសង់អាគារ, បណ្តាញប្រព័ន្ធទឹកស្អាត, កម្មវិធីការកែសម្រួល, ការថែរក្សាផ្លូវថ្នល់, និងសញ្ញាចរាចរ និងសញ្ញាឈប់។

កំណត់ត្រាសំខាន់

ជាកំណត់ត្រានៃព្រឹត្តិការណ៍ជីវិត រួមមានសំបុត្រកំណើត, សំបុត្រអាពាហ៍ពិពាហ៍, និងសំបុត្រមរណភាព។ ក៏អាចរួមមាននូវកុងត្រាឬកិច្ចព្រមព្រៀង ដែលបញ្ជាក់បង្ហាញភាពជាម្ចាស់ទ្រព្យសម្បត្តិ, បរិក្ខារ, រថយន្ត, និងផលិតផល ជាដើម។ ល ។

ភ្លើងឆេះដីព្រៃ

ជាភ្លើងឆេះព្រៃ គឺជាភ្លើងឆេះព្រៃណាមួយដែលមិនអាចត្រួតត្រាបាន, ជាភ្លើងឆេះព្រៃដែលកើតឡើងក្នុងព្រៃព្រឹក្សា, ដីព្រៃ, ឬគុម្ពាតព្រៃ។ ភ្លើងឆេះដីព្រៃ ខុសពីភ្លើងផ្សេងៗទៀត ដោយទំហំធំមហិមារបស់វា; រាលដាលយ៉ាងលឿន ដែលវារាលដាលមកក្រៅ ចេញពីប្រភពដើមរបស់វា; វាមានសមត្ថភាពផ្លាស់ប្តូរទិសដោយឥតដឹងជាមុនសោះឡើយ; និងផ្លោះចន្លោះទាំងឡាយដូចជាផ្ទុយ, ស្ទឹង ហើយភ្លើងក៏បែកសាច់។ ជាទូទៅ ភ្លើងឆេះដីព្រៃមិនពាក់ព័ន្ធនឹងទ្រព្យសម្បត្តិទេ; តែយ៉ាងណាមិញ ដោយមានដីព្រៃអន្លាយ ដែលមិនទាន់បានធ្វើជាទីក្រុង នោះវាអាចបណ្តាលឲ្យមានការបំផ្លិចបំផ្លាញជាអនេក ទៅលើផ្ទះសំបែង និងទ្រព្យសម្បត្តិផ្សេងៗទៀត ដែលស្ថិតនៅក្នុងតំបន់ដីព្រៃ-ជាយក្រុង ជាតំបន់ចន្លោះកន្លែងដែលបានបង្កបង្កើត និងតំបន់ដីព្រៃដែលមិនបានបង្កបង្កើត។

រូបភាព

គណៈកម្មាធិការ CERT តំបន់ E

ទីក្រុង Norwalk

ទីក្រុង Whittier Photo Archives courtesy of E.J. Boranian

Animal Care & Control Volunteer Equine Response Team ខោនធី L.A.

Fire Department ខោនធី L.A.

Health Services ខោនធី L.A.

L.A. Sheriff's Department Disaster Communication Service

ការតាក់តែង និងការរៀបរៀង

Theresa Argonza-Gomez,

L.A. County Chief Executive Office - Graphic Arts Section

អ្នកបដិសេធ

អត្ថបទនៅក្នុងកូនសៀវភៅនេះ គឺសំរាប់គោលបំណងជាព័ត៌មានតែប៉ុណ្ណោះ។ អត្ថបទនេះមិនបានប៉ុនប៉ងឲ្យទៅជា ហើយមិនគួរបានចាត់ទុកជាឱវាទខាងផ្លូវច្បាប់ ឬជាអាជីវកម្មឡើយ ឬក៏មិនជំនួសសំរាប់ការទទួលដំបូន្មានបែបដូច្នោះទេ។ អ្នកប្រើប្រាស់ទទួលខុសត្រូវគ្រោះថ្នាក់ទាំងអស់ ដែលជាប់ទាក់ទងចំពោះការប្រើប្រាស់ព័ត៌មាននេះ ដែលបានបង្ហាញជា “អញ្ជឹង” ដោយគ្មានការធានាអះអាង ឬសងជំងឺចិត្តនៃប្រភេទណាមួយឡើយ។ ព័ត៌មានដែលបានបង្ហាញនៅទីនេះ អាចនឹងឬអាចនឹងមិនសំដែងវិធីដ៏បច្ចុប្បន្នបំផុតទេ ហើយមិនគួរតែបានពឹងផ្អែកទាំងស្រុង ដើម្បីធ្វើការសំរេចចិត្ត នៃកល្បណៈជាសារៈសំខាន់។



FEMA

ឯកសារនេះ គឺបានផ្តល់ថវិកាឲ្យខ្លះតាមរយៈប្រាក់សម្បទានចេញពី ការិយាល័យស្តីទីកម្មវិធីសម្បទានរបស់ FEMA (FEMA's Grants Programs Directorate), ក្រសួងសន្តិសុខមាតុភូមិសហរដ្ឋ (U.S. Department of Homeland Security) តាមរយៈ ភ្នាក់ងារចាត់ចែង អាសន្នរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា (California Emergency Management Agency)។ ទស្សនៈ ឬមតិ ដែលបានបញ្ចេញក្នុង ឯកសារនេះ គឺជារបស់អ្នកនិពន្ធ ហើយក៏មិនគំរាងជាចាំបាច់ នូវគោលជំហរជាផ្លូវការ ឬក៏ព្រឹត្តិប្រមូលនៃការិយាល័យ ស្តីទីកម្មវិធីសម្បទានរបស់ FEMA ឬក្រសួងសន្តិសុខមាតុភូមិសហរដ្ឋ ឡើយ។

ផែនការនេះបានឧបត្ថម្ភដោយថវិកា FEMA/ DHS ការផ្តួចផ្តើមវិស័យសន្តិសុខទីក្រុង និងសន្តិសុខមាតុភូមិរដ្ឋ (DHS Urban Area Security Initiative and State Homeland) និងបានផ្តល់ដោយ ភ្នាក់ងារចាត់ចែងអាសន្នរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា ។

