

ការពិតសំខាន់ៗសម្រាប់ជំហានទាំងប្រាំពីរ ឆ្ពោះទៅកាន់សុវត្ថិភាពនៅក្នុងការរញ្ជួយដី

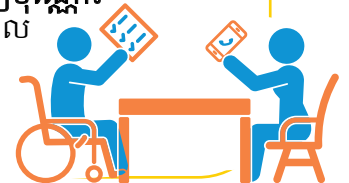


រៀបចំ

1 ធ្វើឲ្យចន្លោះលំហរបស់អ្នកមានសន្តិសុខ
ការសិក្សានៃការរញ្ជួយដី Loma Prieta
ឆ្នាំ 89 និង Northridge ឆ្នាំ ៩៤ បង្ហាញថា
បុសសឹងទាំងអស់ ត្រូវបាន
បង្កឡើងដោយវត្ថុដែល
ជ្រុះធ្លាក់ ឬហោះហើរក្នុង
អំឡុងការញ្ជ័ររង្កើ។



2 រៀបចំផែនការដើម្បីឲ្យមានសុវត្ថិភាព
គួរឲ្យភ្ញាក់ផ្អើលនោះ មានតែ **40%**
នៃពលរដ្ឋកាលីហ្វ័រនៀប៉ុណ្ណោះ
បានបង្កើតផែនការពេល
អាសន្នបន្ទាន់ជាមួយ
គ្រួសារពួកគេ។



3 រៀបចំគ្រឿងសម្ភារៈសម្រាប់ពេលអាសន្នបន្ទាន់
1 ក្នុង **2** ជួរនៅកាលីហ្វ័រនៀ ខ្លះគ្រឿង
សម្ភារៈខ្លះៗនៃគ្រឿងសម្ភារៈ
ចាំបាច់នៅក្នុងកញ្ចប់របស់ពួកគេ
ដូចជាទឹក អាហារ គ្រឿងសង្គ្រោះ
បឋម ពិល និងវិទ្យុទាក់ទង។



4 បន្ថយឲ្យតិចជាអប្បបរមានូវការលំបាក
ផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ
ពលរដ្ឋតែ **1** នាក់នៅក្នុងចំណោម
ពលរដ្ឋកាលីហ្វ័រនៀ **3** នាក់
ដឹងពីវិធីដែលពួកគេអាច
ពង្រឹងផ្ទះពួកគេទល់នឹង
ការរញ្ជួយដី ហើយ
កាន់តែតិចនាក់ទៅទៀត
មានការធានារ៉ាប់រង
គ្រោះរញ្ជួយដី។



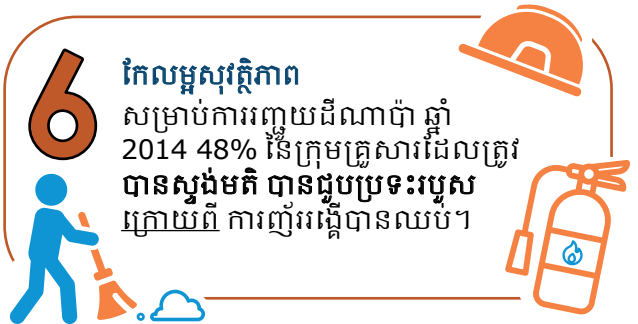
រស់រានមានជីវិត



5 ទម្លាក់ខ្លួនក្រាបចុះ រកកន្លែងជ្រក និងគោរកាន់!
55% នៃបុសធ្ងន់ធ្ងរ ទាក់ទងនឹង
ការរញ្ជួយដី Northridge នៃឆ្នាំ 94
បានបណ្តាលមកពីការដួល ការ
ជំពប់ជើង និង/ឬការជាន់លើវត្ថុ
នៅក្នុងអំឡុងការញ្ជ័ររង្កើ។



6 កែលម្អសុវត្ថិភាព
សម្រាប់ការរញ្ជួយដីណាប៉ា ឆ្នាំ
2014 48% នៃក្រុមគ្រួសារដែលត្រូវ
បានស្ទង់មតិ បានជួបប្រទះបុស
គ្រោយពី ការញ្ជ័ររង្កើបានឈប់។



ងើបរួចផុត

7 ផ្សារភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងឡើងវិញ និងស្តារត្រឡប់មកដូចដើម
ច្រើនជាងពាក់កណ្តាល នៃមនុស្សដែលត្រូវបានធ្វើបទសម្ភាសន៍
ក្រោយពីការរញ្ជួយដីណាប៉ាឆ្នាំ 2014 ក៏បានជួបប្រទះនូវភាពថប់បារម្ភ
មកពីការដែលមិនអាចផ្សារភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងឡើងវិញជាមួយមនុស្សជា
ទីស្រឡាញ់បានផងដែរ។



EarthquakeCountry.org/sevensteps

