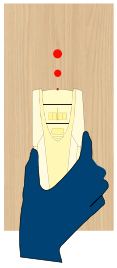


ជំហានទី 1: ធ្វើឲ្យទីលំហរបស់អ្នកមានសន្តិសុខ



ជំហានទាំងបួនរំលឹកនៃស្បែករុករានក្នុងការរៀបចំជម្ងឺ

ការរៀបចំរបស់ការរៀបចំជម្ងឺអាចផ្តល់ទិដ្ឋភាពស្តីពីទាំងអស់ សូមមើលរបស់របរធំ ឬធ្មេងធ្មេងក៏ដោយ។ សូមសម្រេចចិត្តចុះ ឬទឹកកកក្នុងធុរការអន្តរកកំពុងត្រូវបានធ្វើឲ្យរញ្ជួយរងគ្រោះដោយការរៀបចំជម្ងឺទៅខាងចំហៀង និងឡើងលិ និងចុះក្នុងមុខ — តើអ្នកអាចត្រូវបានចាញ់គុំរងទៅមកចុះឡើង? តើអ្នកអាចបង្កការរំលោភដោយរបៀបណា?



ចាប់ផ្តើមពេលនេះ ដោយផ្តល់ទិដ្ឋភាពសង្ខេបហាម ដូចជាទូទៅដាក់សៀវភៅឲ្យឆ្ងាយពីគ្រឿង សាឡាង ឬទឹកកកក្នុងធុរការអន្តរកកំពុងត្រូវបានធ្វើឲ្យរញ្ជួយរងគ្រោះដោយការរៀបចំជម្ងឺកាន់តែទាបជាងនេះ ហើយធ្វើឲ្យទូទៅដាក់សៀវភៅជាប់មាំទៅនឹងជញ្ជាំង។ បន្ទាប់មកបន្ត **“ការតាមប្រមាញ់រកអ្វីដែលគួរចុះតាម”** របស់អ្នកដើម្បីជួយកំណត់អត្តសញ្ញាណ និងកែតម្រូវរឿងរ៉ាវដូចជាទូទៅស្ករ កំពុងទ្រុឌទ្រោម គ្រឿងសង្ខេបហាម ម៉ាស៊ីនកំដៅទឹកកកក្នុងធុរការអន្តរកកំពុងត្រូវបានធ្វើឲ្យរញ្ជួយរងគ្រោះដោយការរៀបចំជម្ងឺកាន់តែទាបជាងនេះ។ ប្តីប្តីរាស់តារាងខាងក្នុងដើម្បីរាយនាមជាបញ្ជីនូវអ្វីដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីធ្វើឲ្យរបស់របរទាំងនេះនៅជាប់មាំនឹងកន្លែង និងរៀបចំនៃការរៀបចំក្នុងការធ្វើវាឲ្យរួចរាល់។ មគ្គុទ្ទទស្សន៍ណែនាំសម្រាប់របៀបក្នុងការធ្វើឲ្យរបស់របរស្តើងគុំរមុខនៅជាប់នឹងមួយកន្លែងគឺនៅឯគេហទំព័រ EarthquakeCountry.org/step1។

របស់របរដែលត្រូវធ្វើឲ្យនៅជាប់មាំ ឬផ្តល់ទិដ្ឋភាព	ទីតាំង	របៀបណា	នរណា	ពេលណា

