



ផែនការសកម្មភាពរបស់អ្នក

សម្រាប់
ជំហានទាំងប្រាំពីរនៃ
សុវត្ថិភាពនៅក្នុង
ការពាយដង្ហើម

EarthquakeCountry.org



រៀបចំ



ធ្វើឱ្យលំហាទឹកនៃឯអ្នកមានសន្តិសុខ

ដោយកំណត់អត្តសញ្ញាណអ្វីដែលគ្រោះថ្នាក់ និងធ្វើឱ្យរបស់របរដែលអាចផ្លាស់ទីបាន នៅជាប់នឹងមួយកន្លែង។

សូមស្រមៃគិតដល់កន្លែងដែលអ្នករស់នៅ ឬធ្វើការកំពុងត្រូវបានចាប់ឱ្យនៅជាប់ឃុំ និងអង្រួនឱ្យញ័ររង្វើនៅខាងចំហៀង និងឡើងលើ និងចុះក្រោមក្នុងអំឡុងការរញ្ជួយដី តើអ្វីនឹងត្រូវបានចោលគ្រវែងទៅមកចុះឡើង? **តើអ្នកអាចបង្ការវាបានដោយរបៀបណា?** ចាប់ផ្តើមពីអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានដោយឥតគិតថ្លៃ សាកសួរអ្នកដទៃប្រសិនបើអ្នកត្រូវការឧបករណ៍ឬជំនួយ។

គ្មានគិតថ្លៃ៖

- ផ្លាស់ទីរុក្ខជាតិដាក់ក្នុងជើងថ្នូ និងរបស់របរធ្ងន់ដទៃទៀតទៅកាន់ថ្លៃបាត ឬធ្វើដែលទាបជាងនេះ។
- ផ្លាស់ទីវត្ថុដែលអាចជ្រុះធ្លាក់បាត់ពីកន្លែងដែលមនុស្សចំណាយពេលយ៉ាងច្រើននៅ។
- ផ្លាស់ទីគ្រឿងសង្ហារឹម និងរបស់របរធំៗពីទ្វារ និងផ្លូវចេញ។

តម្លៃថោក (មាននៅឯហាងលក់គ្រឿងដែក ឬនៅលើបណ្តាញអ៊ីនធឺណិត)៖

- រ៉ុំព័ទ្ធដោយខ្សែបន្ទះនូវគ្រឿងសង្ហារឹម និងសម្ភារៈឧបករណ៍ដែលធ្ងន់នៅលើគេទៅនឹងមេជញ្ជាំង។ (\$12-\$19)
- ចងភ្ជាប់កុំព្យូទ័រ ទូរទស្សន៍ សម្ភារៈបរិក្ខារវេជ្ជសាស្ត្រ និងរបស់របរធ្ងន់ៗដទៃទៀតជាមួយនឹងខ្សែបន្ទះ។ (\$7-\$15)
- ចងព្យួរកញ្ចក់ឆ្លុះ និងរូបភាពនៅលើរង្វង់ទំពាក់ដែលបិទជិត។ (\$1-\$2)
- ចងព័ទ្ធនឹងខ្សែបន្ទះនូវម៉ាស៊ីនកំដៅទឹកទៅនឹងមេជញ្ជាំងដោយខ្សែបន្ទះធ្វើពីលោហៈចំនួនពីរខ្សែ។ (\$20-\$50)
- ធ្វើឱ្យរបស់របរតូចៗនៅជាប់នឹងកន្លែងដោយក្រមូនសារៈមន្ទីរ ឬ ម៉្យ៉ាវសម្រាប់ពេលរញ្ជួយ។ (\$5-\$10 ដើម្បីធ្វើឱ្យរបស់របរជាច្រើននៅជាប់នឹងមួយកន្លែង)
- ដំឡើងរនុកនៅលើទូចង្កានខាងលើ។ (\$1-\$8)

ផែនការសកម្មភាពជំហានទី 1 របស់អ្នក

តើអ្នកនឹងធ្វើអ្វីខ្លះនៅជាប់នឹងមួយកន្លែង ហើយនៅពេលណា?

ការណែនាំបង្ហាញផ្លូវ និងការណែនាំបន្ថែមទៀត៖ EarthquakeCountry.org/step1

របស់របរ និងទីតាំង៖

ពេលណា?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



2

រៀបចំផែនការដើម្បីឲ្យមានសុវត្ថិភាព

ដោយបង្កើតផែនការភាពអាសន្នបន្ទាន់របស់អ្នក និងសម្រេចចិត្តថាតើអ្នកនឹងប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយរបៀបណា។

ពិភាក្សាផែនការអ្នកជាមួយក្រុមគ្រួសារ អ្នកជិតខាង អ្នកមើលថែទាំរបស់អ្នក និងអ្នកដទៃទៀត។

រៀបចំផែនការនៅពេលនេះដើម្បីកាត់បន្ថយរបួស និងការខូចខាត៖

- ហាត់អនុវត្តសកម្មភាពសុវត្ថិភាពស្វ័យការពារខ្លួននៅក្នុងការរញ្ជួយដី (សូមមើលជំហានទី 5)
- សូមឲ្យមានបំពង់ពន្លត់អគ្គិភ័យ និងរៀនសូត្រពីរបៀបក្នុងការប្រើប្រាស់ពួកវា ឬរបៀបក្នុងការរកជំនួយ។
- ចូលរៀនវគ្គសិក្សាជំនួយសង្គ្រោះបឋម ឬ CPR (ការសង្គ្រោះដង្ហើមបេះដូង) ហើយទាញយកកម្មវិធីជំនួយសង្គ្រោះបឋម។
- ប្រសិនបើផ្ទះអ្នកមានសេវាកម្មប្តូរសំឡេង បង្ហាញអ្នករាល់គ្នាពីរបៀបក្នុងការបិទវាល់ប្តូរ។
- ប្រសិនបើនៅក្បែរឆ្នេរសមុទ្រ សូមរៀនសូត្រអំពីការជម្លៀសចេញ និងអ្វីច្រើនទៀតនៅ TsunamiZone.org។

រៀបចំផែនការសម្រាប់របៀបដែលអ្នកនឹងប្រាស្រ័យទាក់ទង និងផ្សារភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង៖

- ជ្រើសរើសទីកន្លែងជួបប្រជុំដែលអ្នករាល់គ្នានឹងទៅប្រសិនបើផ្ទះអ្នកមិនអាចចេញចូលដល់បាន។
- ចែករំលែកបញ្ជីរាយនាមនៃទំនាក់ទំនងសំខាន់ៗ (រួមមាននរណាម្នាក់នៅក្នុងតំបន់មួយផ្សេងទៀតដើម្បីផ្ញើសារជាអក្សរទៅកាន់ ឬហៅទូរស័ព្ទព្រមជាមួយបច្ចុប្បន្នភាព)។
- ប្រសិនបើអ្នកមានកូន សូមរៀនសូត្រពីផែនការពេលអាសន្នបន្ទាន់នៃសាលារៀន ឬកន្លែងមើលថែទាំពេលថ្ងៃរបស់ពួកគេ។
- ប្រសិនបើអ្នកស្គាល់នរណាម្នាក់នៅក្នុងស្ថាប័នថែទាំជាក្រុម សូមរៀនសូត្រអំពីផែនការពេលអាសន្នបន្ទាន់របស់ពួកគេ។
- ប្រសិនបើអ្នកជាមនុស្សដែលមានពិការភាព សូមកំណត់អត្តសញ្ញាណ និងបូករួមបញ្ចូលបណ្តាញជំនួយគាំទ្ររបស់អ្នកនៅក្នុងផែនការអ្នក។
- រៀនសូត្រពីរបៀបក្នុងការចូលរួមក្នុងក្រុមឆ្លើយតបពេលអាសន្នបន្ទាន់សហគមន៍ (CERT) ឬកម្មវិធីស្រដៀងគ្នា។
- ចុះឈ្មោះសម្រាប់ការឲ្យសញ្ញាត្រីនរណាម្នាក់ជាសារជាអក្សរអំពីភាពអាសន្នបន្ទាន់ក្នុងមូលដ្ឋាន ឬទាញយកកម្មវិធីទូរស័ព្ទសម្រាប់ឲ្យសញ្ញាត្រីនរណាម្នាក់។
 - o ពលរដ្ឋបម្រុងប្រយោជន៍នានាខាងលិច៖ សុវត្ថិភាពកម្មវិធីព្រមានការរញ្ជួយដី ដូចជា MyShake។
- រកឲ្យបានវិទ្យុអាគាសធាតុ NOAA ហើយរៀនសូត្រអំពីលក្ខណៈពិសេសការឲ្យសញ្ញាត្រីនរណាម្នាក់។

ចុះថ្ងៃទី ២០ ខែ មិថុនា ឆ្នាំ ២០២០
EarthquakeCountry.org/step2
EarthquakeCountry.org/accessibility

ផែនការសកម្មភាពជំហានទី 2 របស់អ្នក

ចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងអ្វីដូចតទៅនេះ៖

ទំនាក់ទំនងនៅខាងក្រៅតំបន់៖ ឈ្មោះ៖ _____ ទូរស័ព្ទ៖ _____

ទំនាក់ទំនងសំខាន់ៗដទៃទៀត៖ ឈ្មោះ៖ _____ ៖ ពួស័រ រ ទូ

ឈ្មោះ៖ _____ ៖ ពួស័រ រ ទូ

ទីកន្លែងជួបប្រជុំ៖ _____

សកម្មភាពនៃការរៀបចំផែនការដទៃទៀត៖



3

រៀបចំគ្រឿងសម្ភារៈពេលអាសន្នបន្ទាន់ នៅក្នុងទីតាំងងាយស្រួល។

ការដែលមានគ្រឿងសម្ភារៈដែលត្រូវអាចនឹងកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់នៃការរញ្ជួយដី ឬភាពអាសន្នបន្ទាន់ដទៃផ្សេងទៀតបាន។

ជ្រើសរើសកន្លែងដែលត្រូវរក្សាគ្រឿងសម្ភារៈអ្នក៖

- កាបូបនៅក្រោមគ្រែ (ត្រូវបានចងទៅនឹងគ្រែ) ទុករបស់របរដែលត្រូវការនៅពេលការរញ្ជួយដីកើតឡើងនៅពេលយប់ (ស្បែកជើង និងស្រោមជើង វ៉ែនតាក្រៅបន្ថែម ម៉ាសការពារចូលី ពិល។ល។)។
- កាបូបសម្រាប់ចេញដំណើរទៅ មានផ្ទុកគ្រឿងសម្ភារៈសម្រាប់ប្រហែល 3 ថ្ងៃ។
- គ្រឿងសម្ភារៈសម្រាប់ផ្ទះ ឬកន្លែងធ្វើការ ត្រូវតែនៅបានរហូតដល់ 2 សប្តាហ៍ ហើយត្រូវបានទុកនៅក្នុងតំបន់ស្ងួត មានសន្តិសុខ។

របស់របរដែលត្រូវបូករួមបញ្ចូល៖

- ទឹកគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់យ៉ាងហោចណាស់ 3 ថ្ងៃ និងដំបូលនោះសម្រាប់រហូតដល់ 2 សប្តាហ៍ (មនុស្ស និងសត្វចិញ្ចឹមម្នាក់ៗត្រូវការមួយហ្គាឡុងរាល់ថ្ងៃសម្រាប់ផឹក ចម្អិនអាហារ និងសម្អាត)។
- ពិល និងថ្ម ឆ្នាំងសាកទូរស័ព្ទដៃ និងវិទ្យុទាក់ទងចល័ត។
- របស់របរសម្រាប់ឲ្យមានជាសុភាពសម្រាប់ក្មេង ដូចជាប្លេម ខ្មៅដៃពិណទៀន និងប្រដាប់លេង។
- សំណៅច្បាប់នៃឯកសារហិរញ្ញវត្ថុ (ជំហានទី 4) នៅក្នុងកាបូបសម្រាប់ធ្វើដំណើរទៅរបស់អ្នកព្រមជាមួយលេខទំនាក់ទំនង (ជំហានទី 2) វេជ្ជបញ្ជាដែលបោះពុម្ពចេញ ប័ណ្ណវេជ្ជសាស្ត្រ អត្តសញ្ញាណកម្ម និងលុយសុទ្ធមួយចំនួន។
- ឱសថ និងបរិក្ខារវេជ្ជសាស្ត្រ (សម្ភារៈបរិក្ខារអ្នកសុំសែន ប្រដាប់ជំនួយដល់ការធ្វើចលនាផ្លាស់ទី ។ល។)។
- ផលិតផលថែទាំខ្លួន និងគ្រឿងសម្ភារៈអនាម័យ។
- កំណត់ត្រារបស់សត្វចិញ្ចឹម (រូបថត ថ្នាំវាក់សាំង និងលេខ បន្ទះឈើប សម្គាល់អត្តសញ្ញាណ) ព្រមជាមួយអាហារ និងឧបករណ៍សម្រាប់ទប់បង្ហាំង។
- សម្លៀកបំពាក់ ភួយក្រៅបន្ថែម និងវិធីដទៃផ្សេងទៀតដើម្បីនៅតែក្តៅខ្លួន (ឬត្រជាក់)។
- ស្រោមដៃ និងឧបករណ៍សម្រាប់ធ្វើការដើម្បីបិទហ្គាស និងទឹក បើកទ្វារដែលជាប់គាំង។ល។
- អាហារកំប៉ុង ឬវេចខ្ចប់ ប្រដាប់ប្រដាផ្ទះបាយ ប្រដាប់បើកកំប៉ុងដើរដោយប្រើកម្លាំងដៃ និងជម្រើសការចម្អិនអាហារនៅខាងក្រៅអាគារ។

ផែនការសកម្មភាពជំហានទី 3 របស់អ្នក តើអ្នកនឹងទុកអ្វីខ្លះនៅក្នុងទីតាំងនីមួយៗ?

ការណែនាំបង្ហាញផ្តល់ព័ត៌មានសម្រាប់បន្ថែម៖
EarthquakeCountry.org/step3

កាបូបនៅក្រោមគ្រែ៖ _____

កាបូបសម្រាប់ចេញដំណើរទៅ៖ _____

គ្រឿងសម្ភារៈសម្រាប់ផ្ទះ ឬកន្លែងធ្វើការ៖ _____



4

បន្ថយឲ្យនៅតិចជាអប្បបរមានូវការលំបាកផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ដោយរៀបចំឯកសារសំខាន់ៗ ពង្រឹងអចលនទ្រព្យអ្នក និងពិចារណាការរ៉ាប់រង របស់ការធានារ៉ាប់រង។

ការរក្សាយដីអាចអង្រួនជីវិតយើងអស់រយៈពេលរាប់សប្តាហ៍ ឬរាប់ខែ ប្រសិនបើរបស់របរដែលត្រូវការប្តូរថ្មីដាក់ជំនួស ឬជួសជុលត្រូវបានយើងត្រូវការ។

រៀបចំឯកសារ៖

- រក្សាសំណៅច្បាប់នៃឯកសារសម្រាប់ចាប់ផ្តើមការទាមទារសំណងធានារ៉ាប់រង ឬដាក់ពាក្យសុំជំនួយហិរញ្ញវត្ថុនៅក្នុងកាបូបសម្រាប់ចេញដំណើរទៅរបស់អ្នក (ជំហានទី 3)។
- បូករួមបញ្ចូលផងដែរនូវអត្តសញ្ញាណកម្ម គោលនយោបាយធានារ៉ាប់រង កំណត់ត្រាហិរញ្ញវត្ថុ និងបញ្ជីនៃសារពើភ័ណ្ឌរបស់ផ្ទះសំបែង (រូបថត ឬវីដេអូអាចត្រូវបានរក្សាទុកនៅលើបណ្តាញអ៊ីនធឺណិត)។

ពង្រឹងអចលនទ្រព្យរបស់អ្នក៖

- ក្រុមអាគារបច្ចុប្បន្នកម្រទាមទារតម្រូវឲ្យអាគារដែលកាន់តែចាស់ៗឲ្យត្រូវបានបង្កើនតម្លើងគុណភាពគុណៈណាស់ តែមានរឿងដែលអាចត្រូវបានធ្វើ (សូមចូលមើលគេហទំព័រ **StrengthenMyHouse.com**)។
 - ជញ្ជាំងនិងដាន់ក្រុមគ្រឹះដល់គ្រឹះមានសុវត្ថិភាពបន្តិចបន្តួចអប គឺយឺតមាន ចុំនិងជាធម្មតានៅ ខាងក្រោមផ្ទះចាស់ៗ តែអាចត្រូវបានអបអាប និងមូលវិសគុជាប់។
 - ជាន់ទីមួយដល់ទីបីមិនរឹងមាំ មានរង្វះបុរេហាងកាន់តែធំនៅក្នុងជាន់ក្រោមៗទៀត (ដូចជាទុរយោងដុំឋាន) ដលៃ អាចកែលម្អមុនមានជាយរណាបអប និងទម្រទុរដលៃបន្តិចមែចូល។
 - សំណង់ថ្មមហាយអរដលៃមិនមានពង្រឹងឲ្យរឹងមាំទេ (ឥដ្ឋ ឬជញ្ជាំងក្រីក្រពីដុំស៊ីម៉ង់តម្រៀបគុនា និងបំពង់ជុសដៃ ឡកំដៅផ្ទះ) គួរតែត្រូវបានពង្រឹង។
 - ផ្ទះចល័ត គួរតែមានដំឡើង "បុរេនុវត្តរណាបអបដលៃធន់នឹងការញុយដី"។
- អ្នកជួល៖ ប្រសិនបើអាចទៅរួច សូមជ្រើសរើសអាគារដែលមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះ។ សាកសួរថា តើការដាក់បញ្ចូលតាមក្រោយត្រូវបានធ្វើដែរ ឬទេ ថា តើម៉ាស៊ីនកំដៅទឹកត្រូវបានចងពីទូដោយខ្សែបន្ទះដែរ ឬទេ និងថា តើអ្នកអាចធ្វើឲ្យរបស់របរជាប់មួយកន្លែងទៅនឹងជញ្ជាំងបានដែរ ឬទេ។

សុំរំលែយល់ចុំនិចមែទៀតអំពីជំហាននេះ៖ EarthquakeCountry.org/step4



ពិចារណាការរ៉ាប់រងរបស់ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រង៖

- ម្ចាស់ផ្ទះ និង អ្នកជួលអាចការពារខ្លួនពួកគេបានដោយការធានារ៉ាប់រងការរក្សាយដី (គោលនយោបាយដាច់ដោយឡែកគឺតម្រូវឲ្យមាន)។
- ប្រសិនបើអ្នករស់នៅក្នុងតំបន់មានរលកយក្សស្វីណាមិ សូមពិចារណាការធានារ៉ាប់រងទឹកជំនន់ FEMA។

ផែនការសកម្មភាពជំហានទី 4 របស់អ្នក តើអ្នកនឹងធ្វើអ្វីបន្ទាប់?

រៀបចំឯកសារ៖ _____

ពង្រឹងអចលនទ្រព្យ៖ _____

ពិចារណាដល់ការធានារ៉ាប់រង៖ _____

5

ទម្លាក់ខ្លួនចុះ គ្របជ្រកកោន និងតោងកាន់

ឬសកម្មភាពដែលត្រូវបានឲ្យអនុសាសន៍ដទៃផ្សេងទៀត (ពេលផែនដីញ័ររង្គើ ឬអ្នកទទួលបានការឲ្យសញ្ញាក្រើនរំលឹក)។

ក្នុងសីងគ្រប់ស្ថានភាព ប្រសិនបើអ្នកអាច៖

ទម្លាក់ខ្លួនចុះ នៅត្រង់កន្លែងដែលអ្នកនៅ ដោយពោបច្រត់ទៅលើប្រអប់ដៃ និងជង្គង់អ្នក។ ស្ថានភាពនេះការពារអ្នកពីការដែលត្រូវវាយចុះត្រូវ និងអនុញ្ញាតអ្នកឲ្យលូនទៅកាន់ជម្រកជ្រកកោនប្រសិនបើនៅក្បែរខាង។

គ្រប ក្បាល និងកញ្ជឹងកម្អក ដោយដៃ និងប្រអប់ដៃមួយ។

- ប្រសិនបើគុ ឬតុការិយាល័យនៅក្បែរខាង សូមលូនក្រោមវាសម្រាប់កន្លែងជ្រកកោន។
- ប្រសិនបើគ្មានកន្លែងជ្រកកោននៅក្បែរខាងទេ សូមលូននៅបន្ទាប់នឹងជញ្ជាំងខាងក្នុង (ឆ្ងាយពីបង្អួច)។
- ស្ថិតនៅពោបច្រតលើជង្គង់អ្នក អោនចំកោងដើម្បីការពារសរីរាង្គសំខាន់ៗ។

តោងកាន់ រហូតដល់ការញ័ររង្គើឈប់។

- នៅក្រោមកន្លែងជ្រកកោន៖ តោងកាន់ទៅនឹងវាដោយប្រអប់ដៃមួយ ត្រៀមរួចស្រេចដើម្បីផ្លាស់ទីរំកិលជាមួយនឹងកន្លែងជ្រកកោនរបស់អ្នកប្រសិនបើវាប្តូរកន្លែង។
- គ្មានកន្លែងជ្រកកោន៖ ការពារក្បាល និងកញ្ជឹងកម្អកដោយដៃ និងប្រអប់ដៃទាំងពីរ។



ហាត់អនុវត្តជាមួយមនុស្សរាប់លាននាក់!
ShakeOut.org

ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់កៅអីមានកង់រុញ ឬស៊ុមទប់ជំនួយដើរមានកង់៖

ចាក់ខ្នាស់ កង់របស់អ្នក (ឬដាក់ប្រារាំង)។

គ្រប ក្បាល និងកញ្ជឹងកម្អកដោយដៃអ្នក ឬសៀវភៅ។

តោងកាន់ ទៅនឹងឧបករណ៍អ្នកដោយប្រអប់ដៃមួយប្រសិនបើអាច រហូតដល់ការញ័ររង្គើឈប់។

ស្វែងយល់បន្ថែមនៅគេហទំព័រ EarthquakeCountry.org/accessibility.

ផែនការសកម្មភាពជំហានទី 5 របស់អ្នក

តើនរណាដែលអ្នកនឹងហាត់អនុវត្តជាមួយ ហើយនៅពេលណា?

មនុស្សនៅផ្ទះ៖

ពេលណា?

មនុស្សនៅកន្លែងធ្វើការ៖

ពេលណា?

ក្រុមដទៃទៀត៖

ពេលណា?

រៀនសូត្រពីការណែនាំបង្ហាញដល់អ្នកនៅក្នុងស្ថានភាពដទៃទៀត៖
EarthquakeCountry.org/step5



6

ធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងដល់សុវត្ថិភាព

ក្រោយការរញ្ជួយដីដោយជម្លៀសចេញ ប្រសិនបើចាំបាច់ ដោយជួយអ្នករូស ហើយបង្ការរូស ឬការខូចខាតតទៅទៀត។

តើពេលណាខ្ញុំគួរជម្លៀសចេញ?

- ប្រសិនបើអ្នកនៅក្បែរខ្សែឆ្នេរ សូមផ្លាស់ទីទៅកាន់កន្លែងដីខ្ពស់ជាងនេះនៅពេលអ្នកអាចផ្លាស់ទីបានដោយសុវត្ថិភាព។ លេកយក្សស៊ូណាមិ អាចមកដល់ក្នុងរង្វង់ត្រឹមតែប៉ុន្មាននាទីប៉ុណ្ណោះ។ សូមស្វែងយល់បន្ថែមនៅឯគេហទំព័រ TsunamiZone.org។
- ប្រសិនបើមានការខូចខាតអាគារ អគ្គិភ័យ ឬគ្រោះថ្នាក់ដទៃទៀត ទៅកាន់កន្លែងជួបប្រជុំរបស់អ្នក (ជំហានទី 2)។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការទៅកាន់ទីជ្រកកាន់ សូមយកកាបូបសម្រាប់ធ្វើដំណើរទៅរបស់អ្នក (ជំហានទី 3)។

ជួយអ្នករូស៖

- ពិនិត្យមើលកញ្ចប់សម្រាប់ជួយសង្គ្រោះបឋមរបស់អ្នករកមើលការណែនាំ ឬប្រើកម្មវិធីទូរស័ព្ទជំនួយសង្គ្រោះបឋម។
- សុំការអនុញ្ញាតមុនជួយនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀត។
- ប្រសិនបើមានរណាម្នាក់កំពុងហូរឈាម ដាក់កម្លាំងសម្អាតដោយផ្ទាល់ទៅលើរូស។
- ប្រសិនបើមានរណាម្នាក់មិនកំពុងដកដង្ហើមទេ សូមផ្តល់ CPR (ការជួយសង្គ្រោះបេះដូងដង្ហើម) ដោយប្រើដៃតែប៉ុណ្ណោះ លុះត្រាតែអ្នកត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលឲ្យធ្វើច្រើនជាងនេះទៀត។
- កុំរំកិលផ្លាស់ទីអ្នកដែលរងរបួសធ្ងន់ធ្ងរ លុះត្រាតែមានគ្រោះថ្នាក់មានរបួសបន្ថែមតទៅទៀត។
- ហៅទៅ 9-1-1 ដើម្បីស្នើសុំជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់របួសធ្ងន់ធ្ងរ។

បង្ការការខូចខាតតទៅទៀត៖

- រំកិលផ្លាស់ទី ឬចងក្លាប់ឲ្យជាប់មួយកន្លែងនូវរបស់របរដែលអាចនឹងធ្លាក់ក្នុងអំឡុងការរញ្ជួយដីបន្ទាប់បន្សំ (ជំហានទី 1)។
- ប្រើប្រាស់បំពង់ពន្លត់អគ្គិភ័យសម្រាប់អគ្គិភ័យតូចតាចតែប៉ុណ្ណោះ។
- បិទហ្គាសតែប្រសិនបើអ្នកជុំគ្រឿង ឬលីការលេចធ្លាយហ្គាសតែប៉ុណ្ណោះ។
- ប្រើប្រាស់ពិលជំនួសឲ្យការដុតទៀន ឬឈើគូស។

ឲ្យមនុស្សម្នាដឹងពីស្ថានភាពអ្នក ហើយនៅបន្តបានជ្រាបព័ត៌មាន៖

- ធ្វើសារជាអក្សរ ឬហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់ទំនាក់ទំនងនៅក្រៅតំបន់របស់អ្នក ហើយប្រាប់ពួកគេពីស្ថានភាព និងទីតាំងអ្នក។
- ចុះឈ្មោះនៅលើគេហទំព័រកាកបាទក្រហមអាមេរិចកាំង SafeAndWell.org ។
- ស្តាប់វិទ្យុអាគាសធាតុ NOAA របស់អ្នក ឬស្ថានីយវិទ្យុថ្មី។



ផែនការសកម្មភាពជំហានទី 6 របស់អ្នក

តើអ្នកនឹងធ្វើអ្វីខ្លះនៅពេលនេះ ហេតុនេះអ្នកអាចធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងដល់សុវត្ថិភាពក្រោយមក?

សុវត្ថិភាពបន្ថែមអំពីការធ្វើឲ្យប្រសើរនូវសុវត្ថិភាព៖
EarthquakeCountry.org/step6



7

ផ្សារភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងឡើងវិញ និងស្តារត្រឡប់ឲ្យដូចដើម។

ជីវិតប្រចាំថ្ងៃដោយជួបជុំឡើងវិញជាមួយអ្នកដទៃ ជួសជុលការខូចខាត និងកសាងសហគមន៍ឡើងវិញ។

ដូចការព្យាយាមដំបូងបន្តិច ការងារត្រឡប់ឡើងវិញរបស់អ្នកអាចនឹងបន្តអស់ជាច្រើនខែ ឬយូរជាងនេះ។

ថ្ងៃទីមួយក្រោយការព្យាយាមដំបូង៖

- ពិនិត្យរកមើលការលេចធ្លាយហ្គាស ការកំពប់សារធាតុគីមី និងគ្រោះថ្នាក់ដទៃទៀត។
- ឈ្ងៀងចូលពិនិត្យមើលមនុស្សពេញវ័យចំណាស់ មនុស្សមានពិការភាព និងក្មេងដែលនៅក្បែរខាង។
- ប្រើប្រាស់អាហារក្លាស្យែ និងអាហារបង្កករបស់អ្នកសិន។
- ទាក់ទងភ្នាក់ងារធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក។ ថតរូបនៃរបស់របរកម្មសិទ្ធិអ្នក ហើយរក្សាកំណត់ត្រានៃតម្លៃណាមួយ។
- ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពទំនាក់ទំនងនៅក្រៅតំបន់របស់អ្នក រហូតដល់ការប្រាស្រ័យទាក់ទងធម្មតាបន្ត។

សប្តាហ៍ទីមួយក្រោយព្យាយាមដំបូង៖

- ប្រសិនបើហ្គាសអ្នកត្រូវបានបិទ សូមទាក់ទងក្រុមហ៊ុនហ្គាសឲ្យបើកវិញ។
- សូមចូលមើល [FEMA.gov/assistance](https://www.fema.gov/assistance) ដើម្បីរៀនសូត្រអំពីអ្វីដែលអាចនឹងរកបាន។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជួសជុល ពិនិត្យមើលថាអ្នកម៉ៅការរបស់អ្នកត្រូវបានផ្តល់ជូននូវអាជ្ញាប័ណ្ណយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។
- និយាយជាមួយអ្នកដទៃអំពីថាតើពួកគេកំពុងមានអារម្មណ៍យ៉ាងម៉េច និងជួយពួកគេស្វែងរកការផ្តល់ប្រឹក្សា ប្រសិនបើត្រូវការចាំបាច់។

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចនៅក្នុងផ្ទះអ្នកបានទេ ...

- ជម្រកសំចៃអាចនឹងមានមនុស្សអ្វីមួយកុះករពេក។ ការស្នាក់នៅជាមួយមិត្តភក្តិ ឬក្រុមគ្រួសារ ឬនៅក្នុងសណ្ឋាគារ អាចនឹងជាជម្រើស។
- ប្រាប់អ្នកជិតខាង និងទំនាក់ទំនងនៅក្រៅតំបន់របស់អ្នកពីកន្លែងដែលអ្នកកំពុងទៅ។
- យកត្រឹមតែការប្រមូលសម្រាប់ធ្វើដំណើរទៅរបស់អ្នក និងរបស់របរដែលចាំបាច់ដាច់ណាត់តែប៉ុណ្ណោះទៅកាន់ជម្រកសំចៃ។
- មានផែនការសម្រាប់សត្វចិញ្ចឹមក្នុងករណីពួកវាមិនអាចនៅជាមួយអ្នកបាន។

ការណែនាំបង្ហាញផ្តល់បន្ថែមទៀតសម្រាប់ការងារត្រឡប់ឡើងវិញគឺនៅឯ [EarthquakeCountry.org/step7](https://www.EarthquakeCountry.org/step7)

ផែនការសកម្មភាពជំហានទី 7 របស់អ្នក តើអ្វីផ្សេងទៀតអ្វីខ្លះដែលអ្នកអាចនឹងធ្វើនៅពេលនេះ ដើម្បីបង្កើនល្បឿនការងារងារត្រឡប់ឡើងវិញរបស់អ្នក?

