

សកម្មភាពសុវត្ថិភាពនៅក្នុងការរញ្ជួយដីសម្រាប់ ឪពុកម្តាយ និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាព



អង្គការគ្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ភាពអាសន្នបន្ទាន់សុទ្ធតែយល់ស្របគ្នាទាំងអស់ថា “ទម្លាក់ខ្លួនក្រាបចុះ រកកន្លែងជ្រក និងតោងកាន់” គឺជាសកម្មភាពសមស្របដើម្បីកាត់បន្ថយរបួស និងការស្លាប់ក្នុងអំឡុងការរញ្ជួយដី។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ញ័រញ័យ ឬទទួលបានការឲ្យសញ្ញាក្រើនរំលឹកពីការរញ្ជួយដី ភ្លាមៗសូម៖

ទម្លាក់ខ្លួនក្រាបចុះ: នៅកន្លែងដែលអ្នកស្ថិតនៅ ដោយច្រត់លើប្រអប់ដៃ និងជង្គង់អ្នក។ ទីតាំងស្ថានភាពនេះការពារអ្នកពីការត្រូវបានវាយប៉ះត្រូវដួល ហើយក៏អនុញ្ញាតអ្នកឲ្យស្ថិតនៅទាប និងលូនទៅកាន់ទីជ្រកកោនផងដែរ ប្រសិនបើនៅក្បែរខាង។



គ្របក្បាល និងកញ្ជឹងកម្អក ដោយដៃ និងប្រអប់ដៃម្ខាង

- ប្រសិនបើគុ ឬគុការិយាល័យដែលមាំនឹងនៅក្បែរ សូមលូនខាងក្រោមវាដើម្បីជាទីជ្រកកោន។
- ប្រសិនបើគ្មានទីជ្រកកោននៅក្បែរខាងទេ សូមលូននៅបន្ទាប់នឹងជញ្ជាំងខាងក្នុង (ឆ្ងាយពីបង្អួច)។
- ស្ថិតនៅច្រត់លើជង្គង់របស់អ្នក ចំកោងដើម្បីការពារសរីរាង្គសំខាន់។



តោងកាន់ រហូតដល់ការញ័រញ័យឈប់។

- នៅក្រោមទីជ្រកកោន៖ តោងកាន់ទៅនឹងវាដោយដៃម្ខាង គ្រៀមរួចជាស្រេចដើម្បីធ្វើចលនាជាមួយទីជ្រកកោនរបស់អ្នកប្រសិនបើវាប្តូរកន្លែង។
- គ្មានទីជ្រកកោន៖ តោងកាន់ទៅនឹងក្បាល និងកញ្ជឹងកម្អកដោយដៃ និងប្រអប់ដៃទាំងពីរ។



ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់កៅអីមានកង់ ឬស៊ុមជំនួយដើរមានកង់វិល៖

ចាក់ខ្នាស់បិទ កង់របស់អ្នក (ឬដាក់ប្រាំង)។

គ្រប ក្បាល និងកញ្ជឹងកម្អកដោយដៃអ្នក ឬសៀវភៅ។

តោងកាន់ ទៅនឹងឧបករណ៍អ្នកដោយប្រអប់ដៃម្ខាងប្រសិនបើអាច រហូតដល់ការញ័រញ័យឈប់។

ស្វែងយល់បន្ថែមនៅគេហទំព័រ EarthquakeCountry.org/accessibility។

ស្វែងយល់ពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើនៅក្នុងស្ថានភាពជាច្រើននៅគេហទំព័រ EarthquakeCountry.org/step5.

សុវត្ថិភាពក្នុងការរញ្ជួយដីជាមួយនឹងទារក

យ ឬអ្នកមើលថែទាំគួរតែចាប់យកទារកដោយប្រុងប្រយ័ត្ន កាន់កេងទប់នឹងទ្រូងពួកគេ ហើយពរពួកគេនៅពេលដែលពួកគេការពារខ្លួនឯងយោងទៅតាមការណែនាំបង្ហាញផ្លូវខាងលើ។ រាងកាយមនុស្សពេញវ័យនឹងផ្តល់ការការពារខាងលើ និងនៅចំហៀងណាមួយនៃចំហៀងទាំងពីរនៃកេង។



ការការពារក្មេង មួយ ឬច្រើននាក់

ការការពារដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់ក្មេងមួយ ឬច្រើននាក់គឺត្រូវត្រៀមរៀបចំមុនការញ័ររង្កើតចាប់ផ្តើម៖ មើលជំរឿន ផ្ទះអ្នក ឬទីកន្លែងថែទាំក្មេងរកមើលគ្រឿងសង្ហារឹម ឬវត្ថុដទៃទៀតដែលអាចនឹងធ្លាក់ ឬចោលគ្រវែងក្នុង អំឡុងការរញ្ជួយដី។ បន្ទាប់មក យកអ្វីដែលគ្រោះថ្នាក់ចេញ ឬក៏រក្សាវាឲ្យនៅជាប់នៅនឹងកន្លែង (សូមមើល EarthquakeCountry.org/step1)។ ដោយរក្សាចន្លោះលំហរបស់អ្នកឲ្យមានសន្តិសុខ អ្នកនឹងមានកាន់តែតិច ឡើងដែលត្រូវបានប្រើនៅពេលការញ័ររង្កើតចាប់ផ្តើម។ សម្រាប់ស្ថាប័នដែលមានទារកច្រើន ការយកចេញនៃអ្វីដែល គ្រោះថ្នាក់គឺកាន់តែសំខាន់ថែមទៀតដូចទៅនឹងទារកគួរនៅក្នុងគ្រែតូចទារក ដូចទៅនឹងបុគ្គលិកគួរការពារខ្លួនឯងក្នុង អំឡុងការញ័ររង្កើត។

មានក្មេងៗនៅផ្ទះ ឬនៅក្នុងស្ថាប័នថែទាំក្មេងអាចត្រូវបានបង្រៀនរបៀបក្នុងការការពារខ្លួនពួកគេ។ ប្រការនេះជារឿយ ៗត្រូវបានធ្វើឡើងដោយអានរឿង "ទន្សាយនៅក្នុងរូង" ឲ្យបានញឹកញាប់ (មានកំណែនាំនៅលើបណ្តាញអ៊ីនធឺ ណិត) ឲ្យបានញឹកញាប់៖ នៅក្នុងរឿង ទន្សាយមេ និងកូនទន្សាយរបស់វាមានអារម្មណ៍ដឹងពីការញ័ររង្កើតផែនដី ហើយ រត់ស្មើញរកទីជ្រកកោននៅក្នុងរូងរបស់ពួកវា។ សម្រាប់ការហ្វឹកហាត់ មនុស្សពេញវ័យស្រែកចេញមកថា៖ "រញ្ជួយដី៖ ទន្សាយនៅក្នុងរូង!" ហើយប្រាប់ "កូនទន្សាយ" ឲ្យជ្រកកោននៅក្រោមតុការិយាល័យ និងតុ ហើយតោងកាន់ទៅនឹង ជើងគ្រឿងសង្ហារឹម។ ដើម្បីកាត់បន្ថយការភ័យខ្លាច អ្នកមើលថែខ្លះច្រៀងចម្រៀងជាមួយក្មេងរបស់ពួកគេក្នុងខណៈ ពួកគេតោងកាន់ (ក្នុងអំឡុងការហ្វឹកហាត់ និងការរញ្ជួយដីពិតប្រាកដផងដែរ)។

ក្នុងអំឡុងការញ័ររង្កើតរបស់ការរញ្ជួយដី ឪពុកម្តាយ និងអ្នកមើលថែទាំដែលមិននៅបន្ទាប់ជាប់នឹងកូនរបស់ពួកគេ រួចហើយនោះគួរតែការពារខ្លួនពួកគេរហូតដល់ការញ័ររង្កើតឈប់។ ចៀសវាងសភាវគតិរត់ដើម្បីការពារកូនដែលមិន នៅជាមួយអ្នក៖ ប្រការនេះអាចនឹងគួរឲ្យព្រួយបារម្ភកាន់តែតិច ប្រសិនបើអ្នកបានរក្សាគ្រឿងសង្ហារឹម និងវត្ថុដទៃទៀត ឲ្យនៅជាប់ ហើយបានបង្រៀនកូនៗពីរបៀបឲ្យមានសុវត្ថិភាពដោយខ្លួនពួកគេ។ នៅក្នុងការរញ្ជួយដីពីអតីតកាល ឪពុកម្តាយខ្លះដែលបានរត់ទៅកាន់កូនត្រូវបានធ្វើឲ្យរងរបួសដោយការជាន់លើកែវអំបែងបែក ឬដោយវត្ថុដែលធ្លាក់ ហើយកូនៗនៅពេលនោះត្រូវតែស្វែងរកជំនួយ។

ជម្លៀសចេញ ឬក៏អត់ទេ?

ក្រោយការញ័ររង្កើតឈប់ មើលជំរឿនដើម្បីវាយតម្លៃប៉ាន់ប្រមាណការខូចខាតចំពោះអាគារ។ ប្រសិនបើមានការ ប្រេះស្រាំធំនៅក្នុងជញ្ជាំង ឬបាតក្រោម ប្រសិនបើអ្នកធំក្លិនហ្គាស ឬប្រសិនបើមានផ្សែង ពេលនោះអ្នកអាចនឹង ត្រូវតែជម្លៀសខ្លួន។ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ដោយសារអាចនឹងមានអ្វីដែលគ្រោះថ្នាក់នៅខាងក្រៅ ដូចជាកម្ទេចកំទីអាគារ ឬ ខ្សែភ្លើងដែលធ្លាក់។ ស្ថាប័នដែលមានទារកតូចអាចនឹងពិចារណាធ្វើការជម្លៀសគ្រែតូចរបស់ទារក។ ប្រសិនបើអ្នក មិនឃើញបញ្ហាគ្រោះថ្នាក់ណាមួយទេជាមួយនឹងអាគារ វាអាចនឹងកាន់តែមានសុវត្ថិភាពជាងនៅខាងក្នុង ជាពិសេស ក្នុងអំឡុងលក្ខខណ្ឌអាកាសធាតុមិនល្អ។

ហេតុអ្វីអនុវត្តជាមួយក្មេងមានសារៈសំខាន់

ដូចមនុស្សពេញវ័យដែរ កុមារត្រូវការអភិវឌ្ឍសាច់ដុំ-ការចងចាំ ហេតុនេះហើយពួកគេនឹងមានប្រតិកម្មឆ្លើយតបរហ័ស និងត្រឹមត្រូវនៅពេលដីចាប់ផ្តើមញ័ររង្កើត។ ឪពុកម្តាយ និងអ្នកមើលថែទាំគួរបង្កើតគំរូសុវត្ថិភាពក្នុងការរញ្ជួយដី និង អនុវត្តឲ្យបានញឹកញាប់ជាមួយកូនរបស់ពួកគេ។ យ៉ាងហោចណាស់ការហ្វឹកហាត់មួយក្នុងចំណោមការហ្វឹកហាត់របស់ អ្នកអាចជាផ្នែកមួយនៃការហ្វឹកហាត់ការរញ្ជួយដី ShakeOut ដ៏អស្ចារ្យរបស់តំបន់អ្នក (ShakeOut.org) ពេលអ្នក អាចចូលរួមនឹងមនុស្សរាប់លានអ្នកនៅទូទាំងពិភពលោកដែលអនុវត្តសុវត្ថិភាពការរញ្ជួយដីរៀងរាល់ឆ្នាំ!