

# សកម្មភាពសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការញ្ជួយដី ដល់គណនៃអនុសាសន៍



អ្នកជំនាញគ្រប់គ្រងភាពអាសន្នបន្ទាន់សហព័ន្ធ រដ្ឋ និងក្នុងតំបន់ និងអង្គការផ្នែកត្រៀមលក្ខណៈផ្លូវការដទៃទៀតយល់ស្របថាសកម្មភាពដែលពិពណ៌នាខាងក្រោមនឹងកាត់បន្ថយរបួស និងការស្លាប់ក្នុងអំឡុងពេលញ្ជួយដី។

នៅក្នុងសឹងគ្រប់ស្ថានភាពទាំងអស់ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ញ័រញ័រ ឬទទួលបានការឲ្យសញ្ញាព្រមានដាស់តឿនពីការញ្ជួយដី ភ្លាមៗត្រូវ៖

**បន្ទន់ទម្លាក់ខ្លួនចុះ** នៅត្រង់កន្លែងដែលអ្នកស្ថិតនៅ ទៅលើដៃ និងជង្គង់ របស់អ្នក។ ស្ថានភាពនេះការពារអ្នកពីការដែលត្រូវបានវាយប៉ះត្រូវ ហើយ អនុញ្ញាតអ្នកឲ្យស្ថិតនៅទាប និងលូតទៅកាន់ទីជ្រកកោនប្រសិនបើនៅ ក្បែរខាង។

*ការកញ្ជក់ៗតូចៗអាចនឹងប្រែមកជាការចាប់ផ្តើមនៃការញ្ជួយដីធំ ហេតុនេះហើយសូមការពារខ្លួនអ្នកភ្លាមៗជានិច្ច!*

**គ្របដណ្តប់ក្បាល និងកញ្ជឹងកម្អកដោយដៃទាំងមូលមួយ និងប្រអប់ដៃមួយ។**

- ប្រសិនបើតុ ឬគ្រឿងយល់មាំមួយនៅក្បែរខាង សូមលូតទៅខាងក្រោមវាសម្រាប់ជាទីជ្រកកោន។
- ប្រសិនបើគ្មានទីជ្រកកោននៅក្បែរខាងទេ សូមលូតទៅបន្ទាប់ក្បែរនឹងជញ្ជាំងខាងក្នុង (ឲ្យឆ្ងាយចេញពីបង្អួច)។
- ស្ថិតនៅលុតជង្គង់ អោនចំកោងដើម្បីការពារសរីរាង្គសំខាន់ៗ។

**កាន់តោងរហូតទាល់តែការញ័រញ័រឆ្អើលបំបាញ់។**

- នៅក្រោមទីជ្រកកោន៖ កាន់តោងទៅនឹងវាដោយដៃម្ខាង ត្រៀមរួចស្រេចដើម្បីរកិលធ្វើចលនាជាមួយទីជ្រកកោនរបស់អ្នក ប្រសិនបើវាប្តូរកន្លែង។
- គ្មានទីជ្រកកោន៖ កាន់តោងទៅនឹងក្បាល និងកញ្ជឹងកម្អកដោយដៃ និងប្រអប់ដៃទាំងពីរ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចបន្ទន់ទម្លាក់ខ្លួនទៅដីបានទេ សូមអង្គុយ និងចំកោងដោយគ្របក្បាល និងកញ្ជឹងកម្អកដោយប្រអប់ដៃ និងដៃអ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់ឈើច្រត់ សូមរក្សាវាជាមួយអ្នកបើទោះបីជាអ្នកទៅក្រោមតុដើម្បីជួយអ្នកឲ្យងើបមកវិញក៏ដោយ។ ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់កៅអីរុញមានកង់ ឬស៊ីមរៀនដើរមានកង់ (គ្រោងចម្រើងសម្រាប់រៀនដើរមានកង់) សូមខ្ចាស់សោកង់របស់អ្នក (ឬដាក់ប្រាំង) ហើយនៅអង្គុយរហូតដល់ការញ័រញ័រឆ្អើលបំបាញ់។ សូម គ្របដណ្តប់ ក្បាល និងកញ្ជឹងកម្អកដោយដៃអ្នក ខ្លើយ ស្បៀរភៅ ឬអ្វីក៏ដោយដែលមានជានិច្ច ហើយ កាន់តោងរហូតដល់ការញ័រញ័រឆ្អើលបំបាញ់សម្រាប់អនុសាសន៍ណែនាំពីភាពអាចចេញចូលបានដទៃទៀត សូមមើល [EarthquakeCountry.org/accessibility](http://EarthquakeCountry.org/accessibility).

ប្រជាជននៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រនៀត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឲ្យទាញយកកម្មវិធី MyShake ដើម្បីទទួលបានសារព្រមានឲ្យសញ្ញាពីការញ្ជួយដីនៅលើទូរស័ព្ទដៃរបស់ពួកគេ។



# របៀបក្នុងការការពារខ្លួនឯងនៅក្នុងទីបរិបទនានា

**នៅក្នុងអាគារ៖** បន្ទាន់ទម្លាក់ខ្លួន ជ្រក និងកាន់តោង។ ចៀសវាងជញ្ជាំងខាងក្រៅ បង្អួច វត្ថុដែលព្យួរសំយុង គ្រឿងសង្ហារឹមខ្ពស់ៗ ទូរទស្សន៍ និងទូដែលមានវត្ថុធ្ងន់ ឬកែវ។ កុំព្យាយាមផ្លាស់ទីច្រើនជាង 5-7 ហ្វីត មុនពេលដល់លើដី។ សូមកុំទៅខាងក្រៅក្នុងអំឡុងការញ្ជ័រផ្ទៃ! (សម្ភារៈ និងកែវកញ្ចក់របស់អាគារខាងក្រៅអាចជ្រុះធ្លាក់ ហើយអាចនឹងប៉ះត្រូវអ្នកនៅពេលអ្នកចាកចេញ)។ ប្រសិនបើនៅអង្គុយ ហើយមិនអាចបន្ទាន់ទម្លាក់ខ្លួនដល់ផ្ទៃដីបានទេ សូមចំកោងទៅមុខ គ្របក្បាលអ្នកដោយដៃអ្នក ហើយកាន់តោងទៅលើកញ្ជឹងកម្មកដោយប្រអប់ដៃទាំងពីរ។



**នៅលើគ្រែ៖** កុំចេញក្រៅគ្រែ។ គេងផ្តាប់មុខដើម្បីការពារសរីរាង្គសំខាន់ៗ ហើយគ្របក្បាល និងកញ្ជឹងកម្មកដោយខ្នើយ រក្សាដៃអ្នកឱ្យជិតនឹងក្បាលអ្នកតាមដែលអាចទៅរួចខណៈដែលអ្នកកាន់តោងក្បាល និងកញ្ជឹងអ្នកដោយប្រអប់ដៃទាំងពីររហូតដល់ការញ្ជ័រផ្ទៃឈប់។ អ្នកកាន់តែមិនទំនងនឹងត្រូវបានធ្វើឱ្យរងរបួសដោយវត្ថុដែលជ្រុះធ្លាក់ និងបែកបាក់ដោយនៅកន្លែងណាដែលអ្នកស្ថិតនៅ។



នៅក្នុងអាគារពហុជាន់៖ បន្ទាន់ទម្លាក់ខ្លួន គ្រប និងកាន់តោង។ ចៀសវាងបង្អួច និងវត្ថុបង្កគ្រោះថ្នាក់ដទៃផ្សេងទៀត។ សូមកុំប្រើជណ្តើរយន្ត។ កុំភ្ញាក់ផ្អើលប្រសិនបើប្រព័ន្ធរោយសាច់ទឹករបស់អ្នក ឬជួងរោទ៍ឱ្យសញ្ញាអគ្គិភ័យបើកផ្តើមដំណើរការ។



**នៅក្នុងថ្នាក់រៀន៖** បន្ទាន់ទម្លាក់ខ្លួន គ្រប និងកាន់តោង។ មន្ទីរពិសោធន៍ ឬទីបរិបទដទៃផ្សេងទៀតអាចនឹងត្រូវការការពិចារណាពិសេសដើម្បីធានាសុវត្ថិភាព។ សិស្សក៏ត្រូវតែត្រូវបានបង្រៀនអ្វីដែលត្រូវធ្វើនៅផ្ទះ ឬទីតាំងដទៃទៀតផងដែរ។



**នៅក្នុងពហុកីឡដ្ឋាន ឬរោងមហោស្រព៖** បន្ទាន់ទម្លាក់ខ្លួនទៅដីនៅខាងមុខកៅអីរបស់អ្នក ឬទ្រោបឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចទៅរួច បន្ទាប់មកគ្របក្បាលអ្នកដោយដៃអ្នក (ឱ្យបានល្អបំផុតតាមដែលអាចទៅរួច) ហើយកាន់តោងទៅលើកញ្ជឹងកម្មកដោយប្រអប់ដៃទាំងពីររហូតដល់ការញ្ជ័រផ្ទៃឈប់។ បន្ទាប់មកដើរចេញក្រៅយឺតៗ រកមើលអ្វីមួយក៏ដោយដែលអាចជ្រុះធ្លាក់ក្នុងអំឡុងកូនការព្យាយាមដីដែលសល់បន្តពីក្រោយ។



**នៅក្នុងហាង៖** បន្ទាន់ទម្លាក់ខ្លួន គ្រប ហើយកាន់តោង។ ការមកនៅជាប់បន្ទាប់នឹងរទេះដើរទិញទំនិញ នៅ ក្រោមធ្នើដាក់សម្លៀកបំពាក់ ឬចូលទៅលើធ្នើបាតក្រោមនៃធ្នើដំដែលមានធ្នើច្រើនជាន់ដើម្បីផ្តល់ការការពារក្រៅបន្ថែមពីវត្ថុដែលជ្រុះធ្លាក់។

**មិនត្រូវធ្វើ!**  
មនុស្សជាច្រើននៅតែគិតថា “ការចូលទៅក្នុងប្រកដើរចូលតាមទ្វារ” គឺមានសុវត្ថិភាព យ៉ាងណាមិញ នេះគឺជំនឿបុរាណ ហួសសម័យដែលមិនត្រូវបានណែនាំជាអនុសាសន៍ឡើយ។ យើងពេលឥឡូវនេះយល់ហើយថាប្រកដើរចូលទៅរកទ្វារ ៖ មិនខ្លាំងជាងផ្នែកដទៃទៀតណាមួយនៃផ្ទះទេ មិនផ្តល់ការការពារពីវត្ថុដែលកំពុងជ្រុះធ្លាក់ ឬហោះហើរទេ ហើយនឹងមិនជាលំហកន្លែងមានសុវត្ថិភាពនៅក្នុងករណីកម្រដែលអាគារស្រុតរលំឡើយ។

ខាងក្រៅអាគារ៖ ផ្លាស់ទីទៅកាន់ទីលំហបើកចំហរប្រសិនបើអ្នកអាចធ្វើបែបនោះបានយ៉ាងសុវត្ថិភាព ចៀសវាងខ្សែភ្លើង ដើមឈើ សញ្ញា អាគារ យានជំនិះ និងគ្រោះថ្នាក់ដទៃផ្សេងទៀត។ បន្ទាប់មកបន្ទន់ទម្លាក់ខ្លួន គ្រប ហើយកាន់តោង។ ប្រការនេះការពារអ្នកពីវត្តមានមួយក៏ដោយដែលអាចនឹងត្រូវបានចោលកាត់តាមខ្យល់ បើទោះបីជាគ្មានអ្វីមួយនៅពីលើអ្នកផ្ទាល់ក៏ដោយ។

ការបើកបរ៖ អែបទៅចំហៀងផ្លូវ ឈប់ ហើយដាក់ហ្វ្រាំងសម្រាប់ចត។ ចៀសវាងផ្លូវស្ពាន អាកាស ស្ពាន ខ្សែភ្លើង សញ្ញា ដើមឈើ និងអ្វីដែលមានគ្រោះថ្នាក់ដទៃទៀត។ ស្ថិតនៅក្នុងយានជំនិះរហូតដល់ការញ័រឆ្អើលឈប់ បន្ទាប់មកបន្តទៅមុខទៀតយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្នដោយចៀសវាងកម្ទេចកំទីដែលជ្រុះធ្លាក់ ចិញ្ចឹមផ្លូវប្រេះស្រាំ ឬដែលត្រូវបានរំកិលប្តូរកន្លែង និងយានជំនិះសង្គ្រោះបន្ទាន់។ ប្រសិនបើខ្សែភ្លើងធ្លាក់មកនៅលើឡាន ស្ថិតនៅក្នុងរហូតដល់អ្នកមានការបណ្តុះបណ្តាលយកខ្សែភ្លើងនោះចេញ។



**នៅជិតមាត់ឆ្នេរ៖** សូមធ្វើតាមការណែនាំសម្រាប់ទីបិទរបស់អ្នកដែលបានពិពណ៌នាខាងលើ។ បន្ទាប់មក ភ្លាមៗគ្រាន់តែការញ័រឆ្អើលឈប់ចុះល្មមគ្រប់គ្រាន់ដែលអ្នកអាចឈរសូមដើរយ៉ាងរហ័សទៅកាន់ដីខ្ពស់ ឬតំបន់ចូលទៅរកដីគោកដោយរលកយក្សស៊ូណាមិអាចនឹងមកដល់ក្នុងរង្វង់ពេលវែងប៉ុន្មាននាទីប៉ុណ្ណោះ។ កុំរង់ចាំមន្ត្រីចេញការព្រមានឡើយ។ សូមដើរ ជាជាងបើកបរ ដើម្បីចៀសវាងចរាចរ កម្ទេចកំទី និងអ្វីដែលគ្រោះថ្នាក់ដទៃទៀត។



នៅខាងក្រោមទំនប់ទឹក ឬអាងស្តុកទឹក (ទឹកកន្លែងរក្សាទុកដាក់ទឹក)៖ សូមធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំសម្រាប់ទីបិទរបស់អ្នកដែលបានពិពណ៌នាខាងលើ។ សំណង់ជាទឹកកន្លែងទឹកធំអាចប្រែជាខូចខាតក្នុងអំឡុងការព្យាយាមដីធ្លី។ ការខូចមិនដំណើរការទាំងស្រុង និងភ្លាមៗដែលបណ្តាលឲ្យចំនួនដីធ្លីធ្លាក់ទឹកត្រូវបានបញ្ចេញ ហើយហូរចុះជម្រាលគឺមិនទំនងនោះទេ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នករស់នៅក្រោមចរន្តទឹកពីទំនប់ទឹក អ្នកគួរដឹងព័ត៌មានតំបន់ទឹកជំនន់ ហើយបានរៀបចំផែនការជម្លៀសសម្រាប់ទៅកាន់ទីដីខ្ពស់។

**ព័ត៌មានបន្ថែម**

[EarthquakeCountry.org/step5](https://www.earthquakecountry.org/step5) (ការណែនាំបង្ហាញផ្លូវ វីដេអូ និងរូបភាពបន្ថែម)

[EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.earthquakecountry.org/accessibility) (រួមមានការណែនាំបង្ហាញផ្លូវបន្ថែមសម្រាប់ការសម្របសម្រួលភាពមានលទ្ធភាពចេញចូលបាននៅមុន ក្នុងអំឡុង និងក្រោយការព្យាយាមដី)

[ShakeOut.org](https://www.shakeout.org) (ចុះឈ្មោះដើម្បីហាត់អនុវត្តការការពារខ្លួនសម្រាប់ពេលព្យាយាមដី ព្រមជាមួយមនុស្សរាប់លានអ្នកទូទាំងពិភពលោករៀងរាល់ឆ្នាំ!)

[YouTube.com/greatshakeout](https://www.youtube.com/greatshakeout) (រកមើលបញ្ជីវីដេអូសម្រាប់ចាក់ ភាគីវីដេអូអំពីសុវត្ថិភាពនៅពេលមានព្យាយាមដី)