ត្រៀមលក្ខណៈគ្រួសាររបស់អ្នកដើម្បីគ្រោះមហន្តរាយ

បន្ទាប់ពីគ្រោះមហន្តរាយ អ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នកគួរតែត្រៀមលក្ខណៈដោយខ្លួនឯងយ៉ាងហោចណាស់រយៈពេលបីថ្ងៃ។ ក្រុមសង្គ្រោះភាពអាសន្ននឹងមានការរវល់ហើយមិនអាចផ្តល់នូវការថែទាំបន្ទាន់ដល់អ្នកទាំងឡាយដែល ត្រូវការបានទាំងអស់ទេ។ នេះជាវិធានការណ៍ខ្លះៗដែលអ្នកអាចចាត់ក្នុងពេលឥឡូវនេះដើម្បីជួយគ្រួសាររបស់អ្នកឲ្យឆ្លងកាត់គ្រោះមហន្តរាយ។

អ្វីៗដែលអ្នកអាចធ្វើដើម្បីការពារគ្រួសាររបស់អ្នក

- ជ្រើសរើសកន្លែងមួយសំរាប់គ្រួសាររបស់អ្នកដើម្បីជួបគ្នាបន្ទាប់ពីគ្រោះមហន្តរាយ ក្រែងលោអ្នកបែកខ្ញែកនៅពេលដែលគ្រោះមហន្តរាយកើតឡើង។
- ជ្រើសរើសមនុស្សម្នាក់ក្រៅពីតំបន់ដែលមានភាពអាសន្នសំរាប់សមាជិកគ្រួសារទាក់ទង ក្នុងករណីក្រែងលោអ្នកបែកគ្នា។ មនុស្សម្នាក់នេះគួរតែរស់នៅឆ្ងាយល្មមដូច្នេះគេនឹងមិនជាប់ទាក់ទងនឹងភាពអាសន្នជាមួយគ្នានោះទេ។
- ដឹងពីរបៀបទាក់ទងកូនរបស់អ្នក នៅតាមសាលារបស់គេ ឬនៅឯមណ្ឌលថែទាំពេលថ្ងៃ និងរបៀបដែលអ្នកទៅយកពួកគេបន្ទាប់ពីគ្រោះមហន្តរាយ។ ត្រូវអោយសាលារៀនដឹងថាតើអ្នកផ្សេងណាត្រូវបានអនុញ្ញាតអោយទៅយកពួកគេបាន។ រក្សាប័ណ្ណជូនដំណឹងសំរាប់ពេលមានភាពអាសន្នរបស់កូនរបស់អ្នកអោយមានភាពថ្មីតាមពេលវេលា។
- ដាក់ជាមួយគ្នានូវកញ្ចប់ប្រដាប់ប្រដា សំរាប់ពេលមានអាសន្នសំរាប់ផ្ទះនិងកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើសាលាកូនរបស់អ្នក រឺមណ្ឌលថែទាំមានរក្សាទុកនូវកញ្ចប់សំរាប់ពេលមានអាសន្ន សំរាប់បុគ្គលិក ត្រូវអោយ មានមួយកញ្ចប់សំរាប់កូនរបស់អ្នកទុកនៅទីនោះដែរ។
- ស្គាល់ទីតាំងដែលស្ថានីយ៍ប៉ូលីស និងអគ្គីភ័យដែលស្ថិតនៅជិតបំផុត។
- ត្រូវដឹងពីសញ្ញាប្រកាសភាពអាសន្នរបស់សហគមន៍របស់អ្នក តើវាមានសំលេងយ៉ាងដូចម្តេចហើយតើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចនៅពេលឮវា។
- រៀនពីការព្យាបាលបណ្តោះអាសន្ន និង CPR។
- ដឹងពីរបៀបបិទទឹក ហ្គាស និងអគ្គីសនី។ ដឹងថាត្រូវរកក្បាលនិងកុងតាក់បិទ ទាំងឡាយឃើញនៅកន្លែងណា។
- រក្សាអោយមានប្រាក់បន្តិចបន្តួច។ ប្រសិនបើដាច់ចរន្តអគ្គីសនី ម៉ាស៊ីនដកប្រាក់ ATM មិនដំណើរការទេ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានសមាជិកគ្រួសារដែល មិននិយាយភាសាអង់គ្លេស ស្លូមត្រៀម រៀបចំប័ណ្ណជាភាសាអង់គ្លេសសំរាប់ទាក់ ទងពេលមានភាពអាសន្នដែលមានឈ្មោះរបស់គេ អាស័យដ្ឋាន និងសេចក្តីត្រូវការពិសេសដែលពួកគេត្រូវការដូចជាថ្នាំពេទ្យរឺថ្នាំបំបាត់ភាព អាលែហ្ស៊ី។ ចូរអោយប្រាកដថា គេរក្សាប័ណ្ណរបស់គេនៅក្នុងកាបូបប្រុស រឺកាបូបស្រីនៅគ្រប់ពេលវេលា។
- ធ្វើការហ្វឹកហាត់ពីការត្រៀមលក្ខណៈចំពោះការរញ្ជួយផែនដី និងអគ្គីភ័យរៀងរាល់រយៈពេលប្រាំមួយខែម្តង។
- ថតចំលងរាល់ឯកសារដែលសំខាន់សំរាប់ជីវិតរបស់អ្នក ហើយរក្សាទុកវាក្នុងប្រអប់ការពារដែលមានសុវត្ថិភាពនៅក្នុងទីក្រុង រឺរដ្ឋផ្សេង។ រក្សាទុកច្បាប់ដើមអោយមានសុវត្ថិភាព។ រក្សារូបថត និងកាសែតវីដេអូនៃផ្ទះ របស់អ្នក និងវត្ថុមានតំលៃរបស់អ្នកនៅក្នុងប្រអប់ការពារដែលមានសុវត្ថិភាព។
- ចូរអោយប្រាកដថាសមាជិកគ្រួសារទាំងឡាយដឹងពីផ្លូវដែលអាចចេញទៅក្រៅផ្ទះរបស់អ្នកបាន។ សូមរក្សាអោយគ្រប់ ច្រកចេញទាំងអស់នៅទំនេរគ្មានអ្វីទើស។
- ចូរអោយប្រាកដថាសមាជិកគ្រួសារទាំងអស់របស់អ្នក យល់ព្រមលើគំរោងសំរាប់ភាពអាសន្ន។ ផ្តល់ពត៌មានសំរាប់ភាពអាសន្នដល់អ្នកថែទាំក្មេង រឺអ្នកថែទាំដទៃផ្សេងៗទៀត។

អ្វីៗដែលអ្នកអាចធ្វើដើម្បីការពារសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នក

- រក្សាទុកអាហារនិងទឹកអោយបានគ្រប់គ្រាន់យ៉ាងហោចណាស់អោយបានបីថ្ងៃសំរាប់សត្វនិមួយៗ។
- ត្រៀមកញ្ចប់សំរាប់ភាពអាសន្នសំរាប់សត្វរបស់អ្នក។ កញ្ចប់នោះគួរតែមានរួមទាំង: ចានដែលមិនអាចបែក ថ្នាំពេទ្យ សេចក្តីណែនាំ ខ្សែសំរាប់ចង រឺប្រដាប់ដាក់សត្វ និងកំណត់ត្រាពេទ្យសត្វរបស់សត្វរបស់អ្នក។
- ទៅជួបពេទ្យសត្វរបស់អ្នកអំពីការដាក់បញ្ចូលប្រដាប់តាមដានសំគាល់នៅក្នុងខ្លួនសត្វរបស់អ្នក។ អត្តសញ្ញាណនេះមិនត្រូវ អោយបាត់រឺយកចេញបានទេ។
- ធ្វើការត្រៀមសំរាប់សត្វរបស់អ្នកប្រសិន បើអ្នកត្រូវតែជំលៀសចេញបន្ទាប់ពីគ្រោះមហន្តរាយ។ ចូរចាំថា សត្វចិញ្ចឹមមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតអោយស្ថិតនៅក្នុងជំរក ភាពអាសន្នបានទេ។ ទុកសត្វរបស់អ្នក នៅក្នុងកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព ដែលមានទឹក និងអាហារគ្រប់គ្រាន់។ ប្រសិនបើអាច ត្រូវត្រឡប់ទៅមើលពួកវាជាប្រចាំថ្ងៃ។

WASHINGTON MILITARY DEPARTMENT

ក្រសួងយោធា
WASHINGTON

Emergency Management Division

នាយកដ្ឋានគ្រប់គ្រង
ភាពអាសន្ន

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122

តារាងផ្ទៀងផ្ទាត់ប្រដាប់ប្រដាសំរាប់ ភាពអាសន្នពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ

ទីភ្នាក់ងាររដ្ឋាភិបាលនឹងឆ្លើយតបចំពោះគ្រោះមហន្តរាយតាមសហគមន៍ ប៉ុន្តែប្រជាពលរដ្ឋអាចដោះស្រាយដោយខ្លួនឯងរយៈពេលប៉ុន្មានម៉ោង ជួនកាលរហូតដល់រាប់ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីគ្រោះ មហន្តរាយកើតឡើង។ អ្នកគួរតែត្រៀមខ្លួនដើម្បីថែទាំខ្លួនរបស់អ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នកយ៉ាងហោច ណាស់បីថ្ងៃ។

កញ្ចប់សង្គ្រោះជីវិតពេលមានអាសន្ន:

រក្សាទុកកញ្ចប់សំរាប់គ្រោះអាសន្ននៅក្នុងផ្ទះ នៅកន្លែងធ្វើការ និងនៅតាមសាលារៀន របស់ក្មេងម្នាក់ៗ រឺមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំពេលថ្ងៃ។

- ❑ អាហារកំប៉ុង រឺក្រៀម និងទឹកផឹកគ្រប់គ្រាន់ សំរាប់រយៈពេលបីថ្ងៃសំរាប់មនុស្សម្នាក់ៗ
- ❑ ប្រដាប់បើកកំប៉ុង
- ❑ គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ព្យាបាលបណ្តោះអាសន្ន និងសៀវភៅណែនាំព្យាបាលបណ្តោះអាសន្ន
- ❑ ច្បាប់ចំលងនៃឯកសារសំខាន់ៗ (សំបុត្រ កំណើត អាជ្ញាប័ណ្ណ លក្ខន្តិកៈធានារ៉ាប់រង។ល។)
- ❑ របស់របរ "ពិសេសៗ" ដែលសមាជិកគ្រួសារត្រូវការ ដូចជាថ្នាំពេទ្យ រូបមន្តសំរាប់ក្មេង វ៉ែនតា ប្រដាប់ជំនួយក្នុងការស្តាប់អោយលឺ ។ល។
- ❑ សំលៀកបំពាក់មួយបន្លាស់សំរាប់ប្តូរ
- ❑ ថង់សំរាប់ដេក រឺភួយ
- ❑ វិទ្យុរឺទូរទស្សន៍ដែលប្រើថ្ម
- ❑ ពិល និងថ្មបន្ថែម
- ❑ កញ្ចែ
- ❑ ឈើគូសដែលមិនចូលទឹក
- ❑ ប្រដាប់លេង ល្បែងដំណោះស្រាយល្បែងលេង
- ❑ កូនសោផ្ទះបន្ថែមនិង កូនសោឡាន
- ❑ ឈ្មោះមនុស្សដើម្បីទាក់ទង និងលេខទូរស័ព្ទរបស់គេ។

ប្រដាប់ប្រដាបន្ថែមដែលអ្នកអាចរក្សាទុកក្នុងផ្ទះ សំរាប់ការប្រើប្រាស់ក្នុងពេលមានអាសន្ន:

ប្រដាប់ចំអិន

- ❑ ប្រដាប់អាំងសាច់ ចង្ក្រានសំរាប់បោះជំរុំ ឆ្នាំងភ្លើង
- ❑ ប្រេងសំរាប់ដាំស្ល (ធ្យូង ឧស្ម័នប្រូប៉ាន ។ល។)
- ❑ កាំបិតប្លាស្ទិក សម ស្លាបព្រា
- ❑ ចាន និងពែងក្រដាស
- ❑ ក្រដាសសំរាប់ជូត
- ❑ សន្លឹកអាលុយមីញ៉ូមសំរាប់អាំងសាច់

ប្រដាប់អនាម័យ:

- ❑ ថង់សំរាមប្លាស្ទិកធំសំរាប់ដាក់សំរាម និងការពារកុំអោយទទឹក
- ❑ ធុងសំរាមធំៗ
- ❑ សាប៊ូដុំ និងទឹកសាប
- ❑ សាប៊ូកក់សក់
- ❑ ថ្នាំដុសធ្មេញ និងច្រាសដុសធ្មេញ
- ❑ ប្រដាប់ប្រដាសំរាប់ស្ត្រីនិងកូនក្មេង
- ❑ ក្រដាសប្រើប្រាស់សំរាប់បង្គន់
- ❑ សាប៊ូសំអាតផ្ទះដែលគ្មានដាក់អ្វីបន្ថែម
- ❑ កាសែត—ដើម្បីខ្ចប់សំរាម និងកាកសំណល់ផ្សេងៗ

ប្រដាប់ជំនួយផាសុខភាព:

- ❑ ស្បែកជើងដែលមាំ
- ❑ ស្រោមដៃសំរាប់សំអាតកំទេចកំទី
- ❑ តង់

ឧបករណ៍:

- ❑ ពូថៅ ប៉ែល អំបោស
- ❑ ម៉ាឡែតរាងចំណិតខែសំរាប់បិតហ្គាស
- ❑ ទួរណឺវីស ដង្កាប់ ញញួរ
- ❑ ខ្សែពួរមួយចង្វាយ ទំហំកន្ទះអ៊ីញ
- ❑ បង់ស្អិត និងកំរាលប្លាស្ទិក
- ❑ ផ្លែឡាម រឺផ្លែកាំបិត
- ❑ បំពង់ទឹកកៅស៊ូសំរាប់បង្ហូរទឹក និង ពន្លត់ភ្លើង

Washington State Department of Health

ក្រសួងសុខាភិបាល
នៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីងតោន

P.O. Box 47890
Olympia, Washington
98504-7890

www.doh.wa.gov

1-800-525-0127