



តារាងផ្ទៀងផ្ទាត់ប្រដាប់ប្រដាសំរាប់ ភាពអាសន្នពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ

ទីភ្នាក់ងាររដ្ឋាភិបាលនឹងឆ្លើយតបចំពោះគ្រោះមហន្តរាយតាមសហគមន៍ ប៉ុន្តែប្រជាពលរដ្ឋអាចដោះស្រាយ
ដោយខ្លួនឯងរយៈពេលប៉ុន្មានម៉ោង ជូនកាលរហូតដល់រាបថ្ងៃ បន្ទាប់ពីគ្រោះ មហន្តរាយកើតឡើង។
អ្នកត្រូវតែត្រៀមខ្លួនដើម្បីថែទាំខ្លួនរបស់អ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នកយ៉ាងហោច ណាស់ថ្ងៃ។

កញ្ចប់សម្រាប់ជីវិតពេលមានអាសន្ន:

រក្សាទុកកញ្ចប់សំរាប់គ្រោះអាសន្ននៅក្នុងផ្ទះ
នៅកន្លែងធ្វើការ និងនៅតាមសាលារៀន
របស់ក្មេងម្នាក់ៗ រឺមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំពេលថ្ងៃ។

- ❑ អាហារកំប៉ុង រឺក្រៀម និងទឹកផឹកគ្រប់គ្រាន់
សំរាប់រយៈពេលថ្ងៃសំរាប់មនុស្សម្នាក់ៗ
- ❑ ប្រដាប់បើកកំប៉ុង
- ❑ គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ព្យាបាលបណ្តោះអាសន្ន
និងសៀវភៅណែនាំព្យាបាលបណ្តោះអាសន្ន
- ❑ ច្បាប់ចំលងនៃឯកសារសំខាន់ៗ
(សំបុត្រ កំណើត អាជ្ញាប័ណ្ណ លក្ខន្តិកៈ
ធានារ៉ាប់រង។ល។)
- ❑ របស់របរ “ពិសេសៗ” ដែលសមាជិក
គ្រួសារត្រូវការ ដូចជាថ្នាំពេទ្យ រូបមន្ត
សំរាប់ក្មេង វីទេតា ប្រដាប់ជំនួយក្នុង
ការស្តាប់អោយលឺ ។ល។
- ❑ សំលៀកបំពាក់មួយបន្ទាត់សំរាប់ប្អូន
- ❑ ថង់សំរាប់ដេក រឺភួយ
- ❑ វិទ្យុវិទ្យុទស្សន៍ដែលប្រើថ្លៃ
- ❑ ពិល និងថ្មបន្ថែម
- ❑ កញ្ចែង
- ❑ ឈើត្រូវដែលមិនចូលទឹក
- ❑ ប្រដាប់លេង ល្បែងដំណោះស្រាយ
ល្បែងលេង
- ❑ កូនសោផ្ទះបន្ថែមនិង កូនសោឡាន
- ❑ ឈ្មោះមនុស្សដើម្បីទាក់ទង និងលេខ
ទូរស័ព្ទរបស់គេ។

ប្រដាប់ប្រដាបន្ថែមដែលអ្នកអាចរក្សាទុកក្នុងផ្ទះ សំរាប់ការប្រើប្រាស់ក្នុងពេលមានអាសន្ន:

ប្រដាប់ចំនី

- ❑ ប្រដាប់អាំងសាច់ ចង្កៀនសំរាប់បោះជំរុំ
ឆ្នាំងភ្លើង
- ❑ ប្រេងសំរាប់ដាំស្នូ (ត្បូង ឧស្ម័នប្រូប៉ាន ។ល។)

- ❑ កាំបិតពូស្និក សម ស្លាបព្រា
- ❑ ចាន និងពែងក្រដាស
- ❑ ក្រដាសសំរាប់ជូត
- ❑ សន្លឹកអាណុយមីញ៉ូមសំរាប់អាំងសាច់

ប្រដាប់អនាម័យ:

- ❑ ថង់សំរាមពូស្និកធំសំរាប់ដាក់សំរាម
និងការពារកុំអោយទឹក
- ❑ គុបសំរាមធំៗ
- ❑ សាប៊ូដុំ និងទឹកសាប
- ❑ សាប៊ូកក់សក់
- ❑ ថ្នាំជុសធ្មេញ និងប្រាសជុសធ្មេញ
- ❑ ប្រដាប់ប្រដាសំរាប់ស្រ្តីនិងកូនក្មេង
- ❑ ក្រដាសប្រើប្រាស់សំរាប់បង្គន់
- ❑ សាប៊ូសំអាតផ្ទះដែលគ្មានដាក់អ្វីបន្ថែម
- ❑ កាសែត— ដើម្បីខ្ចប់សំរាម
និងកាកសំណល់ផ្សេងៗ

ប្រដាប់ជំនួយជាសុខភាព:

- ❑ ស្បែកជើងដែលមាំ
- ❑ ស្រោមដៃសំរាប់សំអាតកំទេចកំទី
- ❑ តង់

ឧបករណ៍:

- ❑ ពូថៅ ប៉ែល អំបោស
- ❑ ម៉ាឡេតរាងចំណិតខែសំរាប់បិតហ្គាស
- ❑ ទូរណីវីស ដង្កាប់ ញូញូរ
- ❑ ខ្សែពួរមួយចង្វាយ ទំហំកន្លះអ៊ីញ
- ❑ បង់ស្លឹក និងកំរាលពូស្និក
- ❑ ថ្លៃឡាម រឺថ្លៃកាំបិត
- ❑ បំពង់ទឹកកៅស៊ូសំរាប់បង្ហូរទឹក និង ពន្លត់ភ្លើង



ក្រសួងសុខាភិបាល
នៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន

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

www.doh.wa.gov

1-800-525-0127