American Red Cross

សុវត្ថិភាពពីការរញ្ជួយដី

ការរញ្ជួយដី អាចវាយប្រហារនៅពេលណាមួយ និង ដោយគ្មានការឱ្យសញ្ញាព្រមានជាមុនឡើយ។ មានសេវាកម្មជាច្រើន ដែលអ្នកអាស្រ័យលើជារៀងរាល់ថ្ងៃ មានដូចជា អគ្គិសនី ឧស្ម័ន ទឹក ការប្រាស្រ័យទាក់ទង និង ការដឹកជញ្ជូន ដែលមានមិនអាចរកបានទេ។

សាខាកាកបាទក្រហមអាមេរិកាំងប្រចាំនៅ Bay Area ផ្តល់នូវព័ត៌មានដូចខាងក្រោមនេះ ប្រយោជន៍ការពារសុវត្ថិភាពអ្នក និង ញាតិមិត្តរបស់អ្នក ប្រសិនបើមានការរញ្ជួញដីមួយវាយប្រហារមកលើតំបន់រស់នៅរបស់អ្នក:

ធ្វើគម្រោងផែនការ

ការធ្វើគម្រោងផែនការឆ្ពោះទៅមក គឺជាជំហានទីមួយដើម្បីធានាឱ្យបានថា ក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកបានត្រៀមខ្លួនសម្រាប់បញ្ហាការរញ្ជួញដីមួយរួចហើយ។

- បង្កើតគម្រោងមួយសម្រាប់ការប្រាស្រ័យទាក់ទង: ជារឿយៗ ការហៅទូរស័ព្ទពីចម្ងាយក្រោយពេលមានគ្រោះមហន្តរាយកើតមានឡើងនោះ មានលក្ខណ:ងាយស្រួលជាង ដូច្នេះត្រូវកំណត់ប្រភេទមនុស្សក្រៅតំបន់រស់នៅម្នាក់ ដែលនឹងបម្រើជាមនុស្សបង្គោលម្នាក់សម្រាប់បញ្ហាការទំនាក់ទំនង។ ឱ្យអ្នករាល់គ្នារាយការណ៍អំពីបញ្ហាស្ថានភាពរបស់ខ្លួនជូនមនុស្សត្រូវទំនាក់ទំនងនេះ ដែលនឹងបញ្ជូន ឬ ផ្តល់ដំណឹងឱ្យដល់មនុស្សផ្សេងៗទៀត។ បើកលទ្ធភាពឱ្យមនុស្សទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកនៅក្រៅតំបន់រស់នៅនោះ បានដឹងពីគម្រោងសម្រាប់ការប្រាស្រ័យទាក់ទងរបស់អ្នក។ ចំពោះព្រឹត្តិការណ៍មួយដែលតូចជាងគេ ដែលមានដូចជាបញ្ហាភ្លើងឆេះផ្ទះមួយកើតមានឡើង ត្រូវទុកឱ្យមានជាប់នឹងខ្លួននូវលេខទំនាក់ទំនងសម្រាប់គ្រាមានអាសន្ននៅតាមមូលដ្ឋានរបស់អ្នក។
- • សម្រេចចិត្តជ្រើសរើសទីកន្លែងដែលត្រូវជួបជុំគ្នា ក្រោយគ្រោះមហន្តរាយមួយកើតមានឡើង: ជ្រើសរើសយកទីកន្លែងដែលនៅជិតផ្ទះ ក្នុងករណីមានអាសន្នភ្លាមៗ។ ត្រូវជ្រើសរើសយកទីកន្លែងទីពីរ

ដែលស្ថិតនៅក្រៅពីអ្នកជិតខាងរបស់អ្នកក្នុងករណីដែលអ្នកមិនអាចត្រឡប់មកផ្ទះវិញបាន។ លើសពីនេះត្រូវយល់ដឹងអំពីទីកន្លែងជម្លៀសខ្លួននៅឯកន្លែងធ្វើការងារ សាលារៀន ឬកន្លែងមើលថែទាំក្មេងនៅពេលថ្ងៃ។

- រកកន្លែងមានសុវត្ថិភាពនៅក្នុងបន្ទប់និមួយៗ: កន្លែងមួយដែលមានសុវត្ថិភាពល្អអាចស្ថិតនៅក្រោមផ្ទៃកណាមួយនៃគ្រឿងសង្ហារិមដែលរឹងមាំល្អ ឬឈរទល់មុខនឹងជញ្ជាំង ដែលស្ថិតនៅឆ្ងាយពីមាត់បង្អួច ទូរសៀវភៅ ឬ តុទូតាំងខ្ពស់ដែលអាចនឹងបាក់ធ្លាក់សង្កត់មកលើអ្នកបាន។
- ត្រូវចេះកំណត់បានចំពោះផ្លូវនានាសម្រាប់ការរត់គេចចេញ: ត្រូវស្វែងរកផ្លូវចំនួនពីរចេញពីបន្ទប់និមួយៗនៅក្នុងផ្ទះ និងយល់ដឹងអំពីផ្លូវនានាសម្រាប់ការជម្លៀសនៅទីកន្លែងជិតខាង។
- ត្រូវរៀបចំគម្រោងផែនការណ៍សម្រាប់សត្វចិញ្ចឹមនានារបស់អ្នក: ដោយមានសេវាកម្មពិសេសសម្រាប់សត្វ សត្វចិញ្ចឹមមិនត្រូវបានគេអនុញ្ញាតិឱ្យចូលក្នុងជម្រកសម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍គ្រោះមហន្តរាយទេ ដូច្នេះត្រូវរៀបចំឱ្យមានបញ្ជីមួយអំពីចំនួនមនុស្សក្នុងក្រុមគ្រួសារ មិត្តភ័ក្រ្តមធ្យោបាយធ្វើដំណើរ អតីតយុទ្ធជន និង សណ្ឋាគារដែលទទួលសត្វបានប្រយោជន៍ផ្តល់ជម្រកឱ្យដល់សត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នក នៅពេលមានអាសន្ន។ សូមមើល Pets & Disaster Safety សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។
- ធ្វើផែនការទៅតាមតម្រូវការចាំបាច់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក: ប្រសិនអ្នកមានតម្រូវការចាំបាច់ជាពិសេសនានានោះ ត្រូវធ្វើឱ្យប្រាកដប្រជាចំពោះបញ្ហាការត្រៀមរៀបចំសម្រាប់បណ្តាញទំនាក់ទំនងញាតិមិត្តបងប្អូន ប្រយោជន៍ត្រួតពិនិត្យមើលលើបញ្ហាសុវត្ថិភាពរបស់អ្នកនៅក្នុងព្រឹត្តិការណ៍ដែលមានគ្រោះអាសន្នមួយកើតមានឡើង។
- ត្រូវពិនិត្យឡើងវិញ និង ធ្វើលំហាត់អនុវត្តន៍ជាក់ស្តែងលើគម្រោងផែនការណ៍របស់អ្នក

ត្រូវមានប្រដាប់ប្រដាប្រើប្រាស់ ឬ គ្រឿងបម្រុង

ត្រូវទុកដាក់ឱ្យមានគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ ឬភស្តុភារគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់គ្រប់ៗគ្នានៅក្នុងផ្ទះដែលប្រើប្រាស់បានយ៉ាងហោចណាស់រយៈពេលបីថ្ងៃ។ ត្រូវបូកបញ្ចូលនូវរបស់របរឡាយណាសំខាន់ចាំបាច់ទាំងសម្រាប់សត្វចិញ្ចឹម

American Red Cross

កូនៗឬក្មេងៗ មនុស្សចាស់ និង មនុស្សពិការ។ ត្រូវរៀបចំនូវគ្រឿងបម្រុងសម្រាប់ផ្ទះ កន្លែងធ្វើការងារ និង រថយន្តរបស់អ្នក។

- ស្បៀងអាហារដែលទុកបានយូរ: វេចខ្ចប់មុខគ្រឿងបរិភោគនានា ដែលមានដូចជា អាហារថាមពល (នំកញ្ចប់) សម្ល ឬ ក្រែមស្វាយចន្ទីកំប៉ុង។
- ពីដុងទឹកដែលមានចំណុះសម្រាប់តម្រូវការរបស់មនុស្សម្នាក់ក្នុងមួយថ្ងៃ
- ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យសង្គ្រោះបន្ទាន់ និង របៀបប្រើប្រាស់ថ្នាំ
- ពិល អាគុយសាកពេញ (ថ្មថ្មីៗ) ឬវិទ្យុមានពិល ឧបករណ៍សំខាន់ចាំបាច់ និង ផែនទី: ប្ដូកបញ្ចូលនូវអាគុយ (ថ្ម) ម៉ាឡេតដើម្បីមូលភ្ជិតឧស្ម័ន ក្នុងករណីមានលេច ប្រដាប់បើកឬគាស់កំប៉ុង ទូរណីរីស ញញួរ ដង្កាប់ កូនកាំបិត ស្កុត និង ស្បោងសម្រាម។
- សម្លៀកបំពាក់ និង ស្បែកជើងដែលជាប់
- របស់របរផ្ទាល់ខ្លួន និង គ្រឿងសម្អាតនានា: វេចខ្ចប់ឯកសារសំខាន់ៗ គ្រឿងធ្វើអនាម័យឬសម្អាត និង របស់របរបង្កភាពងាយស្រួលនានា ដែលមានដូចជា សៀវភៅ និង ប្រដាប់ក្មេងលេងជាដើម។
- លុយកាយ
- លេខទូរស័ព្ទ និង ព័ត៌មានទំនាក់ទំនងពេលមានអាសន្ន

ដឹងព័ត៌មាន

ស្វែងយល់ពីរបៀបការពារខ្លួនរបស់អ្នកផ្ទាល់ និង ការទទួលបាននូវការហ្វឹកហ្វឺនដើម្បីជួយដល់អ្នកផ្សេងៗទៀត នៅមុន កំឡុង និង ក្រោយពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ។

ប្រសិនបើអ្នក ស្ថិតនៅក្នុងផ្ទះឬក្នុងអគារ ពេលកំពុងចាប់ផ្ដើមមានការរញ្ជួយដី:

- ត្រូវស្ថិតនៅក្នុងផ្ទះឬអគារ ហើយក្រាបចុះ គ្របការពារ និង ទប់ខ្លួន
- ក្រាបចុះ
- ត្រូវជ្រកក្រោមផ្នែកណាមួយនៃគ្រឿងសង្ហារិម
- យកដៃម្ខាងទប់ការពារក្បាល
- យកដៃមួយទៀតទប់ទៅនឹងគ្រឿងសង្ហារិម ឬ តុទូនោះ

American Red Cross

- ផ្លាស់ទី ឬ អង្គុលទៅតាមវា
- ប្រសិនបើអ្នកមិនស្ថិតនៅជិតៗគ្រឿងសង្ហារិមណាមួយរឹងមាំទេនោះ ត្រូវងើយក្បាលទៅផ្ទប់នឹងជញ្ជាំងផ្នែកខាងក្នុង ហើយបាំងការពារក្បាល និង ករបស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតក្នុងរទេះរុញមួយ ត្រូវដាក់គន្លឹះប្រាំង ហើយបាំងការពារក្បាល និង ករបស់អ្នក។
- ប្រសិនអ្នកនៅលើគ្រែ ត្រូវនៅលើគ្រែដដែល ទាញកម្រាលពូកការពារដងខ្លួនរបស់អ្នកពីកម្ទេចកម្ទីបែកបាក់ និង ការពារក្បាល និង ករបស់អ្នកជាមួយនឹងខ្នើយ។
- ការព្យាយាមរត់គេចចេញពីអគារ ធ្វើឱ្យអ្នកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ដោយរបួសស្នាមកាន់តែច្រើនឡើងថែមទៀត។ ការរងរបួសភាគច្រើនពីការរញ្ជួយដី គឺមានជាបន្តបន្ទាប់ នៅពេលដែលមនុស្សព្យាយាមរត់គេច នៅកំឡុងពេលមានរំញ័រ ឬ ពីការធ្លាក់ចុះនូវកម្ទេចកម្ទីពេលដែលនៅខាងក្រៅ។

ប្រសិនបើអ្នក ស្ថិតនៅក្នុងផ្ទះឬក្នុងអគារ ពេលកំពុងចាប់ផ្តើមមានការរញ្ជួញដីៈ

- ចល័តចូលទៅកាន់ទីស្រឡះ ដែលនៅឆ្ងាយពីអគារ បង្គោលភ្លើងតាមដងផ្លូវ ដើមឈើ និង បណ្តាញខ្សែកាបអគ្គិសនីនិងទូរស័ព្ទ។
- ពេលស្ថិតនៅទីស្រឡះ ត្រូវក្រាបចុះ បាំងការពារ និង ទប់ខ្លួនរហូតដល់លែងមានរំញ័រ។
- ប្រសិនបើអ្នកនៅជិតអគារមួយ ត្រូវរត់ចូលក្នុងយ៉ាងលឿន ហើយ ក្រាបចុះ បាំងការពារ និង ទប់ខ្លួន។
- ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតក្នុងរថយន្តត្រូវឈប់ឬចតទុកវានៅចិញ្ចើមថ្នល់ដោយសុវត្ថិភាព ហើយយកដៃបាំងការពារក្បាល និង ករបស់អ្នក។

ក្រោយការរញ្ជួញដី

ពិនិត្យរកមើលរបួសស្នាមៈ ដំបូង ត្រូវពិនិត្យមើលរបួសស្នាមលើខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ ហើយបន្ទាប់មកជួយរកមើលឱ្យអ្នកផ្សេងទៀត

American Red Cross

ទៅតាមកម្រិតយល់ដឹងពីការហ្វឹកហ្វឺនរបស់អ្នកលើបញ្ហាសង្គ្រោះបន្ទាន់។
គ្រាន់តែហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់ផ្នែកសង្គ្រោះបន្ទាន់ទៅបានហើយ
ក្នុងករណីដែលមានស្ថានភាពគម្រាមកម្ហែងដល់អាយុជីវិត។

ត្រូវស្តាប់វិទ្យុ: ក្រុមអ្នកស្រុកនៅ Bay Area អាចបើកប៉ុស្តិ៍វិទ្យុ 740 AM ឬ 88.5 FM ស្តាប់បាន។
ចូរអនុវត្តទៅតាមសេចក្តីណែនាំនានាពីបណ្តាមន្ត្រីនៅតាមមូលដ្ឋាន។
ត្រូវជម្លៀសខ្លួនប្រសិនបើមានគេប្រាប់ឱ្យធ្វើដូច្នេះ។ ត្រូវស្លៀកពាក់ និង
ពាក់ស្បែកជើងដែលជាប់ល្អ។

ពិនិត្យមើលបន្ទប់ ឬ កន្លែងរបស់អ្នក: ពិនិត្យមើលជុំវិញខ្លួនអ្នកលើបញ្ហាលក្ខខ័ណ្ឌគ្រោះថ្នាក់
ដែលមានដូចជា ភ្លើងឆេះ ខ្សែភ្លើងដាច់ និង ការបាក់បែកអគារ។
បិទឧស្ម័នតែក្នុងករណីដែលអ្នកសង្ស័យថាមានឧស្ម័នលេច ឬ ចោលក្លិន។ ត្រូវស្ថិតនៅក្រៅ
ឬ ចាកចេញពីអគារបាក់បែក ប្រសិនបើអ្នកមានធុំក្លិនឧស្ម័ន ឬ
ក្លិនឆ្អួលចេញសារធាតុគីមីផ្សេងៗទៀត។
ត្រូវត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញតែក្នុងករណីអាជ្ញាធរនានានិយាយបញ្ជាក់ថា វាមានសុវត្ថិភាពហើយ។

ដាក់ឱ្យគម្រោងផែនការរបស់មានដំណើរការ ត្រូវធានាដល់សុវត្ថិភាពកូនៗ សត្វចិញ្ចឹម និង
ញាតិមិត្តរបស់អ្នក។ ទូរស័ព្ទទាក់ទងទៅមនុស្សក្រៅតំបន់រស់នៅ។
បន្ទាប់មកទុកដាក់លេខទូរស័ព្ទឱ្យបានត្រឹមត្រូវសម្រាប់ពេលមានអាសន្ននានា។
ត្រូវពិនិត្យមើលអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក
ហើយធ្វើឱ្យប្រាកដប្រជាចំពោះការជួយដល់មនុស្សចាស់ជរា និង ជនពិការ។