



### សុវត្ថិភាពពីគ្រោះទឹកជំនន់

ទឹកជំនន់ គឺជាគ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិដែលកើតមានឡើងញឹកញាប់ និងខាតបង់ថវិកាយ៉ាងច្រើនបំផុត។ លក្ខខណ្ឌនានាដែលបណ្តាលឱ្យកើតមានឡើងនូវទឹកជំនន់មានជាអាទិ៍: ការធ្លាក់ភ្លៀងខ្លាំង ឬ ជាប់រយៈពេលច្រើនម៉ោង ឬ ថ្ងៃដែលធ្វើឱ្យជោគជាំដីខ្លាំង។ ជំនន់យ៉ាងគំហុក កើតមានឡើងភ្លាមៗ ដោយសារតែទឹកនៅតាមដងអូរ ឬ តំបន់ដែលទាបជាងឡើងយ៉ាងរហ័សបំផុត។

សាខាកាកបាទក្រហមអាមេរិកាំងប្រចាំនៅ Bay Area ផ្តល់នូវព័ត៌មានដូចខាងក្រោមនេះ ប្រយោជន៍ការពារសុវត្ថិភាពអ្នក និង ញាតិមិត្តរបស់អ្នក ប្រសិនបើមានទឹកជំនន់មួយកើតមានឡើងមកលើតំបន់រស់នៅរបស់អ្នក:

#### ធ្វើគម្រោងផែនការ

ការធ្វើគម្រោងផែនការឆ្ពោះទៅមក គឺជាជំហានទីមួយដើម្បីធានាឱ្យបានថា ក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកបានត្រៀមខ្លួនសម្រាប់បញ្ហាទឹកជំនន់មួយរួចហើយ។

- បង្កើតគម្រោងមួយសម្រាប់ការប្រាស្រ័យទាក់ទង: ជារឿយៗ ការហៅទូរស័ព្ទពីចម្ងាយក្រោយពេលមានគ្រោះមហន្តរាយកើតមានឡើងនោះ មានលក្ខណៈងាយស្រួលជាង ដូច្នេះត្រូវកំណត់ប្រភេទមនុស្សក្រៅតំបន់រស់នៅម្នាក់ ដែលនឹងបម្រើជាមនុស្សបង្គោលម្នាក់សម្រាប់បញ្ហាការទំនាក់ទំនង។ ឱ្យអ្នករាល់គ្នារាយការណ៍អំពីបញ្ហាស្ថានភាពរបស់ខ្លួនជូនមនុស្សត្រូវទំនាក់ទំនងនេះ ដែលនឹងបញ្ជូន ឬ ផ្តល់ដំណឹងឱ្យដល់មនុស្សផ្សេងៗទៀត។ បើកលទ្ធភាពឱ្យមនុស្សទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកនៅក្រៅតំបន់រស់នៅនោះ បានដឹងពីគម្រោងសម្រាប់ការប្រាស្រ័យទាក់ទងរបស់អ្នក។ ចំពោះព្រឹត្តិការណ៍មួយដែលតូចជាងគេ ដែលមានដូចជាបញ្ហាភ្លើងឆេះផ្ទះមួយកើតមានឡើង ត្រូវទុកឱ្យមានជាប់នឹងខ្លួននូវលេខទំនាក់ទំនងសម្រាប់គ្រាមានអាសន្ននៅតាមមូលដ្ឋានរបស់អ្នក។



- សម្រេចចិត្តជ្រើសរើសទីកន្លែងដែលត្រូវជួបជុំគ្នា  
ក្រោយគ្រោះមហន្តរាយមួយកើតមានឡើង៖ ជ្រើសរើសយកទីកន្លែងដែលនៅជិតផ្ទះ  
ក្នុងករណីមានអាសន្នភ្លាមៗ។ ត្រូវជ្រើសរើសយកទីកន្លែងទីពីរ  
ដែលស្ថិតនៅក្រៅពីអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក  
ក្នុងករណីដែលអ្នកមិនអាចត្រឡប់មកផ្ទះវិញបាន។ លើសពីនេះ  
ត្រូវយល់ដឹងអំពីទីកន្លែងជម្លៀសខ្លួននៅឯកន្លែងធ្វើការងារ សាលារៀន ឬ  
កន្លែងមើលថែទាំក្មេងនៅពេលថ្ងៃ។
- ត្រូវចេះកំណត់បានចំពោះផ្លូវនានាសម្រាប់ការរត់គេចចេញ៖  
ត្រូវស្វែងរកផ្លូវចំនួនពីរចេញពីបន្ទប់នីមួយៗនៅក្នុងផ្ទះ និង  
យល់ដឹងអំពីផ្លូវនានាសម្រាប់ការជម្លៀសនៅទីកន្លែងជិតខាង។
- ត្រូវរៀបចំគម្រោងផែនការណ៍សម្រាប់សត្វចិញ្ចឹមនានារបស់អ្នក៖  
ដោយមានសេវាកម្មពិសេសសម្រាប់សត្វ  
សត្វចិញ្ចឹមមិនត្រូវបានគេអនុញ្ញាតឱ្យចូលក្នុងជម្រកសម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍គ្រោះមហន្តរាយ  
ទេ ដូច្នេះត្រូវរៀបចំឱ្យមានបញ្ជីមួយអំពីចំនួនមនុស្សក្នុងក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ  
មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ អតីតយុទ្ធជន និង សណ្ឋាគារដែលទទួលសត្វបាន  
ប្រយោជន៍ផ្តល់ជម្រកឱ្យដល់សត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នក នៅពេលមានអាសន្ន។  
(សូមមើលគម្រោងផែនការសម្រាប់សត្វចិញ្ចឹម ដើម្បីស្វែងយល់ព័ត៌មានបន្ថែមទៀត)
- ធ្វើផែនការទៅតាមតម្រូវការចាំបាច់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក៖  
ប្រសិនអ្នកមានតម្រូវការចាំបាច់ជាពិសេសនានានោះ  
ត្រូវធ្វើឱ្យប្រាកដប្រជាចំពោះបញ្ហាការត្រៀមរៀបចំសម្រាប់បណ្តាញទំនាក់ទំនងញាតិ  
មិត្តបងប្អូន ប្រយោជន៍ត្រួតពិនិត្យមើលលើបញ្ហាសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក  
នៅក្នុងព្រឹត្តិការណ៍ដែលមានគ្រោះអាសន្នមួយកើតមានឡើង។
- ត្រូវពិនិត្យឡើងវិញ និង ធ្វើលំហាត់អនុវត្តន៍ជាក់ស្តែងលើគម្រោងផែនការណ៍របស់អ្នក

ត្រូវមានប្រដាប់ប្រដាប្រើប្រាស់ ឬ គ្រឿងបម្រុង  
ត្រូវទុកដាក់ឱ្យមានគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ ឬ  
ភស្តុភារគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់គ្រប់គ្នានៅក្នុងផ្ទះដែលប្រើប្រាស់បានយ៉ាងហោចណាស់រយៈពេល  
លបីថ្ងៃ។ ត្រូវបូកបញ្ចូលនូវរបស់របរឡាយណាសំខាន់ចាំបាច់ទាំងសម្រាប់សត្វចិញ្ចឹម



កូនៗឬក្មេងៗ មនុស្សចាស់ និង មនុស្សពិការ។ ត្រូវរៀបចំនូវគ្រឿងបម្រុងសម្រាប់ផ្ទះ កន្លែងធ្វើការងារ និង រថយន្តរបស់អ្នក។

- ស្បៀងអាហារដែលទុកបានយូរ៖ វេចខ្ចប់មុខគ្រឿងបរិភោគនានា ដែលមានដូចជា អាហារថាមពល (នឹកញាប់) សម្ល ឬ ក្រែមស្វាយចន្ទីកំប៉ុង។
- ពីដុងទឹកដែលមានចំណុះសម្រាប់តម្រូវការរបស់មនុស្សម្នាក់ក្នុងមួយថ្ងៃ
- ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យសង្គ្រោះបន្ទាន់ និង របៀបប្រើប្រាស់ថ្នាំ
- ពិល អាគុយសាកពេញ (ថ្មថ្មីៗ) ឬ វិទ្យុមានពិល ឧបករណ៍សំខាន់ចាំបាច់ និង ផែនទី៖ បូកបញ្ចូលនូវអាគុយ (ថ្ម) ម៉ាឡេតដើម្បីមូលភ្និតឧស្ម័ន ក្នុងករណីមានលេច ប្រដាប់បើកឬគាស់កំប៉ុង ទូរណ៍វីស ញញួរ ដង្កាប់ កូនកាំបិត ស្ពុត និង ស្បៀងសម្រាម។
- សម្លៀកបំពាក់ និង ស្បែកជើងដែលជាប់៖ បូកបញ្ចូលទាំងសម្លៀកបំពាក់ការពារទឹកភ្លៀង (អាវភ្លៀង)
- របស់របរផ្ទាល់ខ្លួន និង គ្រឿងសម្អាតនានា៖ វេចខ្ចប់ឯកសារសំខាន់ៗ គ្រឿងធ្វើអនាម័យឬសម្អាត និង របស់របរបង្កភាពងាយស្រួលនានា ដែលមានដូចជា សៀវភៅ និង ប្រដាប់ក្មេងលេងជាដើម។
- លុយរាយ
- លេខទូរស័ព្ទ និង ព័ត៌មានទំនាក់ទំនងពេលមានអាសន្ន

### ដឹងព័ត៌មាន

ស្វែងយល់ពីរបៀបការពារខ្លួនរបស់អ្នកផ្ទាល់ និង ការទទួលបាននូវការហ្វឹកហ្វឺនដើម្បីជួយដល់អ្នកផ្សេងៗទៀត នៅមុន កំឡុង និង ក្រោយពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ។

នៅកំឡុងពេលមានទឹកជំនន់មួយកើតមានឡើង

- បើកប៉ុស្តិ៍វិទ្យុ 740 AM ឬ 88.5 FM ដើម្បីស្តាប់ការណែនាំអំពីបញ្ហាគ្រោះអាសន្ននានា ហើយត្រៀមខ្លួនជម្លៀសចេញតាមការជូនដំណឹងនៅខណៈនោះ។ នៅពេលដែលការព្រមានប្រាប់អំពីបញ្ហាទឹកជំនន់ ឬ ជំនន់គំហុកមួយ



ត្រូវបានគេប្រកាសឡើងសម្រាប់តំបន់រស់នៅរបស់អ្នក

ត្រូវរត់សំដៅទីទួលដែលខ្ពស់ជាង ហើយស្ថិតនៅទីនោះ។

- ត្រូវស្ថិតនៅឱ្យឆ្ងាយពីទឹកជំនន់។  
ក្នុងករណីដែលអ្នកចូលមកតាមដងអូរមួយដែលមានទឹកកំពុងហូរ  
ដែលទឹកនោះមានកម្ពស់លើក្បាលជង្គង់របស់ ត្រូវឈប់សិន ងាកមើលជុំវិញខ្លួន  
ហើយទៅតាមផ្លូវមួយផ្សេងទៀត។  
កម្លាំងពីល្បឿនទឹកហូរប្រាំមួយអ៊ីញ(ដែលកំពុងល្បឿនខ្លាំងនោះ)  
អាចធ្វើឱ្យអ្នកបះជើងដួលបាន។
- ប្រសិនបើអ្នកមកតាមផ្លូវមួយមានលិចទឹក ខណៈកំពុងតែបើកបរ ចូរបត់ជុំវិញ  
ហើយទៅតាមផ្លូវមួយទៀត។ ប្រសិនបើអ្នកមានការជាប់នៅតាមផ្លូវមានទឹកជំនន់លិច  
ហើយទឹកនោះកំពុងឡើងយ៉ាងលឿនបំផុតនៅជុំវិញខ្លួនអ្នកនោះ  
ត្រូវចេញពីរថយន្តយ៉ាងប្រញាប់ ហើយចល័តទៅរកទីទួលដែលខ្ពស់ជាង។  
រថយន្តភាគច្រើន អាចបើងបានត្រឹមកម្លាំងល្បឿនទឹកហូរក្រោមពីរហ្វីត។

ក្រោយពេលមានព្រឹត្តិការណ៍ទឹកជំនន់មួយកើតមានឡើង

- ត្រូវត្រឡប់ទៅកាន់ផ្ទះសម្បែងវិញតែនៅពេលណាដែលក្រុមមន្ត្រីបានប្រកាសថាតំបន់  
នោះមានសុវត្ថិភាពហើយ។ មុននឹងចូលផ្ទះរបស់អ្នក  
ត្រូវក្រឡេករកមើលខ្សែភ្លើងដាច់ធ្លាក់នៅក្នុងផ្ទះ បណ្តាញឧស្ម័នដែលខូចខាត  
ស្នាមប្រេះនៃគ្រឹះ ឬ ការបាក់បែកខូចខាតផ្សេងៗទៀត។
- ក្នុងករណីដែលអ្នកមានផ្ទុកនិស្មនធម្មជាតិ ឬ ប្រូប៉ាន ឬ ស្តាប់ឮ សម្លេងស៊ីៗ  
ត្រូវចាកចេញជាបន្ទាន់ ហើយទូរស័ព្ទហៅទៅផ្នែកពន្លត់អគ្គិសនី។
- ប្រសិនបើមានខ្សែភ្លើងធ្លាក់នៅក្រៅផ្ទះរបស់អ្នក មិនត្រូវដើរជាន់បង្អប់ភក់ ឬ  
ទឹកនោះទេ។
- នៅកំឡុងពេលកំពុងសម្អាត ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ការពារ  
ដោយរួមមានទាំងស្រោមដៃជ័រ និង ស្បែកជើងកៅស៊ូផងដែរ។
- ត្រូវធ្វើឱ្យប្រាកដប្រជាថា អាហារ និង ទឹករបស់អ្នក មានសុវត្ថិភាពល្អ។  
បោះបង់ចោលអ្វីៗដែលបានប្រើប្រាស់ ឬ យកកាត់ទឹកជំនន់ មានជាអាទិ៍:  
អាហារកំប៉ុង ដបទឹក ចានស្លាបព្រាជ័រ និង ក្បាលដោះសម្រាប់ទារក។  
នៅពេលណាមានការសង្ស័យ ត្រូវត្រវាត់វាចោលភ្លាម!



**American  
Red Cross**

- មិនត្រូវប្រើប្រាស់ទឹក ដែលអាចកខ្វក់លាងបានឆ្នាំង ដុះធ្មេញ ធ្វើម្ហូបអាហារ លាងសម្អាតដៃ ធ្វើការរឹម ឬ ឆុងទឹកដោះគោសម្រាប់ទារកនោះទេ។ ទាក់ទងផ្នែកសុខភាពសាធារណៈរបស់រដ្ឋ ឬ នៅតាមមូលដ្ឋានរបស់អ្នក ដើម្បីសុំការណែនាំជាក់លាក់សម្រាប់ការដាំ ឬ ប្រព្រឹត្តិកម្មទឹកនៅតាមតំបន់របស់នៅរបស់អ្នក ក្រោយពីមានព្រឹត្តិការណ៍នៃគ្រោះមហន្តរាយមួយ ដោយសារថាទឹកអាចនឹងកខ្វក់ ឬ មានការបំពុលបាន។