ស្រេចបាច់ សំរាប់គ្រោះថ្នាក់ទាំងអស់ ជាមួយនឹង **ESP!**

តើអ្នកបានប្រុងប្រៀបដើម្បីឲ្យគង់វង្សជីវិត នៅពេលមានការរំជួយដី រំជួយសមុទ្រ ភ្លើងឆេះ ទឹកជំនន់ធំៗ ឬការប្រព្រឹត្តិនៃភេរវជន ឬក៏មហន្តរាយផ្សេងៗទៀត ឬនៅ?

ឃោសនាប័ណ្ណ កម្មវិធីគង់វង្សជីវិតគ្រាអាសន្ន ***(Emergency Survival Program - ESP)*** *នេះ ផ្ដល់ឲ្យអ្នកនូវបញ្ជីពិនិត្យដែលស្រួលធ្វើតាម ដើម្បីជួយអ្នកធ្វើការប្រុងប្រៀបដែលអ្នកត្រូវការ។ ដោយធ្វើតាមការណែនាំដ៏សាមញ្ញ អ្នកអាចប្រុងប្រៀបគ្រួសារ ភូមិឋាន ជំនួញរបស់អ្នក ឬសាលារៀន ឲ្យមានភាពគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ខ្លួនឯង ច្រើនថែមទៀតបន្ទាប់ពីពេលមានមហន្តរាយកើតឡើងនៅអនាគត។*

ព័ត៏មានស្តីពីវិធានការប្រចាំខែ ក្នុង សន្លឹកក្រដាស ***ESP*** *គិតគូរ* ***(ESP Focus Sheets)*** *ជាប្រចាំឆ្នាំ គឺមានផ្ដល់ជូនដោយឥតគិតថ្លៃនៅ* ***www.espfocus.org*** *។ ការបោះពុម្ពពិសេសផ្សេងៗទៀត ក៏មានដែរ។*

ចូរកុំចាំដល់ការកក្រើកដី ឬមហន្តរាយនៅអនាគត មានមកលើអ្នកដោយមិនបានប្រុងប្រៀបឡើយ! ចូរចូលរួមជាមួយនឹង ***ESP*** *និងត្រៀមខ្លួនឲ្យស្រេចបាច់សំរាប់ពេលមានអាសន្ន។*

ការប្រុងប្រៀប គឺជាសារៈសំខាន់!

កម្មវិធីគង់វង្សជីវិតគ្រាអាសន្ន ***(Emergency Survival Program - ESP)*** *គឺជាការឃោសនាពីការដឹងជាក់ ដែលបានរៀបចំឡើងដើម្បីបង្កើនការប្រុងប្រៀបសំរាប់អាសន្ននៅតាមផ្ទះ ភូមិឋាន ជំនួញ និងតាមសាលារៀន។*

ESP *បានបង្កើតឡើងដោយខោនធី* ***Los Angeles*** *ក្នុងឆ្នាំ* ***1989*** *និងបានសំរបសំរួលដោយដប់ប្រាំខោនធី* ***(Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Marin, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara, Santa Cruz,*** *និង* ***Ventura); Governor's Office of Emergency Services; Southern California Edison; Southern California Earthquake Center;*** *និង* ***American Red Cross*** *។*

សូមទូរស័ព្ទទៅការិយាល័យសេវាអាសន្នខោនធី ក្នុងតំបន់របស់អ្នក ដើម្បីឲ្យដឹងរបៀបអ្នកអាចក្លាយជាផ្នែកនៃព័ត៏មានការឃោសនាសាធារណៈដ៏សំខាន់នេះ ឬមើលវ៉ិបសៃត៍នៅ ***www.espfocus.org*** *។*

ឯកសារនេះបានរៀបចំឡើងដោយប្រាក់សម្បទានចេញពី ការិយាល័យស្តីទីកម្មវិធីសម្បទានរបស់ FEMA (FEMA's Grants Programs Directorate), ក្រសួងសន្តិសុខមាតុភូមិសហរដ្ឋ (U.S. Department of Homeland Security) តាមរយៈ ភ្នាក់ងារចាត់ចែងអាសន្នរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា (California Emergency Management Agency), សម្បទាន UASI 2007។

KHMER

បញ្ជីពិនិត្យ ការប្រុងប្រៀប សំរាប់អាសន្ន

វត្ថុសំខាន់ៗ 10 យ៉ាង

សំរាប់

- គំរោងការអាសន្ន
- សំភារៈសំរាប់អាសន្ន
- ការជំលៀស

បានបោះពុម្ពផ្សាយដោយ
ការិយាល័យខាងការចាត់ចែងអាសន្ន ខោនធី Los Angeles

www.espfocus.org

Rev: 10/10

បញ្ជីពិនិត្យ
គំរោងការអាសន្ន
វិធានការសំខាន់ៗ 10 យ៉ាង

1. ☐ ស្វែងយល់ការគំរាមកំហែងក្នុងតំបន់របស់អ្នក
2. ☐ សំគាល់កន្លែងជួបជុំគ្នា
   - ក្រៅពីផ្ទះរបស់អ្នក
   - ក្រៅពីភូមិឋានរបស់អ្នក
3. ☐ ជ្រើសរើសការទាក់ទងរបស់អ្នកនៅក្រៅរដ្ឋ
4. ☐ ដឹងផ្លូវរបស់អ្នកសំរាប់ការជំលៀសខ្លួន
   - ច្រកចេញ និងផ្លូវផ្សេងទៀត ដើម្បីចេញពីផ្ទះរបស់អ្នក
5. ☐ ដឹងកន្លែងបិទសាធារណឧបករណ៍
   - ទឹក
   - ឧស្ម័ន
   - អគ្គិសនី
6. ☐ ដឹងច្បាប់សាលារៀន មណ្ឌលថៃទាំក្មេង និងថៃទាំមនុស្សចាស់ពេលថ្ងៃ
   - ទីជំរក/សំភារៈនៅគ្រាអាសន្ន
   - យានជំនិះ
7. ☐ សំគាល់កន្លែងដែលសុខក្នុងបន្ទប់និមួយៗ សំរាប់ជ្រកបើសិនជាត្រូវការ
   - ក្រោមតុបាយ និងតសរសេរដែលមាំទាំង
   - ផ្អែកទៅនឹងជញ្ជាំងខាងក្នុង
8. ☐ ថ្នាំពេទ្យទុកបង្ការ
9. ☐ ធ្វើការផ្គត់ផ្គង់សំរាប់ :
   - ក្មេងៗ
   - មនុស្សចាស់ៗ
   - សត្វចិញ្ចឹម
   - មនុស្សដែលពិការ
   - អ្នកដែលមិនចេះនិយាយភាសាអង់គ្លេស
10. ☐ គ្រោងពេលហាត់សាកសំរាប់មហន្តរាយជាប្រចាំឆ្នាំ

បញ្ជីពិនិត្យ
សំភារៈសំរាប់អាសន្ន
សំភារៈសំខាន់ៗ 10 យ៉ាង

សំភារៈសំរាប់អាសន្ន

1. ☐ ទឹក (ផ្គត់ផ្គង់ចំនួនបីអាទិត្យ— កុំភ្លេចសត្វចិញ្ចឹម)
2. ☐ អាហារ (ផ្គត់ផ្គង់ចំនួនបីអាទិត្យ នៃអាហារមិនខូចនិងប្រដាប់បើកកំប៉ុងធម្មតា— កុំភ្លេចសត្វចិញ្ចឹម)
3. ☐ សំភារៈសង្គ្រោះបន្ទាន់ និងក្បួនប្រើ
4. ☐ ពិល (និងថ្មទុកបង្ការ)
5. ☐ វិទ្យុ (និងថ្មទុកបង្ការ)
6. ☐ ថ្នាំពេទ្យ (ថ្នាំលក់តាមធ្មើរ, ថ្នាំមានវេជ្ជបញ្ជា, និងបញ្ជីឈ្មោះថ្នាំមានវេជ្ជបញ្ជា)
7. ☐ ប្រាក់សុទ្ធ និងឯកសារសំខាន់ៗ (ក្រដាសប្រាក់តូចនិងកាក់, លិខិតផ្ទេរកម្មសិទ្ធិ, ក្រដាសធានារ៉ាប់រង, ប័ណ្ណពេទ្យ ជាដើម។ ល។)
8. ☐ សំលៀកបំពាក់ និងទ្រនាប់ជើងមាំទាំ
9. ☐ ប្រដាប់ប្រដា (ម៉ាឡេតអាចសំរួលទំហំបាន, ប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើង, ស្រោមដៃមាំទាំ, និងកញ្ចែ)
10. ☐ គ្រឿងអនាម័យ និងសំភារៈអនាម័យ

មើល ***www.espfocus.org*** *សំរាប់ព័ត៌មានក្បោះក្បាយថែមទៀត*

បញ្ជីពិនិត្យ
ការជំលៀស
វត្ថុសំខាន់ៗ 10 យ៉ាង

1. សំភារៈសំរាប់អាសន្ន
2. បញ្ជីឈ្មោះការទាក់ទងនៅក្រៅរដ្ឋ
3. ប្រាក់សុទ្ធ និងឥណទានប័ណ្ណ
4. ឯកសារសំខាន់ៗ
   - ☐ ប័ណ្ណសូស្យ៉ាល់សឺគួរិទី
   - ☐ សំបុត្របើកបររថយន្ត
   - ☐ លិខិតឆ្លងដែន
   - ☐ ប័ណ្ណពេទ្យ និងឯកសារ
   - ☐ ព័ត៌មានការធានារ៉ាប់រង
5. សំលៀកបំពាក់សំរាប់ផ្លាស់
   - ☐ សំរាប់សមាជិកគ្រួសារម្នាក់ៗ
6. វត្ថុអនាម័យខ្លួន
   - ☐ ច្រាសដុសធ្មេញ និងថ្នាំដុសធ្មេញ
   - ☐ សាប៊ូទឹក និងសាប៊ូដុំ
   - ☐ ប្រេងលាបស្បែក
   - ☐ ក្រមួនបំបាត់ក្លិន
   - ☐ ក្រដាសជូតមាត់ និងក្រដាសបង្គន់
7. រូបថតគ្រួសារ
8. វត្ថុសំរាប់កូនង៉ា
   - ☐ កន្ទប
   - ☐ ទឹកដោះគោរូបមន្ត
   - ☐ ម្ហូប
   - ☐ សំលៀកបំពាក់សំរាប់ផ្លាស់
9. វត្ថុត្រូវការពិសេស
   - ☐ រទេះកៅអី, ឈើច្រត់, ប្រដាប់ឈោងដើរ
   - ☐ ថ្នាំពេទ្យ
   - ☐ ប្រដាប់ជំនួយស្តាប់ (និងថ្មទុកបង្ការ)
10. វត្ថុថៃទាំសត្វចិញ្ចឹម
   - ☐ ប័ណ្ណសំគាល់ និងការចាក់ថ្នាំការពាររោគ
   - ☐ ប្រដាប់ឃ្នួរ ឬទ្រុង
   - ☐ ប្រដាប់ឃ្លុំ និងខ្សែចងដឹក
   - ☐ ចំណី និងទឹក