ប្រសិនបើគ្រោះអាសន្នកើតមាន

ត្រូវរក្សាភាពនឹងនរ

- ☐ ត្រូវអនុវត្តន៍នូវគម្រោងការណ៍នៃភាពអាសន្នរបស់អ្នកទុកសម្រាប់ប្រើប្រាស់
- ☐ ពិនិត្យទៅលើអ្នកដែលមានរបួស។ ត្រូវព្យាបាលជាបន្ទាន់,ឬហៅទៅលេខ ៩-១-១ប្រសិនបើអាចបណ្តាលឲ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិត។
- ☐ ត្រូវអនុវត្តន៍តាមការចេញបញ្ជាពីអាជ្ញាធរនៃភាពអាសន្ននៅក្នុងស្រុករបស់អ្នក។
- ☐ ស្តាប់វិទ្យុឬទូរទស្សន៍ដើម្បីទទួលនូវពត៌មានផ្សេងៗ។
- ☐ ត្រូវគេចខ្លួនប្រសិនបើមានការចេញបញ្ជាឲ្យធ្វើ។ស្លៀកពាក់ខោអាវការពារខ្លួននិងស្បែកជើងក្រាស់រឹងមាំ។

ពិនិត្យលើការខូចខាតតាមផ្ទះសំបែងរបស់អ្នក

- ☐ ប្រើប្រាស់ភ្លើងពិល។ សូមកុំប្រើពន្លឺភ្លើងទៀនឲ្យសោះ។
- ☐ កុំអាលបើកកុងតាក់ភ្លើងដរាបណាតែការបាក់បែកបានជួសជុលរួចរាល់។
- ☐ បិទកុងតាក់ប្រព័ន្ធផ្សេងៗទៀតប្រសិនបើវាមានការបាក់បែក។
- ☐ ពិនិត្យក្រែងមានភ្លើងផ្សេង,គ្រឿងផ្សេងៗដែលបណ្តាលឲ្យមានការឆាបឆេះ, ហិតក្លិនក្រែងមានក្លិនលិចឧស្ម័ន, ផ្តើមហិតចាប់តាំងពីកន្លែងបំពង់កំដៅទឹក, ប្រសិនបើធំក្លិន, ឬឮសូរសម្លេង ឧស្ម័ន, ឬមានការមន្ទិលសង្ស័យណាមួយ ត្រូវចេញទៅ កន្លែងកុងតាក់ធំនៃបំពង់ដែលគេសម្រាប់បង្ហូរឧស្ម័ន និងត្រូវបើកបង្អួចផ្ទះ ព្រមទាំងនាំគ្នាចាកចេញទៅខាងនៅក្រៅផ្ទះជាបន្ទាន់ ។
- ☐ បោសសំអាតជំរះកន្លែងដែលមានកំពប់ដូចជាថ្នាំ, ប្លីច,សាំង និងវត្ថុនានាដែល បណ្តាលឲ្យមានការឆាបឆេះ ឲ្យបានជ្រះស្អាតបាតជាបន្ទាន់។

សូមចាំថា...

- ☐ រិះរកមធ្យោបាយដើម្បីថែទាំសត្វពាហនៈរបស់អ្នក។
- ☐ ទូរស័ព្ទប្រាប់ដល់អ្នកទាក់ទងគ្នាសម្រាប់គ្រួសារអ្នក។ សូមកុំប្រើទូរស័ព្ទសារជាថ្មីល្អឹក ណាតែវាជាលក្ខណៈដែលអាចមានការប៉ះពាល់នឹងអាយុជីវិតជាភាពអាសន្ន។
- ☐ ពិនិត្យមើលអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក,ពិសេសអ្នកដែលរស់នៅឯកោ,ឬចាស់ជរា,ឬអ្នកដែលពិការ។
- ☐ ចៀសឲ្យឆ្ងាយពីកន្លែងដែលមានខ្សែភ្លើងដាច់។

កាកបាទក្រហមអាមេរិកាំងនៅតំបន់ឡូសអិនជឺឡេស និងក្រសួងសុខភាពរបស់ខោនទីឡូស អិនជឺឡេសចង់ឲ្យបងប្អូននិងក្រុមគ្រួសារទាំងអស់រៀបចំត្រៀមខ្លួនជាស្រេចនូវគ្រប់ជំពូកនៃភាពអាសន្ន។ យើងមានជំនឿថាការត្រៀមខ្លួនអាចការពារបាននូវអាយុជីវិត ហើយយើងសូម ជំរុញចិត្តដល់បងប្អូនអនុវត្តន៍មគ្គុទ្ទេសដែលមានចែងនៅតាមកូនសៀវភៅនេះដើម្បីដោះស្រាយឲ្យបានប្រកបនូវសុខសុវត្ថិភាពរបស់ខ្លួន។

American Red Cross
Greater Los Angeles

County of Los Angeles
Department of Health Services
Public Health

ដើម្បីសិក្សាឲ្យបានដឹងជាបន្ថែមលើការរៀបចំខ្លួនក្នុងភាពអាសន្នសូមចូលតាមបណ្តាញ
www.redcrossLA.org, www.labt.org ឬ www.ladhs.org.

គម្រោងសម្រាប់ភាពអាសន្ន

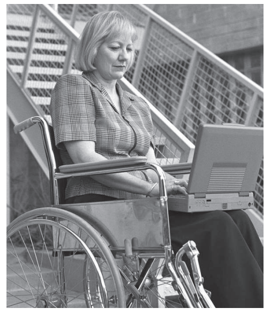
ចំពោះអ្នកដែលមានភាពពិការ

American Red Cross
Greater Los Angeles

Public Health

គម្រោងសម្រាប់ភាពអាសន្ន

ចំពោះអ្នកដែលមានភាពពិការ



ភាពអាសន្នអាចកើតមាននៅពេលណាមួយ ដែលយើងមិនអាចដឹងទុកជាមុន។ ភាពអាសន្នខ្លះ តម្រូវឲ្យក្រុមគ្រួសារជំលៀសខ្លួនចុះចេញពីផ្ទះ ហើយខ្លះទៀតក៏អាចតម្រូវឲ្យអ្នកភូមិ ទាំងមូលត្រូវចាកចេញ, ជួនកាលក៏តម្រូវឲ្យអ្នកនៅក្នុងផ្ទះមិនអាចទៅណាបានជាច្រើនថ្ងៃ ផង។ **ទោះបីជាភាពអាសន្ននោះតូច តាចឬក៏ជាការរាលដាល វាអាចមានបញ្ហាយ៉ាងខ្លាំងចំពោះបុគ្គលដែលមានភាពពិការ។** ចុះបើគេ តម្រូវឲ្យអ្នក ឬបុគ្គលដែលជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក ឬអ្នកដែលមានភាពពិការ ចាកចេញពីលំនៅស្ថាន ឬដូចជានៅពេលដែលគេកាត់ផ្តាច់ទឹក, ឧស្ម័ន, អគ្គិសនី,ឬទូរស័ព្ទ, តើអ្នកនិងក្រុមគ្រួសារដឹងអំពីអ្វី ដែលត្រូវធ្វើដើម្បីឲ្យបានជួបនូវសេចក្តីសុខនោះដែរឬទេ?

ចំពោះអ្នកដែលមានភាពពិការ គឺជាការល្អយើងត្រូវត្រៀមលក្ខណៈដោះស្រាយនូវភាពអាសន្នទុកជាមុនដោយចាត់ធ្វើនូវគម្រោងព្រមទាំងចែកចាយប្រាប់គ្នាឲ្យបានដឹងអំពីគម្រោងទាំងឡាយនោះ។ ការដឹងអំពីគម្រោង ចំពោះទៅលើអ្វីទាំងឡាយជាករណីយសំខាន់ណាស់ ដើម្បីសេចក្តីសុខ និងការទទួល ខុសត្រូវ។

បញ្ជីឆែកពិនិត្យសម្រាប់ពេលមានភាពអាសន្ន

- ☐ ទាក់ទងនឹងក្រសួងលត់ភ្លើង និង-ឬសាលាក្រុង អំពីពត៌មានស្តីអំពីការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ពេលមានអាសន្នចំពោះអ្នកដែលមានភាពពិការនៅក្នុងសង្គមរបស់អ្នក។
- ☐ សិក្សាឲ្យបានដឹងក្នុងករណីយដែលគ្មានអគ្គិសនី និងនៅពេលដែលមានរបួស។ ត្រូវដឹងពីរបៀបបើកភ្លើងជំនួយពិសេសសម្រាប់ប្រើលើសម្ភារៈរបស់ពេទ្យ។
- ☐ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសារជិះកៅអីរុញឬមានប្រដាប់សម្រាប់ជំនួយជីវិត,ត្រូវធ្វើផ្លូវច្រកចេញពីផ្ទះសម្រាប់រុញរទេះឲ្យបានលើសពីមួយកន្លែងឡើងទៅ ក្នុងខណៈបើផ្លូវមួយដែលធ្លាប់ចេញចូលនោះវាមិនអាចធ្វើទៅបាននៅពេលដែលគ្រោះមហន្តរាយកើតមានឡើង។
- ☐ បង្រៀនអ្នកផ្សេងឲ្យចេះជួយអ្នក ក្នុងពេលមានអាសន្ន គឺអំរបៀបប្រើប្រាស់នូវសម្ភារៈទាំងឡាយនោះ។
- ☐ ប្រាប់ក្រុមគ្រួសារ និង-ឬអ្នកជិតខាង ពីកន្លែងដើម្បីឆែកពិនិត្យអ្នកនៅពេលអាពអាសន្ន។
- ☐ សិក្សាឲ្យបានដឹងពីកន្លែងបិទទឹក,ឧស្ម័ន និងអគ្គិសនីថាតើកុងតាក់ធំនៅកន្លែងណា។
- ☐ គិតគូរពីរឿងដាក់សញ្ញាជំនួយដើម្បីហៅទៅអ្នកដទៃ ឲ្យគេមកជួយអ្នក ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចធ្វើចលនាបានដោយខ្លួនឯងនៅពេលមានភាពអាសន្ន។
- ☐ ទុកដាក់សំណុំឯកសារគ្រួសារក្នុងថង់ដែល ទឹកមិនអាចជ្រាបចូលបាន ឬក្នុងប្រអប់ដែលភ្លើងមិនអាច ឆេះបាន។
- ☐ ពិភាក្សាគ្នាអំពីប្រភេទនៃភាពអាសន្នហើយអ្វីដែលវាតែងតែកើតមាននៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។ ពិភាក្សាថាតើត្រូវធ្វើយ៉ាងណាក្នុងករណីយនិមួយៗ។
- ☐ រៀបចំគម្រោងផ្លូវនៅក្នុងផ្ទះដើម្បីបញ្ជាក់ឲ្យដឹងពីកន្លែងដែលងាយស្រួលនឹងជំលៀសខ្លួន។ ត្រូវរកច្រកចំនួនពីរដើម្បីចេញពីបន្ទប់និមួយៗ។
- ☐ សិក្សាឲ្យបានដឹងពីសញ្ញានៃសម្លេងប្រកាសភាពអាសន្នក្នុងតំបន់របស់អ្នកៈ តើសម្លេងរបៀបណា,នៅពេលណាទើបមានឮសម្លេងនោះ និងសញ្ញាសម្រាប់ឲ្យអ្នកអាចមើលឃើញប្រសិនបើអ្នកមានត្រចៀកធ្ងន់។
- ☐ **ជ្រើសយកកន្លែងចំនួនពីរដើម្បីណាត់ជួបគ្នា:**
  1. ផ្ទែកខាងក្រៅផ្ទះ នៅពេលមានអាសន្នភ្លាមៗដូចជាពេល ភ្លើងឆេះផ្ទះជាដើម
  2. នៅតាមភូមិណាមួយក្នុងករណីយដែលអ្នកមិនអាចត្រឡប់ចូលមកក្នុងផ្ទះវិញបាន។
- ☐ ម្នាក់ៗត្រូវដឹងពីលេខអាស័យដ្ឋាន និងទូរស័ព្ទទាក់ទងនៅពេលមានអាសន្ន។
- ☐ ជ្រើសយកសាច់ញាតិរបស់អ្នកដែលរស់នៅរដ្ឋដទៃដើម្បីប្រើប្រាស់” ធ្វើការទាក់ទងរបស់គ្រួសារអ្នក” ។
- ☐ បន្ទាប់ពីគ្រោះកាចកើតមានហើយ,វាជាការងាយពេលទូរស័ព្ទទៅកាន់តំបន់ឆ្ងាយ។គ្រួសារអ្នកទាំងអស់ត្រូវប្រាប់អ្នកនោះថាតើអ្នកនៅទីកន្លែងណាដើម្បីងាយស្រួលដឹងគ្នាទៅវិញទៅមក។ ម្នាក់ៗត្រូវស្គាល់លេខទូរស័ព្ទដែលត្រូវទាក់ទងគ្នានោះ។
- ☐ សាកសួរកន្លែងដែលគេបីបាច់សត្វពាហនៈបន្ទាប់ពេលគ្រោះកាចកើតមានហើយ ។ សត្វពាហនៈ ជួនកាលគេមិនឲ្យទៅរស់នៅក្នុងទីជំរកនាភាពអាសន្ននោះទេ ឬក៏ក្នុងសណ្ឋាគារ។ ទាក់ទង នឹងកន្លែងសង្គមកិច្ចក្នុងស្រុករបស់អ្នកដើម្បីទទួលនូវពត៌មានបន្ថែម។ គ្រោងការណ៍ដើម្បីថែ ទាំសត្វពាហនៈរបស់អ្នក។ រកកន្លែងដែលគេអាចមើលថែទាំសត្វរបស់អ្នក
- ☐ ត្រូវសិក្សាឲ្យបានដឹងពីគម្រោងភាពអាសន្ននៅតាមកន្លែងធ្វើការ,នៅតាមសាលានៃកូនរបស់អ្នកឬកន្លែងបីបាច់កូននិងពីកន្លែងកនានាដែលអ្នកតែងតែចំណាយពេលទៅទីនោះ។ ធ្វើយ៉ាងណាឲ្យសមាជិកគ្រួសារដឹងពីគម្រោងផ្សេងៗទាំងឡាយនានា។

រៀបចំសម្ភារៈនៅពេលមានភាពអាសន្ន

របស់សំខាន់ៗគឺសម្រាប់ប្រើប្រាស់ឲ្យបានយ៉ាងហោចចំនួនបីថ្ងៃដូចជាអាហារទឹកសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ, សម្ភារៈ First aid , សំលៀកបំពាក់ និងគ្រឿងសម្រាប់ដេក,របស់សម្រាប់ប្រើ Tools, និងគ្រឿងពិសេសៗ សម្រាប់ប្រើនៅពេលមានអាសន្ន។

ត្រូវពិនិត្យសម្ភារៈទាំងនោះរៀងរាល់វេលាចំនួន ៦ខែ។ ប្តូរអាហារ និងទឹក និងបន្ថែមដើម្បីបង្គ្រប់ចំនួននូវអ្វីដែលគ្រួសាររបស់អ្នកត្រូវការ។

ការឆែកពិនិត្យនៅលើបុគ្គលដែលមានភាពពិការ

- ☐ មានរទេះរុញសម្រាប់បម្រុងបន្ថែម និងថ្មជំនួយស្តាប់ក្នុងត្រចៀក,ឧស្ម័នអុកស៊ីហ្សែន,ថ្នាំពេទ្យបំពង់បូម,អាហារ,និងទឹកសម្រាប់សត្វពាហនៈ,និងសម្ភារៈផ្សេងដែលអ្នកត្រូវការ។
- ☐ បញ្ជីរាយធុននៃគ្រឿងប្រើប្រាស់នៃសម្ភារៈពេទ្យនិងលេខសេរីរបស់វាដូចជាប្រដាប់ប្រើសម្រាប់ជំនួយដំណើរបេះដូងជាដើម។
- ☐ ទុករបស់ប្រើបំរុងជាជំនួយ ដូចជារទេះរុញប្រើដោយដៃ,នៅតាមផ្ទះអ្នកជិតខាង,សាលារៀនឬនៅតាមកន្លែងធ្វើការ។

ទឹក

- ☐ ផ្ទុកទឹកចំនួនមួយហ្គាឡុងសម្រាប់មនុស្សម្នាក់(សត្វមួយ)សម្រាប់ពេលមួយថ្ងៃ។ផ្ទុកទឹកក្នុងធុងផ្លាស្ទិក,ដូចជាដប ទឹកក្រូចជំរ។ ចៀសវាងប្រើនូវដបដែលអាច បែកដូចជាដបដែលធ្វើអំពីកែវ។

អាហារ

ជ្រើសរើសរកអាហារណាដែលមិនចាំបាច់ទុកដាក់ក្នុងទូទឹកកក, ឬរៀបចំចំណាយពេល, ឬចំអិន និងអាហារដែលប្រើដោយទឹកបន្តិចបន្តួចឬមិនចាំបាច់ប្រើទឹក។

- ☐ អាហារកំប៉ុងឆ្អិនស្រាប់, ផ្លែឈើកំប៉ុង,និងបន្លែកំប៉ុង,ទឹកផ្លែឈើ,ទឹកដោះគោម្សៅ, ស៊ុបអាហារដែលផ្តល់កម្លាំងដូចជា ប៊ឺរសណ្តែកដី, Jelly, នំប្រៃ, Granola bars, Trail mix ជាដើម។
- ☐ ម្ហូបពិសេសសម្រាប់កូនង៉ា,មនុស្សចាស់,ឬអ្នកដែលត្រូវពិសារអាហារពិសេស,អាហារសម្រាប់សម្រន់ដូចជានំនិងស្ករគ្រាប់ជាដើម។ល។

ថ្នាំបង់រុំនិងបង់បិទសម្រាប់ប្រើជាជំនួយដំបូងជាបឋម

ត្រូវរៀបចំប្រដាប់ First aid នៅតាមផ្ទះនិងនៅតាមឡាននិមួយៗរបស់អ្នក

- ☐ បង់ស្អិតបិទមុខរបួសមានទំហំគ្រប់ប្រភេទ,ស្បៃបិទមុខរបួសទំហំបន្ទះពីរ អ៊ីង (4-6), ស្បៃបិទមុខរបួសបន្ទះ 4អ៊ីង (4-6), បង់ស្អិតសម្រាប់បិទរុំការពារស្បែក, បង់ស្អិតសម្រាប់បិទរបួស រាងត្រីកោណ (3), បង់រុំមុខរបួសបន្ទះទំហំបន្ទះពីរអ៊ីង (បីដុំ),បង់រុំមុខរបួសបន្ទះទំបន្ទះបីអ៊ីង(បីដុំ), កន្ត្រៃ, ចន្ទៀស, ម្ជុលនិងចេស, កូនក្រមាពោះគោសំណើម,ថ្នាំលាបសម្លាប់មេរោគ ប្រដាប់វាស់កំដៅ,បន្ទះឈើសម្រាប់រុញអណ្តាត (2បន្ទះ),ក្រមួនធ្វើពីប្រេង ឬរបស់សម្រាប់ លាបឲ្យរអិល, ម្ជុលខ្ទាស់ទំហំផ្សេងៗគ្នាគ្រប់ធុន, គ្រឿងប្រើសម្រាប់លៀង-សាប៊ូ, ស្រោមដៃជ័រ (ពីរគូ), ថ្នាំលាបការពារកំដៅថ្ងៃ ។

ប្រដាប់ប្រដារ និងសម្ភារៈ

- ☐ គ្រឿងប្រើសម្រាប់ពិសារអាហារ,កែវជ័រ,និងចាន,វិទ្យុប្រើថាមពលពន្លឺថ្ងៃ,ឬប្រើដោយថ្មពិលមិនចាំបាច់ប្រើនឹងខ្សែភ្លើង ,កញ្ចែ,កំរាលផ្លាស្ទិក,បង់ស្អិតធុនស្វិត, ផែនទី,ស្រោមដៃ,ម៉ាឡេត, (សម្រាប់បិទឧស្ម័ន និងទឹក),ដែកគាស់, សាប៊ូ ឬ របស់លៀងដើម្បីកំចាត់មេរោគ, ក្រដាសបង្គន់, ប្រដាប់ប្រើសម្រាប់ស្ត្រីភេទពេល មានរដូវប្រដាប់ប្រើសម្រាប់អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន,ដូចជាច្រាសនិងថ្នាំដុសធ្មេញ,ថង់ផ្លាស្ទិកច្រកសំរាម, ជាតិ ប្លីច ក្លរីន, លុយសុទ្ធ (លុយរាយ និងកាក់។ ប្រសិនបើអគ្គិសនីយ ដាច់យើងមិនអាចទៅបើកតាមម៉ាស៊ីនបានទេ)

ប្រដាប់ស្លៀកពាក់ប្រើប្រាស់សម្រាប់ដេក

- ☐ ភួយឬរបស់សម្រាប់ច្រកខ្លួនចូលដេក

ធ្វើតេស្តប្រដាប់រោទិ៍នៅពេលមានភ្លើងផ្សេងរៀងរាល់ខែ, ហើយប្តូរថ្មយ៉ាងហោចម្តងមួយឆ្នាំ។

- ☐ កុំប្រើអគ្គិសនីយដោយហួសបន្ទុក
- ☐ ដាក់អាឡាមរោទិ៍ពេលមានភ្លើងផ្សេង។ ពិសេសនៅតាមបន្ទប់គេង។ ជូតប្រដាប់រោទិ៍ និងតេស្តជារៀងរាល់ខែ។ ប្តូរថ្មយ៉ាងហោចម្តងក្នុងមួយឆ្នាំ។
- ☐ ត្រូវដាក់កញ្ចែក្នុងបន្ទប់សម្រាប់ផ្លុំដាស់គ្នានៅពេលមានភ្លើងផ្សេង។
- ☐ ទិញប្រដាប់សម្រាប់ពន្លត់ភ្លើងប្រភេទ A-B-C ។
- ☐ មានជណ្តើរដែលអាចដាក់ឡើងទៅលើដំបូលផ្ទះរបស់អ្នកបាន។
- ☐ គួរតែមានប្រព័ន្ធបន្សាចទឹកនៅតាមផ្ទះរបស់អ្នក។

បំពេញក្រដាសនេះ.ហើយចែកចាយដល់សមាជិកគ្រួសារអ្នកឱ្យបានគ្រប់គ្នា

កន្លែងជួបជុំគ្នានៅពេលមានអាសន្ន (បរិវេណខាងក្រៅផ្ទះ):

កន្លែងជួបជុំគ្នា (កន្លែងក្រៅពីភូមិរបស់អ្នក)**:** ____________________

ទូរស័ព្ទ: ____________________

អាស័យដ្ឋាន: ____________________

____

បុគ្គលទាក់ទងសម្រាប់គ្រួសារអ្នក: ____________________

ទូរស័ព្ទ (ពេលថ្ងៃ)**:** ____________________

ទូរស័ព្ទ (ពេលយប់)**:** ____________________

លេខទូរស័ព្ទសម្រាប់ភាពអាសន្ន

ភាពអាសន្នទាក់ទងនឹងអាយុជីវិតសូមហៅទៅលេខ ៩-១-១ ឬប្រព័ន្ធលេខជំនួយព្យាបាលក្នុងស្រុកពេលមានភាពអាសន្ន

ក្រសួងប៉ូលិស: ____________________

ក្រសួងលត់ភ្លើង: ____________________

មន្ទីរពេទ្យ: ____________________

គ្រូពេទ្យប្រចាំគ្រួសារ:
ឈ្មោះ: ____________________

ទូរស័ព្ទ: ____________________

បង្កើតធ្វើគម្រោងសម្រាប់ភៀសខ្លួន

នៅពេលមានភ្លើងផ្សេងឬពេលមានភាពអាសន្នផ្សេង, អ្នកគួរតែគេចខ្លួនចាកចេញពីផ្ទះខណៈដែលវាបានកើតឡើងភ្លាមៗនោះ។ ដូច្នេះអ្នកត្រូវធ្វើយ៉ាងណាចាកចេញឲ្យបានយ៉ាងឆាប់រហ័សជាទីបំផុត។

ធ្វើគម្រោងសម្រាប់គេចខ្លួនដោយគូរប្លង់ផ្ទៃលំនៅរបស់អ្នក។ បញ្ជាក់ពីកន្លែងទុកដាក់សម្ភារៈ (ពេលមានអាសន្ន), កន្លែងទុករបស់សម្រាប់លត់ភ្លើង, កន្លែងដាក់ប្រដាប់រោទិ៍ពេលភ្លើងផ្សេង,កន្លែងដាក់ជណ្តើរ, កន្លែងដាក់ថ្នាំប្រើប្រាស់ជាបន្ទាន់និងកន្លែងបើកបិទកុងតាក់។

ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់ជាមាជិកនៃគ្រួសារអ្នកប្រើប្រាស់នូវរទេះរុញ ឬប្រដាប់ជាជំនួយសម្រាប់ធ្វើចលនា ត្រូវធ្វើផ្លូវសម្រាប់រទេះរុញចេញចូល ឲ្យ បានច្រកមានចំនួនពីរដើម្បីដោះស្រាយ នៅពេលផ្លូវមួយទៀតវាមិនអាចចេញចូលបានទៀតនោះឡើយ។

ប្រើទីកល័ក្ខពណ៌ដើម្បីគូរផ្លូវដែលជាច្រកសម្រាប់គេចខ្លួនចេញពីបន្ទប់របស់អ្នក។ គូរចំណុចខាងក្រៅសម្រាប់គ្រួសារអ្នកដើម្បីជួបជុំគ្នា។

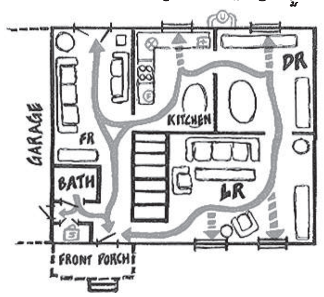
អនុវត្តន៍ធ្វើការសាកល្បងការគេចខ្លួនសម្រាប់ភាពអាសន្ននេះឲ្យបានយ៉ាងហោចចំនួនពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ។

គម្រោងផ្លូវចេញក្នុងផ្ទះ

ធ្វើប្រអប់គំនូរនៃផ្លូវក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក

ប្រើក្រដាសផ្សេងប្រសិនបើផ្ទះរបស់មានលើសពីមួយជាន់ទៅ

ឧទាហរណ៍នៃគម្រោងដើម្បីភៀសខ្លួន



- ផ្លូវចេញចូលធម្មតា
- ផ្លូវចេញចូលសម្រាប់ភាពអាសន្ន
- ប្រដាប់សម្រាប់លត់ភ្លើង
- ប្រដាប់សម្រាប់រោទិ៍នៅពេលមានភ្លើងផ្សេង
- សម្ភារៈប្រើប្រាស់នៅពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ
- ទ្វារ
- ជណ្តើរបត់
- កន្លែងជួបជុំគ្នា (នៅខាងក្រៅផ្ទះ)
- ជណ្តើរចុះពីផ្ទះ
- បិទទឹកភ្លើងឧស្ម័ន
- បង្អួច
- គ្រឿងប្រើប្រាស់ជំនួយជាបឋម First Aid Kit

ការពិនិត្យនៅលើរបស់ដែលបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់

នៅពេលមានគ្រោះកាចកើតឡើង, របស់ប្រើប្រាស់នៅតាមផ្ទះអាចនឹងធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ទៅដល់យើងបាន, របស់ដែលអាចជ្រុះធ្លាក់ហើយវានឹងបង្កើតឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់។

- ☐ បិទកុងតាក់ប្រដាប់អុកស៊ីហ្សែនដែលនៅក្បែរគ្រែ ឬកៅអី,ព្រោះវានឹងអាចឆាបឆេះរហ័សណាស់នៅពេលដែលមានភ្លើងផ្សេង។
- ☐ ជួសជុលខ្សែភ្លើងនិងកន្លែងដែលមានលិចឧស្ម័ន។
- ☐ មួលធ្នើឲ្យបានជាប់រឹងប៉ឹងល្អ
- ☐ ដាក់របស់ធ្ងន់ៗនៅជាន់ខាងក្រោម
- ☐ មួលខ្ចៅកន្លែងដាក់ភ្លើងលើពិដានឲ្យបានជាប់ល្អ
- ☐ ទប់បំពង់សម្រាប់កំដៅទឹកឲ្យមានលំនឹង។ ភ្ជាប់ស្រាក់នឹងជញ្ជាំងឲ្យបានល្អ។
- ☐ ជួសជុលកន្លែងប្រេះស្រាំតាមពិដាន និង គ្រឹះ ។
- ☐ ដាក់ទុករបស់សម្រាប់សម្លាប់ស្មៅ,សម្លាប់សត្វល្អិតនិងរបស់ដែលអាចឆាបឆេះឲ្យឆ្ងាយពីកន្លែងដែកមានកំដៅ។
- ☐ ដាក់របស់ជាតិខ្លាញ់សម្រាប់ខាត់ឬរបស់សែសសល់នៅក្នុងធុងគំរបដែក។
- ☐ សំអាតកន្លែងបំពង់បង្ហុយផ្សេង,បំពង់តជាប់សម្រាប់ស្រូបខ្យល់ និងកង្ហារខ្យល់ឲ្យបានស្អាត។

កុំដាក់កញ្ចក់រូបថត និង កញ្ចក់ឆ្លុះមុខ នៅលើក្បាលដំណេកឲ្យសោះ។