

Disasters happen... are you prepared?



The consequences of disaster are largely preventable.

One hour of disaster preparedness activity each month will help you be ready for disasters, whenever they occur.

គំនិតមិនអីចំពោះការងារនេះទេ ។ យើងអាចមានទំនោរលក់ក្នុងការកំណត់ការងារស្រាប់តែមិនទាន់បាន ក្នុងការងារដែលយើងសរសេរនេះទេ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ យុទ្ធសាស្ត្រដ៏ល្អនេះគឺជា ឧបាយកលសមស្រប ។ ទិញទំនប់ និងការបង្ការការកាត់ផ្តាច់អគ្គិសនីដើម្បីការពារការងារដែលយើង ។ ឧទាហរណ៍ យើងត្រូវតែប្រុងប្រយ័ត្នស្តាប់សូន្យក្នុងការងារនេះ ហើយហ៊ានដកខ្លួនចេញពីស្ថានភាពដែលយើង ទើបអ្វី ទទួលបាននូវការងារដ៏ល្អនេះ ទោះបីយើងមានការងារលើកិច្ចការណ៍យើង, ការងារដែលយើងបានប្រើប្រាស់យើង, ការងារដែលយើង, ការងារដែលយើង គឺជាគំនិតដែលយើង ។



គ្រឹះស្ថានសុខភាពសាធារណៈ

យើងអាចជួយអ្នកក្នុងការងារនេះដោយផ្តល់នូវការណែនាំ និងឧបាយកលសមស្រប ។

<p>1. Action Plan</p>	<p>2. ការពារទំនប់ទឹក</p>	<p>3. ទឹក</p> <p>ភាពយន្តការ : -Turn off Water -Extra Water Source</p>	<p>4. ការប្រុងប្រយ័ត្នសុខភាពសាធារណៈ ទទួលបាន 72 ម៉ោង</p> <p>4a. Grab & Go Kit</p>	<p>5. ឯកសារសំខាន់ៗ</p>	<p>6. ធ្វើការណែនាំសុខភាពសាធារណៈ</p> <p>ភាពយន្តការ : -Turn off Water -Extra Water Source</p>
<p>7. Under the Bed Items</p>	<p>8. បិទបិទប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រង</p> <p>ភាពយន្តការ : Turn off -Water -Electric -Propane -Natural Gas</p>	<p>9. ទំនប់ទឹក, ប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រង, ហើយ ទំនប់ទឹក</p>	<p>10. Fire Safety</p> <p>ភាពយន្តការ : P.A.S.S.</p>	<p>11. ទំនប់ទឹកប្រុងប្រយ័ត្នសុខភាពសាធារណៈ</p> <p>ភាពយន្តការ : SIP</p>	<p>12. ការណែនាំសុខភាពសាធារណៈ</p>



ផែនការសកម្មភាព

1			

ការព្យាយាមផែនដី

ការព្យាយាមផែនដីគឺការបញ្ជូនជំនួយទៅដល់មនុស្សដែលរងគ្រោះដោយសារការបញ្ជូនជំនួយផែនដី ។ ដោយគ្មានការឱ្យសញ្ញាជាមុន ដីនៅក្រោមជើងអ្នកនឹងចាប់ផ្តើមញ័រ ហើយរង្វល់ដូចរលក ។

ការឆ្លើយតបទាន់ពេលវេលាគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់ ។ ការលេចធ្លាយឧស្ម័នប្រហែលជាអាចកើតឡើងដែលអាចបង្កើតឱ្យមានអគ្គិសនី និងការផ្ទុះផង ។ មនុស្សក៏ប្រហែលមានរបួសស្លាកស្នាមដែរ ។ អ្វីដែលអ្នកធ្វើនៅទីនោះ ទីមួយក្រោយពីរញ្ជួយផែនដីអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតបានច្រើន កាត់បន្ថយសភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃរបួសនានា និងសង្គ្រោះដល់



អ្វីដែលត្រូវធ្វើ៖

1. ពិនិត្យមើលសុខភាពរបស់អ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក ។ ស្លៀកពាក់សំរាប់សុវត្ថិភាព - ការពារក្បាលអ្នក ដៃ និងជើង ។ ស្បែកជើងរឹងមាំនិងការពារជើងអ្នកពីអំបែង
2. កញ្ជក់ ។ ស្រោមដៃស្បែកនិងការពារដៃរបស់អ្នកពីកំទេចកំទីរស្រួច។ ម្នាក់រឹងនឹងការពារក្បាលអ្នករបស់ដែលធ្លាក់ មកលើដួងជាដុំដុំបំពង់ផ្សេងទៀតបើក្បាលនៅគេមម្លូល ។ (សូមអានព័ត៌មានសំរាប់វត្តក្រោមគ្រែ - ខែ#7)។
3. បិទទឹកនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកដោយបិទនៅត្រង់ក្បាលវ៉ាល់មេធំ ។ បើសិនជាបំពង់ទុយយោទឹកបែក នេះនឹងជួយរក្សាទឹកនៅក្នុងផ្ទះទឹកកំដៅមានសុវត្ថិភាពពីការកំណរក្រខ្វក់ ។ (សូមអានព័ត៌មានអំពីសុវត្ថិភាពគ្រឿងយូធីឡីធ៍-ខែ#៦)។
4. បិទទឹកនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកដោយបិទនៅត្រង់ក្បាលវ៉ាល់មេធំ ។ បើសិនជាបំពង់ទុយយោទឹកបែក នេះនឹងជួយរក្សាទឹកនៅក្នុងផ្ទះទឹកកំដៅមានសុវត្ថិភាពពីការកំណរក្រខ្វក់ ។ (សូមអានព័ត៌មានអំពីសុវត្ថិភាពគ្រឿងយូធីឡីធ៍-ខែ#៦)។
5. បិទកាត OK/Help នៅបង្អួចខាងមុខផ្ទះរបស់អ្នក ឬនៅខាងមុខ ។ បើសិនជាអ្នក- ឬអ្នកជិតខាង- មានរបួសស្នាម ហើយនឹងភ័យភ័យភ័យ ពេលវេលាគឺសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ។ នេះគឺឱ្យសញ្ញានៃស្ថានភាពរបស់អ្នកឱ្យអ្នកជិតខាង របស់អ្នកដឹង ហើយជួយធ្វើអាទិភាពសកម្មភាពជំនួយរបស់អ្នក ។ (សូមអានការត្រៀមរៀបចំអ្នកភូមិជិតខាងរបស់អ្នក- ផែនទីភូមិជិតខាងរបស់អ្នក ឬក៏គ្រាន់តែសរសេរពាក្យថា OK ឬ Help នៅលើក្រដាសមួយរួចហើយបិទវាទៅនឹងទ្វារ ឬបង្អួចរបស់អ្នក ។)
6. ដាក់ប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើងរបស់អ្នកនៅខាងក្រៅនៅលើផ្លូវដើរ ឬតាមចេញផ្លូវ ដើម្បីគេអាចមើលឃើញ ហើយអាចយកមកប្រើប្រាស់បានភ្លាមៗ បើមាននរណាម្នាក់នៅក្នុងភូមិជិតខាងរបស់អ្នកមានអគ្គិសនី ។ ពេលវេលាគឺសំខាន់ខ្លាំង ណាស់ ។ នៅក្នុងគ្រោះមហន្តរាយជំនួយលេខ 9-1-1 អ្នកឆ្លើយតបនឹងអគ្គិសនីប្រហែលពុំអាចមានទេ ។

សូមអានអំពីការត្រៀមរៀបចំអ្នកភូមិជិតខាងសំរាប់កម្មវិធី និងប្រភពធនធាននានាដែលនឹងជួយអ្នកភូមិជិតខាងរបស់អ្នក រៀបចំ និងត្រៀមសំរាប់ការឆ្លើយតបទាន់ពេលវេលា និងមានសុវត្ថិភាពទៅនឹងគ្រោះមហន្តរាយ ។

រលកមហាយក្ស (Tsunami)

- រលកមហាយក្សដែលបក់បោកមកលើឆ្នេរសមុទ្ររដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោនគឺសឹងតែបណ្តាលមកពីការរញ្ជួយផែនដីទាំងអស់ ។ ការរញ្ជួយដីទាំងនោះអាចកើតឡើង ឆ្ងាយពីកន្លែងអ្នករស់នៅ ឬក៏នៅជិតកន្លែងអ្នករស់នៅ។
- រលកមហាយក្សខ្លះអាចមានទំហំមហាធំក្រៃ ។ នៅតំបន់ឆ្នេរសមុទ្រតំបន់របស់វ៉ាអាចឡើងដល់កំពស់ 30 ហ្វីត ឬលើស (កំពស់ 100 ហ្វីតក្នុងករណីអស្ចារ្យខ្លះៗ) ហើយវាអាចបោកមកលើដីចំងាយច្រើនរយហ្វីត ។
- រលកមហាយក្សមានរលកជាច្រើនសណ្ឋាន ។ ជាញឹកញយរលកទីមួយប្រហែលមិនមែនជារលកធំជាងគេនោះទេ ។ គ្រោះថ្នាក់បណ្តាលមកពីរលកមហាយក្សអាចមានរហូតដល់ច្រើនម៉ោងក្រោយពីការមកដល់នៃរលកទីមួយ ។
- រលកមហាយក្សបោកលើដីជាងមនុស្សម្នាក់រត់ទៅទៀត ។
- ជួនកាលរលកមហាយក្សបណ្តាលឱ្យទឹកនៅជិតច្រាំងស្រែកចុះរាក់មើលឃើញតាមហាសមុទ្រ ។
- កំឡាំងនៃរលកមហាយក្សខ្លះមានទំហំធំមហិមា ។ ថ្មីៗដែលមានទំងន់ជាច្រើនគោន ព្រមជាមួយទូកកាណូតនានានិងកំទេចកំទីរជាច្រើនអាចបោកនាំតាមរលកទៅកាន់ដីគោកជាច្រើនរយហ្វីតដោយសកម្មភាពរលកមហាយក្ស ។ ផ្ទះ និងអគារនានាត្រូវបានបំផ្លិចបំផ្លាញ ។ គ្រប់សម្ភារៈទាំងនោះ និងទឹកបោកបក់ដោយកំឡាំងដ៏អស្ចារ្យ ហើយអាចស្លាប់ឬធ្វើឱ្យមនុស្សម្នាក់មានរបួសស្នាមទៀតផង ។



អ្វីដែលត្រូវធ្វើ៖

- បើសិនជាអ្នកនៅផ្ទះ ហើយឮសំឡេងប្រធានអំពីរលកមហាយក្ស ត្រូវឱ្យប្រាកដថាគ្រប់សមាជិកគ្រួសារអ្នកដឹងអំពីការប្រធាននេះ ។ ត្រូវជំនុំសំឡេងជាបន្ទាន់មួយរំពេច ។
- បើសិនជាអ្នកនៅឯមាត់សមុទ្រ ឬនៅជិតសមុទ្រ ហើយអ្នកដឹងថាផែនដីញ័រ អ្នកត្រូវផ្លាស់ទីកន្លែងភ្លាមទៅរកទីកន្លែង ដីខ្ពស់ កុំរង់ចាំរហូតទាល់តែការប្រធាននោះត្រូវបានគេប្រកាសផ្សាយឡើយ ។



ភ្នំភ្លើង

ភ្នំភ្លើងគឺជាការបើក (ឬការច្នាយ) មួយនៅក្នុងផ្ទៃផែនដី ឬស្រទាប់ក្រៀម ដែលបណ្តាលឱ្យផ្ទះ ក្តៅ រលាយ ហើយ ផេះ និងឧស្ម័នគេចចេញពីបាតជ្រៅខាងក្រោមផ្ទៃផែនដី ។

ថ្មម៉ាកម៉ា (magma) គឺជាថ្មរលាយនៅក្នុងស្រទាប់ផែនដីក្រៀម ។ កាលណាថ្មម៉ាកម៉ា (magma) ផ្ទះហៀរឡើង មកលើផ្ទៃផែនដី វាហៅថាថ្មម៉ាកម៉ាភ្លើង (lava) ។ កម្រិតភ្នំភ្លើង (lava) អាចមានជាក្រាស់ឃ្លើក ហើយហូរយឺតៗ ឬក៏ កំរាសស្តើង តែហូរលឿនខ្លាំង ។

ល្បប់ភ្នំភ្លើង (lahar) គឺជាប្រភេទនៃភក់ភ្នំភ្លើងដែលហូរចុះពីកន្លែងភ្នំភ្លើងផ្ទះ ជាធម្មតាគឺហូរតាមបណ្តោយជ្រលងទន្លេ។ ល្បប់ភ្នំភ្លើង (lahar) មានសភាពស្របគ្នានឹងបេកុងដែរ រាវកាលណាហូរ រួចហើយទៅជារឹងកាលណាវាលប់ ។ ល្បប់ភ្នំភ្លើងអាចមានទំហំធំអស្ចារ្យ ។ កាលពី 5,600 ឆ្នាំកន្លងទៅ ល្បប់ភ្នំភ្លើង Mount Rainier បង្កើតជាជញ្ជាំង ភក់មួយដែលមានជំរៅ 600 ហ្វីតនៅក្នុងជ្រោះទន្លេ White River លាតសន្ធឹងលើផ្ទៃដីជិតប្រហែល 200 ម៉ែម ។

ល្បប់ភ្នំភ្លើងអាចមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ ដោយសារមកពីម៉ាមពល និងល្បឿនរបស់វា ។



អ្វីដែលត្រូវធ្វើ:

នៅក្នុងពេលមានការផ្ទុះមួយ ឬមានល្បប់ភ្នំភ្លើង (lahar)

1. ទាញយកប្រអប់សុខុមាលភាព 72-ម៉ោងរបស់អ្នក (សូមអានប្រអប់ 72 ម៉ោង - ខែ #4)
2. ជំន្រៀមចេញជាបន្ទាន់ ។ ទៅតាមផ្លូវដែលគេកំណត់សំរាប់ការជំន្រៀម ។
3. ៣។ រក្សាបើកវិទ្យុ NOAA ឬស្ថានីយប្រកាសផ្សាយអំពីគ្រោះអាសន្ន នៅតាមស្រុករបស់អ្នកសំរាប់ដំណឹងបច្ចុប្បន្នភាព ។



ក្នុងរយៈពេលមានផេះធ្លាក់

1. បិទទ្វារ និងបង្អួចទាំងអស់ ហើយដាក់កន្សែងសើមៗនៅតាមប្រហោងទ្វារ ។
2. ២។ កាលណាចេញក្រៅ ពាក់ម៉ាស់ និងវិទ្យុការពារភ្នែក (goggles) .
3. ដាក់ប្រដាប់បិទទឹក (stopper) នៅលើបំពង់បង្ហូរទឹក (drainpipes) ។
4. ឧស្សាហ៍បបោស ឬច្រកផេះចេញពីដំបូលផ្ទះ និងពីទទឹក (ដំបូលផ្ទះ ជាទូទៅមិនអាចធន់នឹងផេះសើមកំរាស់ លើសពីបួនហ្វីតបានទេ) ។
5. ដោះសំលៀកបំពាក់ប្រើក្រៅផ្ទះចេញមុនពេលចូលក្នុងផ្ទះ ។
6. ស្តាប់វិទ្យុប្រើថ្មដើម្បីទទួលដំណឹងបច្ចុប្បន្នភាព ។

ការបញ្ចេញជាតិគីមី

ការបញ្ចេញជាតិគីមីគឺជាការបញ្ចេញដោយចៃដន្យទៅក្នុងអាកាសនៃជាតិគីមីគ្រោះថ្នាក់ ។ វាអាចកើតឡើងនៅពេលចក្រ ឧស្សាហកម្មនានា ឬមកពីគ្រោះថ្នាក់ដែលមានទាក់ទងនឹងការដឹកជញ្ជូនដោយរថយន្តត្រាក់ ឬរទេះភ្លើង ។ វាអាចបណ្តាល មកពីអំពើភេរវកម្ម ហើយដែលអំពើនោះគឺក្នុងចេតនាបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ និងប្រសិទ្ធភាព ។



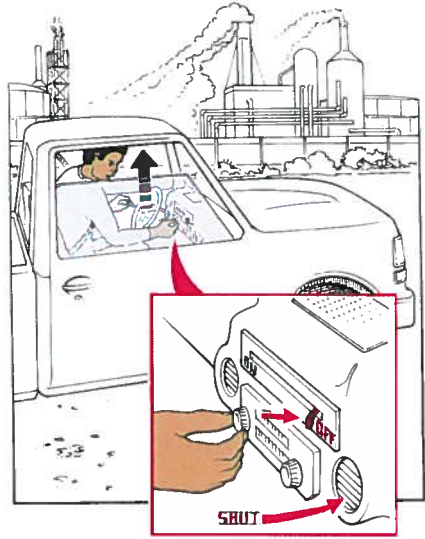
អ្វីដែលត្រូវធ្វើ:

ចូលទីជម្រកនៅទីកន្លែងក្លាយមួយរំពេច

1. ចូលក្នុងបន្ទប់បន្ទាន់ ។ ត្រូវចាំអំពីសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នក ។
2. ចាក់សោបិទទ្វារបង្អួចឱ្យជាប់ ។
3. បិទកញ្ចាល់ទាំងអស់ និងគ្រប់គ្រឿងប្រើប្រាស់ទាំងអស់ដែលធ្វើឱ្យមានខ្យល់រត់ចេញ លក្ខណៈផ្ទះ ។
4. ចូលទៅក្នុងបន្ទប់ណាមួយដែលបានជ្រើសរើសជាមុន ហើយប្រើក្រណាត់ប្រឆាំង និងថែបស្តីបិទវាឱ្យជិត ។
5. ដាក់កំណត់សើមនៅក្រោមទ្វារ (សូមអានព័ត៌មានអំពី ទីជម្រកនៅទីកន្លែង - ខែ #11 ។)
6. សូមស្តាប់វិទ្យុសំរាប់ការណែនាំ ។ នៅពេលភាពគ្រោះបន្ទាន់នោះត្រូវចប់ហើយ សូមបញ្ចេញខ្យល់ចេញឱ្យអស់ពីផ្ទះ ។

នៅក្នុងរថយន្តរបស់អ្នក

1. បិទបង្អួចរថយន្តរបស់ អ្នកឱ្យជិតតឹងល្អ ។
2. ពន្លត់ម៉ាស៊ីនរថយន្តរបស់ អ្នកដើម្បីជៀសវាង កុំឱ្យវាស្រូបយកខ្យល់ ពីក្រៅចូលមកក្នុងរថ យន្តតាមរយៈម៉ាស៊ីន ថយន្ត ។
3. បិទម៉ាស៊ីនកំដៅ និងម៉ាស៊ីនត្រជាក់ និងបិទកញ្ចាល់ទាំងអស់ ។
4. ដកដង្ហើមតាមរយៈកំណត់សើម ។
5. បើកវិទ្យុ ហើយស្តាប់ការណែនាំ ផ្សេងៗ ។





ការទាក់ទងទៅក្រៅតំបន់

	2		

១១

ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នបើកទូរស័ព្ទជាទីស្រឡាញ់

បើសិនជាអ្នកប្រើប្រាស់ទូរស័ព្ទជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកនៅពេលមានកើតគ្រោះមហន្តរាយ ពេលនោះអ្នកនឹងចាប់ផ្តើមរៀងរាល់ ជាបន្ទាន់នូវសុខុមាលភាព និងទឹកភ្នែកដែលគេនៅ ។

ទម្ងន់នៃព្រឹត្តិការណ៍នោះប្រហែលជាធ្វើឱ្យមានការលំបាកក្នុងការចងចាំរបស់នាទីនោះបីវាជាការធម្មតារៀងរាល់ថ្ងៃក៏ដោយ ដូចជាលេខទូរស័ព្ទជាដើម ។ ជាលទ្ធផលយើងឱ្យអនុសាសន៍ថាគ្រប់សមាជិកគ្រួសារក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកមានកាតទាក់ទងក្រៅតំបន់ទុកនៅក្នុងកាបូប កាបូបស្រី ឬនៅក្នុងសំបុត្រស្តាយ គ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់ ។



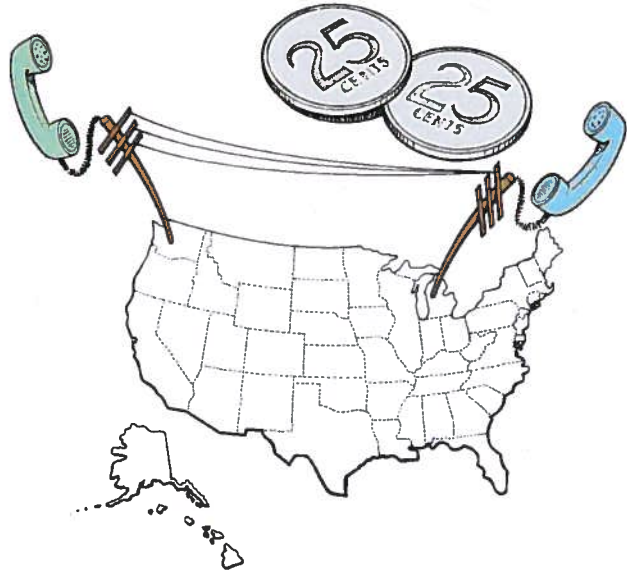
ទាក់ទងមកអ្នកជាទីស្រឡាញ់ហោម្នាក់បន្ទាប់ពីគ្រោះមហន្តរាយ

1. សូរមិត្តភក្តិដែលរស់នៅក្រៅតំបន់សំរាប់អ្នកទាក់ទងរបស់អ្នក ។ ជននេះគួរតែរស់នៅយ៉ាងហោចណាស់ 100 ម៉ែលពីអ្នក ។ តើអ្នកដឹងនូវរបៀបរកមូលហេតុអ្នកអាចទូរស័ព្ទហៅទីមួយ តែមិនមែនទូរស័ព្ទក្នុងស្រុក ។

ការទាក់ទងក្រៅតំបន់:

លេខទូរស័ព្ទ:

ក្រោយពីមានគ្រោះមហន្តរាយ គ្រប់សមាជិកគ្រួសារទាំងអស់ទូរស័ព្ទមកជននេះដើម្បីប្រាប់គេនូវសុខុមាលភាពសំបុត្រ ក៏វា ហើយសូរសុខុមាលភាពសមាជិកគ្រួសារដទៃទៀត ។



គម្រុយ: អ្នកប្រហែលអាចធ្វើសារអត្តបទចេញពីទូរស័ព្ទដែលរបស់អ្នកទៅកាន់អ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកទាំងអស់ ។ ចូរ សរសេរអត្តបទឱ្យខ្លីៗបន្តិច ។

តើអ្នកដឹងទេ

- បណ្តាញខ្សែទូរស័ព្ទត្រូវបាន 'ធ្វើឱ្យរឹង-hardened' កាលពីពីរបីឆ្នាំមុនដើម្បីឱ្យជននិងការវាយប្រហារដោយអាវុធបរិមាណ ហើយវាជននិងការបាក់បែក ។ ការលំបាកក្នុងការទូរស័ព្ទហៅក្នុងស្រុកមិនមែនដោយសារមកពីការ ខូចខាតទេ តែដោយសារមកពីចំនួនមនុស្សទូរស័ព្ទចូលមកច្រើនពេកជាមួយគ្នាក្នុងពេលព្រួយបារម្ភ ។ តែយ៉ាងណាម៉ិញអ្នកអាចប្រើទូរស័ព្ទហៅក្រៅតំបន់បាន ។
- មូលហេតុម្យ៉ាងដែលប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទក្នុងស្រុកត្រូវបិទនៅក្នុងពេលរញួយផែនដីពីព្រោះដៃ (handsets) របស់វាត្រូវបានភ្ជាក់ចេញពីប្រអប់គ្រឹះ (bases) របស់វា ។ ជួយធ្វើឱ្យសេវានោះដើរឡើងវិញដោយធ្វើយ៉ាងណាដាក់ទូរស័ព្ទ របស់អ្នកទាំងអស់ចុះ ។
- អ្នកគួររក្សាទូរស័ព្ទដែលមិនត្រូវ ឱ្យមានភ្លើងអគ្គិសនី ។ ទូរស័ព្ទឥតខ្សែប្រើភ្លើងអគ្គិសនី! បើភ្លើងអគ្គិសនីដាច់ទូរស័ព្ទនោះមិនប្រើបានទេ ។
- ទូរស័ព្ទបង់ថ្លៃដោយដាក់កាក់ជាផ្នែកមួយនៃសេវាបណ្តាញបន្ទាន់អាសន្ន ហើយមានអាទិភាពមុនគេសំរាប់ដាក់ឱ្យប្រើឡើងវិញ ។ គេត្រូវការកាក់ដើម្បីប្រើទូរស័ព្ទបង់ថ្លៃសំរាប់ទាក់ទងទៅក្រៅតំបន់តាមការរបស់អ្នក ។

ជនដែលត្រូវទាក់ទងទៅក្រៅតំបន់

ហេតុអ្វី? ប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទក្នុងស្រុកប្រហែលត្រូវបិទក្នុងពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ ។ ក៏ប៉ុន្តែ ជាញឹកញយអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅទីមួយក្រៅតំបន់បាន ។

ឈ្មោះ (សរសេរឱ្យច្បាស់):

លេខទូរស័ព្ទ (ដាក់លេខតំបន់ផង):

លេខទូរស័ព្ទដៃ (ដាក់លេខតំបន់ផង):

គម្រុយ: អ្នកប្រហែលអាចធ្វើសារអត្តបទចេញពីទូរស័ព្ទដែលរបស់អ្នកទៅកាន់អ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកទាំងអស់ ។ ចូរ សរសេរអត្តបទឱ្យខ្លីៗបន្តិច ។

2. ធ្វើកាតតូចៗមួយចំនួនដោយដាក់ឈ្មោះជននោះ និងលេខទូរស័ព្ទរបស់គេសំរាប់គ្រប់សមាជិកគ្រួសារទាំងអស់ដើម្បីគេអាចទុកក្នុងកាបូប កាបូបស្រី ឬសំបុត្រស្តាយ ។





www.emd.wa.gov

ជនដែលត្រូវទាក់ទងនៅក្រៅតំបន់

ហេតុអ្វី? ប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទក្នុងស្រុកប្រហែលត្រូវបិទក្នុងពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ ។
ក៏ប៉ុន្តែ ជាញឹកញយអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅទីភ្នាក់ងារក្រៅតំបន់បាន ។

ឈ្មោះ (សរសេរឱ្យច្បាស់):

លេខទូរស័ព្ទ (ដាក់លេខតំបន់ផង):

លេខទូរស័ព្ទដៃ (ដាក់លេខតំបន់ផង):

កម្រុយ: អ្នកប្រហែលអាចធ្វើសារអត្ថបទចេញពីទូរស័ព្ទដៃរបស់អ្នកទៅកាន់អ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកទាំងអស់ ។ ចូរ
សរសេរអត្ថបទឱ្យខ្លីៗបន្តិច ។



www.emd.wa.gov

ជនដែលត្រូវទាក់ទងនៅក្រៅតំបន់

ហេតុអ្វី? ប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទក្នុងស្រុកប្រហែលត្រូវបិទក្នុងពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ ។
ក៏ប៉ុន្តែ ជាញឹកញយអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅទីភ្នាក់ងារក្រៅតំបន់បាន ។

ឈ្មោះ (សរសេរឱ្យច្បាស់):

លេខទូរស័ព្ទ (ដាក់លេខតំបន់ផង):

លេខទូរស័ព្ទដៃ (ដាក់លេខតំបន់ផង):

កម្រុយ: អ្នកប្រហែលអាចធ្វើសារអត្ថបទចេញពីទូរស័ព្ទដៃរបស់អ្នកទៅកាន់អ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកទាំងអស់ ។ ចូរ
សរសេរអត្ថបទឱ្យខ្លីៗបន្តិច ។



www.emd.wa.gov

ជនដែលត្រូវទាក់ទងនៅក្រៅតំបន់

ហេតុអ្វី? ប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទក្នុងស្រុកប្រហែលត្រូវបិទក្នុងពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ ។
ក៏ប៉ុន្តែ ជាញឹកញយអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅទីភ្នាក់ងារក្រៅតំបន់បាន ។

ឈ្មោះ (សរសេរឱ្យច្បាស់):

លេខទូរស័ព្ទ (ដាក់លេខតំបន់ផង):

លេខទូរស័ព្ទដៃ (ដាក់លេខតំបន់ផង):

កម្រុយ: អ្នកប្រហែលអាចធ្វើសារអត្ថបទចេញពីទូរស័ព្ទដៃរបស់អ្នកទៅកាន់អ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកទាំងអស់ ។ ចូរ
សរសេរអត្ថបទឱ្យខ្លីៗបន្តិច ។



www.emd.wa.gov

ជនដែលត្រូវទាក់ទងនៅក្រៅតំបន់

ហេតុអ្វី? ប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទក្នុងស្រុកប្រហែលត្រូវបិទក្នុងពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ ។
ក៏ប៉ុន្តែ ជាញឹកញយអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅទីភ្នាក់ងារក្រៅតំបន់បាន ។

ឈ្មោះ (សរសេរឱ្យច្បាស់):

លេខទូរស័ព្ទ (ដាក់លេខតំបន់ផង):

លេខទូរស័ព្ទដៃ (ដាក់លេខតំបន់ផង):

កម្រុយ: អ្នកប្រហែលអាចធ្វើសារអត្ថបទចេញពីទូរស័ព្ទដៃរបស់អ្នកទៅកាន់អ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកទាំងអស់ ។ ចូរ
សរសេរអត្ថបទឱ្យខ្លីៗបន្តិច ។

- កាត់ចេញជាផ្នែក។
- រៀបចំកាតមួយសំរាប់អ្នកជាទីស្រឡាញ់ម្នាក់។

ការពារកុឡស្រែកក្រោយពីមានគ្រោះមហន្តរាយ

ទឹកគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់សំរាប់រស់នៅ ។ ដំបូងរក្សាបណ្តាលឱ្យកើតការរក្សាទុកទឹកដ៏ប្រសើរ ឬបែកបំបែកខ្សែទឹកនានាដែលនាំទឹកមកផ្ទះរបស់អ្នក ។ អ្នកប្រហែលត្រូវពឹងផ្អែកបីថ្ងៃ ឬលើសលើទឹកដែលអ្នកបានផ្ទុកទុក ។

តើទឹកច្រើនប៉ុណ្ណាដែលខ្ញុំគួរផ្ទុកទុក?

បី (3) ប្លាស្ទិកសំរាប់មនុស្សម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក គឺជាចំនួនអតិបរមានៃប្លាស្ទិកសំរាប់ការផឹក ដាំស្វាយ និងអនាម័យដែលត្រូវការ សំរាប់រយៈពេល 72 ម៉ោងនៃគ្រោះមហន្តរាយ ។



តើកំប៉ុងមួយណាដែលល្អ?

ប្លាស្ទិកនានាមានគ្របដែលអាចម្ជិលបិទ ដូចជាដបស្នូលពីរលីត្រ ឬចំណីអាហារដាក់ស្បែងប្លាស្ទិកប្រសើរណាស់ ។

បើអ្នកប្រើដបស្នូលពីរលីត្រ ត្រូវរៀបចំផ្ទុកទុកយ៉ាងតិចប្រាំមួយ (6) ដបសំរាប់ជនម្នាក់ៗនៅក្នុងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ។

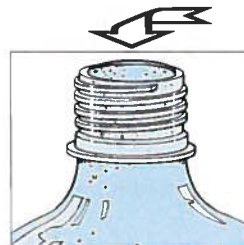
កុំប្រើដបកែវ ឬដបស្នូលប្លាស្ទិកចាស់ៗ (ឬដបផ្សេងៗទៀតដែលមានសារជាតិគុកស៊ីកលុល) ។ កែវអាចបែកដោយងាយណាស់ ។ ដបប្លាស្ទិកដាក់ស្នូលប្លាស្ទិកចាស់ៗមានជាប់នូវសារធាតុដែលយូរៗទៅរាលាយចូលទឹកហើយធ្វើឱ្យទឹកនោះមិនល្អសំរាប់ផឹក ។

ជៀសវាងកុំប្រើធុងប្លាស្ទិកដែលដាក់ទឹកដោះ ។ ធុងនោះពិបាកបិទ ឱ្យជិតណាស់ ហើយប្លាស្ទិកនោះនឹងក្លាយជាងាយបាក់បែក ហើយយូរៗទៅក៏ផុយស្រួយទៀតផង ។

ការផ្ទុកទឹក



1. ជ្រើសយកធុងដែលមានក្បាលអាចប្រើគ្របមូលបិទយ៉ាងជិត ។ ដបទឹកស្នូលពីរលីត្រគឺជាជំរើសមួយប្រសើរណាស់ ។



2. លាងដបនោះជាមួយទឹកឱ្យស្អាត ហើយដាក់ទឹកឱ្យពេញរហូតដល់មាត់ដប ។ សំរាប់សុវត្ថិភាពបន្ថែមទៀត លាងដបនោះជាមួយទឹកស្អុយស្អាតខ្សោយលាយនឹងសាប៊ូប្លាស្ទិក ក្នុងចំណុះពី (8-10 ដំណាក់ក្នុងទឹកពីរពែង) ។ ចាក់ទឹកស្អុយស្អាតនោះចេញរួចហើយចាក់ទឹកថ្មីចូលរហូតដល់ពេញដល់មាត់វា ។

3. មូលបិទដបឱ្យតឹង ។
4. សរសេរថ្នាក់បិទចំណាំ "ទឹកផឹក" ហើយដាក់កាលបរិច្ឆេទ ។
5. ទុកវានៅកន្លែងត្រជាក់ងងឹត ។ ឧទាហរណ៍៖
 - ក្រោមគ្រែ
 - នៅក្នុងប្រុងទូដាក់ខោអាវ
 - ក្រោយស្នូល

កម្រុយ៖ ដើម្បីធ្វើឱ្យងាយក្នុងការរកកន្លែងបានច្រើនសំរាប់ដាក់ទឹករបស់អ្នក គិតថាសកម្មភាពនេះជាអាទិភាពចំបង ជាជាងគិតថាវាជាការពិបាកធ្វើ ។

តើខ្ញុំអាចធ្វើឱ្យប្រសើររួចជាតិទឹកដែលទុកនោះទេ?

ទឹកដែលទុកយូរនឹងមានជាតិល្អប្រសើរ បើអ្នកដាក់ខ្យល់អុកស៊ីហ្សែនបញ្ចូលទៅវិញដោយចាក់ទឹកចូលទៅក្នុងដបស្អាតពីរចុះឡើងៗ ផ្លាស់គ្នាច្រើនដង ។

តើការបន្ថែមវត្ថុរាវប្លឹកគួរឱ្យអនុសាសន៍ ឬ?

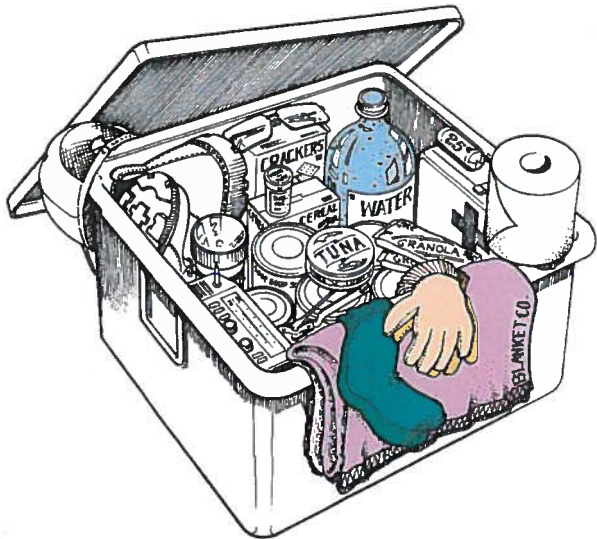
នៅខែមិថុនា ឆ្នាំ 1994, ក្រសួងអភិបាលកិច្ចចំណីអាហារ និងឱសថ និងទីភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថានបានថ្លែងថា៖

- ទឹកចេញពីក្បាលប្លឹកណែមិនចាំបាច់ត្រូវការលាយបន្ថែមអ្វីទៀតទេ មុននឹងផ្ទុកវាទុកនោះ ទឹកនោះមានលាយជាតិគីមីរួចជាស្រេចហើយ ។
- ទឹកដបដែលទិញពីផ្សារមិនចាំបាច់ត្រូវការបន្ថែមអ្វីទៀតដែរ ។ ទុកវានៅក្នុងដបដែលមានគ្របបិទជិតស្រាប់ ។

ការទុកដាក់គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់សំរាប់គ្រោះអាសន្ន

កំពុងសំណាងគឺអ្នកនឹងត្រូវតែពឹងផ្អែកទៅលើគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ដែលអ្នកមាននៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក យ៉ាងហោចណាស់វេលាបីថ្ងៃដំបូងក្រោយពីមានការក្លាយផែនដីធារណាមួយកើតឡើង ។

ទុកវត្ថុទាំងអស់នោះនៅក្នុងបន្ទប់ដែលអាចងាយយូរចុះឡើងបានដូចជាបំពង់ពូស្ទឹកដែលមានគ្របអាចបិទយ៉ាងជិត ។ ក្នុងព្រឹត្តិការណ៍មានអគ្គិភ័យ ឬមានការជំនឿសបន្ទាន់ភ្លាមៗនោះអ្នកនឹងមានការរីករាយច្រើនដោយមានរបស់របរផ្សេងៗក្រៅតែពីមានសំលៀកបំពាក់តាមជាមួយខ្លួនមួយចំនួន ។



កំប៉ុងគ្រឿងអាចផ្គត់ផ្គង់សំលៀក សត្វល្អិត និងការប្រើប្រាស់មិនត្រឹមត្រូវកាលណាមានការញ័រញ័យដីកើតឡើង ។ បើអ្នក មានគ្រួសារធំ បំពង់តូចៗច្រើនប្រហែលងាយស្រួលសំរាប់អ្នកជាជាងផ្គត់ផ្គង់តែមួយ ។

ដាក់វត្ថុទាំងនោះនៅក្នុងស្បែកពូស្ទឹកដើម្បីការពារកុំឱ្យទៅជាកំណាញ់សរសៃលជាហែតុបណ្តាលឱ្យទៅជាដុះជឿននឹងច្រោះ ។ ស្បែកច្រកកាសែតជាជំរើសមួយល្អ ព្រោះក្រោយមកអាចប្រើវាបានសំរាប់ដាក់កាកសំណល់ចោល ។

ដាក់គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ ទាំងនេះនៅជិតកន្លែងផ្លូវចេញធំជាងគេក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក បើអាចធ្វើបាន ។ អ្នកប្រហែលត្រូវរកវាទៅទីងងឹត ឬក្រោយពេលមានចលាចលនៃការក្លាយផែនដី ។



ទឹក

ទឹកទុកផ្គត់ផ្គង់យ៉ាងហោចណាស់បានបីថ្ងៃសំរាប់មនុស្សម្នាក់ៗនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ។ ដបទឹកស្វាភាពរលីត្រគឺល្អប្រពៃណាស់ ។

គឺមានន័យថាប្រាំមួយដប ពីរលីត្រសំរាប់ ម្នាក់ ។ (សូមអានទំព័រទី 6-7 សំរាប់ព័ត៌មានថែមទៀតអំពីការទុកដាក់គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ពេលគ្រោះបន្ទាន់ ។)

ចំណីអាហារ

ផ្ទុកយ៉ាងហោចណាស់សំរាប់បីថ្ងៃនូវចំណីអាហារដែលមិនរលួយស្អុយ ។ ជ្រើសរើសយកចំណីអាហារដែលមិនត្រូវឱ្យទុក ដាក់នៅក្នុងទូទឹកកក ឬចំអិន ហើយត្រូវការទឹកតិច ឬមិនត្រូវការទឹក ។

- ម្ហូបសាច់កំប៉ុង ផ្លែឈើ និងបន្លែ ។
- ផ្លែឈើកំប៉ុង និងស៊ុបកំប៉ុង
- ចំណីអាហារដែលមានថាមពលខ្ពស់ ប៊ីស៊ែណូ ក្រាណូឡា បារ ហាស្តិ ភារិល មីនុ លាច់គោក្រៀម បឃើ ញាដកយ
- ចំណីអាហារ ចម្រុះបន្តិច បន្តួច ឬក៏ ធុរក្រម ឬស្រាបៀប ហាដ បានដយី ជាដើម

គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ជំនួយសម្រោះបីបូង

- បង់រំបូសស្តេរីល (sterile 4" adhesive bandages)
- បន្ទះស្បែកស្តេរីល (sterile 4" x 4" gauze pads)
- ស្បែករំបូស (4" rolled gauze bandages)
- បង់រំបូសរាងត្រីកោណធំ
- បង់រំបូស butterfly
- ថេបស្តិក (adhesive tape)
- កន្ត្រៃ និងដង្ហៀបពេទ្យ
- កន្សែងតូចៗសើម moistened towelettes
- សាប៊ូដុំ
- ស្រោមដៃកៅស៊ូឡេតិច
- ថ្នាំអាស៊ីរីន & ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់មិនមែនអាស៊ីរីន
- ថ្នាំក្រពះអង់តាស៊ីដ (antacid)
- ថ្នាំការពាររោគភាគរូស
- ថ្នាំបណ្តាញសត្វល្អិត
- ថ្នាំ hydrogen peroxide សំរាប់លាងសំអាតមុខរបួស
- ថ្នាំក្រមួនអង់ទីប៊ីយូទិកសំរាប់លាបរបួស
- ថ្នាំការពារកំដៅ
- មូលខ្លាស់
- មូល & អំបោះ
- ស្បែកពូស្ទឹក
- ទ្រនាប់អនាម័យ (sanitary pads)
- កញ្ចប់ធាតុត្រជាក់ភ្លាមៗ (instant cold packs)
- កាំបិតបត់
- សម្ភារៈសំរាប់បំបែក (splinting materials)



ប្រើប្រអប់ស្តេរីលសំរាប់ទុកស្រោមដៃកៅស៊ូឡេតិចបន្ថែមក្រៅទៀតនៅក្នុងប្រអប់កុំប៉ែកតែម្តងក្នុងឡាច

ប្រដាប់ប្រយោជន៍ & គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់

- កែវក្រដាស បាន និងសម ស្វាព្រាពូស្ទិក
- វិទ្យុបង់ AM ប្រើថ្មពិល
- ថ្មពិលបន្ថែមខ្លះទៀត
- ពិល
- ប្រដាប់បើកកំប៉ុងមិនប្រើភ្លើងអគ្គិសនី
- ប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើងប្រភេទ ABC
- កញ្ចក់
- ក្រដាសបង្កន់ និងកូនកន្សែងតូចៗ
- សាប៊ូទឹក
- គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់សំរាប់ស្រ្តីភេទ
- ប្រដាប់មួយដុំ និងថេបស្លឹកដើម្បីបិទរបស់បាក់បែក



វត្ថុពិសេស

- វិនិច្ឆ័យបន្ថែម
- ថ្នាំទិញដោយវេជ្ជបញ្ជា និងថ្នាំព្យាបាល
- កន្ទុយរបស់ទារក ចំណីអាហារ និងទឹកដោះរូបមន្ត
- រូបថតត្រួសារ
- ល្បែង និងសៀវភៅ
- ក្រដាសចម្រុះអំពីច្បាប់ធានារ៉ាប់រង
- លេខគណនីយធនាគារ
- បញ្ជីសារពើពន្ធនៃវត្ថុដែលមានតម្លៃ
- បញ្ជីត្រួសារ
- ទឹកសំអាតកញ្ចក់ពាក់កែវភ្នែក
- ធ្មេញពាក់ស្អិត

សំលៀកបំពាក់ & គ្រឿងប្រើប្រាស់

- សំលៀកបំពាក់ផ្លាស់ប្តូរមួយបន្ទាស់
- ភួយ ឬស្បែកដេក
- ភួយម៉ាក mylar
- ស្បែកជើងរឹងមាំ
- ស្រោមជើងមានកំដៅ
- មួក និងស្រោមដៃ

ការរៀបចំសំរាប់គ្រោះមហន្តរាយគឺជាគោលដៅដ៏យូរអង្វែងមួយ ។ ដើម្បីធ្វើការងារនេះងាយអាចចាត់ចែងគ្រប់ គ្រងបាន ជ្រើសរើសយកវត្ថុពិរ ឬបីមុខដែលអ្នកនឹងទទួលជាវាងវាល់ខែ ។

ខែ #1 វត្ថុដែលត្រូវទិញ

វត្ថុ #1 _____

វត្ថុ #2 _____

ខែ #2

វត្ថុ #1 _____

វត្ថុ #2 _____

ខែ #3

វត្ថុ #1 _____

វត្ថុ #2 _____

ខែ #4

វត្ថុ #1 _____

វត្ថុ #2 _____

ខែ #5

វត្ថុ #1 _____

វត្ថុ #2 _____

ខែ #6

វត្ថុ #1 _____

វត្ថុ #2 _____

គ្រោងប្តូរវត្ថុទាំងនោះនៅក្នុងប្រអប់សង្រ្គោះប្រចាំឆ្នាំ ។ នេះមានរួមទាំងការចាត់ចែងច្បាស់លាស់សំលៀកបំពាក់ដែលអ្នកទុកទោះទៅតែត្រូវល្មម និងរូបអ្នក!





ឯកសារសំខាន់ៗធានា

5			

ត្រៀមរៀបចំសំរាប់ការស្តារឡើងវិញ

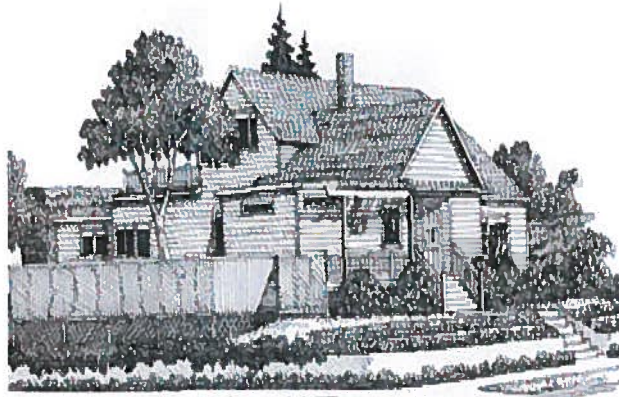
ក្រោយពីមានគ្រោះមហន្តរាយធំណាមួយ អ្នកប្រហែលត្រូវការជំនួយហិរញ្ញវត្ថុ ហើយនឹងចង់រៀបចំឯកសារនូវទ្រព្យ ធនធានខ្លះដែលត្រូវបានបង់សំរាប់ការធានារ៉ាប់រង និងសំរាប់ក្នុងគោលបំណងបំពេញកិច្ចការប្រាក់ចំណូលផងដែរ ។ ការមានឯកសារចាំបាច់នានាត្រូវរៀបចំជាស្រេចសំរាប់បំពេញក្រដាសស្នាម ព្រមទាំងឯកសារទាំងឡាយដែលប្រហែលជាមាន ការលំបាកក្នុងនោះយើងនឹងកាត់បន្ថយការយឺតយ៉ាវ និងការគានតឹងផ្សេងៗ ។



ជាអតិប្បបរមា:

1. ប្រមូលរកក្រដាសស្នាមធានារ៉ាប់រងទ្រព្យសម្បត្តិ (ផ្ទះ ឡាន កាណូត ជាដើម ។ល។) ហើយថតចម្លងក្រដាសឯកសារទាំងនោះ ។
2. ប្រមូលរកក្រដាសធានារ៉ាប់រងសុខភាព (អ្នកផ្តល់ការបំរើវេជ្ជសាស្ត្រ អ្នកផ្តល់ការបំរើខាងធ្មេញ ការធានារ៉ាប់រងជីវិត ការធានារ៉ាប់រងពន្ធពិការភាព ជាដើម ។ល។) ហើយថតចម្លងក្រដាសឯកសារទាំងនោះ ។
3. ប្រមូលរកក្រដាសស្នាមហិរញ្ញវត្ថុ (ធនាគារ វិនិយោគ ចូលនិវត្តន៍ ជាដើម ។ល។) ហើយថតចម្លងក្រដាសឯកសារទាំងនោះ ។
4. ប្រមូលរកក្រដាសមតិកសាសន៍ លិខិតប្រគល់សិទ្ធិអំណាច និងក្រដាសស្នាមអំពីទ្រព្យកម្មសិទ្ធិនានា ហើយថតចម្លងក្រដាសឯកសារទាំងនោះ ។
5. ថតរូបភាព ឬថតវីដេអូនូវទ្រព្យមានតំលៃទាំងឡាយសំរាប់ជាឯកសារសំរាប់ទម្រង់ការធានារ៉ាប់រងនានា ។

រក្សាទុកក្រដាសថតចម្លងទាំងនោះ និងរូបថតទាំងឡាយនៅក្នុងប្រអប់សំបុត្រសុវត្ថិភាពមួយ ឬដាក់នៅក្នុងស្បែក ឬស្បែកប៊ិកមាត់ជិតក្នុងម៉ាស៊ីនធ្វើឱ្យរក (អ្នកប្រហែលត្រូវក្លែងបំបាំងឯកសារទាំងនោះផងដែរដោយដាក់វានៅក្នុងប្រអប់ស្តោកមួយដូចជាប្រអប់និពិស្សរជាដើម)។



ព័ត៌មានទាក់ទងសំខាន់ៗ

ដោយសារប្រហែលជាមានការលំបាកក្នុងការគិតក្នុងរយៈពេលគានតឹងនៃគ្រោះមហន្តរាយ ហើយដោយសារតែការរស់នៅជាទំលាប់របស់យើងត្រូវបានរំខាន ឬអ្នកចំណាយពេលមួយរយៈខ្លីសរសេរបញ្ជីសំណុំរឿងនិងលេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗទាំងឡាយដូចខាងក្រោម:

ការងារ

ឈ្មោះមនុស្សធំ: _____

កន្លែងធ្វើការ: _____

ទូរស័ព្ទកន្លែងធ្វើការ: _____

លេខទូរស័ព្ទផ្ទះ: _____

ឈ្មោះមនុស្សធំ: _____

កន្លែងធ្វើការ: _____

ទូរស័ព្ទកន្លែងធ្វើការ: _____

លេខទូរស័ព្ទផ្ទះ: _____

ឈ្មោះមនុស្សធំ: _____

កន្លែងធ្វើការ: _____

ទូរស័ព្ទកន្លែងធ្វើការ: _____

លេខទូរស័ព្ទផ្ទះ: _____

សាលា

ឈ្មោះក្មេង: _____

ឈ្មោះសាលា: _____

ទូរស័ព្ទសាលា: _____

លេខទូរស័ព្ទផ្ទះ: _____

ឈ្មោះក្មេង: _____

ឈ្មោះសាលា: _____

ទូរស័ព្ទសាលា: _____

លេខទូរស័ព្ទផ្ទះ: _____

ឈ្មោះក្មេង: _____

ឈ្មោះសាលា: _____

ទូរស័ព្ទសាលា: _____

លេខទូរស័ព្ទផ្ទះ: _____



	6		

ជ្រើសយកផាសុកភាព លើភាពមិនស្រួល

ការលែងការងារស្រាយជាមួយនិងការប៉ះទង្គិចនៃគ្រោះមហន្តរាយក៏មិនមែនជាការសប្បាយរីករាយណាស់ណាទេ ។

ក៏ប៉ុន្តែ ភាពមិនស្រួល និងការលំបាកលំបិនដែលបណ្តាលមកពីគ្រោះមហន្តរាយអាចត្រូវកាត់បន្ថយបានដោយការរៀបចំផែនការមធ្យោបាយផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីមើលខុសត្រូវលើសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នក ។



កត្រៀមផ្គត់ផ្គង់សំរាប់ពេលគ្រោះអាសន្ន

ក្រឡេកមើលលើកទីមួយ បញ្ជីខាងក្រោមនេះហាក់ដូចជាច្រើនស្មុគស្មាញណាស់ ។ ក្រឡេកមើលលើកទីពីរ អ្នកនឹងដឹងថាអ្នកប្រហែលជាមានវត្ថុអស់ទាំងនេះភាគច្រើនរួចទៅហើយ ។

✗ ពិនិត្យមើលវត្ថុទាំងនោះដែលអ្នកមានរួចមកហើយ ។

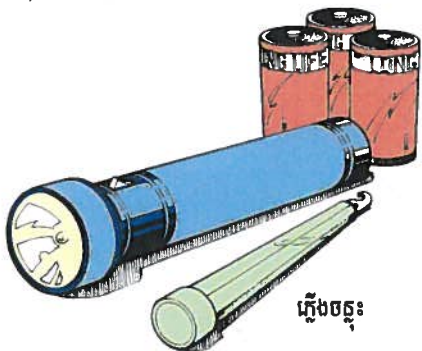
○ គួសរង្វង់លើរបស់ដែលអ្នកគ្មានតែវាមានសារៈសំខាន់សំរាប់ជាសុកភាពរបស់អ្នក និងអ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក ។

☞ ជ្រើស យកវត្ថុពីរដែលគួសរង្វង់នេះ ហើយដាក់បញ្ចូលទៅក្នុងបញ្ជីទិញរបស់របរពីផ្សាររបស់អ្នក ។

ភ្លើងពន្លឺ

ប្រុងប្រយ័ត្ន៖ ការប្រើភ្លើងទៀនគឺមិន ឱ្យអនុសាសន៍ប្រើសំរាប់ជាប្រភពនៃភ្លើងបំភ្លឺទៀតទេ ។ បទពិសោធន៍បង្ហាញឱ្យឃើញថាភ្លើងទៀនទទួលខុសត្រូវលើអគ្គិភ័យតូចៗជាច្រើនបន្ទាប់ពីមានគ្រោះមហន្តរាយ ។ ជាបន្ថែមទៀតភ្លើងនោះមានគ្រោះថ្នាក់ ខ្លាំងណាស់ក្នុងពេលមានការលេចធ្លាយឧស្ម័នធម្មជាតិ ។

- ពីល និងថ្នល់សំរាប់ប្រើបន្ថែមទៀត
- ភ្លើងម៉ាំងសុងសំរាប់បោះជំរុំ - ផ្ទុកប្រេងសំរាប់ចាក់ ប្រឆេះសំបុកបញ្ឆេះ (mantles) និងឈើតូស
- ភ្លើងចន្លោះ - ភ្លើងនេះអាចផ្តល់ពន្លឺពី 1 ទៅ 12 ម៉ោង ហើយអាចទិញវាបាននៅតាមហាងលក់គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ការបោះជំរុំផងដែរ ។



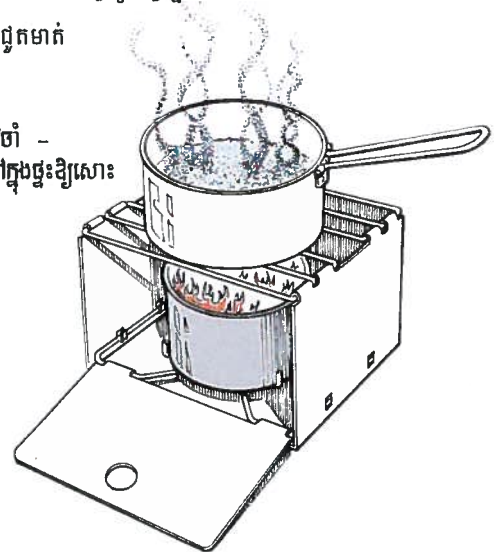
ភ្លើងចន្លោះ

ការចាំសួរ

ប្រុងប្រយ័ត្ន៖ កុំដុតច្បងនៅក្នុងផ្ទះឱ្យសោះ ។ ការនេះអាចបណ្តាលឱ្យមានជំងឺពុលកាបូនដូចម្តេចស៊ីដ

- ចង្ក្រានបោះជំរុំ ចង្ក្រាន sterno ឬចង្ក្រានអាំង (barbecues) - ចង្ក្រាន និងឧស្ម័នប្រើជេនបន្ថែមក្រៅ ច្បង ឬ sterno ឧស្ម័នបញ្ឆេះ និងឈើតូស ។
- ចង្ក្រានដុតអុស - កុំអាលប្រើវាលុះត្រាតែបានពិនិត្យមើលរូបរាងសិនក្រែងមានប្រេះបំពង់ផ្សេង និងបំពង់ខ្យល់ ។ ផ្កាភ្លើងអាចចេញទៅថ្នាក់លើស្តោកតាមរយៈស្នាមប្រេះដែលមិនបានពិនិត្យឃើញ ហើយបណ្តាលឱ្យមានអគ្គិភ័យឡើង ។
- ក្រដាស
- គ្រឿងសម បាន ស្នាព្រាញស្លឹក
- ក្រដាសជូកមាត់

ត្រូវចាំ - កុំដុតច្បងនៅក្នុងផ្ទះឱ្យសោះ



ទីជម្រក

ជាការធម្មតាទូទៅ ដែលមនុស្សមិនចង់ដេកនៅក្នុងផ្ទះប្រើកន្លែងម៉ាំងសុង និងឈើតូសសំរាប់រយៈពេលពីរបីថ្ងៃ ដំបូងបន្ទាប់ពីមានរញ្ជួយផែនដីធំមួយ ។ មានមធ្យោបាយផ្សេងគ្នាសំរាប់ទីជម្រក និងជួយអ្នកហើយនិងគ្រួសារអ្នក ឱ្យមានផាសុកភាពតាមការអាចធ្វើបាន ។

- សំពត់តង់ ឬសំពត់កៅស៊ូមិនចូលទឹក
- ស្បោងគេង ឬភួយដណ្តប់ និងខ្នើយ
- ខោអាវភ្លៀង
- ភួយម៉ាក mylar គឺតូច ហើយងាយបត់រៀបទុកដាក់
- ក្រដាសកាសែតផ្តល់នូវអ៊ិនសូឡេស្យុងពីគ្រជាក់ ឬក្តៅ

ការពារចំណីអាហារដែលផ្ទុកទុកកាលណាដាច់ភ្លើង

- បិទទ្រូទឹកកក និងទ្រូម៉ាស៊ីនធ្វើឱ្យកកឱ្យជិតតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ។
- ទ្រូទឹកកកពេញនឹងធានានូវសីតុណ្ហភាពសុវត្ថិភាពរហូតដល់ទៅប្រាំមួយម៉ោង ។
- ម៉ាស៊ីនធ្វើទឹកកកនិងរក្សាសីតុណ្ហភាពសុវត្ថិភាពរហូតដល់ពីរថ្ងៃ ។ ទុកបានមួយថ្ងៃ សំរាប់ម៉ាស៊ីនធ្វើទឹកកកមានរបស់ តែកន្លះ ។

បោះបង់ចោលចំណីអាហារដាក់ទ្រូទឹកកកដែលមានគ្រោះថ្នាក់ដែលមានកំដៅក្តៅជាង 40° ហ្វារិនហៃ ។ បើមានការ សង្ស័យ បោះវាចោលទៅ ។

បើអ្នកគិតថា ភ្លើងអគ្គិសនីនឹងដាច់ច្រើនថ្ងៃ

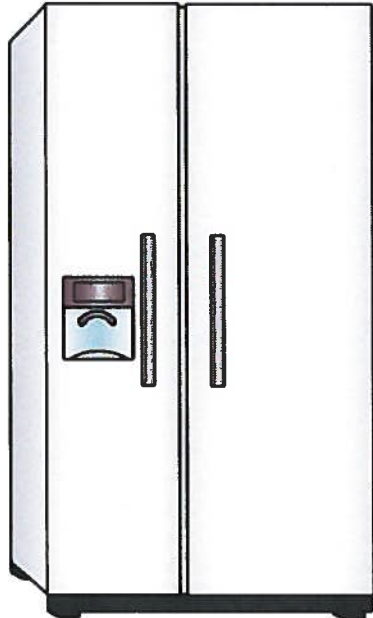
- សាករកទឹកកកឱ្យបានច្រើនយកមកដាក់នៅក្នុងទ្រូទឹកកក និងម៉ាស៊ីនធ្វើទឹកកក ។

ត្រូវចាំថា ទុកចំណីអាហារនៅរបស់អ្នកឱ្យដាច់ដោយឡែកពីម្ហូបអាហារឆ្អិនស្រាប់ ។

ចំណីអាហារដែលមានការព្រួយបារម្ភណ៍អំពី

ចំណីអាហារត្រូវបានគេបែងចែកជាក្រុមៗដូចនេះ៖

- ចំណីអាហារដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់គឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ។
ចំណីអាហារទាំងនេះមានរួមទាំង សាច់ ត្រី សាច់បក្សបក្សី ផលិតផលក្រែម ស៊ុត និងផលិតផលធ្វើពីស៊ុត ឈើស្ករទន់ សណែតឆ្អិន បាយឆ្អិន ដំឡូងឆ្អិន ប៉ាស្តា ឆ្អិន សងខ្សា បង្កែម ជាដើម ។ល។
- ចំណីអាហារខ្លះប្រហែលមិនជាមានគ្រោះថ្នាក់ទេ តែគុណភាពរបស់វាប្រហែលត្រូវប៉ះពាល់ ។
ចំណីអាហារទាំងនេះ មានដូចជា ទឹកសាឡាត់ ទឹកម៉ាយ៉ូណាស្ករ ប៉ុរ ម៉ាជីរីន ទឹកដោះ ឈើស្កររឹង ជាដើម ។ល។
- ចំណីអាហារខ្លះគឺមានសុវត្ថិភាព ។
ក្រុមទាំងនេះមានដូចជា ភេសជ្ជៈមានជាតិកាបូណាត ទឹកក្រូចដែលមិនទាន់បើកគ្រប ទឹកប៉េងប៉ោះ ទឹកម៉ាស្កាត មើមឆែថាវមូល ត្រណាប់ផ្លែឈើ ប៉ុរសណែត ទឹកជ្រលក់សាច់អាំង ជាដើម ។ល។



តើពេលណាខ្ញុំត្រូវទុកវា ហើយតើពេលណាដែលខ្ញុំត្រូវបោះវាចោល?

- ចំណីអាហារដាក់ទ្រូទឹកកកអាចមានសុវត្ថិភាព បើភ្លើងដាច់មិនលើសពី ពីរ-បីម៉ោង ហើយទ្រូទឹកកកត្រូវបានបិទជិត រហូត ។
ចំណីអាហារដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់គួរយកបោះចោល បើវាមានកំដៅលើសពី 40° ហ្វារិនហៃ ។

- ចំណីអាហារកកដែលនៅតែកកនៅឡើយគឺមិនមានបញ្ហាអ្វីទេ ។

បើសិនជាចំណីអាហារដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដែលកំពុងរលាយ តែនៅមានទឹកកកតិចៗ អ្នកគួរតែប្រើវាឱ្យបានឆាប់ បើអាចធ្វើបាន ។

- បើសិនជាចំណីអាហារដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដែលកំពុងរលាយ ហើយមានកំដៅក្តៅជាង 40° ហ្វារិនហៃ អ្នកគួរតែបោះចោល ។

តើខ្ញុំដឹងថាចំណីអាហារគ្មានសុវត្ថិភាពសំរាប់បរិភោគរបៀបណា?

- អ្នកមិនអាចពឹងផ្អែកទៅលើតែលក្ខណខាងក្រៅ ឬក្លិនរបស់វាទេ ។
កុំភ្នក់ចំណីអាហារដើម្បីកំណត់មើលសុវត្ថិភាពរបស់វា ។
- ចំណីអាហារខ្លះអាចមានសភាពមើលទៅល្អ ហើយមានក្លិនធម្មតា តែបើវាមានកំដៅយូរពេក

មេរោគបាក់តេរីពុលនៅក្នុង ចំណីអាហារអាចលូតលាស់គ្រប់គ្រាន់សំរាប់ធ្វើឱ្យអ្នកឈឺ ។

- បើសិនជាអាចធ្វើបាន សូមប្រើប្រដាប់ស្នូងកំដៅដើម្បីពិនិត្យសីតុណ្ហភាពរបស់ចំណីអាហារ ។
បើចំណីអាហារដែលអាច មានគ្រោះថ្នាក់ត្រជាក់ជាង 40° ហ្វារិនហៃ ទោះវាមានសុវត្ថិភាព ។

តើមានអ្វីកើតឡើង បើភ្លើងអគ្គិសនីឆេះវិញ?

- ទុកពេលឱ្យទ្រូទឹកកកត្រជាក់តាមកំរិតសីតុណ្ហភាពត្រឹមត្រូវទាបជាង 40° ហ្វារិនហៃ ។
មុននឹងដាក់ចំណីអាហារបញ្ចូលទុកវិញ ។
ចាប់ផ្តើមនូវចំណីអាហារស្រស់ៗមុន ។

ត្រូវចាំថា - កាលណាសង្ស័យ បោះវាចោល ។

អនាម័យ

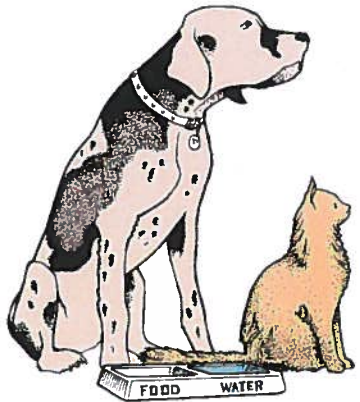
ការខ្វះខាតមន្ទីរអនាម័យក្រោយពីមានការរញ្ជួយផែនដីអាចបង្កើតបញ្ហាបន្ទាប់បន្សំថែមទៀត លុះត្រាតែក្បួនណែនាំជាមូលដ្ឋានត្រូវបានអនុវត្តតាម ។ បើសិនជាបណ្តាញផ្លូវទឹកត្រូវខូចខាត ឬ បើសង្វយថាមានការបាក់បែក កុំបើកទឹកបង្កន់ឡើយ ។

ជៀសវាងជីក្បួននៅក្នុងដី ហើយប្រើវា។ ទឹកស្អុយដែលមិនមានការលាយគីមីអាចធ្វើឱ្យកំណកខ្លះកំណកដល់បណ្តាញផ្គត់ផ្គង់ទឹក នៅក្នុងដី ។ ហើយវាក៏ទាក់ទាញសត្វរុយ ព្រមទាំងបង្កើតនូវជំងឺផ្សេងៗទៀតផង ។

- ផ្អាកស្បែកឱ្យស្ងួតដែលធន់បានយូរសំរាប់ផ្គត់ផ្គង់ ខ្សែចងមាត់ស្បែកថ្នាំសំឡាប់មេរោគ និងក្រដាសបង្កន់ ។
- ថ្នាំសំឡាប់មេរោគល្អមួយដែលងាយប្រើគឺជាការលាយនៃទឹកប្ល៊ីកមួយភាគ ទៅនឹងទឹក ដប់ភាគ ។
ប្ល៊ីកស្ងួតគឺអាចមុត ឬឆេះ ហើយមិនមានសុវត្ថិភាពសំរាប់ប្រភេទប្រើនេះទេ ។
- បើមិនអាចបើកទឹកបង្កន់បានទេ វានៅតែអាចប្រើបាន ។ ការនេះគឺមិនសូវជាមានទម្ងន់ខ្លាំងទៅលើមនុស្សភាគច្រើន ជាជាងឱ្យគេប្រើប្រភេទនៃធុងផ្សេងៗ ។ យកទឹកចេញពីបង្កន់ដាក់ស្បែកឱ្យស្ងួតធន់បានយូរនោះនៅត្រង់មាត់បង្កន់ កាលណាលយប់ធុងហើយដាក់ថ្នាំបំបាត់ក្លិន ឬថ្នាំសំឡាប់មេរោគបន្តិច រួចចងខ្សែឱ្យជាប់ ហើយបោះវាចោលទៅក្នុងធុងសំរាមមួយដែលមាន គ្របបិទយ៉ាងជិត ។ ធុងសំរាមនេះអាចមានទំហំស្មើនឹងស្បែកសំរាម sTUDy .
ពេលក្រោយមក ក្រុងនឹងផ្តល់មធ្យោបាយអ្វីមួយសំរាប់ចោលស្បែកអស់ទាំងនោះ ។
- បង្កន់ដែលអាចប្តូរចុះឡើងបាន ធុងសំរាមតូចៗ ឬ ធុងសំរាម sTUDy ដោយមានស្បែកឱ្យស្ងួតធន់បានយូរអាចយកមក ប្រើបាន ។ របស់អស់ទាំងនោះមានគ្របអាចបិទជិតត្រឹមត្រូវគឺជាការប្រសើរ ។
- ស្បែកឱ្យស្ងួតមានរូតបិទ និងក្រដាសបង្កន់គួរតែរក្សាទុកនៅកន្លែងធ្វើការ និងនៅក្នុងឡានសំរាប់ប្រើ បើសិនជាអ្នកនៅ ឆ្ងាយពីផ្ទះ ។ វត្ថុទាំងនោះអាចខ្ទប់ក្នុងក្រដាស សំរាប់ទុកបោះចោល ។

សត្វចិញ្ចឹម

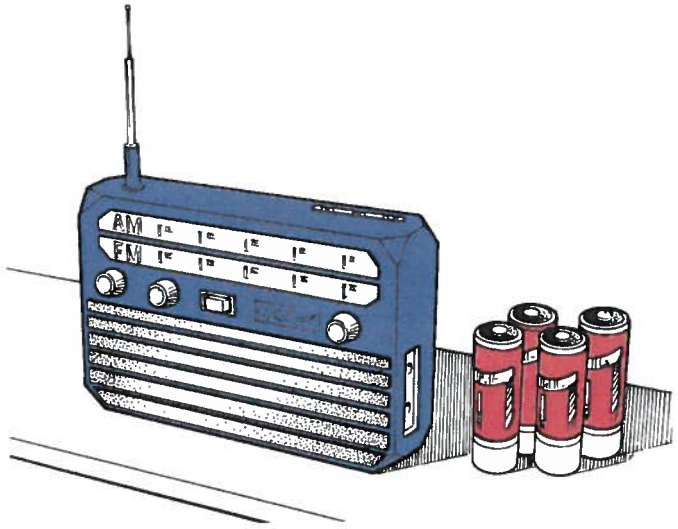
តែងតែរក្សាក្រឿងផ្គត់ផ្គង់ដូចជាចំណី និងទឹក ឱ្យមានក្នុងដៃចំនួនមួយអាទិត្យសំរាប់សត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នក ។



- ទឹកនៅក្នុងបង្កន់គឺជាក្រឿងផ្គត់ផ្គង់នៃទឹក ដ៏ប្រសើរបំផុតសំរាប់សត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីមានរញ្ជួយផែនដី ។

ព័ត៌មានពេលគ្រោះអាសន្ន

ឱ្យមានថ្នាំសំរាប់វិទ្យុ ហើយនឹងថ្នាំបន្ថែមក្រៅទៀត ។ សកាល់មើលស្ថានីយ៍ប្រកាសភាពគ្រោះអាសន្នជាចំបង (EAS) សំរាប់តំបន់របស់អ្នក ហើយសរសេរឈ្មោះនៅទីនេះ:



ត្រូវខ្លួនឆឹងឆ្លើយតប - ថ្ងៃ ឬ យប់

ពេលណាមានគ្រោះមហន្តរាយកើតឡើងវាប្រហែលលំបាកក្នុងការគិតគូរ ឲ្យបានសមរម្យ ហើយធ្លាប់ភ្លាមៗ ដូចដែលអ្នកចង់បាន ណាស់ ។ ដរាបណា អ្នកមានដំណើរការនានាគិតគូរទុក្ខចមក ជាមុន វាងាយស្រួល ក្នុងការចងចាំ និងការអនុវត្តន៍នោះអ្នកនឹង មាន ការឆ្លើយតបវិញយ៉ាងមានប្រសិទ្ធិភាព និងសាកសិទ្ធិ បំផុត ។

យើងឲ្យអនុសាសន៍ថាអ្នករក្សាផ្គត់ផ្គង់សម្ភារៈដែលត្រូវការឆ្លើយតបជាមូល ដ្ឋានទាំងនោះនៅក្រោមត្រៃ ។ ឆ្លើយយ៉ាង នោះ ទោះ ថ្ងៃ ឬយប់អ្នកនឹងដឹងថាតើត្រូវទៅរកវត្ថុទាំងនោះនៅទីណា ។

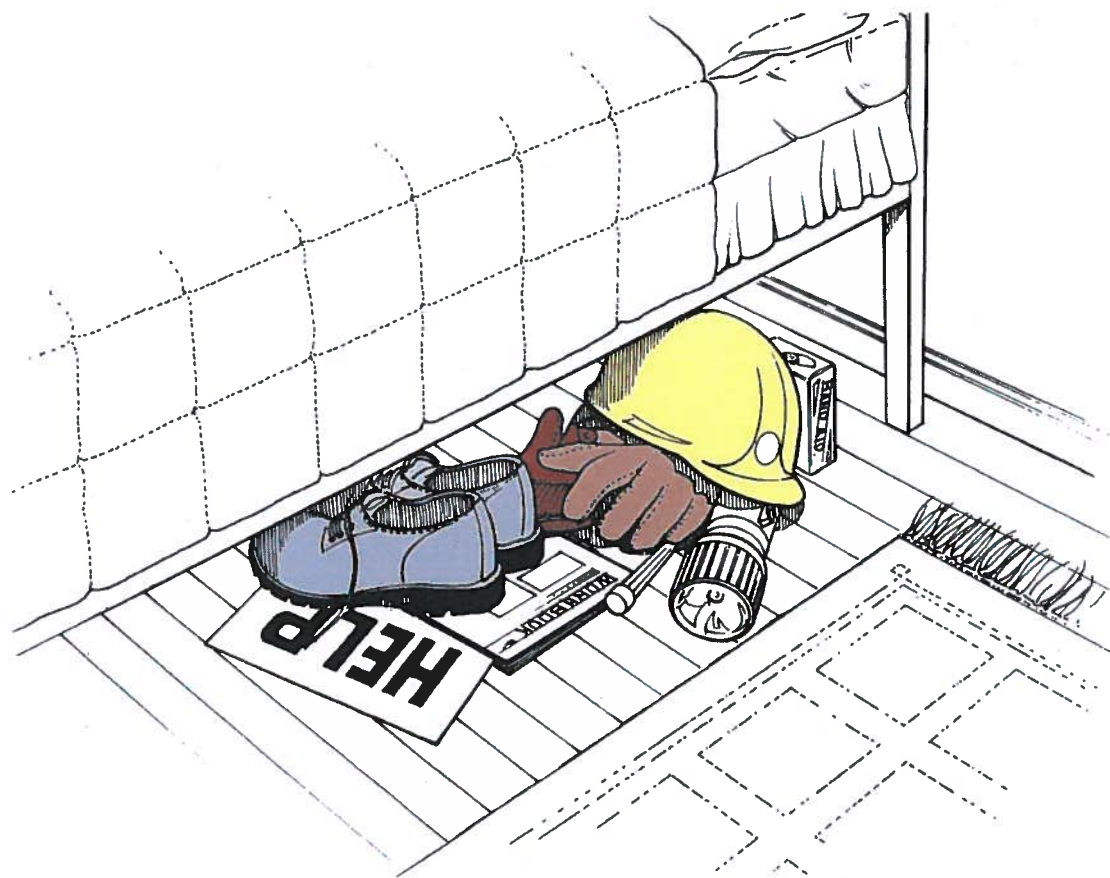


ចាំអតិប្បបរមា៖

រក្សាទុកស្បែកជើងរឹងមាំមួយគ្នានៅក្រោមត្រៃនិមួយៗរបស់អ្នកជាទី សន្យាញ់របស់អ្នកគ្រប់ពេល ទាំងអស់ដើម្បីការពារជើង ។

វត្តក្រោមត្រៃធានាដែលចាំបាច់សំខាន់ៗ

- ស្បែកជើងរឹងមាំ – ដើម្បីការពារជើងអ្នកពីកំទេចកែវ
- ស្រោមដៃធ្វើការ ស្រោមដៃស្បែកប្រសើរជាង – ដើម្បីការពារដៃរបស់អ្នកពីកំទេចកែវ
- មួករឹង – ដើម្បីការពារអ្នកពីវត្តនានាដែលធ្លាក់មកលើដួងជាដុំដុំបំពង់ផ្សេង ដើមឈើបាក់ និងមែកឈើ ។
- កិល & ចន្ទុះបំភ្លឺ – សំខាន់សំរាប់ឆ្លើយតបពេលយប់
- កាត OK/Help មួយរកឃើញមាននៅក្នុង MYN (ផែនទីភូមិទីកខាងរបស់អ្នក) ឬក្រដាសឯកសារអាចមាន ពីការិយាល័យគ្រប់គ្រងគ្រោះអាសន្នតាមមូលដ្ឋានរបស់អ្នក ឬឯកសារមួយដែលអ្នករៀបចំខ្លួនឯង ។
- មានបង់ប៊ិកមុខរបួសខ្លះៗ – ដើម្បីរក្សាកាត OK/HELP នៅតាមបង្អួច ឬតាមទ្វារមុខ ។



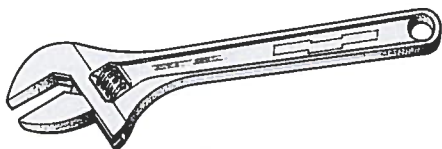
ឧស្ម័នធម្មជាតិ

ការលេចធ្លាយ និងធ្លុះឧស្ម័នធម្មជាតិគឺជាការទទួលខុសត្រូវសំខាន់ៗនៃអគ្គិកម្មជាច្រើនដែលកើតឡើងបន្ទាប់ពីមាន ការរញួយផែនដីធារណាមួយ ។



ត្រូវរៀបចំបិទឧស្ម័នធម្មជាតិ

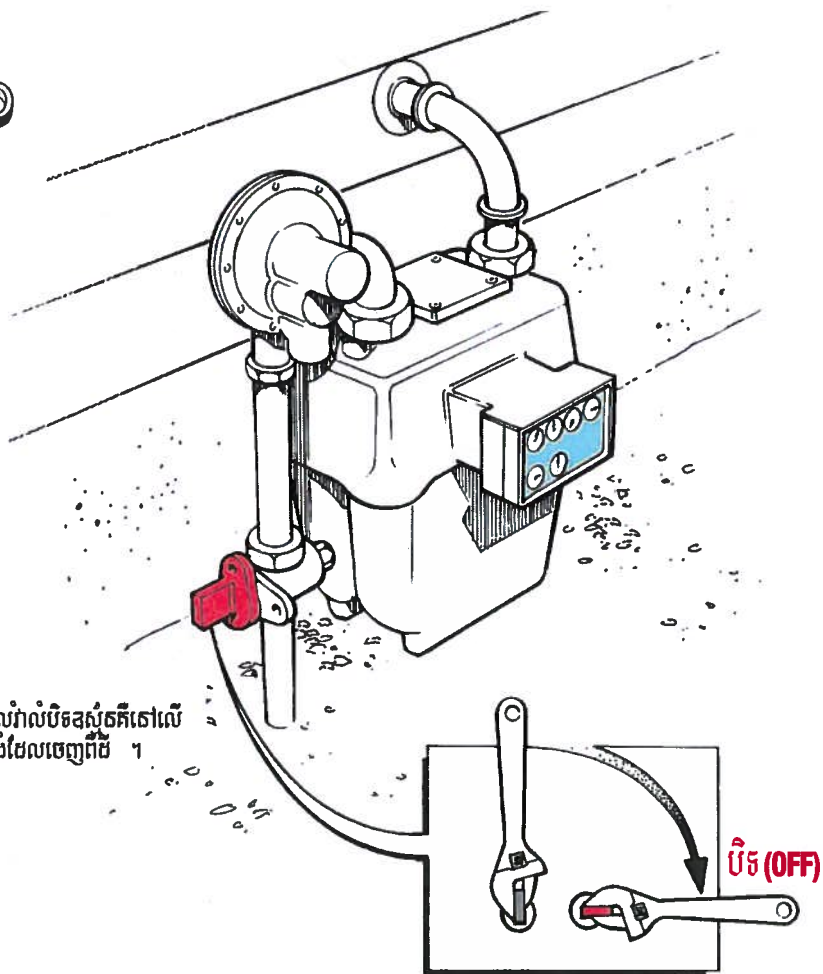
- រកមើលក្បាលវ៉ាល់បិទវ៉ា (សូមអានការបង្ហាញ) ។ ត្រូវឱ្យជាក់ថាក្បាលវ៉ាល់នោះនឹងវិល ។ ដើម្បីបិទឧស្ម័នមូលក្បាលវ៉ាល់រវាង 90° ឬមូលទំហំ 1/4 ធ្វើដូច្នោះគឺវាប្តូរកាត់ទទឹងបំពង់ធុរយោ (សូមអានការបង្ហាញ) ។ បើសិនជាក្បាលវ៉ាល់មានច្រេះចាប់ កុំប្រើប្រែង WD-40™ លាបលើវាឱ្យសោះ ។ វាអាចបណ្តាលឱ្យច្រេះកាត់កងមូលជាហេតុបណ្តាលឱ្យក្បាលវ៉ាល់រើក ។
- ដាក់ប្រដាប់មូលម៉ាឡេត (wrench) នៅកន្លែងកុងទ័រ ឬនៅក្បែរជញ្ជាំងពីក្រោយកុងទ័រនោះ ។



- ជ្រើសយកម៉ាឡេតមុខមួយចំហៀង (crescent wrench) ដែលមានទំហំប្រវែង 12" អ៊ីង ។
- មូលវ៉ាត័រឱ្យត្រូវនឹងក្បាលវ៉ាល់ជាមុនសិនមុននឹងពាក់វាឱ្យនៅពីក្រោយកុងទ័រក្នុងករណីវាមានច្រេះចាប់ ។

បិទឧស្ម័នក្រោយពីមានការរញួយផែនដី

- បិទឧស្ម័នជាបន្ទាន់ តែពេលណាអ្នកជំក្រិនអ្វីដែលមានលក្ខណៈដូចជាក្រិនឧស្ម័ន អ្នកឮសំឡេងដូច ហ្សូ ហ្សូ (hissing) និង / ឬអ្នកសកាលឃើញទ្រនិចកុងទ័រវិលរហ័សជាងធម្មតា ។
- កុំប្រើឈើគូស ដែកកេះ គ្រឿងដែលមានចំហេះ ឬប្រើរបស់ដែលបើកកុងតាក់ភ្លើង រហូតទាល់តែអ្នកជាក់ច្បាស់ថា គ្មានឧស្ម័នលេចធ្លាយចេញទេ ។ ផ្តាំភ្លើងពីការបើកកុងតាក់អាចបណ្តាលឱ្យឧស្ម័នឆេះបាន ។
- បើសិនជាអ្នកជំក្រិនឧស្ម័នធម្មជាតិ ត្រូវដេញមុនសូរចេញ ហើយឱ្យឆ្ងាយពីផ្ទះភ្លាមជាបន្ទាន់ ។ បើកចំហរដួង និងទ្វារ ដើម្បីឱ្យមានខ្យល់ចេញចូល ។ បិទឧស្ម័ននោះនៅត្រង់កន្លែងកុងទ័រ



ក្បាលវ៉ាល់បិទឧស្ម័នគឺនៅលើបំពង់ដែលចេញពីដី ។

បិទ (OFF)

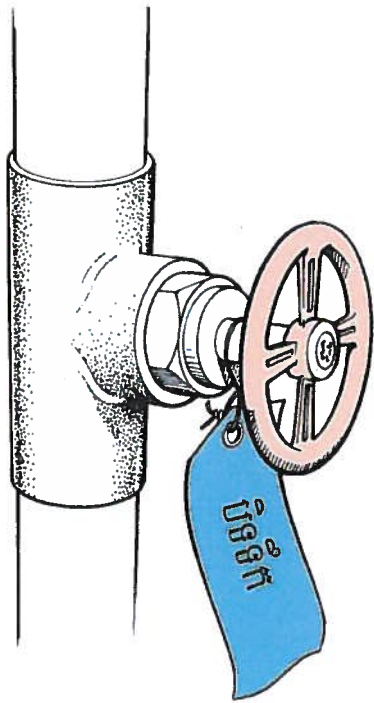
ទឹក

ទឹកក្លាយជាធនធានមានតម្លៃជារំពេចក្រោយពីមានគ្រោះមហន្តរាយនានាមក ។ វាសំខាន់ខ្លាំងណាស់ដែលសមាជិកគ្រួសារ ទាំងអស់រៀនឲ្យដឹងអំពីរបៀបបិទទឹកនៅវាល់ធំ ។

- ទុយោខ្សែទឹកប្រេះអាចធ្វើឲ្យក្រខ្វក់បណ្តាញឧបត្ថម្ភទឹកចូលផ្ទះរបស់អ្នក ។ ជាការឈ្លៀសវៃប្រសើរក្នុងការបិទទឹករបស់អ្នករហូតទាល់តែអ្នកឮពីក្រុមអាជ្ញាធរប្រកាសថាទឹកមានសុវត្ថិភាពសំរាប់ផឹក ។
- អាណុភាពនៃទំនាញផែនដីអាចស្រូបទាញទឹកពីក្នុងផ្ទះទឹកក្តៅ និងផ្ទះទឹកបង្គន់របស់អ្នកលុះត្រាតែអ្នកទប់វាឲ្យជិតនៅក្នុងផ្ទះដោយការបិទវាល់ធំនៅក្បែរផ្ទះ (មិនមែនវាល់នៅតាមផ្លូវក្នុងប្រអប់ស៊ីម៉ង់នៅចិញ្ចើមផ្លូវនោះទេ - វាល់នេះពិបាកមូលណាស់ហើយវាគួរឲ្យមានប្រដាប់មូលពិសេសផង) ។

☐ ត្រៀមរៀបចំបិទទឹក

- រកមើលទីតាំងកន្លែងបិទក្បាលវាល់សំរាប់បំពង់ខ្សែទឹកចូលមកផ្ទះរបស់អ្នក ។ វាប្រហែលមានទីតាំងដូចនេះ៖



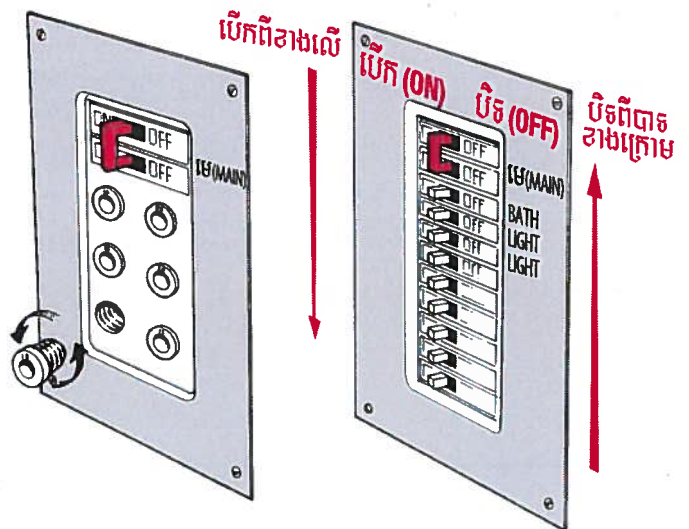
- ត្រូវឲ្យប្រាកដថាក្បាលវាល់នេះបិទយ៉ាងជិតត្រឹមត្រូវ ។ វាល់របស់អ្នកប្រហែលមានច្រេះចាប់រហើក ឬប្រហែលបិទបានតែពាក់កណ្តាល ។ សូមផ្លាស់វាថ្មី បើសិនជាចាំបាច់ ។
- ដាក់ផ្លាកសំគាល់វាល់នេះជាមួយផ្លាកសំគាល់សំរាប់ការស្រួលចំណាំ ហើយត្រូវឲ្យជាក់ច្បាស់ថាគ្រប់សមាជិកគ្រួសារទាំងអស់ដឹងពីទីតាំងរបស់វា ។

ភ្លើងអគ្គិសនី

ផ្កាភ្លើងអគ្គិសនីមានសក្តានុពលផ្តល់ចំហេះដល់ខ្ពស់នៃធម្មជាតិបើសិនជាមានលេចឆ្ងាយចេញ ។ ជាការឈ្លៀសវៃដែលគួរបង្រៀនគ្រប់សមាជិកគ្រួសារម្នាក់ៗដែលមានការទទួលខុសត្រូវអំពីកន្លែង និងរបៀបបិទភ្លើងអគ្គិសនី ។

☐ ត្រៀមរៀបចំបិទភ្លើងអគ្គិសនី

- រកមើលទីតាំងប្រអប់មេភ្លើងរបស់អ្នក ។
- បង្រៀនគ្រប់សមាជិកគ្រួសារជាអ្នកទទួលខុសត្រូវទាំងអស់អំពីរបៀបបិទភ្លើងអគ្គិសនីសំរាប់ផ្ទះទាំងមូល ។



សំរាប់សុវត្ថិភាពរបស់អ្នក៖ តែងតែបិទខ្សែភ្លើងនិមួយៗសិនមុននឹងបិទមេភ្លើងបំបែក (circuit breaker) ។



9			
---	--	--	--

ការបង្រៀនសភាវគតិឱ្យរត់

ក្នុងពេលរកឃើញផែនដី មនុស្សជាច្រើនមានសភាវគតិជំរុញឱ្យគេរត់ភ្លាមៗ!— ទោះបីជាគេដឹងថាគេគួរតែ "ទំលាក់ខ្លួន គ្រប ចាប់" តើហេតុអ្វី? គំនិតត្រឹមត្រូវ (ក្នុងពាក្យផ្សេងទៀត ការដឹង) រត់ចេញ ។

យើងរៀនគបតនិងចំឡើយជាសភាវគតិឱ្យរត់ដោយការអនុវត្តន៍ធ្វើឱ្យមានសុវត្ថិភាព ។

ការសិក្សាបង្ហាញថាមនុស្សនៅក្នុងប្រទេសរបស់យើងគឺហាក់ដូចជាទទួលការរឈឺចាប់ច្រើនដោយសារការធ្លាក់នៃរបស់របរនានា មិនមែនមកពីគម្រោងអាគារបាក់ស្រុតនោះទេ ។ បើសិនជាអ្នកឈរលើជើងអ្នក ហើយបំបែកចេញ នោះអ្នកនៅក្នុងគ្រោះថ្នាក់ដោយមកពីការជំពប់ទៅលើទូស្សៀវភៅ បង្អួចបាក់បែក អំបែងបានហោះហើរ ទូរទស្សន៍ធ្លាក់ ចង្ក្រាន កំដៅបាក់ស្រុត ឬប្រក់នៃគ្រឿងកូនជាដើម ។ សុវត្ថិភាពគឺចេញពីការចូលទៅកាន់កន្លែងសុវត្ថិភាពមួយទៀតដោយរហ័ស ។

3. ធ្វើការហ្វឹកហ្វឺនអំពីការរកឃើញផែនដីដើម្បីអនុវត្តន៍ធ្វើការគ្របនៅក្នុងកន្លែងសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក ។

តាមពេលវេលាទៀងទាត់ ស្រែកថា "រកឃើញផែនដី!" អនុវត្តន៍ឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាមានពេលធ្វើប្រតិកម្មតប ។ ហើយ មកជួបជុំគ្នាឡើងវិញ ជជែកគ្នាថាតើអ្នករាងៗខ្លួនទៅទំលាក់ថាតើហេតុអ្វីបានជាកន្លែងនោះជាកន្លែងសុវត្ថិភាព ឬមិនសុវត្ថិភាពសំរាប់ទៅ ។

គន្លឹះទៅកាន់ជោគជ័យ: អនុវត្តន៍ អនុវត្តន៍!

ការអនុវត្តន៍គឺជាអ្វីដែលជួយឱ្យអ្នករកឃើញកន្លែងមានសុវត្ថិភាពដោយរហ័សជាងធ្វើយតបទៅតាមសភាវគតិដែល ជំរុញឱ្យអ្នករត់ ។

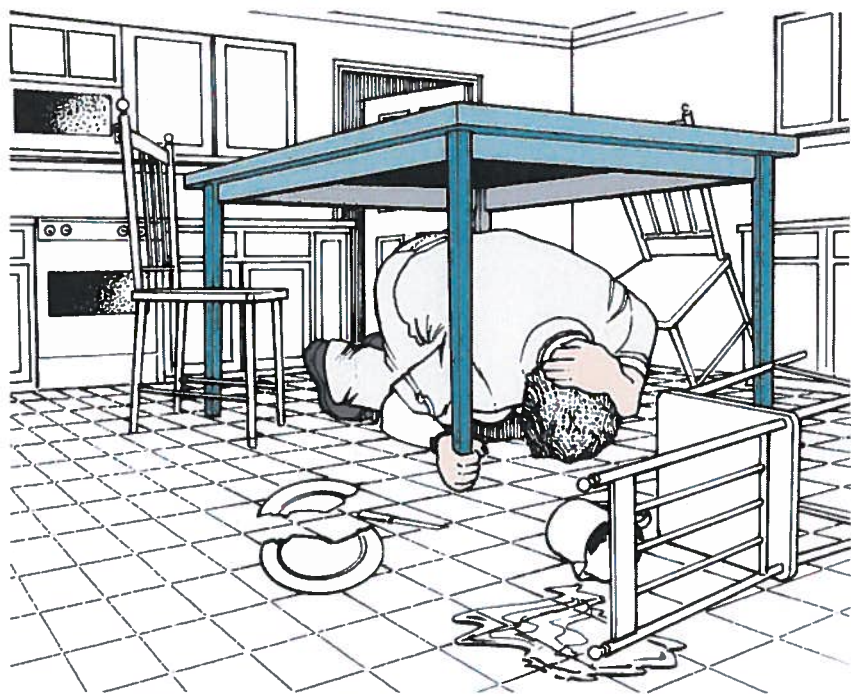
ទំលាក់ខ្លួនចុះ•គ្រប•ចាប់ - តើមានវិធីយ៉ាងម៉េច?

- ទំលាក់ខ្លួនចុះ - ក្រោមអ្វីដែលរឹងមាំ និងខ្ពស់ជាងខ្លួនអ្នក
- គ្រប - ផ្នែកក្រោយនៃក្បាលអ្នក និងកដោយដៃម្ខាង
- ចាប់កាន់ - ក្នុងករណីដែលរបស់ដែលអ្នកនៅក្រោមប្តូរចលនា
- បិទភ្នែករបស់អ្នក - តាមផ្នែកចិត្តសាស្ត្រគឺជាការប្រសើរ បើសិនជាអ្នកមិនមើល ហើយអ្នកការពារផ្នែករបស់អ្នកផង



អនុវត្តន៍ការធ្វើឱ្យមានសុវត្ថិភាព

1. ជ្រើសរើសយកកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពសំរាប់ចូលក្នុងបន្ទប់នីមួយៗ:
 - បន្ទប់គេង
 - បន្ទប់ទឹក
 - បន្ទប់ទទួលភ្ញៀវ
 - បន្ទប់លេង
 - ចង្ក្រានបាយ
 - រោងចក្រឡាន
2. អនុវត្តន៍ការប្តូរចូលទៅកន្លែងសុវត្ថិភាពដោយរហ័ស ។



ទម្លាក់ខ្លួនចុះ•គ្រប•ចាប់ គឺជាបទដ្ឋានជាតិសំរាប់សុវត្ថិភាពនៃការរកឃើញផែនដីនៅក្នុងប្រទេសរបស់យើង ។ អ្នកប្រហែលបានអានអត្ថបទនេះអាង អំពីតម្លៃនៃ "ត្រីកោណនៃជីវិត" ។ កត្តាជាច្រើនត្រូវបានប្រើសំរាប់ស្វែងរកតម្លៃយរបស់វាគឺ មិនមានបញ្ជាក់ និងគួរឱ្យ មានសំនួរ ។

ពេលណាក៏ដោយដែលដីចាប់ផ្តើមញ័រ ហើយពេលណាក៏ដោយដែលអាចធ្វើបាន ត្រូវទំលាក់ខ្លួនចូលក្រោមតុការិយាលយ ឬតុជីវិមណាមួយ ។



ត្រូវម ផែនការធានាសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក

ពេលណាមានកើតអគ្គិភ័យ - ត្រូវតែរៀនរាល់
បើសិនជាអគ្គិភ័យនោះមានសភាពធំពេកសំរាប់អ្នកត្រូវពន្លត់ ត្រូវចាក
ចេញពីផ្ទះជាបន្ទាន់ ។ កុំឈប់យករបស់របរ ឬធ្វើអ្វីឱ្យសោះ ។
នៅពេលអ្នកនៅខាងក្រៅ ត្រូវតែនៅទីនោះសិន ។ កំដៅភ្លើងខ្លាំង
និងជាតិផ្សែងពុលអាចសំឡាប់អ្នកបាន ។

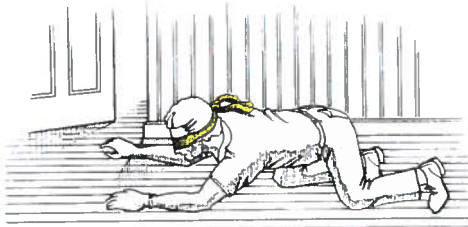


ប្រុងប្រយ័ត្ន & អនុវត្តន៍សុវត្ថិភាពអគ្គិភ័យ

1. ជ្រើសរើសកន្លែងត្រូវជួបជុំគ្នានៅក្រៅផ្ទះ ។
កន្លែងជួបជុំគ្នាពេលមានអគ្គិភ័យរបស់យើងគឺ៖
 - រំលឹកសមាជិករបស់អ្នកទាំងអស់ឱ្យបានទៀងទាត់
នូវទីតាំងនៃកន្លែងនេះ ។
2. គួសប្រុងផែនការក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក
ហើយពិភាក្សាគ្នាអំពីវិធីសាស្ត្ររត់គេចចេញពីបន្ទប់នីមួយៗ ។



3. ហ្វឹកហ្វឺនធ្វើការពន្លត់ភ្លើងយ៉ាងតិចណាស់ពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ ។
អនុវត្ត វារតាមច្រកចេញ ដោយបិទមុខដើម្បីធ្វើ
គ្រាប់ពីរបៀបគេចចេញក្រៅពីផ្ទះដែលពេញទៅដោយផ្សែង ។



ប្រុងប្រយ័ត្នភ្លើង

- រកមើលប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើងរបស់អ្នកដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ។
មានផ្លូវចេញចូលទៅកន្លែងទុកជាស្រេចគឺសំខាន់ណាស់ ។
អគ្គិភ័យឆាប់រហ័សលឿនណាស់ -
ការរកឃើញរហ័សភ្លាមៗអាចធ្វើឱ្យមានភាពខុសប្លែកគ្នាច្រើន
ណាស់ រវាងពន្លត់ភ្លើង តូចៗបានទាន់ពេល
ឬទទួលរងគ្រោះខូចខាតច្រើន ។

- មានប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើងតូចៗច្រើនដាក់នៅកន្លែងផ្សេងៗគ្នាក្នុង
ផ្ទះមានផលប្រសើរជាងមានតែមួយធំ ហើយពិបាកចូល
ទៅដល់ដោយរហ័ស ។

កន្លែងគន្លឹះសំខាន់ៗសំរាប់ទុកប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើងនៅក្នុងផ្ទះមានដូចជា៖

- ចង្ក្រានបាយ
- រោងចក្រឡាន និង
- ទុកមួយនៅគ្រប់ជាន់នីមួយៗនៃផ្ទះរបស់អ្នក
បើសិនជាមានច្រើនជាន់ ។

A:B:C ប្រភេទប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើងដែលចេញអនុសាសន៍

"A" fires - ជាធម្មតាសំរាប់បស់ដែលអាចឆេះបានដូចជា
ឈើ ក្រដាស ក្រណាត់
និងជាតិពូស្តិក

"B" fires - ជាតិទឹកដែលឆាប់
ដូចជា សាំង ឆ្នាំលាបពណ៌
ខ្លាញ់ចង្ក្រានបាយ និងប្រេងឆាឆា

"C" fires - ឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិក
ដូចជាខ្សែភ្លើងឆេះ គ្រឿងម៉ាស៊ីន
និងប្រដាប់ប្រដារប្រើប្រាស់



- ពិនិត្យប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើងរបស់អ្នកទៀងទាត់ពេលវេលា
ដើម្បីធានាថាវានៅចេញប្រើបានត្រឹមត្រូវ ។

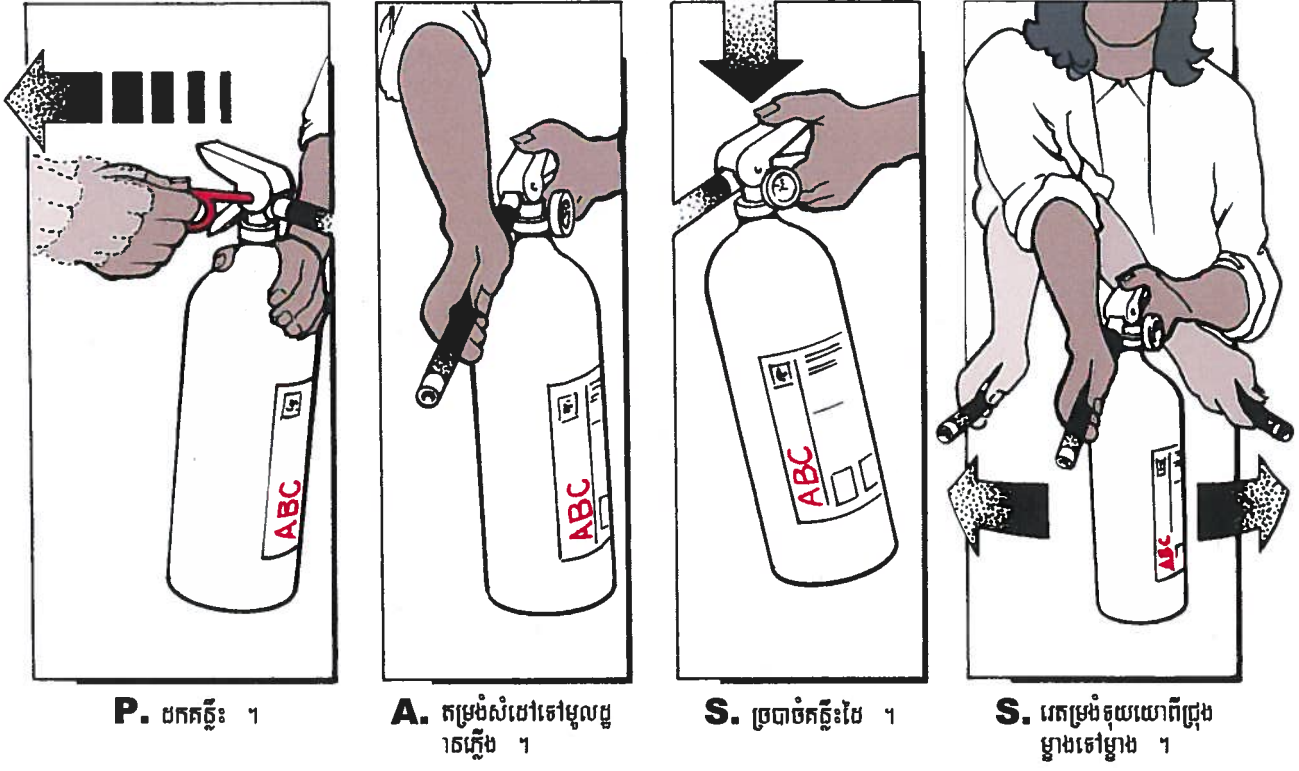
ការប្រើប្រាស់ពន្លត់ភ្លើង

- សាកល្បងរក្សាការស្ងៀម។
- VITAL:
ទុកផ្លូវចំហរសំរាប់គេចចេញរវាងរូបអ្នកនិងកន្លែងដែលមានភ្លើងនេះក្នុងរូប។ ដល់អ្នកប៉ុនប៉ងពន្លត់ ។ បើភ្លើង នេះរាលដាលឡើងឬកាន់តែធំខ្លាំងឡើងៗ រត់ចេញពីផ្ទះភ្លាមបន្ទាន់ ។
បិទទ្វារក្រោយពេលអ្នកចេញដើម្បីបន្ថយស្រទាប់ភ្លើងនេះ ។
- តម្រង់បំពង់ប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើងនៅចំមូលដ្ឋានភ្លើងនេះជាទិព្វ ជាជាងតម្រង់វាទៅលើអណ្តាតភ្លើង ។
- ត្រូវចងចាំ បើសិនជាអគ្គិសនីនោះមានសភាពធំពេកសំរាប់អ្នកត្រូវពន្លត់ ត្រូវចាកចេញពីផ្ទះជាបន្ទាន់ ។ កុំឈប់យករបស់របរ ឬធ្វើអ្វីឱ្យសោះ ។ ពេលពីបីវិនាទីអាចធ្វើឱ្យមានភាពខុសគ្នាច្រើនណាស់ ។
- នៅពេលអ្នកនៅខាងក្រៅ ត្រូវតែនៅទីនោះសិន ។ កំដៅភ្លើងខ្លាំង និងជាតិផ្ទៃក្នុងអាចសំរាប់អ្នកបានតែក្នុង ពីរ-បីវិនាទី ។

ប្រហែលមានអគ្គិសនីយធានាបន្ទាប់ពីរញួយផែនដី

- អគ្គិសនីយមកពីឧស្ម័នចម្នុចាតិ -
ទឹមួយ, ត្រូវបិទខុស្ម័ន ។ ទីពីរ, ពន្លត់ភ្លើងដោយប្រើប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើង, ដី, ឬទឹក ។
- អគ្គិសនីដោយភ្លើងអគ្គិសនី -
ទឹមួយ, បិទភ្លើងអគ្គិសនី ។
ទីពីរ, ពន្លត់ភ្លើងដោយប្រើប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើង, ដី, ឬទឹក ។
(ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាភ្លើងអគ្គិសនីមិនអាចបិទ បានទេ កុំប្រើ ទឹកពន្លត់ភ្លើង)
- អគ្គិសនីដោយប្រេង ឬខ្លាញ់ -
ប្រើម្សៅ baking soda, គម្រប, ក្តារធំប៉ាំង ឬប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើងដើម្បីបង្ក្រាបអណ្តាតភ្លើង ។ កុំប្រើ ទឹកពន្លត់ អគ្គិសនីយបណ្តាលមកពីខ្លាញ់ ឬប្រេងឡើយ ។

P.A.S.S. - បង្ហាញថាមានប្រសិទ្ធិភាពជាក់ស្តែងសំរាប់ពន្លត់ភ្លើង ។



P. ដកគន្លឹះ ។

A. តម្រង់សំដៅទៅមូលដ្ឋានភ្លើង ។

S. ច្របាច់គន្លឹះដៃ ។

S. រេតតម្រង់ចុយយោពីជ្រុងម្ខាងទៅម្ខាង ។





ការត្រៀមទីជម្រកទុកជាស្រេច



ការបង្កើត“បន្ទប់ការពារសុវត្ថិភាព”នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក

មូលហេតុ ផ្ទះរបស់អ្នកផ្តល់ការបិទបាំងដ៏ល្អជាដំបូងប្រឆាំងទៅនឹងសារធាតុគីមីហុយតាមខ្យល់។ ការការពារជាបន្ថែមទៀត គឺអាចសម្រេចបានដោយការបិទភ្និតបន្ទប់មួយនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ដែលអ្នកបានរៀបចំ និងត្រៀមជាមុន។

ដូច្នោះទើប បន្ទប់ការពារសុវត្ថិភាពគឺជាបន្ទប់មួយ ដែលត្រូវមានការបិទភ្និតដើម្បីការពាររូបអ្នកពីសារធាតុហុយតាមខ្យល់ផ្សេងៗដោយងាយ និងដោយឆាប់រហ័ស, ហើយដែលត្រូវមានបរិក្ខារផ្គត់ផ្គង់រូបអ្នក ឲ្យអាចជ្រកកោនបានក្នុងមួយរយៈកាល ដែលអ្នកនឹងត្រូវស្នាក់នៅក្នុងនោះ។ គ្រប់គ្រាន់ និងបង្អួចទាំងអស់នៃបន្ទប់នោះនឹងត្រូវបិទភ្និតបន្ទះជ័រពូស្ទិក និងបង់ស្ទិក, ហើយយកកន្លែង ឬក្រណាត់សើម្បាបិទប្រហោងនៅក្រោមទ្វារនានា។ អ្នកប្រហែលជាអាចត្រូវស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់នេះអស់រយៈពេលបីបួនម៉ោង, ប៉ុន្តែមិនដល់បីបួនថ្ងៃទេ។ ដូច្នោះ ចូររើសរកបន្ទប់ណាមួយ ដែលអាចផ្គត់ផ្គង់ការពារសុវត្ថិភាពរបស់អ្នកសំរាប់រយៈពេលបីបួនម៉ោង។ បន្ទប់គេង ជម្រកគេងដែលមានបន្ទប់ទឹកខាងក្នុងគឺជាបន្ទប់ដ៏ប្រសើរបំផុតសំរាប់ករណីនេះ ពីព្រោះអ្នកអាចប្រើប្រាស់បង្គន់ និងទឹកនៅក្នុងគ្រាមានអាសន្នបែបនេះបាន។



ការរៀបចំបន្ទប់ការពារសុវត្ថិភាព

- រើសរកមន្ទប់មួយនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ដែលអ្នកអាចបិទភ្និតទីប្រហោងនានាដើម្បីការពារខ្លួនបានដោយងាយ។
- ទិញបន្ទះជ័រពូស្ទិក និងសំពត់បង់ស្ទិក ឬបង់ស្ទិកដ៏ក្តីថេក (duct tape)។
- កាត់បន្ទះជ័រពូស្ទិកស្រូវទៅតាមទំហំបង្អួច, រន្ធខ្យល់ចេញចូល, ច្រកទ្វារនៃបន្ទប់នេះ, រួចហើយសរសេរស្លាកបិទចំណាំនៅលើកំណាត់នីមួយៗទុកឲ្យហើយជាមុន។
- ធ្វើប្រអប់ ឬរកធុងទុកដាក់កំណាត់បន្ទះជ័រពូស្ទិក, បង់ស្ទិក, និងបរិក្ខារប្រើប្រាស់ផ្សេងៗដូចជា ៖ ថ្មពិលសំរាប់ដាក់វិទ្យុបង់ AM/FM ស្តាប់ប៉ូស្តិរ KIRO 710 AM (ភ្លើងអគ្គិសនីអាចនិងដាច់), ថ្មពិលសំរាប់ប្រើប្រាស់លើឧបករណ៍ផ្សេងៗទៀត, ចំណីអាហារមួយចំនួន, ទឹក, និងកន្លែង ហើយនិងភ្លើងដណ្តប់ (ប្រសិនបើបន្ទប់នេះពុំមានបន្ទប់ទឹកទេនោះ)។ ចូរទុកប្រអប់ឬធុងនេះនៅក្នុងបន្ទប់ការពារសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក។

ជំនួយទៅ

- ចូរស្នាក់នៅក្នុងទីជម្រករបស់អ្នក លើកលែងតែមានការណែនាំពីមន្ត្រីសង្គ្រោះដោយប្រការណាមួយ។
- វាជារឿងធម្មតាទេដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ចង់នៅជិតជំនិតអ្នកដ៏ជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក, ប៉ុន្តែដើម្បីការពារសុវត្ថិភាព, ចូរស្នាក់នៅកន្លែងដែលអ្នកកំពុងស្នាក់នៅនោះហើយ។ កុំឲ្យព្យាយាមដើររុករកកូនចៅរបស់អ្នកនៅតាមសាលារៀន, តាមកន្លែងមើលក្មេង, ឬតាមទីណាៗទាំងអស់។
- តាមធម្មតា, ព្រឹត្តិការណ៍ប្រភេទនេះមិនស្ថិតស្ថេរនៅយូរប៉ុន្មានទេ។ សារធាតុគីមីឆ្ពោះថ្នាក់នានានឹងរសាត់អណ្តែតទៅតាមខ្យល់នៅក្នុងរយៈពេលមួយដ៏ខ្លី។
- នៅក្នុងករណីមានហុយសារធាតុពុលធ្ងន់ធ្ងរ, ចូររុំច្រមុះដកដង្ហើមនឹងសំពត់សើម្បា ដើម្បីបង្កើនការកាត់បន្ថយការហុយចូលនៃសារធាតុនេះតាមផ្លូវដង្ហើម។

បើអ្នកកំពុងស្ថិតនៅក្នុងរថយន្ត,

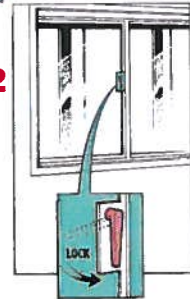
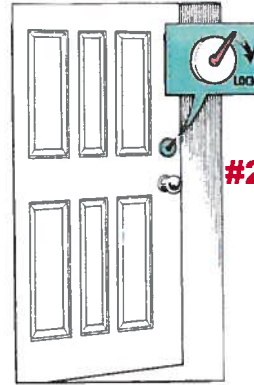
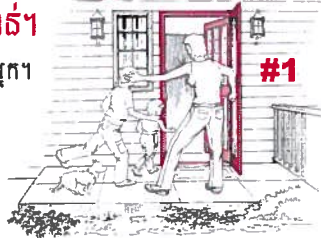
- ចូរបិទបង្អួចគ្រប់ទាំងអស់ឲ្យជិត។
- ចូរពន្លត់ម៉ាស៊ីនគ្រប់គ្រង ដើម្បីជៀសវាងការស្រូបខ្យល់ខាងក្រៅបញ្ចូលទៅក្នុងគ្រឿងរថយន្តតាមរយៈម៉ាស៊ីនគ្រប់គ្រង។
- បិទម៉ាស៊ីនកំដៅ និងម៉ាស៊ីនត្រជាក់ចេញ ព្រមទាំងបិទផ្លូវខ្យល់ចេញចូលទាំងអស់ឲ្យជិត។
- ចូរដកដង្ហើមដោយយកសំពត់សើម្បាច្រមុះ។
- ចូរលើកវិទ្យុស្តាប់សេចក្តីណែនាំអំពីវិធីការពារផ្សេងៗ។



សេចក្តីណែនាំផ្នែកការត្រៀមទីជម្រកទុកជាស្រេច

1. ចូលទៅជ្រកនៅខាងក្នុងជាបន្ទាន់។

- ចូរនឹងចាំអំពីសត្វចិញ្ចឹមកម្សាន្តរបស់អ្នក។

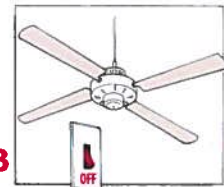
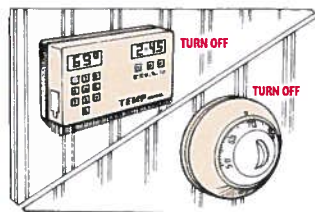


2. ចូរចាក់សោទ្វារ និងបង្ហូរទាំងអស់ឱ្យជិត។

- អ្នកធ្វើការនេះបានរឹតតែលឿន - ហើយរឹតតែជិត - នោះសារ- ធាតុពុលហុយចូលទៅលំហែងក្នុងរឹតតែតិច។

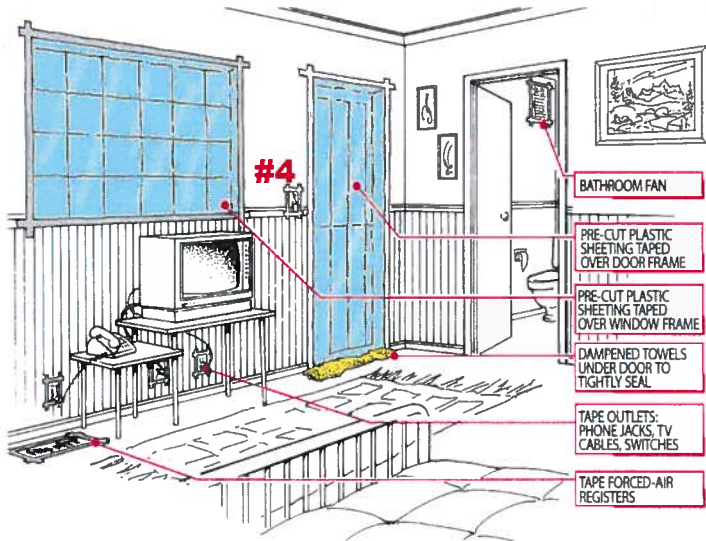
3. ចូរបិទកង្ហារ និងឧបករណ៍ផ្សេងៗដែលបក់ខ្យល់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។

- ចូរបិទកង្ហារនានា។
- ចូរមូលតម្រូវក្នុងតាក់បញ្ជាសីតុណ្ហភាពនៃឡកំដៅ និងម៉ាស៊ីនត្រជាក់នានាឱ្យបិទ ហើយនៅតែបិទជានិច្ច។
- ចូរបិទបន្ទះបិទបើកខ្យល់នៃជើងក្រានដុតខុស និងជើងក្រានសំរាប់ដុតកំដៅផ្ទះឱ្យជិត។
- បើមានភ្លើងកំពុងឆេះក្នុងជើងក្រាន, ចូរពន្លត់វាចេញ, បិទបន្ទះបិទបើកខ្យល់, រន្ធខ្យល់ និងទ្វារនានាឱ្យជិត។



4. ចូរចូលទៅនៅក្នុងបន្ទប់ដែលអ្នកបានជ្រើសរើសទុកជាមុន រួចហើយបិទវាឱ្យជិត។

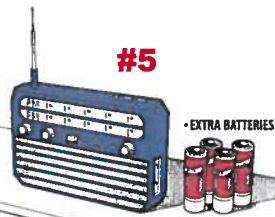
- ចូរយកបង់ស្លឹកទៅបិទភ្ជាប់បន្ទះជំរុញស្លឹកភ្និតប្រហោងខ្យល់ចេញចូលតាមបង្អួច, ទ្វារ, រន្ធខ្យល់, កង្ហារក្នុង បន្ទប់ទឹក, រន្ធដោតខ្សែភ្លើងអគ្គិសនី, រន្ធដោតខ្សែទូរស័ព្ទ, និងរន្ធដោតខ្សែកាបនិងខ្សែទូរទស្សន៍។ ចូរចងចាំថា អ្នកកំពុងសាងសង់បន្ទប់មួយមិនឱ្យមានខ្យល់ចេញចូលបាន, ដូច្នេះចូរប្រើបង់ស្លឹកបិទឱ្យជិត។
- ចូរយកកន្សែងឬក្រណាត់សើមទៅបិទភ្និតប្រហោងខ្យល់នៅតាមក្រោមទ្វារនានា។



5

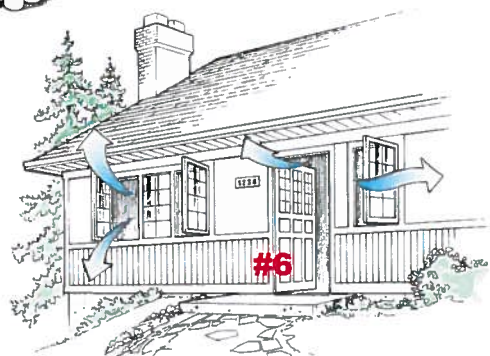
5. ចូរផ្ទៀងផ្ទាត់សេចក្តីណែនាំផ្សេងៗតាមវិទ្យុ។

- បណ្តាពួកមន្ត្រីនឹងផ្តល់ជូននូវសេចក្តីណែនាំផ្សេងៗថាត្រូវ ឬមិនត្រូវជំរុញសំឡេងចេញពីបន្ទប់ការពារសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក ហើយត្រូវជំរុញសំឡេងចេញនៅពេលណាដែលមានសុវត្ថិភាព។



6. ចូរផ្តល់អាតសារចាតុក្រខ្វក់ចេញឱ្យអស់ពីផ្ទះរបស់អ្នកនៅពេលគ្រោះអាសន្នចុះបានក្នុងផុតទៅ។

- ចូរបើកចំហទ្វារ និងបង្ហូរទាំងអស់។ ការនេះនឹងធ្វើឱ្យផ្លូវលឿនជាងដែលអាចបានហុយចូលទៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ត្រូវកំចាត់បង់។





ស្វែងរករបស់គ្រោះថ្នាក់តាមផ្ទះ

សំគាល់មើលរបស់គ្រោះថ្នាក់សំខាន់ៗក្នុងផ្ទះ

គ្រប់ផ្នែកទាំងអស់នៃរដ្ឋស៊ុនគោនមានសក្តានុពលនៃការប៉ះទង្គិចដោយសារការរញ្ជួយផែនដីដ៏ធំមួយ ។ រញ្ជួយផែនដីកើតឡើងមួយរំពេចដោយគ្មានការប្រកាសឱ្យដឹងជាមុន ។ ពេលណា វាកើតឡើងហើយវាបណ្តាលឱ្យដីរលកអង្កាញ់ៗហើយ ញ័រ ប្រហែលជាសហវិទ្យុឯកទេសមានដែរ ។ អាគារទាំងឡាយ និងរបស់របរក្នុងនោះ - គឺងាយប៉ះពាល់ដោយសារការ ញ័ររញ្ជួយទាំងនោះ ។ ជាក់លាក់ណាស់ដែលយើងមានអ្នកជំនាញបង្រៀនយើងឱ្យចេះការពារវិវត្តផ្ទះ ឱ្យជៀសវាងគ្រោះរបស់វា ព្រមទាំងរបស់របរទាំងឡាយនៅក្នុងផ្ទះដោយរឹតភ្ជាប់ទៅនឹងមេធាវីពាក់ស្រោចទៀតផង ។



ការចំណាយពេលយ៉ាងល្អ 30 វិនាទី

ចំណាយពេល 30 នាទីដើរមើលរបស់របរក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ។ នឹងគិតមើលអំពីចលនាផ្លាស់ប្តូរនៃដីនៅពេលមានការរញ្ជួយផែនដីដ៏ធំណាមួយកើតឡើង ។ សំគាល់មើលរបស់គ្រោះថ្នាក់សំខាន់ៗនៅក្នុងផ្ទះដោយបំពេញក្រដាសកិច្ចការនេះ ។

1. ពិនិត្យមើលផ្ទះទឹកក្តៅរបស់អ្នក ។ តើវាត្រូវបានការពាររឹតភ្ជាប់ទៅនឹងមេធាវីពាក់ស្រោចជាមួយខ្សែដែកធន់បានយូរ ចង ទាំងលើ និងទាំងក្រោមត្រឹមត្រូវ (ហើយមិនមែនប្រើថេបបត់តុយយោដែក) ឬទេ?

_____ បាទ _____ ទេ

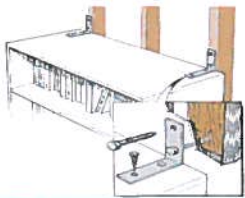
តើផ្ទះទឹកក្តៅរបស់អ្នកមានប្រដាប់ភ្ជាប់ផ្លាស់ប្តូរបានពីទឹកជ្រក និងពីឧស្ម័នផង ឬទេ?

_____ បាទ _____ ទេ

(សូមអាន ព័ត៌មានត្រៀមទុកជាមុនសំរាប់ការណែនាំអំពីការការពារផ្ទះរបស់អ្នក ។)

2. គ្រឿងទុកខ្ពស់ៗគឺងាយរលំបាក់បែកណាស់នៅពេលរញ្ជួយផែនដី ។ សំគាល់មើលទូដាក់សៀវភៅនិមួយៗ ទូចាន ចិន និងទូសំលៀកបំពាក់ (armoire) ដែលត្រូវការរឹតភ្ជាប់ទៅនឹងមេធាវីពាក់ស្រោច ។

(សូមអាន ព័ត៌មានត្រៀមទុកជាមុនសំរាប់គំនិតយោបល់អំពីការការពារគ្រឿងទុកខ្ពស់ៗរបស់អ្នក ។)

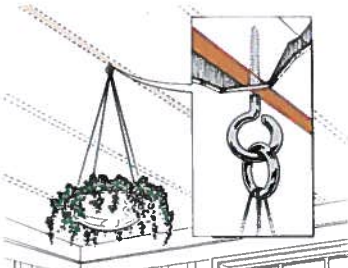


3. សំគាល់មើលរបស់របរធ្ងន់ៗ ឬរបស់របរដែលងាយបែកបាក់នៅលើធ្នើរខ្ពស់ៗ ។ ធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្នទៅលើវត្ថុដែលមានតម្លៃផ្នែកមនោសញ្ចេតនា ។

(ប្រកបនៃរបស់របរធ្ងន់ៗពីធ្នើរខ្ពស់មកនៅធ្នើរទាបវិញ ។ សូមអាន ព័ត៌មានត្រៀមទុកជាមុនសំរាប់ការ ឱ្យយោបល់ពីរបៀបការពាររបស់របរមានតម្លៃរបស់អ្នក ។)

4. សំគាល់មើលកុំព្យូទ័រ ស្តេរ៉ូអូ និងទូរទស្សន៍ និងចង្រ្កានម៉ែត្រូវ៉ែរ និងរបស់ប្រើប្រាស់តូចៗដែលត្រូវការការពារ ជាប់មាំ ។

(សូមអាន ព័ត៌មានត្រៀមទុកជាមុនសំរាប់ការ ឱ្យយោបល់ពីរបៀបការពារវត្ថុមានតម្លៃរបស់អ្នក ។)



5. សំគាល់មើលដើមរុក្ខជាតិដែលព្យួរ ជាពិសេសនៅក្នុងផ្ទះឆ្នង ហើយដែលព្យួរនៅខ្ពស់ក្បែរបង្អួច ។

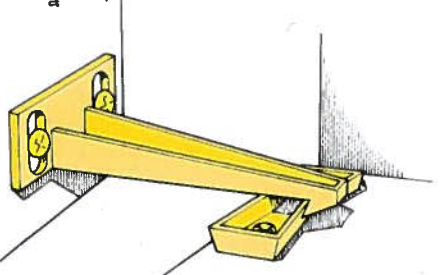
(សូមអាន ព័ត៌មានត្រៀមទុកជាមុនសំរាប់គំនិតយោបល់ពីរបៀបការពារដើមរុក្ខជាតិព្យួរ និងវត្ថុនានារបស់អ្នក ។)

6. សំគាល់មើលកញ្ចក់ រូបថតដែលមានគ្រោងកញ្ចក់ធ្ងន់ និងគ្រោងរូបស្នាដៃសិល្បៈនានាដែលត្រូវការការពាររឹត ឱ្យជាប់ទៅនឹងមេដកញ្ចាំង ។

មើលដោយប្រុងប្រយ័ត្នទៅលើស្នាដៃសិល្បៈ រូបថត និងកញ្ចក់នានានៅពីលើគ្រែ ។ ត្រូវពិចារណាពីការ ប្តូររបស់ទាំងនោះទៅកន្លែងដីទៃវិញ ។ (សូមអាន ព័ត៌មានគ្រឿងមុខជាមុនសំរាប់ការ ឱ្យយោបល់ពីរបៀបការ ពារស្នាដៃសិល្បៈរបស់អ្នក ។)

7. សំគាល់មើល ទូចង្កាន់បាយ ទូក្នុងបន្ទប់គេង និងទូក្នុងរោងចត- ឡាន ដែលត្រូវការការពារដើម្បីទប់របស់របរ នៅក្នុងនោះឱ្យជាប់ពេលមានការញ័រដី ។

(សូមអាន ព័ត៌មានគ្រឿងមុខជាមុនសំរាប់ការ ឱ្យយោបល់ពីរបៀបការពារទូចង្កាន់បាយរបស់អ្នក ។)



8. ពិនិត្យមើលគ្រឹះផ្ទះរបស់អ្នក ។ តើផ្ទះរបស់អ្នកត្រូវបានការពាររឹតភ្ជាប់ទៅនឹងគ្រឹះនោះជាប់មាំឬទេ?

_____ បាទ _____ ទេ

(ពិនិត្យជាមួយការិយាល័យក្រុងក្នុងស្រុករបស់អ្នកដែលចេញច្បាប់អនុញ្ញាតសំណង់ដើម្បីចង់ដឹងអំពីវិធានរបស់គេ។)

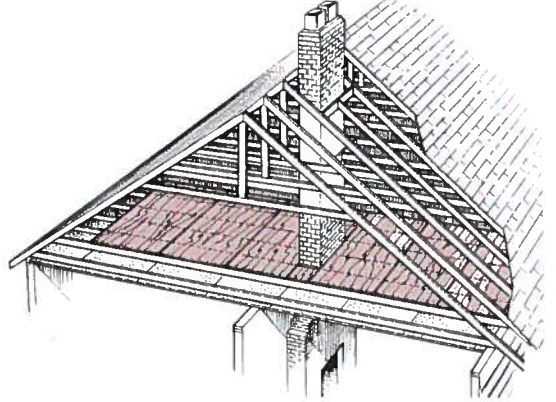
9. តើបំពង់ផ្សែងរបស់អ្នកមានជុំវិញដែលរង្គោះរង្គើឬទេ?

_____ បាទ _____ ទេ

តើស្តារកន្លះរបស់អ្នកត្រូវបានពង្រឹងបន្ថែមជាមួយក្តារបន្ទះដើម្បីជួយការពារកុំឱ្យគុំបំពង់ផ្សែងធ្លាក់ទៅក្នុងកន្លែងបន្ទប់ទទួលភ្ញៀវ ឬទេ?

_____ បាទ _____ ទេ

(សូមអាន ព័ត៌មានគ្រឿងមុខជាមុនសំរាប់មធ្យោបាយពង្រឹងស្តារកន្លះរបស់អ្នក ។)



10. សំគាល់មើលវត្ថុរាវ ជាតិកុកស៊ីក ឬទឹកសំរាប់រំលាយវត្ថុដីខៃ (solvents) នៅក្នុងផ្ទះដែលអាច បាក់បែកបានដែលទុកនៅកន្លែងខ្ពស់ ឬកន្លែងគ្រោះថ្នាក់ ។

(សូមអាន ព័ត៌មានគ្រឿងមុខជាមុនសំរាប់ការ ឱ្យយោបល់ពីការដាក់ដោយវិញ្ញាបនបត្រវត្ថុដីខៃគ្រោះថ្នាក់ និងការការពារវត្ថុទាំងនោះកុំឱ្យកំពប់ក្នុងពេលមានការរញ្ជួយផែនដី ។)

