

លោកអ្នកអាចធ្វើដូច្នោះបាន



សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការរៀបចំខ្លួនពេលអាសន្នសូមទាក់ទងនឹង

ស្រុកមិនហ្គេមើរដើម្បីរដ្ឋមីរីឡែន	montgomerycountymd.gov
កាកបាទក្រហមអាមេរិកាំង	redcross.org
មជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យជម្ងឺ	cdc.gov
ជំនួយខាងគ្រោះមហន្តរាយ	disasterhelp.gov
ទីភ្នាក់ងារសហព័ន្ធគ្រប់គ្រងពេលអាសន្ន	fema.gov
ក្រសួងសន្តិសុខមាតុភូមិសហរដ្ឋអាមេរិក	ready.gov

បើលោកអ្នកគ្មានម៉ាស៊ីន
240-777-1245 ហើយនិង (សំរាប់មនុស្សច្រៀង) 240-777-1295

លោកអ្នកអាចស្នើសុំឯកសារនេះក្នុងទម្រង់ផ្សេងបានដោយហៅទូរស័ព្ទលេខ៖ 240-777-3038

ច្រៀមខ្លួន

មិនហ្គេមើរ
រៀបចំខ្លួនពេលអាសន្ននិងអំពើពុករលួយ
ផែនការមានសុវត្ថិភាព



ផែនការ

ការណែនាំយ៉ាងងាយ ស្រួលអំពីចំណុចនយោបាយដើម្បី
ជួយលោកអ្នកឲ្យរស់នៅក្នុងទីជម្រកមានស្រេចបាន
ក្នុងករណីគ្រោះអាសន្នកើតមានឡើង

Cambodian

! **ក្រៀមខ្លួន** **មិនហ្គោមើរ**
រៀបចំខ្លួនក្រោមអាសន្ននិងអំពើហិង្សា
ផែនការមានសុវត្ថិភាព

ការណែនាំដ៏ងាយចំពោះវត្តមានយ៉ាងជាចាំបាច់ដើម្បីជួយអ្នកឲ្យទៅទីជម្រកមានស្រែចក្កករណីមានគ្រោះអាសន្ន



ផែនការ

1 ទឹក ■ ផែនការ

ទឹកដបមួយហោត្មមួយថ្ងៃសំរាប់មនុស្សម្នាក់សំរាប់ផឹកនិងអនាម័យ

- ទុកទឹកក្នុងកន្លែងងងឹតហើយត្រជាក់ហើយ ជួរទឹកស្អាតថ្មីរាល់៦ខែ

2 មបអាហារ ■ ផែនការ

មបទុកបានយូរ-សំរាប់ផ្គត់ផ្គង់ពី៣-៥ថ្ងៃសំរាប់មនុស្សម្នាក់

- ម្ហូបកំប៉ុង បន្លែនិងផ្លែឈើកំប៉ុង
- ទឹកផ្លែឈើកំប៉ុងឬក្នុងប្រអប់ក្រដាស
- ទឹកដោះគោម្សៅនិងស្រកំប៉ុង
- ទំព្រាក់ក៏រក្សាម្សៅ សេរេអាណដុំ សេរេអាណលាយផ្លែឈើក្រៀម

3 ខោអាវ ■ ផែនការ

រៀបចំខោអាវសំរាប់ផ្លាស់ប្តូរមួយសំរាប់និងស្បែកជើងមួយគូសំរាប់មនុស្សម្នាក់

- អ្នកគួរយកភ្លេងអាវភ្លេងស្រែនិងអាវរងាច់ក្រែងលោធាតុអាគាសមិនល្អ

4 ថ្នាំឱសថ ■ ផែនការ

យកថ្នាំត្រូវពេទ្យចេញសំបុត្រឲ្យដែលលោកអ្នកប្រើសំរាប់ពេលពេលថ្ងៃ

- អ្នកគួរកត់សំគាល់ថ្ងៃថ្នាំហួសកំណត់កុំឲ្យអ្នកទុកវាក្រោយហួសពេលកំណត់

5 ពិលឆ្លុះបញ្ចាំង ■ ផែនការ

លោកអ្នកគួរទុកពិលឆ្លុះបញ្ចាំងដែលភ្លឺល្អក្នុងករណីគ្មានភ្លើងអគ្គិសនី

- អ្នកគួរគិតអំពីចង្កៀងម៉ែងសង្សារបានមិនចាំបាច់កាន់
- កុំប្រើទៀនខ្លាចក្រែងនេះ ហើយលំបាករកវាឃើញវិញពេលភ្លើងអគ្គិសនីនេះទៀងវិញ

6 ប្រដាប់បើកកំប៉ុង ■ ផែនការ

លោកអ្នកគួរប្រើប្រដាប់បើកកំប៉ុងប្រើនិងដៃក្នុងករណីគ្មានភ្លើងអគ្គិសនី

- អ្នកគួរទិញម្ហូបកំប៉ុងមានប្រដាប់សំរាប់ទាញបើកបានដែលមិនត្រូវការប្រើប្រដាប់បើកកំប៉ុង

7 វិទ្យុ ■ ផែនការ

វិទ្យុប្រើថ្នាំពិលដើម្បីប្រាប់ដំណឹងនិងធាតុអាគាស

- អ្នកគួរទិញវិទ្យុអាចរំលែងដៃបានឬប្រើកំព្រះអាទិត្យ
- សូមកុំភ្លេចយកថ្នាំពិលថែមតាមផង
- អ្នកអាចទិញថ្នាំពិលនោះទុកក្នុងករណីវិទ្យុមិនបាន

8 វត្ថុសំរាប់អនាម័យ ■ ផែនការ

យកវត្ថុត្រូវចាំបាច់បានហើយដូចជាសាប៊ូក្រដាសបង្កង់ហើយនិងប្រាសដូសឆ្មេញ

- អ្នកអាចប្រើក្រដាសជូតសំអាតសើមក្រអូបសំរាប់អនាម័យ

9 គ្រឿងថ្នាំបន្តិចបន្តួចសំរាប់បួស ■ ផែនការ

យកវត្ថុត្រូវចាំបាច់បានហើយដូចជាគ្រឿងសម្រាប់មេរោគស្រោមដៃដំបង់សើមិងត្រពេទ្យ ចេញ សំបុត្រឲ្យទិញថ្មី

- លោកអ្នកអាចទិញប្រអប់ថ្នាំបន្តិចបន្តួចសំរាប់បួសមានលក់នៅឱសថស្ថានឬហាងលក់ស្បៀងអាហារភាគច្រើន

ការកត់សំគាល់
