



ត្រៀមខ្លួន

មិនហ្គោមើរ

រៀបចំខ្លួនគ្រោះអាសន្ននិងអំពើឧបាសម
ផែនការមានសុវត្ថិភាព

អ្នកទាំងអស់គ្នាត្រៀមខ្លួន



ការរៀបចំខ្លួនសំរាប់គ្រោះអាសន្នសំរាប់បុគ្គល ហើយនិងគ្រួសារ។

លោកអ្នកអាចធ្វើដូច្នេះបាន

ការធ្វើផែនការទុកជាមុនបន្តិចបន្តួច អាចរៀនរវាងលោកនាពេលក្រោយហើយមានការរស់រានមានជីវិតបាន។ ផែនការនេះ ចាប់ផ្តើមដោយការនិយាយសន្តិភាព។



គ្មាននរណាម្នាក់ចិត្តគិតអំពីត្រាអាសន្នដែលអាចធ្វើឲ្យអាក់អន់អួលដល់ជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់គេនោះទេ ឬក៏ជាអកុសលជាងនេះទៅទៀតនោះ គិតអំពីការអកុសលដែលធ្វើឲ្យយើង ឬមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់យើងទទួលរងគ្រោះទេ។ ជាពិសេសទៅទៀតនោះ យើងមិនចង់និយាយអំពីត្រាអាសន្ននេះទេ។ ក៏ប៉ុន្តែនេះជាការចេះនឹកគិតឃើញជម្រើសសារៈសំខាន់ ដើម្បីធ្វើផែនការត្រាអាសន្នឲ្យមានប្រសិទ្ធិភាព។

សៀវភៅស្តីនេះមានគោលដៅដើម្បីឲ្យលោកអ្នកអាចចាប់ផ្តើមធ្វើអ្វីៗដែលជួយលោកអ្នកឲ្យធ្វើផែនការនេះ។ នៅក្នុងសៀវភៅស្តីនេះ លោកអ្នកនឹងឃើញព័ត៌មានជាមូលដ្ឋាន អ្វីៗដែលលោកអ្នកគួរគិតដល់ ហើយនិងអ្វីៗដែលលោកអ្នកអាចធ្វើបាន។ បន្ថែមទៅលើនេះទៀត សៀវភៅស្តីនេះមានព័ត៌មានអំពីវិធីរកធនធានផ្សេងៗទៀតជូនព័ត៌មានលំអិតថែមទៀត។

ហេតុដូច្នេះហើយ សូមធ្វើផែនការឲ្យមានសុវត្ថិភាពសំរាប់ខ្លួនលោកអ្នក អ្នកដែលលោកអ្នកស្រឡាញ់ ហើយនិងអ្នកជិតខាងរបស់លោកអ្នក។



1 ផ្ដើមនិយាយសន្តានគ្នា។



ជំនួយនេះជាពេលវេលាដ៏សំខាន់សម្រាប់ផ្ដើមសន្តានគ្នា។
ការនិយាយពិគ្រោះគ្នា អាចជួយបង្កើតនូវអារម្មណ៍
ទប់ទល់ស្ថានភាពបានហើយកាត់បន្ថយការតានតឹង។

តើគួរត្រៀមខ្លួនទប់ទល់នឹងអ្វីខ្លះ

លោកអ្នកគួរពិចារណាអំពីព្រឹត្តិការណ៍ដែលទំនងណាស់នឹងកើតមានឡើងនៅក្នុងដំបន់ដែលលោកអ្នករស់នៅ។
សូមលោកអ្នកគិតអំពីវិធីផ្សេងៗដើម្បីទប់ទល់នឹងមហន្តរាយធម្មជាតិ ការវាយប្រហារដោយភេរវជន ឬគ្រោះ
អាសន្នជាសាធារណៈផ្នែកសុខភាព។

អាចទាក់ទងនឹងនរណាបាន

លោកអ្នកគួរសូមឲ្យមិត្តភក្តិឬបងប្អូននៅក្រៅរដ្ឋធ្វើជា “អ្នកទំនាក់ទំនងរបស់គ្រួសារ”។ សមាជិកគ្រួសារដ
ទៃទៀតអាចទទួរសព្វហេតុអ្នកនេះបាន ហើយប្រាប់អ្នកនេះថាតើគេស្ថិតនៅទីណា។ សូមប្រើក្រដាសបំពេញ
នៅក្នុងប្រអប់ផ្ទាំង១ទៀតធ្វើជាគំរូណែនាំ។

ទៅជួបជុំគ្នានៅទីកន្លែងណា

សូមជ្រើសរើសយកទីកន្លែង២សំរាប់ជួបជុំគ្នា៖

- នៅខាងក្រៅផ្ទះរបស់អ្នកក្នុងករណីមានអាសន្នកើតមានភ្លាម ដូចជាភ្លើងឆេះផ្ទះជាដើម។
- នៅក្រៅភូមិជិតខាងរបស់លោកអ្នកក្នុងករណីលោកអ្នកមិនអាចទៅផ្ទះវិញបាន។ សមាជិកគ្រួសារទាំង
អស់ត្រូវតែដឹង អសយដ្ឋានហើយនិងលេខទូរសព្ទរបស់គេ។

តើទៅស្នាក់នៅទីកន្លែងណា

សូមនិយាយគ្នាអំពីករណីដែលអាចមានការជម្លៀសចេញពីដំបន់របស់លោកអ្នក ឬ “នៅទីកន្លែងដដែល”
ហើយ ទៅទីជម្រកដែលមានបំរុងស្រាប់។ សូមគិតអំពីករណីនេះផងដែរ៖

- សូមមានផែនការសំរាប់កូនក្មេងដែលទុកនៅក្នុងទីកន្លែងថែរក្សាកូនក្មេងឬសាលារៀន មនុស្សពេញវ័យ
ចំ ណាស់។ហើយនិងសមាជិកគ្រួសារដទៃទៀតដែលត្រូវការជំនួយពិសេស។
- សូមមានផែនការថែរក្សាសត្វចិញ្ចឹមរបស់លោកអ្នកផង។ តាមធម្មតាទីជម្រកមិនទទួលយកសត្វចិញ្ចឹម
ទេ។

តើគួរធ្វើអ្វីខ្លះ

សូមរៀបចំប្រមូលផ្តុំវត្ថុធានាធ្វើផែនការត្រៀមខ្លួនសំរាប់គ្រោះអាសន្ន។ (សូមមើលផ្ទាំងខាងស្តាំ
សំរាប់ព័ត៌មានលម្អិត) ហើយទុកផែនការនេះឲ្យល្អកុំឲ្យបាត់នៅក្នុងផ្ទះរបស់លោកអ្នក។

2 ធ្វើផែនការ។



សូមប្រមូលឃកត៍មានសំខាន់ៗទុក១កន្លែង ហើយឲ្យគ្រួសាររបស់លោកអ្នកដឹងផង។ ការធ្វើដូច្នេះនឹងជួយឲ្យ លោកអ្នកសន្សំពេលវេលាដ៏មានតម្លៃដែលលោកអ្នកនឹងត្រូវការជាទីបំផុត។

ប្រភេទព័ត៌មានខាងក្រោមនេះអាចជួយលោកអ្នកបានពេលមានអាសន្ន។ សូមប្រើព័ត៌មានទាំងនេះធ្វើជាកំរូសំរាប់ធ្វើផែនការផ្ទាល់ខ្លួនរបស់លោកអ្នក។

ព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន

ឈ្មោះ _____

អសយដ្ឋាន _____

លេខទូរសព្ទ _____

លេខទូរសព្ទចល័ត _____

ថ្ងៃខែកំណើត _____

អ្នកសំរាប់ទាក់ទងនៅក្នុងរដ្ឋ

ឈ្មោះ _____

ត្រូវជាអ្វីនឹងលោកអ្នក _____

អសយដ្ឋាន _____

លេខទូរសព្ទ _____

លេខទូរសព្ទចល័ត _____

អ្នកសំរាប់ទាក់ទងនៅក្រៅរដ្ឋ

ឈ្មោះ _____

ត្រូវជាអ្វីនឹងលោកអ្នក _____

អសយដ្ឋាន _____

លេខទូរសព្ទ _____

លេខទូរសព្ទចល័ត _____

បងប្អូនជិតជាងគេ

ឈ្មោះ _____

ត្រូវជាអ្វីនឹងលោកអ្នក _____

អសយដ្ឋាន _____

លេខទូរសព្ទ _____

លេខទូរសព្ទចល័ត _____

អ្នកណាថែរក្សាមើលសត្វចិញ្ចឹម

ឈ្មោះ _____

អសយដ្ឋាន _____

លេខទូរសព្ទ _____

លេខទូរសព្ទចល័ត _____

ទីកន្លែងជួបជុំគ្នា

នៅខាងក្រៅផ្ទះរបស់លោកអ្នក _____

នៅខាងក្រៅភូមិរបស់លោកអ្នក _____

ប្រសិនណាបើមានមហន្តរាយអ្វីកើតមានឡើង សូមហៅអ្នកទំនាក់ទំនងនៅក្រៅរដ្ឋ។ តាមធម្មតាវាជាការងាយ ស្រួលបើលោកអ្នកហៅទូរសព្ទទៅក្រៅរដ្ឋ។

លោកអ្នកគួរធ្វើផែនការចាំបាច់លាក់ សំរាប់កូនក្មេងដែលធ្វើទុកនៅក្នុងទីកន្លែងថែរក្សាកូនក្មេងឬសាលារៀន មនុស្ស ពេញវ័យចំណាស់ៗហើយនិងសមាជិកគ្រួសារជិតដទៃទៀតដែលត្រូវការជំនួយពិសេស។

③ សូមប្រមូលផ្គុំគ្រឿងផ្សេងៗ១ចំនួន

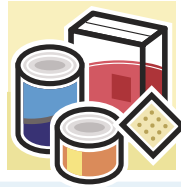


សូមឆ្លើយប្រមូលផ្គុំគ្រឿងធម្មតា! សូមប្រមូលផ្គុំវត្ថុសំខាន់ៗ៤ យ៉ាងនេះសំរាប់ជួយលោកអ្នកពេលទៅស្នាក់នៅទីជម្រកមាន ទ ទុកបំរុងស្រាប់ពេលមានគ្រោះអាសន្ន។

1 ទឹក



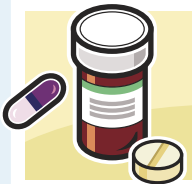
2 ម្ហូបអាហារ



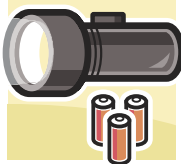
3 ខោអាវ



4 ថ្នាំឱសថ



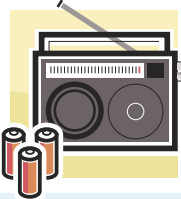
5 ពិលឆ្លុះបញ្ចាំង



6 ប្រដាប់បើកកំប៉ុង



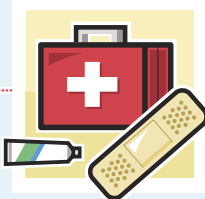
7 វិទ្យុ



8 វត្ថុសំរាប់អនាម័យ



9 គ្រឿងថ្នាំបន្តិចបន្តួចសំរាប់បួស



របស់ត្រូវការសំខាន់ៗមួយចំនួន

- 1 ទឹកដបមួយហ្គាឡុងក្នុងមួយថ្ងៃសំរាប់បីថ្ងៃសំរាប់មនុស្សម្នាក់។
- 2 ម្ហូបអាហារទុកបានយូរដូចជាម្ហូបកំប៉ុងឬម្ហូបធ្វើស្រាប់ទុកបានយូរថ្ងៃ
- 3 ខោអាវ១សំរាប់ផ្លាស់ប្តូរ១បន្ទាសហើយនិងស្បែកជើងសំរាប់មនុស្សម្នាក់។
- 4 ថ្នាំពេទ្យដែលពេទ្យចេញសំបុត្រឱ្យទិញសំរាប់ពេលពេញថ្ងៃ (បើត្រូវការ)

- 5 ពិលឆ្លុះបញ្ចាំង ហើយនិងថ្នាំពិលបង្ហាញទុកបន្ថែម
- 6 ប្រដាប់បើកកំប៉ុងប្រើដោយដៃ
- 7 វិទ្យុដើរដោយថ្នាំពិល ពន្លឺព្រះអាទិត្យ ឬរ៉ឺម៉កដោយដៃ
- 8 វត្ថុសំរាប់អនាម័យដូចជាសាប៊ូ ក្រដាសបង្គន់ ហើយនិង ប្រាស់ដុសធ្មេញ
- 9 គ្រឿងថ្នាំបន្តិចបន្តួចសំរាប់បួសដូចជាថ្នាំសម្លាប់មេរោគ បង់សំរាប់ប្រមូលបង់សីម៉ង់ ហើយនិងថ្នាំដែលពេទ្យ មិនចេញសំបុត្រឱ្យទិញ

បើមង់បានព័ត៌មានបន្ថែមសូមមើលគេហទំព័រ:

ស្រុកមិនំហ្គោមើរដ្ឋម៉ារីឡែន	montgomerycountymd.gov
កាកបាទក្រហមអាមេរិកាំង	redcross.org
មជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យជម្ងឺ	cdc.gov
ជំនួយខាងគ្រោះមហន្តរាយ	disasterhelp.gov
ទីភ្នាក់ងារសហព័ន្ធគ្រប់គ្រងពេលវេលាអាសន្ន	fema.gov
ក្រសួងសន្តិសុខមាតុភូមិសរអា	ready.org
សមាគមស.វ.អា.ជួយសង្គ្រោះសត្វ	hsus.org/disaster

(សំរាប់ជួយរៀបចំសក្ខីភ័ណ្ឌ)


បើលោកអ្នកគ្មានម៉ាស៊ីន

ខាតិបាលនិងធនធានមនុស្សស្រុកមិនំហ្គោមើរលេខ: 240-777-1245 ហើយនិង (សំរាប់មនុស្សឆ្លង) 240-777-1295

ឯកសារបោះពុម្ពផ្សាយនេះធ្វើឡើងដោយកិច្ចព្រមព្រៀងសហប្រតិបត្តិការលេខ U50/CCU 302718 ពីមជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យជម្ងឺ ចំពោះក្រសួង NACCHO។ សារៈសំខាន់នៃឯកសារនេះជាការទទួលខុសត្រូវនៃមជ្ឈមណ្ឌលប្រតិបត្តិការជាប់គ្នាខ្ពស់សំរាប់សុខភាពសាធារណជន ការត្រៀមខ្លួនគ្រោះអាសន្ននិងអំពើឆ្លើយតបវិញ នៃស្រុកមិនំហ្គោមើរ ដ្ឋម៉ារីឡែន ហើយមិនតំណាងទស្សនៈជាផ្លូវការនៃមជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យជម្ងឺប្រក្រសួង NACCHO ទេ។



មជ្ឈមណ្ឌលប្រតិបត្តិការជាប់គ្នាខ្ពស់សំរាប់សុខភាពសាធារណជន
ការត្រៀមខ្លួនគ្រោះអាសន្ននិងអំពើឆ្លើយតបវិញនៃស្រុកមិនំហ្គោមើរ
www.montgomerycountymd.gov/apc

 លោកអ្នកអាចស្នើសុំឯកសារនេះក្នុងទម្រង់ផ្សេងបាន
 ដោយហៅទូរស័ព្ទលេខ: 240-777-3038 ។