Cambodian

Disasters happen . . . are you prepared?

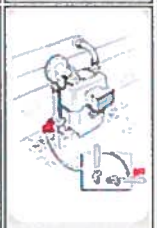
Prepare in a Year

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.

ភាគច្រើនគ្រោះមហន្តរាយមិនអាចការពារបានទេ។ ប៉ុន្តែយើងអាចត្រៀមខ្លួនបានល្អប្រសើរ ដើម្បីកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់ដែលអាចកើតមាន។ ការត្រៀមខ្លួនមានន័យថា ការរៀបចំផែនការជាមុន ការប្រមូលទុកនូវសម្ភារៈចាំបាច់ និងការអនុវត្តសកម្មភាពមួយចំនួនជារៀងរាល់ខែ ដើម្បីឱ្យអ្នកមានភាពរួចរាល់ក្នុងពេលមានគ្រោះមហន្តរាយកើតឡើង។

ត្រៀមលក្ខណៈ ជារៀងរាល់ខែ

1. Action Plan	2. ការពាក់ខ្សែក្រវ៉ាត់សុវត្ថិភាព	3. ទឹក ភាពយន្តខ្លីរៀន ៖ -Turn off Water -Extra Water Source	4. កញ្ចប់ឧបករណ៍សង្គ្រោះ ក្នុង 72 ម៉ោង 4a. Grab & Go Kit	5. ឧបសគ្គសង្កត់ខ្លួន	6. ច្បាប់ការពារសុវត្ថិភាព ភាពយន្តខ្លីរៀន ៖ -Turn off Water -Extra Water Source
					
7. Under the Bed Items	8. ឧបករណ៍សុវត្ថិភាព ភាពយន្តខ្លីរៀន ៖ Turn off -Water -Electric -Propane -Natural Gas	9. ទន្លាក់ខ្លួន, គ្រងខ្លួន, ហើយ ចប់ខ្លួន	10. Fire Safety ភាពយន្តខ្លីរៀន ៖ P.A.S.S.	11. ទិដ្ឋភាពប្រចាំថ្ងៃ ភាពយន្តខ្លីរៀន ៖ SIP	12. ការដឹកជញ្ជូនភាពជាប្តូរ ដោះនៅក្នុង

ត្រៀមរៀបចំកងមួយឆ្នាំ

ផែនការសកម្មភាព

ការរៀបចំផែនដី

ការរៀបចំផែនដីគឺការបញ្ចេញជារំពេចនៃថាមពលកៀបជាប់នៅតាមបណ្តោយខ្សែប្រេះនៃស្រទាប់ថ្មក្រៀមនៃផែនដី ។ ដោយគ្មានការឲ្យសញ្ញាជាមុនដីនៅក្រោមជើងអ្នកនឹងចាប់ផ្តើមញ័រ ហើយរមៀលដួលរលក ។

ការឆ្លើយតបទាន់ពេលវេលាគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់ ។
ការលេចធ្លាយឧស្ម័នប្រហែលជាអាចកើតឡើងដែលអាចបង្កើតឲ្យមានអគ្គិភ័យ និងការផ្ទុះផង ។
មនុស្សក៏ប្រហែលមានរបួសស្នាមស្នាមដែរ ។ អ្វីដែលអ្នកធ្វើនៅម៉ោងទីមួយក្រោយពីរញ្ជួយផែនដីអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតបានច្រើន
កាត់បន្ថយសភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃរបួសនានា និងសង្គ្រោះដល់

✔ អ្វីដែលត្រូវធ្វើ:

1. ពិនិត្យមើលសុខមាលភាពរបស់អ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក ។
   ស្មៀកពាក់សំរាប់សុវត្ថិភាព - ការពារក្បាលអ្នក ដៃ និងជើង ។ ស្បែកជើងរឹងមាំនឹងការពារជើងអ្នកពីអំបែង
2. កញ្ចក់ ។
   ស្រោមដៃស្បែកនឹងការពារដៃរបស់អ្នកពីកំទេចកំទីរស្រួចៗ ។
   ម្ហូករឹងនឹងការពារក្បាលអ្នករបស់ដែលធ្លាក់ មកលើ
   ដួចជាផ្ទាំងបំពង់ផ្សែងចាស់បើកៗនៅគេមដំបូល ។
   (សូមអានព័ត៌មានសរាប់វត្ថុក្រោមគ្រែ -ខែ#7)។
3. បិទទឹកនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកដោយបិទនៅត្រង់ក្បាលវ៉ាល់មេធំ ។
   បើសិនជាបំពង់ទុយោទឹកបែក នេះនឹងជួយរក្សាទឹកនៅក្នុងធុងទឹកកំដៅមានសុវត្ថិភាពពីការកំណកក្រខ្វក់ ។
   (សូមអានព័ត៌មានអំពីសុវត្ថិភាពគ្រឿងយួចិឡឺធី-ខែ#8)។
4. បិទទឹកនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកដោយបិទនៅត្រង់ក្បាលវ៉ាល់មេធំ ។
   បើសិនជាបំពង់ទុយោទឹកបែក នេះនឹងជួយរក្សាទឹកនៅក្នុងធុងទឹកកំដៅមានសុវត្ថិភាពពីការកំណកក្រខ្វក់ ។
   (សូមអានព័ត៌មានអំពីសុវត្ថិភាពគ្រឿងយួចិឡឺធី-ខែ#8)។
5. បិតកាត OK/Help នៅបង្អួចខាងមុខផ្ទះរបស់អ្នក
   ឬនៅទ្វារខាងមុខ ។ បើសិនជាអ្នក- ឬអ្នកជិតខាង- មានរបួសស្នាម ហើយនឹងភ័យតក់ស្លុត
   ពេលវេលាគឺសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ។
   នេះគឺឲ្យសញ្ញានៃស្ថានភាពរបស់អ្នកឲ្យអ្នកជិតខាង របស់អ្នកដឹង ហើយជួយធ្វើអាទិភាពសកម្មភាពជំនួយរបស់អ្នក ។
   (សូមអានការត្រៀមរៀបចំអ្នកភូមិជិតខាងរបស់អ្នក-ផែនទីភូមិជិតខាងរបស់អ្នក ឬក៏គ្រាន់តែសរសេរពាក្យថា OK ឬ Help នៅលើក្រដាសមួយរួចហើយបិតវាទៅនឹងទ្វារ ឬបង្អួចរបស់អ្នក ។)
6. ដាក់ប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើងរបស់អ្នកនៅខាងក្រៅនៅលើផ្លូវដើរ ឬតាមចញ្ចើមផ្លូវ ដើម្បីគេអាចមើលឃើញ ហើយអាចយកមកប្រើប្រាស់បានភ្លាម។
   បើមាននរណាម្នាក់នៅក្នុងភូមិជិតខាងរបស់អ្នកមានអគ្គិភ័យ ។
   ពេលវេលាគឺសំខាន់ខ្លាំង ណាស់ ។ នៅក្នុងគ្រោះមហន្តរាយ ជំនួយលេខ 9-1-1
   អ្នកឆ្លើយតបនឹងអគ្គិភ័យនឹងប្រហែលពុំអាចមានទេ ។

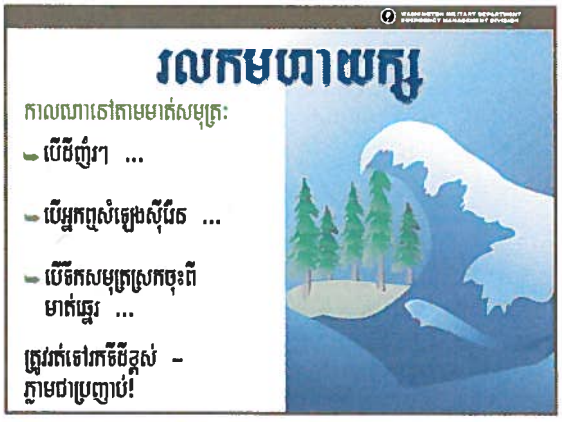
សូមអានអំពីការត្រៀមរៀបចំអ្នកភូមិជិតខាងសំរាប់កម្មវិធីនឹងប្រភពធនធានានាដែលនឹងជួយអ្នកភូមិជិតខាងរបស់អ្នករៀបចំ និងត្រៀមសំរាប់ការឆ្លើយតបទាន់ពេលវេលា
និងមានសុវត្ថិភាពទៅនឹងគ្រោះមហន្តរាយ ។

រលកមហាយក្ស (Tsunami)

- រលកមហាយក្សដែលបក់ចោកមកលើឆ្នេរសមុទ្រផ្ទាំងស៊ីនគោនគឺសឹងតែបណ្តាលមកពីការរញ្ជួយផែនដីទាំងអស់ ។ ការរញ្ជួយដីទាំងនោះអាចកើតឡើង ឆ្ងាយពីកន្លែងអ្នករស់នៅ ឬក៏នៅជិតកន្លែងអ្នករស់នៅ។
- រលកមហាយក្សខ្លះអាចមានទំហុំមហាធំក្រៃ ។
  នៅតំបន់ឆ្នេរសមុទ្រកំពស់របស់វាអាចឡើងដល់កំពស់ 30 ហ្វីត ឬលើស (កំពស់ 100 ហ្វីតក្នុងករណីអស្ចារ្យខ្លះៗ)
  ហើយវាអាចចោកមកលើដីចំងាយច្រើនរយហ្វីត ។
- រលកមហាយក្សមានរលកជាច្រើនសណ្ឋាន ។
  ជាញយៗរលកទីមួយប្រហែលមិនមែនជារលកធំជាងគេនោះទេ ។
  គ្រោះ
  ថ្នាក់បណ្តាលមកពីរលកមហាយក្សអាចមានរហូតដល់ច្រើនម៉ោងក្រោយពីការមកដល់នៃរលកទីមួយ ។
- រលកមហាយក្សចោកលឿនជាងមនុស្សម្នាក់រត់ទៅទៀត ។
- ជួនកាលរលកមហាយក្សបណ្តាលឲ្យទឹកនៅជិតច្រាំងស្រកចុះរាក់មើលឃើញបាតមហាសមុទ្រ ។
- កំឡាំងនៃរលកមហាយក្សខ្លះមានទំហុំធំមហិមា ។
  ថ្មធំៗដែលមានទំងន់ជាច្រើនតោន ព្រមជាមួយទូកកាណូតនានា និង
  កំទេចកំទីរជាច្រើនអាចចោកនាំតាមរលកទៅកាន់ដីគោកជាច្រើនរយហ្វីតដោយសកម្មភាពរលកមហាយក្ស ។ ផ្ទះ និង
  អគារនានាត្រូវបានបំផ្លិចបំផ្លាញ ។ គ្រប់សម្ភារៈទាំងនោះ និងទឹកចោកបក់ដោយកំឡាំងដ៏អស្ចារ្យ ហើយអាចសំឡាប់ឬធ្វើឲ្យមនុស្សម្នាមានរបួសស្នាមទៀតផង ។

✔ អ្វីដែលត្រូវធ្វើ:

- បើសិនជាអ្នកនៅផ្ទះ
  ហើយឮសំឡេងប្រមានអំពីរលកមហាយក្ស
  ត្រូវឲ្យច្រាកដថាគ្រប់សមាជិកគ្រួសារអ្នកដឹងអំពីការប្រមាននេះ ។ ត្រូវជន្លៀសចេញជាបន្ទាន់មួយរំពេច ។
- បើសិនជាអ្នកនៅឯមាត់សមុទ្រ ឬនៅជិតសមុទ្រ
  ហើយអ្នកដឹងថាផែនដីញ័រ
  អ្នកត្រូវផ្លាស់កន្លែងភ្លាមទៅរកទីកន្លែង ដីខ្ពស់ កុំរង់ចាំរហូតទាល់តែការប្រមាននោះត្រូវបានគេប្រកាសផ្សាយឡើយ ។



ភ្នំភ្លើង

ភ្នំភ្លើងគឺជាការរបើក (ឬការឆ្លាយ) មួយនៅក្នុងផ្ទៃផែនដី ឬស្រទាប់ក្រៀម
ដែលបណ្តាលឲ្យថ្ម ក្តៅ រលាយ ហើយ
ផេះ និងឧស្ម័នគេចចេញពីចាតជ្រៅខាងក្រោមផ្ទៃផែនដី ។

ថ្មម៉ាកម៉ា (magma) គឺជាថ្មរលាយនៅក្នុងស្រទាប់ផែនដីក្រៀម ។
កាលណាថ្មម៉ាកម៉ា (magma) ផ្ទុះហៀរឡើង
មកលើផ្ទៃផែនដី វាហៅថាកម្តៅភ្នំភ្លើង (lava) ។ កម្តៅភ្នំភ្លើង (lava)
អាចមានជាក្រាស់ឃ្មឹក ហើយហូរយឺតៗ ឬក៏
កំរាសស្តើង តែហូរលឿនខ្លាំង ។

ល្បាប់ភ្នំភ្លើង (lahar) គឺជាប្រភេទនៃភក់ភ្នំភ្លើងដែលហូរចុះពីកន្លែងភ្នំភ្លើងផ្ទុះ
ជាធម្មតាគឺហូរតាមបណ្តោយជ្រលងទន្លេ។ ល្បាប់ភ្នំភ្លើង (lahar)
មានសភាពស្រដៀងនឹងបេតុងដែរ: រាវកាលណាហូរ
រួចហើយទៅជារឹងកាលណាវាឈប់ ។ ល្បាប់ភ្នំភ្លើងអាចមានទំហំធំអស្ចារ្យ
។ កាលពី 5,600 ឆ្នាំកន្លងទៅ ល្បាប់ភ្នំភ្លើង Mount Rainier
បង្កើតជាជញ្ជាំង ភក់មួយដែលមានជិត 600 ហ្វីតនៅក្នុងជ្រោះទន្លេ
White River លាតសន្ធឹងលើផ្ទៃដីជិតប្រហែល 200 ម៉ៃល៍ ។

ល្បាប់ភ្នំភ្លើងអាចមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ ដោយសារមកពីឋាមពល
និងល្បឿនរបស់វា ។

✔ ☐ **អ្វីដែលត្រូវធ្វើ:**

នៅក្នុងពេលមានការផ្ទុះមួយ ឬមានល្បាប់ភ្នំភ្លើង (lahar)

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

ក្នុងរយៈពេលមានផេះធ្លាក់

1. បិទទ្វារ និងបង្អួចទាំងអស់
ហើយដាក់កន្សែងសើមៗនៅតាមប្រហោងទ្វារ ។
2. ២។ កាលណាចេញក្រៅ ពាក់ម៉ាស់ និងវ៉ែនតាការពារភ្នែក
(goggles) .
3. ដាក់ប្រដាប់បិទទឹក (stopper) នៅលើបំពង់បង្ហូរទឹក
(drainpipes) ។
4. ឧស្សាហ៍បចោស ឬច្នុកផេះចេញពីដំបូលផ្ទះ និងពីទទឹក
(ដំបូលផ្ទះ ជាទូទៅមិនអាចធន់នឹងផេះសើមកំរាស់
លើសពីបួនហ្វីតបានទេ)។
5. ដោះសំលៀកបំពាក់ប្រើក្រៅផ្ទះចេញមុនពេលចូលក្នុងផ្ទះ ។
6. ស្វាប់វិទ្យុប្រើថ្មដើម្បីទទួលដំណឹងបច្ចុប្បន្នភាព ។

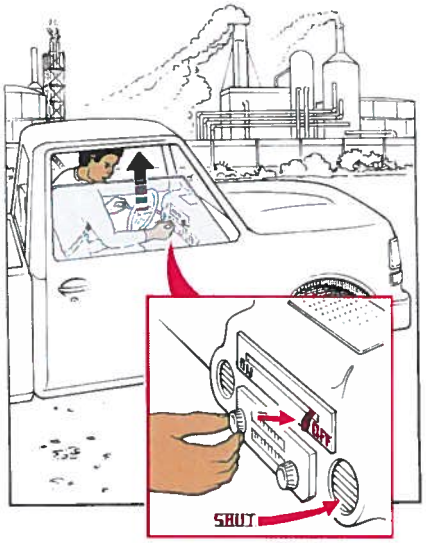
ការបញ្ចេញជាតិគីមី

ការបញ្ចេញជាតិគីមីគឺជាការបញ្ចេញដោយចៃដន្យទៅក្នុងអាកាសនៃជាតិគីមីគ្រោះថ្នាក់ ។ វាអាចកើតឡើងនៅរោងចក្រ ឧស្សាហកម្មនានា
ឬមកពីគ្រោះថ្នាក់ដែលមានទាក់ទងនឹងការដឹកជញ្ជូនដោយរថយន្តត្រាក់
ឬរទេះភ្លើង ។ វាអាចបណ្តាល
មកពីអំពើភេរវកម្ម ហើយដែលអំពើនោះគឺក្នុងចេតនាបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់
និងរបួសស្នាម ។

✔ ☐ **អ្វីដែលត្រូវធ្វើ:**

ចូលទីជម្រកនៅនឹងកន្លែងភ្លាមមួយរំពេច

1. ចូលក្នុងជាបន្ទាន់ ។ ត្រូវចាំអំពីសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នក ។
2. ចាក់សោបិទទ្វារបង្អួចឲ្យជាប់ ។
3. បិទកង្ហាល់ទាំងអស់
និងគ្រប់គ្រឿងប្រើប្រាស់ទាំងអស់ដែលធ្វើឲ្យមានខ្យល់រត់ចេញចូលក្នុងផ្ទះ ។
4. ចូលទៅក្នុងបន្ទប់ណាមួយដែលបានជ្រើសរើសជាមុន
ហើយប្រើក្រណាត់ចាស្អឹក និងថេបស្អិតបិទវាឲ្យជិត ។
5. ដាក់កំណាត់សើមនៅក្រោមទ្វារ (សូមអានព័ត៌មានអំពី
ទីជម្រកនៅនឹងកន្លែង – ខែ #11។)
6. សូមស្តាប់វិទ្យុសំរាប់ការណែនាំ ។
នៅពេលភាពគ្រោះបន្ទាន់នោះត្រូវចប់ហើយ
សូមបញ្ចេញខ្យល់ចេញឲ្យអស់ពីផ្ទះ ។



នៅក្នុងរថយន្តរបស់អ្នក

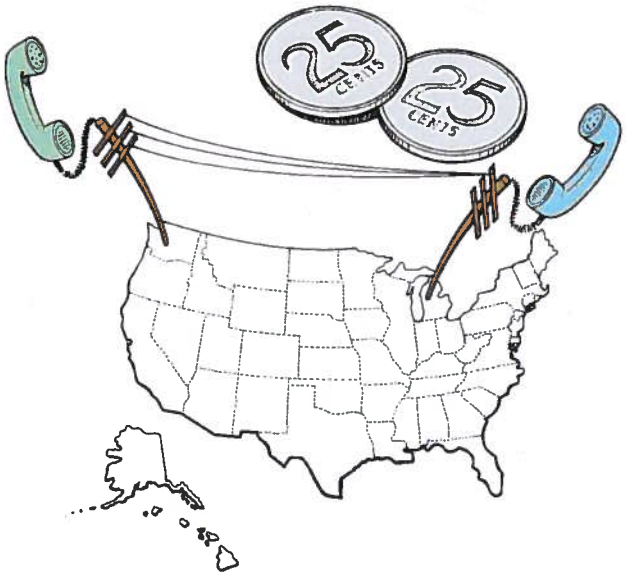
1. បិទបង្អួចរថយន្តរបស់
អ្នកឲ្យជិតតឹងល្អ ។
2. ពន្លត់ម៉ាស៊ីនរថយន្តរបស់អ្នកដើម្បីជៀសវាង
កុំឲ្យវាស្រូបយកខ្យល់ពីក្រៅចូលមកក្នុងរថយន្តតាមរយៈម៉ាស៊ីនរថយន្ត ។
3. បិទម៉ាស៊ីនកំដៅ
និងម៉ាស៊ីនត្រជាក់
និងបិទកង្ហាល់ទាំងអស់ ។
4. ដកដង្ហើមតាមរយៈកំណាត់សើម ។
5. បើកវិទ្យុ
ហើយស្តាប់ការណែនាំផ្សេងៗ ។

ត្រូវមរ្យៀបចំកងមួយឆ្នាំ

ការទាក់ទងទៅក្រៅតំបន់

ត្រូវមរ្យៀបចំបែកពីអ្នកជាទីស្រឡាញ់

បើសិនជាអ្នកបែកពីអ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកនៅពេលមានកើតគ្រោះមហន្តរាយ
ពេលនោះអ្នកនឹងចាប់ផ្តើមងឿងឆ្ងល់ ជាបន្ទាន់នូវសុខទុក្ខ
និងទីកន្លែងដែលគេនៅ ។
ទម្ងន់នៃព្រឹត្តិការណ៍នោះប្រហែលជាធ្វើឲ្យមានការលំបាកក្នុងការចង
ចាំរបស់នានានោះបីវាជាការធម្មតារៀងរាល់ថ្ងៃក៏ដោយ
ដូចជាលេខទូរស័ព្ទជាដើម ។ ជាលទ្ធផលយើងឲ្យអនុសាសន៍
ថាគ្រប់សមាជិកគ្រួសារក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកមានកាតទាក់ទងក្រៅតំបន់ទុកនៅក្នុងកាបូប កាបូបស្រី ឬនៅក្នុងសំពៀតស្តាយ គ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់ ។



☐ ទាក់ទងមកអ្នកជាទីស្រឡាញ់លាម្ខាក់បន្ទាប់ពីគ្រោះមហន្តរាយ

1. សួរមិត្តភ័ក្តិដែលរស់នៅក្រៅតំបន់សំរាប់ជាអ្នកទាក់ទងរបស់អ្នក ។
   ជននេះគួរតែរស់នៅយ៉ាងហោចណាស់ 100 ម៉ៃយ៍ពីអ្នក ។
   តើអ្នកដឹងនូវរបៀបរកមូលហេតុអ្នកអាចទូរស័ព្ទហៅពីទីជ្ងាយ
   តែមិនមែនទូរស័ព្ទក្នុងស្រុក ។

   ការទាក់ទងក្រៅតំបន់:

   _____

   លេខទូរស័ព្ទ:

   _____

   ក្រោយពីមានគ្រោះមហន្តរាយ
   គ្រប់សមាជិកគ្រួសារទាំងអស់ទូរស័ព្ទមកជននេះដើម្បីប្រាប់គេនូវសុខទុក្ខរបស់គេម្ខាក់ៗ ហើយសួរសុខទុក្ខដល់សមាជិកគ្រួសារដទៃទៀត ។

ជនដែលត្រូវទាក់ទងនៅក្រៅតំបន់

www.emd.wa.gov

ហេតុអ្វី? ប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទក្នុងស្រុកប្រហែលត្រូវបិតក្នុងពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ ។ ក៏ប៉ុន្តែ ជាញឹយៗអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅទីជ្ងាយក្រៅតំបន់បាន ។

ឈ្មោះ (សរសេរឲ្យច្បាស់):

_____

លេខទូរស័ព្ទ (ដាក់លេខតំបន់ផង):

_____

លេខទូរស័ព្ទដៃ (ដាក់លេខតំបន់ផង):

_____

តម្រុយ: អ្នកប្រហែលអាចផ្ញើសារអត្តបទចេញពីទូរស័ព្ទដៃរបស់អ្នកទៅកាន់អ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកទាំងអស់ ។ ចូរ សរសេរអត្តបទឲ្យខ្លីៗបន្តិច ។

2. ធ្វើកាតតូចៗមួយចំនួនដោយដាក់ឈ្មោះជននោះ
   និងលេខទូរស័ព្ទរបស់គេសំរាប់គ្រប់សមាជិកគ្រួសារទាំងអស់ដើម្បីគេ
   អាចទុកក្នុងកាបូប កាបូបស្ត្រី ឬសំពៀតស្តាយ ។

តម្រុយ:
អ្នកប្រហែលអាចផ្ញើសារអត្តបទចេញពីទូរស័ព្ទដៃរបស់អ្នកទៅកាន់អ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកទាំងអស់ ។ ចូរ សរសេរអត្តបទឲ្យខ្លីៗបន្តិច ។

តើអ្នកដឹងទេ

- បណ្តាញខ្សែទូរស័ព្ទត្រូវបាន 'ធ្វើឲ្យរឹង-hardened' កាលពីពីរបីឆ្នាំមុនដើម្បីឲ្យធន់នឹងការវាយប្រហារដោយអាវុធបរិមាណូ ហើយវាធន់នឹងការចាក់បែក ។
  ការលំបាកក្នុងការទូរស័ព្ទហៅក្នុងស្រុក
  មិនមែនដោយសារមកពីការ ខ្វះចខាតទេ
  តែដោយសារមកពីចំនួនមនុស្សទូរស័ព្ទចូលមកច្រើនពេកជាមួយគ្នាក្នុងពេលព្រមគ្នា ។ តែយ៉ាងណាមុញ
  អ្នកអាចប្រើទូរស័ព្ទហៅក្រៅតំបន់បាន ។
- មូលហេតុម្យ៉ាងដែលប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទក្នុងស្រុកត្រូវបិទនៅក្នុងពេលរញ្ជួយដែនដីពីព្រោះដៃ (handsets) របស់វាត្រូវ
  ធ្លាក់ចេញពីប្រអប់គ្រឹះ (bases) របស់វា ។
  ជួយធ្វើឲ្យសេវានោះដើរឡើងវិញឆាប់ដោយធ្វើយ៉ាងណាដាក់ទូរស័ព្ទ របស់អ្នកទាំងអស់ចុះ ។
- អ្នកគួររក្សាទូរស័ព្ទដែលមិនតម្រូវឲ្យមានភ្លើងអគ្គិសនី ។
  ទូរស័ព្ទឥតខ្សែប្រើភ្លើងអគ្គិសនី! បើភ្លើងអគ្គិសនីដាច់ទូរស័ព្ទ
  នោះមិនប្រើបានទេ ។
- ទូរស័ព្ទបង់ថ្លៃដោយដាក់កាក់ជាផ្នែកមួយនៃសេវាបណ្តាញបន្ទាន់អាសន្ន ហើយមានអាទិភាពមុនគេសំរាប់ដាក់ឲ្យ
  ប្រើឡើងវិញ ។
  គេត្រូវការកាក់ដើម្បីប្រើទូរស័ព្ទបង់ថ្លៃសំរាប់ទាក់ទងទៅក្រៅតំបន់តាមកាតរបស់អ្នក ។

រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន
ការិយាល័យគ្រប់គ្រងផ្នែកគ្រោះអាសន្ន
2007

ជនដែលត្រូវទាក់ទងនៅក្រៅតំបន់

www.emd.wa.gov

ហេតុអ្វី? ប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទក្នុងស្រុកប្រហែលត្រូវបិតក្នុងពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ ។ ក៏ប៉ុន្តែ ជាញយៗអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅទីភ្នាយក្រៅតំបន់បាន ។

ឈ្មោះ (សរសេរឱ្យច្បាស់):

លេខទូរស័ព្ទ (ដាក់លេខតំបន់ផង):

លេខទូរស័ព្ទដៃ (ដាក់លេខតំបន់ផង):

គម្រូយ: អ្នកប្រហែលអាចផ្ញើសារអត្ថបទចេញពីទូរស័ព្ទដៃរបស់អ្នកទៅកាន់អ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកទាំងអស់ ។ ចូរសរសេរអត្ថបទឱ្យខ្លីៗបន្តិច ។

ជនដែលត្រូវទាក់ទងនៅក្រៅតំបន់

www.emd.wa.gov

ហេតុអ្វី? ប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទក្នុងស្រុកប្រហែលត្រូវបិតក្នុងពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ ។ ក៏ប៉ុន្តែ ជាញយៗអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅទីភ្នាយក្រៅតំបន់បាន ។

ឈ្មោះ (សរសេរឱ្យច្បាស់):

លេខទូរស័ព្ទ (ដាក់លេខតំបន់ផង):

លេខទូរស័ព្ទដៃ (ដាក់លេខតំបន់ផង):

គម្រូយ: អ្នកប្រហែលអាចផ្ញើសារអត្ថបទចេញពីទូរស័ព្ទដៃរបស់អ្នកទៅកាន់អ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកទាំងអស់ ។ ចូរសរសេរអត្ថបទឱ្យខ្លីៗបន្តិច ។

- កាត់ចេញជាផ្នែកៗ
- រៀបចំកាតមួយសំរាប់អ្នកជាទីស្រឡាញ់ម្នាក់ៗ

ជនដែលត្រូវទាក់ទងនៅក្រៅតំបន់

www.emd.wa.gov

ហេតុអ្វី? ប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទក្នុងស្រុកប្រហែលត្រូវបិតក្នុងពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ ។ ក៏ប៉ុន្តែ ជាញយៗអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅទីភ្នាយក្រៅតំបន់បាន ។

ឈ្មោះ (សរសេរឱ្យច្បាស់):

លេខទូរស័ព្ទ (ដាក់លេខតំបន់ផង):

លេខទូរស័ព្ទដៃ (ដាក់លេខតំបន់ផង):

គម្រូយ: អ្នកប្រហែលអាចផ្ញើសារអត្ថបទចេញពីទូរស័ព្ទដៃរបស់អ្នកទៅកាន់អ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកទាំងអស់ ។ ចូរសរសេរអត្ថបទឱ្យខ្លីៗបន្តិច ។

ជនដែលត្រូវទាក់ទងនៅក្រៅតំបន់

www.emd.wa.gov

ហេតុអ្វី? ប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទក្នុងស្រុកប្រហែលត្រូវបិតក្នុងពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ ។ ក៏ប៉ុន្តែ ជាញយៗអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅទីភ្នាយក្រៅតំបន់បាន ។

ឈ្មោះ (សរសេរឱ្យច្បាស់):

លេខទូរស័ព្ទ (ដាក់លេខតំបន់ផង):

លេខទូរស័ព្ទដៃ (ដាក់លេខតំបន់ផង):

គម្រូយ: អ្នកប្រហែលអាចផ្ញើសារអត្ថបទចេញពីទូរស័ព្ទដៃរបស់អ្នកទៅកាន់អ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកទាំងអស់ ។ ចូរសរសេរអត្ថបទឱ្យខ្លីៗបន្តិច ។

ជនដែលត្រូវទាក់ទងនៅក្រៅតំបន់

www.emd.wa.gov

ហេតុអ្វី? ប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទក្នុងស្រុកប្រហែលត្រូវបិតក្នុងពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ ។ ក៏ប៉ុន្តែ ជាញយៗអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅទីភ្នាយក្រៅតំបន់បាន ។

ឈ្មោះ (សរសេរឱ្យច្បាស់):

លេខទូរស័ព្ទ (ដាក់លេខតំបន់ផង):

លេខទូរស័ព្ទដៃ (ដាក់លេខតំបន់ផង):

គម្រូយ: អ្នកប្រហែលអាចផ្ញើសារអត្ថបទចេញពីទូរស័ព្ទដៃរបស់អ្នកទៅកាន់អ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកទាំងអស់ ។ ចូរសរសេរអត្ថបទឱ្យខ្លីៗបន្តិច ។

ការផ្ទុកទឹកទុក

ការពារកុងឲ្យស្រែកក្រោយពីមានគ្រោះមហន្តរាយ

ទឹកគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់សំរាប់រស់នៅ ។
ដីញ័ររញ្ជួយបណ្តាលឲ្យកើតការរញ្ជួយផែនដីប្រេះ ឬបែកបំពង់ខ្សែទឹកនានា
ដែលនាំទឹកមកផ្ទះរបស់អ្នក ។ អ្នកប្រហែលត្រូវពឹងផ្អែកបីថ្ងៃ
ឬលើសលើទឹកដែលអ្នកបានផ្ទុកទុក ។

តើទឹកច្រើនប៉ុណ្ណាដែលខ្ញុំគួរផ្ទុកទុក?

បី (3) ហ្គាឡុងសំរាប់មនុស្សម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក
គឺជាចំនួនអតិបរមាតម្រូវសំរាប់ការផឹក ដាស្សរ
និងអនាម័យដែលត្រូវការ
សំរាប់រយៈពេល 72 ម៉ោងនៃគ្រោះមហន្តរាយ ។

តើកំប៉ុងមួយណាដែលល្អ?

ចាស្នឹកនានាមានគ្រប់ដែលអាចមួលបិត ដូចជាដបសូដារពីរលីត្រ
ឬចំណីអាហារដាក់ស្បោងចាស្នឹកគឺប្រសើរណាស់ ។

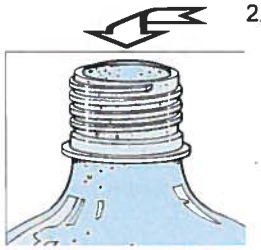
បើអ្នកប្រើដបសូដារពីរលីត្រ ត្រូវរៀបចំផ្ទុកទុកយ៉ាងតិចប្រាំមួយ
(6) ដបសំរាប់ជនម្នាក់ៗនៅក្នុងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ។

កុំប្រើដបកែវ ឬដបសាច្ចីប្លឹកចាស់ៗ
(ឬដបផ្សេងៗទៀតដែលមានសារជាតិតុកស៊ីកពុល) ។
កែវអាចបែកដោយងាយៗណាស់ ។
ដបចាស្នឹកដាក់សាច្ចីប្លឹកចាស់ៗមានជាប់ខ្លួវសារធាតុដែលយូរៗទៅ
លាយចូលទឹកហើយធ្វើឲ្យទឹកនោះមិនល្អសំរាប់ផឹក ។

ជៀសវាងកុំប្រើធុងចាស្នឹកដែលដាក់ទឹកដោះ ។
ធុងនោះពិបាកបិទឲ្យជិតណាស់
ហើយចាស្នឹកនោះនឹងក្លាយជាងាយចាក់បែក
ហើយយូរៗទៅក៏ផុយស្រួយទៀតផង ។

✔ ការផ្ទុកទឹក

☐ 1. ជ្រើសយកធុងដែលមានក្បាលអាចប្រើគ្របមួលបិទយ៉ាងជិត
។ ដបទឹកសូដាពីរលីត្រគឺជាជំរើសមួយប្រសើរណាស់ ។



2. លាងដបនោះជាមួយទឹកឲ្យស្អាត
ហើយដាក់ទឹកឲ្យពេញរហូតដល់មាត់ដប ។
សំរាប់សុវត្ថិភាពបន្ថែមទៀត លាងដបនោះ
ជាមួយទឹកសូលុយស្យុងខ្សោយលាយនឹងសាច្ចីប្លឹក
ក្លរីនចំណុះពី (8-10 ដំណក់ក្នុងទឹកពីរលីត្រ) ។
ចាក់ទឹកសូលុយស្យុងនោះចេញ
រួចហើយចាក់ទឹកថ្មីចូលរហូតដល់ពេញដល់មាត់វា
។

3. មួលបិតគំរបឲ្យតឹង ។

4. សរសេរផ្លាកបិតចំណាំ "ទឹកផឹក" ហើយដាក់កាលបរិច្ឆេទ ។

5. ទុកវានៅកន្លែងត្រជាក់ងងឹត ។ ឧទាហរណ៍:

- ក្រោមគ្រែ
- នៅកាច់ជ្រុងទូដាក់ខោអាវ
- ក្រោយសូហ្វា

តម្រុយ:
ដើម្បីធ្វើឲ្យងាយក្នុងការរកកន្លែងបានច្រើនសំរាប់ដាក់ទឹករបស់
អ្នក គិតថាសកម្មភាពនេះជាអាទិភាពចំបង ជាជាងគិតថា
វាជាការពិបាកធ្វើ ។

តើខ្ញុំអាចធ្វើឲ្យប្រសើរសូវជាតិទឹកដែលទុកនោះទេ?

ទឹកដែលទុកយូរនឹងមានជាតិល្អប្រសើរ
បើអ្នកដាក់ខ្យល់អុកស៊ីហ្សែនបញ្ចូលទៅវិញដោយចាក់ទឹកចូលទៅក្នុង
ដបស្អាតពីរចុះឡើង។
ថ្លាស់ស្នាច្រើនដង ។

តើការបន្ថែមវត្ថុរាវប្លឹកគួរឲ្យអនុសាសន៍ ឬ?

នៅខែមិនា ឆ្នាំ 1994, ក្រសួងអភិបាលកិច្ចចំណីអាហារ និងឱសថ
និងទីភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថានបានថ្លែងថា:

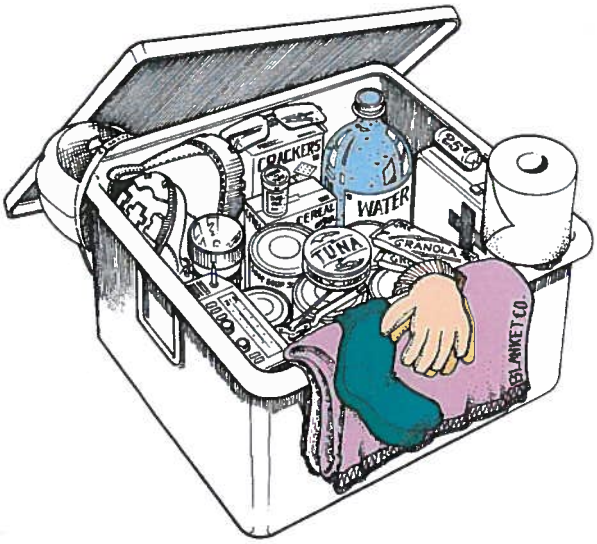
- ទឹកចេញពីក្បាលរ៉ូបីណេមិនចាំបាច់ត្រូវការលាយបន្ថែមអ្វីទៀតទេ
មុននឹងផ្ទុកវាទុកនោះ ទឹកនោះមានលាយជាតិគីមីរួចជាស្រេច
ហើយ ។
- ទឹកដបដែលទិញពីផ្សារមិនចាំបាច់ត្រូវការអ្វីបន្ថែមទៀតដែរ ។
ទុកវានៅក្នុងដបដែលមានគ្របបិទជិតស្រាប់ ។

ប្រអប់សុខុមាលភាព 72-ម៉ោង

ការទុកដាក់គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់សំរាប់គ្រោះអាសន្ន

ភ័ព្វសំណាងគឺអ្នកនឹងត្រូវតែពឹងផ្អែកទៅលើគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ដែលអ្នកមាននៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក យ៉ាងហោចណាស់រយៈ
បីថ្ងៃដំបូងក្រោយពីមានការរញ្ជួយដែនដីធំៗណាមួយកើតឡើង ។

ទុកវត្ថុទាំងអស់នោះនៅក្នុងរបស់អ្វីដែលអាចងាយយួរចុះឡើងបាន
ដូចជាបំពង់ប្លាស្ទីកដែលមានគ្របអាចបិតយ៉ាងជិត ។
ក្នុងព្រឹត្តិការណ៍មានអគ្គិភ័យ ឬមានការជន្ទៀសបន្ទាន់ភ្លាមៗ
នោះអ្នកនឹងមានការរីករាយច្រើនដោយមានរបស់របរផ្សេងៗ
ក្រៅតែពីមានសំលៀកបំពាក់តាមជាមួយខ្លួនមួយចង្កេះ ។



កំប៉ុងគួរតែអាចឆន្ទនឹងសំណើម សត្វល្អិត
និងការប្រើប្រាស់មិនត្រឹមត្រូវកាលណាមានការញ័ររញ្ជួយដីកើតឡើង ។
បើអ្នក មានគ្រួសារធំ
បំពង់តូចៗច្រើនប្រហែលងាយស្រួលសំរាប់អ្នកជាជាងធុងធំតែមួយ ។

ដាក់វត្ថុទាំងនោះនៅក្នុងស្បោងប្លាស្ទីកដើម្បីការពារកុំឲ្យទៅជាកំណាញើសដែលជាហេតុបណ្តាលឲ្យទៅជាជ្រុះស្អិតនឹងច្រេះ ។
ស្បោងច្រកកាសែតជាជំរើសមួយល្អ
ព្រោះក្រោយមកអាចប្រើវាបានសំរាប់ដាក់កាកសំណល់ចោល ។

ដាក់គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ ទាំងនេះនៅជិតកន្លែងដែលវាចេញធំជាងគេក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក
បើអាចធ្វើបាន ។ អ្នកប្រហែលត្រូវរកវានៅទីងងឹត
ឬក្រោយពេលមានចលាចលនៃការរញ្ជួយដែនដី ។

☐ ទឹក

ទឹកទុកផ្គត់ផ្គង់យ៉ាងហោចណាស់បានបីថ្ងៃសំរាប់មនុស្សម្នាក់ៗនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ។ ដបទឹកសូដាពីរលីត្រគឺល្អប្រពៃណាស់ ។

គឺមានន័យថាប្រាំមួយដប ពីរលីត្រសំរាប់ ម្នាក់ ។ (សូមអានទំព័រទី 6 – 7 សំរាប់ពត៌មានថែមទៀតអំពីការទុកដាក់គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ពេលគ្រោះបន្ទាន់ ។)

☐ ចំណីអាហារ

ផ្ទុកយ៉ាងហោចណាស់សំរាប់បីថ្ងៃនូវចំណីអាហារដែលមិនរលួយស្អុយ ។
ជ្រើសរើសយកចំណីអាហារដែលមិនតម្រូវឲ្យទុក ដាក់នៅក្នុងទូទឹកកក
ឬចំអិន ហើយត្រូវការទឹកតិច ឬមិនត្រូវការទឹក ។

- ម្ហូបសាច់កំប៉ុង ផ្លែឈើ និងបន្លែ ។
- ផ្លែឈើកំប៉ុង និងស៊ុបកំប៉ុង
- ចំណីអាហារដែលមានជាតិមាលខ្ពស់ ប៊ីសណ្តែក ក្រាណូឡាចារ ងានឲ្យលា ហារស្ត តរាិល មិខ្ត សាច់គោក្រៀម បរេ ញរកយ
- ចំណីអាហារ ចឲ្យមបំឲ្យរតំ នំឃុកឃ្លី ស្ករគ្រាប់ ហារដ ចានដយ ជាដើម

☐ គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ចំទួយសង្គ្រោះបឋម

- បង់រំបួសស្តេរីល (sterile 4" adhesive bandages)
- បន្ទះស្បៃស្តេរីល (sterile 4" x 4" gauze pads)
- ស្បៃរំបួស (4" rolled gauze bandages)
- បង់រំបួសរាងត្រីកោណធំ
- បង់រំបួស butterfly
- ថេបស្អិត (adhesive tape)
- កន្ត្រៃ និងដង្កៀបពេទ្យ
- កន្សែងតូចៗសើម moistened towelettes
- សាប៊ូដុំ
- ស្រោមដៃកៅស៊ូឡេតិច
- ថ្នាំអាស្ពីរិន & ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់មិនមែនអាស្ពីរិន
- ថ្នាំក្រពះអង់តាស៊ីដ (antacid)
- ថ្នាំការពាររោគរាគរូស
- ថ្នាំបណ្តេញសត្វល្អិត
- ថ្នាំ hydrogen peroxide សំរាប់លាងសំអាតមុខរបួស
- ថ្នាំក្រមួនអង់ទីប៊ីយូទិកសំរាប់លាបរបួស
- ថ្នាំការពារកំដៅ
- ម្ជុលខ្ចាស់
- ម្ជុល & អំបោះ
- ស្បោងប្លាស្ទីក
- ទ្រនាប់អនាម័យ (sanitary pads)
- កញ្ចប់ធាតុត្រជាក់ភ្លាមៗ (instant cold packs)
- កាំបិតបត់
- សម្ភារៈសំរាប់បំបែក (splinting materials)

ប្រើប្រអប់ស្តើងសំរាប់ទុកស្រោមដៃកៅស៊ូឡេតិចបន្ថែមក្រៅឡេតទៅក្នុងប្រអប់កុំបាំកតេមង់ក្នុងឡាំង

☐ ប្រដាប់ប្រដារ & គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់

- កែវក្រដាស ចាន និងសម ស្លាព្រាបាស្ទឹក
- វិទ្យុបង់ AM ប្រើថ្មពិល
- ថ្មពិលបន្ថែមខ្លះទៀត
- ពិល
- ប្រដាប់បើកកំប៉ុងមិនប្រើភ្លើងអគ្គិសនី
- ប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើងប្រភេទ ABC
- កន្ត្រៃ
- ក្រដាសបង្គន់ និងកូនកន្ទែងតូចៗ
- សាប៊ូទឹក
- គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់សំរាប់ស្ត្រីភេទ
- ប៉ាស្ទឹកមួយដុំ
  និងថេបស្អិតដើម្បីបិតរបស់ចាក់បែក

☐ វត្ថុពិសេស

- ជីវិនតាបន្ថែម
- ថ្នាំទិញដោយវេជ្ជបញ្ជា និងថ្នាំព្យាបាល
- កន្ទបរបស់ទារក ចំណីអាហារ និងទឹកដោះរូបមន្ត
- រូបថតគ្រួសារ
- ល្បែង និងសៀវភៅ
- ក្រដាសចំឡងអំពីច្បាប់ធានារ៉ាប់រង
- លេខគណនីយធនាគារ
- បញ្ជីសារពើព័ន្ធនៃវត្ថុដែលមានតម្លៃ
- បញ្ជីគ្រួសារ
- ទឹកសំអាតកញ្ចក់ពាក់កែវភ្នែក
- ធ្មេញពាក់ស្អិត

☐ សំលៀកបំពាក់ & គ្រឿងត្រែ

- សំលៀកបំពាក់ផ្ទាស់ប្តូរមួយបន្ទាស់
- ភួយ ឬស្បោងដេក
- ភួយម៉ាក mylar
- ស្បែកជើងវិងមាំ
- ស្រោមជើងមានកំដៅ
- មួក និងស្រោមដៃ

ការរៀបចំសំរាប់គ្រោះមហន្តរាយគឺជាគោលដៅដ៏យូរអង្វែងមួយ ។
ដើម្បីធ្វើការងារនេះងាយអាចចាត់ចែងគ្រប់ គ្រងបាន
ជ្រើសរើសយកវត្ថុពីរ ឬបីមុខដែលអ្នកនឹងទទួលជារាងរាល់ខែ ។

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 _____

ត្រៀងប្តូរវត្ថុទាំងនោះនៅក្នុងប្រអប់សង្គ្រោះប្រចាំឆ្នាំ ។
នេះមានសារៈសំខាន់ក្នុងការចាត់ឱ្យប៉ាក់ច្បាស់ថាសំលៀកបំពាក់ដែលអ្នកទុកនោះនៅតែត្រូវល្មម និងរូបអ្នក!

រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន
ទីភ្នាក់ងារគ្រប់គ្រងផ្នែកគ្រោះអាសន្ន
2007

ត្រៀមរៀបចំកងមួយឆ្នាំ

ឯកសារសំខាន់ៗនានា

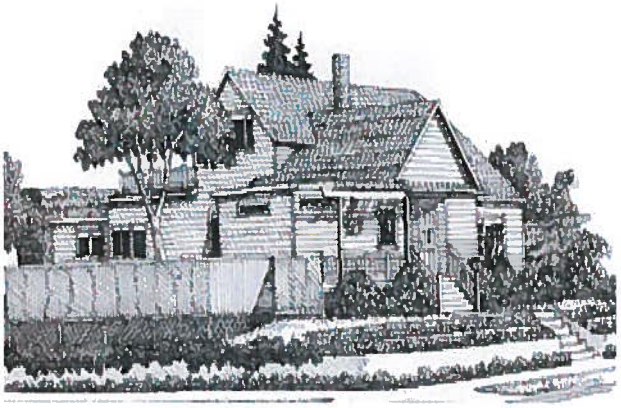
ត្រៀមរៀបចំសំរាប់ការស្តារឡើងវិញ

ក្រោយពីមានគ្រោះមហន្តរាយធំណាមួយ
អ្នកប្រហែលត្រូវការជំនួយហិរញ្ញវត្ថុ
ហើយនឹងចង់រៀបសំណុំឯកសារទ្រព្យ
ធនណាខ្លះដែលត្រូវបាតបង់សំរាប់ការធានារ៉ាប់រង
និងសំរាប់ក្នុងគោលបំណងបំពេញពន្ធដារប្រាក់ចំណូលផងដែរ ។ ការមានឯកសារចាំបាច់នានាត្រៀមរួចជាស្រេចសំរាប់បំពេញក្រដាសស្នាមព្រមទាំងឯកសារទាំងឡាយដែលប្រហែលជាមាន ការលំបាកក្នុងនោះយើងនឹងកាត់បន្ថយការយឺតយ៉ាវ និងការតានតឹងផ្សេងៗ ។

ជាអតិបរមា:

1. ប្រមូលរកក្រដាសស្នាមធានារ៉ាប់រងទ្រព្យសម្បត្តិ (ផ្ទះ ឡាន កាណូត ជាដើម ។ល។) ហើយថតចំឡងក្រដាសឯកសារទាំងនោះ ។
2. ប្រមូលរកក្រដាសធានារ៉ាប់រងសុខភាព (អ្នកផ្តល់ការបំរើវេជ្ជសាស្ត្រ អ្នកផ្តល់ការបំរើខាងធ្មេញ ការធានារ៉ាប់រងជីវិត ការធានារ៉ាប់រងពន្យាពិការភាព ជាដើម ។ល។) ហើយថតចំឡងក្រដាសឯកសារទាំងនោះ ។
3. ប្រមូលរកក្រដាសស្នាមហិរញ្ញវត្ថុ (ធនាគារ វិនិយោគ ចូលនិវត្តន៍ ជាដើម ។ល។) ហើយថតចំឡងក្រដាសឯកសារទាំងនោះ ។
4. ប្រមូលរកក្រដាសមតិកសាសន៍ លិខិតប្រគល់សិទ្ធិអំណាច និងក្រដាស្នាមអំពីទ្រព្យកម្មសិទ្ធិនានា ហើយថតចំឡងក្រដាសឯកសារទាំងនោះ ។
5. ថតរូបភាព
ឬថតវីដេអូទ្រព្យមានតំលៃទាំងឡាយសំរាប់ជាឯកសារសំរាប់ទាមទារការធានារ៉ាប់រងនានា ។

រក្សាទុកក្រដាសថតចំឡងទាំងនោះ
និងរូបថតទាំងឡាយនៅក្នុងប្រអប់សំបុត្រសុវត្ថិភាពមួយ
ឬដាក់នៅក្នុងស្បោង
ឬស្តិកូរតបិតមាត់ជិតក្នុងម៉ាស៊ីនធ្វើឲ្យកក
(អ្នកប្រហែលត្រូវក្លែងបំពាំងឯកសារទាំងនោះផងដែរដោយដាក់វានៅក្នុង
ប្រអប់ស្អាតមួយដូចជាប្រអប់នំពិស្សារជាដើម)។



ពត៌មានទាក់ទងសំខាន់ៗ

ដោយសារប្រហែលជាមានការលំបាកក្នុងការគិតក្នុងរយៈពេលតានតឹងនៃគ្រោះមហន្តរាយ ហើយដោយសារតែការរស់
នៅជាចំលាប់របស់យើងត្រូវបានរំខាន
ចូរអ្នកចំណាយពេលមួយរយៈខ្លីសរសេរបញ្ជីសំណុំរឿងនិងលេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗ
ទាំងឡាយដូចខាងក្រោម:

ការងារ

ឈ្មោះមនុស្សធំ:_____
កន្លែងធ្វើការ:_____
ទូរស័ព្ទកន្លែងធ្វើការ:_____
លេខទូរស័ព្ទដៃ:_____

ឈ្មោះមនុស្សធំ:_____
កន្លែងធ្វើការ:_____
ទូរស័ព្ទកន្លែងធ្វើការ:_____
លេខទូរស័ព្ទដៃ:_____

ឈ្មោះមនុស្សធំ:_____
កន្លែងធ្វើការ:_____
ទូរស័ព្ទកន្លែងធ្វើការ:_____
លេខទូរស័ព្ទដៃ:_____

សាលា

ឈ្មោះក្មេង:_____
ឈ្មោះសាលា:_____
ទូរស័ព្ទសាលា:_____
លេខទូរស័ព្ទដៃ:_____

ឈ្មោះក្មេង:_____
ឈ្មោះសាលា:_____
ទូរស័ព្ទសាលា:_____
លេខទូរស័ព្ទដៃ:_____

ឈ្មោះក្មេង:_____
ឈ្មោះសាលា:_____
ទូរស័ព្ទសាលា:_____
លេខទូរស័ព្ទដៃ:_____

គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់សំរាប់ព្រឹត្តិការណ៍បន្ទាយរែង

ជ្រើសយកថាសុកភាព លើភាពមិនស្រួល

ការលែលកដោះស្រាយជាមួយនិងការប៉ះទង្គិចនៃគ្រោះមហន្តរាយគឺមិនមែនជាការសប្បាយរីករាយណាស់ណាទេ ។

ក៏ប៉ុន្តែ ភាពមិនស្រួល
និងការលំបាកលំបិនដែលបណ្តាលមកពីគ្រោះមហន្តរាយអាចត្រូវកាត់បន្ថយបានដោយការរៀប
ចំផែនការមធ្យោបាយឆ្ងាស់គ្នាដើម្បីមើលខុសត្រូវលើសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នក ។

✔ រកគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់សំរាប់ពេលគ្រោះអាសន្ន

ក្រឡេកមើលលើកទីមួយ
បញ្ជីខាងក្រោមនេះហាក់ដូចជាច្រើនសុគ្រស្តាញណាស់ ។
ក្រឡេកមើលលើកទីពីរ អ្នកនឹង
ដឹងថាអ្នកប្រហែលជាមានវត្ថុអស់ទាំងនេះភាគច្រើនរួចទៅហើយ ។

✘ ពិនិត្យមើលវត្ថុទាំងនោះដែលអ្នកមានរួចមកហើយ ។

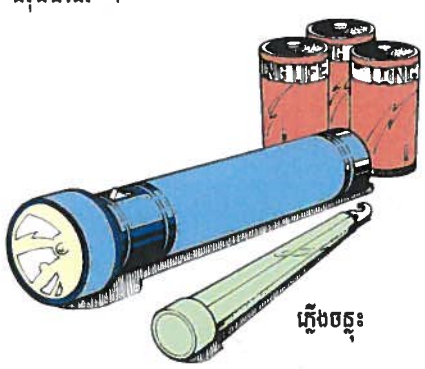
◯ គូសរង្វង់លើរបស់ដែលអ្នកគ្មាន
តែវាមានសារៈសំខាន់សំរាប់ជាសុកភាពរបស់អ្នក
និងអ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក ។

✍ ជ្រើស យកវត្ថុពីរដែលគូសរង្វង់នេះ
ហើយដាក់បញ្ចូលទៅក្នុងបញ្ជីទិញរបស់របរពីផ្សាររបស់អ្នក ។

❑ ភ្លើងពន្លឺ

ប្រុងប្រយ័ត្ន:
ការប្រើភ្លើងទៀនគឺមិនឲ្យអនុសាសន៍ប្រើសំរាប់ជាប្រភពនៃភ្លើងបំភ្លឺទៀតទេ ។ បទពិសោធន៍បង្ហាញឲ្យឃើញ
ថាភ្លើងទៀនទទួលខុសត្រូវលើអគ្គិភ័យតូចៗជាច្រើនបន្ទាប់ពីមានគ្រោះមហន្តរាយ ។ ជាបន្ថែមទៀតភ្លើងនោះមានគ្រោះថ្នាក់ ខ្ពង់ណាស់
ក្នុងពេលមានការលេចធ្លាយឧស្ម័នធម្មជាតិ ។

- ពិល និងថ្មសំរាប់ប្រើបន្ថែមទៀត
- ភ្លើងមុាំងសុងសំរាប់ចោះដំរុ – ផ្តុកប្រេងសំរាប់ចាក់ ប្រដេះ
  សំបុកបញ្ឆេះ (mantles) និងឈើគូស
- ភ្លើងចន្ទះ – ភ្លើងនេះអាចផ្តល់ពន្លឺពី 1 ទៅ 12 ម៉ោង
  ហើយអាចទិញវាបាននៅតាមហាងលក់គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ការចោះ
  ដំរុផងដែរ ។

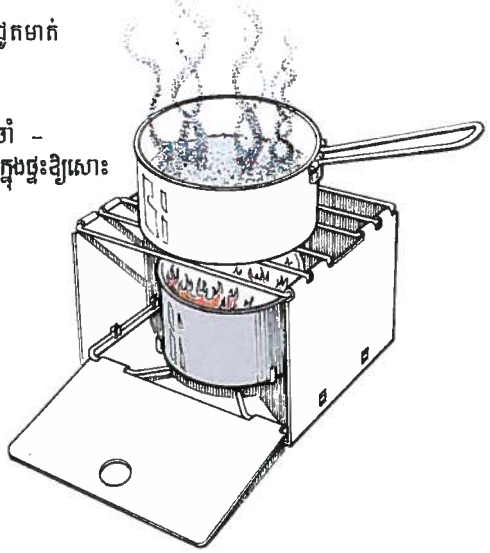


ភ្លើងចន្ទះ

❑ ការថាំស្រ

ប្រុងប្រយ័ត្ន: កុំដុតឲ្យងនៅក្នុងផ្ទះឲ្យសោះ ។
ការនេះអាចបណ្តាលឲ្យមានជាតិពុលការបោចម៉ូណុកស៊ីដ

- ចង្ក្រានចោះដំរុ ចង្ក្រាន stemo ឬចង្ក្រានអាំង (barbecues) –
  ចង្ក្រាន និងឧស្ម័នប្រូផេនបន្ថែមក្រៅ ធ្យូង ឬ stemo
  ឧស្ម័នបញ្ឆេះ និងឈើគូស ។
- ចង្ក្រានដុតអុស –
  កុំអាលប្រើវាលុះត្រាតែបានពិនិត្យមើលរួចរាល់សិនក្រែងមានប្រេះ
  បំពង់ផ្សែង និងបំពង់ខ្យល់ ។ ផ្កា
  ភ្លើងអាចចេញទៅធ្លាក់លើស្មាកតាមរយៈស្នាមប្រេះដែលមិនបានពិនិត្យឃើញ ហើយបណ្តាលឲ្យមានអគ្គិភ័យឡើង ។
- ក្រដាស
- គ្រឿងសម ចាន ស្លាព្រាចស្លឹក
- ក្រដាសជូតមាត់



ត្រូវចាំ –
កុំដុតឲ្យងនៅក្នុងផ្ទះឲ្យសោះ

❑ ទឹកស្រក

ជាការធម្មតាទូទៅ ដែលមនុស្សមិនចង់ដេកនៅក្នុងផ្ទះប្រើពន្លឺម៉ាំងសុង
និងឈើគូសសំរាប់រយៈពេលពីរបីថ្ងៃ ជំបួង
បន្ទាប់ពីមានរញ្ជួយផែនដីធំមួយ ។
មានមធ្យោបាយឆ្ងាស់ផ្សេងគ្នាសំរាប់ទឹកស្រក និងជួយអ្នក
ហើយនិងគ្រួសារអ្នក ឲ្យមានជាសុកភាពតាមការអាចធ្វើបាន ។

- សំពត់តង់ ឬសំពត់កៅស៊ូមិនចូលទឹក
- ស្បោងគេង ឬភួយដណ្តប់ និងខ្នើយ
- ខោអាវភ្លៀង
- ភួយម៉ាក mylar គឺក្តួច ហើយងាយបត់រៀបទុកដាក់
- ក្រដាសកាសែតផ្តល់នូវអ៊ុនសូឡេស្យុងពីត្រជាក់ ឬក្តៅ

ការពារចំណីអាហារដែលផ្ទុកទុកកាលណាដាច់ភ្លើង

- បិទទ្វារទូទឹកកក និងទ្វារម៉ាស៊ីនធ្វើឲ្យកកឲ្យជិត តាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ។

  ទូទឹកកកពេញនឹងធានាទ្វេរសីតុណ្ហភាពសុវត្ថិភាពរហូតដល់ទៅ ៤ ម៉ាមួយម៉ោង ។

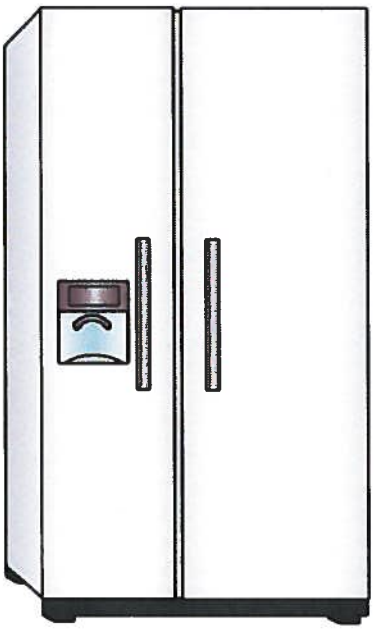
  ម៉ាស៊ីនធ្វើទឹកកកនិងរក្សាសីតុណ្ហភាពសុវត្ថិភាពរហូតដល់ពីរថ្ងៃ ។ ទុកបានមួយថ្ងៃ សំរាប់ម៉ាស៊ីនធ្វើទឹកកកមានរបស់ តែកន្លះ ។

  បោះបង់ចោលចំណីអាហារដាក់ទូទឹកកកដែលមានគ្រោះថ្នាក់ដែលមានកំដៅក្តៅជាង40° ហ្វារិនហៃយ៉ឺ ។ បើមានការ សង្ស័យ បោះវាចោលទៅ ។

  បើអ្នកគិតថា ភ្លើងអគ្គិសនីនឹងដាច់ច្រើនថ្ងៃ

- សាកទឹកកកឲ្យបានច្រើនយកមកដាក់នៅក្នុងទូទឹកកក និងម៉ាស៊ីនធ្វើទឹកកក ។

  ត្រូវចាំថា
  ទុកចំណីអាហារដៅរបស់អ្នកឲ្យដាច់ដោយឡែកពីម្ហូបអាហារឆ្អិនស្រាប់ ។



ចំណីអាហារដែលមានការព្រួយបារម្ភណីអំពី

ចំណីអាហារត្រូវបានគេបែងចែកជាក្រុមៗដូចនេះ:

A. ចំណីអាហារដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់គឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ។
ចំណីអាហារទាំងនេះមានរួមទាំង សាច់ ត្រី សាច់បក្សាបក្សី ផលិតផលក្រែម ស៊ុត និងផលិតផលធ្វើពីស៊ុត ឈីសរុទន់ សណ្តែកឆ្អិន ចាយឆ្អិន ដំឡូងឆ្អិន ចំស្លា ឆ្អិន សង់ខ្យា បង្អែម ជាដើម ។ល។

B. ចំណីអាហាខ្លះប្រហែលមិនជាមានគ្រោះថ្នាក់ទេ តែគុណភាពរបស់វាប្រហែលត្រូវប៉ះពាល់ ។
ចំណីអាហារទាំងនេះ
មានដូចជា ទឹកសាឡាត់ ទឹកម៉ាយ៉ូណាស្យ ប៉័រ ម៉ាជារិន ទឹកដោះ ឈីសរឹង ជាដើម ។ល។

C. ចំណីអាហារខ្លះគឺមានសុវត្ថិភាព ។
ក្រុមទាំងនេះមានដូចជា គេសដ្ឋៈមានជាតិកាបូណាត ទឹកត្រូចដែលមិនទាន់បើកគ្រប
ទឹកបើងប៉ោះ ទឹកម៉ាស្តាត មើមដៃថាវមួល ត្រណាប់ផ្លែឈើ ប៉ុរសណ្តែក ទឹកជ្រលក់សាច់អាំង ជាដើម ។ល។

តើពេលណាខ្ញុំត្រូវទុកវា ហើយតើពេលណាដែលខ្ញុំត្រូវបោះវាចោល?

- ចំណីអាហារដាក់ទូទឹកកកអាចមានសុវត្ថិភាព បើភ្លើងដាច់មិនលើសពី ពីរ-បីម៉ោង ហើយទ្វារទូទឹកកកត្រូវបានបិទជិត រហូត ។
  ចំណីអាហារដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់គួរយកចោះចោល បើវាមានកំដៅលើសពី 40° ហ្វារិនហៃយ៉ឺ ។

  - ចំណីអាហារកកដែលនៅតែកកនៅឡើយគឺមិនមានបញ្ហាអ្វីទេ ។

    បើសិនជាចំណីអាហារដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដែលកំពុងរលាយ តែនៅមានទឹកកកតិច។ អ្នកគួរតែប្រើវាឲ្យបានឆាប់ បើអាចធ្វើបាន ។

  - បើសិនជាចំណីអាហារដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដែលកំពុងរលាយ ហើយមានកំដៅក្តៅជាង 40° ហ្វារិនហៃយ៉ឺ អ្នកគួរតែចោះចោល ។

តើខ្ញុំដឹងថាចំណីអាហារគ្មានសុវត្ថិភាពសំរាប់បរភោគរឬប្រៀបណា?

- អ្នកមិនអាចពឹងផ្អែកទៅលើតែលក្ខណៈខាងក្រៅ ឬក្លិនរបស់វាទេ ។
  កុំភ្លក់ចំណីអាហារដើម្បីកំណត់មើលសុវត្ថិភាពរបស់វា ។

- ចំណីអាហារខ្លះអាចមានសភាពមើលទៅល្អ ហើយមានក្លិនធម្មតា តែបើវាមានកំដៅយូរពេកមេរោគចាក់តើរពុលនៅក្នុង
  ចំណីអាហារអាចលូតលាស់គ្រប់គ្រាន់សំរាប់ធ្វើឲ្យអ្នកឈឺ ។

- បើសិនជាអាចធ្វើបាន សូមប្រើប្រដាប់ស្ទង់កំដៅ ដើម្បីពិនិត្យសីតុណ្ហភាពរបស់ចំណីអាហារ ។
  បើចំណីអាហារដែលអាច មានគ្រោះថ្នាក់ត្រជាក់ជាង 40° ហ្វារិនហៃយ៉ឺ នោះវាមានសុវត្ថិភាព ។

តើមានអ្វីកើតឡើង បើភ្លើងអគ្គិសនីឆេះវិញ?

- ទុកពេលឲ្យទូទឹកកកត្រជាក់តាមកំរិតសីតុណ្ហភាពត្រឹមត្រូវទាបជាង 40° ហ្វារិនហៃយ៉ឺ
  មុនទឹងដាក់ចំណីអាហារបញ្ចូលទុកវិញ ។
  ចាប់ផ្តើមទ្វេរចំណីអាហារស្រស់ៗមុន ។

ត្រូវចាំថា -កាលណាសង្ស័យ បោះវាចោល ។

អនាម័យ

ការខ្វះខាតមន្ទីរអនាម័យក្រោយពីមានការរញ្ជួយផែនដីអាចបង្កើតបញ្ហាបន្ទាប់បន្សំថែមទៀត លុះត្រាតែក្បួនណែនាំជាមូលដ្ឋានត្រូវបានអនុវត្តន៍តាម ។ បើសិនជាបណ្តាញផ្លូវទឹកត្រូវខូចខាត ឬ បើសង្ស័យថាមានការបាក់បែក កុំបើកទឹកបង្គន់ឡើយ ។

ជៀសវាងជីករូងនៅក្នុងដី ហើយប្រើវា។
ទឹកស្អុយដែលមិនមានការលាយគឺមិអាចធ្វើឲ្យកំណកខ្វក់ដល់បណ្តាញផ្គត់ផ្គង់ទឹក នៅក្នុងដី ។ ហើយវាក៏ទាក់ទាញសត្វរុយ ព្រមទាំងបង្កើតនូវជំងឺផ្សេងៗទៀតផង ។

- ផ្ទុកស្បោងប្លាស្ទិកដែលធន់បានយូរសំរាប់ផ្គត់ផ្គង់ ខ្សែរចងមាត់ស្បោង ថ្នាំសំឡាប់មេរោគ និងក្រដាសបង្គន់ ។

- ថ្នាំសំឡាប់មេរោគល្អមួយដែលងាយប្រើ គឺជាការលាយនៃទឹកប្លឺកមួយភាគ ទៅនឹងទឹក ដប់ភាគ ។

  ប្លឺកស្វូតគឺអាចមុត ឬឆេះ
  ហើយ័មិនមានសុវត្ថិភាពសំរាប់ប្រភេទប្រើនេះទេ ។

- បើមិនអាចបើកទឹកបង្គន់បានទេ វានៅតែអាចប្រើបាន ។
  ការនេះគឺមិនសូវជាមានទម្ងន់ខ្លាំងទៅលើមនុស្សភាគច្រើន ជាជាងឲ្យគេប្រើប្រភេទនៃធុងផ្សេងៗ ។ យកទឹកចេញពីបង្គន់ ដាក់ស្បោងប្លាស្ទិកធន់បានយូរនោះនៅត្រង់មាត់បង្គន់ កាលណាឈប់ចុះហើយដាក់ថ្នាំបំបាត់ក្លិន ឬថ្នាំសំឡាប់មេរោគបន្តិច រួចចងខ្សែឲ្យជាប់
  ហើយបោះវាចោលទៅក្នុងធុងសំរាមធំមួយដែលមាន គ្របបិទយ៉ាងជិត ។ ធុងសំរាមនេះអាចមានទំហំស្មើនិងស្បោងសំរាម sTUdy .

  ពេលក្រោយមក
  ក្រុងនឹងផ្តល់មធ្យោបាយអ្វីមួយសំរាប់ចោលស្បោងអស់ទាំងនោះ ។

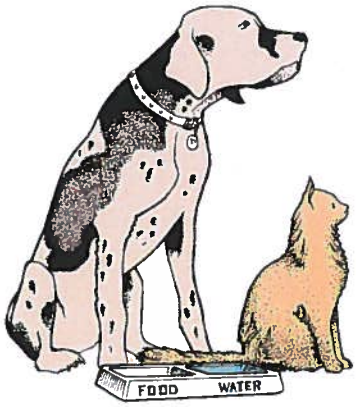
- បង្គន់ដែលអាចប្តូរចុះឡើងបាន ធុងសំរាមតូចៗ ឬ ធុងសំរាម sTUdy ដោយមានស្បោងប្លាស្ទិកធនបានយូរអាចយកមក ប្រើបាន ។ របស់អស់ទាំងនោះមានគ្រប់អាចបិទជិតត្រឹមត្រូវគឺជាការប្រសើរ ។

- ស្បោងប្លាស្ទិកមានរួតបិទ
  និងក្រដាសបង្គន់គួរតែរក្សាទុកនៅកន្លែងធ្វើការ
  និងនៅក្នុងឡានសំរាប់ប្រើ បើសិនជាអ្នកនៅ ឆ្ងាយពីផ្ទះ ។
  វត្ថុទាំងនោះអាចខ្ចប់ក្នុងក្រដាស សំរាប់ទុកចោះចោល ។

សត្វចិញ្ចឹម

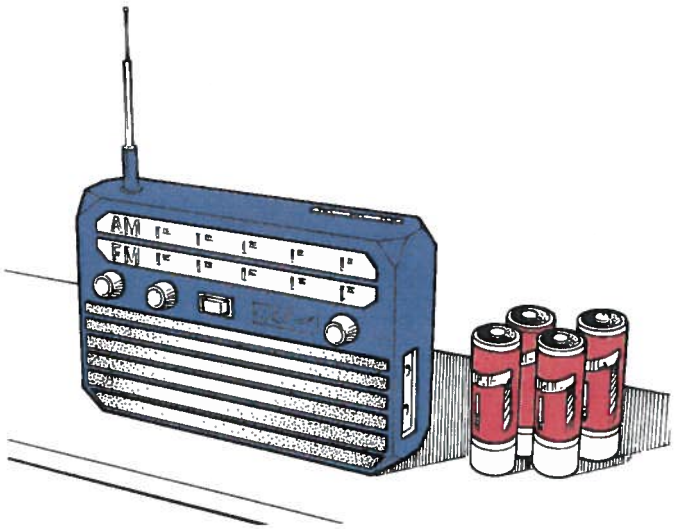
តែងតែរក្សាគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់អ្វីចជាចំណី
និងទឹកឲ្យមានក្នុងដៃចំនួនមួយអាទិត្យសំរាប់សត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នក ។

- ទឹកនៅក្នុងបង្គន់គឺជាគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់នៃទឹកដ៏ប្រសើរបំផុតសំរាប់សត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីមានរញ្ជួយផែនដី ។



ពត៌មានពេលគ្រោះអាសន្ន

ឲ្យមានថ្មសំរាប់វិទ្យុ ហើយនឹងថ្មបន្ថែមក្រៅទៀត ។
សគាល់មើលស្ថានីយ៏ប្រកាសភាពគ្រោះអាសន្នជាចំបង (EAS)
សំរាប់តំបន់របស់អ្នក ហើយសរសេរឈ្មោះនៅទីនេះ:



រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន
នាយកដ្ឋានគ្រប់គ្រងផ្នែកគ្រោះអាសន្ន
2007

វត្ថុក្រោមគ្រែនានា

ត្រៀមខ្លួនឆ្លើយតប - ថ្ងៃ ឬ យប់

ពេលណាមានគ្រោះមហន្តរាយកើតឡើងវាប្រហែលជាលំបាកក្នុងការគិតគូរឲ្យបានសមរម្យ ហើយឆាប់ភ្លាមៗ ដូចដែលអ្នកចង់បាន ណាស់ ។ ដូចនេះ អ្នកមានដំណើរការនានាគិតគូរទុកជាមុន ដាក់ឲ្យស្រួល ក្នុងការចងចាំ និងការអនុវត្តនោះអ្នកនឹង មានការឆ្លើយតបវិញយ៉ាងមានប្រសិទ្ធិភាព និងសាកសិទ្ធិ បំផុត ។

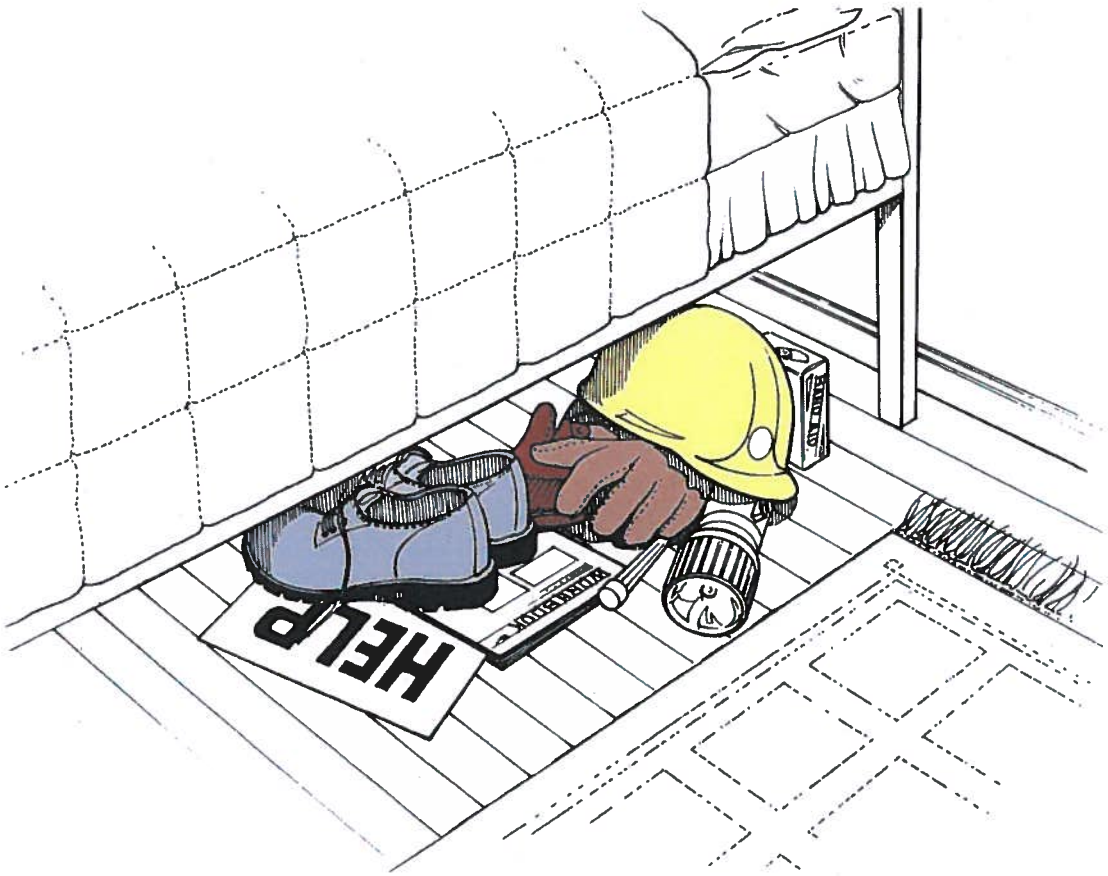
យើងឲ្យអនុសាសន៍ថាអ្នកការពារផ្គត់ផ្គង់សម្ភារៈដែលត្រូវការឆ្លើយតបជាមួលដ្ឋានទាំងនោះនៅក្រោមគ្រែ ។ ធ្វើយ៉ាង នោះ ទោះ ថ្ងៃ ឬយប់អ្នកនឹងដឹងថាតើត្រូវទៅរកវត្ថុទាំងនោះនៅទីណា ។

☑ ☐ **ចំណាំប្រៀបរមាៈ**

រក្សាទុកស្បែកជើងរឹងមុាំមួយគូៗនៅក្រោមគ្រែនិមួយៗរបស់អ្នកជាទីស្រួលញាប់របស់អ្នកគ្រប់ពេល ទាំងអស់ដើម្បីការពារជើង ។

វត្ថុក្រោមគ្រែនានាដែលចាំបាច់សំខាន់ៗ

- ស្បែកជើងរឹងមុាំ – ដើម្បីការពារជើងអ្នកពីកំទេចកែវ
- ស្រោមដៃធ្វើការ ស្រោមដៃស្បែកប្រសើរជាង – ដើម្បីការពារដៃរបស់អ្នកពីកំទេចកែវ
- ម្ជុករឹង – ដើម្បីការពារអ្នកពីវត្ថុនានាដែលធ្លាក់មកលើខ្លួនជាពុំខ្លាំងផ្សែង ដើមឈើបាក់ និងម្ែកឈើ ។
- ពិល & ចន្ទុះបំភ្លឺ – សំខាន់សំរាប់ឆ្លើយតបពេលយប់
- កាត OK / Help មួយរកឃើញមាននៅក្នុង MYN (ផែនទីភូមិជិតខាងរបស់អ្នក) ឬក្រដាសដែកសារអាចមានពីការិយាល័យគ្រប់គ្រងគ្រោះអាសន្នតាមមូលដ្ឋានរបស់អ្នក ឬឯកសារមួយដែលអ្នករៀបចំខ្លួនឯង ។
- មានបង់បិតមុខរបួសខ្លះៗ – ដើម្បីឲ្យរកាត OK / HELP នៅតាមបង្ហួច ឬតាមទ្វារមុខ ។



ឧស្ម័នធម្មជាតិ

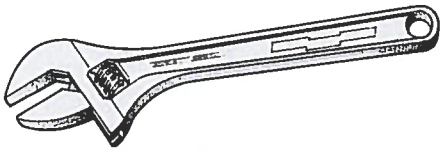
ការលេចធ្លាយ
និងផ្ទុះឧស្ម័នធម្មជាតិគឺជាការទទួលខុសត្រូវសំខាន់ៗនៃអគ្គិភ័យជាច្រើនដែលកើតឡើងបន្ទាប់ពីមាន ការរញ្ជួយផែនដីធំៗណាមួយ ។

ត្រៀមរៀបចំបិទឧស្ម័នធម្មជាតិ

- រកមើលក្បាលវ៉ាល់បិទវា (សូមអានការបង្ហាញ) ។
ត្រូវឲ្យដាក់ថាក្បាលវ៉ាល់នោះនឹងវិល ។ ដើម្បីបិទឧស្ម័ន
មួលក្បាលវ៉ាល់រាង 90°, ឬមួលទំហុំ 1/4,
ធ្វើដូច្នេះគឺវាប្លែរកាត់ទទឹងបំពង់ទុយោ (សូមអានការបង្ហាញ) ។

  បើសិនជាក្បាលវ៉ាល់មានច្រេះចាប់ កុំប្រើប្រេង WD-40™
លាបលើវាឲ្យសោះ ។ វាអាចបណ្តាលឲ្យច្រេះកាត់
កងមួលជាហេតុបណ្តាលឲ្យក្បាលវ៉ាល់របើក ។

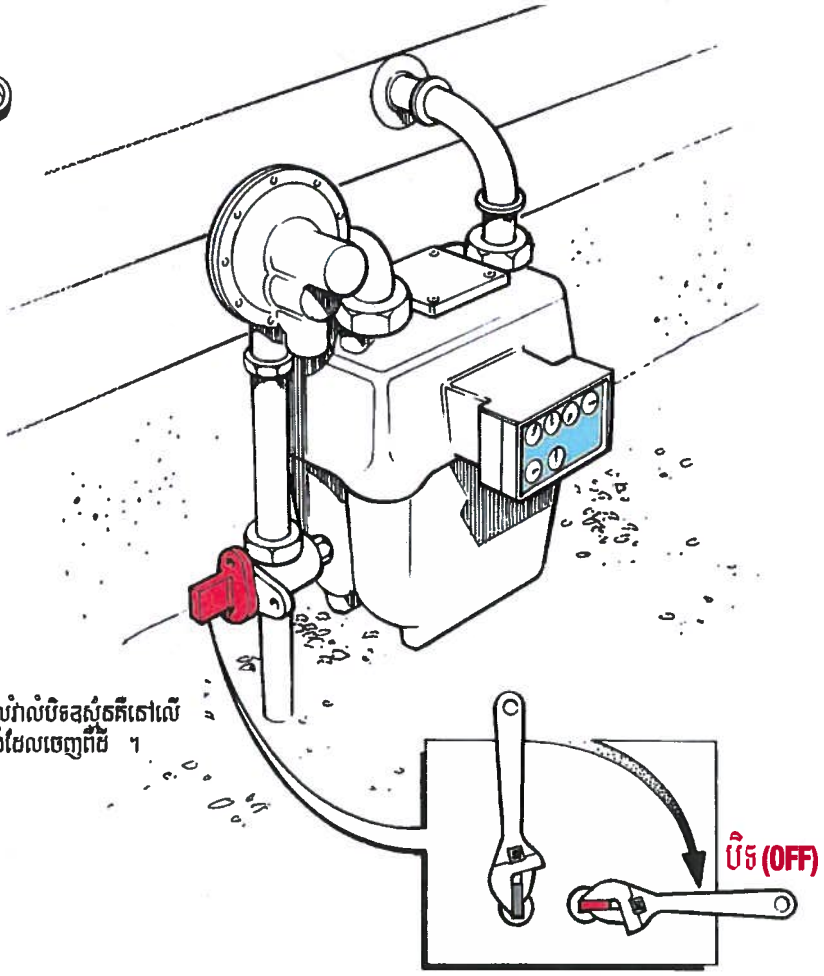
- ដាក់ប្រដាប់មួលម៉ាឡេត (wrench) នៅកន្លែងកុងទ័រ
ឬនៅក្បែរជញ្ជាំងពីក្រោយកុងទ័រនោះ ។



- ជ្រើសយកម៉ាឡេតមុខមួយចំហៀង (crescent wrench)
ដែលមានទំហុំប្រវែង 12"
អ៊ិង ។
- មួលវាតំរូវឲ្យត្រូវនឹងក្បាលវ៉ាល់ជាមុនសិនមុននឹងពាក់វាឲ្យ
រនៅពីក្រោយកុងទ័រ
ក្នុងករណីវាមានច្រេះចាប់ ។

បិទឧស្ម័នក្រោយពីមានការរញ្ជួយផែនដី •

- បិទឧស្ម័នជាបន្ទាន់
តែពេលណាអ្នកចំក្លិនអ្វីដែលមានលក្ខណៈដូចជាក្លិនឧស្ម័ន
អ្នកឮសំឡេងដូច ហ្ស ហ្ស(hissing)
និង /ឬអ្នកសង្កេតឃើញទ្រនិចកុងទ័រវិលរហ័សជាងធម្មតា ។
- កុំប្រើឈើគូស ផែកកេះ គ្រឿងដែលមានចំហេះ
ឬប្រើរបស់ដែលបើកកុងតាក់ភ្លើង
រហូតទាល់តែអ្នកជាក់ច្បាស់ថា គ្មានឧស្ម័នលេចធ្លាយចេញទេ
។ ផ្តាភ្លើងពីការបើកកុងតាក់អាចបណ្តាលឲ្យឧស្ម័នឆាបឆេះបាន
។
- បើសិនជាអ្នកចំក្លិនឧស្ម័នធម្មជាតិ ត្រូវដេញមនុស្សចេញ
ហើយឲ្យផ្ទាយពីផ្ទះភ្លាមជាបន្ទាន់ ។ បើកចំហរបង្អួច និងទ្វារ
ដើម្បីឲ្យមានខ្យល់ចេញចូល ។
បិទឧស្ម័ននោះនៅត្រង់កន្លែងកុងទ័រ



ក្បាលវ៉ាល់បិទឧស្ម័នគឺដៅលើ
បំពង់ដែលចេញពីដី ។

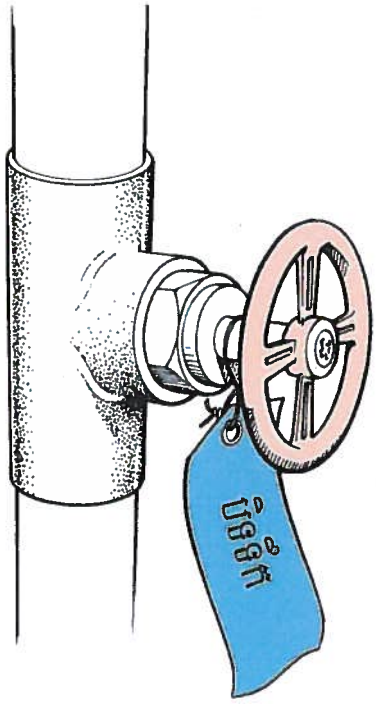
ទឹក

ទឹកក្វាយជាធនធានមានតម្លៃជារំពេចក្រោយពីមានគ្រោះមហន្តរាយនានាមក ។ វាសំខាន់ខ្លាំងណាស់ដែលសមាជិកគ្រួសារ
ទាំងអស់រៀនឲ្យដឹងអំពីរបៀបបិទទឹកនៅវ៉ាល់ធំ ។

- ទុយយោខ្សែទឹកប្រេះអាចធ្វើឲ្យក្រខ្នក់បណ្តាញឧបត្ថម្ភទឹកចូលផ្ទះរបស់អ្នក ។ ជាការឈ្លៀសវៃប្រសើរក្នុងការបិទទឹករបស់
អ្នកប្រហែតទាល់តែអ្នកឮពីក្រុមអាជ្ញាធរប្រកាសថាទឹកមានសុវត្ថិភាព
សំរាប់ផឹក ។
- អានុភាពនៃទំនាញផែនដីអាចស្រូបទាញទឹកពីក្នុងធុងទឹកក្តៅ
និងធុងទឹកបង្គន់របស់អ្នកលុះត្រាតែអ្នកទប់វាឲ្យជិតនៅក្នុង
ផ្ទះដោយការបិទវ៉ាល់ធំនៅក្បែរផ្ទះ
(មិនមែនវ៉ាល់នៅតាមផ្លូវក្នុងប្រអប់ស៊ីម៉ង់នៅចិញ្ចើមផ្លូវនោះទេ –
វ៉ាល់នេះពិបាក
មួលណាស់ហើយវាតំរូវឲ្យមានប្រដាប់មួលពិសេសផង) ។

❑ ត្រូវមប្បាបចំបិទទឹក

- រកមើលទីតាំងកន្លែងបិទក្បាលវ៉ាល់សំរាប់បំពង់ខ្សែទឹកចូលមកផ្ទះរ
បស់អ្នក ។ វាប្រហែលមានរាងដូចនេះ៖



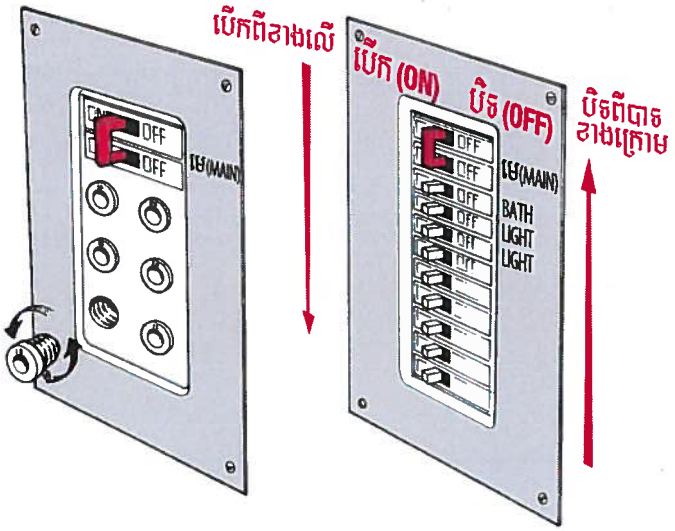
- ត្រូវឲ្យប្រាកដថាក្បាលវ៉ាល់នេះបិទយ៉ាងជិតក្រឹមត្រូវ ។
វ៉ាល់របស់អ្នកប្រហែលមានច្រេះចាប់របើក ឬប្រហែលបិទបាន
តែពាក់កណ្តាល ។ សូមផ្លាស់វាថ្មី បើសិនជាចាំបាច់ ។
- ដាក់ផ្លាកសំគាល់វ៉ាល់នេះជាមួយផ្លាកសំគាល់សំរាប់ការស្រួលចំណា
ំ ហើយត្រូវឲ្យជាក់ច្បាស់ថាគ្រប់សមាជិកគ្រួសារ
ទាំងអស់ដឹងពីទីតាំងរបស់វា ។

ភ្លើងអគ្គិសនី

ផ្លាភ្លើងអគ្គិសនីមានសក្តានុពលផ្តល់ចំហេះដល់ឧស្ម័នធម្មជាតិបើសិនជា
មានលេចធ្លាយចេញ ។ ជាការឈ្លៀសវៃដែល
គួរបង្រៀនគ្រប់សមាជិកគ្រួសារម្នាក់ៗដែលមានការទទួលខុសត្រូវអំពីក
ន្លែង និងរបៀបបិទភ្លើងអគ្គិសនី ។

❑ ត្រូវមប្បាបចំបិទភ្លើងអគ្គិសនី

- រកមើលទីតាំងប្រអប់មេភ្លើងរបស់អ្នក ។
- បង្រៀនគ្រប់សមាជិកគ្រួសារជាអ្នកទទួលខុសត្រូវទាំងអស់អំពី
របៀបបិទភ្លើងអគ្គិសនីសំរាប់ផ្ទះទាំងមូល ។



សំរាប់សុវត្ថិភាពរបស់អ្នក:
តែងតែបិទខ្សែភ្លើងនិមួយៗសិន
មុនទឹងបិទមេភ្លើងបំបែក (circuit breaker) ។

រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន
នាយកដ្ឋានគ្រប់គ្រងផ្នែកគ្រោះអាសន្ន
2007

ត្រូវមើលរៀបចំក្នុងមួយឆ្នាំ

ទំលាក់ខ្លួនចុះ• គ្រប• ចាប់

ការបង្ក្រាបសភាវគតិឱ្យរត់

ក្នុងពេលរញ្ជួយដែនដី មនុស្សជាច្រើនមានសភាវគតិជំរុញឱ្យគេរត់ភ្លាម។!– ទោះបីជាគេដឹងថាគេគួរតែ "ទំលាក់ខ្លួន គ្រប ចាប់ ។" តើហេតុអ្វី? គំនិតត្រឹមត្រូវ (ក្នុងពាក្យផ្សេងទៀត "ការដឹង) រត់ចេញ ។

យើងរៀនតបតនឹងចំឡើយជាសភាវគិតឱ្យរត់ដោយការអនុវត្តន៍ធ្វើឱ្យមានសុវត្ថិភាព ។

ការសិក្សាបង្ហាញថាមនុស្សនៅក្នុងប្រទេសរបស់យើងគឺហាក់ដូចជាទទួលការរលឺចាប់ច្រើនដោយសារការធ្លាក់នៃរបស់របរ
នានា មិនមែនមកពីគម្រោងអាគារបាក់ស្រុតនោះទេ ។
បើសិនជាអ្នកឈរលើជើងអ្នក ហើយបំរុងរត់ចេញ នោះអ្នក
នៅក្នុងគ្រោះថ្នាក់ដោយមកពីការជំពប់ទៅលើទូសៀវភៅ បង្ហួចបាក់បែក
អំបែងចានហោះហើរ ទូរទស្សន៍ធ្លាក់ ចង្ក្រាន កំដៅចាក់ស្រុត
ឬប្តូរកន្លែងគ្រឿងតូចជាដើម ។
សុវត្ថិភាពគឺចេញពីការចូលទៅកាន់កន្លែងសុវត្ថិភាពមួយទៀតដោយរហ័ស ។

✔ អនុវត្តន៍ការធ្វើឱ្យមានសុវត្ថិភាព

1. ជ្រើសរើសយកកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពសំរាប់ចូលក្នុងបន្ទប់និមួយៗ:
   - បន្ទប់គេង
   - បន្ទប់ទឹក
   - បន្ទប់ទទួលភ្ញៀវ
   - បន្ទប់លេង
   - ចង្ក្រានបាយ
   - រោងចតឡាន
2. អនុវត្តន៍ការប្តូរចូលទៅកន្លែងសុវត្ថិភាពដោយរហ័ស ។
3. ធ្វើការហ្វឹកហ្វឺនអំពីការរញ្ជួយដែនដីដើម្បីអនុវត្តន៍ធ្វើការគ្របនៅក្នុងកន្លែងសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក ។

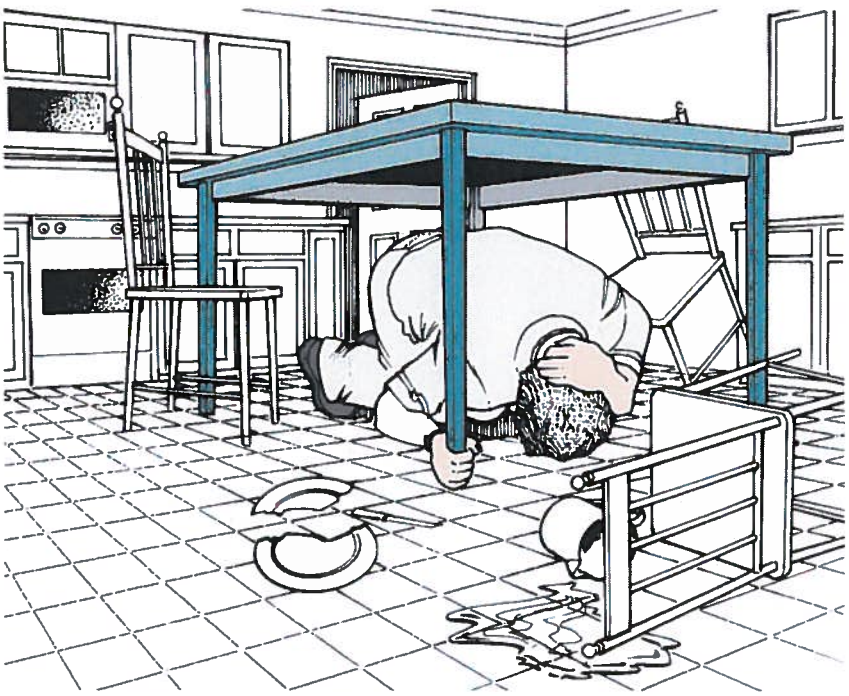
   តាមពេលវេលាទៀងទាត់ ស្រែកថា "រញ្ជួយដែនដី!!" អនុញ្ញាតឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាមានពេលធ្វើប្រតិកម្មតប ។ ហើយ មកជួបជុំគ្នាឡើងវិញ ជជែកគ្នាថាតើអ្នករាងៗខ្លួនទៅទីណា ថាតើហេតុអីបានជាកន្លែងនោះជាកន្លែងសុវត្ថិភាព ឬ មិនសុវត្ថិភាពសំរាប់ទៅ ។

   គន្លឹះទៅកាន់ជោគជ័យ: អនុវត្តន៍ អនុវត្តន៍!

   ការអនុវត្តន៍គឺជាអ្វីដែលជួយធានាអ្នកប្តូរទៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាពដោយរហ័សជាជាងឆ្ងើយតបទៅតាមសភាវគតិដែល ជំរុញឱ្យអ្នករត់ ។

ទំលាក់ខ្លួនចុះ•គ្រប•ចាប់ – តើមានន័យយ៉ាងម៉េច?

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



ទម្លាក់ខ្លួនចុះ•គ្រប•ចាប់
គឺជាបទ័ដ្ឋានជាតិសំរាប់សុវត្ថិភាពនៃការរញ្ជួយដែនដីនៅក្នុងប្រទេសរបស់យើង ។
អ្នកប្រហែលបានអានអត្ថបទអះអាង អំពីតម្លៃនៃ "ត្រីកោណនៃជីវិត ។" 'កត្តា' ជាច្រើនត្រូវបានប្រើសំរាប់ស្នូលសេចក្តីន័យរបស់វាគឺ មិនមានបញ្ហាក់ និងគួរឱ្យ មានសំនួរ ។

ពេលណាក៏ដោយដែលដីចាប់ផ្តើមញ័រ ហើយពេលណាក៏ដោយដែលអាចធ្វើបាន ត្រូវទំលាក់ខ្លួនចូលក្រោមតុការិយាល័យ ឬតុជិរឹងមាំណាមួយ ។

សុវត្ថិភាពនៃអគ្គិភ័យ

ត្រៀម ថែទាំជាមុន: គន្លឹះទៅរកសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក

ពេលណាមានកើតអគ្គិភ័យ – ត្រូវតែរៀងវៃ!
បើសិនជាអគ្គិភ័យនោះមានសភាពធំពេកសំរាប់អ្នកត្រូវពន្លត់ ត្រូវចាកចេញពីផ្ទះជាបន្ទាន់ ។ កុំឈប់យកវបស់របរ ឬធ្វើអ្វីឲ្យសោះ ។
នៅពេលអ្នកនៅខាងក្រៅ ត្រូវតែនៅទីនោះសិន ។ កំដៅភ្លើងខ្លាំង និងជាតិផ្សែងពុលអាចសំឡាប់អ្នកបាន ។

☐ រៀបចំផែនការ & អនុវត្តន៍សុវត្ថិភាពអគ្គិភ័យ

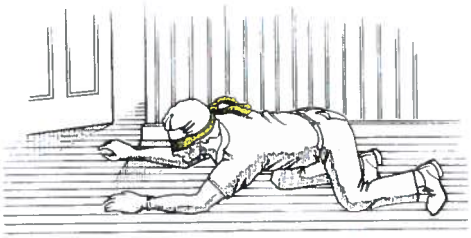
1. ជ្រើសរើសកន្លែងត្រូវជួបជុំគ្នានៅក្រៅផ្ទះ ។
   កន្លែងជួបជុំគ្នាពេលមានអគ្គិភ័យរបស់យើងគឺ:

   _____

   - រំលឹកសមាជិករបស់អ្នកទាំងអស់ឲ្យបានទៀងទាត់នូវទីតាំងនៃកន្លែងនេះ ។

2. គូសប្លង់ផែនទីក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក
   ហើយពិភាក្សាគ្នារកផ្លូវពីរសំរាប់រត់គេចចេញពីបន្ទប់និមួយៗ ។

3. ហ្វឹកហ្វឺនធ្វើការពន្លត់ភ្លើងយ៉ាងតិចណាស់ពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ ។
   អនុវត្ត វារតាមច្រកចេញ ដោយបិទមុខដើម្បីធ្វើគ្រាប់ពីរបៀបគេចចេញក្រៅពីផ្ទះដែលពេញទៅដោយផ្សែង ។



☐ ប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើង

- រកមើលប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើងរបស់អ្នកដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ។
  មានផ្លូវចេញចូលទៅកន្លែងទុកជាស្រេចគឺសំខាន់ណាស់ ។
  អគ្គិភ័យឆាបឆេះលឿនណាស់ –
  ការរកឃើញរហ័សភ្លាមៗអាចធ្វើឲ្យមានភាពខុសប្លែកគ្នាច្រើនណាស់ រវាងពន្លត់ភ្លើង តូចៗបានទាន់ពេល ឬទទួលរងគ្រោះខ្ងចខាតច្រើន ។
- មានប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើងតូចៗច្រើនដាក់នៅកន្លែងផ្សេងៗគ្នាក្នុងផ្ទះមានផលប្រសើរជាងមានតែមួយធំ ហើយពិបាកចូលទៅដល់ដោយរហ័ស ។

  កន្លែងគន្លឹះសំខាន់ៗសំរាប់ទុកប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើងនៅក្នុងផ្ទះមានដូចជា:

  - ចង្ក្រានបាយ
  - ឈើងចតឡាន និង
  - ទុកមួយនៅគ្រប់ជាន់និមួយៗនៃផ្ទះរបស់អ្នក បើសិនជាមានច្រើនជាន់ ។

- **A:B:C** ប្រភេទប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើងដែលចេញអនុសាសន៏:

"A" fires –
ជាចម្ងាសំរាំបំរុសំដែលអាចឆេះបានដូចជា ឈើ ក្រដាស ក្រណាត់ និងជាតិប្លាស្ទីក

"B" fires – ជាតិទឹកដែលឆាបដូចជា សាំង ថ្នាំលាបពណ៌ ខ្ញាញ់ចង្ក្រានបាយ និងប្រេងឥន្ធនៈ

"C" fires – ឧបករណ៏អេឡិចត្រូនិកដូចជាខ្សែភ្លើងឆេះ ត្រឿងម៉ាស៊ីន និងប្រដាប់ប្រដារប្រើប្រាស់

- ពិនិត្យប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើងរបស់អ្នកទៀងទាត់ពេលវេលា ដើម្បីធានាថាវានៅចេញប្រើបានត្រឹមត្រូវ ។

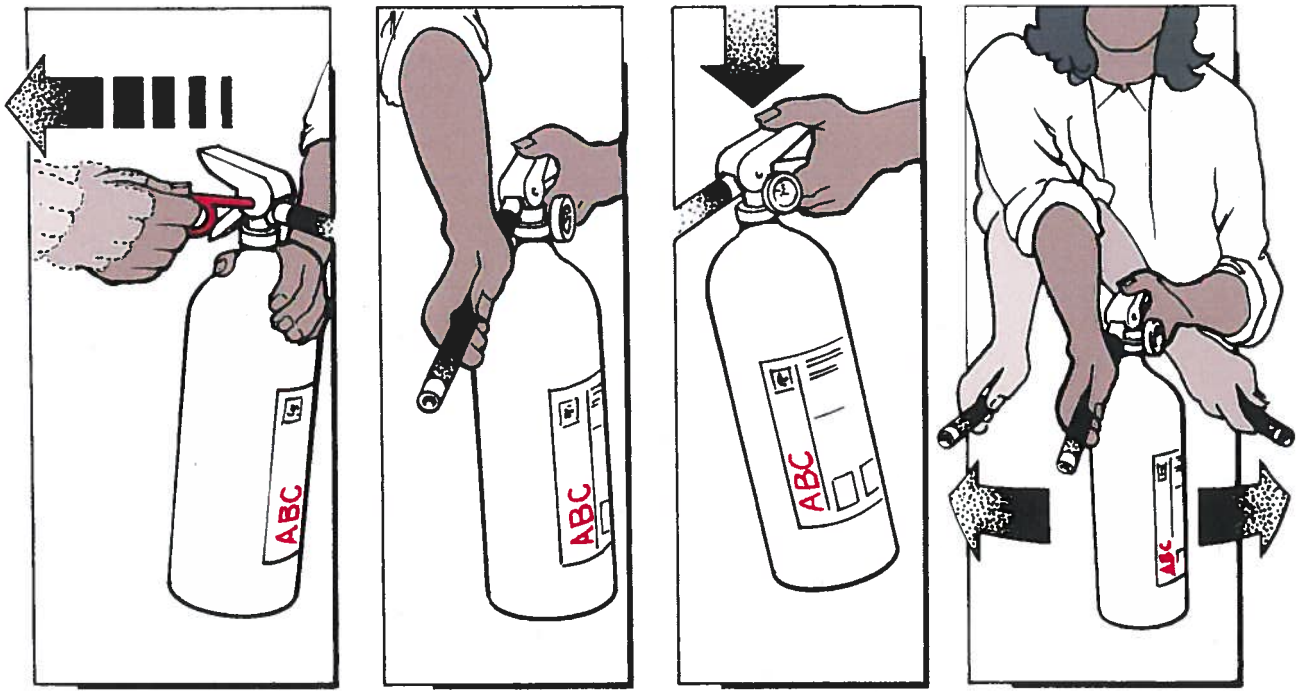
ការប្រើប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើង

- សាកល្បងរក្សាការស្ងាត់ស្ងៀម។
- VITAL:
  ទុកផ្លូវចំហរសំរាប់គេចចេញរវាងអ្នកនឹងកន្លែងដែលមានភ្លើងឆេះតូចៗដែលអ្នកប៉ុនប៉ងពន្លត់ ។ បើភ្លើង ឆេះរាលធំឡើងឬកាន់តែធំខ្លាំងឡើង។ រត់ចេញពីផ្ទះភ្លាមបន្ទាន់ ។
  បិទទ្វារក្រោយពេលអ្នកចេញដើម្បីបន្ទឺតល្បឿន ភ្លើងឆេះ ។
- តម្រង់បំពង់ប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើងទៅចំមូលដ្ឋានភ្លើងឆេះជានិច្ច ជាជាងតម្រង់វាទៅលើអណ្តាតភ្លើង ។
- ត្រូវចងចាំ បើសិនជាអគ្គិភ័យនោះមានសភាពធំពេកសំរាប់អ្នកត្រូវពន្លត់ ត្រូវចាកចេញពីផ្ទះជាបន្ទាន់ ។ កុំឈប់យករបស់របរ ឬធ្វើអ្វីឲ្យសោះ ។ ពេលពីបីនាទីអាចធ្វើឲ្យមានភាពខុសគ្នាច្រើនណាស់ ។
- នៅពេលអ្នកនៅខាងក្រៅ ត្រូវតែនៅទីនោះសិន ។ កំដៅភ្លើងខ្លាំង និងជាតិផ្សែងពុលអាចសំឡាប់អ្នកបានតែក្នុង ពីរ-បីនាទី ។

ប្រហែលមានអគ្គិភ័យនានាបន្ទាប់ពីរញ្ជួយផែនដី

- **អគ្គិភ័យមកពីឧស្ម័នធម្មជាតិ –**
  ទីមួយ, ត្រូវបិទឧស្ម័ន ។ ទីពីរ, ពន្លត់ភ្លើងដោយប្រើប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើង, ដី, ឬទឹក ។
- **អគ្គិភ័យដោយភ្លើងអគ្គិសនី –**
  ទីមួយ, បិទភ្លើងអគ្គិសនី ។
  ទីពីរ, ពន្លត់ភ្លើងដោយប្រើប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើង, ដី, ឬទឹក ។
  (ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាភ្លើងអគ្គិសនីមិនអាចបិទ បានទេ កុំប្រើ ទឹកពន្លត់ភ្លើង)
- **អគ្គិភ័យដោយប្រេង ឬខ្លាញ់ –**
  ប្រើម្សៅ baking soda, គម្របរ, ក្តារនំប៉័ង ឬប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើងដើម្បីបង្ក្រាបអណ្តាតភ្លើង ។ កុំប្រើទឹកពន្លត់ អគ្គិភ័យបណ្តាលមកពីខ្លាញ់ ឬប្រេងឡើយ ។

P.A.S.S. - បង្ហាញថាមានប្រសិទ្ធិភាពជាកំស្តែងសំរាប់ពន្លត់ភ្លើង ។



P. ដកគន្លឹះ ។

A. តម្រង់សំដៅទៅមូលដ្ឋានភ្លើង ។

S. ច្របាច់គន្លឹះដៃ ។

S. រេតម្រង់ទុយយោពីជ្រុងម្ខាងទៅម្ខាង ។

រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន
នាយកដ្ឋានគ្រប់គ្រងផ្ទៃកគ្រោះអាសន្ន
2007

ការបង្កើត"បន្ទប់ការពារសុវត្ថិភាព"នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក

មូលហេតុ ផ្ទះរបស់អ្នកផ្តល់ការបិទបាំងដ៏ល្អជាងំបូងប្រឆាំងទៅនឹងសារធាតុគីមីហុយតាមខ្យល់។ ការការពារជាបន្ថែមទៀតគឺអាចសម្រេចបានដោយការបិទភ្ជិតបន្ទប់មួយនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ដែលអ្នកបានរៀបចំ និងត្រៀមជាមុន។

អ្វីត្រូវធ្វើ បន្ទប់ការពារសុវត្ថិភាពគឺជាជាបន្ទប់មួយ ដែលត្រូវមានការបិទភ្ជិតដើម្បីការពារអ្នកពីសារធាតុហុយតាមខ្យល់ផ្សេងៗដោយងាយ និងដោយឆាប់រហ័ស, ហើយដែលត្រូវមានបរិក្ខារផ្គត់ផ្គង់អ្នក ឲ្យអាចជ្រកកោនបានក្នុងមួយរយៈកាល ដែលអ្នកនឹងត្រូវស្នាក់នៅក្នុងនោះ។ គ្រប់ទ្វារ និងបង្អួចទាំងអស់នៃបន្ទប់នោះនឹងត្រូវបិទភ្ជិតបន្ទះជ័រឫស្សិក និងបង់ស្អិត, ហើយយកកន្សែង ឬក្រណាត់សើមៗបិទប្រហោងនៅក្រោមទ្វារនានា។ អ្នកប្រហែលជាអាចត្រូវស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់នេះអស់រយៈពេលបីបួនម៉ោង, ប៉ុន្តែមិនដល់បីបួនថ្ងៃទេ។ ដូច្នេះ ចូរជ្រើសរកបន្ទប់ណាមួយ ដែលអាចផ្គត់ផ្គង់សេចក្តីត្រូវការនានារបស់អ្នកសំរាប់រយៈពេលបីបួនម៉ោង។ បន្ទប់គេងធំជាងគេដែលមានបន្ទប់ទឹកខាងក្នុងគឺជាបន្ទប់ដ៏ប្រសើរបំផុតសំរាប់ករណីនេះ ពីព្រោះអ្នកអាចប្រើប្រាស់បង្គន់និងទឹកនៅក្នុងគ្រាមានអាសន្នបែបនេះបាន។

✔ ☐ **ការរៀបចំបន្ទប់ការពារសុវត្ថិភាព**

- រើសរកមន្ទប់មួយនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ដែលអ្នកអាចបិទភ្ជិតទីប្រហោងនានាដើម្បីការពារខ្លួនបានដោយងាយ។
- ទិញបន្ទះជ័រឫស្សិក និងសំពត់បង់ស្អិត ឬបង់ស្អិតធីក្តថេភ (duct tape)។
- កាត់បន្ទះជ័រឫស្សិកត្រូវទៅតាមទំហំបង្អួច, រន្ធខ្យល់ចេញចូល, ច្រកទ្វារនៃបន្ទប់នេះ, រួចហើយសរសេរស្លាកបិទចំណាំនៅលើកំណាត់និមួយៗទុកឲ្យហើយជាមុន។
- ធ្វើប្រអប់ ឬរកធុងទុកដាក់កំណាត់បន្ទះជ័រឫស្សិក, បង់ស្អិត, និងបរិក្ខារប្រើប្រាស់ផ្សេងៗដូចជា ៖ ថ្មពិលសំរាប់ដាក់វិទ្យុបង **AM/FM** ស្តាប់ប៉ុស្តិ៍ **KIRO 710 AM** (ភ្លើងអគ្គិសនីអាចនឹងដាច់), ថ្មពិលសំរាប់ប្រើប្រាស់លើឧបករណ៍ផ្សេងៗទៀត, ចំណីអាហារមួយចំនួន, ទឹក, និងកន្សែង ហើយនិងភួយដណ្តប់ (ប្រសិនបើបន្ទប់នេះពុំមានបន្ទប់ទឹកទេនោះ)។ ចូរទុកប្រអប់ឬធុងនេះនៅក្នុងបន្ទប់ការពារសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក។

ជាទូទៅ

- ចូរស្នាក់នៅក្នុងទីជម្រករបស់អ្នក លើកលែងតែមានការណែនាំពីមន្ត្រីសង្គ្រោះដោយប្រការណាមួយ។
- វាជារឿងធម្មតាទេដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ចង់នៅជិតជុំនឹងអ្នកដ៏ជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក, ប៉ុន្តែដើម្បីការពារសុវត្ថិភាព, ចូរស្នាក់នៅនឹងកន្លែងដែលអ្នកកំពុងស្នាក់នៅនោះហើយ។ កុំឲ្យព្យាយាមដើររុករកកូនចៅរបស់អ្នកនៅតាមសាលារៀន, តាមកន្លែងមើលក្មេង, ឬតាមទីណាៗទាំងអស់។
- តាមធម្មតា, ព្រឹត្តិការណ៍ប្រភេទនេះមិនស្ថិតស្ថេរនៅយូរប៉ុន្មានទេ។ សារធាតុគ្រោះថ្នាក់នានានឹងរសាត់អណ្តែតទៅតាមខ្យល់នៅក្នុងរយៈពេលមួយដ៏ខ្លី។
- នៅក្នុងករណីមានហុយសារធាតុពុលច្រើនច្រន, ចូររុំច្រមុះដកដង្ហើមនឹងសំពត់សើម។ ដើម្បីបង្កើនការកាត់បន្ថយការហុយចូលនៃសារធាតុនេះតាមផ្លូវដង្ហើម។

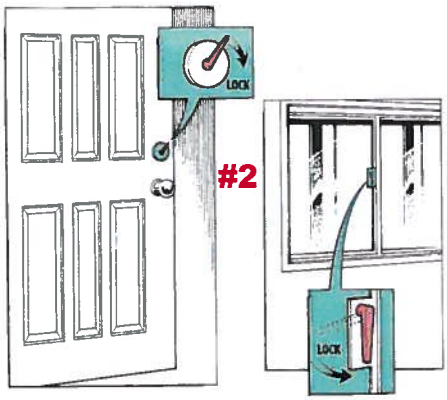
បើអ្នកកំពុងស្ថិតនៅក្នុងរថយន្ត,

- ចូរបិទបង្អួចឡានទាំងអស់ឲ្យជិត។
- ចូរពន្លត់ម៉ាស៊ីនឡាន ដើម្បីជៀសវាងការស្រូបខ្យល់ខាងក្រៅបញ្ចូលទៅក្នុងឡានតាមរយៈម៉ាស៊ីនឡាន។
- បិទម៉ាស៊ីនកំដៅ និងម៉ាស៊ីនត្រជាក់ចេញ ព្រមទាំងបិទផ្លូវខ្យល់ចេញចូលទាំងអស់ឲ្យជិត។
- ចូរដកដង្ហើមដោយយកសំពត់សើមៗរុំច្រមុះ។
- ចូរបើកវិទ្យុស្តាប់សេចក្តីណែនាំអំពីវិធីការពារផ្សេងៗ។

សេចក្តីណែនាំផ្លែកការត្រៀមទីជម្រកទុកជាស្រេច

1. ចូលទៅជ្រកនៅខាងក្នុងជាបន្ទាន់។

- ចូរនឹងចាំអំពីសត្វចិញ្ចឹមកម្សាន្តរបស់អ្នក។

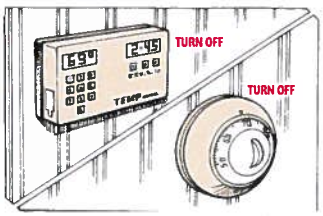


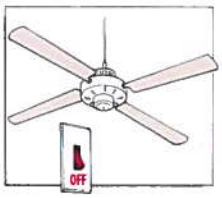
2. ចូរចាក់សោទ្វារ និងបង្អួចទាំងអស់ឱ្យជិត។

- អ្នកធ្វើការនេះបានរឹតតែល្អើន – ហើយរឹតតែជិត – នោះសារ-ធាតុពុលហុយចូលទៅលំហខាងក្នុងរឹតតែតិច។

3. ចូរបិទកង្ហារ និងឧបករណ៍ផ្សេងៗដែលបង្កខ្យល់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។

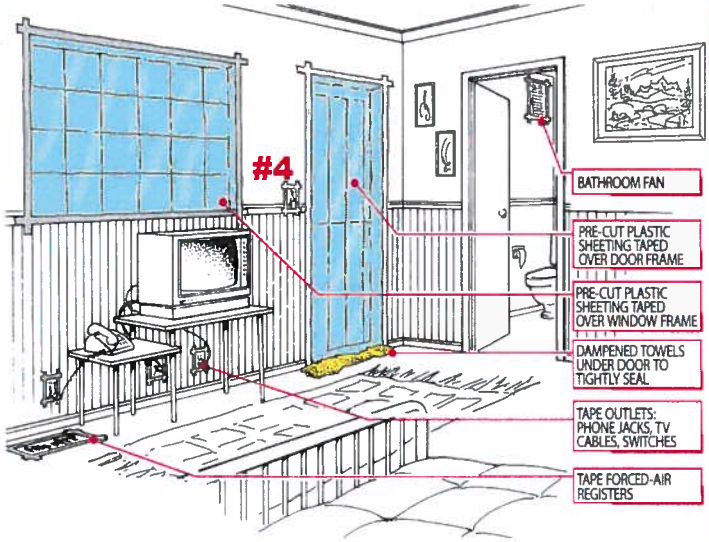
- ចូរបិទកង្ហារនានា។
- ចូរមួលតម្រូវកុងតាក់បញ្ជាសីតុណ្ហភាពនៃឡកំដៅ និងម៉ាស៊ីនត្រជាក់នានាឱ្យបិទ ហើយនៅតែបិទជានិច្ច។
- ចូរបិទបន្ទះបិទបើកខ្យល់នៃជើងក្រានដុតឧស និងជើងក្រានសំរាប់ដុតកំដៅផ្ទះឱ្យជិត។
- បើមានភ្លើងកំពុងឆេះក្នុងជើងក្រាន, ចូរពន្លត់វាចេញ, បិទបន្ទះបិទបើកខ្យល់, វន្ឌខ្យល់ និងទ្វារនានាឱ្យជិត។





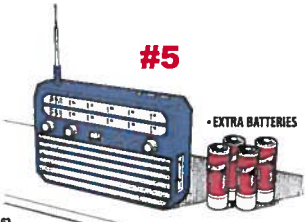
4. ចូរចូលទៅនៅក្នុងបន្ទប់ដែលអ្នកបានជ្រើសរើសទុកជាមុន រួចហើយបិទវាឱ្យជិត។

- ចូរយកបង់ស្អិតទៅបិទភ្ជាប់បន្ទះជ័រឫស្អិតភ្ជិតប្រហោងខ្យល់ចេញចូលតាមបង្អួច, ទ្វារ, វន្ឌខ្យល់, កង្ហារក្នុង បន្ទប់ទឹក, វន្ឌដោតខ្សែភ្លើងអគ្គិសនី, វន្ឌដោតខ្សែទូរស័ព្ទ, និងវន្ឌដោតខ្សែកាបនិងខ្សែ-ទូរទស្សន៍។ ចូរចងចាំថា អ្នកកំពុងសាងសង់បន្ទប់មួយមិនឱ្យមានខ្យល់ចេញចូលបាន, ដូច្នេះ ចូរប្រើបង់ស្អិតបិទឱ្យជិត។
- ចូរយកកន្សែង ឬក្រណាត់សើមៗទៅបិទភ្ជិតប្រហោងខ្យល់នៅតាមក្រោមទ្វារនានា។



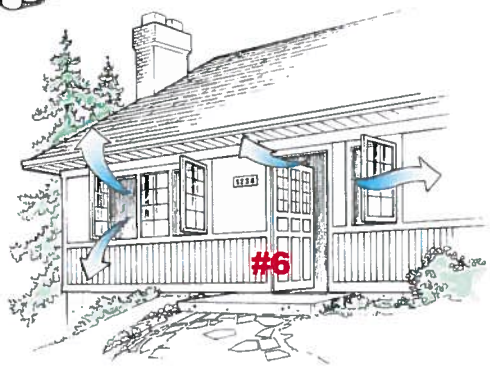
5. ចូរផ្ទៀងស្តាប់សេចក្តីណែនាំផ្សេងៗតាមវិទ្យុ។

- បណ្តាពួកមន្ត្រីនឹងផ្តល់ជូនទូវសេចក្តីណែនាំផ្សេងៗថាតើត្រូវ ឬមិនត្រូវជំលៀសខ្លួនចេញពីបន្ទប់ការពារសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក ហើយត្រូវជំលៀសខ្លួនចេញនៅពេលណាទើបមានសុវត្ថិភាព។



6. ចូរផ្ទំសំអាតសារធាតុក្រខ្វក់ចេញឱ្យអស់ពីផ្ទះរបស់អ្នកនៅពេលគ្រោះអាសន្នេះបានកន្លងផុតទៅ។

- ចូរបើកចំហទ្វារ និងបង្អួចទាំងអស់។ ការនេះនឹងធ្វើឱ្យធូលីល្អិតៗដែលអាចបានហុយចូលទៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ត្រូវកំចាត់បង់។



ស្វែងរករបស់គ្រោះថ្នាក់តាមផ្ទះ

សំគាល់មើលរបស់គ្រោះថ្នាក់សំខាន់ៗក្នុងផ្ទះ

គ្រប់ផ្នែកទាំងអស់នៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោនមានសក្តានុពលនៃការប៉ះទង្គិចដោយសារការរញ្ជួយផែនដីដ៏ធំមួយ ។ រញ្ជួយផែនដីកើត ឡើងមួយរំពេច ដោយគ្មានការប្រកាសឲ្យដឹងជាមុន ។ ពេលណា វាកើតឡើងហើយ វាបណ្តាលឲ្យដីរលកអង្កាញ់ៗហើយ ញ័រ ប្រហែលជាសហាវខ្លាំងជាងកន្លែងដែរ ។ អាគារទាំងឡាយ – និងរបស់របរក្នុងនោះ –គឺងាយប៉ះពាល់ដោយសារការ ញ័ររញ្ជួយទាំងនោះ ។ ជាភ័ព្វសំណាងដែលយើងមានអ្នកជំនាញបង្រៀនយើងឲ្យចេះការរឹតផ្ទះឲ្យជាប់ទៅនឹងគ្រឹះរបស់វា ព្រមទាំងរបស់របរទាំងឡាយនៅក្នុងផ្ទះដោយរឹតភ្ជាប់ទៅនឹងមេជញ្ជាំងនានាទៀតផង ។

✔

❑ ការចំណាយពេលយ៉ាងល្អ 30 នាទី

ចំណាយពេល 30 នាទីដើរមើលរបស់របរក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ។ នឹងគិតមើលអំពីចលនាផ្ទាស់ប្តូរនៃដីនៅពេលមានការរញ្ជួយផែនដីដ៏ធំណាមួយកើតឡើង ។ សំគាល់មើលរបស់គ្រោះថ្នាក់សំខាន់ៗនៅក្នុងផ្ទះដោយបំពេញក្រដាសកិច្ចការនេះ ។

1. ពិនិត្យមើលធុងទឹកក្តៅរបស់អ្នក ។ តើវាត្រូវបានការពារ រឹតភ្ជាប់ទៅនឹងមេជញ្ជាំងជាមួយខ្សែដែកធន់បានយ៉ូរ ចង ទាំងលើ និងទាំងក្រោមត្រឹមត្រូវ (ហើយមិនមែនប្រើថេបបិតទុយោដែក) ឬនៅ?

   _____ បាទ _____ ទេ

   តើធុងទឹកក្តៅរបស់អ្នកមានប្រដាប់តភ្ជាប់ផ្ទាស់ប្តូរបានពីទឹកផង និងពីឧស្ម័នផង ឬទេ?

   _____ បាទ _____ ទេ

   (សូមអាន ព័ត៌មានត្រៀមទុកជាមុនសំរាប់ការណែនាំអំពីការការពារធុងទឹកក្តៅរបស់អ្នក ។)

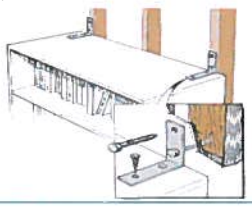
2. គ្រឿងទូខ្ពស់ៗគឺងាយរលំចាក់បែកណាស់នៅពេលរញ្ជួយផែនដី ។ សំគាល់មើលទូដាក់សៀវភៅនិមួយៗ ទូចាន ចិន និងទូសំលៀកបំពាក់ (armoire) ដែលត្រូវការរឹតភ្ជាប់ទៅនឹងមេជញ្ជាំង ។

   _____

   _____

   _____

   (សូមអាន ព័ត៌មានត្រៀមទុកជាមុនសំរាប់គំនិតយោបល់អំពីការការពារគ្រឿងទូខ្ពស់ៗរបស់អ្នក ។)



3. សំគាល់មើលរបស់របរធ្ងន់ៗ ឬរបស់របរដែលងាយបែកចាក់នៅលើធ្នើរខ្ពស់ៗ ។ ធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្នទៅលើវត្ថុដែលមានតម្លៃផ្នែកមនោសញ្ចេតនា ។

   _____

   _____

   _____

   _____

   (ប្តូរកន្លែងរបស់របរធ្ងន់ៗពីធ្នើរខ្ពស់មកនៅធ្នើរទាបវិញ ។ សូមអាន ព័ត៌មានត្រៀមទុកជាមុនសំរាប់ការឲ្យយោបល់ពីរបៀបការពាររបស់របរមានតម្លៃរបស់អ្នក ។)

4. សំគាល់មើលកុំព្យូទ័រ ស្តេរ៉េអូ និងទូរទស្សន៍ និងចង្ក្រានម៉ៃក្រូវ៉ែវ និងរបស់ប្រើប្រាស់តូចៗដែលត្រូវការការពារឲ្យ ជាប់មាំ ។

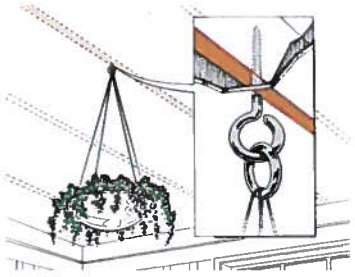
   _____

   _____

   _____

   _____

   (សូមអាន ព័ត៌មានត្រៀមទុកជាមុនសំរាប់ការឲ្យយោបល់ពីរបៀបការពារវត្ថុមានតម្លៃរបស់អ្នក ។)



5. សំគាល់មើលដើមរុក្ខជាតិដែលល្បួរ ជាពិសេសនៅក្នុងធុងធ្ងន់ ហើយដែលល្បួរនៅខ្ពស់ក្បែរបង្អួច ។

   _____

   _____

   _____

   (សូមអាន ព័ត៌មានត្រៀមទុកជាមុនសំរាប់គំនិតយោបល់ពីរបៀបការពារដើមរុក្ខជាតិល្បួរ និងវត្ថុនានារបស់អ្នក ។)

6. សំគាល់មើលកញ្ចក់ រូបថតដែលមានគ្រោងកញ្ចក់ធ្ងន់ និងគ្រោងរូបស្ពានដែសិល្បៈនានាដែលត្រូវការពារវិតឲ្យជាប់ទៅនឹងមេជញ្ជាំង ។

_____

_____

_____

_____

_____

មើលដោយប្រុងប្រយ័ត្នទៅលើស្ពានដែសិល្បៈ រូបថត និងកញ្ចក់នានានៅពីលើគ្រែ ។ ត្រូវពិចារណាពីការប្តូររបស់ទាំងនោះទៅកន្លែងដ៏ទៃវិញ ។ (សូមអាន ព័ត៌មានត្រៀមទុកជាមុនសំរាប់ការឲ្យយោបល់ពីរបៀបការពារស្ពានដែសិល្បៈរបស់អ្នក ។)

7. សំគាល់មើល ទូចង្រ្កានចាយ ទូក្នុងបន្ទប់គេង និងទូក្នុងរោងចក្រ-ឡាន ដែលត្រូវការការពារដើម្បីទប់របស់របរ នៅក្នុងនោះឲ្យជាប់ពេលមានការញ័រដី ។

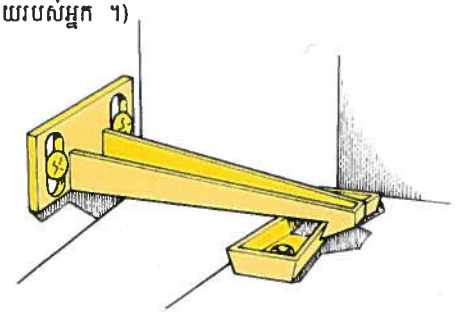
_____

_____

_____

_____

(សូមអាន ព័ត៌មានត្រៀមទុកជាមុនសំរាប់ការឲ្យយោបល់ពីរបៀបការពារទូចង្រ្កានចាយរបស់អ្នក ។)



8. ពិនិត្យមើលគ្រឹះផ្ទះរបស់អ្នក ។ តើផ្ទះរបស់អ្នកត្រូវបានការពារវិតភ្ជាប់ទៅនឹងគ្រឹះនោះជាប់មាំឬទេ?

_____ បាទ _____ ទេ

(ពិនិត្យជាមួយការិយាល័យក្រុងក្នុងស្រុករបស់អ្នកដែលចេញច្បាប់អនុញ្ញាតសំណង់ដើម្បីចង់ដឹងអំពីវិធានរបស់គេ។)

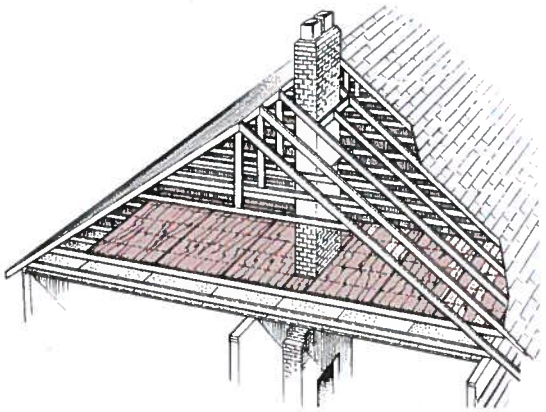
9. តើបំពង់ផ្សែងរបស់អ្នកមានធុំឥដ្ឋដែលរង្គោះរង្គើឬទេ?

_____ បាទ _____ ទេ

តើស្ពាកផ្ទះរបស់អ្នកត្រូវបានពង្រឹងបន្ថែមជាមួយក្តាបន្ទះដើម្បីជួយការពារកុំឲ្យឥដ្ឋបំពង់ផ្សែងធ្លាក់ទៅក្នុងកន្លែងបន្ទប់ទទួលភ្ញៀវ ឬទេ?

_____ បាទ _____ ទេ

(សូមអាន ព័ត៌មានត្រៀមទុកជាមុនសំរាប់មធ្យោបាយពង្រឹងស្ពាកផ្ទះរបស់អ្នក ។)



10. សំគាល់មើលវត្ថុពុល ជាតិគីមីសុីក ឬទឹកសំរាប់រំលាយវត្ថុដ៏ទៃ (solvents) នៅក្នុងធុងដែលអាច បាក់បែកបានដែលទុកនៅកន្លែងខ្ពស់ ឬកន្លែងគ្រោះថ្នាក់ ។

_____

_____

_____

_____

_____

(សូមអាន ព័ត៌មានត្រៀមទុកជាមុនសំរាប់ការឲ្យយោបល់ពីការដាក់ដោយដៃឲ្យរវាងវត្ថុគីមីគ្រោះថ្នាក់ និងការការពារវត្ថុទាំងនោះកុំឲ្យកំពប់ក្នុងពេលមានការរញ្ជួយដែនដី ។)