



COUNTY OF LOS ANGELES

Public Health

ការប្រុងប្រយ័ត្ន សម្រាប់ការពារសាធារណៈ

- សូមស្វាគមន៍ មកចូលរួមក្នុងការហ្វឹកហ្វឺននេះ ស្តីអំពីគំរោងការប្រុងប្រៀបសំរាប់មហន្តរាយ(គ្រោះអន្តរាយ) ជាមួយនឹងគ្រួសាររបស់អ្នក។
- កម្មវិធីនេះមានសម័យប្រជុំបីលើក។
- នៅពេលបញ្ចប់កម្មវិធីនេះ អ្នកនឹងទទួលសំភារៈដើម្បីជួយអ្នកឲ្យចាប់ផ្តើម ស្តីអំពីការប្រុងប្រៀបគ្រួសាររបស់អ្នក សំរាប់មហន្តរាយ។



ប្រភេទនៃភាពអាសន្ន

1. ធម្មជាតិ
2. មនុស្សប្រធានធ្វើ
 - ដោយអចេតនា
 - ដោយចេតនា



- ការរស់នៅក្នុងភាគខាងត្បូងកាលីហ្វ័រនីញ៉ា យើងងាយជួបប្រទះភាពអាសន្នគ្រប់ប្រភេទទាំងអស់។
- តើមានប៉ុន្មាននាក់ក្នុងចំណោមអ្នករាល់គ្នា ដែលបានចូលប្រឡូកក្នុងគ្រោះអន្តរាយ ឬអាសន្នធំៗ ក្នុងរយៈពេលបួនឆ្នាំកន្លងទៅនេះ?
- (សូមច្បុះមនុស្ស 2 នាក់ចែកចាយរឿងរបស់គេដោយសង្ខេបៗ)។

គ្រាប់បែក

ព្យុះសម្បូរ

ការផ្ទុះអ្វីមួយ

ការដាច់អគ្គិសនី

ប្រជាជនចលាចល

ការរញ្ជួយដី

ចំណាប់មនុស្ស
ទុកយកផ្លូវ

ការធ្លាក់យន្តហោះ

ការរញ្ជួយសមុទ្រ

ទឹកជំនន់

ការធាត់រលំ
រចនាអាគារ

ការដាច់ទឹក

ភ្នែកកម្ម

ភ្លើងឆេះ

ការធាត់ទំនប់ទឹក

សំភារៈដែល
បណ្តាលឱ្យ
គ្រោះថ្នាក់

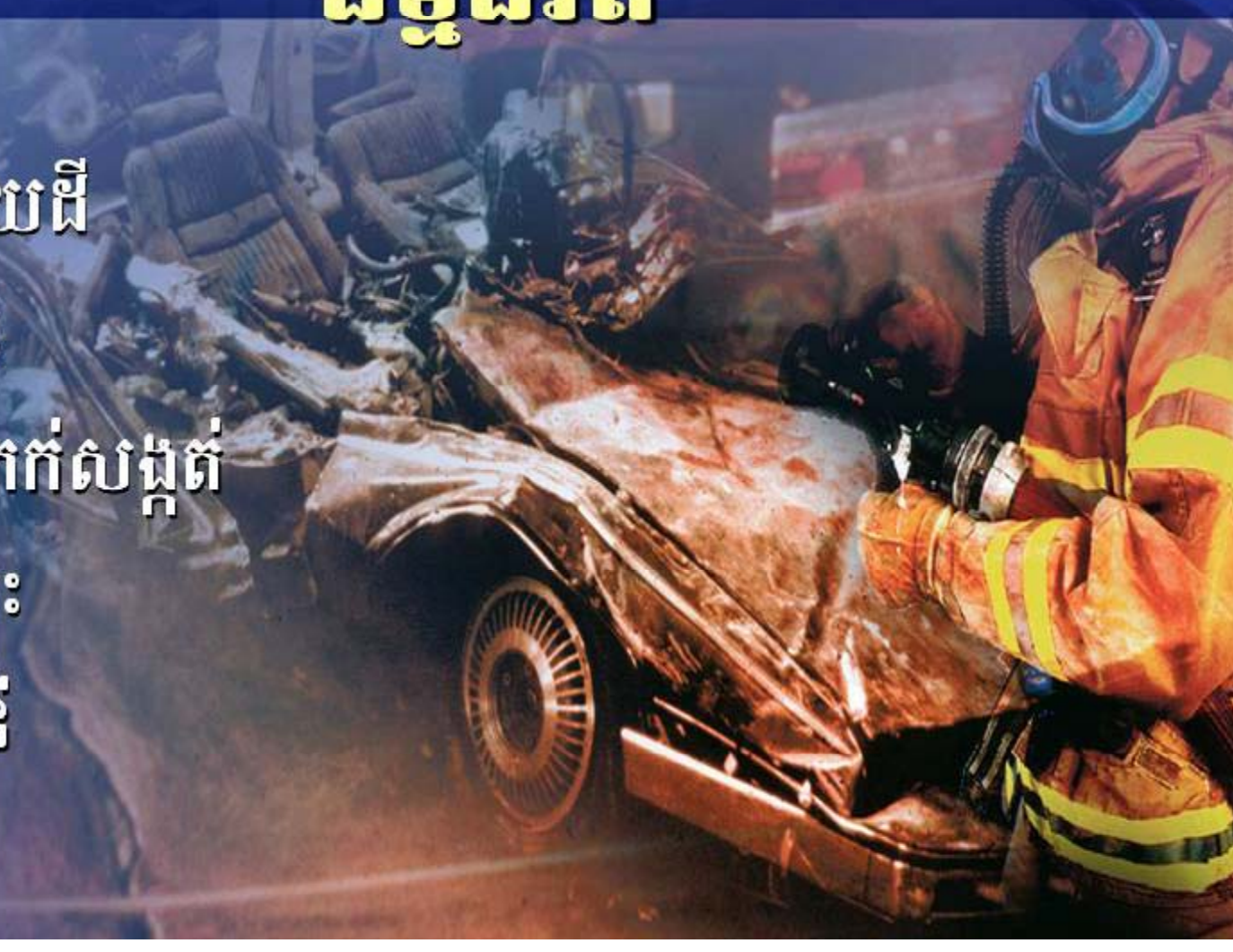
រថភ្លើងក្រឡាប់

- ទាំងអស់នេះគឺជាឧទាហរណ៍ខ្លះៗ នៃស្ថានការណ៍ភាពអាសន្ន ដែលអាចនឹងបានជួបប្រទះ។



គ្រោះអន្តរាយ ធម្មជាតិ

- ការរញ្ជួយដី
- ភ្លើងធំៗ
- ការហូររាក់សង្កត់
- ខ្យល់ព្យុះ
- ទឹកជំនន់



- ទាំងអស់នេះគឺជាឧទាហរណ៍ នៃគ្រោះអន្តរាយធម្មជាតិ ដែលអាចនឹងកើតឡើងក្នុងភាគខាងត្បូងកាលីហ្វ័រនីញ៉ា។



គ្រោះអន្តរាយ មនុស្សធានធ្វើ

ដោយអចេតនា

- គ្រោះថ្នាក់គីមី
- កំពប់ប្រេង
- ដាច់អគ្គិសនី

ដោយចេតនា

- ភោររកម្ម
- ឧក្រិដ្ឋកម្ម
- ប្រជាជនចលាចល

WARNING

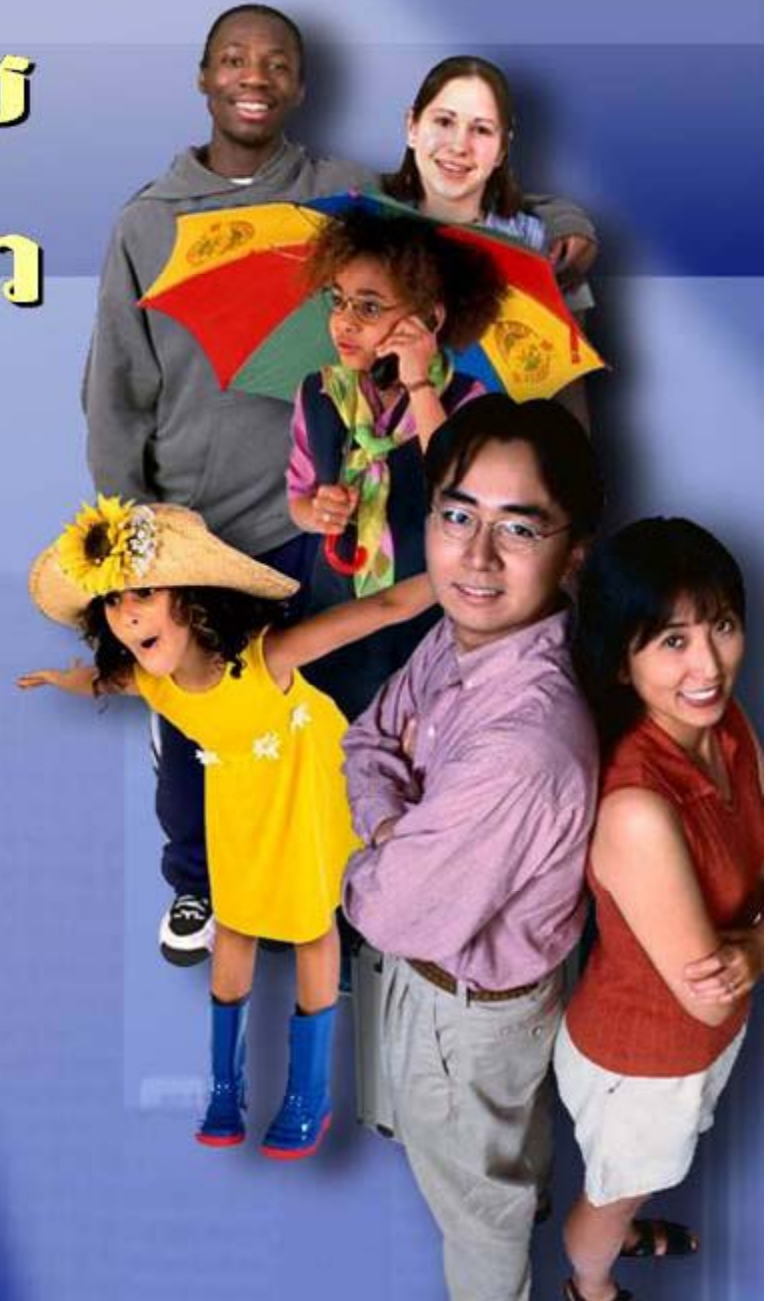
Radioactive
Materials

- មានគ្រោះអន្តរាយពីរប្រភេទដែលមនុស្សបានធ្វើ :
ដោយអចេតនា និង ដោយចេតនា។
- គ្រោះអន្តរាយដោយអចេតនា តាមធម្មតាគឺសំដៅទៅលើគ្រោះថ្នាក់ដោយចៃដន្យ ដូចជាការកំពប់គឺមី ឬប្រេង ជាដើម។
- គ្រោះអន្តរាយដោយចេតនា គឺមានគោលបំណងធ្វើឲ្យមនុស្សសៅហ្មង ដូចជាអំពើនៃភេរវកម្ម ឬប្រជាជនចលាចល។



ប្រុងប្រៀប ទាំងអស់គ្នា

- ខ្លួនឯង និង គ្រួសារ
- ភូមិឃ្នា
- សហគមន៍



- មើលស្នើដី។

- ការប្រុងប្រៀបសំរាប់អាសន្ន ជាប់ទាក់ទងនឹងទិដ្ឋភាពនៃទំនាក់ទំនងបីយ៉ាង : ខ្លួនឯង និងគ្រួសារ, ភូមិឋាន និងសហគមន៍។



គ្រួសារ ជាមុនគេ

តើអ្នកណាទៅ
ដែលអ្នកចាត់ទុក
ជាគ្រួសារ?



អានសំណួរ :

- តើអ្នកណាទៅ ដែលអ្នកចាត់ទុកជាគ្រួសារ?

សូមឲ្យអ្នកចូលរួមឆ្លើយសំណួរនេះ :

- តើមានអ្នកណាម្នាក់អាចឆ្លើយសំណួរនេះបានឬទេ?



ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ត្រូវស្វែងរករបស់អ្នក

- ✓ គំរោងការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា
- ✓ គំរោងសាលាឱ្យសិស្ស
- ✓ កន្លែងជួបជុំគ្នា
- ✓ ទំរង់ការជំរុញសុខភាព
- ✓ គំរោងសុវត្ថិភាពនៃផ្ទះ
- ✓ គ្មានទីគ្រួសារ
- ✓ សំភារៈផ្គត់ផ្គង់សំរាប់ភាពអាសន្ន
- ✓ ការទទួលជំនួយ



ចូរយើងមើលបញ្ជីនៃរបស់របរដែលអ្នកត្រូវការ ដើម្បីប្រុងប្រយ័ត្នសាររបស់អ្នក

- ជាដំបូងបំផុត អ្នកត្រូវមានគំរោងការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា។ ត្រូវទុកគំរោងការនេះនៅកន្លែងណាមួយដែលងាយស្រួលរកឃើញ ដូចជាក្នុងកាបូប ថង់ស្ពាយ ឬក្នុងឡាន។
- បន្ទាប់មកទៀត អ្នកត្រូវស្ថាបនាទីកន្លែងជួបជុំគ្នា សំរាប់គ្រួសាររបស់អ្នក បើអ្នកបានបែកគ្នា។
- អ្នកត្រូវមានគំរោងការជំលៀសខ្លួន ព្រៅពីផ្ទះរបស់អ្នក និងព្រៅពីភូមិឋានរបស់អ្នក។ (ហើយប្រជាជនដែលមានសេចក្តីត្រូវការពិសេស (Special Needs Populations – SNP) គួរតែអាចចេញចូលបាន ដូចជាមនុស្សពិការ មនុស្សចាស់ជរា និងក្មេងៗ)។
- តើអ្នកនឹងទទួលជំនួយដោយរបៀបណា សំរាប់ភាពអាសន្នពិត?
- តើមនុស្សម្នាក់ៗក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក គួរតែមានតួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវអ្វីខ្លះក្នុងការប្រុងប្រយ័ត្នសំរាប់គ្រោះអន្តរាយ?
- វិស័យសំខាន់ៗទាំងនេះ គឺជាអ្វីៗដែលយើងនឹងពិភាក្សានៅក្នុងសម័យប្រជុំទាំងនេះ។



គំរោងការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា

នេះ

កន្លែងធ្វើការ

សាលារៀន

ហាងលក់ទំនិញ

តាមផ្លូវ

នៅក្រៅក្រុង

ព្រឹត្តិការណ៍



តើអ្នកនឹងនៅឯណា នៅពេលមានគ្រោះអន្តរាយកើតឡើង?

- ត្រូវពិចារណាអំពីទីកន្លែងទាំងអស់ ដែលអ្នក ឬសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក អាចនឹងនៅឯណា នៅពេលមួយ។
- តើប្រក្រតីទិនប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកមានអ្វីខ្លះ? តើអ្នកចំណាយពេលប៉ុន្មានមួយថ្ងៃនៅ ... កន្លែងធ្វើការ? ការធ្វើដំណើរតាមផ្លូវ? នៅផ្ទះ? ផ្សេងៗទៀត?
- តើគំរោងការរបស់អ្នកប្លែកពីគ្នាយ៉ាងណា ក្នុងមួយថ្ងៃ?
- តើគំរោងការរបស់អ្នកប្លែកពីគ្នាយ៉ាងណា បើសិនអ្នកជាមនុស្សដែលពិការ?
- សកម្មភាព : បំបែកគ្នាទៅជាពីរក្រុម ។ ណែនាំខ្លួនអ្នកឲ្យអ្នកជិតខាងអ្នកស្គាល់ ហើយពិភាក្សាអំពីអ្វីៗដែលអ្នកនឹងត្រូវពិចារណាសំរាប់ការរៀបចំ នៅក្នុងពេលខុសៗគ្នានៃថ្ងៃ។



គំរោងការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា

ធ្វើការសំរេច :

- មនុស្សសំរាប់គ្រួសារអ្នកទាក់ទង
- លេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗ
(នៅក្នុងតំបន់)
- លេខទូរស័ព្ទផ្សេងទៀត
(នៅក្រៅរដ្ឋ)



តើអ្នកនឹងទាក់ទងគ្រួសាររបស់អ្នក ដោយរបៀបណា?

- មានការប្រជុំគ្រួសារ ហើយពិភាក្សាគ្នាអំពី :
- មនុស្សគ្រប់ៗគ្នានឹងទូរស័ព្ទទៅអ្នកណា? – អ្នកត្រូវមានចំណុចកណ្តាលទាក់ទងគ្នា សំរាប់មនុស្សគ្រប់ៗគ្នា ដើម្បីប្រាប់ឲ្យអ្នកដឹងថាសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកនៅឯណា។
- ការចងចាំ : ទូរស័ព្ទដែលប្រហែលជានឹងប្រើការមិនបានទេ ។ ត្រូវកុំភ្លេចកត់លេខទូរស័ព្ទ ហើយអាចទាក់ទងតាមទូរស័ព្ទធម្មតា (ទូរស័ព្ទមានខ្សែ) បាន។
- មានលេខទូរស័ព្ទសំរាប់ទាក់ទងគ្រួសារ នៅក្នុងតំបន់ និងនៅក្រៅរដ្ឋ។



គំរោងការ សាលារៀន

- ដឹងគំរោងការរបស់សាលារៀន
- រក្សាព័ត៌មានការទាក់ទងដ៏បច្ចុប្បន្ន
- ត្រូវដឹងទំរង់ការអនុញ្ញាត ដែលបាន
ជំរុញដើម្បីអនុញ្ញាតក្មេង
- ត្រូវពិភាក្សាគ្នាជាមួយនឹងកូនៗ
របស់អ្នក និងអ្នកមើលថែរបស់គេ



- មើលស្នែង។
- ត្រូវរក្សាព័ត៌មានការទាក់ទងដ៏បច្ចុប្បន្ន នៅជាមួយសាលារៀន។
- ត្រូវដឹងការអនុញ្ញាតអ្វីខ្លះដែលត្រូវការ ដើម្បីអនុញ្ញាតឲ្យកូនរបស់អ្នកទៅជាមួយនិងសមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិរបស់អ្នក។
- ត្រូវពិភាក្សាគ្នា ជាមួយនិងកូនៗរបស់អ្នក ជានិច្ច។
- សាលារៀននិមួយៗសុទ្ធតែមានគំរោងការមួយ។
- អ្នកមើលថែទាំកូនរបស់អ្នកទាំងអស់ ត្រូវការដឹងនូវគំរោងការរបស់អ្នក។



កន្លែង ជួបជុំគ្នា

- សំគាល់កន្លែងផ្សេងទៀត សំរាប់ជួបជុំគ្នា
- ពិភាក្សាគ្នា នៅពេលណា អ្នកគួរតែទៅទីនោះ
- គ្រូរង្វើអ្វីខ្លះ បើសិនជាអ្នកពុំអាចទៅទីនោះបានទេ

ពិភាក្សាអំពីកន្លែងជួបជុំគ្នា នៅពេលប្រជុំគ្រួសារ :

- កន្លែងជួបជុំគ្នាផ្សេងទៀត អាស្រ័យទៅលើភាពអាសន្ន។
- ឧទាហរណ៍នៃកន្លែងជួបជុំគ្នា :
 - នៅឯសាលារៀន
 - នៅព្រះវិហារ ឬវត្ត
- ទៅទីនោះនៅពេលណា។
- ត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ បើសិនជាអ្នកពុំអាចទៅទីនោះបានទេ - ត្រូវមានកន្លែងជួបជុំគ្នាមួយទៀត ទុកជាទីកាតពរ។



កន្លែងជួបជុំគ្នា បានឱ្យយោបល់

នៅខាងក្រៅផ្ទះរបស់អ្នក

- ទីធ្លាមុខផ្ទះ
- ទីធ្លាផ្ទះរបស់អ្នកជិតខាង

- មើលស្នើដី។
- ត្រូវចងចាំដើម្បីមានកន្លែងមួយសំរាប់ជួបជុំគ្នា ក្នុងករណីមានអាសន្ន ដែលគ្រាន់តែនៅក្រៅផ្ទះរបស់អ្នក។ វាអាចជានៅទីធ្លាមុខផ្ទះរបស់អ្នកផ្ទាល់ ឬបើសិនជាត្រូវការទីកន្លែងមួយទៀតដែលស្ថិតនៅជិត ដូចជាផ្ទះរបស់អ្នកជិតខាង ជាដើម។



កន្លែងធ្វើបដិវត្តន៍ បានឱ្យយោបល់

នៅក្រោយពីផ្ទះរបស់អ្នក (ក្នុងករណីនៃការជំរឿនស្ទួន)

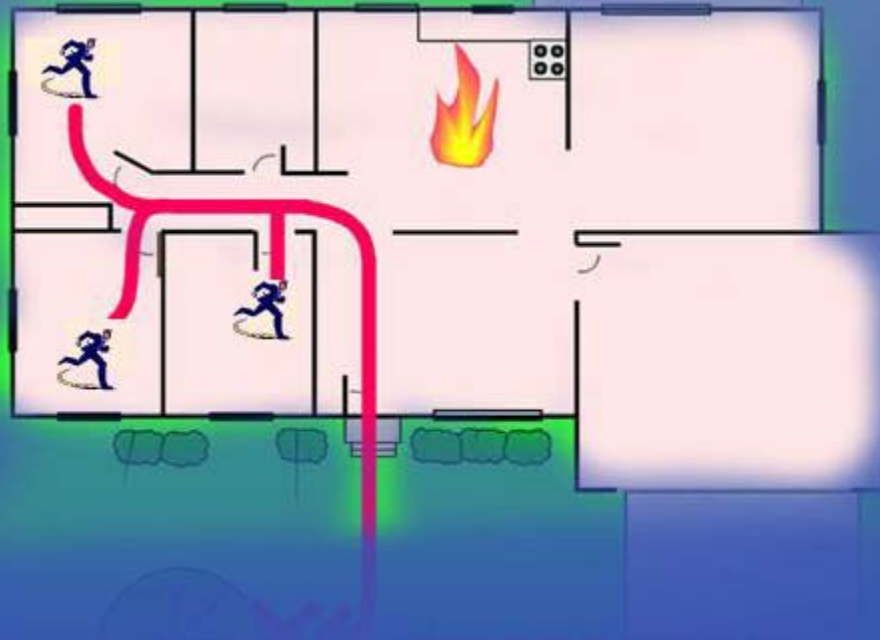
- កន្លែងថ្វាយបង្គំព្រះ / ឬអង្គការជំនឿជាមូលដ្ឋាន
- ទីកំសាន្ត (រមនីយដ្ឋាន)
- សាលារៀន
- ទៅទីនោះ

- មើលស្នើដី។

- ជាបន្ថែមទៅលើការមានកន្លែងជួបជុំគ្នា ដែលស្ថិតនៅជិតផ្ទះ ក៏ត្រូវមានកន្លែងជួបជុំគ្នាមួយទៀត នៅឆ្ងាយពីផ្ទះដែរ បើសិន ជាមានមូលហេតុអ្វីមួយដែលសមាជិកគ្រួសារពុំអាចទៅផ្ទះ បាន។



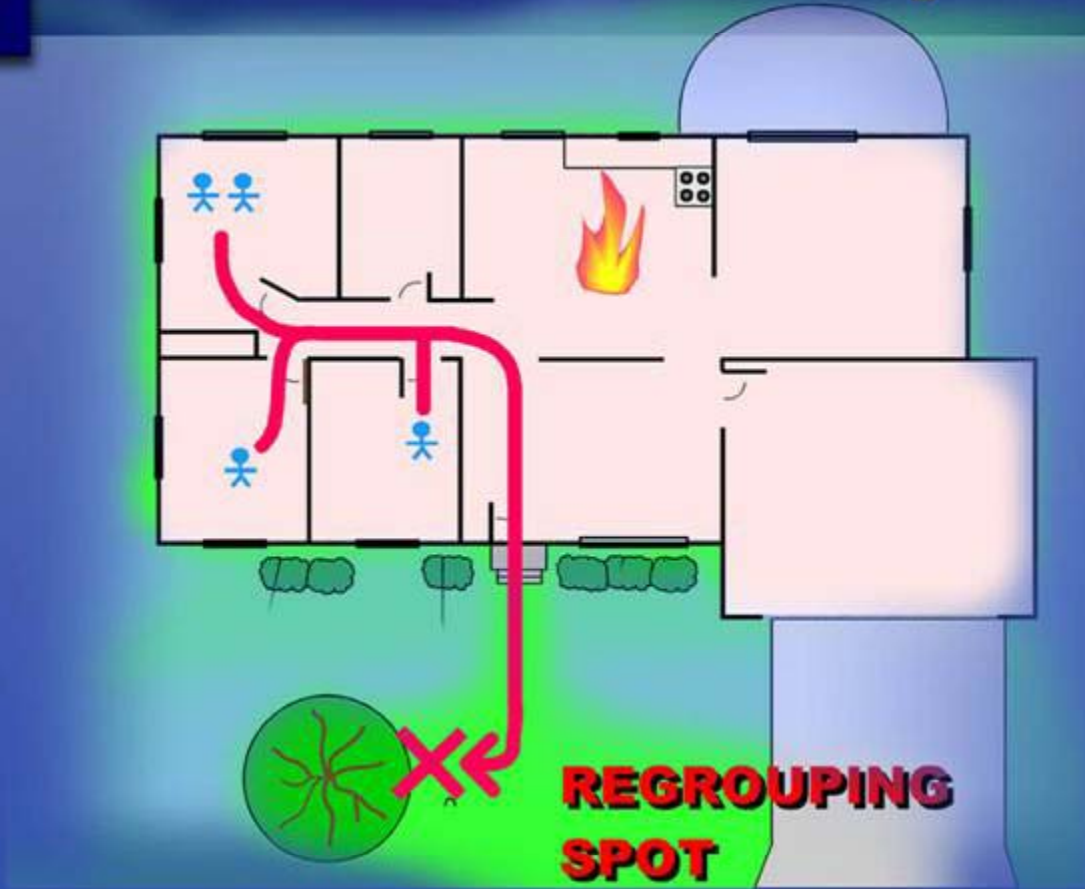
ទំរង់ការជំល្បឿសខ្លួន ពីផ្ទះ



- មើលស្នើសុំ។
- នេះគឺជាការបង្ហាញនូវទំរង់ការជំលៀសខ្លួនចេញពីផ្ទះ។ ផ្ទះនិមួយៗ គួរតែមានច្រកចេញពីផ្ទះយ៉ាងហោចណាស់ពីរ។
- មិនតែប៉ុណ្ណោះ បើផ្ទះមានរនាំងនៅលើបង្អួច ផ្ទះនោះក៏គួរតែមាន គន្លឹះបិទបើកគេចនៅទីបង្អួច ដើម្បីចេញពីផ្ទះដែរ។
- ជំណើររត់គេចគួរតែមាន សំរាប់ផ្ទះពីរជាន់ ឬខ្ពស់ជាងពីរជាន់។
- គំរោងការជំលៀសខ្លួន គឺគួរតែបានធ្វើសំរាប់មនុស្សដែលមាន សេចក្តីត្រូវការពិសេស ដូចជាមនុស្សដែលពិការ មនុស្សចាស់ជរា និងក្មេងៗ ផងដែរ។
- ត្រូវធ្វើឲ្យប្រាកដ ថាបង្អួចក្នុងអាគារគឺតែមានអ្វីកកកុញ។
- ត្រូវធ្វើឲ្យប្រាកដ ថាវត្ថុដែលធ្លាក់ក្នុងពេលមានគ្រោះអន្តរាយ មិនស្ទុះផ្ទុះ នៃដំណើរការជំលៀសខ្លួន។



កន្លែងប្រមូលផ្តុំគ្នា



- មើលស្នែង។
- ភារកិច្ចរតែមានកន្លែងប្រមូលផ្តុំគ្នា នៅខាងក្រៅផ្ទះផងដែរ
ជាកន្លែងដែលគ្រួសារជួបជុំគ្នាឡើងវិញ បន្ទាប់ពីពេលមាន
គ្រោះអន្តរាយ។



បើសិនជាអ្នកត្រូវ ជំលៀសខ្លួន....

តើអ្នកត្រូវយកអ្វីខ្លះ
ទៅជាប់ជាមួយអ្នក?
ត្រូវត្រៀមជាមុន!



ជាបន្ថែមទៅលើការសំរេចទឹកនៃឯកជ្ជបត្តា អ្នកក៏ត្រូវសំរេចអំពីអ្វីៗដែលអ្នកនឹង
យកទៅជាប់ខ្លួនអ្នកដែរ។

ការចងចាំ នៅក្នុងករណីភ្លេងឆេះ គិតតែអំពីការធ្វើយ៉ាងណាឲ្យអ្នក និងគ្រួសារ
របស់អ្នកចេញរួចដោយសុវត្ថិភាព តែប៉ុណ្ណោះ!

យើងនឹងបង្ហាញអ្នក នូវបញ្ហានៃសំភារៈដើម្បីទុកដាក់សំរាប់ភាពអាសន្ន ប៉ុន្តែហួស
ពីនេះទៅទៀត អំពីវត្ថុមានដំឡើងអ្វីខ្លះ ដែលអ្នកនឹងយកទៅជាមួយអ្នក? តើរបស់
ទាំងនេះងាយយកបានឬទេ?

ការចងចាំ : អ្នកអាចនឹងមានកន្លែង និងពេលវេលាស្នូចស្លៀងណាស់ ម៉្លោះហើយ
ការធ្វើឲ្យប្រាកដថាមនុស្សគ្រប់ៗគ្នាមានក្តីសុខ គឺជាភាពចំបងបំផុត។ វត្ថុអាចនឹង
ជាខាងមនោសញ្ចេតនា និង/ឬ វត្ថុដែលមានដំឡើងជាប្រាក់កាស។



សុវត្ថិភាពផ្ទះ

- កែខែផ្ទះសំបែង, ការិយាល័យ, និងអាគារផ្សេងៗទៀត
- ធ្វើឲ្យតុទូដែលធ្លន់ខាងលើ, ធុងទឹកកក្តៅ, ទូរទស្សន៍, និងវត្ថុផ្សេងៗទៀត បាន ជាប់លាប់ដោយប្រុងដាច់ចងក្តាប់

- *មើលស្នើដី។*

- វាក៏ជាសារៈសំខាន់ ដើម្បីកែខែ ឬធ្វើកែលំអគុណភាពផ្ទះ និង/ឬ អាគារការិយាល័យ និងសមត្ថភាពរបស់វាដែលអាចស្ថិតិ និងគ្រោះអន្តរាយបាន។

- វាក៏ជាសារៈសំខាន់ដែរ ដើម្បីធ្វើឲ្យវត្ថុដូចជាទូរទស្សន៍ គុំដំឡើងកញ្ចក់ ឲ្យបានជាប់លាប់ ត្បិតវាអាចរលំនៅក្នុងពេលមានគ្រោះអន្តរាយ ដូចជានៅពេលរញ្ជួយដី។



សុវត្ថិភាពផ្ទះ

- ធ្វើឲ្យតុទូទាំងអស់ជាប់លាប់
ដោយមានគន្លឹះបិទបើក
- ធ្វើឲ្យវត្ថុតូចតាចមានដំឡើងជាប់លាប់
ជាមួយនឹងដីប៉ាតបង្ការការរញ្ជួយដី
- ចាប់ផ្តើមនៅយប់នេះ ដោយយកវត្ថុធ្ងន់ៗចេញ
ទៅទីកន្លែងដែលទាបជាង

- **មើលស្នេដី។**

- តុល្យគួរតែបានធ្វើឲ្យជាប់លាប់ ដោយមានគន្លឹះបិទបើក នៅក្នុងករណី វត្តនោះអង្គុលនៅក្នុងពេលកើតហេតុ ដូចជានៅពេលរញ្ជួយដី។
- វត្តតូចៗគួរតែបានធ្វើឲ្យជាប់លាប់ ដោយដីប៉ាតបង្ការការរញ្ជួយដី។
- ធ្វើឲ្យប្រាកដថាវត្តធំៗបានរើទៅថ្នាក់ទាប យ៉ាងងាប់រហ័សបំផុត។ វត្តធំៗដូចជា ទួរទស្សន៍ និងគ្រឿងចាក់ភ្លេងឬវិឌីអូ អាចនឹងធ្លាក់ នៅពេលរញ្ជួយដី ឬនៅពេលមានគ្រោះអន្តរាយផ្សេងៗទៀត។



ហាត់ឱ្យស្អាត និងរក្សា គំរោងការត្រួសាររបស់អ្នក

យ៉ាងហោចបំផុតរៀងរាល់ប្រាំមួយ (6) ខែម្តង ត្រូវ :

- ពិនិត្យមើលឡើងវិញ នូវគំរោងការត្រួសារស្របយូរ
ទាក់ទងគ្នា
- និយាយទៅកាន់កូនរបស់អ្នក
- ធ្វើការហាត់សាកនៅផ្ទះ (ការជំលៀសខ្លួន
និងភ្លើងឆេះផ្ទះ)

- កាលណាមានគំរោងជាស្រេចហើយ វាគឺជាសារៈសំខាន់ ដើម្បីហាត់អំពីរបៀបដែលអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នកនឹងត្រូវធ្វើតាមគំរោងនោះជាយ៉ាងណា បើសិនមានគ្រោះអន្តរាយកើតឡើង។
- ចោទសួរកូនរបស់អ្នក រៀងរាល់ប្រាំមួយខែម្តង ឬក៏ញឹកញាប់ជាងនេះ (អាស្រ័យទៅលើការយល់ដឹងនៃកូនរបស់អ្នក!)។
- ធ្វើការហាត់សាកអំពីការជំលៀសខ្លួន។
- ប្រើពេលនៃការដូរម៉ោង នៅពេលសំចៃពន្លឺថ្ងៃ ជាសេចក្តីរំលឹក ដើម្បីធ្វើការហាត់សាកនេះ។ (នៅរដូវស្លឹកឈើលាស់ និងរដូវស្លឹកឈើជ្រុះ)



កត់ចំណាំពេលវេលា នៅលើប្រក្រតីទិន្នរបស់អ្នក

- កែគំរោងការប្រាស្រ័យទាក់ទង គ្នាឱ្យទាន់សភាពការណ៍
- ដូរទីក និងស្បៀងអាហារដែល បានទុក ហើយកត់ថ្ងៃខែឆ្នាំនៅ លើសំភារៈដែលឆាប់ខូច រៀង រាល់ប្រាំមួយ (6) ខែម្តង
- សាកប្រដាប់ស្រូបក្លិនផ្សេង ហើយ បញ្ចូលប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើងរបស់អ្នកឱ្យពេញវិញ

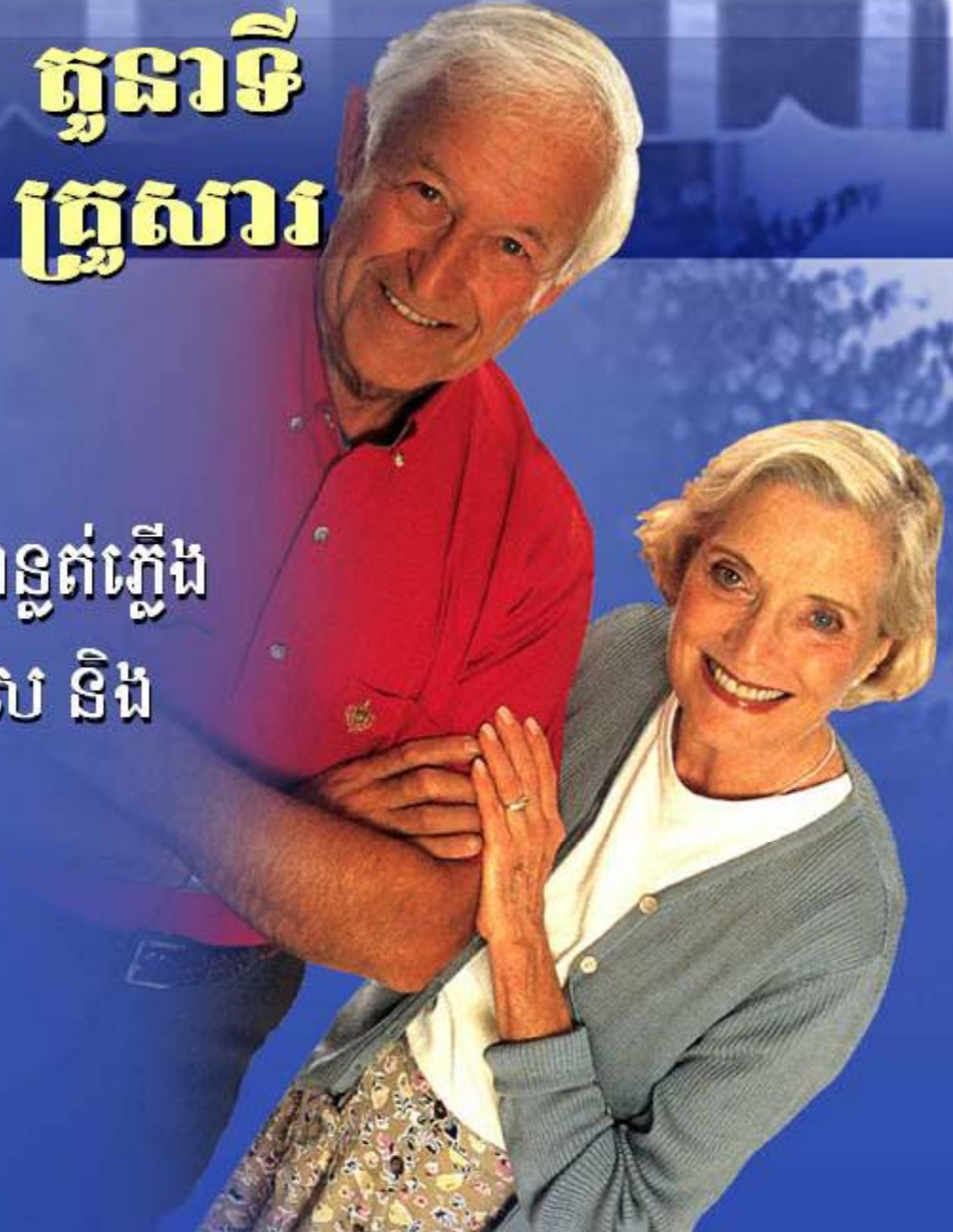


- មើលស្នើសុំ។
- កុំភ្លេចកែគំរោងការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នារបស់អ្នក តាមតែត្រូវការ។
- ដូរម្ហូបអាហារ ទឹក និងវត្ថុដទៃទៀត ដែលអាចនឹងផុតកំណត់ថ្ងៃ រៀងរាល់ប្រាំមួយខែម្តង។ គ្រោងធ្វើដូច្នោះនៅពេលដូរម៉ោង នៅពេលសំចៃពន្លឺថ្ងៃ។
- កុំភ្លេចសាកប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើងរបស់អ្នក និងសាកប្រដាប់ស្រូបក្លិនផ្សេង ដើម្បីឲ្យប្រាកដថាវានៅតែដើរជាដដែល។



តួនាទី គ្រួសារ

- រៀនរបៀបបិទឧស្ម័ន
- រៀនរបៀបប្រើប្រាស់ដាច់ពន្ធត់ភ្លើង
- បង្កើតគំរោងការជំលៀស និង
ការថែទាំសត្វចិញ្ចឹម
- រៀបចំសំភារៈសំរាប់
ភាពអាសន្ន



- មើលស្នែង។
- សមាជិកគ្រួសារ គួរតែរៀនរបៀបបិទឧស្ម័ន និងរបៀបប្រើប្រាស់ប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើង។ ត្រូវទុកប្រដាប់ប្រដានៅកន្លែងមួយដែលងាយយក។
- បើសិនអ្នកជាជនពិការ ត្រូវបង្ហាញអ្នកជិតខាង ឬនរណាម្នាក់អំពីរបៀបបិទឧស្ម័ន និងរបៀបប្រើប្រាស់ប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើង។
- គំរោងការជំរុញសសត្វចិញ្ចឹមគួរតែបានស្ថាបនា។
- វាគឺជាសារៈសំខាន់ ដើម្បីរៀបចំសំភារៈសំរាប់ភាពអាសន្ន។



ការបិទឧស្ម័ន

ការបិទគន្លឹះសន្ទះបំពង់ឧស្ម័ន

ម្ចាស់គន្លឹះបិទបើក មួយភាគបួននៃជុំ ដើម្បីបិទសន្ទះឧស្ម័ន។



ការបិទគន្លឹះបិទសន្ទះបំពង់ចែកឧស្ម័ន

ប្រើប្រដាប់មូលបិទបើកទំហំពី 12 ទៅ 15 អ៊ុញ ឬម៉ាឡេតប្រភេទចំណិតលោកខែ ដើម្បីបិទសន្ទះឧស្ម័ន ដោយមូលមួយភាគបួននៃជុំ ទៅទិសណាក៏បានដែរ។



- ល្អហើយ នៅពេលឥឡូវនេះ អ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នកបានសុខហើយ ដូច្នោះតើអ្នកអាចធ្វើអ្វីទៀត ដើម្បីធ្វើឲ្យផ្ទះរបស់អ្នកមានក្តីសុខ?

- *មើលស្នើដំរី។*

- តើអ្នកដឹងកន្លែងដើម្បីបិទឧស្ម័ននៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកឬទេ? បើសិនជា នៅក្នុងករណីមានអាសន្ន តើម្ចាស់ដីរបស់អ្នកមានអ្វីជាស្រេចហើយ?

- បើសិនជាអ្នកចូលរួមត្រូវការព័ត៌មានថែមទៀត គេអាចទាក់ទងទៅ ក្រុមហ៊ុនឧស្ម័ននៅក្នុងតំបន់របស់គេ។

- ត្រូវចងចាំថា ដើម្បីបិទគន្លឹះបិទសន្ទះឧស្ម័ន គឺបានដំរូវឲ្យប្រើប្រដាប់មូល បិទបើកទំហំ 12-15 អ៊ុញ ឬម៉ាឡេតប្រភេទចំណិតលោកខែ។



ការបិទអគ្គិសនី

ត្រូវដឹងមេគន្លឹះបិទបើកអគ្គិសនីនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកស្ថិតនៅឯណា

ដើម្បីបិទអគ្គិសនីយ៉ាងរហ័ស ដែលផ្តល់ភ្លើងទៅផ្ទះទាំងមូលរបស់អ្នក ក្នុងករណីជាអាសន្ន។

ត្រូវដឹងរបៀបបើកគន្លឹះភ្ជាប់ផ្តាច់អគ្គិសនី សាជាថ្មី
បន្ទាប់ពីបានបិទ ឬផ្តាច់គ្រឿងប្រើអគ្គិសនីនៅលើគន្លឹះភ្ជាប់ផ្តាច់ភ្លើងរួច រុញគន្លឹះបិទបើកឲ្យខ្លាំងទៅខាងបិទរួចមក ក៏រុញទៅខាងបើកវិញ។



- មើលស្នើដី។
- វាគឺជាសារៈសំខាន់ ដើម្បីដឹងទឹកនៃឯមេគន្លឹះបិទបើកអគ្គិសនីស្ថិតនៅទីណាជាមុន ប្រយោជន៍ឲ្យអាចបិទអគ្គិសនីយ៉ាងឆាប់រហ័សបាន។
- ក៏ត្រូវដឹងរបៀបបើកគន្លឹះភ្ជាត់ផ្តាច់ភ្លើង ដើម្បីបិទ រួចហើយក៏បើកវាវិញដែរ។
- តាមធម្មតា ទឹកអាចបិទបាន ដោយមូលបិទនៃក្បាលបិទបើកទឹក នៅខាងក្រៅផ្ទះ។



ការប្រើប្រាស់ ពន្លត់ភ្លើង

- P – ទាញដៃកខ្ចាស់
- A – ដំរង់គល់នៃភ្លើង
- S – ច្របាច់ដងកាន់
- S – បាញ់ពីម្ខាង ទៅម្ខាង

ការប្រើមួយសន្ទុះខ្លី ចំនួន 1/2
វិនាទី ទៅ 1 វិនាទី នៅពេលម្តងៗ



- តើអ្នកមានប្រដាប់ពន្ធត់ភ្លើងមួយ ហើយអ្នកដឹងថាវានៅទីណា ឬទេ? ភាគច្រើននៃប្រដាប់ពន្ធត់ភ្លើងថ្មី សុទ្ធតែមានលេខ សំគាល់ ត្រូវបានប្រើសំរាប់ភ្លើងគ្រប់ប្រភេទ (A, B, និង C)។ សូមមើលប្រដាប់ពន្ធត់ភ្លើងរបស់អ្នកជាប្រភេទអ្វី។ អ្នកចូល រួមគ្នាតែទាក់ទងក្រសួងអគ្គិភ័យនៅក្នុងតំបន់របស់គេ សំរាប់ ព័ត៌មានបន្ថែម។
- *មើលស្នែង។*



តើសំភារៈផ្គត់ផ្គង់សំរាប់ ភាពអាសន្នជាអ្វី?

- ផ្ទះ
- កន្លែងធ្វើការ
- សាលារៀន
- ឡាន



- *មើលស្នេដី។*
- សំភារៈសំរាប់ភាពអាសន្ន ត្រូវតែបានរៀបចំសំរាប់ទឹកនៃដំនើមួយៗ ពីព្រោះប្រដាប់ទាំងនេះគឺសំរាប់លក្ខណៈខុសៗគ្នា និងសំរាប់សេចក្តីត្រូវការជាក់លាក់របស់វា។
- ត្រូវចងចាំថា ភាពអាសន្នអាចកើតឡើងនៅទីណាមួយ និងនៅគ្រប់ទិសទី។



វិធីសំខាន់ៗ 10 យ៉ាងដើម្បី បញ្ចូលក្នុងសំភារៈរបស់អ្នក

1. ទឹក
2. ម្ហូបអាហារ
3. ប្រដាប់ជួយសង្គ្រោះ
ជាបន្ទាន់
4. ពិល
5. វិទ្យុ
6. ថ្នាំពេទ្យ



- មើលស្នេដី។
- វត្ថុនិមួយៗក្នុង 10 យ៉ាងនេះ នឹងពិភាក្សាគ្នាក្បោះក្បាយថែម
ទៀត។



វិត្តសំខាន់ៗ 10 យ៉ាងដើម្បី បញ្ចូលក្នុងសំភារៈរបស់អ្នក

7. លុយសុទ្ធ និងឯកសារសំខាន់ៗ
8. សំលៀកបំពាក់ និង
ទ្រនាប់ជើងមាំទាំ
9. ប្រដាប់ប្រដា
10. សំភារៈអនាម័យ និង
សំរាប់សំអាតខ្លួន



- មើលស្នើដី។

- យើងនឹងពិភាក្សាអំពីវត្តពិសេសៗ ដែលបញ្ចូលក្នុងសំភារៈ ពិសេសទាំងនោះ ដែលត្រូវការសំរាប់ទារក មនុស្សចាស់ៗ និងមនុស្សដែលពិការ ហើយនិងការថែទាំសត្វ ឬសត្វចិញ្ចឹម របស់គេ នៅពេលរៀបចំសំភារៈទាំងអស់នេះ។



**ការផ្គត់ផ្គង់យ៉ាង
ហោចបំផុត
សំរាប់ 3 ទៅ 7
ថ្ងៃ
ឬយូរជាងនេះ**



- *មើលស្នើដី។*

- កាលពីដើម គេបានឲ្យយោបល់ថា ត្រូវការសំភារៈផ្គត់ផ្គង់ត្រឹមតែចំនួន 3 ថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ តែនៅឥឡូវនេះគេបានឲ្យយោបល់ថា មនុស្សនឹងត្រូវមានសំភារៈផ្គត់ផ្គង់រហូតដល់ទៅចំនួន 7 ថ្ងៃ។



សំភារៈសំរាប់ ភាពអាសន្ន

1. ទឹក –

មួយ (1) ហ្គាឡុងសំរាប់មនុស្សម្នាក់/មួយថ្ងៃ

2. ម្ហូបអាហារ –

ម្ហូបដែលមានជាតិកាឡូរីច្រើន, ម្ហូបកំប៉ុង,
ម្ហូបខ្សោះទឹក, ម្ហូបមានម្សៅ

- ✓ នឹកចាំអំពីសត្វចិញ្ចឹម
- ✓ ប្រដាប់បើកកំប៉ុងដោយដៃ



• មើលស្នេដ៍។

• គេបានឲ្យយោបល់ថា សំភារៈសំរាប់ភាពអាសន្ន គួរតែមានទឹក 1 ហ្គាឡុង សំរាប់មនុស្ស ម្នាក់ៗ ក្នុងមួយថ្ងៃ។ នេះគឺជាព្រះតែទឹកមិនមែនគ្រាន់តែជូបសំរាប់ផឹកប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែ វាក៏ជូបសំរាប់ដុសធ្មេញ និងចម្អិនអាហារផងដែរ។ ល ។

• ចូរកុំភ្លេចអំពីទឹក និងចំណីសំរាប់សត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកដែរ!

• បើសិនជាគ្រួសារចង់ទុកទឹកម៉ាស៊ីននៅកន្លែងណាមួយ ដូចជាក្នុងអាងដូតទឹក នោះគ្រាប់ថ្នាំ ធ្វើឲ្យទឹកថ្លា ឬថ្នាំដំណាក់ធ្វើឲ្យទឹកថ្លា អាចយកមកជូបដើម្បីធ្វើឲ្យទឹកស្អាតបាន។

• វត្ថុដែលមិនខូច ដូចជាផ្លែឈើឬក្រូម ម្ហូបកំប៉ុង និងដុំថ្មលើកំឡាំង គឺជាសារៈសំខាន់។ វាក៏ជាការល្អដែរ ដើម្បីទុកម្ហូប “ល្ងង់លើម” ជាពិសេសសំរាប់ក្មេងៗ ដើម្បីជួយគេឲ្យ អត់ធុត់នឹងស្ថានភាពណាបាន។

• ទន្ទឹមនឹងការដាំទឹកគឺជារបៀបដ៏ល្អបំផុតដើម្បីសំរាប់មេរោគបាក់តេរី និងធ្វើឲ្យទឹកស្អាត នោះថ្នាំធ្វើឲ្យទឹកថ្លាក៏អាចយកមកជូបការបានដែរ។ បន្ទាប់ពីទុកទឹកនៅ ស្ងៀមរួចក៏ ដាក់ថ្នាំធ្វើឲ្យទឹកថ្លាចំនួន 2 គ្រាប់ ក្នុងទឹកមួយឃ្នាតៗ និង 8 ដំណាក់នៃថ្នាំធ្វើឲ្យទឹកថ្លា ក្នុងទឹកមួយហ្គាឡុងៗ។



សំភារៈសំរាប់ ភាពអាសន្ន

3. ប្រដាប់ជួយសង្គ្រោះជាបន្ទាន់

4. ពិល

✓ ដោយមានថ្មលើស

5. វិទ្យុ

✓ ដោយមានថ្មលើស



- *មើលស្នែង*។
- ប្រដាប់ជួយសង្គ្រោះជាបន្ទាន់ សំរាប់ការរលូនតូចតាច។
- ត្រូវកុំភ្លេចទុកពិល ដោយមានថ្មលើស ជាស្រេចស្រាប់។
- វិទ្យុមួយគ្រឿង ដោយមានថ្មលើស គួរតែមានស្រេចបាច់ ពីព្រោះវាប្រហែលជានឹងពុំមានអគ្គិសនីទេ។
- ពិលមូលនឹងដៃ និងវិទ្យុមូលនឹងដៃ ក៏មានសំរាប់ប្រើដែរ។



សំភារៈសំរាប់ ភាពអាសន្ន

6. ថ្នាំពេទ្យ

- ✓ ថ្នាំទិញតាមផ្ទះគិតសំបុត្រពេទ្យ
- ✓ ថ្នាំមានសំបុត្រពេទ្យ
- ✓ បញ្ជីឈ្មោះថ្នាំមានសំបុត្រពេទ្យ
សំរាប់សមាជិកគ្រួសារនិមួយៗ
- ✓ ជំនាញ លើសពីគ្រូងការ



- មើលស្នេដី។
- វាគឺជាសារៈសំខាន់ ដែលត្រូវមានទាំងថ្នាំអាចទិញតាមផ្ទេរឥតសំបុត្រពេទ្យ និងថ្នាំមានសំបុត្រពេទ្យ។ សូមទាក់ទងអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ដើម្បីទទួលបានថ្នាំមានសំបុត្រពេទ្យ បង្ការទុក។
- វាក៏ជាសារៈសំខាន់ដែរ ដើម្បីទុកបញ្ជីឈ្មោះថ្នាំមានសំបុត្រពេទ្យទាំងអស់ ជាស្រេចស្រាប់ ដ្បិតមិនគ្រាន់តែសំរាប់យកថ្នាំទៀតប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាក៏សំរាប់ជំរាបអ្នកធ្វើការជួយសង្គ្រោះ ឬប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតឱ្យដឹងអំពីលក្ខណៈសុខភាពរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។
- រឿងពាលើសពីសេចក្តីត្រូវការ ក៏ជាសារៈសំខាន់ដែរ ប្រយោជន៍ឱ្យអាចមើលឃើញ និងអាចអានអក្សរបាន។



សំភារៈសំរាប់ ភាពអាសន្ន

7. ប្រាក់សុទ្ធ និងឯកសារសំខាន់ៗ

- ✓ លុយក្រដាសតូច និងកាក់
- ✓ សំណៅនៃឯកសារសុខភាព, ប័ណ្ណការធានារ៉ាប់រង និងសំបុត្រកំណើត
- ✓ រូបថតនៃសមាជិកគ្រួសារ
- ✓ លេខទូរស័ព្ទ



- មើលស្នែង។
- កុំភ្លេចរក្សាទុកកាក់តូចៗ និងលុយក្រដាស \$1, \$5 និង \$10 ។
- ទុកសំណៅឯកសារសុខភាព និងប័ណ្ណការធានារ៉ាប់រង ហើយនិងសំបុត្រកំណើត។
- ទុករូបថតនៃសមាជិកគ្រួសារ ជាស្រេចស្រាប់ ក្រែងលោអ្នកត្រូវការរកគ្រួសារ ហើយជួបជុំគ្នាវិញជាមួយនឹងគេ។
- ទុកកូនសៀវភៅទូរស័ព្ទ នៃលេខទូរស័ព្ទសំរាប់ទាក់ទងនៅគ្រាមានអាសន្ន ដ្បិតអ្នកប្រហែលមិនអាចរកវាយើញនៅក្នុងទូរស័ព្ទដែររបស់អ្នកបានទេ។



សំភារៈសំរាប់ ភាពអាសន្ន

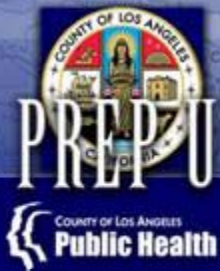
8. សំលៀកបំពាក់ និងទ្រនាប់ជើង មាំមួនសំរាប់ដើរ

- ✓ ក្អុយ/ក្អុយមួនសំរាប់គេង
បើសិនជាអ្នកត្រូវជំលៀស
ខ្លួនចេញពីផ្ទះរបស់អ្នក



- *មើលស្នេដី។*

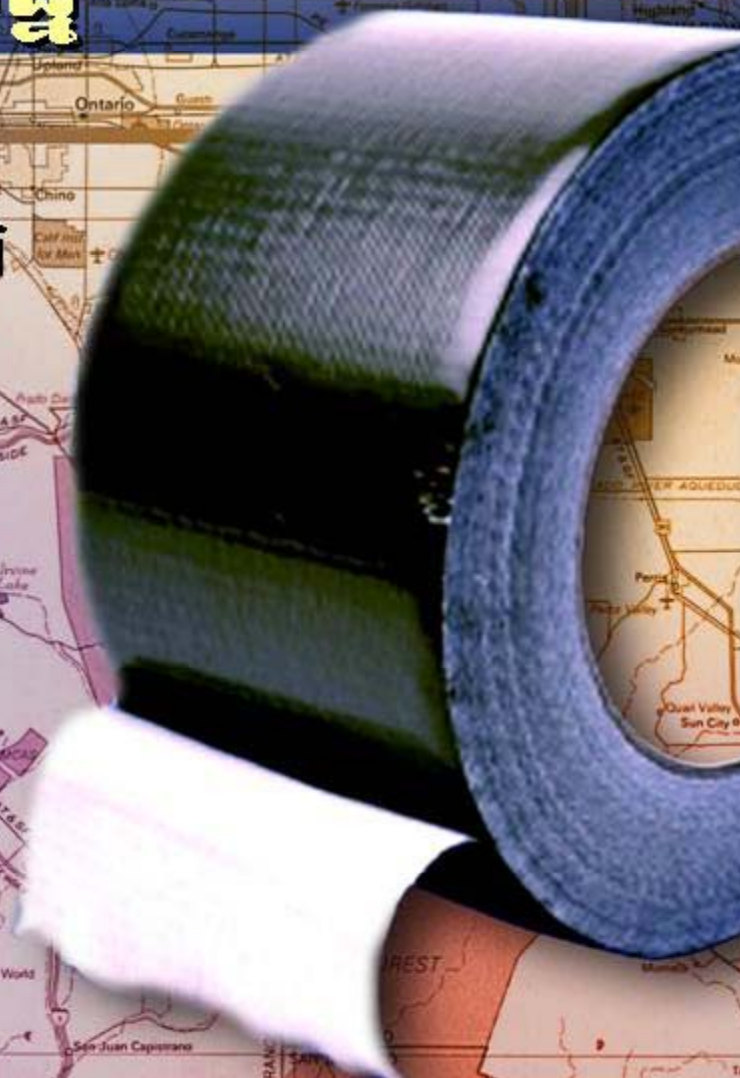
- មានសំលៀកបំពាក់សំរាប់ផ្លាស់ប្តូរ និងទ្រទ្រង់ជើងមាំមួនសំរាប់ដើរ។ តើមានប៉ុន្មាននាក់ ក្នុងចំណោមអ្នករាល់គ្នាដែលអាចដើរទៅផ្ទះបាន ជាមួយនិងទ្រទ្រង់ជើងដែលអ្នកកំពុងពាក់?



សំភារៈសំរាប់ ភាពអាសន្ន

9. ប្រដាប់ប្រដា :

- ✓ ម៉ាឡេតម្កលបិទឧស្ម័ន/ទឹក
- ✓ ទូណិរិស និងដៃកាតាស់
- ✓ បង់ស្និតក្រាស់ៗ
- ✓ ផ្ទាំងជំរុញស្និត
- ✓ ខ្សែពួរ
- ✓ កាំបិត
- ✓ ផែនទីផ្លូវ



- មើលស្នើសុំ។
- ប្រដាប់ប្រដាជាគោល គឺជាសារៈសំខាន់ចំពោះសំភារៈផ្គត់ផ្គង់សំរាប់ភាពអាសន្ន។
- ត្រូវនឹកចាំថា ម៉ាឡេតម្ពលបិទឧស្ម័ន/ទឹក គឺត្រូវការ ដើម្បីបិទឧស្ម័ននិងទឹក។
- ផ្ទាំងជ័រច្បាស្លឹក អាចប្រើការបានដើម្បីបិទទ្វារ និងបង្អួចនៅពេលជ្រកនៅក្នុងកន្លែង។
- ផែនទីផ្លូវ គឺជាសារៈសំខាន់ដ៏ពិសេស នៅពេលជំលៀសខ្លួន។



សំភារៈសំរាប់ ភាពអាសន្ន

9. ប្រដាប់ប្រដា (ត)

- ✓ ឈើគូសទឹកមិនចូល
- ✓ ម៉ាឡេតអាចកែទំហំបាន
- ✓ ពូសាមដៃធ្វើការ
- ✓ កញ្ចប់
- ✓ ប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើង សំរាប់ផ្ទះ
របស់អ្នក



- *មើលស្នែង*។

- ឈើគូសទឹកមិនចូល គឺជារបស់ដ៏ពិសេស នៅក្នុងករណីនៃទឹកជំនន់ ឧទាហរណ៍ដូចជាព្យុះសង្ឃ្រា កាទ្រីណា។
- មានប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើងនៅក្នុងផ្ទះ ក៏ជាសារៈសំខាន់ដែរ។ (មើលស្នែង ដែលពន្យល់អំពីរបៀបនៃ P.A.S.S) ។



សំភារៈសំរាប់ ភាពអាសន្ន

10. សំភារៈសំរាប់អនាម័យ និង សំរាប់សំអាតខ្លួន

- ✓ ក្រដាសកិត/ក្រដាសជូតដៃរឹងៗ
- ✓ ថង់កៅស៊ូសំរាប់ដាក់សំរាម
- ✓ ទឹកអនាម័យដៃ/ប្រដាប់ជូត
កូនដៃ
- ✓ កន្ទួប និងគ្រឿងអនាម័យសំរាប់ស្រ្តី



- មើលស្នើសុំ។
- ក្រដាសជូតដៃវីងៗ និងក្រដាសកិត គឺត្រូវការសំរាប់មុខងារដូចគ្នា នៅក្នុងគ្រាអាសន្ន។
- ថង់កៅស៊ូ អាចប្រើការបានមិនមែនគ្រាន់សំរាប់ដាក់សំរាមប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាអាចប្រើការជាធានបង្គន់បណ្តោះអាសន្នបានដែរ។



សំភារៈសំរាប់ ភាពអាសន្ន

សំភារៈផ្គត់ផ្គង់សំរាប់ :

- ✓ ក្មេងៗ
- ✓ មនុស្សចាស់ៗ
- ✓ មនុស្សដែលពិការ
- ✓ សត្វចិញ្ចឹម



- *មើលស្នេដ៍។*

- រឿងរ៉ាវមួយជាចំបង ដែលមនុស្សចាស់ៗ ឬមនុស្សដែលពិការ អាចប្រឈមមុខចំពោះគីលទ្ធភាពចេញចូល។ នេះគឺជាកន្លែងនៃជំនឿរត់គេច អាចនឹងមានប្រយោជន៍។
- ការថែទាំសត្វរបស់នរណាម្នាក់ ដោយផ្តល់ចំណីអ្វី ឬផ្តល់ការព្យាបាលដែលអាចនឹងត្រូវការ ក៏ជាសារៈសំខាន់ដែរ។
- នៅក្នុងស្ថានការណ៍នៃភាពអាសន្ន ក្មេងៗត្រូវការមានអារម្មណ៍ថាអ្វីៗមិនថ្លៃទេ។ ត្រូវបញ្ចូលគេក្នុងការរៀបចំគំរោងការអាសន្នរបស់អ្នក។ ការផ្តល់ប្រដាប់ក្មេងលេង និងអាហារល្អឯលោម ក៏អាចនឹងមានប្រយោជន៍ផងដែរ។



ទឹកនៃដងដើម្បីទុក សំភារៈផ្គត់ផ្គង់

- កាបូបស្ពាយ, ធុងដាក់សំរាម,
ធុងជ័រ។ ល ។
- ដាក់នៅកន្លែងណាមួយ ដែលងាយ
យកបានភ្លាមៗ
- ឆ្ងាយពីធុងទឹកក្តៅ, ឆ្ងាយពីម៉ាស៊ីន
សំដួតខោអាវប្រើឧស្ម័ន។ ល ។
- នៅជិតច្រកចេញ



- មើលស្នើដី។
- ពិភាក្សាអំពីទឹកនៃឯសំរាប់ទុកសំរាប់ទាំងនេះ។ ត្រូវចងចាំថា វត្ថុទាំងនេះអាចនឹងត្រូវជាអាចយកទៅតាមខ្លួនបាន។
- ទុកវាឲ្យឆ្ងាយពីផ្ទះទឹកក្តៅ ឬម៉ាស៊ីនហាលខោអាវ ដើម្បី ការពារវាកុំឲ្យខូច។
- វាគួរតែស្ថិតនៅកន្លែងមួយដែលងាយយកបាន ល្អគឺនៅ ជិតច្រកចេញ។



ការប្រុងប្រយ័ត្ន ឡានរបស់អ្នក

- មានសំរាំងយ៉ាងតិចបំផុត ពាក់កណ្តាលពេញផ្ទុំ
- សំណៅនៃគំរោងការប្រាស្រ័យ
ទាក់ទងគ្រួសារ
- កង់ឡានបង្ហាញ
- ទឹក និងម្ហូបអាហារ
- ប្រដាប់ជួយសង្គ្រោះជាបន្ទាន់
- ខោអាវដែលឃុំ/ក្អុយ

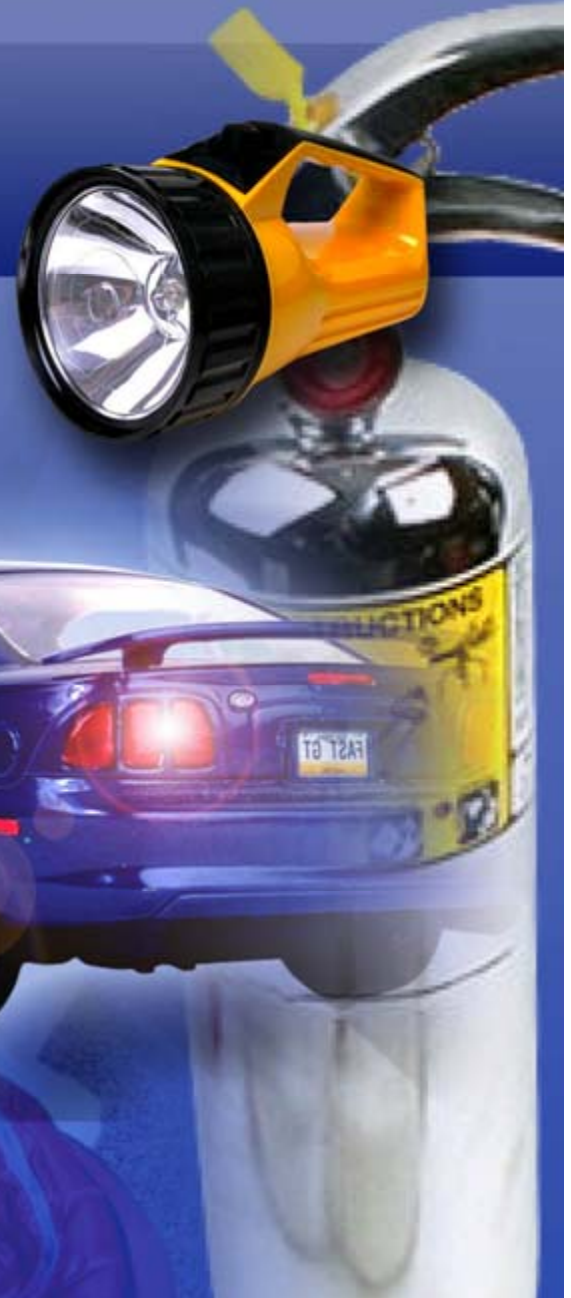


- មើលស្នើសុំ។
- កុំភ្លេចត្រូវមានសារាំងយ៉ាងហោចបំផុត ពាក់កណ្តាលពេញ គុំង។
- ទុកសំណៅនៃគំរោងការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្រួសារ។ ត្រូវ មានកង់ឡានបង្ហាញជានិច្ច។ កុំភ្លេចដូរវា បន្ទាប់ពីកង់ឡាន ឆ្លាយ។
- មានម្ហូបអាហារ និងទឹកសំរាប់ផ្គត់ផ្គង់ ជាស្រេចស្រាប់។
- ទុកប្រដាប់ជួយសង្គ្រោះជាបន្ទាន់ ជាស្រេចស្រាប់។
- សំលៀកបំពាក់ដែលឃុំ/ភូមិ។



ការប្រុងប្រយ័ត្ន ឡានរបស់អ្នក

- ប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើង
- ប្រដាប់បញ្ជាំងរស្មី ឬប្រដាប់បញ្ចេញពន្លឺភ្លើងផ្សេងៗ
- ថ្នាំពេទ្យ និងបញ្ជីឈ្មោះថ្នាំមានវេជ្ជបញ្ជាពិល
- សំណៅនៃឯកសារសំខាន់ៗ



- មើលស្នើដី។
- ក៏ត្រូវមានប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើងនៅក្នុងឡានរបស់អ្នកដែរ។
- ប្រដាប់បញ្ជាងរស្មី ឬប្រដាប់បញ្ចេញពន្លឺភ្លឺបង្ហាត្រា អាចនឹងមានប្រយោជន៍ ដើម្បីធ្វើឲ្យគេអាចឃើញឡានរបស់អ្នកនៅក្នុងករណីអាសន្ន។
- កុំភ្លេចត្រូវមានលេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗ។
- ទុកសំណៅនៃឯកសារសំខាន់ៗ។



សំភារៈផ្ទាល់ខ្លួន សំរាប់ធ្វើការ

- ទឹក
- ម្ហូបអាហារ / អាហារក្រៅពេល
- ថ្នាំពេទ្យ
- ទ្រនាប់ជើងមាំមួន
- ពិល



- *មើលស្នែង*។
- ទន្ទឹមនឹងសំភារៈសំរាប់ធ្វើការគឺតូចតាចជាង គង់តែមានវត្ថុខ្លះដែល ជាសារៈសំខាន់ដែរ។ ឧទាហរណ៍ ការមានទឹក គឺនៅតែជាសារៈ សំខាន់។
- ស្បៀងអាហារ/អាហារក្រៅពេលបន្តិចបន្តួច ក៏ជាសារៈសំខាន់ដែរ។
- ការមានថ្នាំពេទ្យ គឺជាសារៈសំខាន់ណាស់ ជាពិសេសបើអ្នកត្រូវ នៅក្នុងអាគារការិយាល័យរបស់អ្នក មួយរយៈពេល។
- ទុកពិលមួយ ដោយមានថ្មីលើស ជាស្រេចស្រាប់ ហើយពិលមួយ ដោយដៃ ក៏អាចនឹងប្រើការបានដែរ។



សំគាល់គ្រោះថ្នាក់ នៅកន្លែងធ្វើការ

- ទូដាក់សំណុំរឿង និង ទូដាក់ឥដ្ឋនៃផ្តោបជញ្ជាំង
- ម៉ាស៊ីនថតចម្បង និងម៉ាស៊ីនទូរសារ
- កុំព្យូទ័រ និងវត្ថុនៅលើតុសរសេរ
- ទូរទស្សន៍ និងគ្រឿងអេឡិចត្រូនិកដទៃទៀត
- រូបថតព្យួរនៅជញ្ជាំង
- បង្អួច

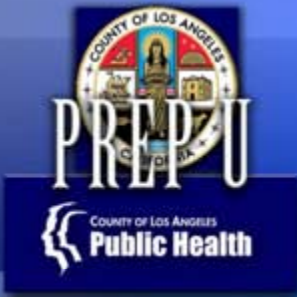
- មើលស្នេដី។
- វត្តជាច្រើនទាំងនេះគឺធំៗ ប៉ុន្តែវាពុំបានបោះដៃកគោលជាប់ទេ ហើយវាងាយនឹងរលំ។
- អ្វីៗដែលអាចរលំ ដូចជាទូដាក់សំណុំរឿង ឬទូរទស្សន៍ គួរតែបានធ្វើឲ្យជាប់ម៉ុង ឬឲ្យនៅឆ្ងាយផុតពីការទើសជើង នៅក្នុងការិយាល័យ។



សំគាល់គ្រោះថ្នាក់ នៅកន្លែងធ្វើការ

- កន្លែងចង្រ្កានបាយសំរាប់បុគ្គលិក ដែលមានទូទឹកកក និងម៉ាស៊ីនកំដៅម្ហូប
- ប្រដាប់ប្រដាផ្សេងៗ, ទូដែកដាក់សំលៀកបំពាក់, និងធ្នូរ
- ឧបករណ៍ប្រើឧស្ម័ន, ធុងទឹកក្តៅ, និងមេបំពង់ឧស្ម័ន
- ទឹកនៃងនៃថ្នាំលាប និងជាតិគីមីដែលពុល

- មើលស្នើសុំ។
- កុំភ្លេចធ្វើឲ្យវត្ថុដែលងាយរលំបានជាប់លាប់ ដូចជាទូទឹកកក និងម៉ាស៊ីនកំដៅម្លូប។
- ក៏ត្រូវធ្វើឲ្យវត្ថុផ្សេងៗទៀតបានជាប់លាប់ដែរ ដូចជាទូដែក ដាក់សំលៀកបំពាក់ និងធ្នើរ។
- ធ្វើឲ្យឧបករណ៍ប្រើឧស្ម័ន គុំដុំទឹកកក និងមេបំពង់ឧស្ម័ន ឲ្យបានជាប់លាប់។
- ត្រូវដឹងទីកន្លែងនៃថ្នាំលាប និងជាតិគីមីដែលពុល។



បើសិនជាអ្នកត្រូវ ជ្រកនៅក្នុងកន្លែង...

របៀបម្យ៉ាងដើម្បីរក្សាកុំ
ឲ្យខ្យល់អាចអូចូលមក
ក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក



- សួរ : តើជ្រកនៅក្នុងកន្លែង ជាអ្វី?
- ឆ្លើយ : ជារបៀបម្យ៉ាងដើម្បីរក្សាកុំឲ្យខ្យល់គគ្រិចគគ្រក់ ចូលមកក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ។
- របៀបនេះគឺបានប្រើ បើសិនជាអាជ្ញាធរបានសូមឲ្យអ្នក នៅក្នុងផ្ទះរបស់ តែបណ្តោះ ។
- ការស្តាប់របាយការណ៍តាមវិទ្យុ និងទូរទស្សន៍ វាក៏ជា សារៈសំខាន់ដែរ ។
- *មើលស្នើដី ។*



បើសិនជាអ្នកត្រូវ ជ្រកនៅក្នុងកន្លែង...

- បិទ និងចាក់សោ បង្អួច និងទ្វារទាំងអស់
- បិទដង្ហាល់ និងប្រព័ន្ធម៉ាស៊ីនត្រជាក់
- គ្រឿងមធ្យមានសំភារៈគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ភាពអាសន្ន
ដើម្បីប្រើនៅផ្ទះយ៉ាងហោចណាស់ចំនួន 3-7 ថ្ងៃ

- *មើលស្នើដី។*

- នៅពេលជ្រកនៅក្នុងកន្លែង ត្រូវកុំភ្លេចចាក់សោទ្វារ និងបង្អួច ទាំងអស់។

- បិទដង្ហាល់ និងប្រព័ន្ធយ៉ាស៊ីនត្រជាក់ ប្រយោជន៍ដើម្បីកុំឲ្យ ខ្យល់សាយភាយចូលមកក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។

- នៅពេលជ្រកនៅក្នុងកន្លែង ត្រូវត្រៀមឲ្យមានសំភារៈគ្រប់គ្រាន់ សំរាប់ប្រើប្រាស់ចំនួន 3-7 ថ្ងៃ។



បើសិនជាអ្នកត្រូវ ជ្រកនៅក្នុងកន្លែង...

- បិទសន្ទះទ្បកំដៅផ្ទះ
- ទៅនៅក្នុងបន្ទប់ខាងក្នុងគេ ដែលពុំមានបង្អួច
- បិទភ្និតកន្លែងដែលប្រេះ នៅជុំវិញទ្វារ និងបង្អួច ជាមួយនឹងបង់ស្តិតក្រាស់ៗ (duct tape)

- មើលស្នែង។
- ត្រូវកុំភ្លេចបិទសន្ទះឡកំដៅផ្ទះ។
- ទៅនៅក្នុងបន្ទប់ខាងក្នុងគេ ដែលគ្មានបង្ហូរ ដើម្បីជៀសវាងការត្រូវនឹងខ្យល់អ្វីមួយដែលសាយភាយចូលមក។
- បិទភ្និតកន្លែងដែលប្រេះទាំងអស់ ជាមួយនឹងបង់ស្កិតដែលមានធុញ (velcro) ឬបង់ស្កិតក្រាស់ៗ (duct tape)។



ការទទួល ជំនួយ

- លេខ 911 នឹងលេខអាសន្នផ្សេងៗទៀត រួមទាំងលេខប៊ូលីស និងក្រសួងអគ្គិភ័យក្នុងតំបន់
- លេខ 911 ចេញពីទូរស័ព្ទដៃ គឺទាក់ទងទៅប៊ូលីសល្បាតផ្លូវជាតិ មិនមែនប៊ូលីសក្នុងតំបន់ឡើយ
- បញ្ជូលលេខទូរស័ព្ទប៊ូលីសក្នុងតំបន់ ទៅក្នុងទូរស័ព្ទដៃ

- មើលស្នែង។
- នៅពេលការប្រជុំគ្រួសារ ត្រូវធ្វើឲ្យប្រាកដថាមនុស្សគ្រប់ៗគ្នាដឹងរបៀបដើម្បីទទួលជំនួយ។
- ត្រូវចងចាំថា អ្នកតបធ្វើយដំបូងបង្អស់ គឺមនុស្សដែលពិការ ដែលនៅជិតយើងបំផុត។ ប៉ុន្តែនៅក្នុងព្រឹត្តិការណ៍មានអាសន្ន ត្រូវដឹង :
 - ហៅលេខ 911 នៅពេលណា ហើយ
 - ដឹងលេខទូរស័ព្ទប៉ូលិស និងក្រសួងអគ្គិភ័យ។ ជួនកាលការទូរស័ព្ទទៅនោះដោយផ្ទាល់ អាចអាចបានជួបជាង។
 - ជាបន្ថែមទៅលើលេខ 911 ប៉ូលិសល្បាតផ្លូវជាតិ រដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា (California Highway Patrol) មានលេខ 800 គឺលេខ 1-800-TELL-CHP ដែលអ្នកប្រើទូរស័ព្ទដៃអាចទាក់ទងបាន បើសិនជាលេខ 911 រលំ។



ការហៅលេខ 9-1-1

- ហៅលេខ **9-1-1** សំរាប់តែអាសន្នប៉ុណ្ណោះ!
 - នរណាម្នាក់ឈឺចាប់ ហើយត្រូវការជួយ
 - បើអ្នកឃើញភ្លើងឆេះ ឬផុំក្លិនផ្សែង
 - អ្នកឃើញជនណាម្នាក់ប្រព្រឹត្តល្មើសច្បាប់ ដូចជាការលួច ឬការធ្វើឲ្យនរណាម្នាក់ឈឺ
- បើអ្នកហៅលេខ **9-1-1** ដោយចៃដន្យ ចូរ កុំដាក់ទូរស័ព្ទចុះ!

ពិភាក្សាគ្នា – អំពីការប្រើលេខ 9-1-1

- បង្រៀនក្មេងៗអំពីរបៀបប្រើលេខ 9-1-1 ។
- កំណត់ចំណាំ : ការសិក្សាមួយនៅពេលថ្មីៗនេះ បានបង្ហាញថាកូនក្មេងតូចៗច្រឡំលេខ 9-1-1 ជាមួយនឹង 9-11 (នៅពេលនិយាយសំដៅទៅព្រឹត្តិការណ៍នៃថ្ងៃទី 11 ខែកញ្ញា ឆ្នាំ 2001) ។
- នៅពេលបង្ហាត់កូន គ្រូរំលែកនាំអំពីការទទួលជំនួយថាជា 9-1-1 និងអំពីព្រឹត្តិការណ៍ថាជាថ្ងៃទី 11 ខែកញ្ញា ។



ការហៅលេខ 2-1-1

លេខ 211 គឺជាលេខព័ត៌មាន
របស់ខោនធី មិនមែនសំរាប់
ភាពអាសន្នទេ ។



- មើលស្នេដី។
- លេខ 211 គឺជាលេខដើម្បីទូរស័ព្ទទៅ សំរាប់ព័ត៌មាន
អ្វីមួយដែលមិនមែនជាអាសន្នឡើយ។



ស្គាល់អ្នកជិតខាង របស់អ្នក

“...នរណាម្នាក់បានទៅផ្ទះនៅក្បែរ ហើយយក
មនុស្សក្នុងរទេះកៅអីចេញមកក្រៅ។ អ្នក
ត្រូវស្គាល់សហគមន៍ និងមនុស្សនៅក្នុង
ភូមិឋាន ព្រមទាំងមនុស្សដែលយកចិត្ត
ទុកដាក់គ្នាទៅវិញទៅមក”។

វេជ្ជបណ្ឌិត Jonathan Fielding,
នាយកនៃសុខភាពសាធារណៈ និងប្រមុខនៃ
LA Times 9/28/05



- តើអ្នកបានឃើញអ្វី បានអានអ្វី បានឮអំពីអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក ជួយរំដោះមនុស្សចេញ នៅពេលមានអាសន្នឬទេ?
- មនុស្សដំបូងគេដែលតបឆ្លើយ តាមធម្មតាគឺអ្នកនៅជិតយើង បំផុតនៅពេលនោះ។ វាអាចជាអ្នកជិតខាងនៅក្បែរផ្ទះ ឬនរណាម្នាក់អង្គុយក្នុងកៅអី ឬក្នុងរថយន្តនៅក្បែរយើង។ តើអ្នកជិតខាងអាចធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីប្រុងប្រយ័ត្ន?
- គិតអំពីថា តើអ្នកណាទៅដែលជាអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក ដែលអាចនឹងត្រូវការជំនួយពីអ្នក។



ជំនឿមិនប្រាកដ/ ហេតុការណ៍ពិត

ជំនឿមិនប្រាកដ

- គ្រោះអន្តរាយកើតចេញពីមនុស្សដែលអាក្រក់ជាទីបំផុត

ហេតុការណ៍ពិត

- ...ភាគច្រើននៃមនុស្សដែលឆ្លើយតបដោយស្រស្រាក់ស្រស្រាំ និងដោយចិត្តសប្បុរស

វេជ្ជបណ្ឌិត Eric Joni, M.D., M.P.H

- មើលស្នែង។
- ញឹកញាប់ជាងនោះទៅទៀត មនុស្សបានសាមគ្គីគ្នាដើម្បីជួយគ្នាទៅវិញទៅមក នៅក្នុងពេលមានគ្រោះអន្តរាយ។



ទិវាទ អំពីភូមិប៉ាន

- ណែនាំខ្លួនអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក ឲ្យអ្នកជិតខាង របស់អ្នកស្គាល់។
- មានផែនទីនៃភូមិប៉ានរបស់អ្នក។
- និយាយទៅកាន់បុគ្គលិកឆ្លើយតបក្នុងគ្រាអាសន្ន នៅក្នុងតំបន់ នៃអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក។



- មើលស្នើដី។
- ផែនទី អាចបញ្ជាក់ទីកន្លែងដែលមនុស្សគ្រប់ៗរូបរស់នៅ បញ្ជាក់ច្រកចេញ និងផ្លូវចូលទៅភូមិឋាន ។
- ភាពជំនាញ និងប្រដាប់ប្រដាពិសេស អាចរួមបញ្ចូលនូវបទពិសោធនខាងពេទ្យ ការថែទាំក្មេង អ្នកប្រឹក្សា និងជាងគ្រឿងយន្ត ។
- ប្រដាប់ប្រដា អាចរួមបញ្ចូលម៉ាស៊ីនភ្លើង ។



ទិវាទ អំពីភូមិឋាន

- មានបញ្ជីនៃភាពជំនាញរបស់អ្នកជិតខាង និងប្រដាប់ប្រដាពិសេស ដែលអាចប្រើការនៅពេលអាសន្ន។
- ប្រុងប្រៀបគំរោងការបង្ការទុក សំរាប់ក្មេងៗ មនុស្សចាស់ជរា នៅក្នុងភូមិឋាន និងមនុស្សផ្សេងៗទៀត ដែលអាចនឹងមានសេចក្តីត្រូវការពិសេស។



- មើលស្នើដី។
- អ្នកជិតខាងអាចចែកចាយគំរោងការរបស់គេ ជាមួយគ្នាទៅវិញទៅមក ឬបង្កើតគំរោងការភូមិឋានមួយទាំងអស់គ្នា ឬ
- បង្កើត ឬចូលរួមក្នុងក្រុមឃ្លាំមើលភូមិឋាន ។
- ដឹងអ្នកជិតខាងរបស់អ្នកនៅទីណា ដែលគេអាចនឹងត្រូវការជំនួយពីអ្នក ។



រូបរួម អ្នកជិតខាង

- រៀបចំគំរោងការមួយ ហើយធ្វើការទាំងអស់គ្នា
- បន្ថយការថប់បារម្ភ ការរហួស និងការខូចទ្រព្យសម្បត្តិ
- បន្ថយភាពនាំឲ្យគ្រោះថ្នាក់ទឹកដី ដូចជាភ្លើង ជំងឺ
- ធ្វើឲ្យភូមិឋានរីបឡើងវិញ ប្រសើរឡើងយ៉ាងអនេក

COUNTY OF LOS ANGELES

Public Health

- *មើលស្នើសុំ។*

- អ្នកជិតខាង គួរតែបង្កើតក្រុមគំរោងការអាសន្នមួយ ដែលគិតគូរអំពីមនុស្សគ្រប់ៗរូប។
- ការនេះអាចបន្ថយក្តីថប់បារម្ភ បន្ថយការរឿង និងការខូចខាតទ្រព្យសម្បត្តិ។ វាអាចបន្ថយភាពនាំឲ្យគ្រោះថ្នាក់ទីពីរ ដូចជាភ្លើងឆេះ ជាដើម។
- វាអាចធ្វើឲ្យភូមិមានជីវភាពល្អប្រសើរឡើងយ៉ាងអនេកពីព្រោះមនុស្សគ្រប់ៗគ្នាធ្វើការទាំងអស់គ្នា។



សហគមន៍



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

- នៅឥឡូវនេះអ្នកបានយល់អំពីរបៀបដើម្បីប្រុងប្រៀបគ្រួសាររបស់អ្នក និងភូមិឋានរបស់អ្នកហើយ ដូច្នោះចូរយើងពិគ្រោះអំពីការរៀបចំគំរោងការប្រភេទអ្វីខ្លះ ដែលកំពុងមានដំណើរការ សំរាប់សហគមន៍ Los Angeles ។
- ដើម្បីប្រុងប្រៀបតាមថ្នាក់នេះ យើងត្រូវតែធ្វើផ្នែកទាំងអស់របស់យើង ហើយធ្វើការទាំងអស់គ្នា។



ការប្រុងប្រយ័ត្ន ទាំងអស់គ្នា

មានប្រជាជនជាង **10** លាននាក់ រស់នៅក្នុង
ខោនធី **Los Angeles**

- ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈខោនធី LA (LA County Public Health) គឺទទួលខុសត្រូវខាងការរក្សាសុខភាពនៃសហគមន៍របស់យើង។
- យើងនឹងពិភាក្សាអំពីសេវា គឺការបំប្លែងខ្លួន ដែលខោនធី LA ផ្តល់។



តើក្រុម្រងសុខភាពសាធារណៈ កំពុងតែធ្វើអ្វីខ្លះ?

- កែព័ត៌មាន និងប្រកាសជំនួយនៅ www.labt.org យ៉ាងទៀងទាត់។
- បង្កើតសារព័ត៌មាន សំរាប់សាធារណជន។
- បន្តធ្វើការហ្វឹកហ្វឺនបុគ្គលិកខាងសុខភាពធារណៈ និងសហគមន៍ អំពីការតបផ្ទុយចំពោះអាសន្ន។

- **មើលស្នើសុំ។**

- ការនេះបានធ្វើឡើងដោយមើលយ៉ាងជិតដិត ទៅលើប្រការ ដូចជាគុណភាពខ្យល់ ការត្រួតត្រាអំពីបន្ទប់សង្គ្រោះជាបន្ទាន់ និងការស្តាប់មិនធម្មតា។

- ប្រព័ន្ធបញ្ជាការឧប្បត្តិហេតុ គឺជារចនាសម្ព័ន្ធមួយ បានបង្កើត ឡើងដើម្បីសំរេបសំរួលយ៉ាងប្រសើរ សំរាប់បុគ្គលិកតបន្លែយ ភាពអាសន្នទាំងអស់។



ក្លាយជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ធ្វើការងារសុខភាព

- មជ្ឈមណ្ឌលស្ម័គ្រចិត្តនៃ **Los Angeles** www.vcla.net
- **CERT:** ក្រុមតបផ្ទុយអាសន្នសហគមន៍
www.citizencorps.gov/cert
- មន្ទីរពេទ្យ / ទីជំរក ក្នុងតំបន់
- ព្រះវិហារគ្រីស្ទ / សាលាប្រជុំ / វត្តអារាម
- កម្មវិធីឃ្នាំមើលភូមិឋាន
- កាកបាទក្រហម ក្នុងតំបន់
- បណ្តាញអាសន្ន **Los Angeles (ENLA)**

- អាណត្តិមាននៃភ្នាក់ងារ និងការទាក់ទងរបស់គេ នៅក្នុងសហគមន៍។ (ផ្តល់ឱកាសឲ្យអ្នកស្តាប់ ដើម្បីចំឡងនូវព័ត៌មានអ្វីមួយ)



លេខពិសេសច្រើន-ភាសា និង វីបសែត

- **1-866-999-LABT (5228)**: លេខពិសេស មានបុគ្គលិកចេះភាសាច្រើន ដែលផ្តល់ព័ត៌មានអំពី ការប្រុងប្រយ័ត្នសំរាប់ភាពអាសន្ន ជា 7 ភាសាដទៃ ទៀត និងការបកប្រែនៃក្រុមហ៊ុន ATT សំរាប់ភាសា ផ្សេងៗទៀត

វីបសែត : **www.labt.org**

- *មើលស្នើសុំ។*
- ការនេះធ្វើឲ្យអ្នកដែលនិយាយភាសាផ្សេងៗ មានលទ្ធភាពទទួលបានព័ត៌មានបាន ហើយក៏ផ្តល់ឱកាសដើម្បីប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាបាន និងអាចស្តាប់ឮ។
- ទន្ទឹមនឹងលេខ 1-866-999-LABT (5228) មិនអាចនឹងផ្តល់លេខ TTY សំរាប់អ្នកថ្លង់ និងអ្នកស្តាប់ពុំសូវឮក្តី គង់តែលេខ 911, 311 (ក្រុង LA), និងលេខ 211 (ខោនធី LA) អាចប្រើការបានដែរ។
- ក៏មើលអាសយដ្ឋានវិបសៃត៍ : www.labt.org ផងដែរ។



កូនសៀវភៅរោគវិទ្យា ជំងឺ 12 ភាសា

- បណ្តុះបណ្តាលកូនកាបូប
- កូនសៀវភៅរោគវិទ្យា គំរោងការអាសន្ននៃគ្រួសារ
- កូនសៀវភៅរោគវិទ្យា សំភារៈផ្គត់ផ្គង់សំរាប់ភាពអាសន្ន
- គំរោងការអាសន្ន (សំរាប់ជនដែលពិការ និងរឿងរ៉ាវចលភាព)
- គោលការណ៍ណែនាំអំពីការប្រុងប្រយ័ត្ន

- *មើលស្នើសុំ*

- សំភារៈសំខាន់ៗនៃការប្រុងប្រៀបសំរាប់ភាពអាសន្នទាំងអស់ រួមមានទាំងសំភារៈដែលបង្ហាញអ្នកអំពីរបៀបដើម្បីប្រុងប្រៀប សំភារៈផ្គត់ផ្គង់សំរាប់ភាពអាសន្ន គឺមានជា 12 ភាសា។



ប្រភពជំនួយ នៅក្នុងតំបន់

- ខោនធី LA : ហៅលេខ 211
- ក្រុង LA : ហៅលេខ 311
- លេខពិសេសគ្រោះមហន្តរាយ ខោនធី L.A. : 800-980-4990
- កម្មវិធីគង់វង្សជីវិតនៅគ្រាអាសន្ន ខោនធី L.A. (ESP) : www.espfocus.com
- អង្គការប្រតិបត្តិការ (EEO) : www.lacity.org/epd
- លេខពិសេសក្រុង L.A. មិនមែនអាសន្ន : ក្នុងក្រុង L.A. ហៅលេខ 311។

- មើលស្នេដី។
- (ផ្តល់ឱកាសឲ្យអ្នកស្តាប់ ដើម្បីកត់លេខ)។



ប្រភពជំនួយ ជំងឺ និង រដ្ឋ

- ការិយាល័យការប្រុងប្រយ័ត្នសំរាប់អាសន្ន : www.dhs.ca.gov/epo
- មជ្ឈមណ្ឌលសំរាប់ទប់ស្កាត់ជំងឺ : www.bt.cdc.gov (888-246-2675)
- ក្រសួងសន្តិសុខមាតុប្រទេស សហរដ្ឋអាមេរិក : www.ready.gov
- លេខពិសេសនៃមជ្ឈមណ្ឌលការពុល : 800-222-1222
- អង្គការកាតូលិកប្រយោជន៍សង្គមអាមេរិកាំង : www.redcross.org 866-GET-INFO (866-438-4636)
- អង្គការ Salvation Army: www.salvationarmyusa.org (800-SAL-ARMY)

- មើលស្នេដី។
- (ផ្តល់ឱកាសឲ្យអ្នកស្តាប់ ដើម្បីកត់លេខ)។



ចូរឱ្យបានស្រួចចាច់ ប្រុងប្រៀបទាំងអស់គ្នា

សម្រេចបានគឺឈានដឹក!
ឱ្យបានទុំដោយដឹក!