

ប្រាំពីរជំហានឆ្ពោះទៅកាន់សុវត្ថិភាពនៅក្នុងការរញ្ជួយដី



ធ្វើតាមជំហានទាំងប្រាំពីរឈានឆ្ពោះទៅកាន់សុវត្ថិភាពក្នុងការរញ្ជួយដីដើម្បីមានភាពត្រៀមលក្ខណៈដើម្បីរស់រានមានជីវិត និងធូរស្បើយដើម
ត្រលប់ពីការរញ្ជួយដីដែលធ្វើឲ្យខូចខាតបន្ទាប់។ ស្វែងយល់បន្ថែមនៅ [EarthquakeCountry.org/sevensteps](https://www.EarthquakeCountry.org/sevensteps)។

រៀបចំត្រៀមលក្ខណៈ:

1 ជំហានទី 1: រៀបចំកន្លែងរបស់អ្នកអោយមាននសន្តិសុខ ដោយកំណត់
នូវរបស់របរដែលមានគ្រោះថ្នាក់ និងធានានូវរបស់របរដែលផ្លាស់ទីបាន នៅ



2 ជំហានទី 2: រៀបចំផែនការដើម្បីមានសុវត្ថិភាព ដោយបង្កើតផែនការ
ពេលអាសន្នបន្ទាន់របស់អ្នក និងសម្រេចចិត្តលើរបៀបប្រាស្រ័យទាក់ទង
របស់អ្នក។



3 ជំហានទី 3: រៀបចំគ្រឿងសម្ភារៈសម្រាប់ពេលអាសន្នបន្ទាន់ នៅក្នុង
ទីតាំងងាយស្រួល។



4 ជំហានទី 4: បន្ថយជាអប្បបរមានូវការលំបាកផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ដោយរៀបចំ
ឯកសារសំខាន់ៗ ពង្រឹងទ្រព្យសម្បត្តិអ្នក និងពិចារណាទិញធានារ៉ាប់រង។



រស់រានរួចខ្លួន

5 ជំហានទី 5: ទម្លាក់ខ្លួនចុះ រកអ្វីត្របទទូ ហើយរង់ចាំ ឬសកម្មភាពដែល
ត្រូវបានគេណែនាំដទៃទៀត (ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ដឹងពីការញ័ររង្គើ ឬ
ទទួលបានការឲ្យសញ្ញាដាស់តឿន)។



6 ជំហានទី 6: ធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងវិញនូវសុវត្ថិភាព ក្រោយការរញ្ជួយដីដោយ
ជម្លៀសចេញប្រសិនបើចាំបាច់ ដោយជួយអ្នករងរបួស និងបង្ការរបួស ឬ
ការខូចខាតតទៅទៀត។



ធូរស្បើយដើមត្រឡប់

7 ជំហានទី 7: ផ្សារភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងឡើងវិញ និងស្តារត្រឡប់មករកភាព
ដើមវិញ នូវជីវិតប្រចាំថ្ងៃដោយវិលត្រឡប់ជួបជុំគ្នាជាមួយអ្នកដទៃទៀត ធ្វើការ
ជួសជុលការខូចខាត និងកសាងសហគមន៍ឡើងវិញ។

