



ផែនការសកម្មភាពរបស់អ្នក

សម្រាប់
ជំហានទាំងប្រាំពីរនៃ
សុវត្ថិភាពនៅក្នុង
ការរញ្ជួយដី

EarthquakeCountry.org



រៀបចំ

1 ធ្វើឱ្យលំហាទឹកនៃឯអ្នកមានសន្តិសុខ ដោយកំណត់អត្តសញ្ញាណអ្វីដែលគ្រោះថ្នាក់ និងធ្វើឱ្យរបស់របរដែលអាចផ្លាស់ទីបាន នៅជាប់នឹងមួយកន្លែង។

សូមស្រមៃគិតដល់កន្លែងដែលអ្នករស់នៅ ឬធ្វើការកំពុងត្រូវបានចាប់ឱ្យនៅជាប់ឃុំ និងអង្រួនឱ្យញ័រធ្វើនៅខាងចំហៀង និងឡើងលើ និងចុះក្រោមក្នុងអំឡុងការរញ្ជួយដី តើអ្វីនឹងត្រូវបានចោលគ្រវែងទៅមកចុះឡើង? **តើអ្នកអាចបង្ការវាបានដោយរបៀបណា?** ចាប់ផ្តើមពីអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានដោយឥតគិតថ្លៃ សាកសួរអ្នកដទៃប្រសិនបើអ្នកត្រូវការឧបករណ៍ឬជំនួយ។

គ្មានគិតថ្លៃ៖

- ផ្លាស់ទីរុក្ខជាតិដាក់ក្នុងជើងថ្នូ និងរបស់របរធ្ងន់ដទៃទៀតទៅកាន់ផ្ទៃបាត ឬធ្វើដែលទាបជាងនេះ។
- ផ្លាស់ទីវត្ថុដែលអាចជ្រុះធ្លាក់បាត់ពីកន្លែងដែលមនុស្សចំណាយពេលយ៉ាងច្រើននៅ។
- ផ្លាស់ទីគ្រឿងសង្ហារឹម និងរបស់របរធំៗពីទ្វារ និងផ្លូវចេញ។

តម្លៃថោក (មាននៅឯហាងលក់គ្រឿងដែក ឬនៅលើបណ្តាញអ៊ីនធឺណិត)៖

- រុំពុំទូដោយខ្សែបន្ទះនូវគ្រឿងសង្ហារឹម និងសម្ភារៈឧបករណ៍ដែលធ្ងន់នៅពីលើគេទៅនឹងមេជញ្ជាំង។ (\$12-\$19)
- ចងភ្ជាប់កុំព្យូទ័រ ទូទស្សន៍ សម្ភារៈបរិក្ខារវេជ្ជសាស្ត្រ និងរបស់របរធ្ងន់ៗដទៃទៀតជាមួយនឹងខ្សែបន្ទះ។ (\$7-\$15)
- ចងព្យួរកញ្ចក់ឆ្លុះ និងរូបភាពនៅលើរង្វង់ទំពាក់ដែលបិទជិត។ (\$1-\$2)
- ចងពុំទូនឹងខ្សែបន្ទះនូវម៉ាស៊ីនកំដៅទឹកទៅនឹងមេជញ្ជាំងដោយខ្សែបន្ទះធ្វើពីលោហៈចំនួនពីរខ្សែ។ (\$20-\$50)
- ធ្វើឱ្យរបស់របរតូចៗនៅជាប់នឹងកន្លែងដោយក្រមួនសារៈមន្ទីរ ឬ ម៉្យ៉ាវសម្រាប់ពេលរញ្ជួយ។ (\$5-\$10 ដើម្បីធ្វើឱ្យរបស់របរជាច្រើននៅជាប់នឹងមួយកន្លែង)
- ដំឡើងរនុកនៅលើទូចង្កាន់ខាងលើ។ (\$1-\$8)

ផែនការសកម្មភាពជំហានទី 1 របស់អ្នក តើអ្នកនឹងធ្វើអ្វីខ្លះនៅជាប់នឹងមួយកន្លែង ហើយនៅពេលណា?

ការណែនាំបង្ហាញផ្លូវ និងការណែនាំបន្ថែមទៀត៖
EarthquakeCountry.org/step1

របស់របរ និងទីតាំង៖

ពេលណា?



ដោយបង្កើតផែនការភាពអាសន្នបន្ទាន់របស់អ្នក និងសម្រេចចិត្តថាតើអ្នកនឹងប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយរបៀបណា។

រៀបចំផែនការនៅពេលនេះដើម្បីកាត់បន្ថយរបួស និងការខូចខាត៖

- បាត់អនុវត្តសកម្មភាពសុវត្ថិភាពស្វ័យការពារខ្លួននៅក្នុងការញ្ជោលដី (សូមមើលជំហានទី 5)
- សូមឲ្យមានបំពង់ពន្លត់អគ្គិភ័យ និងរៀនសូត្រពីរបៀបក្នុងការប្រើប្រាស់ពួកវា ឬរបៀបក្នុងការរកជំនួយ។
- ចូលរៀនវគ្គសិក្សាជំនួយសង្គ្រោះបឋម ឬ CPR (ការសង្គ្រោះដង្ហើមបេះដូង) ហើយទាញយកកម្មវិធីជំនួយសង្គ្រោះបឋម។
- ប្រសិនបើផ្ទះអ្នកមានសេវាកម្មប្តូរសំបុត្រអ្នករាល់គ្នាពីរបៀបក្នុងការបិទវ៉ាល់ប្តូរសំបុត្រ។
- ប្រសិនបើនៅក្បែរឆ្នេរសមុទ្រ សូមរៀនសូត្រអំពីការជម្លៀសចេញ និងអីច្រើនទៀតនៅ TsunamiZone.org។

- ជ្រើសរើសទីកន្លែងជួបប្រជុំដែលអ្នករាល់គ្នានឹងទៅប្រសិនបើផ្ទះអ្នកមិនអាចចេញចូលដល់បាន។
- ចែករំលែកបញ្ជីរាយនាមនៃទំនាក់ទំនងសំខាន់ៗ (រួមមាននរណាម្នាក់នៅក្នុងតំបន់មួយផ្សេងទៀតដើម្បីធ្វើសារជាអក្សរទៅកាន់ ឬហៅទូរស័ព្ទព្រមជាមួយបច្ចុប្បន្នភាព)។
- ប្រសិនបើអ្នកមានកូន សូមរៀនសូត្រពីផែនការពេលវេលាសន្តិសុខនៃសាលារៀន ឬកន្លែងមើលថែទាំពេលថ្ងៃរបស់ពួកគេ។
- ប្រសិនបើអ្នកស្គាល់នរណាម្នាក់នៅក្នុងស្ថាប័នថែទាំជាក្រុម សូមរៀនសូត្រអំពីផែនការពេលវេលាសន្តិសុខរបស់ពួកគេ។
- ប្រសិនបើអ្នកជាមនុស្សដែលមានពិការភាព សូមកំណត់អត្តសញ្ញាណ និងបូករួមបញ្ចូលបណ្តាញជំនួយគាំទ្ររបស់អ្នកនៅក្នុងផែនការអ្នក។
- រៀនសូត្រពីរបៀបក្នុងការចូលរួមក្នុងក្រុមឆ្លើយតបពេលវេលាសន្តិសុខសហគមន៍ (CERT) ឬកម្មវិធីស្រដៀងគ្នា។
- ចុះឈ្មោះសម្រាប់ការឲ្យសញ្ញាក្រើនរំលឹកជាសារជាអក្សរអំពីភាពអាសន្នបន្ទាន់ក្នុងមូលដ្ឋាន ឬទាញយកកម្មវិធីទូរស័ព្ទសម្រាប់ឲ្យសញ្ញាក្រើនរំលឹក។
 - ពលរដ្ឋអាយុពីរឆ្នាំឆ្លងឆ្នាំនៃអាយុខាងលិច៖ សុំរង់រកកម្មវិធីពុំមានការព្យជ្ជយដី ដូចជា MyShake។
- រកឲ្យបានវិទ្យុអាគាសធាតុ NOAA ហើយរៀនសូត្រអំពីលក្ខណៈពិសេសការឲ្យសញ្ញាក្រើនរំលឹកសាធារណៈ ។

ផែនការសកម្មភាពជំហានទី 2 របស់អ្នក
ចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងអ្វីដូចតទៅនេះ៖

ទំនាក់ទំនងនៅខាងក្រៅតំបន់៖

လျှော့:_____

ទេស៍ព្វ៖

ទំនាក់ទំនងសំខាន់ៗដទៃទៀត៖

လျှော့:_____

ព័ត៌មាន ៩

ឈ្មោះ: _____

៖ ពស់ រ ទ

ទីកន្លែងជួបប្រជុំ៖ _____

សកម្មភាពនៃការរៀបចំផែនការដទៃទៀត៖



3

រៀបចំគ្រឿងសម្ភារៈពេលអាសន្នបន្ទាន់ នៅក្នុងទីតាំងងាយស្រួល។

ការដែលមានគ្រឿងសម្ភារៈដែលត្រូវអាចនឹងកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់នៃការរញ្ជួយដី ឬភាពអាសន្នបន្ទាន់ដទៃផ្សេងទៀតបាន។

ជ្រើសរើសកន្លែងដែលត្រូវរក្សាគ្រឿងសម្ភារៈអ្នក៖

- កាបូបនៅក្រោមគ្រែ (ត្រូវបានចងទៅនឹងគ្រែ) ទុករបស់របរដែលត្រូវការនៅពេលការរញ្ជួយដីកើតឡើងនៅពេលយប់ (ស្បែកជើង និងស្រោមជើង វ៉ែនតាក្រៅបន្ថែម ម៉ាសការពារធ្មេញ ពិល។ល។)។
- កាបូបសម្រាប់ចេញដំណើរទៅមានផ្ទុកគ្រឿងសម្ភារៈសម្រាប់ប្រហែល 3 ថ្ងៃ។
- គ្រឿងសម្ភារៈសម្រាប់ផ្ទះ ឬកន្លែងធ្វើការ គួរតែនៅបានរហូតដល់ 2 សប្តាហ៍ ហើយត្រូវបានទុកនៅក្នុងតំបន់ស្ងួត មានសន្តិសុខ។

របស់របរដែលត្រូវបូករួមបញ្ចូល៖

- ទឹកគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់យ៉ាងហោចណាស់ 3 ថ្ងៃ និងដំប្រពៃនោះសម្រាប់រហូតដល់ 2 សប្តាហ៍ (មនុស្ស និងសត្វចិញ្ចឹមម្នាក់ៗត្រូវការមួយហ្គាឡុងរាល់ថ្ងៃសម្រាប់ផឹក ចម្អិនអាហារ និងសម្អាត)។
- ពិល និងថ្នាំ ឆ្លាំងសាកទូរស័ព្ទដៃ និងវិទ្យុទាក់ទងចល័ត។
- របស់របរសម្រាប់ឲ្យមានជាសុភាពសម្រាប់ក្មេង ដូចជាប្លេម ខ្មៅដៃពិណទៀន និងប្រដាប់លេង។
- សំណៅច្បាប់នៃកសាងហិរញ្ញវត្ថុ (ជំហានទី 4) នៅក្នុងកាបូបសម្រាប់ធ្វើដំណើរទៅរបស់អ្នកព្រមជាមួយលេខទំនាក់ទំនង (ជំហានទី 2) វេជ្ជបញ្ជាដែលបោះពុម្ពចេញ ប័ណ្ណវេជ្ជសាស្ត្រ អត្តសញ្ញាណកម្ម និងលុយសុទ្ធមួយចំនួន។
- ឱសថ និងបរិក្ខារវេជ្ជសាស្ត្រ (សម្ភារៈបរិក្ខារអ្នកស៊ីសែន ប្រដាប់ជំនួយដល់ការធ្វើចលនាផ្លាស់ទី ។ល។)។
- ផលិតផលថែទាំខ្លួន និងគ្រឿងសម្ភារៈអនាម័យ។
- កំណត់ត្រារបស់សត្វចិញ្ចឹម (រូបថត ថ្នាំវ៉ាក់សាំង និងលេខ បន្ទះឈ្មោះ សម្គាល់អត្តសញ្ញាណ) ព្រមជាមួយអាហារ និងឧបករណ៍សម្រាប់ទប់បង្ខាំង។
- សម្លៀកបំពាក់ ភួយក្រៅបន្ថែម និងវិធីដទៃផ្សេងទៀតដើម្បីនៅតែក្តៅខ្លួន (ឬត្រជាក់)។
- ស្រោមដៃ និងឧបករណ៍សម្រាប់ធ្វើការដើម្បីបំបាត់មេរោគ និងទឹក បើកទ្វារដែលជាប់គាំង។ល។
- អាហារកំប៉ុង ឬវេចខ្ចប់ ប្រដាប់ប្រដាផ្ទះបាយ ប្រដាប់បើកកំប៉ុងដើរដោយប្រើកម្លាំងដៃ និងជម្រើសការចម្អិនអាហារនៅខាងក្រៅអាគារ។

ផែនការសកម្មភាពជំហានទី 3 របស់អ្នក តើអ្នកនឹងទុកអ្វីខ្លះនៅក្នុងទីតាំងនីមួយៗ?

ការណែនាំបង្ហាញផ្តល់ព័ត៌មានសម្ភារៈបន្ថែម៖
EarthquakeCountry.org/step3

កាបូបនៅក្រោមគ្រែ៖ _____

កាបូបសម្រាប់ចេញដំណើរទៅ៖ _____

គ្រឿងសម្ភារៈសម្រាប់ផ្ទះ ឬកន្លែងធ្វើការ៖ _____



5

ទម្លាក់ខ្លួនចុះ គ្របជ្រកកោន និងតោងកាន់

ឬសកម្មភាពដែលត្រូវបានឲ្យអនុសាសន៍ដទៃផ្សេងទៀត (ពេលផែនដីញ័ររង្គើ ឬអ្នកទទួលបានការឲ្យសញ្ញាក្រើនរំលឹក)។

ក្នុងសឹងគ្រប់ស្ថានភាព ប្រសិនបើអ្នកអាច៖

ទម្លាក់ខ្លួនចុះ៖ នៅត្រង់កន្លែងដែលអ្នកនៅ ដោយពោបច្រត់ទៅលើប្រអប់ដៃ និងជង្គង់អ្នក។ ស្ថានភាពនេះការពារអ្នកពីការដែលត្រូវវាយប៉ះត្រូវ និងអនុញ្ញាតអ្នកឲ្យលូនទៅកាន់ជម្រកជ្រកកោនប្រសិនបើនៅក្បែរខាង។

គ្រប ក្បាល និងកញ្ជឹងកអ្នក ដោយដៃ និងប្រអប់ដៃមួយ។

- ប្រសិនបើគុ ឬតុការិយាល័យនៅក្បែរខាង សូមលូនក្រោមរាសសម្រាប់កន្លែងជ្រកកោន។
- ប្រសិនបើគ្មានកន្លែងជ្រកកោននៅក្បែរខាងទេ សូមលូននៅបន្ទាប់នឹងជញ្ជាំងខាងក្នុង (ឆ្ងាយពីបង្អួច)។
- ស្ថិតនៅពោបច្រត់លើជង្គង់អ្នក អោនចំកោងដើម្បីការពារសរីរាង្គសំខាន់ៗ។

តោងកាន់ រហូតដល់ការញ័ររង្គើឈប់។

- នៅក្រោមកន្លែងជ្រកកោន៖ តោងកាន់ទៅនឹងវាដោយប្រអប់ដៃមួយ ត្រៀមរួចស្រេចដើម្បីផ្លាស់ទីរំកិលជាមួយនឹងកន្លែងជ្រកកោនរបស់អ្នកប្រសិនបើវាប្តូរកន្លែង។
- គ្មានកន្លែងជ្រកកោន៖ ការពារក្បាល និងកញ្ជឹងកអ្នកដោយដៃ និងប្រអប់ដៃទាំងពីរ។



ហាត់អនុវត្តជាមួយមនុស្សរាប់លាននាក់!
ShakeOut.org

ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់កៅអីមានកង់រុញ ឬស៊ីមទប់ជំនួយដើរមានកង់៖

ចាក់ខ្នាស់ កង់របស់អ្នក (ឬដាក់ប្រាំវ៉ាង)។

គ្រប ក្បាល និងកញ្ជឹងកអ្នកដោយដៃអ្នក ឬសៀវភៅ។

តោងកាន់ ទៅនឹងឧបករណ៍អ្នកដោយប្រអប់ដៃមួយប្រសិនបើអាច រហូតដល់ការញ័ររង្គើឈប់។

ស្វែងយល់បន្ថែមនៅឯគេហទំព័រ **EarthquakeCountry.org/accessibility**.

ផែនការសកម្មភាពជំហានទី 5 របស់អ្នក

តើនរណាដែលអ្នកនឹងហាត់អនុវត្តជាមួយ ហើយនៅពេលណា?

មនុស្សនៅផ្ទះ៖

ពេលណា?

មនុស្សនៅកន្លែងធ្វើការ៖

ពេលណា?

ក្រុមដទៃទៀត៖

ពេលណា?

រៀនសូត្រពីការណែនាំបង្ហាញផ្តល់នៅក្នុងស្ថានភាពជំនឿត៖
EarthquakeCountry.org/step5



6

ធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងដល់សុវត្ថិភាព

ក្រោយការរញ្ជួយដីដោយជម្លៀសចេញ ប្រសិនបើចាំបាច់ ដោយជួយអ្នករូស ហើយបង្ការរូស ឬការខូចខាតតទៅទៀត។

តើពេលណាខ្ញុំគួរជម្លៀសចេញ?

- ប្រសិនបើអ្នកនៅក្បែរខ្សែឆ្នេរ សូមផ្លាស់ទីទៅកាន់កន្លែងដ៏ខ្ពស់ជាងនេះនៅពេលអ្នកអាចផ្លាស់ទីបានដោយសុវត្ថិភាព។ លេកយក្សស៊ូណាមី អាចមកដល់ក្នុងរង្វង់ត្រឹមតែប៉ុន្មាននាទីប៉ុណ្ណោះ។ សូមស្វែងយល់បន្ថែមនៅគេហទំព័រ TsunamiZone.org។
- ប្រសិនបើមានការខូចខាតអាគារ អគ្គិភ័យ ឬគ្រោះថ្នាក់ដទៃទៀត ទៅកាន់កន្លែងជួបប្រជុំរបស់អ្នក (ជំហានទី 2)។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការទៅកាន់ទីជ្រកកាន់ សូមយកកាបូបសម្រាប់ធ្វើដំណើរទៅរបស់អ្នក (ជំហានទី 3)។

ជួយអ្នករូស៖

- ពិនិត្យមើលកញ្ចប់សម្រាប់ជួយសង្គ្រោះបឋមរបស់អ្នករកមើលការណែនាំ ឬប្រើកម្មវិធីទូរស័ព្ទជំនួយសង្គ្រោះបឋម។
- សុំការអនុញ្ញាតមុនជួយនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀត។
- ប្រសិនបើមានរណាម្នាក់កំពុងហូរឈាម ដាក់កម្លាំងសម្អាតដោយផ្ទាល់ទៅលើរូស។
- ប្រសិនបើមានរណាម្នាក់មិនកំពុងដកដង្ហើមទេ សូមផ្តល់ CPR (ការជួយសង្គ្រោះបេះដូងដង្ហើម) ដោយប្រើដៃតែប៉ុណ្ណោះ លុះត្រាតែអ្នកត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលឲ្យធ្វើច្រើនជាងនេះទៀត។
- កុំរំកិលផ្លាស់ទីអ្នកដែលរងរបួសធ្ងន់ធ្ងរ លុះត្រាតែមានគ្រោះថ្នាក់មានរបួសបន្ថែមតទៅទៀត។
- ហៅទៅ 9-1-1 ដើម្បីស្នើសុំជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់របួសធ្ងន់ធ្ងរ។

បង្ការការខូចខាតតទៅទៀត៖

- រំកិលផ្លាស់ទី ឬចងក្លាប់ឲ្យជាប់មួយកន្លែងនូវរបស់របរដែលអាចនឹងធ្លាក់ក្នុងអំឡុងការរញ្ជួយដីបន្ទាប់បន្សំ (ជំហានទី 1)។
- ប្រើប្រាស់បំពង់ពន្លត់អគ្គិភ័យសម្រាប់អគ្គិភ័យតូចតាចតែប៉ុណ្ណោះ។
- បិទហ្គាសតែប្រសិនបើអ្នកជុំក្លិន ឬលឺការលេចធ្លាយហ្គាសតែប៉ុណ្ណោះ។
- ប្រើប្រាស់ពិលជំនួសឲ្យការដុតរៀន ឬឈើគូស។

ឲ្យមនុស្សម្នាជើងពីស្ថានភាពអ្នក ហើយនៅបន្តបានជ្រាបព័ត៌មាន៖

- ធ្វើសារជាអក្សរ ឬហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់ទំនាក់ទំនងនៅក្រៅតំបន់របស់អ្នក ហើយប្រាប់ពួកគេពីស្ថានភាព និងទីតាំងអ្នក។
- ចុះឈ្មោះនៅលើគេហទំព័រកាកបាទក្រហមអាមេរិចកំរង SafeAndWell.org ។
- ស្តាប់វិទ្យុអាកាសធាតុ NOAA របស់អ្នក ឬស្ថានីយវិទ្យុថ្មី។



ផែនការសកម្មភាពជំហានទី 6 របស់អ្នក

តើអ្នកនឹងធ្វើអ្វីខ្លះនៅពេលនេះ ហេតុនេះអ្នកអាចធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងដល់សុវត្ថិភាពក្រោយមក?



ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការធ្វើឲ្យប្រសើរនូវសុវត្ថិភាព៖
EarthquakeCountry.org/step6

7

ផ្សារភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងឡើងវិញ និងស្តារត្រឡប់ឲ្យដូចដើម។

ជីវិតប្រចាំថ្ងៃដោយជួបជុំឡើងវិញជាមួយអ្នកដទៃ ជួសជុលការខូចខាត និងកសាងសហគមន៍ឡើងវិញ។

ដូចការព្យាយាមបន្តការងារដើម្បីបង្កើនភាពធន់ទ្រាំរបស់អ្នកអាចនឹងបន្តអស់ជាច្រើនខែ ឬយូរជាងនេះ។

ថ្ងៃទីមួយក្រោយការព្យាយាមដំបូង៖

- ពិនិត្យរកមើលការលេចធ្លាយហ្គាស ការកំពប់សារធាតុគីមី និងគ្រោះថ្នាក់ដទៃទៀត។
- ឈៀងចូលពិនិត្យមើលមនុស្សពេញវ័យចំណាស់ មនុស្សមានពិការភាព និងក្មេងដែលនៅក្បែរខាង។
- ប្រើប្រាស់អាហារក្លាស្យែ និងអាហារបង្កករបស់អ្នកសិន។
- ទាក់ទងភ្នាក់ងារធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក។ ថតរូបនៃរបស់របរកម្មសិទ្ធិអ្នក ហើយរក្សាកំណត់ត្រានៃតម្លៃណាមួយ។
- ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពទំនាក់ទំនងនៅក្រៅតំបន់របស់អ្នក រហូតដល់ការប្រាស្រ័យទាក់ទងធម្មតាបន្ត។

សប្តាហ៍ទីមួយក្រោយការព្យាយាមដំបូង៖

- ប្រសិនបើហ្គាសអ្នកត្រូវបានបិទ សូមទាក់ទងក្រុមហ៊ុនហ្គាសឲ្យបើកវិញ។
- សូមចូលមើល [FEMA.gov/assistance](https://www.fema.gov/assistance) ដើម្បីរៀនសូត្រអំពីអ្វីដែលអាចនឹងរកបាន។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជួសជុល ពិនិត្យមើលថាអ្នកម៉ៅការរបស់អ្នកត្រូវបានផ្តល់ជូននូវអាជ្ញាប័ណ្ណយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។
- និយាយជាមួយអ្នកដទៃអំពីថា តើពួកគេកំពុងមានអារម្មណ៍យ៉ាងម៉េច និងជួយពួកគេស្វែងរកការផ្តល់ប្រឹក្សា ប្រសិនបើត្រូវការចាំបាច់។

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចនៅក្នុងផ្ទះអ្នកបានទេ ...

- ជម្រកសំចៃអាចនឹងមានមនុស្សអ្វីមួយកុះករពេក។ ការស្នាក់នៅជាមួយមិត្តភក្តិ ឬក្រុមគ្រួសារ ឬនៅក្នុងសណ្ឋាគារ អាចនឹងជាជម្រើស។
- ប្រាប់អ្នកជិតខាង និងទំនាក់ទំនងនៅក្រៅតំបន់របស់អ្នកពីកន្លែងដែលអ្នកកំពុងទៅ។
- យកត្រឹមតែកាបូបសម្រាប់ធ្វើដំណើរទៅរបស់អ្នក និងរបស់របរដែលចាំបាច់ដាច់ណាត់តែប៉ុណ្ណោះទៅកាន់ជម្រកសំចៃ។
- មានផែនការសម្រាប់សត្វចិញ្ចឹមក្នុងករណីពួកវាមិនអាចនៅជាមួយអ្នកបាន។

ការណែនាំបង្ហាញផលរូបនៃថ្ងៃទី៧ សម្រាប់
ការដើម្បីបង្កើនភាពធន់ទ្រាំគឺនៅឯ៖
[EarthquakeCountry.org/step7](https://www.EarthquakeCountry.org/step7)

ផែនការសកម្មភាពជំហានទី 7 របស់អ្នក

តើអ្វីផ្សេងទៀតអ្វីខ្លះដែលអ្នកអាចនឹងធ្វើនៅពេលនេះ ដើម្បីបង្កើនល្បឿនការ
ដើម្បីបង្កើនភាពធន់ទ្រាំរបស់អ្នក?

