

គន្លឹះសំខាន់ៗដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពពេលមានរញ្ជួយដី



ពេលអ្នកមានអារម្មណ៍ញ័រញើ ឬទទួលបានសញ្ញាដាស់តឿន សូមការពារខ្លួនអ្នកពីវត្ថុដែលធ្លាក់មកពីខាងលើ

ប្រសិនបើអ្នក

ទម្លាក់ខ្លួនចុះ៖ នៅកន្លែងដែលអ្នកស្ថិតនៅ នៅលើដី និងជង្គង់អ្នក។ ស្ថានភាពនេះការពារអ្នកពីត្រូវបានប៉ះត្រូវដោយការញ័រញើ និងកាត់បន្ថយឱកាសរបស់អ្នកក្នុងការត្រូវវាយប៉ះដោយវត្ថុដែលកំពុងធ្លាក់ ឬហោះ។



គ្រប ក្បាល និងកញ្ចឹងកម្អកដោយដៃ និងប្រអប់ដៃមួយ។

- ប្រសិនបើតុ ឬតុការិយាល័យដែលមាំនៅក្បែរខាង សូមលូតនៅខាងក្រោមសម្រាប់ជាជម្រកជ្រកកោន
- ប្រសិនបើគ្មានជម្រកជ្រកកោននៅក្បែរខាងទេ សូមលូតនៅជាប់បន្ទាប់នឹងជញ្ជាំងខាងក្នុង
- ស្ថិតនៅលើជង្គង់របស់អ្នក ចំកោងខ្លួនដើម្បីការពារសរីរាង្គសំខាន់



រង់ចាំ រហូតដល់ការញ័រញើឈប់។

- នៅក្រោមជម្រកជ្រកកោន៖ កាន់ទៅលើវាដោយដៃមួយ ត្រៀមរួចរាល់ដើម្បីផ្លាស់ទីព្រមជាមួយជម្រកជ្រកកោនរបស់អ្នកប្រសិនបើវាប្តូរកន្លែង
- គ្មានជម្រកជ្រកកោន៖ តោងកាន់ទៅលើក្បាល និងកញ្ចឹងកម្អកដោយដៃ និងប្រអប់ដៃទាំងពីរ។



ឬសម្របខ្លួនទៅតាមស្ថានភាពរបស់អ្នក

ប្រសិនបើអ្នកមានការពិបាកក្នុងការទៅឲ្យដល់ដី ឬមិនអាចត្រឡប់ដើមឡើងមកវិញបានដោយគ្មានជំនួយទេ នោះសូមធ្វើតាមការណែនាំទាំងនេះ៖

- ប្រសិនបើអ្នកនៅលើកៅអីទម្រេត ឬត្រែ៖ គ្របក្បាល និងកញ្ចឹងកម្អកដោយដៃ ឬដោយខ្នើយរហូតដល់ការញ័រញើឈប់។
- ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់ឈើច្រត់៖ ទម្លាក់ខ្លួនចុះ គ្រប និងរង់ចាំ ឬអង្គុយនៅលើកៅអី ត្រែ។ល។ ហើយគ្របក្បាល និងកញ្ចឹងកម្អកដោយប្រអប់ដៃទាំងពីរ។ រក្សាឈើច្រត់អ្នកនៅជិតអ្នក ហេតុនេះវាអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ពេលការញ័រញើឈប់។
- ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់ស៊ុមជំនួយដើរ ឬកៅអីកង់រុញ៖ **ចាក់ខ្នាស់** កង់របស់អ្នក(ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចអនុវត្តបាន)។ ប្រសិនបើប្រើប្រាស់ស៊ុមជំនួយដើរ សូមធ្វើឲ្យទាបតាមដែលអាចធ្វើបានដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ ចំកោង ហើយ **គ្រប** ក្បាល/កញ្ចឹងកម្អកដោយដៃអ្នក សៀវភៅ ឬខ្នើយ។ បន្ទាប់មក **រង់ចាំ** រហូតដល់ការញ័រញើឈប់។



ស្វែងយល់បន្ថែមនៅ EarthquakeCountry.org/step5



អ្នកដែលចង់ ឬច្បងត្រចៀក

មុនការញ្ជូយដី កំណត់អត្តសញ្ញាណ និងធ្វើតេស្តវិធីច្រើនយ៉ាងដើម្បីទទួលបានការឲ្យសញ្ញាដាស់តឿន និងព័ត៌មាននៃការជម្លៀស។

អ្នកដែលខ្វាក់ភ្នែក ឬមានគំហើញខ្សោយ

ការញ្ជូយដីអាចបណ្តាលឲ្យរបស់របរធ្លាក់ ហើយគ្រឿងសង្ហារឹមប្តូរកន្លែង។ តម្រុយសំឡេងធម្មតាទូទៅអាចនឹងមិនមានទេនៅក្រោយមកទៀត។ សូមធ្វើការផ្លាស់ទីដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

អ្នកដែលមានពិការភាពក្នុងការលូតលាស់អភិវឌ្ឍ/សតិញ្ញាណ/បញ្ញា

ប្រសិនបើអ្នកមានការពិបាកក្នុងការយល់ ចងចាំ ឬរៀនសូត្រ សូមរក្សាបញ្ជីសាមញ្ញនៃអ្វីដែលត្រូវធ្វើ និងព័ត៌មានសំខាន់ជាមួយអ្នក និងនៅក្នុងកញ្ចប់របស់អ្នក។ ហាត់អនុវត្តផែនការអ្នកទុកជាមុន។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយជាមួយនឹងការប្រាស្រ័យទាក់ទងរបស់អ្នក ឬការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិជ្ជាជំនួយ សូមប្រាកដថាបុគ្គលបញ្ចូលចំណុចនេះនៅក្នុងផែនការអ្នក។

អនុសាសន៍ណែនាំការត្រៀមខ្លួនជាស្រេចបន្ថែម

- បង្កើតចេញ ឬធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពផែនការបុគ្គល និងផែនការសម្រាប់គ្រួសាររបស់អ្នក រួមមានផែនការការប្រាស្រ័យទាក់ទងនិងទំនាក់ទំនងសំខាន់ៗរបស់អ្នក។
- ធ្វើកញ្ចប់ចេញដំណើរពេលអាសន្នបន្ទាន់ - កញ្ចប់មួយដែលអ្នកយកជាមួយអ្នក ហើយប្រហែលជាកញ្ចប់ដទៃទៀតនៅផ្ទះ និងកន្លែងធ្វើការ។ ត្រូវប្រាកដថាបុគ្គលបញ្ចូលថ្មពិល/អាកុយ ប្រដាប់បំភ្លឺ ទឹក គ្រឿងសម្ភារៈផ្ទាល់ខ្លួនសំខាន់ជាសារវន្ត និងរបស់របរសម្រាប់សត្វជំនួយជនពិការ និងសត្វចិញ្ចឹមផងដែរ។ កញ្ចប់នៅផ្ទះរបស់អ្នកអាចនឹងមានរបស់របរច្រើនជាងនេះ។
- ដាក់ស្លាកសម្ភារៈបរិក្ខារសម្រាប់ជួយសម្របខ្លួនក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ ឬឧបករណ៍ដទៃទៀតដោយព័ត៌មានទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក និងរបៀបក្នុងការកាន់ធ្វើចាត់ចែងរបស់របរនីមួយៗ ក្នុងករណីដែលពួកវាត្រូវបានបំបែកផ្តាច់ចេញពីអ្នក។
- បង្កើតលំហូរនោះសុវត្ថិភាពដោយចងក្លាប់គ្រឿងសង្ហារឹមធ្ងន់ៗ និងរបស់របរដទៃទៀតដែលអាចធ្លាក់បាន ធ្វើឲ្យអ្នកឬសត្វជំនួយ ឬចាងខ្ទប់ផ្លូវចេញក្រៅរបស់អ្នកបាន។
- សាងក្រុមជំនួយគាំទ្រផ្ទាល់ខ្លួន (PST) ដើម្បីពិនិត្យមើលលើអ្នកក្នុងករណីអ្នកត្រូវការជំនួយ។ បុគ្គលបញ្ចូលពួកគេនៅក្នុងដំណាក់កាលទាំងអស់នៃការរៀបចំផែនការរបស់អ្នក។
- ចូលពាក់ព័ន្ធ! ស្ម័គ្រចិត្តជាមួយក្រុមឆ្លើយតបភាពអាសន្នបន្ទាន់សហគមន៍ (CERT) ក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នក ឬអង្គភាពស្រដៀងគ្នានៅក្នុងតំបន់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជិត ឬមកលេងឆ្នេរសមុទ្រ សូមដឹងពីផ្លូវជម្លៀសរលកយក្សស្វីណាមី និងស្វែងយល់អ្វីខ្លះដែលត្រូវធ្វើដើម្បីការពារអ្នកខ្លួនឯង។ ហាត់អនុវត្តការជម្លៀសក្នុងករណីរលកយក្សស្វីណាមីជាមួយអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់អ្នក ឬក្រុមជំនួយគាំទ្ររបស់អ្នក។
- ធ្វើការហ្វឹកហាត់នៅផ្ទះ កន្លែងធ្វើការ និងនៅក្នុងសហគមន៍អ្នកជាទៀងទាត់ប្រចាំ។ អញ្ជើញ PST របស់អ្នក និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់អ្នកឲ្យចូលរួមជាមួយអ្នក។

ស្វែងយល់បន្ថែម៖ EarthquakeCountry.org/accessibility