

ShakeOut នៃដុបកាលីហ្វ័រនៀងអសុចារុយ



ត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ដើម្បី #ShakeOut!

ចូលរួមនឹងមនុស្សសរុបលានអនក្នុងទូទាំងពិភពលោករៀងរាល់ឆ្នាំនៅក្នុងការចូលរួមការហ្វឹកហ្វាត់ “ទម្លាក់ខ្លួន រកទីកន្លែងដៃជួរក និងតាងកាន់” និងសកម្មភាពស្រុតចិត្តភាពនៅក្នុងការរៀនយល់ដឹងទ្រុឌទ្រោម។ មនុស្សសរុបស្ថិតនៅក្នុងការចូលរួមនៅទីកន្លែង ShakeOut អនុវត្តជាក់ ដលៃគឺជាចុងព្រៃហាសបតីទី 3 នៃខែតុលារៀងរាល់ឆ្នាំ តម្រូវឱ្យអ្នករៀនយល់ដឹងអំពីការហ្វឹកហ្វាត់របស់អ្នកនៅក្នុងណែនាំប្រព័ន្ធនេះ!

មនុស្សសរុបរាល់គ្នា រាល់ទីកន្លែងទាំងអស់ អាចចូលរួមបាន៖ ឯកត្តជន គ្រួសារ សាលារៀន ក្រុមសហគមន៍ និងអង្គភាពដទៃទៀតអាចអនុវត្តទាំងអស់គ្នាបាន នៅក្នុងកន្លែងតែមួយឬនៅក្នុងទីកន្លែងផ្សេងៗ។ អ្នកក៏អាចមានការហ្វឹកហ្វាត់និម្មិតតាមរយៈការផ្លាស់ប្តូរទីតាំងផងដែរ។

ចូលរួមនឹងមនុស្សសរុបលាននាក់!
ចុះឈ្មោះនៅ
ឯគេហទំព័រ
ShakeOut.org

ការអនុវត្តសម្រាប់ការរៀនយល់ដឹងអ្នកឲ្យមានប្រតិកម្មផ្ទាល់តាមការណែនាំស្រាប់នៅពេលការញ័ររងគ្រោះបំផុត - ដើម្បីរៀនសូត្រអំពីការផ្លាស់ប្តូរទីតាំងនៅក្នុងទីបំបែកនានា សូមចូលមើលគេហទំព័រ **ShakeOut.org/dropcoverholdon**។

របៀបក្នុងការចូលរួម

រៀបចំផែនការការហ្វឹកហ្វាត់របស់អ្នក៖

- ចុះឈ្មោះនៅគេហទំព័រ **ShakeOut.org** ដើម្បីឲ្យមានការតភ្ជាប់ - ការចូលរួមរបស់អ្នកក្នុងអង្គការដទៃទៀតមានទីកន្លែង!
- សូមចូលមើលគេហទំព័រ **ShakeOut.org/howtoparticipate** សម្រាប់ការណែនាំវិធីអ្វីៗ។ ដលៃជាក់លាក់ដោយឡែកសម្រាប់វិស័យ។
- ជម្រាបអ្នកចូលរួមនូវពេលវេលា របៀបណា និងទីកន្លែងណាដែលការហ្វឹកហ្វាត់របស់អ្នកនឹងប្រព្រឹត្តទៅ។

ត្រៀមរួចរាល់សម្រាប់ការរៀនយល់ដឹង៖

- ចងក្រងការពារឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការប្រឈមនឹងផលប៉ះពាល់ ហាមឱ្យមានការប្រឈមនឹងផលប៉ះពាល់។
- បង្កើត ឬធ្វើបច្ចុប្បន្ននូវផែនការពេលវេលាសន្តិសុខបន្តទាន់។
- រៀបចំ ឬស្រុតចិត្តទុកឡើងវិញនូវគ្រឿងសម្ភារៈសម្រាប់ពេលវេលាសន្តិសុខបន្តទាន់។
- ដើម្បីទទួលបានការឲ្យសញ្ញាជាសៀវភៅពីការរៀនយល់ដឹង សូមទាញយកកម្មវិធី MyShake ពីហាងកម្មវិធី។ សូមចូលមើលគេហទំព័រ **earthquake.ca.gov** ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម។
- សូមចូលមើលគេហទំព័រ **EarthquakeCountry.org** ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការត្រៀមខ្លួនរបស់អ្នកសម្រាប់ការរៀនយល់ដឹង។

ចំណែកកែ ShakeOut៖

- អញ្ជើញមិត្តភក្តិ គ្រួសារ អ្នកជិតខាង អ្នករួមការងារ និងក្រុមដទៃទៀតឲ្យចូលរួម។
- សូមទៅកាន់គេហទំព័រ **ShakeOut.org/resources** សម្រាប់ ផ្ទាំងផ្តល់ព័ត៌មាន ឱកាសបណ្តុះបណ្តាលវិធីអ្វីៗ និង
- ចំណែកកែប្រែ និងវិធីអនុវត្តការហ្វឹកហ្វាត់របស់អ្នកដោយប្រើប្រាស់ #ShakeOut។

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ដឹងពីការញ័ររងគ្រោះ ឬទទួលបានការឲ្យសញ្ញាជាសៀវភៅ

ប្រសិនបើអ្នក



ការប្រើប្រាស់ឈើចុក



ការប្រើប្រាស់ស៊ីម៉ង់ត៍



ការប្រើប្រាស់កៅអីមានកង់



EarthquakeCountry.org/step5

