អ្វីដែលត្រូវមានក្នុងដៃរបស់អ្នក
ត្រៀមខ្លួនជាស្រេចដើម្បីជន្លៀសចេញ

ប្រសិនបើមន្ត្រីប្រាប់អ្នកឱ្យជន្លៀសចេញ អ្នកត្រូវតែចាកចេញ។

នេះគឺជាអ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើ :

- ធ្វើចិត្តឱ្យត្រជាក់ ។ ធ្វើតាមអ្វីដែលមន្ត្រីប្រាប់អ្នកឱ្យធ្វើ ។
- ប្រសិនបើមានពេល ចូររក្សាសុវត្ថិភាពផ្ទះរបស់អ្នក ។ បិទ និងចាក់សោរបង្អួច និងទ្វារ ។ ដកភ្លើងសម្ភារៈអគ្គិសនីមុនពេលអ្នកចាកចេញ ។ មន្ត្រីនឹងប្រាប់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការបិទបណ្តាញទឹកភ្លើង ។
- ចូរឱ្យមិត្តភក្តិ និងសាច់ញាតិដឹងពីកន្លែងដែលអ្នកនឹងទៅ ។
- ចូរពាក់ស្បែកជើងមាំ និងសម្លៀកបំពាក់ការពារ និងងាយស្រួលដូចជា ខោខ្លី និងអាវដៃវែង ។
- ចូរចាប់យកកាតាបធ្វើដំណើរចេញរបស់អ្នក ។
- ចូរកុំប្រើប្រាស់ជណ្តើរយន្ត ពេលមានអគ្គិភ័យ ឬភាពអាសន្ន ផ្សេងទៀត ។
- ចូរបើកវិទ្យុ និង ទូរទស្សន៍ក្នុងតំបន់ ឱ្យដឹងពីផ្លូវជន្លៀសចេញចុងក្រោយបំផុត និងព័ត៌មានផ្សេងទៀត ។
- ចូរទៅកាន់ជម្រក ឬកន្លែងមានសុវត្ថិភាពជិតបំផុត ឱ្យបានឆាប់តាមដែលអ្នកអាច ។

មិនថាតែមន្ត្រីប្រាប់អ្នកឱ្យទៅជ្រកក្នុងកន្លែងមួយ ឬជន្លៀសចេញក៏ដោយ នឹងផ្អែកទៅលើលក្ខខណ្ឌដែលបានរំពឹងទុកក្នុងតំបន់របស់អ្នក ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានទទួលការណែនាំជាក់លាក់ ដើម្បីជន្លៀសចេញ អ្នកគួរតែទៅជ្រកក្នុងកន្លែងមួយ ។

ចូរចាប់យកកាតាបធ្វើដំណើររបស់គ្រួសារអ្នក

រៀបចំកាតាបធ្វើដំណើរសម្រាប់វត្ថុប្រើប្រាស់ក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក អ្នកនឹងត្រូវការ ប្រសិនបើមន្ត្រីប្រាប់អ្នកឱ្យជន្លៀសចេញ។ កាតាបធ្វើដំណើររបស់អ្នក គួរតែមានភាពងាយស្រួល–កាន់ – ជាកាតាបស្ពាយខ្នង ឬវ៉ាលីសមានកង់តូចមួយ ។ ចូររក្សា កាតាបធ្វើដំណើររបស់អ្នក ក្នុង–កន្លែងមួយ ដែលអ្នកអាចយកវាងាយស្រួល ក្នុងករណីអ្នកត្រូវចាកចេញបន្ទាន់ ។

វត្ថុសម្រាប់កាតាបធ្វើដំណើររបស់អ្នក :

- សំណៅចម្លងឯកសារសំខាន់ៗរបស់អ្នកដូចជា ប័ណ្ណធានារ៉ាប់រង អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណមានរូបថត សំបុត្រកំណើត ប័ណ្ណកម្មសិទ្ធិ និង ភស្តុតាងបញ្ជាក់ពីអាសយដ្ឋាន ក្នុងប្រអប់មិនជ្រាបទឹក និងអាចយកតាមខ្លួនបាន ។
- ឡាន និងសោផ្ទះ ។
- ក្រេឌីតកាត និងអេធីអុីមកាត ។
- ប្រាក់ ជាពិសេសក្រដាសប្រាក់តូចៗដូចជាមួយដុល្លារ ប្រាំដុល្លារ និងដប់ដុល្លារ ។
- ទឹកក្នុងដប និងចំណីអាហារដែលនឹងមិនងាយខូចដូចជាដុំអាហារផ្តល់ថាមពល និងហ្គ្រាណូឡា ។
- ពិល និងថ្មពិលបន្ថែម ។
- វិទ្យុប្រើប្រាស់ថ្មពិល និងថ្មពិលបន្ថែម អ្នកក៏អាចទិញវិទ្យុដែលមិនប្រើថ្មពិលផងដែរ)
- ថ្នាំពេទ្យ : ចូរច្បាស់ថាបានដាក់បំពេញថ្នាំពេទ្យឡើងវិញ មុនពេលពួកវាអស់ ។ ចូររក្សាបញ្ជីឱសថ ដែលសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកម្នាក់ៗលេប ហេតុអ្វីបានពួកគេលេប និងចំនួនប្រើប្រាស់របស់ពួកគេ ។ ក៏សូមរក្សាសំណៅចម្លងវេជ្ជបញ្ជា និងព័ត៌មានទំនាក់ទំនងគ្រូពេទ្យ និងឱសថការីរបស់អ្នកផងដែរ។
- ឧបករណ៍ជំនួយបឋម ។
- ស្បែកជើងមាំ ងាយស្រួល សម្ភារៈទប់ទល់ទឹកភ្លៀងទម្ងន់ស្រាល និងភួយមីឡា ។
- ព័ត៌មាន និងកន្លែងជួបគ្នាសម្រាប់គ្រួសាររបស់អ្នក ។
- ផែនទីតំបន់តូចមួយ ។
- វត្ថុថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន : ឧបករណ៍ថែរក្សាអនាម័យដៃ ផលិតផលស្ត្រី ច្រាសដុសធ្មេញ និងថ្នាំដុសធ្មេញ និងក្រណាត់សំអាត ។
- សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ថែទាំកុមារ និងសម្ភារៈថែទាំពិសេសផ្សេងទៀត ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម អំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើក្នុងកំឡុងពេលមានភាពអាសន្ន សូមចូលទៅកាន់

www.phila.gov/ready,
ឬទូរស័ព្ទទៅលេខ
1-877-READY-11

TheStarGroup

READY PHILADELPHIA Or Not? American Red Cross

The Inquirer DAILY NEWS philly.com

Cambodian

READY PHILADELPHIA Or Not?

កម្មវិធីត្រៀមខ្លួនសម្រាប់អាសន្ន (Emergency Preparedness Program)

សម្រាប់តំបន់ហ្វីឡាដែលហ្វៀ

អ្វីដែលត្រូវមាននៅក្នុងក្បាលរបស់អ្នក

អ្វីដែលត្រូវមាននៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក

អ្វីដែលត្រូវមាននៅក្នុងដៃរបស់អ្នក

យើងចង់ឱ្យអ្នកត្រៀមខ្លួនជាស្រេច សម្រាប់ភាពអាសន្នណាមួយ

នេះគឺជាអ្វីដែលអ្នកត្រូវការឱ្យមាននៅក្នុង
ក្បាលរបស់អ្នក
ក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក
និងក្នុងដៃរបស់អ្នក ។

ការធ្វើផែនការនាពេលនេះ និងការដឹងពី អ្វីដែលត្រូវធ្វើ នឹងធ្វើឱ្យវាកាន់តែងាយស្រួលសម្រាប់អ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក ប្រសិនបើមានភាពអាសន្នកើតមានឡើង ។

ចូរគិតអំពីថាតើភាពអាសន្នអាចប៉ះពាល់អ្នកដូចម្តេចខ្លះ ។ ចូរគិតអំពីធនធាន និងសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់អ្វីខ្លះដែលអ្នកប្រហែលជាត្រូវការ ។ ចូរគិតអំពីប្រភេទ នៃភាពអាសន្នផ្សេងៗ – ភ្លើងឆេះផ្ទះ ព្យុះព្រិល គ្មានអគ្គីសនី ខ្យល់ព្យុះ ឬការវាយប្រហារភេរវកម្ម ។ ចូរបង្កើតផែនការដែលសមរម្យនឹងតម្រូវការរបស់អ្នក និងងាយស្រួលដាក់អនុវត្ត ។

ត្រៀមជាស្រេចដើម្បី ជ្រកក្នុងកន្លែងមួយ ។
ត្រៀមជាស្រេចដើម្បី ជន្លៀសចេញ ។

តើអ្នកត្រៀមរួចឬនៅ ?

អ្វីដែលត្រូវមានក្នុងក្បាលរបស់អ្នក ផែនការអាសន្នរបស់អ្នក

ពិភាក្សាជាមួយគ្រួសាររបស់អ្នកអំពីភាពអាសន្ន: អ្វីដែលត្រូវធ្វើ វិធីស្វែងរកគ្នាទៅវិញទៅមកនិង វិធីទាក់ទងជាប់ជានិច្ចក្នុងពេលមានភាពអាសន្ន ។

ចូរត្រៀមជាស្រេច ដើម្បីជ្រកក្នុងកន្លែងមួយយ៉ាងហោចណាស់ ៧២ ម៉ោង ។ ប្រសិនបើមន្ត្រីប្រាប់អ្នក ចូរត្រៀមជាស្រេចដើម្បីជន្លៀសចេញ ។

ចូរសម្រេចពីកន្លែងពីរដែលសមាជិកគ្រួសារគួរតែជួបគ្នា បន្ទាប់ពីមានភាពអាសន្ន – មួយនៅខាងក្រៅ ឬក្បែរផ្ទះរបស់អ្នក និងមួយនៅខាងក្រៅសង្កាត់របស់អ្នក ។

ចូរអនុវត្តការចេញក្រៅផ្ទះរបស់អ្នក ដោយប្រើប្រាស់ទ្វារផ្សេងៗ។ ចូរអនុវត្តការទៅកាន់កន្លែងជួបគ្នារបស់អ្នក ។

ចូរស្នើមិត្តភក្តិ ឬសាច់ញាតិដែលរស់នៅក្រៅរដ្ឋ ដើម្បីទាក់ទងពេលមានអាសន្នរបស់គ្រួសារអ្នក ។ ប្រសិនបើ ខ្សែទូរស័ព្ទហ្វីឡាដែលហៀជាប់រវល់ ការទូរស័ព្ទរយៈចម្ងាយឆ្ងាយ អាចនឹងងាយស្រួលទូរស័ព្ទជាង ។

ចូរធ្វើផែនការសម្រាប់គ្រប់ៗគ្នានៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក – ជាពិសេសមនុស្សចាស់ មនុស្សពិការ និងមនុស្សដែលមិននិយាយភាសាអង់គ្លេស ។

ចូរផ្តល់ឱ្យគ្រប់ៗគ្នាក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក នូវផែនការភាពអាសន្នរបស់អ្នកមួយច្បាប់ និងព័ត៌មានទាក់ទងពេលមានភាពអាសន្ន ដើម្បីទុកក្នុងកាបូបប្រាក់ និងកាតាបស្ពាយរបស់ពួកគេ ។

ពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ :

- ផ្លាស់ប្តូរថ្មពិលប្រកាសអាសន្នឆេះរបស់អ្នកចេញ
- ធ្វើឱ្យច្បាស់ថា ផែនការភាពអាសន្នរបស់អ្នក និងព័ត៌មានទាក់ទងពេលមានភាពអាសន្នត្រឹមត្រូវ ។
- ពិនិត្យមើលថា ចំណីអាហារ និងថ្មពិលក្នុងឧបករណ៍របស់អ្នកនៅតែល្អ ។

អ្វីដែលត្រូវមានក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ចូរត្រៀមជាស្រេចដើម្បីជ្រកក្នុងកន្លែងមួយ

ប្រសិនបើមន្ត្រីប្រាប់អ្នកឱ្យជ្រកក្នុងកន្លែងមួយ អ្នកត្រូវតែនៅខាងក្នុងអាគារណាមួយ ។

ដាក់រួមគ្នានូវឧបករណ៍ជ្រកក្នុងកន្លែងមួយ ។ ចូរដាក់បញ្ចូលនូវសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់យ៉ាងហោចណាស់បីថ្ងៃ ក្នុងករណីអ្នកមិនអាចចាកចេញពីផ្ទះរបស់អ្នកបាន ។

វិធីជ្រកក្នុងកន្លែងមួយ :

- ធ្វើចិត្តឱ្យត្រជាក់ និងទៅខាងក្នុងជាបន្ទាន់ ។
- ទៅកាន់បន្ទប់ដែលមានទ្វារ ឬបង្អួចច្រើន ។ យកល្អបន្ទប់គួរតែស្ថិតនៅខ្ពស់ជាងផ្លូវ មានបន្ទប់សម្រាប់គ្រប់ៗគ្នាក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក មានទឹក និងសម្ភារៈបន្ទប់ទឹកប្រើប្រាស់ ហើយមានតម្លើងទូរស័ព្ទ ។
- បិទ និងចាក់សោបន្ទប់ និងទ្វារទាំងអស់ ហើយបិទសន្ទះខ្យល់ ជើងក្រានកំដៅផ្ទះ ។
- ចូរបិទទ្វារ និងបង្អួច តែនៅពេលដែលត្រូវបានប្រាប់ឱ្យធ្វើដូច្នេះដោយមន្ត្រីភាពអាសន្ន ។ ប្រសិនបើត្រូវបានណែនាំ ចូរគ្របស្នាមប្រេះតាមទ្វារ និងបង្អួចដោយបង់ស្អិតក្រណាត់ ឬកន្សែង ។
- បិទរាល់ប្រព័ន្ធសម្លេង និងត្រជាក់ទាំងអស់ដូចជា ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ និងកង្ហារផ្សេងតាមបង្អួច ប្រសិនបើត្រូវបានណែនាំ ។
- ស្តាប់វិទ្យុក្នុងតំបន់ សម្រាប់ព័ត៌មានទាន់ហេតុការណ៍ ។
- ទុកសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកនៅជាមួយអ្នក ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានភាពអាសន្នព្យាបាល ចូរទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ ៩-១-១ ដើម្បីឱ្យក្រសួងប៉ូលីស និងអគ្គីភ័យដឹងថាអ្នកត្រូវការជំនួយពិសេស ។
- រក្សាទូរស័ព្ទរបស់អ្នកឱ្យអាចទទួលបានការហៅភាពអាសន្ន។

វត្ថុសម្រាប់ឧបករណ៍ជ្រកក្នុងកន្លែងមួយរបស់អ្នក

- ទឹកផឹកបីហ្គាឡុងក្នុងម្នាក់
- ចំណីអាហារដែលនឹងមិនងាយស្អុយរលួយ រៀបចំជាស្រេច ដើម្បីបរិភោគចំណីអាហារ
- ឧបករណ៍បើកកំប៉ុងដោយដៃ និងគ្រឿងប្រដាប់បរិភោគសម ស្លាបព្រា កាំបិត ចាន ពែង)
- បន្ទះប្លាស្ទិកដើម្បីគ្របបង្អួច កន្ត្រៃ និងបង់ស្អិតបិទបំពង់
- ឧបករណ៍ជំនួយបឋម
- ពិល និងថ្មពិលបន្ថែម
- វិទ្យុប្រើប្រាស់ថ្មពិល និងថ្មពិលបន្ថែម អ្នកក៏អាចទិញវិទ្យុដែលមិនប្រើថ្មពិលផងដែរ)
- ផ្លុំហួចជាសញ្ញាសុំជំនួយ
- ថ្នាំអ៊ីយ៉ូដ ឬថ្នាំសមិនក្រអូបចំនួនមួយភាគបួន និងថ្នាំដាក់ភ្នែក ទឹកដែលមិនឆ្លងរោគប៉ុណ្ណោះ ប្រសិនបើត្រូវបានណែនាំឱ្យធ្វើដូច្នេះដោយមន្ត្រីសុខភាព ។ ដើម្បីកុំឱ្យឆ្លងជាមួយថ្នាំ ចូរបន្ថែមថ្នាំស ៨ តំណក់ក្នុងទឹកមួយហ្គាឡុង)
- សម្ភារៈថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន: សាប៊ូ ច្រាសដុសធ្មេញ និងថ្នាំដុសធ្មេញ ផលិតផលស្ត្រី ក្រដាសអនាម័យ និងក្រណាត់សំអាត
- ទូរស័ព្ទដែលមិនត្រូវការប្រើភ្លើង គ្រាន់តែដោតទៅនឹងឧបករណ៍ដោយទូរស័ព្ទ)
- សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ថែទាំកុមារ ឬសម្ភារៈថែទាំពិសេសផ្សេងទៀត

មន្ត្រីនឹងជូនដំណឹងអ្នកតាមវិទ្យុក្នុងតំបន់ នៅពេលភាពអាសន្នកន្លងផុតទៅ ។ មានតែពេលនោះប៉ុណ្ណោះ ដែលអ្នកត្រូវបើកទ្វារ និងបង្អួចទាំងអស់ ដើម្បីឱ្យមានខ្យល់បរិសុទ្ធចេញចូលក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ។