ប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ច។
ត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេច។

គន្លឹះសម្រាប់ការធ្វើផែនការក្នុងពេលមានអាសន្ន

អ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នក អាចត្រៀមខ្លួនឲ្យបានរួចរាល់សម្រាប់ពេលមានអាសន្ន។ សូមចូលទៅកាន់ *mass.gov/BePrepared*

COMMONWEALTH OF MASSACHUSETTS
DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

ប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ច

អាសន្នគ្រប់ប្រភេទជារឿយៗតែកើតមានឡើងដោយគ្មានសញ្ញាព្រមានច្រើនទេ។ សូមប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ចចំពោះអ្វីដែលកំពុងកើតឡើងនៅជុំវិញខ្លួនអ្នក។

- តាមដានព័ត៌មានក្នុងស្រុក
- ចុះឈ្មោះចូលក្នុងប្រព័ន្ធផ្ដល់ដំណឹងពេលមានអាសន្ន
- ទូរសព្ទទៅកាន់លេខ 2-1-1 សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីទីជម្រក អាហារ និងប្រភពធនធាន ឬសេវាកម្មផ្សេងទៀត

ធ្វើផែនការទុកជាមុន

ធ្វើផែនការសម្រាប់អ្នកនិងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកទុកជាមុន ដើម្បីឲ្យអ្នកនឹងបានត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេចសម្រាប់គ្រោះអាសន្ននៃអាកាសធាតុនានា ការដាច់ចរន្តអគ្គិសនី ជំងឺតម្កាត់ និងហេតុការណ៍ផ្សេងៗទៀត។ ធ្វើផែនការសម្រាប់ហេតុការណ៍នានាដែលតម្រូវឲ្យអ្នក៖

- ស្ថិតនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក (ស្វែងរកជម្រកសុវត្ថិភាពក្នុងអគារ)
- ចាកចេញពីផ្ទះរបស់អ្នក (ជម្លៀស)
- នៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ (ធ្វើចត្តាឡីស័ក ឬនៅដាច់ដោយឡែក)

ត្រូវប្រាកដថាផែនការនានារបស់អ្នកបំពេញតាមតម្រូវការនីមួយៗរបស់អ្នក។ គិតថាតើអ្នកឬសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក ត្រូវការជំនួយឬឧបករណ៍នានាសម្រាប់អ្វីៗដូចជា៖

- ការទំនាក់ទំនង
- ថ្នាំឬបរិក្ខារពេទ្យ
- ការចល័ត (ការផ្លាស់ទី)
- ការថែទាំ ឬការមើលខុសត្រូវ
- សត្វចិញ្ចឹម
- មធ្យោបាយដឹកជញ្ជូន

រៀបផែនការអំពីរបៀបដែលអ្នកនឹងទាក់ទងជាមួយសមាជិកគ្រួសារដើម្បីប្រាកដថាគ្រប់គ្នាគឺសុខសប្បាយ។ គិតអំពីវិធីលើសពីមួយ ដោយសារតែសេវាទូរសព្ទឬអ៊ីនធឺណិតអាចនឹងមានដែនកំណត់។

- ប្រើប្រាស់ការហៅទូរសព្ទ ការផ្ញើសារជាអក្សរ អ៊ីម៉េល កម្មវិធីទំនាក់ទំនង ឬកម្មវិធីប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម
- សាកថ្មទូរសព្ទ និងឧបករណ៍ដទៃទៀតឲ្យពេញជានិច្ច
- ជ្រើសរើសបុគ្គលម្នាក់ដែលរស់នៅជិត និងបុគ្គលម្នាក់ដែលរស់នៅឆ្ងាយ សម្រាប់ឲ្យគ្រប់គ្នាទាក់ទងទៅ

ត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេច

ផ្ទះនីមួយៗត្រូវការប្រអប់សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ពេលមានអាសន្នជាមូលដ្ឋាន។ ប្រអប់សម្ភារៈនោះមិនចាំបាច់ទាល់តែត្រូវការទីធ្លាធំទូលាយ ឬមានតម្លៃថ្លៃនោះទេ។ អ្នកអាចបន្ថែមសម្ភារៈតាមតម្រូវការ។ រៀបចំប្រអប់សម្ភារៈទៅតាមតម្រូវការជាក់ស្ដែងរបស់អ្នក។ ត្រូវប្រាកដថាសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់របស់អ្នកនឹងជួយអ្នក៖

- ស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នករយៈពេលបីទៅបួនថ្ងៃដោយគ្មានអគ្គិសនី
- ចាកចេញពីផ្ទះរបស់អ្នកជាប្រញាប់
- នៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ និងចៀសវាងការចម្លងមេរោគ

រក្សាទុកប្រអប់សម្ភារៈរបស់អ្នកនៅកន្លែងស្ងួតដែលងាយស្រួលយក។ ពិនិត្យមើលប្រអប់សម្ភារៈរបស់អ្នកឡើងវិញរៀងរាល់ប្រាំមួយខែម្ដង ដើម្បីជំនួសសម្ភារៈដែលផុតកំណត់ប្រើប្រាស់ ឬតាមរដូវកាល។

ផែនការសកម្មភាពពេលមានអាសន្ន សម្រាប់គ្រួសារ

- ☐ បង្កើតតារាងទំនាក់ទំនងសម្រាប់គ្រប់គ្នាដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ រួមទាំងលេខទូរសព្ទកន្លែងការងារ សាលារៀន និងទូរសព្ទដៃ។
- ☐ ជ្រើសរើសមិត្តភ័ក្តិម្នាក់ដែលរស់នៅរដ្ឋផ្សេង និងមិត្តភ័ក្តិម្នាក់ទៀតដែលរស់នៅជិតអ្នក មកធ្វើជាបុគ្គលទំនាក់ទំនងសម្រាប់គ្រួសាររបស់អ្នក។
- ☐ ធ្វើផែនការជម្លៀស និងជ្រើសរើសទីតាំងជួបជុំគ្នាសម្រាប់គ្រួសាររបស់អ្នកនៅក្បែរផ្ទះរបស់អ្នក និងទីតាំងមួយកន្លែងទៀតនៅក្រៅភូមិដ្ឋានរបស់អ្នក។
- ☐ ស្វែងយល់ពីរបៀបដែលសាលារៀនរបស់កូនៗអ្នកនឹងដោះស្រាយជាមួយគ្រោះអាសន្ននានា។ សួរអំពីទីកន្លែងដែលសិស្សនឹងទៅប្រសិនបើត្រូវជម្លៀស របៀបដែលសាលានឹងជូនដំណឹងដល់អ្នក និងរបៀបដែលអ្នកនឹងជួបកូនរបស់អ្នក។
- ☐ បើកប្រព័ន្ធជូនដំណឹងពេលមានអាសន្ននៅលើទូរសព្ទដៃនិងឧបករណ៍នានារបស់អ្នក។
- ☐ ពិនិត្យមើលផែនការត្រៀមខ្លួនពេលមានអាសន្នរបស់ទីប្រជុំជន/ទីក្រុងរបស់អ្នក។
- ☐ ចាប់ផ្តើមបង្កើតប្រអប់សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ពេលមានអាសន្ន។ បន្ថែមសម្ភារៈទៅក្នុងប្រអប់តាមតម្រូវការ។

ព័ត៌មានគ្រួសារសំខាន់ៗ

បំពេញព័ត៌មាននេះសម្រាប់បុគ្គលនីមួយៗដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក និងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពតាមការចាំបាច់។ រក្សាទុកព័ត៌មាននេះនៅគ្រប់ទីកន្លែងដែលអ្នកអាចនឹងត្រូវការវា។

ឈ្មោះ៖ ____________________

លេខទូរសព្ទ៖ ____________________

អាសយដ្ឋានកន្លែងធ្វើការ/សាលារៀន៖ ____________________

ទីតាំងជម្លៀសទៅ៖ ____________________

ជំនួយដែលត្រូវការ៖ ____________________

ព័ត៌មានវេជ្ជសាស្ត្រ៖ ____________________

ឈ្មោះ៖ ____________________

លេខទូរសព្ទ៖ ____________________

អាសយដ្ឋានកន្លែងធ្វើការ/សាលារៀន៖ ____________________

ទីតាំងជម្លៀសទៅ៖ ____________________

ជំនួយដែលត្រូវការ៖ ____________________

ព័ត៌មានវេជ្ជសាស្ត្រ៖ ____________________

ឈ្មោះ៖ ____________________

លេខទូរសព្ទ៖ ____________________

អាសយដ្ឋានកន្លែងធ្វើការ/សាលារៀន៖ ____________________

ទីតាំងជម្លៀសទៅ៖ ____________________

ជំនួយដែលត្រូវការ៖ ____________________

ព័ត៌មានវេជ្ជសាស្ត្រ៖ ____________________

តារាងត្រួតពិនិត្យប្រអប់សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ពេលមានអាសន្ន

ចាប់ផ្តើមបង្កើតប្រអប់សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ពេលមានអាសន្នជាមូលដ្ឋាន។ បន្ថែមសម្ភារៈទៅក្នុងប្រអប់តាមតម្រូវការ។ រៀបចំប្រអប់សម្ភារៈទៅតាមតម្រូវការជាក់ស្តែងរបស់អ្នក។ រួមបញ្ចូលនូវសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់ការស្នាក់នៅផ្ទះដោយគ្មានទឹក ឬអគ្គិសនី និងសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់ការចាកចេញពីផ្ទះជាប្រញាប់។ រក្សាទុកប្រអប់សម្ភារៈរបស់អ្នកនៅកន្លែងស្ងួតដែលងាយស្រួលយក។ ពិនិត្យមើលប្រអប់សម្ភារៈរបស់អ្នកឡើងវិញរៀងរាល់ប្រាំមួយខែម្តង ដើម្បីជំនួសសម្ភារៈដែលផុតកំណត់ប្រើប្រាស់ ឬតាមរដូវកាល។

សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់ការស្នាក់នៅផ្ទះ ឬចាកចេញពីផ្ទះ

- ☐ ព័ត៌មានទំនាក់ទំនងពេលមានអាសន្ន
- ☐ សំណៅនៃឯកសារសំខាន់ៗ
- ☐ ឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជា និងវ៉ែនតា
- ☐ ឆ្នាំងសាកទូរសព្ទ និងកញ្ចប់ថ្ម
- ☐ សាច់ប្រាក់ ឬមូលប្បទានបត្រសម្រាប់អ្នកធ្វើដំណើរ
- ☐ របាំងម៉ាស់ការពារមុខ
- ☐ កញ្ចែសម្រាប់ផ្តល់សញ្ញាសុំជំនួយ
- ☐ ខោទឹកនោម ក្រណាត់សើម អាហារទារក ម្សៅទឹកដោះគោ ប្រសិនបើចាំបាច់
- ☐ អាហារ សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ កំណត់ត្រាចាក់វ៉ាក់សាំង ស្លាកពាក់ក ទ្រុងសម្រាប់សត្វចិញ្ចឹម ប្រសិនបើចាំបាច់

សម្ភារៈសម្រាប់ការស្នាក់នៅផ្ទះ (ការស្ថិតនៅទីតាំងក្នុងអគារដែលមានសុវត្ថិភាព ការធ្វើចត្តាឡីស័ក ឬការនៅដាច់ដោយឡែក)

- ☐ ទឹកដប (1ហ្គាឡិន សម្រាប់មនុស្សម្នាក់ ក្នុងមួយថ្ងៃ សម្រាប់រយៈពេល 3ថ្ងៃ)
- ☐ អាហារកំប៉ុង ឬអាហារដែលមិនផ្អូមខូច
- ☐ ឧបករណ៍គាស់កំប៉ុងដោយដៃ
- ☐ ពិលឬចង្កៀងដែលមានថ្មបន្ថែមផង
- ☐ ប្រអប់សង្គ្រោះបឋម និងទែរម៉ូម៉ែត្រ
- ☐ វិទ្យុ (ដំណើរការដោយថ្ម ឬម៉ារ៉ាវេនវៃដៃ) ដោយមានថ្មបន្ថែមផង
- ☐ ឈើគូសដាក់នៅក្នុងប្រអប់ការពារជ្រាបទឹក
- ☐ ភ្នាក់ងារលាងសម្អាត ឬសម្លាប់មេរោគសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ

សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់ការចាកចេញពីផ្ទះ (ការជម្លៀស)

- ☐ សម្លៀកបំពាក់សម្រាប់ផ្លាស់ប្តូរ និងស្បែកជើងដែលជាប់ធន់ (ក្នុងមនុស្សម្នាក់)
- ☐ ឧបករណ៍ទំនាក់ទំនង ប្រសិនបើចាំបាច់
- ☐ បរិក្ខារពេទ្យ ប្រសិនបើចាំបាច់
- ☐ សម្ភារៈអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន
- ☐ ថង់សម្រាប់ដេក ឬភួយ (ក្នុងមនុស្សម្នាក់)

ទំនាក់ទំនងសម្រាប់គ្រួសាររបស់យើង

ក្នុងតំបន់

ឈ្មោះ៖ ____________________

លេខទូរសព្ទ៖ ____________________

អ៊ីម៉េល៖ ____________________

នៅរដ្ឋផ្សេង

ឈ្មោះ៖ ____________________

លេខទូរសព្ទ៖ ____________________

អ៊ីម៉េល៖ ____________________

ទីកន្លែងជួបគ្នាសម្រាប់គ្រួសាររបស់យើង

នៅជិតផ្ទះរបស់យើង៖ ____________________

____

នៅក្រៅភូមិដ្ឋានរបស់យើង៖ ____________________

____

ប្រភពធនធានបន្ថែម

Massachusetts Department of Public Health (ក្រសួងសុខភាពសាធារណៈនៃរដ្ឋ Massachusetts)
Mass.gov/BePrepared

ព័ត៌មានអំពីទីជម្រក អាហារ និងប្រភពធនធាន ឬសេវាកម្មផ្សេងទៀត៖
ទូរសព្ទទៅកាន់ 2-1-1 ឬចូលទៅកាន់ Mass211.org

ព័ត៌មានអំពីប្រព័ន្ធជូនដំណឹងពេលមានអាសន្ន
Ready.gov/alerts (Federal Emergency Aid (FEMA, ជំនួយពេលមានអាសន្នរបស់សហព័ន្ធ))

ជំនួយក្នុងអំឡុងពេល ឬបន្ទាប់ពីគ្រោះអាសន្ន
Redcross.org/local (ផ្នែកកាកបាទក្រហមក្នុងតំបន់)
Redcross.org/shelter (ទីជម្រកបើកទូលាយរបស់កាកបាទក្រហម)

ព័ត៌មានអំពីការធ្វើផែនការ ឬការបង្កើតប្រអប់ឧបករណ៍នានាពេលមានអាសន្ន
Mass.gov/BePrepared (Department of Health (DPH, ក្រសួងសុខាភិបាល)
Mass.gov/mema/ready (Massachusetts Emergency Managment Agency (MEMA, ទីភ្នាក់ងារគ្រប់គ្រងគ្រោះអាសន្ននៃរដ្ឋ Massachusetts)
Ready.gov ឬ Listo.gov (FEMA)

ព័ត៌មានអំពីគ្រោះអាសន្ននៅលើប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម
ចុចតាមដាន DPH នៅលើ Twitter
ចុចតាមដាន MEMA នៅលើ Twitter
ចុចតាមដាន ReadyGov នៅលើ Twitter
ចុចចូលចិត្ត MEMA នៅលើ Facebook
ចុចចូលចិត្ត ReadyGov នៅលើ Facebook
ចុចតាមដាន ទីប្រជុំជន ឬទីក្រុងរបស់អ្នក នៅលើ Twitter និងចុចចូលចិត្តនៅលើ Facebook។

កម្មវិធី Show Me ដោយឥតគិតថ្លៃ ដើម្បីជួយប្រជាជនក្នុងការទំនាក់ទំនងគ្នាក្នុងអំឡុងពេលមានអាសន្ននានា
បញ្ចាំងកាមេរ៉ាទូរសព្ទស្មាតហ្វូនរបស់អ្នកមកលើកូដនេះសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH
(ក្រសួងសុខភាពសាធារណៈនៃរដ្ឋ MASSACHUSETTS)

MS2324
September 2021
Khmer