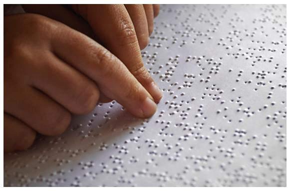

ប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ច។
ត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេច។

ឧបករណ៍ធ្វើផែនការសម្រាប់ពេលមានអាសន្ន

អ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នក អាចត្រៀមខ្លួនឲ្យបានរួចរាល់សម្រាប់ពេលមានអាសន្ន។
សូមចូលទៅកាន់ *mass.gov/BePrepared*

COMMONWEALTH OF MASSACHUSETTS
DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

គ្រោះអាសន្ននានាអាចកើតឡើងបានគ្រប់ពេលវេលា

ការធ្វើផែនការទុកជាមុន និងការត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេច អាចនាំទៅរកលទ្ធផលកាន់តែល្អប្រសើរសម្រាប់អ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក។

ឧបករណ៍នេះអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាលក្ខណៈបុគ្គល ឬជាមួយសមាជិកគ្រួសារ ឬអ្នកផ្តល់ការថែទាំ។ វាអាចជួយអ្នកក្នុងការគិតអំពីរបៀបក្នុងការជួយគាំទ្រសកម្មភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេល និងបន្ទាប់ពីគ្រោះអាសន្ន។ នៅពេលដែលអ្នកបានគិតអំពីតម្រូវការរបស់អ្នករួចហើយ យើងសូមណែនាំឲ្យអ្នក៖

- ធ្វើផែនការពេលមានអាសន្នសម្រាប់គ្រួសារ ឬបុគ្គល
- បង្កើតប្រអប់ឧបករណ៍ត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ពេលមានអាសន្នមួយ
- បង្កើតតារាងទំនាក់ទំនង

ចូលទៅកាន់គេហទំព័ររបស់យើងដើម្បីស្វែងយល់អំពីរបៀបក្នុងការរៀបចំប្រអប់ឧបករណ៍សម្រាប់ពេលមានអាសន្ន និងបង្កើតផែនការពេលមានអាសន្នសម្រាប់បុគ្គល ឬគ្រួសារ៖ *mass.gov/BePrepared*

ការទំនាក់ទំនង

សរសេរព័ត៌មានអំពីតម្រូវការផ្នែកភាសា និងការទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក។ តម្រូវការទាំងនេះអាចរួមមានរបស់នានាដូចជា ក្រដាសមួយដុំ និងប៊ិក ឧបករណ៍ជំនួយការស្ដាប់ កែវពង្រីកដែលអាចដាក់តាមខ្លួនបាន ក្ដារ ឬសៀវភៅសញ្ញាសម្រាប់ការទំនាក់ទំនង ឬឧបករណ៍ជំនួយផ្សេងទៀត។ គិតអំពីរបៀបផ្សេងៗគ្នាក្នុងការទទួលបានការជូនដំណឹងអំពីគ្រោះអាសន្ន ដូចជា ទូរទស្សន៍ វិទ្យុ អ៊ីនធឺណិត កម្មវិធីលើទូរសព្ទដៃ ។ល។

Show Me for Emergencies គឺជាកម្មវិធីលើទូរសព្ទដៃដោយឥតគិតថ្លៃដែលអាចជួយមនុស្សដែលមានភាពលំបាកក្នុងការទំនាក់ទំនងក្នុងអំឡុងពេលមានអាសន្ននានា។ បញ្ចាំងកាមេរ៉ាទូរសព្ទស្មាតហ្វូនរបស់អ្នកមកលើកូដនេះសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

mass.gov/BePrepared

តម្រូវការវេជ្ជសាស្រ្ត និងការថែរក្សាសុខភាព

សរសេរព័ត៌មានអំពីឱសថរបស់អ្នក (រួមទាំងដូស ពេលវេលាដែលត្រូវលេប និងលេបដើម្បីអ្វី)។ រួមបញ្ចូលព័ត៌មានអំពីសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ពាក់ព័ន្ធ និងការព្យាបាលដែលកំពុងធ្វើឡើងដែលអ្នកត្រូវការ។ ឧទាហរណ៍៖ តើឱសថឬសេវាកម្មវេជ្ជសាស្រ្តដដែលៗអ្វីដែលអ្នកប្រើប្រាស់? តើអ្នកមានបញ្ហាអាលែកហ្ស៊ី ឬបញ្ហាសុខភាពដទៃទៀតដែរឬទេ?

____

____

____

____

____

____

____

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការអុកស៊ីសែន តើអ្នកមានធុងទំនេរ ឬវិធីទាក់ទងទៅកាន់អ្នកផ្គត់ផ្គង់នៅក្នុងពេលមានអាសន្នដែរឬទេ? ប្រសិនបើអ្នកចាំបាច់ត្រូវជម្លៀសពីផ្ទះរបស់អ្នក តើអ្នកនឹងត្រូវការអ្វីសម្រាប់សកម្មភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក?

ការពឹងផ្អែកលើខ្លួនឯង

សរសេរព័ត៌មានអំពីឧបករណ៍ជំនួយ អវយវៈសិប្បនិម្មិត និងបរិក្ខារវេជ្ជសាស្ត្រដទៃទៀតដែលអ្នកប្រើប្រាស់ដើម្បីបំពេញមុខងារបានដោយខ្លួនឯង។ តើអ្នកមានសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់រយៈពេលបីថ្ងៃដែរឬទេ? តើអ្នកនឹងទទួលបានសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់បន្ថែមពីកន្លែងណា? ឧទាហរណ៍ តើអ្នកមានថ្មបន្ថែមសម្រាប់ឧបករណ៍ដាក់តាមខ្លួននានា កៅអីជនពិការរុញដោយដៃ ក្នុងករណីដែលកៅអីប្រើថាមពលរបស់អ្នកខូច ឬវ៉ែនតាត្រៀមបន្ថែមដែរឬទេ? តើអ្នកត្រូវការបំពង់បញ្ចុកអាហារ ខោទឹកនោម ម្សៅទឹកដោះគោ បង់រុំរបួស ។ល។ បន្ថែមដែរឬទេ?
រាយនាមសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់នានា៖

សម្ភារៈ	អ្នកផ្គត់ផ្គង់/លេខទូរសព្ទ

ប្រសិនបើអ្នកមានសត្វនាំផ្លូវ ត្រូវប្រាកដថាបានរួមបញ្ចូលសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់របស់សត្វនាំផ្លូវនោះនៅក្នុងប្រអប់ឧបករណ៍ត្រៀមសម្រាប់ពេលមានអាសន្នរបស់អ្នកផង។

mass.gov/BePrepared

សេវាកម្ម/ជំនួយ

សរសេរព័ត៌មានអំពីបណ្តាញជំនួយរបស់អ្នក។ រួមបញ្ចូលទាំងអ្នកដែលចាំបាច់ត្រូវមាននៅក្នុងបញ្ជីទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក ដើម្បីជួយអ្នកក្នុងអំឡុងពេលមានអាសន្ន។ ឧទាហរណ៍៖ គ្រួសារ និងមិត្តភ័ក្តិជិតស្និទ្ធ Personal Care Attendant (PCA, អ្នកថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន)។ សូមចាំថាត្រូវរួមបញ្ចូលនូវជំនួយនានាដែលអ្នកអាចនឹងត្រូវការសម្រាប់តម្រូវការផ្នែកផ្លូវចិត្ត ឬផ្នែកអារម្មណ៍។ តើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការគ្រប់គ្រងប្រតិកម្មនៃការភ័យតក់ស្លុត ឬ Post-traumatic Stress Disorder (PTSD, ជំងឺបាក់ស្បាត) ឬជំនួយពាក់ព័ន្ធនឹងការបំពេញដំណើរការច្រើនជំហានដែរឬទេ?

ឈ្មោះ	ទំនាក់ទំនង	លេខទូរសព្ទ

ធ្វើផែនការជាមួយនឹងបណ្តាញជំនួយរបស់អ្នកមុនពេលគ្រោះមហន្តរាយ ដើម្បីឲ្យពួកគេដឹងថាអ្នកនឹងទទួលជំនួយពីពួកគេ។ តើពួកគេដឹងថាតើប្រអប់ឧបករណ៍សម្រាប់ពេលមានអាសន្នរបស់អ្នកនៅកន្លែងណាដែរឬទេ? តើពួកគេអាចដំណើរការឧបករណ៍ជំនួយណាមួយដែលអ្នកមានដែរឬទេ? ប្រសិនបើអ្នកមានផែនការសម្រាប់គ្រោះអាសន្នផ្នែកផ្លូវចិត្តនានាដូចជា Wellness Recovery Action Plan (WRAP, ផែនការសកម្មភាពស្តារសុខុមាលភាព) តើអ្នកផ្តល់ជំនួយរបស់អ្នកដឹងថាវាជាអ្វី និងដឹងពីរបៀបប្រើប្រាស់វាដែរឬទេ?

មធ្យោបាយដឹកជញ្ជូន

សរសេរព័ត៌មានអំពីតម្រូវការមធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនរបស់អ្នក។ តើអ្នកមានលទ្ធភាពទទួលបានការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនឯកជនដែរឬទេ? តើអ្នកប្រើប្រាស់មធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ ឬយានជំនិះដែលផ្តល់លទ្ធភាពឲ្យអ្នកអាចប្រើប្រាស់បានដែរឬទេ?

ក្រុមហ៊ុនដឹកជញ្ជូន	លេខទូរសព្ទ

តើអ្នកមានផែនទីដែលបង្ហាញផ្លូវផ្សេងជំនួសដែរឬទេ ក្នុងករណីដែលផ្លូវចម្បងត្រូវបានបិទ ឬប្រសិនបើអ្នកមិនអាចមានលទ្ធភាពប្រើប្រាស់មធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនសាធារណៈជាធម្មតារបស់អ្នកបាន?

បន្ទាប់ពីបំពេញឧបករណ៍ឯកសារនេះរួច សូមដាក់វានៅក្នុងថង់ដាក់ឯកសារការពារជ្រាបទឹក និងទុកវានៅក្នុងប្រអប់សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ពេលមានអាសន្នរបស់អ្នក ជាមួយនឹងសំណៅឯកសារសំខាន់ៗផ្សេងទៀត ដូចជាព័ត៌មានវេជ្ជសាស្ត្រ សំណៅប័ណ្ណសម្គាល់ខ្លួន និងព័ត៌មានហិរញ្ញវត្ថុរបស់អ្នកជាដើម។

សម្រាប់ការណែនាំ និងប្រភពធនធានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័ររបស់យើង (mass.gov/BePrepared) ឬបញ្ចាំងកាមេរ៉ាទូរសព្ទស្មាតហ្វូនរបស់អ្នកមកលើកូដនេះ៖

MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH
(ក្រសួងសុខភាពសាធារណៈនៃរដ្ឋ MASSACHUSETTS)

MS2335
September 2021
Khmer