



តារាងត្រួតពិនិត្យប្រអប់សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ពេលមានអាសន្ន

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

សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់ការស្នាក់នៅផ្ទះ ឬចាកចេញពីផ្ទះ

- ព័ត៌មានទំនាក់ទំនងពេលមានអាសន្ន
- សំណៅនៃឯកសារសំខាន់ៗ
- ឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជា និងវ៉ែនតា
- ឆ្នាំងសាកទូរសព្ទ និងកញ្ចប់ថ្ម
- សាច់ប្រាក់ ឬមូលប្បទានបត្រសម្រាប់អ្នកធ្វើដំណើរ
- របាំងម៉ាស់ការពារមុខ
- កញ្ចប់សម្រាប់ផ្តល់សញ្ញាសុំជំនួយ
- ខោទឹកនោម ក្រណាត់សើម អាហារទាមក ម្សៅទឹកដោះគោ ប្រសិនបើចាំបាច់
- អាហារ សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ កំណត់ត្រាចាក់វ៉ាក់សាំង ស្លាកពាក់ក ទ្រុងសម្រាប់សត្វចិញ្ចឹម ប្រសិនបើចាំបាច់

សម្ភារៈសម្រាប់ការស្នាក់នៅផ្ទះ (ការស្ថិតនៅទីតាំងក្នុងអគារដែលមានសុវត្ថិភាព ការធ្វើចត្តាឡីស័ក ឬការនៅដាច់ដោយឡែក)

- ទឹកដប (1ហ្គាឡិន សម្រាប់មនុស្សម្នាក់ ក្នុងមួយថ្ងៃ សម្រាប់រយៈពេល 3ថ្ងៃ)
- អាហារកំប៉ុង ឬអាហារដែលមិនផ្លូវទូច
- ឧបករណ៍គាស់កំប៉ុងដោយដៃ

- ពិលឬចង្កៀងដែលមានច្របនៃមធ្យម
- ប្រអប់សង្គ្រោះបឋម និងថែទាំម៉ែត្រ
- វិទ្យុ (ដំណើរការដោយថ្ម ឬម៉ារ៉ាវែនរ៉ែដៃ) ដោយមានច្របនៃមធ្យម
- ឈើគូសដាក់នៅក្នុងប្រអប់ការពារជ្រាបទឹក
- ភ្នាក់ងារលាងសម្អាត ឬសម្លាប់មេរោគសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ

សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់ការចាកចេញពីផ្ទះ (ការជម្លៀស)

- សម្លៀកបំពាក់សម្រាប់ផ្លាស់ប្តូរ និងស្បែកជើងដែលជាប់ធន់ (ក្នុងមនុស្សម្នាក់)
- ឧបករណ៍ទំនាក់ទំនង ប្រសិនបើចាំបាច់
- បរិក្ខារពេទ្យ ប្រសិនបើចាំបាច់
- សម្ភារៈអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន
- ថង់សម្រាប់ដេក ឬក្អម (ក្នុងមនុស្សម្នាក់)

ទំនាក់ទំនងសម្រាប់គ្រួសាររបស់យើង

ក្នុងតំបន់

ឈ្មោះ៖ _____
 លេខទូរសព្ទ៖ _____
 អ៊ីម៉ែល៖ _____

នៅរដ្ឋផ្សេង

ឈ្មោះ៖ _____
 លេខទូរសព្ទ៖ _____
 អ៊ីម៉ែល៖ _____

ទីកន្លែងជួបគ្នាសម្រាប់គ្រួសាររបស់យើង

នៅជិតផ្ទះរបស់យើង៖ _____

 នៅក្រៅភូមិជ្ជានរបស់យើង៖ _____



ផែនការសកម្មភាពពេលមានអាសន្នសម្រាប់គ្រួសារ

- បង្កើតតារាងទំនាក់ទំនងសម្រាប់គ្រប់គ្នាដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ រួមទាំងលេខទូរសព្ទកន្លែងការងារ សាលារៀន និងទូរសព្ទដៃ។
- ជ្រើសរើសមិត្តភក្តិម្នាក់ដែលរស់នៅរដ្ឋផ្សេង និងមិត្តភក្តិម្នាក់ទៀតដែលរស់នៅជិតអ្នក មកធ្វើជាបុគ្គលទំនាក់ទំនងសម្រាប់គ្រួសាររបស់អ្នក។
- ធ្វើផែនការជម្លៀស និងជ្រើសរើសទីតាំងជួបជុំគ្នាសម្រាប់គ្រួសាររបស់អ្នកនៅក្បែរផ្ទះរបស់អ្នក និងទីតាំងមួយកន្លែងទៀតនៅក្រៅភូមិជ្ជានរបស់អ្នក។
- ស្វែងយល់ពីរបៀបដែលសាលារៀនរបស់កូនៗអ្នកនឹងដោះស្រាយជាមួយគ្រោះអាសន្ននានា។ សួរអំពីទីកន្លែងដែលសិស្សនឹងទៅប្រសិនបើត្រូវជម្លៀស របៀបដែលសាលានឹងជូនដំណឹងដល់អ្នកនិងរបៀបដែលអ្នកនឹងជួបកូនរបស់អ្នក។
- 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: _____