



# ការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់គ្រោះមហន្តរាយសម្រាប់បុគ្គល និងគ្រួសារ

សូមយល់បន្ថែមទៀតអំពីប័ណ្ណផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មានដល់ពាក់ព័ន្ធ៖

- ការចំរៀងខ្លួននៅផ្ទះ
- សម្រាប់គ្រោះផ្គុំផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្ន
- ក្នុងទំនាក់ទំនង

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមចូលទៅកាន់ [Take5toSurvive.com](http://Take5toSurvive.com)

សុវត្ថិភាពសាធារណៈ  
 ភ្នាក់ងារអាសន្ន៖ 9-1-1  
 មិនមែនអាសន្ន៖  
 (503) 629-0111  
 ឈ្មោះ និងទូរស័ព្ទ  
 ទំនាក់ទំនងពេលមាន  
 អាសន្ន៖

ទំនាក់ទំនងកត់បន្ត៖

សាលារៀន/កន្លែងមើលថ្នាក់

គូរទូរស័ព្ទ៖

អ្នកជិតខាង៖

## តើអ្នកត្រៀមខ្លួនសម្រាប់គ្រោះមហន្តរាយហើយ ឬនៅ? សួរខ្លួនឯង...

- តើគ្រោះថ្នាក់អ្វីខ្លះដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ផ្ទះ កន្លែងធ្វើការឬសាលារៀនរបស់ខ្ញុំ?
- តើខ្ញុំអាចទទួលបានការដាស់តឿន និងដំណឹងគ្រោះថ្នាក់ បសិនបើមានស្ថានភាពគ្រោះកើតឡើង?
- តើខ្ញុំអាចបំបែកទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំបានទេ បសិនបើបញ្ហាទំនាក់ទំនងមានការរអាក់រអួល?
- តើខ្ញុំមានគ្រឿងផ្គុំផ្គង់បន្តិចបន្តួច ដល់ខ្ញុំការងារដើមបរិស្ថានជីវិតបានទេ?
- តើមនុស្សសំខាន់ៗរបស់ខ្ញុំនៅជាមួយដឹងថា ត្រូវធ្វើអ្វីក្នុងគ្រោះអាសន្នឬអត់?



## រៀនយល់ដឹងអំពីគ្រោះថ្នាក់

- មានគ្រោះថ្នាក់ជាច្រើននៅក្នុងខោនធីវ៉ាស៊ីនតោន ដែលអាចកំហែងដល់សុវត្ថិភាព និងសុខុមាលភាពរបស់អ្នក ឬប្រព័ន្ធផ្ទះ ឬកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក។ យើងប្រយោជន៍គ្រោះថ្នាក់នៃព្រះរដ្ឋរងារ ខយល់ព្រះ ទឹកជំនន់ រញ្ជួយដី ការរាតត្បាតជំងឺ និងរឿងជាច្រើនទៀត។ សូមយល់បន្ថែម ដោយពិនិត្យមើលប្រភព ទាំងនេះ៖
- គ្រោះថ្នាក់ពីគ្រោះថ្នាក់នៃការគប់គងគ្រោះអាសន្នរបស់ខោនធីវ៉ាស៊ីនតោន <https://www.washingtoncountyor.gov/emergency/hazards>
  - ខិតបញ្ជី យក 5 នៃគ្រោះថ្នាក់នៅខោនធីវ៉ាស៊ីនតោន អាកាសធាតុធ្ងន់ធ្ងរនៅរដ្ឋកូ និងរដ្ឋរងារ និងការត្រៀមសម្រាប់ព្រឹក្សាដី

## ត្រូវមានព័ត៌មាន និងទំនាក់ទំនង

- ត្រូវមានព័ត៌មាន មានវិធីដើម្បីទទួលបានការរំលឹកដាស់តឿន និងការព្រមាន ដូច្នេះអ្នកអាចចាត់វិធានការបានភ្លាមៗ នៅពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ កើតឡើង។
- [org](http://org)។ អ្នកក៏អាចទាញយកកម្មវិធី Everbridge បានដរ ដោយឥតគិតថ្លៃ!
- ស្តាប់វិទ្យុក្នុងស្តុកតាមវិទ្យុ 91.5 FM (OPB) ឬប្រព័ន្ធព័ត៌មាន ដល់អ្នកព្រឹត្តិសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

នៅផ្ទះ៖

- វិទ្យុអាកាសធាតុ NOAA អាចជូនដំណឹងអ្នកអំពីប្រភេទភាពអាសន្នណាមួយដែលកើតឡើងនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។
- ស្តាប់ព័ត៌មានក្នុងស្តុកសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

នៅតបន្តទំនាក់ទំនង មានជនការទំនាក់ទំនងដើម្បីអ្នកអាចក្រប់ទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិ និង កុមារគ្រួសារ បសិនបើមានគ្រោះមហន្តរាយរំខានដល់បញ្ហាទំនាក់ទំនង។

1. បម្រុងព័ត៌មាន
- សរសេរលិខិតទូរស័ព្ទ និងអាសយដ្ឋានអ៊ីម៉ែលសម្រាប់៖
- អ្នករាល់គ្នានៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក

**Be informed and connected, continued**

- គួសារ និងមិត្តភក្តិក្នុងតំបន់
- ទំនាក់ទំនងនៅកន្លែងធ្វើការ សាលារៀន កន្លែងថែទាំកុមារ និងអ្នកថែទាំ

**2. កំណត់អត្តសញ្ញាណទំនាក់ទំនងកត់បន់ ជើងស៊ែមិត្តភក្តិ ឬសាច់ញាតិ ដល់រស់នៅក្នុងរដ្ឋផ្សេងទៀត។**

សួរពួកគេថា ពួកគេនឹងចករំលកព័ត៌មាន នៅពេលមានអាសន្ន នៅពេលដល់គ្រូហៅទូរស័ព្ទទៅ។ ចករំលកលខទូរស័ព្ទរបស់

ពួកគេជាមួយមិត្តភក្តិ និងកុមារគួសារ។ មានសារទំនាក់ទំនងជា ញឹកញាប់ នៅពេលដល់ការហៅទូរស័ព្ទមិនមាន។

**3. ចករំលកព័ត៌មាន** ចករំលកព័ត៌មានទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិ និងកុមារគួសារ របស់អ្នក។ រកសារទុកព័ត៌មាននៅនឹងអ្នក៖ នៅក្នុងកាបូបរបស់ អ្នក កាបូបស្តាយ ឬកន្លែងណា ដល់អ្នកអាចចូលមើលបានដោយ ងាយស្រួល។

**បម្រុងសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្នរយៈពេលពីរសប្តាហ៍**



**ហត្ថអ្វី? គ្រោះមហន្តរាយអាចកាត់ផ្តាច់ការចូលទៅកាន់ ផលរំលែក និងហាង ដល់អ្នកទិញអាហារ និងសម្ភារៈ ផ្គត់ផ្គង់ផ្សេងៗ។ ការរញ្ជួយដីអាចបណ្តាលឱ្យហាងកូរ បានបិទអស់រយៈពេលជាច្រើនសប្តាហ៍ ឬយូរជាងនេះ។ ផ្តល់ប៉ុន្មាន? សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្នសម្រាប់ពីរ**

សប្តាហ៍នឹងធ្វើឱ្យអ្នកបន្តទៅមុខ រហូតទាល់តែមានជំនួយមកដល់។ សំណងល្អ អ្នកមានអ្វី ដល់អ្នកត្រូវការនៅនឹងដួងចេញយើង។ ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការបម្រុងសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្ន ដោយអានខិតបណ្តុំ យក 5 នសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្ន ហើយបម្រុងសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ដល់នៅសល់ ដោយបំប្លែងទិស សម្រាប់ការត្រៀមខ្លួនយក 5។

**រៀបចំគម្រោងជាមួយគ្នា និងអនុវត្តជាមួយគ្នា**



មនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកត្រូវការធ្វើការជាមួយគ្នា ដើម្បីបង្កើតគម្រោងសម្រាប់គ្រោះអាសន្ននៅក្នុង គ្រួសារ។ មនុស្សម្នាក់ៗ គួរតែមានតួនាទី និងដឹងពីរបៀប ឆ្លើយតបទៅនឹងពេល ដល់ស្ថិតកំពុងមានអាសន្ន។ សូមពិចារណា និយាយជាមួយកុមារគ្រួសារ នៅពេលទទួលបានអាហារពេលល្ងាច ឬនាទីបំប៉នពីមើលខ្សែភាពយន្តគ្រោះមហន្តរាយហើយ។ លើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកជិតខាងរៀបចំគ្រឿងខ្លួនផងដែរ។ នៅពេលដល់ មនុស្សធ្វើការជាមួយគ្នា និងចករំលកធនធាន ពួកគេដោះស្រាយ បញ្ហាបានលឿនជាងមុន។ ពិចារណានិយាយជាមួយនឹងអ្នកជិតខាង ដោយការរៀបចំពិធីបំប៉នរៀងរាល់ឆ្នាំ ឬលងលងកមសាន្តនាពេល រាត្រី។

គ្រោះអាសន្ន ត្រូវបានរកស៊ាន និងរបៀបបំប៉ន។ មនុស្សនៅក្នុង គ្រួសារអាចជួយស្វែងរកកន្លែងសម្រាប់ស្តុកទុកទឹក ឬចំណីអាហារ បន្ថែម។

**អនុវត្តជាមួយគ្នា**

យ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយឆ្នាំ អនុវត្តគម្រោងសម្រាប់ គ្រោះអាសន្នរបស់អ្នកជាមួយគ្នា។ ខាងក្រោមនេះជាកំណត់ត្រាខ្លះៗលើ គម្រោងសម្រាប់គ្រោះអាសន្នរបស់អ្នក៖

**កំណត់ទីកន្លែងបង្កប់បន្ទាន់**

- ក្នុងផ្ទះ៖ សម្រាប់ពេលខ្លះនៅពេល ដល់មិនមានសុវត្ថិភាពក្នុង ការនៅខាងក្នុង៖ ដូចជាពេលខ្យល់ព្យុះ ឬការបញ្ចេញជាតិគីមី ជាដើម។
- កន្លែងបង្កប់ខាងក្រៅ៖ សម្រាប់ពេលណា ដល់មិនមានសុវត្ថិភាព ក្នុងការនៅក្នុងផ្ទះ ដូចជាពេលអគ្គិភ័យនៅក្នុងផ្ទះ កំណត់ អត្តសញ្ញាណសម្គាល់នៅជិតផ្ទះរបស់អ្នក។ ជើងស៊ែមិត្តភក្តិ ដល់ មនុស្សគ្រប់គ្នាស្គាល់ ដូចជានៅកន្លែងបសណី ឬផ្ទះអ្នកជិតខាង។
- ក្នុងតំបន់ក្នុងស្រុក៖ បសិនបើគ្រោះមហន្តរាយកើតឡើង នៅពេល ដល់អ្នកមិននៅផ្ទះ ហើយអ្នកមិនអាចត្រឡប់ទៅទីនោះវិញ សូម កំណត់កន្លែង ដល់នៅឆ្ងាយពីផ្ទះរបស់អ្នក ដូចជាផ្ទះរបស់មិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារ បណ្តាលយ ឬកន្លែងគោរពបូជាអ្វីជាដើម។

- ការអនុវត្តកំរិតពេលមានអគ្គិភ័យ៖ ឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាដើរចេញពីផ្ទះ និងជួបគ្នានៅកន្លែងបង្កប់បន្ទាន់របស់អ្នក។ ស្វែងយល់ បន្ថែមអំពីផែនការដើរចេញពីផ្ទះនៅ [www.nfpa.org/Public-Education/By-topic/Safety-in-the-home/Escape-planning](http://www.nfpa.org/Public-Education/By-topic/Safety-in-the-home/Escape-planning).
- ការរញ្ជួយដី៖ អនុវត្តចំពោះការរញ្ជួយដី ដោយធ្វើការអនុវត្តកំរិត ក្របចុះ អាបតបកបាល និងវិវេកនៅមួយកន្លែង។ ស្វែងយល់ បន្ថែមអំពីសុវត្ថិភាពពេលរញ្ជួយដី និងការអនុវត្តកំរិត ពេលមាន រញ្ជួយដីបំប៉ននៅ Oregon [www.ShakeOut.org/Oregon](http://www.ShakeOut.org/Oregon).
- ការទំនាក់ទំនង៖ អនុវត្តការផ្ញើសារ និងហៅទូរស័ព្ទទៅកត់បន់ ទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក។
- ការទំនាក់ទំនង៖ អនុវត្តការផ្ញើសារ និងហៅទូរស័ព្ទទៅកត់បន់ ទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក។
- ការសង្គ្រោះបឋម៖ ស្វែងយល់បន្ថែមទៀតអំពី CPR និង បច្ចេកទេសការសង្គ្រោះបឋម។ ចង់រៀនពីវិធីធ្វើវេទ? ស្វែងរក ថ្នាក់រៀនអំពីការសង្គ្រោះបឋម CPR ឬថ្នាក់ AED ដល់នៅជិតអ្នក <https://www.redcross.org/take-a-class>.

**និយាយអំពីសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្ន**

មនុស្សគ្រប់គ្នាគួរតែដឹងពីកន្លែង ដល់សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់