ផែនការ 9

ការធ្វើផែនការទុកជាមុនបន្ថិចបន្ថួច អាចជៀសវាងសោកនាដកម្មហើយមានការរស់រានមានជីវិតបាន។ ផែនការនេះ
ការណែនាំដ៏ងាយចំពោះវត្ថុ ៩យ៉ាងជាចាំបាច់ដើម្បីជួយអ្នកឲ្យទៅទីជម្រកមានស្រួចក្នុងករណីមានគ្រោះអាសន្ន

ចាប់ពីត្រង់នេះ

1 ទឹក

ទឹកផមួយហ្គាឡុងមួយថ្ងៃសំរាប់មនុស្សម្នាក់សំរាប់ផឹកនិងអនាម័យ

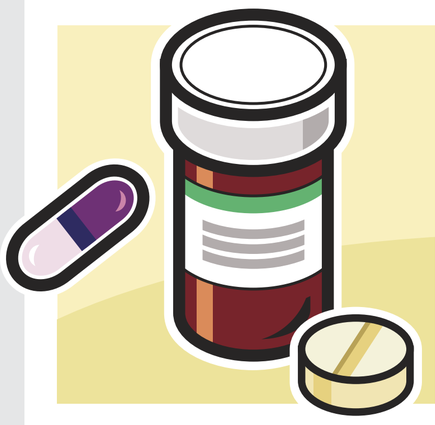
2 មីងអាហារ

មីងមានគុណភាព–សំរាប់ផ្គត់ផ្គង់ពី៣–៥ថ្ងៃសំរាប់មនុស្សម្នាក់

3 ខោអាវ

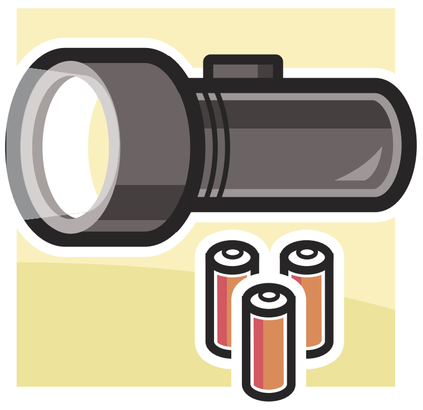
រៀបចំខោអាវសំរាប់ផ្លាស់ប្តូរមួយសំរាប់និងស្បែកជើងមួយគូសំរាប់មនុស្សម្នាក់

4 ថ្នាំនិងសេវ



យកថ្នាំគ្រូពេទ្យ ១ឡេ សំបូគ្រឡូវដែលលោកអ្នកកំពុងប្រើ**សំរាប់រយៈពេល៣ថ្ងៃ**

5 ពិលនិងបញ្ជាំង

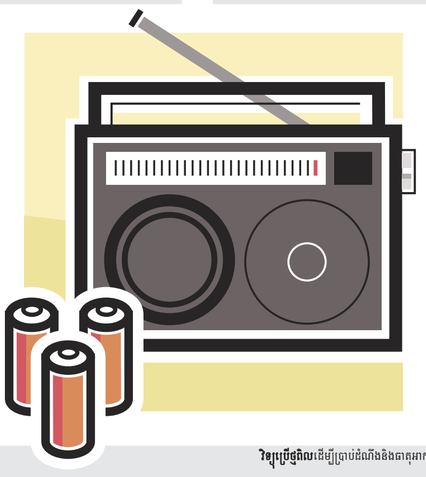


លោកអ្នកគួរទុកពិលនិងបញ្ជាំងដែលភ្លឺល្អក្នុងករណីត្រូវនភ្លើងអគ្គីសនី

6 ប្រដាប់បើកកំប៉ុង

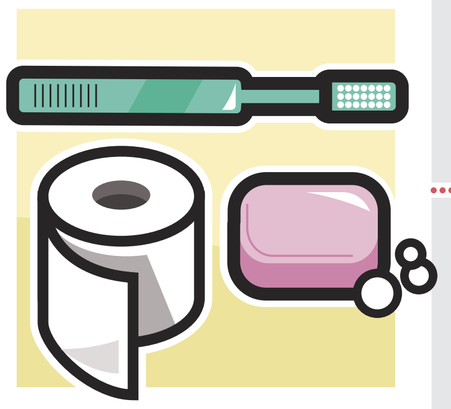
លោកអ្នកគួរប្រើប្រដាប់បើកកំប៉ុងប្រើនិងដៃក្នុងករណីត្រូវនភ្លើងអគ្គីសនី

7 វិទ្យុ



វិទ្យុប្រើថ្មពិលដើម្បីស្តាប់ដំណឹងនិងធាតុអាកាស

8 វត្ថុសំរាប់អនាម័យ



យកកំសៃក្តាំចាតហើយជូតជាសាប៊ូកាត់សម្លាប់មេរោគ**ហើយ**និងទ្រាស់ទុកសំរាប់ទេ

9 គ្រឿងថ្នាំបន្ថិចបន្ថួចសំរាប់របួស

យកកំសៃក្តាំចាតហើយជូតជាគ្រឿងសម្ងាប់មេរោគស្រោមដៃជ័រប៉ង់ស្ទើម៉ង់ត្រូពេទ្យ ១ឡេ សំបូគ្រឡូ១ឡូ

ចប់ហើយ!

សំរាប់ពត៌មានបន្ថែមអំពីការរៀបចំខ្លួនពេលអាសន្នសូមទាក់ទងនឹង

កាកបាទក្រហមអាមេរិកាំង	redcross.org
មជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យជម្ងឺ	cdc.gov
ជំនួយខាងគ្រោះមហន្តរាយ	disasterhelp.gov
ទីភ្នាក់ងារសហព័ន្ធគ្រប់គ្រងពេលអាសន្ន	fema.gov
ក្រសួងសន្តិសុខមាតុភូមិសរអា	ready.gov

APC
មជ្ឈមណ្ឌលប្រឹក្សាផ្នែកច្បាប់ជាមួយជនជាតិ