

# លោកអ្នកអាចធ្វើដូច្នោះបាន

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការរៀបចំខ្លួនពេលអាសន្នសូមទាក់ទងនឹង

កាកបាទក្រហមអាមេរិកាំង	<b>redcross.org</b>
មជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យជម្ងឺ	<b>cdc.gov</b>
ជំនួយខាងគ្រោះមហន្តរាយ	<b>disasterhelp.gov</b>
ទីភ្នាក់ងារសហព័ន្ធគ្រប់គ្រងពេលអាសន្ន	<b>fema.gov</b>
ក្រសួងសន្តិសុខមាតុភូមិសហរដ្ឋអាមេរិក	<b>ready.gov</b>



ឯកសារបោះពុម្ពផ្សាយនេះធ្វើឡើងដោយកិច្ចព្រមព្រៀងសហប្រតិបត្តិការលេខ៥០/ជំនួយ២០២១១៨ពីមជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យជម្ងឺចំពោះក្រសួងណាជីជឺ។ សារសំខាន់នៃឯកសារនេះគឺជាការទទួលខុសត្រូវនៃមជ្ឈមណ្ឌលប្រតិបត្តិការសង្គ្រោះស្រុករបស់អាស៊ាន។ ការប្រើប្រាស់ស្ថិតិ និងទិន្នន័យទាំងនេះត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីបង្កើនការយល់ដឹងអំពីការគ្រោះមហន្តរាយ និងការប្រយោជន៍ដល់សហគ្រាស។



# រំងាប់

**ការណែនាំយ៉ាងងាយ** ស្រួលអំពីចំណុច៤យ៉ាងដើម្បីជួយលោកអ្នកឲ្យរស់នៅក្នុងទីជម្រកមានស្រេចបានក្នុងករណីគ្រោះអាសន្នកើតមានឡើង

**ការណែនាំដោយ** ចំពោះវត្តមានយ៉ាងជាចាំបាច់ដើម្បី ជួយអ្នកឲ្យទៅទីជម្រកមានស្រែចក្កករណីមាន គ្រោះអាសន្ន



# ផែនការ

1

## ទឹក

ទឹកដបមួយហ្វូនមួយថ្ងៃសំរាប់មនុស្សម្នាក់សំរាប់ ផឹកនិងអនាម័យ

- ទុកទឹកក្នុងកន្លែងងងឹតហើយត្រជាក់ហើយ ជូរទឹកស្អាតថ្មីរាល់៦ខែ



■ ផែនការ

2

## មបអាហារ

មបទុកបានយូរ-សំរាប់ផ្គត់ផ្គង់ពី៣-៥ថ្ងៃសំរាប់មនុស្សម្នាក់

- ម្ហូបកំប៉ុង បន្លែនិងផ្លែឈើកំប៉ុង
- ទឹកផ្លែឈើកំប៉ុងឬក្នុងប្រអប់ក្រដាស
- ទឹកដោះគោម្រូនិងស៊ុបកំប៉ុង
- ទំព្រាក់ក៏រក្សាម្រៃ សេរេអាស៊ីត លាយផ្លែឈើក្រៀម



■ ផែនការ

3

## ខោអាវ

រៀបចំខោអាវសំរាប់ផ្លាស់ប្តូរមួយសំរាប់ និងស្បែកជើងមួយគូសំរាប់មនុស្សម្នាក់

- អ្នកគួរយកភ្លេងអាវភ្លៀងឆ្នាំនិងអាវរងាច់ក្រែងលោ ធាតុអាកាសមិនល្អ



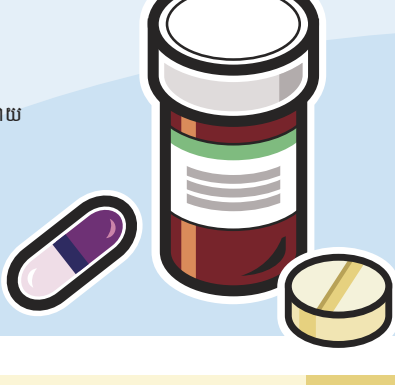
■ ផែនការ

4

## ថ្នាំឱសថ

យកថ្នាំត្រូវបានចេញសំបុត្រឲ្យដែលលោកអ្នកប្រើ សំរាប់ពេល៣ថ្ងៃ

- អ្នកគួរកត់សំគាល់ថ្ងៃថ្នាំហួសកំណត់កុំឲ្យអ្នកទុកវាក្រោយ ហួសពេលកំណត់



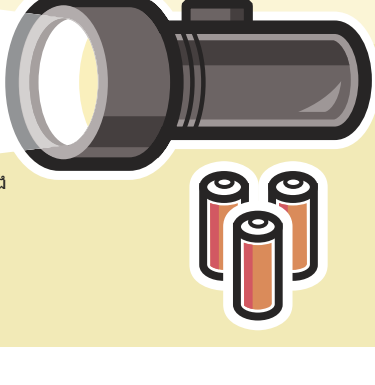
■ ផែនការ

5

## ពិលឆ្លុះបញ្ចាំង

លោកអ្នកគួរទុកពិលឆ្លុះបញ្ចាំងដែលភ្លឺល្អ ក្នុងករណីគ្មានភ្លើងអគ្គិសនី

- អ្នកគួរគិតអំពីចង្កៀងម៉ែងស្បែកបានមិនចាំបាច់កាន់
- កុំប្រើទៀតខ្លាចក្រែងនេះ ហើយលំបាករកវាឃើញវិញពេលភ្លើង អគ្គិសនីនេះទៀងវិញ



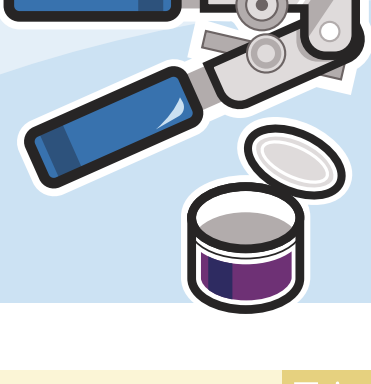
■ ផែនការ

6

## ប្រដាប់បើកកំប៉ុង

លោកអ្នកគួរប្រើប្រដាប់បើកកំប៉ុងប្រើនិងដៃ ក្នុងករណីគ្មានភ្លើងអគ្គិសនី

- អ្នកគួរទិញម្ហូបកំប៉ុងមានប្រដាប់សំរាប់ទាញបើកបាន ដែលមិនត្រូវការប្រើប្រដាប់បើកកំប៉ុង



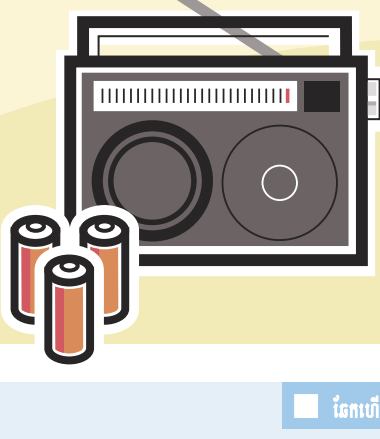
■ ផែនការ

7

## វិទ្យុ

វិទ្យុប្រើថ្នាំពិលដើម្បីប្រាប់ដំណឹងនិងធាតុអាកាស

- អ្នកគួរទិញវិទ្យុអាចរំលែងដៃបានឬប្រើកំព្រះអាទិត្យ
- សូមកុំភ្លេចយកថ្នាំពិលថែមតាមផង
- អ្នកអាចទិញថ្នាំពិលនោះទុកក្នុងករណីទិញមិនបាន



■ ផែនការ

8

## វត្ថុសំរាប់អនាម័យ

យកវត្ថុត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាសាប៊ូក្រដាសបង្កុំ ហើយនិងច្រាស់ដួសឆ្មេញ

- អ្នកអាចប្រើក្រដាសជូតសំអាតសើមក្រអូប សំរាប់អនាម័យ



■ ផែនការ

9

## គ្រឿងថ្នាំបន្តិចបន្តួចសំរាប់ បួស

យកវត្ថុត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាគ្រឿងសម្រាប់មេរោគ ស្រោមដៃដំបងសើមម៉ែងត្រពេឡ ចេញ សំបុត្រទិញថ្មី

- លោកអ្នកអាចទិញប្រអប់ថ្នាំបន្តិចបន្តួចសំរាប់បួស មានលក់នៅឱសថស្ថានឬហាងលក់ស្បៀង អាហារភាគច្រើន



■ ផែនការ

### ការកត់សំគាល់

---



---



---



---



---