

ការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់គ្រោះមហន្តរាយសម្រាប់បុគ្គល និងគ្រួសារ

ស្វែងយល់បន្ថែមទៀតអំពីប័ណ្ណផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មានដែលពាក់ព័ន្ធ៖

- ការចំត្រៀមខ្លួននៅផ្ទះ
- សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្ន
- ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមចូលទៅកាន់ Take5toSurvive.com

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

ទំនាក់ទំនងក្រៅតំបន់៖

សាលារៀន/កន្លែងមើលថែក្មេង៖

គ្រូពេទ្យ៖

អ្នកជិតខាង៖

តើអ្នកត្រៀមខ្លួនសម្រាប់គ្រោះមហន្តរាយហើយ ឬនៅ? សួរខ្លួនឯង...

- តើគ្រោះថ្នាក់អ្វីខ្លះដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ផ្ទះ កន្លែងធ្វើការ ឬសាលារៀនរបស់ខ្ញុំ?
- តើខ្ញុំអាចទទួលបានការដាស់តឿន និងដំណឹងគ្រោះថ្នាក់ទេ ប្រសិនបើមានស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់កើតឡើង?
- តើខ្ញុំអាចប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំបានទេ ប្រសិនបើប្រព័ន្ធទំនាក់ទំនងមានការរអាក់រអួល?
- តើខ្ញុំមានគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់បន្ទាន់ដែលខ្ញុំត្រូវការដើម្បីរស់រានជីវិតបានទេ?
- តើមនុស្សដែលខ្ញុំរស់នៅជាមួយដឹងថា ត្រូវធ្វើអ្វីក្នុងគ្រាមានអាសន្ន ឬអត់?




រៀនយល់ដឹងអំពីគ្រោះថ្នាក់

មានគ្រោះថ្នាក់ជាច្រើននៅក្នុងខោនធីរ៉ាស៊ីនតោន ដែលអាចគំរាមកំហែងដល់សុវត្ថិភាព និងសុខុមាលភាពរបស់អ្នក ឬបង្ហាញផ្ទះ ឬកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក។ យើងប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃព្យុះរដូវរងារ ខ្យល់ព្យុះ ទឹកជំនន់ រញ្ជួយដី ការរាតត្បាតនៃជំងឺ និងរឿងជាច្រើនទៀត។ ស្វែងយល់បន្ថែម ដោយពិនិត្យមើលប្រភពទាំងនេះ៖

- គេហទំព័រគ្រោះថ្នាក់នៃការគ្រប់គ្រងគ្រោះអាសន្នរបស់ខោនធីរ៉ាស៊ីនតោន www.co.washington.or.us/Emergency Management/Hazards/
- ខិតបណ្ណ យក 5 នៃគ្រោះថ្នាក់នៅខោនធីរ៉ាស៊ីនតោន អាកាសធាតុធ្ងន់ធ្ងរនៅរដូវក្តៅ និងរដូវរងារ និងការត្រៀមសម្រាប់រញ្ជួយដី

ត្រូវមានព័ត៌មាន និងទំនាក់ទំនង

 ត្រូវមានព័ត៌មាន មានវិធីដើម្បីទទួលបានការដាស់តឿន និងការព្រមាន ដូច្នេះអ្នកអាចចាត់វិធានការបានភ្លាមៗ នៅពេលមានគ្រោះមហន្តរាយកើតឡើង។

នៅផ្ទះ

- វិទ្យុអាកាសធាតុ NOAA អាចជូនដំណឹងអ្នកអំពីប្រភេទនៃភាពអាសន្នណាមួយដែលកើតឡើងនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។
- ស្តាប់ព័ត៌មានក្នុងស្រុកសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ទាន់។

កំពុងដំណើរការទៅ

- ទទួលបានការដាស់តឿននៅលើស្នាតហ្វូនរបស់អ្នក។ ចុះឈ្មោះនៅ PublicAlerts.org

org។ អ្នកក៏អាចទាញយកកម្មវិធី CodeRED បានដែរ ដោយឥតគិតថ្លៃ!

- ស្តាប់វិទ្យុក្នុងស្រុកតាមវិទ្យុ 91.5 FM (OPB) ឬប៉ុស្តិ៍ព័ត៌មាន ដែលអ្នកពេញចិត្តសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ទាន់។

នៅតែបន្តទំនាក់ទំនង មានផែនការទំនាក់ទំនងដើម្បីអ្នកអាចភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិនិងគ្រូគ្រួសារ ប្រសិនបើមានគ្រោះមហន្តរាយខោនធីរ៉ាស៊ីនតោនដល់ប្រព័ន្ធទំនាក់ទំនង។

1. ប្រមូលព័ត៌មាន

សរសេរលេខទូរស័ព្ទ និងអាសយដ្ឋានអ៊ីម៉ែលសម្រាប់៖

- អ្នករាល់គ្នានៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក

Be informed and connected, continued

- គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិក្នុងតំបន់
- ទំនាក់ទំនងនៅកន្លែងធ្វើការ សាលារៀន កន្លែងថែទាំកុមារ និងអ្នកថែទាំ

2. កំណត់អត្តសញ្ញាណទំនាក់ទំនងក្រៅតំបន់

ជ្រើសរើសមិត្តភក្តិ ឬសាច់ញាតិ ដែលរស់នៅក្នុងរដ្ឋផ្សេងទៀត ។ សួរពួកគេថា តើ ពួកគេនឹងចែករំលែកព័ត៌មាន នៅពេលមានអាសន្ន នៅពេលដែលគ្រប់គ្នាហៅទូរស័ព្ទទៅ ។ ចែករំលែកលេខទូរស័ព្ទរបស់

ពួកគេជាមួយមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារ ។ មានសារទំនាក់ទំនងជាញឹកញាប់ នៅពេលដែលការហៅទូរស័ព្ទមិនមាន ។

3. ចែករំលែកព័ត៌មាន

ចែករំលែកព័ត៌មានទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ។ រក្សាទុកព័ត៌មាននៅនឹងអ្នក ៖ នៅក្នុងកាបូបរបស់អ្នក កាបូបស្ពាយ ឬកន្លែងណា ដែលអ្នកអាចចូលមើលបានដោយងាយស្រួល ។

ប្រមូលសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្នរយៈពេលពីរសប្តាហ៍



ហេតុអ្វី? គ្រោះមហន្តរាយអាចកាត់ផ្តាច់ការចូលទៅកាន់ផ្សារទំនើប និងហាង ដែលអ្នកទិញអាហារ និងសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ផ្សេងៗ ។ ការរញ្ជួយដីអាចបណ្តាលឱ្យហាងត្រូវបានបិទអស់រយៈពេលជាច្រើនសប្តាហ៍ ឬយូរជាងនេះ ។ ថ្លៃប៉ុន្មាន? សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្នសម្រាប់ពីរ

សប្តាហ៍នឹងធ្វើឱ្យអ្នកបន្តទៅមុខ រហូតទាល់តែមានជំនួយមកដល់ ។ សំណាងល្អ អ្នកមានអ្វី ដែលអ្នកត្រូវការនៅនឹងដៃរួចហើយ ។ ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការប្រមូលសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្នដោយអានខិតបណ្ណ យក 5 នៃសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្នហើយប្រមូលសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ដែលនៅសល់ ដោយប្រើប្រតិទិនសម្រាប់ការត្រៀមខ្លួនយក 5 ។

រៀបចំគម្រោងជាមួយគ្នា និងអនុវត្តជាមួយគ្នា



មនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកត្រូវការធ្វើការជាមួយគ្នាដើម្បីបង្កើតគម្រោងសម្រាប់គ្រោះអាសន្ននៅក្នុងគ្រួសារ ។ មនុស្សម្នាក់ៗ គួរតែមានតួនាទី និងដឹងពីរបៀបឆ្លើយតបទៅនឹងពេល ដែលស្ថិតកំពុងមានអាសន្ន ។ សូមព្យាយាមនិយាយជាមួយក្រុមគ្រួសារ នៅពេលទទួលបានអាហារពេលល្ងាច ឬបន្ទាប់ពីមើលខ្សែភាពយន្តគ្រោះមហន្តរាយហើយ ។ លើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកជិតខាងរៀបចំត្រៀមខ្លួនផងដែរ ។ នៅពេលដែលមនុស្សធ្វើការជាមួយគ្នា និងចែករំលែកធនធាន ពួកគេដោះស្រាយបញ្ហាបានលឿនជាងមុន ។ ព្យាយាមនិយាយជាមួយនឹងអ្នកជិតខាងដោយការរៀបចំពិធីប្រជុំល្បែងអាំងសាច់ ឬលេងល្បែងកម្សាន្តនាពេលរាត្រី ។

គ្រោះអាសន្ន ត្រូវបានរក្សាទុក និងរបៀបប្រើប្រាស់វា ។ មនុស្សនៅក្នុងគ្រួសារអាចជួយស្វែងរកកន្លែងសម្រាប់ស្តុកទុកទឹក ឬចំណីអាហារបន្ថែម ។

អនុវត្តជាមួយគ្នា

យ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយឆ្នាំ អនុវត្តគម្រោងសម្រាប់គ្រោះអាសន្នរបស់អ្នកជាមួយគ្នា ។ ខាងក្រោមនេះជាកំនិតខ្លះៗលើគម្រោងសម្រាប់គ្រោះអាសន្នរបស់អ្នក ៖

កំណត់ទីកន្លែងប្រជុំបន្ទាន់

- ក្នុងផ្ទះ ៖ សម្រាប់ពេលខ្លះនៅពេល ដែលវាមិនមានសុវត្ថិភាពក្នុងការនៅខាងក្រៅផ្ទះ ដូចជាពេលខ្យល់ព្យុះ ឬការបញ្ចេញជាតិគីមីជាដើម ។
- កន្លែងប្រជុំខាងក្រៅ ៖ សម្រាប់ពេលណា ដែលមិនមានសុវត្ថិភាពក្នុងការនៅក្នុងផ្ទះ ដូចជាពេលអគ្គិភ័យនៅក្នុងផ្ទះ កំណត់អត្តសញ្ញាណសម្គាល់នៅជិតផ្ទះរបស់អ្នក ។ ជ្រើសរើសកន្លែង ដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាស្គាល់ ដូចជានៅកន្លែងប្រៃសណី ឬផ្ទះអ្នកជិតខាង ។
- ក្នុងតំបន់ក្នុងស្រុក ៖ ប្រសិនបើគ្រោះមហន្តរាយកើតឡើង នៅពេលដែលអ្នកមិននៅផ្ទះ ហើយអ្នកមិនអាចត្រលប់ទៅទីនោះវិញ សូមកំណត់កន្លែង ដែលនៅឆ្ងាយពីផ្ទះរបស់អ្នក ដូចជាផ្ទះរបស់មិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារ បណ្តាលយ ឬកន្លែងគោរពបូជាអ្វីជាដើម ។

- ការអនុវត្តគំរូពេលមានអគ្គិភ័យ ៖ ឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាជម្លៀសចេញពីផ្ទះ និងជួបគ្នានៅកន្លែងប្រជុំបន្ទាន់របស់អ្នក ។ ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីផែនការជម្លៀសពេលអគ្គិភ័យនៅ www.nfpa.org/Public-Education/By-topic/Safety-in-the-home/Escape-planning.
- ការរញ្ជួយដី ៖ អនុវត្តចំពោះការរញ្ជួយដី ដោយធ្វើការអនុវត្តគំរូក្រាបចុះ អាបត្របក្សាល និងវារជ្រកនៅមួយកន្លែង ។ ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីសុវត្ថិភាពពេលរញ្ជួយដី និងការអនុវត្តគំរូ ពេលមានរញ្ជួយដីប្រចាំឆ្នាំនៅ Oregon www.ShakeOut.org/Oregon.
- ការទំនាក់ទំនង ៖ អនុវត្តការផ្ញើសារ និងហៅទូរស័ព្ទទៅក្រៅតំបន់ទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក ។
- ការទំនាក់ទំនង ៖ អនុវត្តការផ្ញើសារ និងហៅទូរស័ព្ទទៅក្រៅតំបន់ទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក ។
- ការសង្គ្រោះបឋម ៖ ស្វែងយល់បន្ថែមទៀតអំពី CPR និងបច្ចេកទេសការសង្គ្រោះបឋម ។ ចង់រៀនពីវិធីធ្វើវាទេ? ស្វែងរកថ្នាក់រៀនអំពីការសង្គ្រោះបឋម CPR ឬថ្នាក់ AED ដែលនៅជិតអ្នក <https://www.redcross.org/take-a-class>.

និយាយអំពីសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្ន មនុស្សគ្រប់គ្នាគួរតែដឹងពីកន្លែង ដែលសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់