រាប់ថយក្រោយទៅកាន់ទិវា ShakeOut

ShakeOut™

ប្រើប្រាស់ការរាប់ថយក្រោយខាងក្រោមដើម្បីធានាថាអ្នករាល់គ្នានៅក្នុងអង្គភាពអ្នកមានឱកាសចូលរួមនៅក្នុង ការហ្វឹកហាត់ **ShakeOut** របស់អ្នក។

6 **ចុះឈ្មោះអង្គភាពអ្នក** ដើម្បីចូលរួមនៅគេហទំព័រ **ShakeOut.org/register**។
- បូករួមបញ្ចូលទាំងចំនួននៃមនុស្សដែលចូលរួមនៅពេញទូទាំងអង្គភាព។
- លើកទឹកចិត្តនិយោជិតឲ្យហាត់អនុវត្តសុវត្ថិភាពពេលរញ្ជួយដីនៅផ្ទះផងដែរ។

5 **ជួបជាមួយអ្នកដឹកនាំផ្នែក** ដើម្បីត្រួតពិនិត្យមើលឡើងវិញផែនការ កំណត់កម្រិតនៃការហ្វឹកហាត់ ដែលអង្គភាពអ្នកនឹងធ្វើឡើង និងនរណាគេនឹងចូលរួម។ ក្បួនវិធីនៃការហ្វឹកហាត់គឺមាននៅលើផ្នែកធនធានគេហទំព័រ **ShakeOut.org** ដោយមានការណែនាំសម្រាប់កម្រិតទាំងនេះ៖
- កម្រិត 1 – សាមញ្ញ៖ អោនទម្លាក់ចុះ (ឬចាក់សោខ្ទាស់) ជ្រកកោន និងកាន់តោង
- កម្រិត 2 – មូលដ្ឋាន៖ ការហ្វឹកហាត់សុវត្ថិភាពជីវិត
- កម្រិត 3 – មធ្យម៖ ការពិភាក្សា និងការហ្វឹកហាត់ពីការធ្វើការសម្រេចចិត្ត
- កម្រិត 4 – កម្រិតខ្ពស់៖ ការពិភាក្សា និងការហ្វឹកហាត់ប្រតិបត្តិការអាជីវកម្ម

4 **បង្កើតផែនការការហាត់សម** ដែលពិពណ៌នាគោលដៅការហ្វឹកហាត់របស់អ្នក បន្ទាត់កាលសម័យនៃអ្វីដែលនឹងកើតឡើង (បើទោះជាត្រឹមតែការអោនទម្លាក់ចុះ/ការចាក់សោខ្ទាស់ ការជ្រកកោន និងការតោងកាន់ក៏ដោយចុះ) និងវគ្គមតិត្រឡប់ក្រោយពីការហ្វឹកហាត់ដើម្បីកំណត់អត្តសញ្ញាណអ្វីដែលប្រព្រឹត្តទៅបានល្អ និងអ្វីដែលអាចកែលម្អបាន។

3 **ចែករំលែកផែនការជាមួយអ្នកចូលរួមរបស់អ្នក។** លើកទឹកចិត្តដល់អ្នកផ្គត់ផ្គង់ អ្នកជាប់កិច្ចសន្យា អង្គភាពជាដៃគូ និងអ្នកដទៃទៀត នៅក្នុងបណ្តាញអ្នកឲ្យចូលរួម – ដើម្បីកែលម្អភាពវិលត្រឡប់ទៅរឹងប៉ឹងឡើងវិញនៅចំពោះការរញ្ជួយដី – ហើយចែករំលែកធនធាន ShakeOut ជាមួយពួកគេ។ ពិចារណាជំហានដទៃទៀតដែលអាចនឹងត្រៀមរៀបចំអង្គភាពអ្នកដូចជាមានកិច្ចព្រមព្រៀងដាក់ឲ្យមានស្រេចដើម្បីធានាថាសេវាកម្ម ឬផលិតផលដែលអ្នកពឹងផ្អែកទៅលើនឹងមានក្រោយពីគ្រោះមហន្តរាយ។

2 **បង្កើតយុទ្ធនាការការយល់ដឹងរបស់និយោជិត៖**
- បង្ហោះបិទផ្សាយផ្ទាំងបដា និងសញ្ញា ShakeOut នៅពាសពេញទូទាំងអង្គភាពអ្នកដើម្បីលើកទឹកចិត្ត និងក្រើនរំលឹកនិយោជិតអ្នកផ្គត់ផ្គង់ និងអតិថិជនឲ្យចូលរួម។
- ផ្ញើអ៊ីមែលទៅនិយោជិតជាមួយនឹងព័ត៌មាន និងគំនិតគន្លឹះស្ដីអំពីរបៀបក្នុងការរៀបចំត្រៀមនៅផ្ទះ និងនៅកន្លែងធ្វើការ។
- លើកទឹកចិត្តនិយោជិតឲ្យចែករំលែកការផ្ញើសារដែលទាក់ទងនឹង ShakeOut តាមរយៈអ៊ីមែល និងបណ្ដាញសង្គម។

1 **ត្រួតពិនិត្យឡើងវិញ និងប្រើប្រាស់ធនធាន ShakeOut** ដទៃទៀត ក្នុងអំឡុងការហ្វឹកហាត់របស់អ្នក ដូចជា៖
- ការថតសំឡេង និងវីដេអូការផ្សាយរបស់ការហ្វឹកហាត់
- គំនិតគន្លឹះនៃភាពមានលទ្ធភាពទទួលបានសុវត្ថិភាពក្នុងពេលរញ្ជួយដី (**EarthquakeCountry.org/accessibility**)
- ការណែនាំបង្ហាញផ្លូវដែលតម្រូវតាមរៀងខ្លួនសម្រាប់មនុស្សនៅក្នុងហាង ឬស្ថានភាពដទៃទៀត

0 **ធ្វើការហ្វឹកហាត់របស់អ្នកនៅទិវា ShakeOut (ឬកាលបរិច្ឆេទផ្សេងជំនួសវិញ ប្រសិនបើចាំបាច់)**
- មានការពិភាក្សាក្រោយការហ្វឹកហាត់ដើម្បីបានលឺពីអ្វីដែលមនុស្សម្នាទាំងឡាយបានរៀនសូត្រ និងរៀបផែនការជំហានបន្ទាប់ដើម្បីបន្តបង្កើនភាពត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ការរញ្ជួយដី។

Earthquake Country Alliance

Cal OES GOVERNOR'S OFFICE OF EMERGENCY SERVICES

FEMA

nehrp

© 2021 Earthquake Country Alliance