# គន្លឹះសំខាន់ៗដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពពេលមានរញ្ជួយដី

**ពេលអ្នកមានអារម្មណ៍ញ័ររង្គើ ឬទទួលបានសញ្ញាដាស់តឿន សូមការពារខ្លួនអ្នកពីវត្ថុដែលធ្លាក់មកពីខាងលើ**

## ប្រសិនបើអាច

**ទម្លាក់ខ្លួនចុះ** នៅកន្លែងដែលអ្នកស្ថិតនៅ នៅលើដៃ និងជង្គង់អ្នក។ ស្ថានភាពនេះការពារអ្នកពីត្រូវបានប៉ះត្រូវដោយការញ័ររង្គើ និងកាត់បន្ថយឱកាសរបស់អ្នកក្នុងការត្រូវវាយប៉ះដោយវត្ថុដែលកំពុងធ្លាក់ ឬហោះ។

**គ្រប** ក្បាល និងកញ្ចឹងកអ្នកដោយដៃ និងប្រអប់ដៃមួយ។
- ប្រសិនបើតុ ឬតុការិយាល័យដែលមាំនៅក្បែរខាង សូមលូននៅខាងក្រោមសម្រាប់ជាជម្រកជ្រកកោន
- ប្រសិនបើគ្មានជម្រកជ្រកកោននៅក្បែរខាងទេ សូមលូននៅជាប់បន្ទាប់នឹងជញ្ជាំងខាងក្នុង
- ស្ថិតនៅលើជង្គង់របស់អ្នក ចំកោងខ្លួនដើម្បីការពារសរីរាង្គសំខាន់

**រង់ចាំ** រហូតដល់ការញ័ររង្គើឈប់។
- នៅក្រោមជម្រកជ្រកកោន៖ កាន់ទៅលើវាដោយដៃមួយ ត្រៀមរួចរាល់ដើម្បីផ្លាស់ទីព្រមជាមួយជម្រកជ្រកកោនរបស់អ្នកប្រសិនបើវាប្តូរកន្លែង
- គ្មានជម្រកជ្រកកោន៖ តោងកាន់ទៅលើក្បាល និងកញ្ចឹងកអ្នកដោយដៃ និងប្រអប់ដៃទាំងពីរ។

## ឬសម្របខ្លួនទៅតាមស្ថានការណ៍របស់អ្នក

ប្រសិនបើអ្នកមានការពិបាកក្នុងការទៅឲ្យដល់ដី ឬមិនអាចត្រឡប់ងើបឡើងមកវិញបានបានដោយគ្មានជំនួយទេ នោះសូមធ្វើតាមការណែនាំទាំងនេះ៖

- ប្រសិនបើអ្នកនៅលើកៅអីទម្រេត ឬគ្រែ៖ គ្របក្បាល និងកញ្ចឹងកអ្នកដោយដៃអ្នក ឬដោយខ្នើយរហូតដល់ការញ័ររញ្ជួយឈប់។
- ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់ឈើច្រត់៖ ទម្លាក់ខ្លួនចុះ គ្រប និងរង់ចាំ ឬអង្គុយនៅលើកៅអី គ្រែ។ល។ ហើយគ្របក្បាល និងកញ្ចឹងកអ្នកដោយប្រអប់ដៃទាំងពីរ។ រក្សាឈើច្រត់អ្នកនៅជិតអ្នក ហេតុនេះវាអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ពេលការញ័ររង្គើឈប់។
- ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់ស៊ុមជំនួយដើរ ឬកៅអីកង់រុញ៖ **ចាក់ខ្ទាស់** កង់របស់អ្នក(ប្រសិនបើអាចអនុវត្តបាន)។ ប្រសិនបើប្រើប្រាស់ស៊ុមជំនួយដើរ សូមធ្វើឲ្យទាបតាមដែលអាចធ្វើបានដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ ចំកោង ហើយ **គ្រប** ក្បាល/កញ្ចឹងកអ្នកដោយដៃអ្នក សៀវភៅ ឬខ្នើយ។ បន្ទាប់មក **រង់ចាំ** រហូតដល់ការញ័ររង្គើឈប់។

ស្វែងយល់បន្ថែមនៅឯ **EarthquakeCountry.org/step5**។

© 2021 Earthquake Country Alliance

## អ្នកដែលថ្លង់ ឬធ្ងន់ត្រចៀក

មុនការរញ្ជួយដី កំណត់អត្តសញ្ញាណ និងធ្វើតេស្តវិធីច្រើនយ៉ាងដើម្បីទទួលបានការឲ្យសញ្ញាដាស់តឿន និងព័ត៌មាននៃការជម្លៀស។

## អ្នកដែលខ្វាក់ភ្នែក ឬមានគំហើញខ្សោយ

ការរញ្ជួយដីអាចបណ្តាលឲ្យរបស់របរធ្លាក់ ហើយគ្រឿងសង្ហារឹមប្តូរកន្លែង។ តម្រុយសំឡេងធម្មតាទូទៅអាចនឹងមិនមានទេនៅក្រោយមកទៀត។ សូមធ្វើការផ្លាស់ទីដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

## អ្នកដែលមានពិការភាពក្នុងការលូតលាស់អភិវឌ្ឍ/សតិញាណ/បញ្ញា

ប្រសិនបើអ្នកមានការពិបាកក្នុងការយល់ ចងចាំ ឬរៀនសូត្រ សូមរក្សាបញ្ជីសាមញ្ញនៃអ្វីដែលត្រូវធ្វើ និងព័ត៌មានសំខាន់ជាមួយអ្នក និងនៅក្នុងកញ្ចប់របស់អ្នក។ ហាត់អនុវត្តផែនការអ្នកទុកជាមុន។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយជាមួយនឹងការប្រាស្រ័យទាក់ទងរបស់អ្នក ឬការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិជ្ជាជំនួយ សូមប្រាកដថាបូករួមបញ្ចូលចំណុចនេះនៅក្នុងផែនការអ្នក។

## អនុសាសន៍ណែនាំការត្រៀមខ្លួនជាស្រេចបន្ថែម

- បង្កើតចេញ ឬធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពផែនការបុគ្គល និងផែនការសម្រាប់គ្រួសាររបស់អ្នក រួមមានផែនការការប្រាស្រ័យទាក់ទង និងទំនាក់ទំនងសំខាន់ៗរបស់អ្នក។
- ធ្វើកញ្ចប់ចេញដំណើរពេលអាសន្នបន្ទាន់ - កញ្ចប់មួយដែលអ្នកយកជាមួយអ្នក ហើយប្រហែលជាកញ្ចប់ដទៃទៀតនៅផ្ទះ និងកន្លែងធ្វើការ។ ត្រូវប្រាកដថាបូករួមបញ្ចូលថ្មពិល/អាគុយ ប្រដាប់បំភ្លឺ ទឹក គ្រឿងសម្ភារៈផ្ទាល់ខ្លួនសំខាន់ជាសារវ័ន្ត និងរបស់របរសម្រាប់សត្វជំនួយជនពិការ និងសត្វចិញ្ចឹមផងដែរ។ កញ្ចប់នៅផ្ទះរបស់អ្នកអាចនឹងមានរបស់របរច្រើនជាងនេះ។
- ដាក់ស្លាកសម្ភារៈបរិក្ខារសម្រាប់ជួយសម្របខ្លួនក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ ឬឧបករណ៍ដទៃទៀតដោយព័ត៌មានទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក និងរបៀបក្នុងការកាន់ផ្ទេរចាត់ចែងរបស់របរនីមួយៗ ក្នុងករណីដែលពួកវាត្រូវបានបំបែកផ្តាច់ចេញពីអ្នក។
- បង្កើតលំហាចន្លោះសុវត្ថិភាពដោយចងភ្ជាប់គ្រឿងសង្ហារឹមធ្ងន់ៗ និងរបស់របរដទៃទៀតដែលអាចធ្លាក់បាន ធ្វើឲ្យអ្នករបួសបាន ឬបាំងខ្ទប់ផ្លូវចេញក្រៅរបស់អ្នកបាន។
- សាងក្រុមជំនួយគាំទ្រផ្ទាល់ខ្លួន (PST) ដើម្បីពិនិត្យមើលលើអ្នកក្នុងករណីអ្នកត្រូវការជំនួយ។ បូករួមបញ្ចូលពួកគេនៅក្នុងដំណាក់កាលទាំងអស់នៃការរៀបចំផែនការរបស់អ្នក។
- ចូលពាក់ព័ន្ធ! ស្ម័គ្រចិត្តជាមួយក្រុមឆ្លើយតបភាពអាសន្នបន្ទាន់សហគមន៍ (CERT) ក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នក ឬអង្គភាពស្រដៀងគ្នានៅក្នុងតំបន់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជិត ឬមកលេងឆ្នេរសមុទ្រ សូមដឹងពីផ្លូវជម្លៀសរលកយក្សស៊ូណាមិ និងស្វែងយល់អ្វីខ្លះដែលត្រូវធ្វើដើម្បីការពារអ្នកខ្លួនឯង។  ហាត់អនុវត្តការជម្លៀសក្នុងករណីរលកយក្សស៊ូណាមិជាមួយអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់អ្នក ឬក្រុមជំនួយគាំទ្ររបស់អ្នក។
- ធ្វើការហ្វឹកហាត់នៅផ្ទះ កន្លែងធ្វើការ និងនៅក្នុងសហគមន៍អ្នកជាទៀងទាត់ប្រចាំ។ អញ្ជើញ PST របស់អ្នក និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់អ្នកឲ្យចូលរួមជាមួយអ្នក។

ស្វែងយល់បន្ថែម៖ **EarthquakeCountry.org/accessibility**


© 2021 Earthquake Country Alliance