ប្រសិនបើគ្រោះអាសន្នកើតមាន

ត្រូវរក្សាភាពនឹងនរ

- ☐ ត្រូវអនុវត្តន៍នូវគម្រោងការណ៍នៃភាពអាសន្នរបស់អ្នកទុកសម្រាប់ប្រើប្រាស់
- ☐ ពិនិត្យទៅលើអ្នកដែលមានរបួស។ ត្រូវព្យាបាលជាបន្ទាន់,ឬហៅទៅលេខ ៩-១-១ប្រសិនបើអាចបណ្តាលឲ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិត។
- ☐ ត្រូវអនុវត្តន៍តាមការចេញបញ្ជាពីអាជ្ញាធរនៃភាពអាសន្ននៅក្នុងស្រុករបស់អ្នក។
- ☐ ស្តាប់វិទ្យុឬទូរទស្សន៍ដើម្បីទទួលនូវពត៌មានផ្សេងៗ។
- ☐ ត្រូវគេចខ្លួនប្រសិនបើមានការចេញបញ្ជាឲ្យធ្វើ។ស្លៀកពាក់ខោអាវការពារខ្លួននិងស្បែកជើងក្រាស់រឹងមាំ។

ពិនិត្យលើការខូចខាតតាមផ្ទះសំបែងរបស់អ្នក

- ☐ ប្រើប្រាស់ភ្លើងពិល។ សូមកុំប្រើពន្លឺភ្លើងទៀនឲ្យសោះ។
- ☐ កុំអាលបើកកុងតាក់ភ្លើងដរាបណាតែការបាក់បែកបានជួសជុលរួចរាល់។
- ☐ បិទកុងតាក់ប្រព័ន្ធផ្សេងៗទៀតប្រសិនបើវាមានការបាក់បែក។
- ☐ ពិនិត្យក្រែងមានភ្លើងផ្សែង,គ្រឿងផ្សេងៗដែលបណ្តាលឲ្យមានការឆាបឆេះ, ហិតក្លិនក្រែងមានក្លិនលិចឧស្ម័ន, ផ្តើមហិតចាប់តាំងពីកន្លែងបំពង់កំដៅទឹក, ប្រសិនបើធំក្លិន, ឬឮសូរសម្លេង ឧស្ម័ន, ឬមានការមន្ទិលសង្ស័យណាមួយ ត្រូវចេញទៅ កន្លែងកុងតាក់ធំនៃបំពង់ដែលគេសម្រាប់បង្ហូរឧស្ម័ន និងត្រូវបើកបង្អួចផ្ទះ ព្រមទាំងនាំគ្នាចាកចេញទៅខាងនៅក្រៅផ្ទះជាបន្ទាន់ ។
- ☐ បោសសំអាតជំរះកន្លែងដែលមានកំពប់ដូចជាថ្នាំ, ប្លីច,សាំង និងវត្ថុនានាដែល បណ្តាលឲ្យមានការឆាបឆេះ ឲ្យបានជ្រះស្អាតបាយជាបន្ទាន់។

សូមចាំថា...

- ☐ រិះរកមធ្យោដើម្បីថែទាំសត្វពាហនះរបស់អ្នក។
- ☐ ទូរស័ព្ទប្រាប់ដល់អ្នកទាក់ទងគ្នាសម្រាប់គ្រួសារអ្នក។ សូមកុំប្រើទូរស័ព្ទសារជាថ្មីល្អឹក ណាតែវាជាលក្ខណៈដែលអាចមានការប៉ះពាល់នឹងអាយុជីវិតជាភាពអាសន្ន។
- ☐ ពិនិត្យមើលអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក,ពិសេសអ្នកដែលរស់នៅឯកោ,ឬចាស់ជរា,ឬអ្នកដែលពិការ។
- ☐ ចៀសឲ្យឆ្ងាយពីកន្លែងដែលមានខ្សែភ្លើងដាច់។

កាកបាទក្រហមអាមេរិកាំងនៅតំបន់ឡូសអិនជីឡេស និងក្រសួងសុខភាពរបស់ខោនទីឡូស អិនជីឡេសចង់ឲ្យបងប្អូននិងក្រុមគ្រួសារទាំងអស់រៀបចំត្រៀមខ្លួនជាស្រេចនូវគ្រប់ជំពូកនៃភាពអាសន្ន។ យើងមានជំនឿថាការត្រៀមខ្លួនអាចការពារបាននូវអាយុជីវិត ហើយយើងសូម ជំរុញចិត្តដល់បងប្អូនអនុវត្តន៍មគ្គុទ្ទេសដែលមានចែងនៅតាមកូនសៀវភៅនេះដើម្បីដោះស្រាយឲ្យបានប្រកបនូវសុខសុវត្ថិភាពរបស់ខ្លួន។

American Red Cross Greater Los Angeles · County of Los Angeles · County of Los Angeles Public Health

ដើម្បីសិក្សាឲ្យបានដឹងជាបន្ថែមលើការរៀបចំខ្លួនក្នុងភាពអាសន្នសូមចូលតាមបណ្តាញ
www.redcrossLA.org, www.labt.org ឬ www.lapublichealth.org

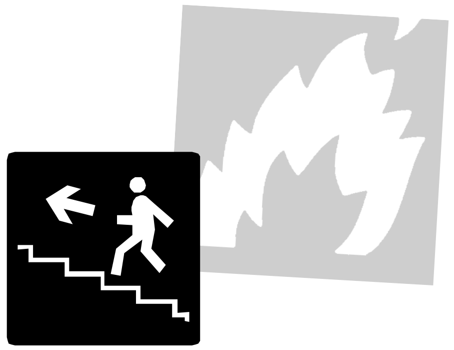
This publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-06 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do no necessarily represent the official views of CDC.

គម្រោងសម្រាប់គ្រួសារនៅពេលមានភាពអាសន្ន

ភាពអាសន្នអាចកើតមាននៅពេលណាមួយ ដែលយើងមិនអាចដឹងទុកជាមុន។ ភាពអា សន្នខ្លះតម្រូវឲ្យក្រុមគ្រួសារជំលៀសខ្លួនចុះចេញពីផ្ទះ ហើយខ្លះទៀតក៏អាចតម្រូវឲ្យអ្នកភូមិ ទាំងមូលត្រូវចាកចេញ, ជួនកាលក៏តម្រូវឲ្យអ្នកនៅក្នុងផ្ទះមិនអាចទៅណាបានជាច្រើនថ្ងៃ ផង។ភាពអាសន្នភាគច្រើនវាមិនសូវកើតឡើងនៅពេលយប់ខណះដែលក្រុមគ្រួសាររស់នៅជួប ជុំគ្នានោះទេ, វាអាចកើតនៅពេលអ្នកកំពុងធ្វើការ ហើយកូនៗកំពុងរៀនសូត្រនៅតាមសាលារៀន។ ចុះបើគេតម្រូវឲ្យអ្នកចាកចេញពីលំនៅស្ថាន ឬដូចជានៅពេលដែលគេកាត់ផ្តាច់ទឹក, ឧស្ម័ន, អគ្គិសនី,ឬទូរស័ព្ទ, តើអ្នកនិងក្រុមគ្រួសារដឹងអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើនោះដែរឬទេ?

ជាការល្អបំផុតក្រុមគ្រួសារនិមួយៗត្រូវធ្វើគម្រោងរៀបចំទុកជាមុនដើម្បីដោះស្រាយនូវភាពអាសន្នទាំងឡាយណាដែលវានឹងអាចកើតមានឡើង។ ម្នាក់ៗត្រូវធ្វើគម្រោងនៅកន្លែងធ្វើការ,តាមសាលារៀន, តាមផ្ទះ, ពីព្រោះការដឹងពីគម្រោងការណ៍ទុកជាមុន គឺជាកិច្ចការពារដ៏ពិសេសមួយ អាចយល់អំពីកិច្ចការទាំងឡាយដែលសំខាន់ក្នុងការទទួលខុសត្រូវ។

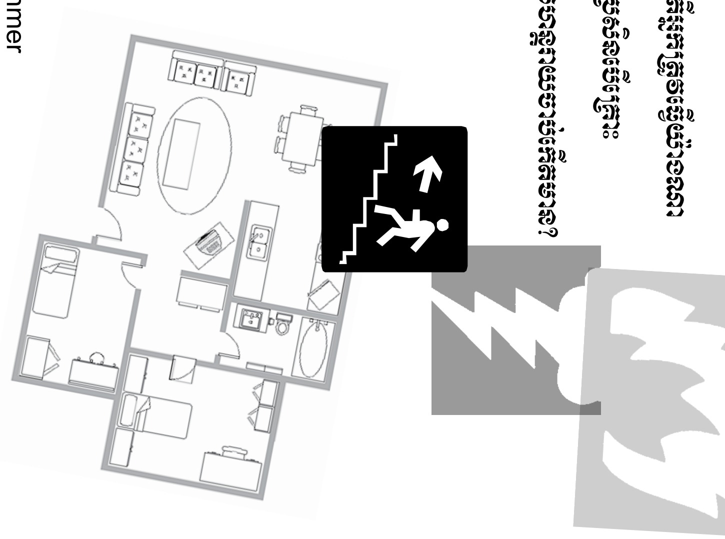
ធ្វើគម្រោងសម្រាប់ពេលមានអាសន្ន



- ☐ ពិភាក្សាគ្នាអំពីប្រភេទនៃភាពអាសន្នហើយអ្វីដែលវាតែងតែកើតមាននៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។ ពិភាក្សាថាតើត្រូវធ្វើយ៉ាងណាក្នុងករណីយនិមួយៗ។
- ☐ ជ្រើសរកច្រកផ្លូវដែលងាយស្រួលនឹងចាកចេញពីលំនៅ។ជ្រើសរកច្រកចំនួនពីរដើម្បីគេចខ្លួនពីបន្ទប់។
- ☐ សិក្សាឲ្យបានដឹងពីសញ្ញាដែលគេប្រើនូវក្នុងសង្គមរបស់អ្នក: តើវាមានសម្លេង ដូចម្តេច,អ្នកត្រូវធ្វើយ៉ាងណា,ហើយនៅពេលដែលអ្នកឮសម្លេងនោះ។
- ☐ **ជ្រើសយកកន្លែងចំនួនពីរដើម្បីណាត់ជួបគ្នា:**
  1. ផ្នែកខាងក្រៅផ្ទះ នៅពេលមានអាសន្នភ្លាមៗដូចជាពេល ភ្លើងឆេះផ្ទះជាដើម
  2. នៅតាមភូមិណាមួយក្នុងករណីយដែលអ្នកមិនអាចត្រឡប់ចូលមកក្នុងផ្ទះវិញបាន។
- ☐ ម្នាក់ៗត្រូវដឹងពីលេខអាស័យដ្ឋាន និងទូរស័ព្ទទាក់ទងនៅពេលមានអាសន្ន។
- ☐ ជ្រើសយកសាច់ញាតិរបស់អ្នកដែលរស់នៅរដ្ឋដទៃដើម្បីប្រើប្រាស់" ធ្វើការទាក់ទងរបស់គ្រួសារអ្នក"។
- ☐ បន្ទាប់ពីគ្រោះកាចកើតមានហើយ,វាជាការងាយពេលទូរស័ព្ទទៅកាន់តំបន់ឆ្ងាយ។ គ្រួសារអ្នកទាំងអស់ត្រូវប្រាប់អ្នកនោះថាតើអ្នកនៅទីកន្លែងណាដើម្បីងាយស្រួលដឹងគ្នាទៅវិញទៅមក។
- ☐ សាកសួរកន្លែងដែលគេបីបាច់សត្វពាហនះបន្ទាប់ពេលគ្រោះកាចកើតមានហើយ។សត្វពាហនះជួនកាលគេមិនឲ្យទៅរស់នៅក្នុងទីជំរកនាភាពអាសន្ននោះទេ ឬក៏ក្នុងសណ្ឋាគារ។ ទាក់ទងនឹងកន្លែងសង្គមកិច្ចក្នុងស្រុករបស់អ្នកដើម្បីទទួលនូវពត៌មានបន្ថែម។ គ្រោងការណ៍ដើម្បីថែទាំសត្វពាហនះរបស់អ្នក។
- ☐ ពិភាក្សាឲ្យដឹងអំពីរបស់អ្វីដែលសមាជិកនៃគ្រួសារអ្នកត្រូវការ។ ឧទារហរណ៍មនុស្សចាស់ឬអ្នកពិការត្រូវការជំនួយលើការជំលៀសខ្លួន ឬត្រូវការពិសេសនៅទីកន្លែង សំណាក់ជ្រកកោន។
- ☐ ត្រូវសិក្សាឲ្យបានដឹងពីគម្រោងភាពអាសន្ននៅតាមកន្លែងធ្វើការ,នៅតាមសាលានៃកូនរបស់អ្នកឬកន្លែងបីបាច់កូននិងពីកន្លែងកនានាដែលអ្នកតែងតែចំណាយពេលទៅទីនោះ។ ធ្វើយ៉ាងណាឲ្យសមាជិកគ្រួសារដឹងពីគម្រោងផ្សេងៗទាំងឡាយនានា។

American Red Cross Greater Los Angeles · County of Los Angeles · County of Los Angeles Public Health

Khmer



គម្រោងសម្រាប់គ្រួសារនៅពេលមានភាពអាសន្ន

តើអ្នកត្រូវធ្វើយ៉ាងណាប្រសិនបើគ្រោះមហន្តរាយចាប់កើតមាន?

អនុវត្តន៍នូវករណីយដូចតទៅ

- ☐ កត់លេខទូរស័ព្ទសម្រាប់ភាពអាសន្ន(ក្រសួងភ្លើង,ប៉ូលិស,ឡានអំប៊ុយឡង់,លេខទាក់ទងសម្រាប់គ្រួសារ,។ល។)ចែកចាយគ្នាគ្រប់សមាជិកនៃគ្រួសាររបស់អ្នក។
- ☐ បង្រៀនកូនក្មេងពីរបៀប និងពេលណាដែលត្រូវហៅទៅលេខ ៩-១-១ ដើម្បីជួយ។
- ☐ បង្រៀនពីរបៀបទទួលខុសត្រូវនៃសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកទាំងអស់គ្នាពីរបៀបនិងពេលណាដែលត្រូវបិទទឹក,ឧស្ម័ន,អគ្គិសនី នៅតាមកន្លែងមេកុងកាក់។ ត្រូវមានរបស់សម្រាប់មួលបើកបិទជាចាំបាច់។ អ្នកបិទបំពង់ឧស្ម័ននៅពេលដែលមានធំក្លិនឧស្ម័នលិច។ ប្រសិនបើអ្នកបិទកុងតាក់ឧស្ម័ន គឺតម្រូវឲ្យអ្នកឯកទេសមកបើកកុកតាក់នោះវិញ
- ☐ បង្រៀនសមាជិកនៃគ្រួសារអ្នកឲ្យចេះប្រើប្រដាប់សម្រាប់ពន្លត់ភ្លើង ហើយត្រូវបង្ហាញពីកន្លែងដែលអ្នកទុកនូវរបស់នោះ។
- ☐ ដាក់អាឡាមរោទិ៍នៅពេលមានភ្លើងផ្សែងគ្រប់ជាន់នៅតាមផ្ទះពិសេសក្បែរកន្លែងគេង។
- ☐ ឆែកឆេកន្លែងណាដែលអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់នៅតាមផ្ទះរបស់អ្នក។
- ☐ រៀបចំប្រដាប់ប្រើប្រាស់សម្រាប់ភាពអាសន្ន។
- ☐ សិក្សាពីរបៀបសង្គ្រោះ American Red Cross First Aid ជំនួយដំណើរបេះដូង CPR ។

- ☐ ពិនិត្យកន្លែងដោតខ្សែភ្លើង។ កុំដោតភ្លើងប្រើឲ្យហួសចំណុះ។
- ☐ ដាក់អាឡាមរោទិ៍ពេលមានភ្លើងផ្សែង។ ផ្ទួតប្រដាប់រោទិ៍ និងតេស្តជារៀងរាល់ខែ។ ប្តូរថ្មយ៉ាងហោចម្តងក្នុងមួយឆ្នាំ។
- ☐ ត្រូវដាក់កញ្ចែក្នុងបន្ទប់សម្រាប់ផ្លុំដាស់គ្នានៅពេលមានភ្លើងផ្សែង។
- ☐ ទិញប្រដាប់សម្រាប់ពន្លត់ភ្លើងប្រភេទ A-B-C ។
- ☐ មានជណ្តើរដែលអាចដាក់ឡើងទៅលើដំបូលផ្ទះរបស់អ្នកបាន។
- ☐ គួរតែមានប្រព័ន្ធបន្សាចទឹកនៅតាមផ្ទះរបស់អ្នក។

អនុវត្តន៍ និងថែទាំនូវគម្រោងរបស់អ្នក

អនុវត្តន៍នៃគម្រោងជំលៀសខ្លួនសម្រាប់ភាពអាសន្នពេលភ្លើងផ្សែង និងគ្រោះភាពឱ្យបានចំនួនពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ។

ប្តូរទឹកនិងអាហារសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងភាពអាសន្នឱ្យបានជារៀងរាល់ពេលក្នុងរយៈពេល ៦ខែ។

ធ្វើតេស្តប្រដាប់រោទិ៍នៅពេលមានភ្លើងផ្សែងរៀងរាល់ខែ, ហើយប្តូរថ្មយ៉ាងហោចម្តងមួយឆ្នាំ។

បំពេញក្រដាសនេះ.ហើយចែកចាយដល់សមាជិកគ្រួសារអ្នកឱ្យបានគ្រប់គ្នា

កន្លែងជួបជុំគ្នានៅពេលមានអាសន្ន (បរិវេណខាងក្រៅផ្ទះ):

កន្លែងជួបជុំគ្នា (កន្លែងក្រៅពីភូមិរបស់អ្នក) **:**

____

ទូរស័ព្ទ: ______________________________

អាស័យដ្ឋាន: ______________________________

____

បុគ្គលទាក់ទងសម្រាប់គ្រួសារអ្នក:

____

ទូរស័ព្ទ (ពេលថ្ងៃ) **:** ______________________________

ទូរស័ព្ទ (ពេលយប់) **:** ______________________________

លេខទូរស័ព្ទសម្រាប់ភាពអាសន្ន

ភាពអាសន្នទាក់ទងនឹងអាយុជីវិតសូមហៅទៅលេខ ៩-១-១ ឬប្រព័ន្ធលេខជំនួយព្យាបាលក្នុងស្រុកពេលមានភាពអាសន្ន

ក្រសួងប៉ូលិស:

____

ក្រសួងលត់ភ្លើង:

____

មន្ទីរពេទ្យ:

____

គ្រូពេទ្យប្រចាំគ្រួសារ:

ឈ្មោះ:

____

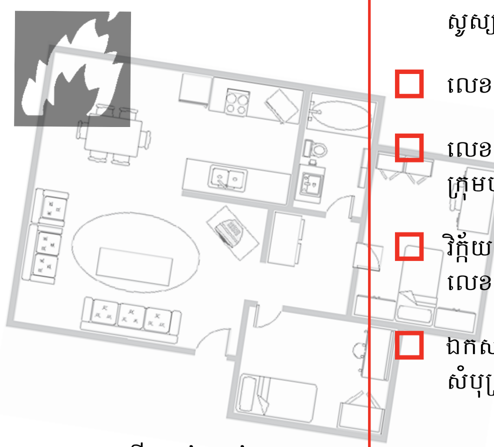
ទូរស័ព្ទ

____

សុវត្ថិភាពនៅពេលមានភ្លើងផ្សែង

- ☐ គម្រោងច្រកចំនួនពីរដើម្បីគេចខ្លួនចេញពីបន្ទប់របស់អ្នក
- ☐ បង្រៀនគ្រួសារអ្នកឲ្យបន្ទាបខ្លួនក្បែរដីនៅពេលគេចខ្លួនពីភ្លើងផ្សែង។
- ☐ បង្រៀនគ្រួសារអ្នកកុំឲ្យបើកទ្វារបើវាមានកំដៅខ្លាំង។ នៅពេលមានភ្លើងអ្នកអាចស្ទង់កំដៅនៅតាមផ្ទៃខាងក្រោមទ្វារដោយខ្នងដៃរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើក្តៅកុំបើកទ្វារ។ ត្រូវប្រើច្រកផ្សេងដើម្បីរៀកខ្លួន។

នៅពេលមានភ្លើងផ្សែងឬពេលមានភាពអាសន្នផ្សេង, អ្នកគួរតែគេចខ្លួនចាកចេញពីផ្ទះ ខណៈដែលវាបានកើតឡើងភ្លាមៗនោះ ។ ដូច្នេះអ្នកត្រូវធ្វើយ៉ាងណាចាកចេញឲ្យបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស ជាទីបំផុត។



ធ្វើគម្រោងសម្រាប់គេចខ្លួនដោយគូរប្លង់ផ្ទៃលំនៅរបស់អ្នក។ បញ្ជាក់ពីកន្លែងទុកដាក់សម្ភារៈពេលមានអាសន្ន, កន្លែងទុករបស់សម្រាប់លត់ភ្លើង, កន្លែងដាក់ប្រដាប់រោទិ៍ពេលភ្លើងផ្សែង,កន្លែងដាក់ជណ្តើរ,កន្លែងដាក់ថ្នាំប្រើប្រាស់ជាបន្ទាន់និងកន្លែងបើកបិទកុងតាក់។

ប្រើទឹកល័ក្ខពណ៌ដើម្បីគូរផ្លូវដែលជាច្រកសម្រាប់គេចខ្លួនចេញពីបន្ទប់របស់អ្នក។ គូរចំណុចខាងក្រៅសម្រាប់គ្រួសារអ្នកដើម្បីជួបជុំគ្នា។

អនុវត្តន៍ធ្វើការសាកល្បងការគេចខ្លួនសម្រាប់ភាពអាសន្ននេះឲ្យបានយ៉ាងហោចចំនួនពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ។

ឯកសារសំខាន់ៗរបស់គ្រួសារអ្នក

ទុកឯកសារសំខាន់ៗក្នុងប្រអប់ដែលទឹកមិនអាចជ្រាបចូល ហើយអ្នកអាចកាន់យួរយកទៅបានជាមួយខ្លួន

- ☐ បណ្តាំ,ធានារ៉ាប់រង,កុងត្រា,លិខិតផ្ទះ,ស្តុកនិងបោន
- ☐ លិខិតឆ្លងដែន,ប័ណ្ណសូស្យាល់,ប័ណ្ណចាក់ថ្នាំ
- ☐ លេខកុងរបស់ធនាគារ
- ☐ លេខក្រេឌីតកាដនិងក្រុមហ៊ុន
- ☐ វិក្ក័យប័ត្រនៃសម្ភារៈមានតម្លៃក្នុងផ្ទះ, លេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗ
- ☐ ឯកសារគ្រួសារ (បញ្ជីជាតិ,សំបុត្រអាពាហ៍ពិពាហ៍, សំបុត្រមរណភាព)

ការពិនិត្យទៅលើរបស់ដែលបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់

នៅពេលមានគ្រោះកាចកើតឡើង, របស់ប្រើប្រាស់នៅតាមផ្ទះអាចនឹងធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ទៅ ដល់យើងបាន, របស់ដែលអាចជ្រុះធ្លាក់ហើយវានឹងបង្កើតឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់។

- ☐ ជួសជុលខ្សែភ្លើងនិងកន្លែងដែលមានលិចឧស្ម័ន។
- ☐ មួលផ្តើឲ្យបានជាប់រឹងប៉ឹងល្អ
- ☐ ដាក់របស់ធ្ងន់ៗនៅជាន់ខាងក្រោម
- ☐ មួលខ្សៅកន្លែងដាក់ភ្លើងលើពិដានឲ្យបានជាប់ល្អ
- ☐ ទប់បំពង់សម្រាប់កំដៅទឹកឲ្យមានលំនឹង។ ភ្ជាប់ស្រាក់នឹងជញ្ជាំងឲ្យបានល្អ។
- ☐ ជួសជុលកន្លែងប្រេះស្រាំតាមពិដាន និង គ្រឹះ ។
- ☐ ដាក់ទុករបស់សម្រាប់សម្លាប់ស្មៅ,សម្លាប់សត្វល្អិតនិងរបស់ដែលអាចឆាបឆេះឲ្យឆ្ងាយពីកន្លែងដែកមានកំដៅ។
- ☐ ដាក់របស់ជាតិខ្លាញ់សម្រាប់ខាត់ឬរបស់សែសសល់នៅក្នុងធុងគំរបដែក។
- ☐ សំអាតកន្លែងបំពង់បង្ហុយផ្សែង,បំពង់តជាប់សម្រាប់ស្ងួបខ្យល់ និងកង្ហារខ្យល់ឲ្យបានស្អាត។

កុំដាក់កញ្ចក់រូបថត និង កញ្ចក់ឆ្លុះមុខ នៅលើក្បាលដំណេកឲ្យសោះ។