

សេចក្តីណែនាំអំពីគម្រោងការណ៍សម្រាប់ពេលមានអាសន្ន

ធ្វើការរៀបចំពីពេលនេះ!



Department of Health and Human Services
Public Health Emergency Management Program
(562) 570-4000

ការរស់នៅក្នុងរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីយ៉ាភាគខាងត្បូង គ្រោះអាសន្នរាយគឺជារឿងជាក់ស្តែង។ រញ្ជួយដី ជំងឺ ទឹកជំនន់, ភ្លើងឆេះទីក្រុង, និងភេរវភ័យ អាចធ្វើឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរក្នុងរង្វង់គ្រួសារ និងសហគមន៍។ ដូច្នេះ ការរៀបចំបំបែកជាមុន ដើម្បីប្រយោជន៍ឧបទ្វេភេរវភ័យនេះ គឺសំខាន់ណាស់សម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា។ វិធានការដែលមានបញ្ជាក់នៅក្នុងកូនសៀវភៅនេះ អាចជួយដល់ខ្លួនអ្នក និងមនុស្សដែលអ្នកស្រឡាញ់ ដើម្បីប្រុងប្រយ័ត្នបំបែកជាមុន។

រៀបចំផែនការ

វិធានការមួយនៃវិធានការសំខាន់ៗ ដែលអ្នកអាចធ្វើដើម្បីប្រុងប្រយ័ត្នបំបែកជាមុន សម្រាប់ភាពអាសន្នទាំងឡាយ គឺបង្កើតផែនការមួយសម្រាប់ឲ្យគ្រួសារអនុវត្តតាម នៅពេលអាសន្ន។ ការមានផែនការមួយ និងជួយឲ្យអ្នកគិតទុកជាមុន អំពីវិធានការដែលអាចធ្វើ ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពខ្លួនឯង និងសមាជិកគ្រួសារ នៅក្នុងពេលអាសន្ន។

គ្រោងទុកមុននូវរបៀបរក្សាការទាក់ទងគ្នារវាងសមាជិកគ្រួសារ សម្រាប់ករណីបែកខ្ញែកគ្នា។ ចូរកំណត់យកកន្លែងចំនួនពីរសម្រាប់ណាត់ជួបគ្នា - មួយគឺនៅជិតផ្ទះ (ដូចជាដើមឈើ ឬភ្លើងតាមដងផ្លូវ), មួយទៀត គឺកន្លែងដែលនៅឆ្ងាយពីស្តុកឥន្ធនៈនៅ សម្រាប់ករណីដែលអ្នកមិនអាចរឹសត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

លេខទូរស័ព្ទក្រោយពេលអាសន្ន ដោយទូរស័ព្ទ។ បច្ចុប្បន្នក្នុងក្រុងទាំងនេះរបៀបចុច និងពេលដែលត្រូវចុចហៅទៅ **911**។ រាប់ទាំងលេខទូរស័ព្ទក្រោយពេលអាសន្ន សម្រាប់ប៊ូលីស, អគ្គិភ័យ, ឧស្ម័ន, ទឹក និងលេខកម្មវិធីទាំងស្រុង។

គូររូបផែនការផ្ទះ - គូសគំនូសចំនួនពីរ សម្រាប់ផ្ទះគ្រប់គ្នាដែលមានបន្ទប់នីមួយៗ ហើយត្រូវប្រាកដថា អ្នកក្នុងផ្ទះ គ្រប់គ្នាដឹងទីកន្លែងនេះគ្រប់គ្នា។

- ពិភាក្សា** អំពីអ្វីដែលគ្រួសារអ្នកធ្វើ ប្រសិនបើត្រូវការជំនួយសម្រាប់ផ្ទះ។
- របស់របរសំខាន់ៗ ដែលត្រូវយកតាមខ្លួន?
 - តើការរៀបចំបំបែកផ្ទះ ដែលអ្នកអាចធ្វើសម្រាប់សត្វចិញ្ចឹមរបស់ខ្លួន? ក្រៅពីកន្លែងផ្តល់សេវាសម្រាប់សត្វចិញ្ចឹម, គេមិនអនុញ្ញាតឲ្យសត្វចិញ្ចឹមចូលទៅទីជម្រកសាធារណៈទេ។

ជ្រើសរើសមិត្តភក្តិ ឬបងប្អូន ដែលរស់នៅក្រៅតំបន់ សម្រាប់ឲ្យអ្នក និងអ្នកផ្ទះទាក់ទង - ដូចជាមិត្តភក្តិ ដែលរស់នៅរដ្ឋតិចលាស់ជាដើម។ ចូរប្រាកដថា ម្នាក់ៗស្គាល់លេខទូរស័ព្ទ។

ចូរប្រាកដថា អ្នកផ្ទះទាំងអស់ ដឹងរបៀប និងពេលដែលត្រូវបិទកុងតាក់មេនីទឹក, ឧស្ម័ន, និងអគ្គិសនី។ ចូរទាក់ទងទៅក្រុមហ៊ុនទឹកភ្លើងបើមានសំនួរ។

ចុះឈ្មោះរៀនសូត្រជំនួយដំបូង និង CPR (ផ្តៀងផ្តាច់ជីវិត) - សាខាការបាទក្រហមអាចទាក់ទង អាចផ្តល់ជូននូវព័ត៌មាននេះ។ ការបញ្ជាក់ដោយលិខិតជាផ្លូវការពីការបាទក្រហមអាចទាក់ទង ផ្តល់ជូននូវការការពារពីប្រាប់ “Good Samaritan (អ្នកមានចិត្តល្អ)” ដល់អ្នកដែលផ្តល់ជំនួយដំបូងដល់អ្នករងគ្រោះ។

កម្មវិធី CERT ឬក្រុមការងារឆ្លើយតបភាពអាសន្ននៅក្នុងសហគមន៍ មានជួយបច្ចុប្បន្នជំនាញ និងចំណេះដឹងដល់បុគ្គលច្រើននាក់ សម្រាប់ជួយដល់អ្នកជិតខាង, អ្នកភ្នំមករា និងបុគ្គលិកសង្គ្រោះស្ថានភាពនៅក្នុងភាពអាសន្ន។ ការហ្វឹកហ្វឺនដោយឥតគិតថ្លៃ មានផ្តល់ជូននៅទូទាំងប្រទេស, ហើយមាននៅក្នុងមូលដ្ឋានតាមក្រសួងអគ្គិភ័យនៃក្រុងទាំងស្រុង បើបើ (www.longbeach.gov/fire/cert/default.asp)។

ចូរចុះឈ្មោះក្នុងកម្មវិធី SNAP - Special Needs Access Database - ជាកម្មវិធីស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់អ្នកស្រុកក្នុងខ្សែអាស៊ាន អ៊ែនដីឡែស ដែលអាចត្រូវការជំនួយជាក់លាក់ ទាក់ទងទៅនឹងពិការភាព និង/ឬ ផ្តល់ទឹកកន្លែងជ្រក នៅក្នុងពេលមានគ្រោះអាសន្ន។ អ្នកដែលចុះឈ្មោះជាមួយកម្មវិធី SNAP និងមិនប្រាកដដោយខ្លួនឯងត្រូវតែប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រង ឬប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងសេវាសុខភាពសាធារណៈ និងប្រើប្រាស់ព័ត៌មាននេះ សម្រាប់ផ្តល់សេវាដល់អ្នកមានតម្រូវការជាក់លាក់ទាំងនោះ. ទាំងការរៀបចំផែនការ និងដំណើរការនៃការរៀបចំ ព្រមទាំងនៅក្នុងការឆ្លើយតបរបស់គេផងដែរ។ សូមចុះឈ្មោះ ឬស្វែងយល់បន្ថែមទៀតនៅ <http://snap.lacounty.gov>

កាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច ដែលបណ្តាលពីមហន្តរាយទៅលើទ្រព្យសម្បត្តិរបស់អ្នក និងសុខភាពលុយកាក់របស់អ្នកផ្ទះអ្នក... ដោយពិនិត្យមើលប័ណ្ណសុខាភិបាលរបស់អ្នក ឬទ្រព្យសម្បត្តិ ទឹកជំនន់, ជីវិត, សុខភាព)។ ត្រូវបញ្ជាក់ឲ្យប្រាកដថា ប័ណ្ណសុខាភិបាលសុពលភាព និងបំពេញនូវសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នក (ប្រភេទនៃការធានា, ចំនួនធានា, និងមានការធានាសម្រាប់គ្រោះអាសន្ន - ទឹកជំនន់, រញ្ជួយដី ។ល។)

ថតរូបនិង/ឬវីដេអូ ទាំងក្នុងនិងក្រៅ រូបទាំងរបស់មានតម្លៃ (ដូចជាគ្រឿងអលង្ការ, កុំព្យូទ័រ) សម្រាប់ករណីត្រូវការភស្តុតាង ទំនកម្មសិទ្ធិរបស់អ្នក នៅមុនពេលរត់គេហេតុ (ឧ. សម្រាប់ការទាមទារពីការធានារ៉ាប់រង)។ ចម្លងរក្សាទុករូបភាពទាំងនេះ ជាក្រដាស ឬដាក់ក្នុងធុរកិច្ចត្រួតពិនិត្យ ហើយរក្សាទុកប្រុងប្រយ័ត្ន ទុកនៅកន្លែងផ្សេងគ្នា (ដូចជា នៅផ្ទះលាចក្រាតិ)។

រក្សាទុកឯកសារអេឡិចត្រូនិកសំខាន់ៗ (ឯកសារកុំព្យូទ័រ) នៅក្នុងកុំព្យូទ័រឲ្យបានច្រើនជាងមួយ ឬទុកនៅក្នុងឧបករណ៍ផ្ទុកផ្តាច់ខ្លួន សម្រាប់ករណីខូចខាត, បើអាចធ្វើបាន។

ចូរគិតគូរទុកដាក់លុយខ្លះ នៅក្នុងគណនីសន្សំសម្រាប់ភាពអាសន្ន ដែលអ្នកអាចយកមកប្រើនៅក្នុងពេលមានវិបត្តិ។ អ្នកក៏គួរតែទុកលុយតិចតួច ឬទុកសឹកអ្នកដំណើរនៅផ្ទះ ក្នុងកន្លែងមានសុវត្ថិភាពមួយ, ពីព្រោះវាប្រើប្រាស់ជាអាចមានការប្រើប្រាស់ក្នុងការដកលុយពីធនាគារ ឬពីម៉ាស៊ីន ATM បានភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីមានឧបទ្វេភេរវភ័យ។

ចូរកុំភ្លេចនៃកម្រិតមើលអ្នកជិតខាង ដែលអាចត្រូវការជំនួយពិសេស ដូចជាមនុស្សចាស់ ឬអ្នកពិការជាដើម។



ផ្តុំឧបករណ៍សម្រាប់គ្រោះមហន្តរាយ

ភ្លាមៗបន្ទាប់ពីភាពអាសន្ន រលកកម្មសំខាន់ៗ អាចនឹងត្រូវកាត់ផ្តាច់ ហើយជំនួយមូលដ្ឋាន និងអង្គការឆ្លើយតបរបស់ រដ្ឋាភិបាល អាចគ្មានការទាក់ទងបានភ្លាមៗ អ្នកប្រហែលជាត្រូវនាំសេវាដោយខ្លួនឯង ចំនួនបីថ្ងៃ ឬយូរជាងនេះ ។ មានន័យថា អ្នកត្រូវមានខ្លួនឯងទឹក, អាហារ និងគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់ភាពអាសន្ន ដើម្បីមើលថែគ្រួសាររបស់អ្នក ។

“ទុកទឹក ១៧ម៉ោង សម្រាប់មនុស្ស ម្នាក់ សម្រាប់ ១៥ថ្ងៃ”

“សួរទុកទឹក សំពៅស្រូវខ្លី ទុកបន្ថែម”

ទឹក: គ្រួសាររបស់អ្នកនិងត្រូវការទឹកសម្រាប់ទទួលទាន, សម្រាប់អនាម័យ, និងប្រហែលជាសម្រាប់ចម្អិនអាហារផង ។ ចូរទទួលទឹកទុកនៅប្រដាប់ដាក់ ស្ពានមានអនាម័យ ដែលធ្វើពីប្លាស្ទិក សំឡីទឹក ឬធ្វើដែកលាបកាបា ។

- ទឹកសម្រាប់ ៣-១០ថ្ងៃ (១នាក់ ១កាឡុង សម្រាប់ ១ថ្ងៃ)

កញ្ចប់គ្រឿងជំនួយជំងឺ: អ្នកអាចទិញកញ្ចប់គ្រឿងជំនួយជំងឺ ដែលមាន ស្រាប់នូវរបស់ដែលអ្នកត្រូវការ ឬអ្នកអាចផ្តើមយកកញ្ចប់ដោយខ្លួនឯង ដោយ ប្រើរបស់មាន ស្រាប់ ។

- បង់ស្តិតបិទរបស់ដែលមានទំហំ និងរូបរាងផ្សេងៗគ្នា
- សាប៊ូ និងកំប៉ុងអង្កាមីប៊ីយ៉ូតិកតូចៗ (សម្រាប់បង្កាបមេរោគ)
- ក្រដាស ឬប្រេងអង្កាមីប៊ីយ៉ូតិក និងក្រដាស ឬប្រេងសម្រាប់ការសោក ដើម្បីបង្ការក្លាយជំងឺ
- ទឹកស្វយ្យស្រងោងភ្នែក សម្រាប់បាញ់សម្អាតភ្នែក
- ប្រដាប់វាស់កម្ដៅ
- ឱសថថែដួងបញ្ហា និងឧបករណ៍: របស់ទាំងអស់នេះ អាចនឹងពិបាកទាញ ទៅទីក្រុងពេល ទំនេរគ្រោះអាសន្ន ។ សួរថែដួងបញ្ហា ឬឱសថកម្រិត របស់ របស់របរក្នុងទីក្រុង ឬឱសថកម្រិត ដែលមានការទុកដាក់ ត្រឹមត្រូវ និងផ្លាស់ប្តូរនៅមុនពេលផុតកំណត់ ។
- ឱសថដែលមិនចាំបាច់មានថែដួងបញ្ហា ដែលរាប់បញ្ចូលទាំងអាស៊ីត, ថ្នាំសម្រាលការឈឺចាប់ដែលគ្មានជាតិអាស៊ីត, ថ្នាំបាត់រាគ, ថ្នាំបន្សាបអាស៊ីត (ព្យាបាលការឈឺពោះ), និងទឹកថ្នាំ **ipecac** (សម្រាប់ បញ្ចុះការក្អក ប្រសិនបើមានការផ្តល់សិប្បន្តនៃពិបាកប្រគល់ជាតិពុល: **1-800-222-1222**)

“ស្រាអាហារទុកឲ្យ គ្រប់គ្រាន់ សម្រាប់ ៣ ថ្ងៃ ១០៥ថ្ងៃ”

អាហារ និងប្រដាប់ប្រដាប់ផ្ទះបាយ:

ឧបករណ៍អាហារទុកបានយូរ ដែលមិនបាច់ត្រូវការទឹកកក, ការជ្រកបំប៉ន, ឬការ ចម្អិន, និងមិនប្រើទឹក ឬប្រើទឹកតិច ។ ឧបករណ៍ទុកឲ្យគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ ៣ ទៅ ១០ថ្ងៃ ។ ចូរកុំភ្លេចផ្លាស់អាហារទាំងនេះចោល រៀងរាល់ ៦ខែ - ដើម្បីកុំឲ្យ ខូចទាន់ - ហើយជំនួសដោយអាហារថ្មីស្រស់ៗ

- ម្ហូបកំពុងដែលអាចញ៉ាំបានដូចជា សាច់, បន្លែ, ទ្រីង, ទ្រីងឈើ
- ទឹកផ្លែឈើ ឬស៊ីប កំប៉ុង ឬប្រអប់
- អាហារមានថាមពលខ្ពស់ ដូចជាប៊ែរស្តីកដី, បាហ្គយ, នំប្រៃ, granola bar, និងម្ហូបបំប៉ន: ដូចជាទ្រីងឈើក្រៀម, គ្រាប់ធញ្ញាតិ, ស្ករស្លក្យ ជាដើម
- ម្ហូបសម្រាប់ទារក, មនុស្សចាស់ និងម្ហូបពិសេស សម្រាប់អ្នកតមអាហារ
- ម្ហូបដែលងាយដាក់តាមខ្លួន ចំនួនតិចតួច ដូចជា នំ, ស្ករគ្រាប់រឹង, ធញ្ញាជាតិផ្លែឈើ, កាហ្វេទឹកកក, ទឹកកក
- ទឹកដោះគោដែលត្រូវតែកម្ដៅសម្រាប់មេរោគ ហើយទុកបានយូរ
- ទឹកដោះគោក្នុងដំបៅ
- ប្រដាប់គាស់កំប៉ុងដោយដៃ
- ទីពេញក្រដាស, ចាន, និង គ្រឿងប្រដាប់ប្រើប្រាស់ ក្នុងបន្ទប់បាយជាប្លាស្ទិក
- កាំបិតដែលអាចប្រើបានគ្រប់មុខ
- ថង់ប្លាស្ទិកដែលអាចបិទជិតវិញ
- ប្រដាប់ធ្វើឲ្យទឹកស្អាតអាចដឹកបាន
- ម្ហូបសត្វចិញ្ចឹម

ការស្លៀកពាក់ និងការដេក: ចូរកុំភ្លេចត្រូវមានសម្លាប់ការរបស់កូនខ្លី, មនុស្សចាស់, និងសត្វចិញ្ចឹម ។ ចូររួមបញ្ចូលផងដែរនូវគ្រឿងកំសាន្ត សម្រាប់ក្មេងៗ ចូររួមបញ្ចូលសម្លាប់កំពាក់ និងគ្រឿងសម្រាប់ពាក់នៅជើង មួយកំប៉ុង ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរ សម្រាប់សមាជិកក្នុងផ្ទះម្នាក់ៗ ។

- អាវប្រាក់ត ឬអាវធំខ្លី
- ខោជើងទ្រីង
- អាវទ្រីង
- ទីស្បែកជើងទ្រីង
- មួក និង ស្រោមដៃ
- ថង់ដេក ឬភ្លយកក់ក្ដៅមួយ
- គ្រឿងប្រដាប់សម្រាប់ពេលស្លៀក

“កុំភ្លេចប្រាប់ប្រាសាទស្រូវ”

បញ្ជីពិនិត្យបករណ៍សម្រាប់គ្រោះមហន្តរាយ

ចូរប្រើលាក់កាតុង ឬថង់ធ្វើពីទីឡូន ដើម្បីទុកដាក់គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ជាមួយគ្នា - បែបហ្នឹង គឺអ្នកអាចយកគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ទាំងនេះជាប់ខ្លួន ដោយងាយ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការចាកចេញពីផ្ទះ។ ចូរដាក់របស់របរតូចៗនៅក្នុងថង់ប្លាស្ទិកជិតខ្យល់។ រក្សាទុកឧបករណ៍របស់អ្នក នៅកន្លែងកំណត់មួយ (កន្លែងដែលងាយស្រួលយក) ហើយត្រូវច្បាស់ថា អ្នកទុកនៅក្នុងផ្ទះដឹងអំពីទីកន្លែងរបស់វា។

“សូមកុំភ្លេចកន្លែង និងប្រទេស របស់អ្នក”

ឧបករណ៍ & គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់: របស់ទាំងនេះ អាចត្រូវការនៅក្នុងប្រព័ន្ធការណី ទំនាក់ទំនងស្របខ្លួន។ គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ទាំងនេះ ក៏មានប្រយោជន៍ផងដែរ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការនៅកន្លែង (បន្តការស្ថិតនៅក្នុងផ្ទះ) ឬប្រសិនបើ ផ្ទះរបស់អ្នកដាច់ភ្លើង។

- ❑ ទីទ្យ ឬទូរទស្សន៍ ឬ ធុរ្យ ឬ ធុរ្យ ឬ ធុរ្យ
- ❑ ពិល និងថ្នាំបម្រុង
- ❑ ភ្លើងសញ្ញា
- ❑ យើងស្របប្រអប់មិនជ្រាបទឹក (ឬយើងសម្របមិនជ្រាបទឹក)
- ❑ ប្រដាប់មូលបិទ, ដងប្រដាប់, ទូរណ៍ទឹក
- ❑ ប្រដាប់បាញ់ពន្លឺមួយកំប៉ុងតូច ប្រភេទ **A-B-C**
- ❑ ត្រីវិស័យ
- ❑ ក្រដាសស្រោចទឹក
- ❑ កទីញ៉ា (សម្រាប់ផ្តុំហោឲ្យគេដូង)
- ❑ របាំងមុខការពារពន្លឺ ឬអាវបិទភ្នែក (សម្រាប់ជួយច្រោះខ្យល់)
- ❑ ក្រណាត់ក្រាមប្លាស្ទិក និងបង់ស្លិតបំពង់
- ❑ កទីត្រី
- ❑ ដងប្រដាប់
- ❑ ម្សៅខ្លាស់ និងម្សៅដេស/អំបិល
- ❑ ក្រដាស, បិទ, និងខ្នាតដៃ
- ❑ នាឡិកាទាត់ម៉ែត្រប្រើថ្ម

គ្រឿងសម្អាត និងរបស់របរអាស៊ីយ

- ❑ កូនកន្ត្រៃ, សាប៊ូ, សាប៊ូសម្អាតដៃ, សាប៊ូទឹក
- ❑ ថ្នាំជុសចេញ និងប្រាស់ដុសចេញ
- ❑ សាប៊ូកំសក់, ថ្នាំបំបាត់ក្លិនស្អុយ, ស្លឹក, និងប្រាសសិតសក់
- ❑ ថ្នាំលាបបបួនមាត់ប្រាស់, ថ្នាំការពារកម្រិតថ្លៃ, និងថ្នាំការពារសត្វល្អិត
- ❑ គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់អាស៊ីយស្រ្តី
- ❑ ថង់ប្លាស្ទិកធំក្រាស់ និងខ្លីៗចុង ប្រើសម្រាប់ការសម្អាតផ្ទាល់ខ្លួន
- ❑ កន្ទុប និងប្រដាប់ជូត

របស់របរផ្សេង

- ❑ ទីល្បែងក្នុង, សៀវភៅ, និងរូបថតគ្រួសារ ដើម្បីជួយក្នុងការ ឲ្យមានអាស៊ីយស្រ្តី
- ❑ ប្រដាប់សាកថ្មទូរស័ព្ទ, ប្រដាប់សាកថ្មទូរស័ព្ទក្នុងថង់, និង/ឬ ថ្នាំបម្រុងដែលសាករួច, និងកាក់ និង/ឬកាដូទូរស័ព្ទបង់លុយមុន
- ❑ ទីវីនតាមីញ៉ូបបម្រុងមួយគូ, ឬ **contact lenses** និងទឹកស្អុយស្រាប
- ❑ គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់សត្វចិញ្ចឹម ដូចជាខ្នុរ, ម្លូប និងទឹកបម្រុង, ថ្នាំសត្វ, និងរូបថតសត្វរបស់អ្នក (សម្រាប់ករណីបាត់ទំនៀម)
- ❑ ទីវីនតាបាំងម៉ែ

ក្រដាសសម្អាតស្រួល និង ព័ត៌មានសម្រាប់ទាក់ទង: រក្សាទុកច្រើនច្បាប់និងកសាង នៅក្នុងប្រដាប់ដាក់មួយដែលមិនជ្រាបទឹក។ សូមកុំភ្លេចបន្ទាន់សម័យបញ្ជី ទាក់ទង, យ៉ាងហោចណាស់, រៀងរាល់ ៦ ខែ ឬនៅពេលណាមានការផ្លាស់ប្តូរកើតឡើង។

- ❑ អត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួន
- ❑ លុយ (រាប់ទាំងលុយរាយ) ឬទិសកម្មកម្រិត និងកាដូណាម៉ា
- ❑ ច្បាប់បង្គាប់នៃសំបុត្រកំណើត/សំបុត្រអាពាហ៍ពិពាហ៍, ប័ណ្ណបើកបរ, កម្រិតសន្តិសុខសង្គម, លិខិតឆ្លងដែន, លិខិតបណ្តាំ, ប័ណ្ណកម្មសិទ្ធិ, បញ្ជីរបស់របរក្នុងផ្ទះ, ក្រដាសធានារ៉ាប់រង, កំណត់ត្រាទំនាក់ទំនងថ្នាំបង្ការរោគ, លេខគណនីធានារ៉ាប់រង និងកាដូណាម៉ា, ព័ត៌មានអំពីបំណងផង និងសំបុត្រធានា
- ❑ បញ្ជីទាក់ទង និងលេខទូរស័ព្ទក្នុងគ្រាអាសន្ន
- ❑ ទំនាក់ទំនងសំបុត្រ និងលេខទូរស័ព្ទទំនាក់ទំនងអ្នកអាចទៅ
- ❑ សម្រាប់អ្នកមានសត្វចិញ្ចឹម, បញ្ជីឈ្មោះ និងព័ត៌មានទាក់ទងនឹងផ្ទះសំណាក់ ដែលអនុញ្ញាតសត្វ
- ❑ លោបបម្រុងឡាន និងផ្ទះមួយយុត

“រូបថតសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នក នឹងជួយឲ្យស្រាវជ្រាវ”

“គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ទាំងនេះ ក៏មានប្រយោជន៍ផងដែរ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការនៅកន្លែង (បន្តការស្ថិតនៅក្នុងផ្ទះ) ឬប្រសិនបើផ្ទះរបស់អ្នកដាច់ភ្លើង។”

កុំភ្លេច...

A Car Kit - កញ្ចប់គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់ទុកក្នុងរថយន្ត

រថយន្តទុកនៅក្នុងគ្រប់ទីកន្លែងនូវ **Car Kit** សម្រាប់គ្រោះអន្តរាយ, រថយន្តទាំងទឹក និងអាយត៍។ កញ្ចប់នេះ មានទាំងកញ្ចប់សញ្ញា, ទ្រូងភ្លើង, និងគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់តាមរថយន្ត (សម្រាប់បំពាក់សម្រាប់ធាតុអាកាសត្រជាក់ខ្លាំង)។

A Work Kit - កញ្ចប់គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់ទុកនៅកន្លែងធ្វើការ

រថយន្តទុកនៅកន្លែងធ្វើការ នូវ **Work Kit** សម្រាប់ពេលមានគ្រោះអន្តរាយ - គឺកញ្ចប់ដែលខ្លះបញ្ជូនជាស្រេចនៅក្នុងប្រអប់ដាក់ ដែលអាច "កញ្ជក់ ហើយទៅ" នៅក្នុងករណីដែលត្រូវដោះស្រាយស្ថានភាពអាកាស ផ្នែក **Work Kit** របស់អ្នកជាមួយទឹក, អាហារ, វ៉ែល្លែតដើម្បីពាក់ស្រួលមួយគូ, និងរបស់ត្រូវការផ្សេងៗទៀត។

ផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងកញ្ចប់របស់អ្នក

អ្នកនឹងត្រូវផ្លាស់ប្តូរកញ្ចប់ទឹក និងអាហារផ្គត់ផ្គង់ ចេញពីកញ្ចប់របស់អ្នកទាំងអស់របស់លេខ ៦ ទី. ដូច្នេះ សូមកុំភ្លេចកញ្ចប់ទឹកនៅក្នុងប្រដាប់ដាក់។ អ្នកគួរតែគិតទៀតវិញរបស់លេខផ្សេងទៀត អំពីតម្រូវការ និងបន្តសម្របសម្រួលកញ្ចប់របស់អ្នក នៅខណៈដែលគ្រួសារមានការផ្លាស់ប្តូរជាលំដាប់។

រកកញ្ចប់ទំនាក់ទំនង

នៅពេលដែលមានគ្រោះអន្តរាយកើតឡើង, ប្រព័ន្ធគមនាគមន៍នានា (ដូចជាទ្រូងទូរស័ព្ទ ឬអ៊ីនធឺណិត) អាចលែងដើរអស់រយៈពេលយូរ។ ការណែនាំនេះ អាចនឹងបង្កការលំបាកដល់ការទាក់ទងគ្នាជាមួយមនុស្សដទៃទៀតស្រឡាញ់ ឬក្នុងការទទួលបានសំខាន់ៗ យ៉ាងណាក្តី, មានវិធីប្រើប្រាស់ដែលអ្នកអាចទៀតបំបែកជាមុន ដើម្បីឱ្យគ្រួសាររបស់អ្នករក្សាភ្ជាប់ទាក់ទងគ្នា។

ផែនការធនធានព័ត៌មានមូលដ្ឋាន

ទ្រូងព័ត៌មានអាសន្នរបស់សាលាក្រុង (562) 570-5252
ព័ត៌មានអាត់ទុកមុន ដែលទាក់ទងនឹងទីក្រុងឡងប៊ិច

ទ្រូងព័ត៌មានក្រសួងប្រៃសណីយ៍ស្បៀង (562) 570-5566

ផ្តល់ព័ត៌មានអាត់ទុកមុន អំពីការគំរាមកំហែងភ្នាក់ងារប្រើប្រាស់

ទូរទស្សន៍ក្រុងឡងប៊ិច (សម្រាប់ **Charter Communications** គឺប៊ុលីវើល ៣, **Verizon FIOS**, គឺប៊ុលីវើល ២១) ប្រភពព័ត៌មាននៅកំឡុងពេលមានអាសន្នធំ

ស្ថានីយ៍ទីក្រុង KKJZ (88.1 FM)

នៅក្នុងកំឡុងពេលអាសន្ន, និងផ្តល់ព័ត៌មានទាក់ទងនឹងក្រុងឡងប៊ិច នៅពេលទទួលបានព័ត៌មាន ហើយមានការបញ្ជាក់ច្បាស់លាស់

ស្ថានីយ៍ទីក្រុង KFWB (AM 980), KNX (AM 1070), និង KFI (AM 640)

និងផ្តល់ព័ត៌មានក្នុងតំបន់ទាំងមូល នៅក្នុងកំឡុងពេលអាសន្ន

ក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាមនុស្សធម៌ ក្រុងឡងប៊ិច

(562) 570-4499 នៅពេលណាអាចអនុវត្តបាន, និងផ្តល់ព័ត៌មានលើសកម្មភាពនៃជម្ងឺដែលអាចរាលដាល និងភាពអាសន្នផ្សេងទៀតទាក់ទងនឹងសុខភាពសាធារណៈ។

ត្រៀមប្រើទូរស័ព្ទដៃ!

ត្រៀមទូរស័ព្ទដៃរបស់អ្នកសម្រាប់គ្រោះអាសន្ន

បញ្ចូលលេខទូរស័ព្ទក្រសួងប្រៃសណីយ៍ស្បៀងបិទទៅក្នុងទូរស័ព្ទដៃរបស់អ្នក :
(562)435-6711

ចុះបញ្ជីទូរស័ព្ទរបស់អ្នកសម្រាប់ 9-1-1 បញ្ជាស្រាវជ្រាវ

ទ្រូងទូរស័ព្ទដៃ (ទូរស័ព្ទផ្ទះ/កាត់យ៉ាម) នៅក្នុងទីក្រុងឡងប៊ិច សុទ្ធតែតភ្ជាប់ទៅនឹងប្រព័ន្ធ **9-1-1** បញ្ជាស្រាវជ្រាវរបស់ទីក្រុង, ដោយហេតុនេះ គេហដ្ឋាននិងពាណិជ្ជកម្មនៅក្នុងទីក្រុងឡងប៊ិចទាំងអស់ នឹងទទួលបានការប្រកាសភាពអាសន្នតាមទូរស័ព្ទ។ ប្រព័ន្ធ **9-1-1** បញ្ជាស្រាវជ្រាវ ក៏អាចផ្សព្វផ្សាយផងដែរដល់ទូរស័ព្ទដៃ, សេវាកម្ម **TTY/TDD** (ឧបករណ៍ទាក់ទងសម្រាប់មនុស្សរងការងារ) ឬទូរស័ព្ទអ៊ិនធឺណិត, ប៉ុន្តែលេខទូរស័ព្ទទាំងនេះ ត្រូវចុះបញ្ជីជាមុនសិន។ សូមចូលទៅ <http://www.longbeach.gov/R911/> ដើម្បីចុះបញ្ជីលេខទូរស័ព្ទដៃ និងលេខដទៃទៀត។

ដាន់ប្រព័ន្ធនៃការប្រោស Nixle, ជាប្រព័ន្ធដែលក្រសួងប្រៃសណីយ៍ស្បៀងបិទប្រើប្រាស់សម្រាប់បញ្ជូនព័ត៌មានសំខាន់ៗដល់អ្នកស្រុកជាទម្រង់សារ (**text**) - សូមចុះឈ្មោះនៅ Nixle.com ឬ **text** លេខ **zip code** របស់អ្នកទៅកាន់លេខ **88877**

បញ្ជី ICE (In Case of Emergency) ទៅក្នុងសៀវភៅអាសយដ្ឋានទូរស័ព្ទដៃរបស់អ្នក នូវឈ្មោះសម្រាប់ទាក់ទងក្នុងពេលអាសន្ន

សូមកុំភ្លេច បញ្ចូលលេខសំខាន់ៗផ្សេងទៀត ចូលទៅក្នុងទូរស័ព្ទរបស់អ្នក, ដូចជា អ្នករួមការងារ, នាយកការងារ, អ្នកមើលថែក្មេង និងសាលារៀន, និងអ្នកជិតខាង

ទុកដាក់បម្រុង ត្រូវឱ្យប្រាកដថា អ្នកមានថ្លៃស្រាវជ្រាវសម្រាប់ទូរស័ព្ទរបស់អ្នក

បញ្ជីសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក អំពីរបៀបប្រើប្រាស់ជាអក្សរ - នៅកំឡុងពេលអាសន្ន អ្នកទំនងជាទទួលបានសារជាអក្សរ ច្រើនជាងការ ហៅទូរស័ព្ទ (ប្រព័ន្ធដាច់រង់ចាំ)។

ត្រូវប្រាកដថា មនុស្សដទៃស្រឡាញ់ និងអ្នករួមការងាររបស់អ្នក ត្រូវមិនទូរស័ព្ទដៃដូចជាស្រេចផងដែរ សម្រាប់ភាពអាសន្ន។

