

ត្រៀមខ្លួនឡូវនេះសម្រាប់ គ្រោះអាសន្នគ្រប់ប្រភេទ

អ្នកអាចធ្វើកិច្ចការជាច្រើននៅពេលឥឡូវនេះ ដើម្បីកាត់បន្ថយការរងរបួសផ្ទាល់ខ្លួន ឬការខាតបង់ទ្រព្យសម្បត្តិដោយសារគ្រោះអាសន្ន។

ទទួលបានព័ត៌មាន

ចុះឈ្មោះជាមួយ **AlertLongBeach** ដើម្បីទទួលបានការជូនដំណឹងអំពីការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះគ្រោះអាសន្នដែលកំពុងកើតឡើង ឬអាចនឹងកើតឡើងតាមរយៈទូរសព្ទដៃ សារជាអក្សរ និងអ៊ីម៉ែល។ តាមដានកម្មវិធីទូរទស្សន៍ វីឌីអូ អត្ថបទបោះពុម្ពផ្សាយ និងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមសម្រាប់ព័ត៌មានសំខាន់ៗនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

ធ្វើផែនការ

ធ្វើផែនការជាមួយគ្រួសាររបស់អ្នកអំពីវិធីដែលអ្នកអាចនឹងចាកចេញពីលំនៅស្ថាន ឬកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក ស្ថិតក្រោមសេណារីយ៉ូផ្សេងៗ។ កំណត់ជាមុននូវទីតាំងសម្រាប់ជួបជុំគ្នា។ កំណត់បុគ្គលណាម្នាក់នៅខាងក្រៅសម្រាប់ទំនាក់ទំនង ដើម្បីប្រាប់អំពីសុខុមាលភាពរបស់អ្នក។ ចូរអនុវត្តផែនការរបស់អ្នក។

បង្កើតឧបករណ៍

វាអាចចំណាយពេលបន្តិចទ្រង់ទ្រាយតែអ្នកឆ្លើយតបគ្រោះអាសន្នដំបូងអាចជួយបាន។ ចូរត្រៀមឧបករណ៍សម្រាប់គ្រោះអាសន្នឲ្យមានរួចរាល់នៅផ្ទះ និងកន្លែងធ្វើការ ជាមួយនិងសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់នានាដើម្បីធានាថាអ្នក និង/ឬ គ្រួសាររបស់អ្នកអាចទ្រទ្រង់ខ្លួនឯងបានយ៉ាងតិចប្រាំថ្ងៃ។

ត្រៀមខ្លួនជាស្រេច

ចូលរួមជាមួយក្រុមឆ្លើយតបគ្រោះអាសន្ននៅក្នុងសហគមន៍ (CERT) ឬក្រុមស្រាវជ្រាវ និងសង្គ្រោះនៃទីក្រុងឡងប៊ិច។ ចូលរៀនវគ្គសិក្សា CPR ឬការសង្គ្រោះរបបម តាមរយៈភាកប៊ាទក្រហមអាមេរិក ឬធ្វើការជាមួយភាកប៊ាទក្រហមដើម្បី “បង្កើតផែនទីសម្រាប់តំបន់របស់អ្នក” ដើម្បីសម្គាល់ហានិភ័យ និងធនធាននៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

nl_nhw_connected.indd 1

ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់គ្រោះមហន្តរាយ

សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័ររបស់យើង៖ longbeach.gov/disasterpreparedness

ខ្សាច់ និងបារខ្សាច់:

ខ្សាច់ និងបារខ្សាច់អាចរកបាននៅស្ថានីយពន្លត់អគ្គិភ័យខាងក្រោម នៅរដូវក្តៅ៖

- ស្ថានីយ 7, 2295 Elm Street.
- ស្ថានីយ 12, 1199 Artesia Blvd.
- ស្ថានីយ 13, 2475 Adriatic Ave.
- ស្ថានីយ 14, 5200 Eliot Street.

ខ្សាច់អាចរកបាននៅ The Public Service Yard, 1651 San Francisco Ave។ បារខ្សាច់អាចរកបាននៅស្ថានីយពន្លត់អគ្គិភ័យទាំងអស់។

គេហទំព័រប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម៖

- [twitter.com/@LongBeachDP](https://twitter.com/LongBeachDP)
- [Instagram/@longbeachdprep](https://www.instagram.com/longbeachdprep)
- [facebook@LongBeachDisasterPreparedness](https://www.facebook.com/LongBeachDisasterPreparedness)
- [youtube.com/user/LongBeachCityCA](https://www.youtube.com/user/LongBeachCityCA)

ចុះឈ្មោះនៅពេលនេះជាមួយ **AlertLongBeach**៖

longbeach.gov/disasterpreparedness/alert-long-beach/



ក្រសួងត្រៀមខ្លួនសម្រាប់គ្រោះមហន្តរាយ និងទំនាក់ទំនងគ្រោះអាសន្ន
2990 Redondo Ave
Long Beach, CA 90806

T (562)570-9250 F (562)570-9254
E LongBeach-EOC@longbeach.gov
ព័ត៌មាននេះអាចរកបាននៅក្នុងទម្រង់ផ្សេងទៀតដោយធ្វើការស្នើសុំទៅកាន់ (562)570-9250។ បានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពនៅខែកក្កដា ឆ្នាំ 2016។ ©2016 ទីក្រុងឡងប៊ិច។ រក្សាសិទ្ធិគ្រប់បែបយ៉ាង

ទីក្រុង ឡងប៊ិច



ការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់គ្រោះអាសន្ន៖ អាកាសធាតុមិនល្អ

ទីក្រុងឡងប៊ិច

ក្រសួងត្រៀមខ្លួនសម្រាប់គ្រោះមហន្តរាយ និងទំនាក់ទំនងគ្រោះអាសន្ន



1/18/2017 1:31:26 ល្ងាច

មុនពេលភ្លៀង



- **បង្កើតឧបករណ៍ផ្គត់ផ្គង់ត្រាអាសន្ន។** គិតអំពីធនធានដែលអ្នកប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃ និងអ្វីដែលអ្នកអាចត្រូវការ ឬត្រូវធ្វើ បើសិនមិនមានធនធានទាំងនេះ។
- **ប្រមូលសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់មូលដ្ឋាន** ដែលត្រូវការដើម្បីរស់ដូចជា អាហារ ទឹក និងសម្ភារៈទ្រទ្រង់ជីវិតដែលអ្នកត្រូវការចាំបាច់។
- **ចងចាំអំពីតម្រូវការរបស់សត្វចិញ្ចឹម** និង/ឬសន្តិសុខផ្លូវជនពិការ។ រួមបញ្ចូលអាហារ ទឹក និងប្រដាប់លេងរបស់សត្វចិញ្ចឹមក្នុងឧបករណ៍របស់អ្នក។
- **ប្តូរឧបករណ៍របស់អ្នកតាមតម្រូវការ** ដើម្បីបំពេញតម្រូវការប្រើប្រាស់ តម្រូវការថ្នាំពេទ្យ តម្រូវការរបបអាហារ និងតម្រូវការរូបវន្ត។

នៅជុំវិញផ្ទះ



- **សម្អាត និងជួសជុលទូទឹក** ដើម្បីការពារការកកស្ទះដែលបណ្តាលឱ្យទឹកភ្លៀងដក់ច្រើន និងធ្វើឱ្យខូចដំបូល និងផ្ទះរបស់អ្នក។
- **ពិនិត្យមើលដំបូល។** រកមើលបន្ទះឈើ/ក្បឿងដែលរង្កើ ឬខូចខាត។
- **ពិនិត្យមើលខាងក្នុងផ្នែកពិដាន និងជញ្ជាំង។** ស្នាមជ្រាបទឹកអាចជាសញ្ញាបង្ហាញពីការលេចធ្លាយដំបូល។
- **កាត់តម្រឹមដើមឈើ និងកុម្មុស្តៅជិតផ្ទះ។** កាត់មែកឈើដែលអាចធ្លាក់ចុះក្រោមនៅពេលភ្លៀង ឬធ្វើឱ្យខូចផ្ទះ។
- **ប្រាកដថាទ្វារ និងបង្អួចមានសុវត្ថិភាព។** ដំឡើងបន្ទះការពារការជ្រាបចូលពីអាកាសធាតុ តាមភាពចាំបាច់។
- **រាយការណ៍អំពីទឹកលិចផ្លូវ ឬការបាក់ដើមឈើ** ដោយទូរស័ព្ទទៅក្រសួងសាធារណការ ដែលមានលេខ 562-570-2700

ប្រុងខ្លួន៖ បើសិនអ្នករស់នៅតំបន់ងាយរងការជនលិច សូមប្រុងខ្លួនក្នុងប្រុង និងត្រៀមខ្លួនចាកចេញមុនពេលមានទឹកជំនន់។

- ទទួលបានខ្សាច់ និងប្រុងខ្លួនពីទីតាំងកំណត់ និងបង្វែរទឹកភ្លៀងចេញពីលំនៅដ្ឋានរបស់អ្នក។
- ខ្សាច់អាចរកបាននៅ The Public Service Yard, 1651 San Francisco Ave។
- ប្រុងខ្លួនអាចរកបាននៅស្ថានីយពន្លត់អគ្គិភ័យទាំងអស់។
- ខ្សាច់ និងប្រុងខ្លួនអាចរកបាននៅទីតាំងជ្រើសរើស ដែលបានបង្ហាញនៅផ្នែកខាងក្រោយនៃខិត្តប័ណ្ណនេះ។

អំឡុងមេឃភ្លៀង



- **តាមដានកម្មវិធីវិទ្យុ ទូរទស្សន៍ និងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមក្នុងស្រុក** ឱ្យបានដិតដល់អំពីស្ថានភាពអាកាសធាតុ និងព័ត៌មានផ្សេងៗ។
- **ត្រៀមខ្លួនជាស្រេច** ដើម្បីចាកចេញភ្លាមៗ បើសិនមានការបង្គាប់ឱ្យភៀសខ្លួន។
- **មានផ្លូវភៀសខ្លួនផ្សេង** ចេញពីតំបន់របស់អ្នក។
- **មិនត្រូវប៉ះខ្សែភ្លើងដែលធ្លាក់ចុះ** ដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានការរងរបួសធ្ងន់ធ្ងរ ឬ បាត់បង់ជីវិត។ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 9-1-1 ដើម្បីរាយការណ៍។
- **ត្រូវត្រៀមខ្លួន និងប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលកំពុងបើកបរ។** ផ្លូវអាចរាងស្ទះ ឬត្រូវបានបិទដោយសារគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ។
- **សូមកុំព្យាយាមឆ្លងកាត់តំបន់ និងផ្លូវលិចទឹក** និងមិនត្រូវចូលក្នុងទឹកដែលកំពុងហូរឡើយ។ **បកក្រោយ - កុំឱ្យលង់ទឹក!**
- **បើសិនជាបំបែករថយន្តរបស់អ្នក សូមនៅក្នុងនោះចុះ។** បើអាចទៅរួច សូមប្តូរទីតាំងតម្របក្បាលម៉ាស៊ីន ឬ ដំបូលម៉ាស៊ីន បើសិនទឹកបន្តកើនឡើង។
- **យកសត្វចិញ្ចឹមដែលនៅខាងក្រៅចូលក្នុងអគារ** នៅពេលកំពុងមានព្យុះភ្លៀង។

បើសិនមានទឹកជំនន់



- **បើសិនមានទឹកជំនន់** សូមទៅកាន់ទីទួលខ្ពស់ និងជៀសវាងកន្លែងដែលលិចទឹក។
- **កុំព្យាយាមដើរកាត់ខ្សែទឹកហូរ ឬបើកបរឆ្លងកាត់ផ្លូវលិចទឹក។**
- បើសិនអ្នកប៉ះទឹកដែលលិចនោះ **សូមលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូ និងទឹកកម្អាតមេរោគ។**

ខ្យល់ខ្លាំង



ខ្យល់បក់ខ្លាំងអាចធ្វើឱ្យរលំដើមឈើ ខ្សែភ្លើង និងស្លាកសញ្ញានានា និងធ្វើឱ្យរត់ដៃលើគ្នាសុវត្ថិភាពបើកបរធ្វើឱ្យគ្រោះថ្នាក់។ បើសិនអ្នកជាប់នៅខាងក្រៅអំឡុងពេលខ្យល់ខ្លាំង៖

- **បាំងខ្លួន** នៅក្រោយអគារ ឬនៅក្រោមជម្រកសុវត្ថិភាព។
- **នៅឆ្ងាយពីផ្លូវថ្នល់ ឬផ្លូវរថភ្លើង** ពីព្រោះកម្លាំងខ្យល់អាចធ្វើឱ្យអ្នកបើកទៅផ្លូវរថយន្តកំពុងបើកបរ។
- **ប្រើបង្កាន់ដៃ បើសិនជាមាន** និងជៀសវាងកន្លែងខ្ពស់ដូចជាដំបូល។

ក្រោយព្យុះភ្លៀង



- **អនុវត្តតាមការណែនាំក្នុងមូលដ្ឋានទាក់ទងនឹងផ្នែកសុវត្ថិភាពនៃទឹកជំនន់។** បើសិនសង្ស័យសូមដាំទឹក ឬចម្រោះទឹកមុនពេលផឹក។
- **ជៀសវាងតំបន់គ្រោះមហន្តរាយ។** វាមានរបស់អ្នកអាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ការជួយសង្គ្រោះ និងប្រតិបត្តិការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ហើយអ្នកអាចស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់។
- **ប្រាប់គ្រួសាររបស់អ្នកឱ្យដឹងថាអ្នកមិនអីទេ។**