

ជំនឿការភាព

ស្វែងយល់បន្ថែមទៀតអំពី បណ្តាញជំនួយផ្ទាល់ខ្លួន ដែលពាក់ព័ន្ធ៖

- ទឹកសម្រាប់គ្រោះអាសន្ន
- ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់

Take5toSurvive.com

ធនធាននានាបន្ថែមទៀត ធនធានសម្រាប់ប្រទេស ដែលពេញដីសម្រាប់ជំនឿការ

<https://bit.ly/2GHKLYE>

គន្លឹះសុវត្ថិភាពនៃការពេញដី សំខាន់ៗសម្រាប់ជំនឿការ

<https://bit.ly/2QDvtHc>

វីដេអូបណ្តុះបណ្តាលអំពី ការត្រៀមខ្លួនឯងសម្រាប់ គ្រោះអាសន្នសម្រាប់ជំនឿការ

<https://bit.ly/2LPTKv8>

វីដេអូបណ្តុះបណ្តាលអំពី ការត្រៀមខ្លួនឯងសម្រាប់ គ្រោះអាសន្នជាភាសាសញ្ញា សម្រាប់ជំនឿការ

<https://bit.ly/2KaMG91>

មូលនិធិអាមេរិកសម្រាប់ ការត្រៀមគ្រោះសម្រាប់ គ្រោះអាសន្នរបស់ជំនឿការ ភ្នែក

<https://bit.ly/2OAVavP>

ពួកយើងភាគច្រើនមានពិការភាព តម្រូវការនៃលទ្ធភាពដែលទទួលបាន និងមុខងារតម្រូវការ ដែលអាចធ្វើឱ្យមានការត្រៀមខ្លួន សម្រាប់ពេលមាន គ្រោះមហន្តរាយកើតឡើង អាចនឹងកាន់តែសំខាន់ទៅទៀត ។

គ្រោះអាសន្នអាចកើតឡើង នៅពេលណាយើងមិនបានគិតទុកជាមុន ។ ការធ្វើផែនការមុនពេល ដែលអ្នកមានតម្រូវការ វានឹងអាចជួយអ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាព និងកាត់បន្ថយភាពតានតឹង នៅក្នុង កំឡុងពេលមានគ្រោះអាសន្ន ឬគ្រោះមហន្តរាយកើតឡើង ។ ប្រសិនបើអ្នក ឬមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ របស់អ្នកមានតម្រូវការពិសេសសម្រាប់ការស្តាប់ ការសិក្សា ការមើល ឬការបំបាត់ទី នោះវានឹងអាច មានតម្រូវការមួយចំនួន ដែលអ្នកត្រូវពិចារណា នៅពេលអ្នកធ្វើផែនការ និងការរៀបចំ ។



បង្កើតបណ្តាញជំនួយផ្ទាល់ខ្លួន



បណ្តាញជំនួយផ្ទាល់ខ្លួន (ពេលខ្លះត្រូវ បានគេហៅថា ក្រុមជួយខ្លួនឯង) គឺជា ក្រុម ដែលមានមនុស្សជាច្រើន ដែល អាចជួយអ្នករៀបចំ ត្រៀមខ្លួនរួចជាសម្រេចសម្រាប់ គ្រោះមហន្តរាយ ។ ពួកគេអាចជាមិត្តភក្តិ មិត្តរួម បន្ទប់ សាច់ញាតិ មិត្តភក្តិ អ្នកដែលនៅជិតអ្នក បំផុត អ្នករួមការងារ ឬអ្នកជិតខាង ។

នេះជាចំណុចសំខាន់ៗចំនួន ៧ យ៉ាង ដែលត្រូវ ធ្វើជាមួយបណ្តាញគាំទ្រផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដើម្បី ប្រាកដថា អ្នកបានត្រៀមរួចរាល់ជាហើយ ៖

1. ការរៀបចំមុនពេលមានគ្រោះអាសន្នកើតឡើង ដើម្បីឱ្យបណ្តាញជំនួយរបស់អ្នក បានពិនិត្យ តាមដានអ្នកភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីមានគ្រោះមហន្តរាយ ហើយជួយអ្នក ប្រសិនបើចាំបាច់ ។
2. អ្នកគួរតែឱ្យកូនសោសំខាន់ៗរបស់អ្នកទៅដល់ ពួកគេម្នាក់ ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចចូលទៅក្នុងផ្ទះ របស់អ្នកបាន ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចបើកទ្វារ បាន ។

3. បង្ហាញពួកគេពីកន្លែង ដែលអ្នករក្សាទុកសម្ភារៈ ឬឧបករណ៍សង្គ្រោះបន្ទាន់របស់អ្នក ។
4. ចែករំលែកច្បាប់ថតចម្លងឯកសារបន្ទាន់សំខាន់ ៗរបស់អ្នក ដូចជាផែនការជម្លៀស ឬព័ត៌មាន ធានារ៉ាប់រងសុខភាព ។
5. ត្រូវយល់ព្រម និងអនុវត្តទៅលើវិធី ដើម្បី ទាក់ទងគ្នានៅពេលមានគ្រោះអាសន្ន ។ សូមកុំ ពឹងផ្អែកតែទៅលើសេវាទូរស័ព្ទចល័តពេក ។
6. សូមផ្តល់ដំណឹងទៅដល់មនុស្សម្នាក់ៗនៅក្នុង បណ្តាញជំនួយរបស់អ្នកបានដឹង ប្រសិនបើអ្នក ត្រូវចេញពីទីក្រុង ហើយពេលណាដែលអ្នកនឹង ត្រលប់មកវិញ ។ សូមឱ្យពួកគេធ្វើដូចគ្នាសម្រាប់ អ្នកផងដែរ ។
7. អ្នកបានចូលរួមចំណែកជាច្រើន! ស្វែងយល់ពី តម្រូវការរបស់គ្នាទៅវិញទៅមក និងវិធីជួយគ្នាក្នុង គ្រោះអាសន្ន ។

រៀបគម្រោងសម្រាប់គ្រោះអាសន្ន

អ្នកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពល្អបំផុត ដើម្បីដឹងពីសមត្ថភាពរបស់អ្នក មុនពេល កំឡុងពេល និងក្រោយពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ។ រៀបចំបង្កើតគម្រោងសម្រាប់គ្រោះអាសន្ន ដែលសាកសមទៅនឹងសមត្ថភាពរបស់អ្នក។

- ប្រើគំរូគម្រោង ដើម្បីបង្កើតគម្រោងសម្រាប់គ្រោះអាសន្នរបស់អ្នក។
- ជួបជាមួយបណ្តាញជំនួយផ្ទាល់ខ្លួន ដើម្បីចែករំលែក និងពិភាក្សាអំពីការរៀបគម្រោងសម្រាប់គ្រោះអាសន្នរបស់អ្នក។

- អនុវត្តគម្រោងរបស់អ្នកឱ្យបានពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ ជាមួយបណ្តាញជំនួយផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើមានអ្វីផ្លាស់ប្តូរ សូមធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពគម្រោងរបស់អ្នក។
- សូមពិចារណាលើបញ្ហារបបអាហារពិសេសណាមួយផងដែរ ហើយត្រូវប្រាកដថា បានស្តុកទុកអាហារចាំបាច់ៗនៅក្នុងសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្នរបស់អ្នក។

តើតម្រូវការជាក់លាក់របស់អ្នកមានអ្វីខ្លះ ?



រៀបរាប់ទាំងសមត្ថភាពបច្ចុប្បន្នរបស់អ្នក និងជំនួយដែលអ្នកអាចនឹងត្រូវការមុនពេល ក្នុងកំឡុងពេល និងក្រោយពេលមានគ្រោះអាសន្ន ឬគ្រោះមហន្តរាយកើតឡើង។ ធ្វើគម្រោងរបស់អ្នក ដោយផ្អែកទៅលើប្រភេទជំនួយដែលអ្នកត្រូវការនៅថ្ងៃមិនល្អបំផុតរបស់អ្នក។

ការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ

- ការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន ៖ តើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន ដូចជាងូតទឹក និងបោសសម្អាតដែរ ឬទេ? តើអ្នកប្រើឧបករណ៍ជំនួយ សម្រាប់ជួយស្លៀកពាក់ឱ្យអ្នក ឬទេ?
- សេវាទឹក ៖ តើអ្នកនឹងធ្វើអ្វីខ្លះ ប្រសិនបើសេវាទឹកត្រូវបានកាត់ផ្តាច់អស់រយៈពេលជាច្រើនថ្ងៃ ហើយអ្នកគ្មានវិធីណាមួយដើម្បីដាំទឹក?
- សម្ភារៈថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន ៖ តើអ្នកប្រើកៅអីងូតទឹក កៅអីបំលាស់ទី ឬឧបករណ៍ផ្សេងទៀត ឬទេ?
- ឧបករណ៍បញ្ជាក់ចំណីអាហារ ៖ តើអ្នកមានប្រើប្រដាប់ប្រដាផ្ទះបាយពិសេសដើម្បីជួយអ្នករៀបចំម្ហូប ឬការញ៉ាំអាហារដោយខ្លួនឯងដែរ ឬទេ?
- គ្រឿងបរិក្ខារដែលពឹងផ្អែកលើអគ្គិសនី ៖ តើអ្នកនឹងបន្តប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ណាដែលដំណើរការដោយចរន្តអគ្គិសនី ដូចជា កៅអី

ឬដំណើរយន្តដោយអគ្គិសនីដោយរបៀបណា? តើអ្នកមានការផ្គត់ផ្គង់ថាមពលបម្រុងទុក ដែលប្រកបដោយសុវត្ថិភាពដែរ ឬទេ?

- ឱសថ ៖ តើអ្នកមានការផ្គត់ផ្គង់ឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជារបស់អ្នករយៈពេលពីរសប្តាហ៍ ឬទេ? តើអ្នកមានផែនការរក្សាឱសថឱ្យនៅត្រជាក់ ឬទេ? តើអ្នកមានវេជ្ជបញ្ជាជាច្បាប់ចម្លងរបស់អ្នក និងលេខទូរស័ព្ទរបស់ឱសថស្ថានក្រៅក្រុងដែរ ឬទេ ក្នុងករណី ដែលឱសថស្ថានធម្មតារបស់អ្នកត្រូវបានបិទ?

សេវាថែទាំសត្វ និងសត្វចិញ្ចឹម

តើអ្នកនឹងអាចផ្តល់សេវាថែទាំសត្វរបស់អ្នកនៅក្នុងកំឡុងពេល និងក្រោយពេលមានគ្រោះមហន្តរាយដែរ ឬទេ? រួមបញ្ចូលទាំងសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកនៅក្នុងផែនការរបស់អ្នកជាមួយនឹងបណ្តាញជំនួយផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។

កម្មវិធីជំនួយ

ធ្វើការជាមួយបណ្តាញជំនួយរបស់អ្នក ដើម្បីរៀនអំពីកម្មវិធីជំនួយគ្រោះមហន្តរាយ ដែលមានសម្រាប់បុគ្គល ដែលមានតម្រូវការជាក់លាក់ពិសេសរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកចុះឈ្មោះជាមួយនឹងកម្មវិធីណាមួយ សូមចែករំលែកព័ត៌មានជាមួយនឹងអ្នកដែលនៅក្នុងបណ្តាញរបស់អ្នក។

ធនធានព័ត៌មានអំពីការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់គ្រោះអាសន្ន

- យកលេខ 5 ដើម្បីរស់រាន Take5toSurvive.com
- ឥឡូវនេះត្រៀមខ្លួនរួចរាល់! ឧបករណ៍ត្រៀមខ្លួនសម្រាប់គ្រោះអាសន្នសម្រាប់ជនពិការ www.ohsu.edu/xd/outreach/occyshn/upload/ReadyNowToolkit.pdf
- ធ្វើគម្រោង/បុគ្គល ដែលមានពិការភាព (FEMA) www.ready.gov/individuals-access-functional-needs
- រៀបចំគម្រោងជា 3 ជំហាន (កាកបាទក្រហម) www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/make-a-plan.html
- គំរូគម្រោង ៖ មជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់កុមារ ដែលមានតម្រូវការពិសេស www.cshcn.org/pdf/in-case-of-emergency-english.pdf