

សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្ន

ស្វែងយល់បន្ថែមទៀតអំពីបំណុលផ្សេងៗទៀតដែលពាក់ព័ន្ធ៖

- ការចំត្រៀមខ្លួននៅផ្ទះ
- ទឹកសម្រាប់គ្រោះអាសន្ន
- ការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់គ្រោះមហន្តរាយសម្រាប់បុគ្គល និងគ្រួសារ

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមចូលទៅកាន់ Take5toSurvive.com

ភាពគ្រោះអាសន្នអាចកើតឡើងបានគ្រប់ពេល។ ការត្រៀមខ្លួនជាស្រេចមានន័យថា មានសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្នជាស្រេច។ សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ទាំងនេះគួរតែឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នានៅផ្ទះ រួមទាំងសត្វចិញ្ចឹមផងដែរ។ ពិចារណាការផ្គត់ផ្គង់នៅកន្លែងធ្វើការ ឬសាលារៀន នៅក្នុងឡានរបស់អ្នក - កន្លែងណាដែលអ្នកចំណាយពេលច្រើន។

អ្នកត្រូវការសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្នសម្រាប់៖



ផ្ទះ៖ 2 សប្តាហ៍



កន្លែងធ្វើការ/សាលា៖ 1 ថ្ងៃ



យានយន្ត៖ 1 ថ្ងៃ



ផ្ទះ - 2 សប្តាហ៍នៃការរៀបចំសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្ន

ភាពចាំបាច់

- ទឹក - 1 ហ្គាឡុងសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ក្នុងពេលមួយថ្ងៃ
- អាហារដែលទុកបានយូរ និងប្រដាប់បើកកំប៉ុង
- សម្ភារៈការសង្គ្រោះបឋម
- ពិល
- បំពង់ពន្លត់អគ្គិភ័យ
- តម្រង់ទឹក និងគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់សម្លាប់មេរោគ

មានប្រយោជន៍

- អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន និងរបស់បរអនាម័យ
- បង្គន់សម្រាប់គ្រោះអាសន្ន (EmergencyToilet.org)
- ក្រដាសប្រាក់ ដែលជាប្រាក់រាយ
- ឧបករណ៍ ដើម្បីបិទទឹកភ្លើង (កូនស្តារមូល ម៉េលេត ឬដៃកាប)
- វិទ្យុដែលប្រើថ្ម
- ត្រៀមថ្មច្រើនបន្ថែម

ផ្ទាល់ខ្លួន

- ឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជា
- សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ទារក
- សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សត្វចិញ្ចឹម
- វ៉ែនតាមួយគូបន្ថែម
- ច្បាប់ចម្លងនៃឯកសារសំខាន់ៗ
- ភួយ និងសម្លៀកបំពាក់កក់ក្តៅ
- ហ្គេម (ល្បែងលេង)



កន្លែងការងារ / សាលារៀន - 1 ថ្ងៃនៃការរៀបចំសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្ន

ប្រសិនបើអ្នកចំណាយពេលច្រើននៅកន្លែងណាមួយក្នុងមួយថ្ងៃៗ ដូចជាកន្លែងធ្វើការ ឬសាលារៀន អ្នកគួរតែមានសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្នដែលចាំបាច់មួយចំនួនក្នុង "កាបូបធ្វើដំណើរ" ។ សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ដែលត្រូវមាននៅក្នុងកាបូបរបស់អ្នករួមមាន៖

- ទឹក - 1 ហ្គាឡុង
- អាហារ ឬអាហារសម្រន់ ដែលមានថាមពលច្រើន
- សម្ភារៈការសង្គ្រោះបឋម
- ឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជា
- ក្រដាសប្រាក់ ដែលជាប្រាក់រាយ
- សម្លៀកបំពាក់បន្ថែមសម្រាប់ផ្លាស់ប្តូរ
- ឧបករណ៍បញ្ចូលថ្មទូរស័ព្ទ ឬឧបករណ៍ផ្ទុកថាមពលសម្រាប់សាកថ្ម (power bank)

គ្រឿងបំប្លែងសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់៖
 ផ្ទះ
 ឧបករណ៍វិទ្យុ AM / FM / ឧបករណ៍វិទ្យុអាកាសធាតុ NOAA Weather Radio ។ អ្នកអាចរកទិញឧបករណ៍ដែលពេញនៅក្នុងឧបករណ៍នោះស្រាប់ ឬផ្ទាំងសាកទូរស័ព្ទ។
 កន្លែងធ្វើការ/សាលា
 ឧបករណ៍ផ្ទុកថាមពលសម្រាប់សាកថ្ម (power bank) ។ ប្រសិនបើឧបករណ៍របស់អ្នកអស់ថាមពល នោះអ្នកអាចបញ្ចូលថ្មទូរស័ព្ទបានច្រើនដង។ ឧបករណ៍ទាំងនេះគឺអស្ចារ្យសម្រាប់ការធ្វើដំណើរផងដែរ។
 ឡាន
 ពិលពាក់កណ្តាល។ វាធ្វើឱ្យដៃរបស់អ្នកនៅទំនេរ នៅពេលលោកប្រមូលសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្ន ឬធ្វើការជួសជុល។



ឡាន ៖ 1 ថ្ងៃនៃការរៀបចំសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្ន

ការមានសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្ននៅក្នុងយានយន្តរបស់អ្នក ដែលអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតបាន។ រក្សាទុកសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ទាំងនេះនៅក្នុងកាបូបមួយ ដែលត្រូវបានរក្សាទុកនៅកន្លែង ដែលមិនមានពន្លឺ/ពន្លឺទាប និងកន្លែងស្ងួត។ ដោយគិតបញ្ចូលទាំងសម្ភារៈទៅតាមរដូវកាលផងដែរ។

ត្រូវរាប់បញ្ចូលជានិច្ច

- ទឹក - ដបតូចៗ ដែលងាយរលាយ
- អាហារ ឬអាហារសម្រន់ ដែលមានថាមពលច្រើន
- សម្ភារៈការសង្គ្រោះបឋម
- ពិល ឬចង្កៀងមុខ
- ខ្សែដង្កៀបកូរអាគុយឡាន
- ឧបករណ៍ (សម្រាប់ប្តូរសំបកកង់ ឬគ្រឿងជួសជុលជាមូលដ្ឋាន)
- ឧបករណ៍បញ្ចូលថ្មទូរស័ព្ទ
- ភ្លើងធូតតាមផ្លូវ ឬស្លាកសញ្ញាត្រីកោណគ្រោះថ្នាក់
- ស្បែកជើងរឹងមាំ

បន្ថែមសម្ភារៈទាំងនេះសម្រាប់រដូវក្តៅ

- ទឹកបន្លែម
- ឡេការពារកម្ដៅថ្ងៃ
- កង្ហារ

បន្ថែមសម្ភារៈទាំងនេះសម្រាប់រដូវរងារ

- សម្លៀកបំពាក់កក់ក្តៅ និងអាវភ្លៀង ឬអាវផែនធុ
- ឧបករណ៍កៀរទឹកកក
- ច្រវ៉ាក់ ឬឧបករណ៍អូសទាញផ្សេងទៀត
- ប៉ែលតូច

សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្ន៖ ជំនួយពីគុណសម្បត្តិ

- សន្សំប្រាក់ ទិញសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ នៅពេលឃើញគេដាក់លក់សម្ភារៈទាំងអស់នោះ។ សូមទៅមើលនៅតាមហាងដែលបញ្ចុះតម្លៃ ដើម្បីទទួលបានការបញ្ចុះតម្លៃច្រើន។
- រក្សាទុកសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់របស់អ្នក នៅកន្លែងស្ងួត ត្រជាក់ ដែលងាយស្រួលយកចេញចូល។ នៅក្នុងឡានរបស់អ្នក ព្យាយាមរក្សាសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់កុំឱ្យត្រូវកំដៅថ្ងៃ។
- ប្រាប់ទៅដល់មនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងផ្ទះ អំពីសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្ន។
- សរសេរកាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់ លើមុខម្ហូបអាហារ។ ពិនិត្យមើលកាលបរិច្ឆេទ នៅពេលនាឡិកាផ្លាស់ប្តូរ ហើយប្តូរវាចេញតាមតម្រូវការ។
- រក្សាទុកសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់រយៈពេលបីថ្ងៃ នៅផ្ទះតាមទម្រង់នៃ “ឧបករណ៍ទៅ”។ កាបូបស្ពាយ ឬកាបូបទិញឥវ៉ាន ដែលមានដៃ គឺល្អណាស់។
- លើកទឹកចិត្តទៅដល់គ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាង ឱ្យត្រៀមខ្លួនដោយនិយាយអំពីវា និងចែករំលែកបំណ្តផ្សព្វផ្សាយនេះ។

