

**ការរៀបចំកញ្ចប់សង្គ្រោះបន្ទាន់**

ប្រសិនបើអ្នកមានសមាជិកគ្រួសារ ឬ មិត្តភក្តិណាម្នាក់ដែលមានតម្រូវការ ការជាក់លាក់ អ្នកត្រូវរៀបចំជាមុនដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការ ទាំងអស់នោះ។ ការរៀបចំកញ្ចប់សង្គ្រោះបន្ទាន់គឺត្រូវធ្វើដូចតទៅនេះ :

- ត្រូវមានអាហារដែលអាចរក្សាទុកបានយូរសម្រាប់រយៈពេល ២ សប្តាហ៍ និងប្រដាប់បើកកម្រិតដោយដៃផង
- ទឹកស្អាតសម្រាប់រយៈពេល 2 សប្តាហ៍ [1 ហ្គាលូន (3.7 លីត្រ) សម្រាប់ 1 នាក់ ក្នុង 1 ថ្ងៃ]
- វិទ្យុ ឬ ទូរទស្សន៍ប្រើថ្នាំប្រើប្រាស់ដែលអាចយូរបាន ព្រមទាំងថ្នាំប្រើប្រាស់ផង
- ពិល និងថ្នាំប្រើប្រាស់ផង
- សំភារៈសង្គ្រោះបឋម
- សំភារៈអនាម័យ (សាប៊ូលាងដៃ កន្សែង ដែលមានសំណើម និងក្រដាសអនាម័យ)
- លើក្នុងក្នុងប្រអប់ដែលមិនជ្រាបទឹក
- កញ្ចប់ថ្នាំ សំលៀកបំពាក់សំរាប់ផ្លាស់ប្តូរ អាវក្រៀង និង ភ្លុយដណ្តប់
- កាតប្រជាជន និងកាតក្រេឌីតថតចម្លង ប្រាក់សុទ្ធ និង កាត់
- វ៉ែនតា កែវពាក់ក្នុងភ្នែក និង ទឹកថ្នាំដាក់ភ្នែក
- សំភារៈសំរាប់ទារក ដូចជា ទឹកដោះគោ ខោទឹកនោម ដបទឹកដោះគោ ក្បាលដោះសិប្បនិម្មិត ។
- សំភារៈជាង សំភារៈសំរាប់សត្វជាដើម ផែនទីក្នុងតំបន់

**ការពិចារណាពិសេសសម្រាប់ជនពិការ :**

- រៀបចំកញ្ចប់/ផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ជាក់លាក់ទៅតាមតម្រូវការជាក់ស្តែងរបស់អ្នក
- វ៉ែនតា ថ្នាំប្រើប្រាស់ ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់ និងសំភារៈចល័តបន្ថែមទៀត ក្នុងករណីដែលសំភារៈខូច
- រៀបចំបញ្ជីព័ត៌មានទំនាក់ទំនងសំខាន់ៗ ដោយរួមបញ្ចូលទាំង ឧបករណ៍ពិសេសដែលអ្នកប្រើប្រាស់ និង សេចក្តីណែនាំ ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាក្នុងការទំនាក់ទំនង

**ប្រភពធនធាន**

**រដ្ឋឡូសអែនដីលេស**

នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត  
មជ្ឈមណ្ឌលទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍

លេខ: 1-800 854-7771 ឬ  
លេខ: 562-651-2549 TDD/TTY

(បំរើការ 24 ម៉ោងក្នុង 1 ថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុង 1 សប្តាហ៍ រាប់ទាំងថ្ងៃឈប់សំរាក)

**រដ្ឋឡូសអែនដីលេស**

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ

1-800-427-8700 ឬ ph.lacounty.gov

**រដ្ឋឡូសអែនដីលេស**

សេវាកម្មជនជំងឺ និង សហគមន៍

213-738-2600 ឬ dcss.co.la.ca.us

**នាយកដ្ឋានជនពិការ ក្រុងឡូសអែនដីលេស**

213-202-2764 ឬ 213-202-2755 TTY

ឬ lacity.org/dod

**រដ្ឋឡូសអែនដីលេស**

នាយកដ្ឋានថែទាំ និងត្រួតពិនិត្យសត្វពាហនៈ

562-728-4882 ឬ animalcare.lacounty.gov

**ខ្សែទូរស័ព្ទព័ត៌មានរដ្ឋឡូសអែនដីលេស**

ទូរស័ព្ទមកលេខ: 211 ឬ  
211la.org

**ខ្សែទូរស័ព្ទព័ត៌មានក្រុងឡូសអែនដីលេស**

ទូរស័ព្ទមកលេខ:

311 ឬ lacity.org/LAFD/311.htm

**កម្មវិធីសង្គ្រោះបន្ទាន់**

espfocus.org

**រដ្ឋឡូសអែនដីលេស**

**គណៈកម្មការនាយក**



Gloria Molina

តំបន់ទី 1 First District

Mark Ridley-Thomas

តំបន់ទី 2 Second District

Zev Yaroslavsky

តំបន់ទី 3 Third District

Don Knabe

តំបន់ទី 4 Fourth District

Michael D. Antonovich

តំបន់ទី 5 Fifth District

William T Fujioka

CEO

**រដ្ឋឡូសអែនដីលេស**

នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ការិយាល័យទំនាក់ទំនងរដ្ឋាភិបាល និងសហគមន៍

មន្ត្រីព័ត៌មានសាធារណៈ

550 South Vermont Avenue, 6th Floor  
Los Angeles, CA 90020  
213-738-3700  
dmh.lacounty.gov



**រដ្ឋឡូសអែនដីលេស**

**នាយដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត**



**ស្ថានភាពរណ៍រោគសន្តិសុខផ្លូវចិត្ត**



កសាងក្តីសង្ឃឹម លើកកម្ពស់សុខុមាលភាព និង  
គាំទ្រការរស់រានមានជីវិតឡើងវិញ

**ការិយាល័យសង្គ្រោះបន្ទាន់តាមមូលដ្ឋាន**

សេវាកម្មពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ

550 South Vermont Avenue, 10th Floor  
Los Angeles, CA 90020  
213-738-4919  
dmh.lacounty.gov

លោក Marvin J. Southard, DSW

នាយក



# រដ្ឋឡាសអង់ធើលេស

## នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

### សេចក្តីថ្លែងការណ៍បេសកកម្ម

លើកកំពស់ជីវិតរស់នៅតាមរយៈដៃគូ ក្នុងទិសដៅពង្រឹងសមត្ថភាព សហគមន៍

### តើស្ថានភាពអាសន្ននៃទឹកជំនន់គឺជាអ្វី ?

ទឹកជំនន់គឺជាគ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិដែលតែងតែកើតមានឡើងញឹកញាប់ ជាងគេបំផុត។ វាតែងតែកើតមានឡើងដោយសារភ្លៀងព្យុះ ដែលមានលក្ខណៈ លើសលប់លើផ្ទៃទឹក ឬប្រមូលផ្តុំនៅផ្នែកខ្លះៗនៃតំបន់។ ទឹកជំនន់អាចប្រមូលផ្តុំ យឺតៗឬយ៉ាងឆាប់រហ័ស ដូចពេលដែលមានទឹកជំនន់ដែលហូរមកភ្លាមៗ។ ទឹកជំនន់ដែលហូរមកភ្លាមៗគឺជាប្រភេទទឹកជំនន់ដែលមានគ្រោះថ្នាក់ជាងគេ បំផុត ។ វាកើតមានឡើងនៅពេលវេលាសម្បូរដែលត្រូវបានរកស្វាងឡើង ដូចជា ទំនប់ទឹក ឬ ទំនប់ទឹកតាមមាត់ព្រែក បានចាក់ស្រុតដោយសារទឹកច្រើនពេក។

### ការមើលឃើញទឹកជំនន់

នៅពេលដែលការមើលឃើញទឹកជំនន់ត្រូវបានរាយការណ៍អ្នកត្រូវ :

- ចាក់សំបាំងឡានរបស់អ្នក ហើយត្រូវឱ្យច្បាស់ថាកញ្ចប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ សម្រាប់ឃានយន្តរបស់អ្នកត្រូវបានរក្សាទុកជាស្រេច។
- ប្រសិនបើគ្មានឡាន រៀបចំទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិ ឬ ក្រុមគ្រួសារ សម្រាប់ មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ។
- កំណត់រកឯកសារសំខាន់ៗ ដូចជា របាយការណ៍ពេទ្យ កាតព្វនាសារីប្រុងប្រយ័ត្ន គ្រូបង្គោល និងដាក់ក្នុងកញ្ចប់ដែលមិនជ្រាបទឹក ដើម្បីយកទៅជាមួយ អ្នកនៅពេលដែលជម្លៀសចេញ។
- រក្សាទុកទឹកសម្រាប់ផឹក
- សូមស្តាប់ស៊ីរ៉ែន និង សញ្ញាព្រមាន
- សូមទុកសត្វដែលមានជីវិត និងសត្វចិញ្ចឹមនៅតំបន់ដែលមានសុវត្ថិភាព។ ដោយសារការរំកិលការចំណីអាហារនិងអនាម័យ ទីជម្រក

### ការហូរច្រោះដី

ការហូរច្រោះដីជាធម្មតាគឺទាក់ទងទៅនឹងពេលឆ្នាក់ភ្លៀងខ្លាំង ឬ ការរលាយនៃព្រិលទឹកកកយ៉ាងរហ័ស ហើយនឹងធ្វើឱ្យផ្ទៃដីក្រអួតជំនន់កាន់តែមានភាពអាក្រក់ឡើង ហើយវាតែងតែកើតមានឡើងព្រមពេល ជាមួយគ្នានឹងព្រឹត្តិការណ៍នេះ។ ការហូរ ច្រោះដីគឺកើតមានជាធម្មតានៅក្នុងតំបន់ដែលមានភ្លើងជ្រោះ និង ព្រៃគុម្ពោត ។ ការហូរច្រោះដីខ្លះ គឺធ្វើឱ្យដីហូរច្រោះយ៉ាងឆាប់រហ័សបំផុត ដែលអាចបំផ្លាញទ្រព្យសម្បត្តិ និងធ្វើឱ្យចាត់បង់ជីវិតមួយរំពេច និង មិនអាចប៉ាន់ស្មានបានឡើយ។

[redcross.org/](http://redcross.org/)

### ការត្រៀមលក្ខណៈជាស្រេចសម្រាប់ទឹកជំនន់

ជំហានជាបឋមដែលត្រូវធ្វើដើម្បីរៀបចំសម្រាប់ខ្យល់ព្យុះ :

- ទំនាក់ទំនងជាមួយនាយកដ្ឋានផែនការណ៍ប្រចាំទីក្រុងរបស់អ្នក ដើម្បីស្វែងយល់ថាតើផ្ទះរបស់អ្នកគឺស្ថិតនៅក្នុងតំបន់ទទួលបាននូវទឹកជំនន់ ដែលកើតមានឡើងភ្លាមៗ ឬ តំបន់ទទួលបាននូវការហូរច្រោះដី ដែលកើតមាន ឡើងភ្លាមៗ។
- សូមស្វែងយល់អំពីផែនការណ៍ សញ្ញាព្រមានឱ្យដឹងជាមុន ផ្លូវជម្លៀសចេញ និង ទីកន្លែងនៃទីជម្រក នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។
- ត្រៀមលក្ខណៈដើម្បីបិទប្រព័ន្ធផ្គត់ផ្គង់ភ្លើងអគ្គិសនី ហ្គាស ទឹក មុនពេលដែលអ្នកជម្លៀសចេញ។
- រៀបចំផែនការណ៍និងអនុវត្តសាកល្បងផ្លូវជម្លៀសចេញជាមួយនឹងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក។
- ចំពោះបំពង់បង្ហូរទឹកកខ្វក់ បង្គន់ និង ប្រព័ន្ធបង្ហូរទឹកស្អុយ សូមដាក់សន្ទះវាល់ បិទទឹកកុំឱ្យហូរត្រលប់មកវិញ ឬចុកឱ្យជិតដើម្បីការពារទឹកកុំឱ្យហូរត្រលប់មកវិញ ។

[emergency.cdc.gov/disasters/floods/](http://emergency.cdc.gov/disasters/floods/)

### គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់រយៈពេលក្រោយទឹកជំនន់

- ជៀសវាងប៉ះពាល់ទឹកជំនន់ ឬទឹកដែលហូរ វាអាចជាទឹកកខ្វក់ដោយសារប្រេង ហ្គាស ឬទឹកស្អុយ។
- ទឹកអាចចម្លងចរន្តអគ្គិសនីពីក្រោមដី ឬ ខ្សែអគ្គិសនីដែលដាច់
- ត្រូវដឹងពីតំបន់ដែលទឹកជំនន់បានស្ងួត ។ ផ្លូវអាចទ្រុឌទ្រោម និង អាចស្រុតចុះ ដោយទំនង់យានយន្ត។សូមនៅឱ្យឆ្ងាយពីខ្សែអគ្គិសនីដែលដាច់ និង រាយការណ៍ដល់ក្រុមហ៊ុនអគ្គិសនី

[fema.gov/hazard/flood/fl\\_during.shtm](http://fema.gov/hazard/flood/fl_during.shtm)

### ប្រតិកម្ម

ប្រតិកម្មដែលមានជាធម្មតា:

- សោកសង្រេងចំពោះទ្រព្យសម្បត្តិផ្ទាល់ខ្លួនដែលបាត់បង់
- គ្មានសង្ឃឹម
- មានអារម្មណ៍ច្រាសច្រាល អន្ទះសារ ឬ ព្រួយបារម្ភ
- មិនអាចសំរាកឬលំហែអារម្មណ៍
- ព្រួយបារម្ភខ្លាំង
- ភ័យខ្លាចពីសុវត្ថិភាព សុវត្ថិភាពរបស់កូន ប្តី/ប្រពន្ធ ឪពុកម្តាយ និង សត្វចិញ្ចឹម

ផលប៉ះពាល់ក្នុងរយៈពេលយូរ:

ប្រសិនបើអ្នក ឬ មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកពិបាកដោះស្រាយបញ្ហាក្នុង កំឡុងពេលនេះ អ្នកត្រូវស្វែងរកអ្នកឯកទេសដើម្បីស្វែងរកជំនួយ។

### ភាពងាយត្រលប់មករកភាពដើមវិញ:

មនុស្សភាគច្រើននឹងអាចស្វែងរកវិធីដោះស្រាយចំពោះការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត នេះ។ ជាញឹកញាប់បានអនុវត្តដូចតទៅ:

- យល់ដឹងថា ប្រតិកម្មរបស់អ្នកជាប្រតិកម្មធម្មតា
- រក្សាសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ
- រកវិធីដើម្បីលំហែចិត្ត និងគិតពិបាក
- ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពផ្សេងៗដែលអ្នកចូលចិត្ត
- កត់សំគាល់ថាអ្នកមិនអាចត្រួតពិនិត្យបានគ្រប់បែបយ៉ាងនោះទេ
- ពិភាក្សាជាមួយអ្នកដែលមានបញ្ហាស្រដៀងគ្នា
- ត្រលប់មករកក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ ប្តី/ប្រពន្ធ ឬ អ្នកណាម្នាក់ដែលអ្នកជឿជាក់សំរាប់ការគាំទ្រ និងនិយាយពីបទពិសោធន៍ និង អារម្មណ៍របស់ អ្នកជាមួយពួកគេ



### ដំបូន្មានសម្រាប់ដោះស្រាយបញ្ហា

អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីកូនរបស់អ្នក និងក្មេងជំទង់:

- ស្មោះត្រង់ និងពន្យល់បកស្រាយឱ្យស័ក្តិសមទៅនឹងអាយុស្តីពីព្រឹត្តិការណ៍
- ជួយកុមារឱ្យបង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួន
- បន្តផ្តល់ការណែនាំចំពោះកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ និងកាលវិភាគរបស់ពួកគេ
- កំណត់ព្រំដែនពីឥឡូវ

យុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយបញ្ហាចំពោះមនុស្សចាស់:

- និយាយពីអារម្មណ៍របស់អ្នក
- ការចែករំលែកបទពិសោធន៍ជាមួយជនរងគ្រោះដទៃទៀត ដែលមានស្ថានភាពស្រដៀងគ្នា អាចជួយដល់ដំណើរការត្រលប់ទៅរកភាពដើមវិញ
- ទទួលយកជំនួយពីក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ បុគ្គលិករួមការងារ និងបុព្វជិត
- ត្រូវចងចាំថាប្រតិកម្មខ្លាំងរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តចំពោះគ្រោះមហន្តរាយគឺជារឿងធម្មតា
- ផ្តោតលើចំណុចខ្លាំងរបស់អ្នក

### អ្វីដែលត្រូវបានរំពឹងទុក

- ចូលរួមនៅក្នុងដំណើរការជាសះស្បើយនៃគ្រោះមហន្តរាយ : ការដែលអាចជួយនរណាម្នាក់ឱ្យបានជាសះស្បើយអាចមានផលប្រយោជន៍ចំពោះការសះស្បើយរបស់ខ្លួនឯង
- ស្តាប់របាយការណ៍ពីឥឡូវដើម្បីឱ្យដឹងថាតើទឹកនៅក្នុងសហគមន៍គឺមានសុវត្ថិភាពអាចផឹកបានហើយឬទេ
- បុគ្គលិកផ្នែកសង្គ្រោះភាពអាសន្ន វិទ្យុប្រចាំតំបន់ ឬស្ថានីយទូរទស្សន៍ និង ដំរាបជូនអ្នកឱ្យបានដឹងប្រសិនបើមានព័ត៌មានឬ ការព្រមានឱ្យដឹងជាមុន អំពីការមើលឃើញទឹកជំនន់នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។
- ប្រសិនបើមានបញ្ហាជាផ្លូវការអោយធ្វើការជម្លៀសចេញសូមសហប្រតិបត្តិការ និងអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់ពួកគេទាក់ទង ទៅនឹងផ្លូវដែលត្រូវជម្លៀសទៅ និងទីកន្លែងដែលត្រូវទៅ។