

កញ្ចប់សង្គ្រោះជីវិតសម្រាប់រដូវរងា

ប្រសិនបើអ្នកមានសមាជិកគ្រួសារ ឬ មិត្តភក្តិណាម្នាក់ដែលមានតំរូវ ការជាក់លាក់ អ្នកត្រូវរៀបចំជាមុនដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងតំរូវការ ទាំងអស់នោះ។ ការរៀបចំកញ្ចប់សង្គ្រោះបន្ទាន់គឺត្រូវធ្វើដូច តទៅនេះ ៖

- ត្រូវមានអាហារដែលអាចរកទុកបានយូរសម្រាប់រយៈពេល 2 សប្តាហ៍ និងប្រដាប់បើកកំប៉ុងដោយដៃផង
- ទឹកស្អាតសម្រាប់រយៈពេល 2 សប្តាហ៍ [1 ហ្គាលូន (3.7 លីត្រ) សម្រាប់ 1 នាក់ ក្នុង 1 ថ្ងៃ ឧ]
- ឧបករណ៍កំដៅអគ្គិសនី ដោយមានកុងតាក់បិទបើក អ្នកម៉ាស៊ីន និងសំភារៈផ្សេងទៀតដែលមិនបញ្ចេញកំដៅ
- វិទ្យុ ឬ ទូរទស្សន៍ប្រើថ្នាំពិលដែលអាចយូរបាន ព្រមទាំងថ្នាំពិលបំប្រុង
- សំភារៈសង្គ្រោះបឋម លើកូសក្នុងប្រអប់ដែលមិនជ្រាបទឹក ពិល និងថ្នាំពិលបំប្រុង
- សំភារៈអនាម័យ (សាប៊ូលាងដៃ កន្សែង ដែលមានសំណើម និងក្រដាសអនាម័យ)
- សំលៀកបំពាក់បំប្រុងនិងក្លាយដណ្តប់
- សំភារៈសំរាប់ទារក ដូចជា ទឹកដោះតោ ខោទឹកនោម ដបទឹកដោះតោ ក្បាលដោះសិប្បនិម្មិត ។

ការពិចារណាពិសេសសម្រាប់ជនពិការ ៖

- រៀបចំកញ្ចប់/ផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់ជាក់លាក់ទៅតាមតំរូវ ការជាក់ស្តែងរបស់អ្នក
- បញ្ជីសំភារៈពិសេសដែលអ្នកប្រើ និងសេចក្តីណែនាំ ប្រសិនបើ អ្នកមានបញ្ហាក្នុងការទំនាក់ទំនង
- បញ្ជីថ្នាំវេជ្ជបញ្ជា ក្នុងនោះមានទាំងកំរិតប្រើ សេចក្តីណែនាំ និង ឈ្មោះវេជ្ជបណ្ឌិត

ready.gov/america/beinformed/winter.html

រដ្ឋឡូសអងេឌីលេស

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

រដ្ឋឡូសអងេឌីលេស

នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ការិយាល័យទំនាក់ទំនងរដ្ឋាភិបាល និងសហគមន៍

មន្ត្រីព័ត៌មានសាធារណៈ

550 South Vermont Avenue, 6th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-3700

dmh.lacounty.gov

KHM

រដ្ឋឡូសអងេឌីលេស

នាយដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត



ត្រជាក់ខ្លាំង



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



រដ្ឋឡាសអេនឌីលេស
នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

សេចក្តីថ្លែងការណ៍បេសកកម្ម

លើកកំពស់ជីវិតរស់នៅតាមរយៈដៃគូ ក្នុងទិសដៅពង្រឹងសមត្ថភាពសហគមន៍ ដើម្បីគាំទ្រដល់ការស្តារឡើងវិញអោយបានឆាប់រហ័ស។

តើត្រូវដាក់ខ្លាំងគឺជាអ្វី?

ត្រូវដាក់ខ្លាំងគឺត្រូវបានកំណត់ថាសិក្ខណភាពក្បែរកកនៅតំបន់ណាដែលមាន អាកាសធាតុល្មមនៅរដូវរងា។ នៅពេលណាដែលសិក្ខណភាពធ្លាក់ចុះក្រោម សិក្ខណភាពធម្មតា ហើយនៅពេលដែលល្បឿននៃខ្យល់កើនឡើង កំដៅអាចបញ្ចេញពីក្នុងខ្លួនអ្នកយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ស្ថានភាពនេះគឺមាន គ្រោះថ្នាក់ចំពោះ អ្នកដែលគ្មានទីជម្រក ឈរ ឬ រស់នៅក្នុងផ្ទះដែលគ្មានបំពាក់ឧបករណ៍ការពារ កំដៅ ឬ ដោយគ្មានកំដៅ។ ខ្យល់ព្យុះរដូវរងាអាចបង្កឱ្យមានទឹកជំនន់ ព្យុះខ្លាំង បិទផ្លូវហាយវេ ស្ទះ/បិទផ្លូវថ្នល់ ដាច់ខ្សែអគ្គសនី ហើយនិងចុះកំដៅ និងការស្លាប់/របួស ដោយសារអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង។
bt.cdc.gov/disasters/winter

អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹង

ភាពជាក់ស្តែងសំខាន់ៗ អំពីគ្រោះថ្នាក់នៃភាពត្រជាក់ខ្លាំង :

- ត្រូវដឹងពីគ្រោះថ្នាក់នៃភ្លើងនេះពីម៉ាស៊ីនកំដៅ និង ភ្លើងទាស។ សូមរក្សា សំភារៈទាំងនោះឱ្យឆ្ងាយពីឧបករណ៍ដែលអាចនេះបានដូចជារាំងនន់ និង គ្រឿងសង្ហារឹម។
- ត្រូវដាក់ឧបករណ៍តាមដាន carbon monoxide យ៉ាងហោចណាស់ ឱ្យបាន ១ នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ ឡើងឬឧបករណ៍បញ្ចុះ ភ្លើងផ្សេងៗទៀត ដូចជាចង្ក្រានអាំង អាចបង្កើតឱ្យមាន carbon monoxide នៅក្នុងផ្ទះ។
- សូមស្វែងរកសញ្ញាដែលអាចធ្វើឱ្យស្លាប់/របួស ដោយសារអាកាស

ពាក្យបច្ចេកទេសនៃភាពត្រជាក់ខ្លាំង

អ្នកត្រូវដឹងច្បាស់ពីពាក្យបច្ចេកទេសទាំងនេះ ដើម្បីជួយកំណត់ពីគ្រោះថ្នាក់នៃភាពត្រជាក់ខ្លាំង :

កំដៅចុះទាប : កើតមានឡើងនៅ...
ពេលដែលជនណាម្នាក់រងរបញ្ជាក់ដោយ សារការធ្លាក់ភ្លៀង បែកញើស ឬ ត្រូវទឹកត្រជាក់។ រោគសញ្ញារួមមាន អស់កំលាំង ច្របូលច្របល់ ដៃកាន់អ្វីពុំជាប់ បាត់បង់ការចងចាំ និយាយឡូលៗជាប់គ្នារឿង និង ងងុយតែង។

ការធ្លាក់ភ្លៀងទឹកកក : បង្កើតឱ្យមានទ្រនាប់ទឹកកកនៅលើផ្លូវថ្នល់ និងផ្លូវសម្រាប់ដើរ។

ភ្លៀងលាយក្រិល: ភ្លៀងដែលក្លាយជាតំណក់គ្រាប់តូចៗមុនពេលធ្លាក់ដល់ដី ដែលអាចធ្វើឱ្យរអិល

ការព្រមានពីសន្តិសុខ/ភាពត្រជាក់កក: គេរំពឹងថាវាស្ថិតនៅក្រោមសិក្ខណភាពកក
ready.gov/america/beinformed/winter.html

ជំនួយសម្រាប់ដោះស្រាយពេលត្រជាក់ខ្លាំង

- ពាក់សំលៀកបំពាក់ដែលរលុងសមនឹងខ្លួនជាច្រើនជាន់ ទំងន់ស្រាល សំលៀកបំពាក់ដែលកក់ក្តៅ ជំនួសឱ្យការស្លៀកសំលៀកបំពាក់មួយជាន់ ដែលឆ្ងល់។ អាវរងាខាងក្រៅ គួរតែជាអាវចាក់ញឹកខ្លាំង និង មិនជ្រាបទឹក។
- ពាក់មួក ស្រោមដៃ និង កន្សែងរុំក

ប្រតិកម្ម

ប្រតិកម្មដែលមានជាធម្មតា:

- កម្រិតនៃសកម្មភាពថយចុះ
- ម្សៅនៅក្នុងផ្ទះ
- ធុញថប់
- ឆាប់ខឹង

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចនៅពេលអាកាសធាតុត្រជាក់

មនុស្សភាគច្រើននឹងអាចស្វែងរកវិធីដោះស្រាយដើម្បី ជួយស្តារ នូវកាលៈទេសៈមិនធម្មតានេះឱ្យប្រសើរឡើង។
ពួកគេតែង តែអនុវត្តដូចតទៅ :

- រក្សាសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃឱ្យបានច្រើនបំផុត
- បរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អនិងសំរាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់
- ហាត់ប្រាណនៅក្នុងផ្ទះឱ្យបានច្រើនបំផុត (រត់ត្រុកៗនៅនឹង កន្លែង ហាត់ប្រាណតាមកាសែតវីដេអូ។ល។)
- សកម្មភាពលំហែអារម្មណ៍ (ឧ. ធ្វើអ្វីមួយដែលអ្នកមានជំនាញ លេងអ្នក ល្បែង ។ល។)

រក្សាតាមដានស្តាប់នូវព័ត៌មាន

- ព័ត៌មាននិងសេចក្តីណែនាំក្នុងកំឡុងពេលស្ថានភាពអាសន្ន នឹងត្រូវប្តូរ ១ នាទីម្តងដោយបណ្តាញក្រុមសង្គ្រោះបន្ទាន់ ឬស្ថានីយព័ត៌មានប្រចាំតំបន់ ។
- អ្នកអាចនឹងត្រូវបានណែនាំអោយ "ស្ទាក់នៅនឹងកន្លែងជម្រក" ដែលមានន័យថា អ្នកត្រូវស្ទាក់នៅក្នុងផ្ទះ ឬ ការិយាល័យរបស់អ្នក ឬ អ្នកអាចត្រូវបានណែនាំ អោយរើទៅកាន់កន្លែងផ្សេងទៀត។
- មិនត្រូវចាកចេញពីទីលំនៅរបស់អ្នកទេ ដ៏រាបណាមានការណែនាំ ពីអាជ្ញាធរ។