

ការរៀបចំកញ្ចប់សង្គ្រោះបន្ទាន់

ប្រសិនបើអ្នកមានសមាជិកគ្រួសារ ឬ មិត្តភក្តិណាម្នាក់ដែលមានតម្រូវការ ការជាក់លាក់ អ្នកត្រូវរៀបចំជាមុនដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការ ទាំងអស់នោះ។ ការរៀបចំកញ្ចប់សង្គ្រោះបន្ទាន់គឺត្រូវធ្វើដូចតទៅ នេះ ៖

- ត្រូវមានអាហារដែលអាចរក្សាទុកបានយូរសម្រាប់រយៈពេល ២ សប្តាហ៍ និងប្រដាប់បើកកំប៉ុងដោយដៃផង
- ទឹកស្អាតសម្រាប់រយៈពេល ២ សប្តាហ៍ [1 ហ្គាលូន (3.7 លីត្រ) សម្រាប់ ១ នាក់ ក្នុង ១ ថ្ងៃ]
- វិទ្យុ ឬ ទូរទស្សន៍ប្រើថ្នាំពិលដែលអាចយូរបាន ព្រមទាំងថ្នាំពិលបំប្លែង
- ពិល និងថ្នាំពិលបំប្លែង
- ឧបករណ៍ជួយសង្គ្រោះជាបឋម
- សំភារៈអនាម័យ (សាប៊ូលាងដៃ កន្សែង ដែលមានសំណើម និងក្រដាសអនាម័យ)
- វ៉ែនតា កែវពាក់ក្នុងភ្នែក និងទឹកថ្នាំជាក់ភ្នែក
- សំភារៈសំរាប់ទារក ដូចជា ទឹកដោះតោ ខោទឹកនោម ដបទឹកដោះតោ ក្បាលដោះសិប្បនិម្មិត ។ល។
- សំភារៈជាង សំភារៈសំរាប់សត្វជាដើម និងផែនទីក្នុងតំបន់

ការពិចារណាពិសេសសម្រាប់ជនពិការ ៖

- រៀបចំកញ្ចប់/ផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់ជាក់លាក់ទៅតាមតម្រូវការ ការជាក់លាក់ស្តែងរបស់អ្នក
- វ៉ែនតា ថ្នាំពិល ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់ និងសំភារៈចល័ត បន្ថែមទៀត ក្នុងករណីដែលសំភារៈខូច
- រៀបចំបញ្ជីសំភារៈពិសេសដែលអ្នកប្រើ និងសេចក្តីណែនាំ ប្រសិនបើ អ្នកមានបញ្ហាក្នុងការទំនាក់ទំនង
- រៀបចំបញ្ជីទំនាក់ទំនងដែលលំអិតសំរាប់ស្ថានភាពអាសន្នដែល មានបញ្ហាទាំងគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងវេជ្ជបណ្ឌិត
- បញ្ជីថ្នាំវេជ្ជបញ្ជា ក្នុងនោះមានទាំងកំរិតប្រើសេចក្តីណែនាំ និង ឈ្មោះវេជ្ជបណ្ឌិត

ប្រភពធនធាន

រដ្ឋឡាសអេនធីលេស
នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត
មជ្ឈមណ្ឌលទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍

លេខ៖ 1-800 854-7771 ឬ
លេខ៖ 562-651-2549 TDD/TTY
បំរើការ24 ម៉ោងក្នុង 1 ថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុង 1 សប្តាហ៍ រាប់ទាំងថ្ងៃឈប់សំរាក

រដ្ឋឡាសអេនធីលេស
នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ
1-800-427-8700 ឬ ph.lacounty.gov

រដ្ឋឡាសអេនធីលេស
សេវាកម្មជនជរា និង សហគមន៍
213-738-2600 ឬ dcss.co.la.ca.us

ក្រុងឡាសអេនធីលេស
នាយកដ្ឋានជនពិការ
213-202-2764 ឬ 213-202-2755 TTY
ឬ lacity.org/dod

រដ្ឋឡាសអេនធីលេស
នាយកដ្ឋានថែទាំ និងត្រួតពិនិត្យសត្វពាហនៈ
562-728-4882 ឬ animalcare.lacounty.gov

ខ្សែទូរស័ព្ទព័ត៌មានរដ្ឋឡាសអេនធីលេស
ទូរស័ព្ទមកលេខ៖ 211 ឬ .211la.org

ខ្សែទូរស័ព្ទព័ត៌មានក្រុងឡាសអេនធីលេស
(
ទូរស័ព្ទមកលេខ៖ 311 ឬ lacity.org/LAFD/311.htm

កម្មវិធីសង្គ្រោះបន្ទាន់
espfocus.org

រដ្ឋឡាសអេនធីលេស
គណៈកម្មការរដ្ឋបាល



Gloria Molina
តំបន់ទី ១ First District

Mark Ridley-Thomas
តំបន់ទី ២ Second District

Zev Yaroslavsky
តំបន់ទី ៣ Third District

Don Knabe
តំបន់ទី ៤ Fourth District

Michael D. Antonovich
តំបន់ទី ៥ Fifth District

William T Fujioka
មន្ត្រីនាយកប្រតិបត្តិ CEO

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

KHM

រដ្ឋឡាសអេនធីលេស
នាយដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត



ស្ថានការណ៍រោគសញ្ញាផ្លូវចិត្ត



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



រដ្ឋឡូសអេនដឺលេស នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

សេចក្តីថ្លែងការណ៍បេសកកម្ម

លើកកំពស់ជីវិតរស់នៅតាមរយៈដៃគូ ក្នុងទិស-
ដៅពង្រឹងសមត្ថភាព សហគមន៍

តើស្ថានភាពអារម្មណ៍អ្នកក្នុងអំឡុងពេលនេះ ជាអ្វី ?

យើងតែងតែប៉ះពាល់ជាមួយចំហាយវិទ្យុសកម្ម ដែល
ជាថាមពលផ្តល់ ដោយចង្ក្រានកំដៅម្ហូបអាហារ ការស្ទី x
រលកវិទ្យុសកម្ម ទូរស័ព្ទចល័ត និង រូបទាំងពន្លឺព្រះអាទិត្យ ។
ចំហាយវិទ្យុសកម្មចំនួនតិចតួចជាទូទៅ គឺមានសុវត្ថិភាព
ប៉ុន្តែអ្នកគួរយល់ដឹងថា តើត្រូវធ្វើយ៉ាងណាប្រសិនបើ
ប៉ះពាល់ជាមួយចំហាយវិទ្យុសកម្មក្នុងកម្រិតមួយដែលគ្មានសុវត្ថិភាព
ឬ សារធាតុវិទ្យុសកម្ម ។

តើការប៉ះពាល់អាចកើតឡើងដោយរបៀបណា?

ការប៉ះពាល់ភ្លាមៗទៅនឹងចំហាយវិទ្យុសកម្មក្នុងកម្រិតមួយដែល
គ្មានសុវត្ថិភាព អាចមានន័យថាជាសារធាតុវិទ្យុសកម្មបន្ទាន់ ។
សារធាតុវិទ្យុសកម្មបន្ទាន់កើតឡើងនៅពេលដែល :

- ឧបករណ៍ចាញ់សារធាតុវិទ្យុសកម្ម
ចាញ់សាចសារធាតុវិទ្យុសកម្ម នៅលើផ្ទៃដីធំមួយឬ
“គ្រាប់បែកដ៏ធំមួយ” ដែលមានរូបទាំងសារធាតុផ្ទុះ និង
សារធាតុវិទ្យុសកម្ម ។
- ឧបករណ៍ហេតុនៃការកំពប់ចេញនូវចំហាយវិទ្យុសកម្មពីឧបករណ៍វេ
ជ្ជសាស្ត្រ ឬឧស្សាហកម្ម ឬ រុក្ខជាតិដែលមានអានុភាព ។
- មនុស្សអាចឆ្លងដោយការប៉ះពាល់ទៅនឹងសារធាតុវិទ្យុសកម្ម ពី
ខាងក្រៅនៅលើខ្លួនប្រាកដនិងសំលៀកបំពាក់ ។ សំភារៈអាច
រាតត្បាតទៅកន្លែងណាផ្សេងទៀតដែលមនុស្សប៉ះពាល់ដូចជា
មនុស្សផ្សេងទៀត ឬ ផ្ទះរបស់អ្នក
- មនុស្សអាចឆ្លងដោយការប៉ះពាល់ទៅនឹងសារធាតុវិទ្យុសកម្មពី
ខាងក្នុងនៅពេលដែលសារធាតុចូលទៅក្នុងខ្លួនរបស់ពួកគេ ។
នរណាម្នាក់ ដែលប៉ះពាល់ជាមួយសារធាតុសរីរវារ្យ ដូចជា
ទឹកនោម ញើស និង ឈាមនៃមនុស្សដែលឆ្លង អាចមានគ្រោះ
ថ្នាក់នៃការប៉ះពាល់ ទៅនឹងចំហាយវិទ្យុសកម្ម ។

តើលោកអ្នកបានប៉ះពាល់ដែលឬទេ?

ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកប្រហែលជាបានប៉ះពាល់ទៅនឹងសារធាតុគីមី
សូមដោះសំលៀកបំពាក់ចេញ ងូតទឹក និង លាងសំអាតជាមួយនឹងសាប៊ូ
ឱ្យបានឆាប់រហ័ស :

- ប្រសិនបើគ្មានទឹកសម្រាប់ងូត សូមស្វែងរកទុក្ខពេទ្យឬទីកន្លែង ឬ
ប្រភពទឹកផ្សេងៗទៀត និង លាងសំអាតជាមួយនឹងសាប៊ូប្រសិនបើ
អាចធ្វើបាន ហើយត្រូវឱ្យច្បាស់ថាមិនលឿងសារធាតុគីមីនោះ
នៅលើស្បែករបស់អ្នក ។
- ស្វែងរកជំនួយផ្នែកពេទ្យជាបន្ទាន់ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន ។

កាត់បន្ថយនូវការប៉ះពាល់

មានវិធីជាច្រើនដែលអាចកាត់បន្ថយនូវការប៉ះពាល់របស់លោកអ្នក
ចំពោះចំហាយវិទ្យុសកម្ម ។ ប្រសិនបើមានចំហាយវិទ្យុសកម្មក្នុងកម្រិត
ដែលគ្មានសុវត្ថិភាពនៅក្បែរខ្លួនអ្នក នេះគឺជាជំនួយបន្ថែមៗសម្រាប់អ្នក :

- នៅខាងក្នុង ។ មិនត្រូវចាកចេញពីផ្ទះ ឬ អាគាររបស់អ្នករហូត
ពេលដែលគេប្រាប់ថាមានសុវត្ថិភាព ។ ចំហាយវិទ្យុសកម្មនឹង
មិនសូវបង្កគ្រោះថ្នាក់ទេនៅពេលដែលពេលវេលាកន្លងទៅ
- បិទបង្គួចរបស់អ្នកឱ្យជិត។ បិទកង្ហាល់ ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ និង កំដៅ
- ដោះសំលៀកបំពាក់របស់អ្នកចេញ ។
ដាក់សំលៀកបំពាក់នោះនៅក្នុង ថង់ផ្លាស្ទិក និង ដាក់ឱ្យឆ្ងាយពីអ្នក
នៅកាន់តែឆ្ងាយពីចំហាយវិទ្យុសកម្ម កាន់តែប្រសើរ ។
- ប្រសិនបើអ្នកនៅក្បែរប្រភពនៃចំហាយវិទ្យុសកម្ម និង
គ្មានពេលវេលា សម្រាប់ជម្លៀសចេញ ព្យាយាមដាក់របស់ក្រាស់
ឬ រឹងនៅរវាង ខ្លួនអ្នក និង ប្រភពនៃចំហាយវិទ្យុសកម្ម ។
- បិទច្រមុះនិងមាត់របស់អ្នក
ដើម្បីចៀសវាងការដកដង្ហើមចូលនូវខ្យល់ ដែលមានគ្រោះថ្នាក់ ។
- ប្រសិនបើអ្នកនៅខាងក្នុងអាគារ នៃកន្លែងដែលកំពុងតែមានចំ-
ហាយ វិទ្យុសកម្ម និង គ្មានពេលវេលាសម្រាប់ជម្លៀសចេញ
អ្នកត្រូវនៅ ក្នុងទី។
- ទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 911 ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកបានប៉ះពាល់ ។
អាជ្ញាធរដែនដីអាចប្រាប់អ្នក ថាតើអ្នកបានឆ្លងចំហាយវិទ្យុសកម្ម
ចូលក្នុងខ្លួន ហើយអាចផ្តល់ឱសថជូនអ្នក ។

thebeehive.org/emergencies/emergency/types-

ប្រតិកម្ម

ប្រតិកម្មដែលមានជាធម្មតា :

- ភ័យខ្លាច និងអន្ទះអវត្តមាន
- ឆាប់ខឹង
- មិនអាចនៅស្ងៀម ឬ សំរាក
- ពួយបារម្ភខ្លាំង
- ជឿសង្ស័យ និង/ឬ នៅដាច់ដោយឡែកពីគេ ដោយសារខ្លាចឆ្លងជំងឺ

ផលប៉ះពាល់ក្នុងរយៈពេលយូរៈ

ប្រសិនបើអ្នក ឬ មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក

ពិបាកដោះស្រាយបញ្ហាក្នុង កំឡុងពេលនេះ អ្នកត្រូវស្វែងរកអ្នក
ឯកទេសដើម្បីព្យាបាលបញ្ហា។

ភាពងាយត្រលប់មករកភាពដើមវិញៈ

មនុស្សភាគច្រើននឹងរកបានវិធីដោះស្រាយនឹងការប៉ះទង្គិច
ផ្លូវចិត្តនេះ។ ជាញឹកញាប់ បានអនុវត្តដូចតទៅៈ

- យល់ដឹងថា ប្រតិកម្មរបស់អ្នកជាប្រតិកម្មធម្មតា
- រក្សាសកម្មភាពជាប្រចាំ
ឱ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន
- រកវិធីដើម្បីលំហែរចិត្ត និងគិតពីខ្លួនឯង
- ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពផ្សេងៗដែលអ្នកចូលចិត្ត
- កត់សំគាល់ថាអ្នកមិនអាចត្រួតពិនិត្យបានគ្រប់បែបយ៉ាងនោះទេ
- ត្រលប់មករកក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ បញ្ចូល ឬ អ្នកណាម្នាក់
ដែលអ្នកជឿជាក់សំរាប់ការគាំទ្រ និងនិយាយអំពី
បទពិសោធន៍និងអារម្មណ៍របស់អ្នកជាមួយពួកគេ



ជំនួយសម្រាប់ដោះស្រាយបញ្ហា

អ្វីដែលអាចធ្វើបានដើម្បីកូនរបស់អ្នក និងក្មេងជំទង់ៈ

- ស្មោះត្រង់
និងផ្តល់មូលហេតុដែលស័ក្តិសមនឹងអាយុស្តីពីព្រឹត្តិ
ការណ៍ដែលប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត
- ជួយកុមារឱ្យបង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួន
- ប្រាប់កូនៗនិងក្មេងជំទង់ថាអ្វីដែលពួកគេមានកំពុងតែអារម្ម
ណ៍ គឺធម្មតាទេ
- បន្តផ្តល់ការណែនាំចំពោះកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ
និងកាលវិភាគរបស់ពួកគេ
- កំណត់ព្រំដែនព័ត៌មាន

យុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយបញ្ហាចំពោះមនុស្សចាស់ៈ

- និយាយពីអារម្មណ៍របស់អ្នក
- ថែករំលែកបទពិសោធន៍ជាមួយជនរងគ្រោះមហន្តរាយ
អាចជួយដល់ដំណើរការត្រលប់ទៅរកភាពដើមវិញ
- រក្សាការទំនាក់ទំនងជាប្រចាំ ជាមួយនឹងមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួ-
សារ
- ត្រូវចងចាំថាប្រតិកម្មខាងរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តចំពោះគ្រោះ
មហន្តរាយ គឺជា រឿងធម្មតា

រក្សាតាមដានស្តាប់នូវព័ត៌មាន

- ផ្តោតលើចំណុចខ្លាំងរបស់អ្នក
- សុំរកជំនួយ ក្នុងនោះរួមទាំងផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ផ្នែកផ្លូវចិត្ត
និងឱសថ
- ស្តាប់ការណែនាំតាមរយៈវិទ្យុ ឬ ទូរទស្សន៍
- ប្រសិនបើមានបញ្ហាជាផ្លូវការអោយធ្វើការជម្លៀសចេញ
នោះត្រូវផ្តល់កិច្ច សហប្រតិបត្តិការយ៉ាងរួសរាន់ និងអ-
នុវត្តតាមការណែនាំរបស់ពួកគេ ទាក់ទង ទៅនឹងផ្លូវដែលត្រូវ
ជម្លៀសទៅ និងទីកន្លែងដែលត្រូវទៅតាំងទីលំនៅ។
- អ្នកអាចនឹងត្រូវបានណែនាំអោយ “ស្នាក់នៅនឹងកន្លែង”