ការរៀបចំកញ្ចប់សង្គ្រោះបន្ទាន់

ប្រសិនបើអ្នកមានសមាជិកគ្រួសារ ឬ មិត្តភ័ក្តណាម្នាក់ដែលមានតំរូវ ការជាក់លាក់ អ្នកត្រូ-វរៀបចំជាមុនដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងតំរូវការ ទាំងអស់នោះ។ ការរៀបចំកញ្ចប់សង្គ្រោះបន្ទាន់គឺត្រូវធ្វើដូចតទៅ នេះ :

- ត្រូវមានអាហារដែលអាចរក្សាទុកបានយូរសំរាប់រយះពេល ២ សប្តាហ៍ និងប្រដាប់បើកកំប៉ុងដោយដៃផង
- ទឹកស្អាតសំរាប់រយះពេល ២ សប្តាហ៍ [1 ហ្គាលូន (3.7 លីត្រ) សំរាប់ ១ នាក់ ក្នុង ១ ថ្ងៃ]
- វិទ្យុ ឬ ទូរទស្សន៍ប្រើថ្មរពិលដែលអាចយូរបាន ព្រមទាំងថ្មរពិលបំរុង
- ពិល និងថ្មពិល
- ឧបករណ៍ជួយសង្គ្រោះជាបឋម និងសៀវភៅណែនាំ
- សំភារៈអនាម័យ (សាប៊ូលាងដៃ កន្សែង ដែលមានសំណើម និងក្រដាសអនាម័យ)
- ឈើគូសក្នុងប្រអប់ដែលមិនជ្រាបទឹក
- កញ្ចែរផ្លុំ សំលៀកបំពាក់សំរាប់ផ្លាស់ប្តូរ និងភួយដណ្តប់
- កាតប្រជាជន និងកាតក្រេឌីតថតចំលង ព្រមទាំងប្រាក់សុទ្ធ និង កាក់
- វ៉ែនតា កែវពាក់ក្នុងភ្នែក និងទឹកថ្នាំដាក់ភ្នែក
- សំភារៈសំរាប់ទារក ដូចជា ទឹកដោះគោ ខោទឹកនោម ដបទឹកដោះគោ ក្បាលដោះសិប្បនិម្មិត ។ល។
- សំភារៈជាង សំភារៈសំរាប់សត្វជាដើម និងផែនទីក្នុងតំបន់

ការពិចារណាពិសេសសម្រាប់ជនពិការ :

- រៀបចំកញ្ចប់/ផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ជាក់លាក់ទៅតាមតំរូវ ការជាក់ស្តែងរបស់អ្នក
- វ៉ែនតា ថ្មរពិល ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់ និងសំភារៈចល័ត បន្ថែមទៀត ក្នុងករណីដែលសំភារៈខូច
- រៀបចំបញ្ជីសំភារៈពិសេសដែលអ្នកប្រើ និងសេចក្តីណែ-នាំ ប្រសិនបើ អ្នកមានបញ្ហាក្នុងការទំនាក់ទំនង

ប្រភពធនធាន

រដ្ឋឡូសអេនជីលេស
នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត
មជ្ឈមណ្ឌលទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍

លេខ: 1-800 854-7771
ឬ
លេខ: 562-651-2549 TDD/TTY
បំរើការ 24 ម៉ោងក្នុង 1 ថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុង 1 សប្តាហ៍ រាប់ទាំងថ្ងៃឈប់សំរាក

រដ្ឋឡូសអេនជីលេស
នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណ:

1-800-427-8700 **ឬ** ph.lacounty.gov

រដ្ឋឡូសអេនជីលេស
សេវាកម្មជនជរា និង សហគមន៍

213-738-2600 **ឬ** dcss.co.la.ca.us

ក្រុងឡូសអេនជីលេស
នាយកដ្ឋានជនពិការ

213-202-2764 **ឬ** 213-202-2755 TTY

ឬ lacity.org/dod

រដ្ឋឡូសអេនជីលេស
នាយកដ្ឋានថែទាំ និងត្រួតពិនិត្យសត្វពាហនៈ

562-728-4882 **ឬ** animalcare.lacounty.gov

ខ្សែទូរស័ព្ទព័ត៌មានរដ្ឋឡូសអេនជីលេស
ទូរស័ព្ទមកលេខ: 211 **ឬ** 211la.org

ខ្សែទូរស័ព្ទព័ត៌មានក្រុងឡូសអេនជីលេស
ទូរស័ព្ទមកលេខ: 311 **ឬ** lacity.org/LAFD/311.htm

កម្មវិធីសង្គ្រោះបន្ទាន់

espfocus.org

រដ្ឋឡូសអេនជីលេស
គណៈកម្មការនាយក

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

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

KHM

រដ្ឋឡូសអេនជីលេស
នាយដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ស្ថានការណ៍អាសន្ននៃរលកយក្សស៊ូណាមី

កសាងក្តីសង្ឃឹម លើកកំពស់សុខុមាលភាព 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

រដ្ឋឡូសអេនជីលេស
នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

សេចក្តីថ្លែងការណ៍បេសកកម្ម

លើកកំពស់ជីវិតរស់នៅតាមរយៈដៃគូ ក្នុងទិស-ដៅពង្រឹងសមត្ថភាព សហគមន៍

តើរលកយក្សស៊ូណាមីជាអ្វី?

រលកយក្សស៊ូណាមី ហៅថារលកសមុទ្រពីការរញ្ជួយ អាចកេ-កីតឡើង ដោយសារការរញ្ជួយផែនដី ការបាក់ដីក្រោមសមុទ្រ បន្ទុកភ្នំភ្លើងក្រោម សមុទ្រ ការប៉ះទង្គិចខ្លាំងរបស់អាចម៍ផ្កាយនៅក្នុងមហាសមុទ្រ។ មិនមានតែការរញ្ជួយផែនដីទេដែលបង្កើតជារលកយក្សស៊ូណាមីនោះ។ ដើម្បី បង្កើតជារលកយក្សស៊ូណាមី រញ្ជួយផែនដីត្រូវកើតឡើងក្រោម ឬក្បែរ មហាសមុទ្រ ត្រូវមានក-ម្លាំងខ្លាំង និងត្រូវបង្កើតជាចលនានៅបាត សមុទ្រ។ រលកយក្សស៊ូណាមីអាចសម្លាប់ជីវិតមនុស្សច្រើននាក់ និងបង្កការខូចខាតលើទ្រព្យសម្បត្តិជាច្រើន។ បន្ទាប់ពីកើតមានរលកយក្សទីមួយរួចមក រលកយក្សជាបន្តបន្ទាប់អាចមានកំពស់កាន់តែខ្ពស់ និងកើត មាន ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មាននាទី ឬប៉ុន្មានម៉ោងក្រោយមក។

ព័ត៌មានពីរលកយក្សស៊ូណាមី

តើអ្នកគួរដឹងអ្វីខ្លះពីរលកយក្សស៊ូណាមី:

- រលកយក្សស៊ូណាមីមិនមែនជារលកតែមួយម្តងនោះទេ ប៉ុន្តែជារលកច្រើន។ រលកទីមួយមិនមែនជារលកដែលបំផ្លិចបំផ្លា-ញខ្លាំង នោះទេ។ រលកយក្សស៊ូណាមីមិនមែនជារលកសមុទ្រធម្មតា នោះទេ។
- រលកយយក្សស៊ណាមីអាចកើតមានគ្រប់ពេល ទោះពេលថ្ងៃក្តី ឬយប់ក្តី ដែលជាធម្មតាដោយសារដោយពុំផ្តល់សញ្ញាព្រមានសោះឡើយ ឬផ្តល់ការតិចតួច។
- រលកជាធម្មតាមានកំពស់ 10 ទៅ 20 feet ប៉ុន្តែរលកខ្លះមានកំពស់ខ្ពស់ជាង 100 feet។

លក្ខខណ្ឌនៃរលកយក្សស៊ូណាមី

ការព្រមាន

ត្រូវចេញផ្សារ នៅពេលកើតមានហេតុ-ការណ៍ដែលបង្ករលកយក្សស៊ូណានី ឬនៅពេលមានឃើញរលកយក្សស៊ូណាមីនៅក្នុងអាងមហាសមុទ្រប៉ាស៊ីហ្វិក។

ការប្រុងប្រយ័ត្ន

ត្រូវចេញផ្សាយេ-នៅពេលរលកយក្សស៊ូណាមីដ៏គ្រោះថ្នាក់មិនទាន់បានបញ្ជាក់ច្បាស់នៅឡើយ ប៉ុន្តែអាចមាន និងកើតឡើងក្នុងរយៈពេល 1 ម៉ោងទៀត ប៉ុណ្ណោះ។

ដំបូន្មានពេលមានរលកយក្សស៊ូណាមី

ការប្រកាសព័ត៌មាន

ត្រូវចេញផ្សាយនៅពេលមានរញ្ជួយផែនដីក្នុងអាងសមុទ្រប៉ាស៊ីហ្វិក ដែលអាច បង្កើតជារលកយក្សស៊ូណាមី។

ដំបូន្មានមានប្រយោជន៍ ដែលអ្នកអាចធ្វើតាម ប្រសិនបើមានរលកយក្សស៊ូណាមី:

- ប្រសិនបើនៅឯសាលារៀន ត្រូវធ្វើតាមការណែ-នាំរបស់គ្រូបង្រៀន និងបុគ្គលិកដទៃទៀតរបស់សាលារៀន។
- ប្រសិនបើនៅគេហដ្ឋាន ត្រូវជម្លៀសចេញពីគេហដ្ឋានរបស់អ្នក។ ត្រូវ ផ្លាស់ទៅទីកន្លែងមានសុវត្ថិភាព នៅក្រេ-កៅតំបន់ដែលត្រូវជម្លៀសចេញ។
- ធ្វើតាមការណែនាំរបស់អាជ្ញាធរសង្គ្រោះបន្ទាន់ និង-អាជ្ញាធរអនុវត្តច្បាប់ នៅមូលដ្ឋាន។
- ប្រសិនបើនៅឆ្នេរសមុទ្រ ឬក្បែរសមុទ្រ ហើយអ្នកដឹងថាផែ-នដីកំពុង រញ្ជួយ ត្រូវផ្លាស់ទីទៅកន្លែងខ្ពស់ភ្លាមៗ។ កុំរង់ចាំការប្រកាសពី ការព្រមានថាមានរលកយក្សស៊ូណាមី។
- ត្រូវនៅឱ្យឆ្ងាយពីទន្លេ និងអូរ ដែលហូរចូលមហាសមុទ្រ។
- សណ្ឋាគារថ្មខ្ពស់ច្រើនជាន់អាចជាកន្លែងសុវត្ថិភាព ប្រសិនបើ-មានការ ព្រមានថាមានរលកយក្សស៊ូណាមី និងប្រសិនបើអ្នកមិន-

ប្រតិកម្ម

ប្រតិកម្មដែលមានជាធម្មតា :

- ភ័យខ្លាច និងអន្ទះអន្ទែង
- ពិបាកក្នុងការតាំងចិត្ត
- សុបិន្តអាក្រក់ និងការនឹកឃើញជាប់ជានិច្ច
- ទុក្ខព្រួយ
- បាត់បង់ចំណង់ហូបអាហារ ឬហូបជ្រុល
- ប្រតិកម្មរាង្គកាយ: ឈឺក្បាល ឈឺខ្នង បញ្ហាក្រពះ ។ល។

ផលប៉ះពាល់ក្នុងរយៈពេលយូរ:

ប្រសិនបើអ្នក ឬ មនុស្សជាទីស្រលាញ់របស់អ្នក ពិបាកដោះស្រាយបញ្ហាក្នុង កំឡុងពេលនេះ អ្នកត្រូវស្វែងរកអ្នកឯកទេសដើម្បីព្យាបាលបញ្ហា។

ភាពងាយត្រលប់មករកភាពដើមវិញ:

មនុស្សភាគច្រើននឹងរកបានវិធីដោះស្រាយនឹងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនេះ។ ជាញឹកញាប់ បានអនុវត្តដូចតទៅ:

- យល់ដឹងថា ប្រតិកម្មរបស់អ្នកជាប្រតិកម្មធម្មតា
- រក្សាសកម្មភាពជាប្រចាំ
- រកវិធីដើម្បីលំហែរចិត្ត និងគិតពីខ្លួនឯង
- ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពផ្សេងៗដែលអ្នកចូលចិត្ត
- កត់សំគាល់ថាអ្នកមិនអាចត្រួតពិនិត្យបានគ្រប់បែបយ៉ាងនោះទេ
- ពិភាក្សាជាមួយអ្នកដែលមានបញ្ហាស្រដៀងគ្នា ដែលសង្ឃឹមថានឹងទទួល បានបទពិសោធន៍របស់ជននោះ
- ត្រលប់មករកក្រុមគ្រួសារ មិត្តភ័ក្ត បព្វជិត ឬ អ្នកណាម្នាក់ដែលអ្នកជឿ ជាក់ សំរាប់ការគាំទ្រ
- ទទួលស្គាល់ នៅពេលដែលអ្នកត្រូវការរកជំនួយឯកទេស

ដំបូន្មានសម្រាប់ដោះស្រាយបញ្ហា

អ្វីដែលអាចធ្វើបានដើម្បីកូនរបស់អ្នក និងក្មេងជំទង់:

- ស្មោះត្រង់ និងផ្តល់មូលហេតុដែលស័ក្តិសមនឹងអាយុស្តីពីព្រឹត្តការណ៍ដែលប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត
- ជួយកុមារឱ្យបង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួន
- ស្តាប់ការរៀបរាប់ពីបទពិសោធន៍របស់ពួកគេជានិច្ច
- បន្តផ្តល់ការណែនាំចំពោះកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ និងកាលវិ-ភាគរបស់ពួកគេ
- កំណត់ព្រំដែនព័ត៌មាន

យុទ្ធសាស្រ្តដោះស្រាយបញ្ហាចំពោះមនុស្សចាស់:

- និយាយពីអារម្មណ៍របស់អ្នក
- ចែករំលែកបទពិសោធន៍ជាមួយជនរងគ្រោះមហន្តរាយ អាចជួយដល់ដំណើរ ការត្រលប់ទៅរកភាពដើមវិញ
- រក្សាការទំនាក់ទំនងជាប្រចាំ ជាមួយនឹងមិត្តភ័ក្ត និងក្រុមគ្រួ-សារ
- ផ្តោតលើចំណុចខ្លាំងរបស់អ្នក
- សុំរកជំនួយ ក្នុងនោះរួមទាំងផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ផ្នែកផ្លូវចិត្ត និងឱសថ

រក្សាតាមដានស្តាប់នូវព័ត៌មាន

- ស្តាប់សេចក្តីរាយការណ៍ និងការណែនាំ ជាផ្លូវការតាម-រយៈវិទ្យុ ឬ ទូរទស្សន៍
- ប្រសិនបើមានបញ្ហាជាផ្លូវការអោយធ្វើការជម្លៀសចេញ នោះត្រូវផ្តល់កិច្ច សហប្រតិបត្តិការយ៉ាងរួសរាន់ និងអ-នុវត្តតាមការណែនាំរបស់ពួកគេ ទាក់ទង ទៅនឹងផ្លូវដែលត្រូវជម្លៀសទៅ និងទីកន្លែងដែលត្រូវទៅ-តាំងទីលំនៅ។
- អ្នកអាចនឹងត្រូវបានណែនាំអោយ "ស្នាក់នៅនឹងកន្លែង " ដែលមានន័យថា អ្នកត្រូវស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះ ឬ ការិ-