

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]
- បំពង់ពន្លត់អគ្គិសនី
- ឧបករណ៍កំដៅអគ្គិសនី ដោយមានកុងតាក៍បិទបើក អ្វីម្យ៉ាង និងសំភារៈផ្សេងទៀតដែលមិនបញ្ចេញកំដៅ
- វិទ្យុ ឬ ទូរទស្សន៍ប្រើថ្នាំពិលដែលអាចយូរបាន ព្រមទាំងថ្នាំពិលបំប្លែង
- សំភារៈសង្គ្រោះបឋម ឈើតូស ដាក់ក្នុងប្រអប់មិនជ្រាបទឹក ពិល និងថ្នាំពិលបំប្លែង
- សំភារៈអនាម័យ (សាប៊ូលាងដៃ កន្សែង ដែលមានស្នាម ឬ ឈើ និងក្រដាសអនាម័យ)
- កញ្ចប់ថ្នាំ សំលៀកបំពាក់សម្រាប់ផ្លាស់ប្តូរ និងកូនដណ្តប់
- កាតប្រជាជន និងកាតក្រេឌីតថតចម្លង ព្រមទាំងប្រាក់សុទ្ធ និង កាត
- វ៉ែនតា កែវពាក់ក្នុងភ្នែក និងទឹកថ្នាំជាក់ភ្នែក
- សំភារៈសម្រាប់ទារក ដូចជា ទឹកដោះតោ ខោទឹកនោម ដបទឹកដោះតោ ក្បាលដោះសិប្បនិម្មិត ។ល។
- សំភារៈជាង សំភារៈសម្រាប់សត្វជាដើម។ល។

ការពិចារណាពិសេសសម្រាប់ជនពិការ ៖

- រៀបចំកញ្ចប់/ផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់ជាក់លាក់ទៅតាមតម្រូវការជាក់លាក់របស់អ្នក
- វ៉ែនតា ថ្នាំពិល ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់ និងសំភារៈចល័ត បន្ថែមទៀត ក្នុងករណីដែលសំភារៈខូច
- បញ្ជីសំភារៈពិសេសដែលអ្នកប្រើ និងសេចក្តីណែនាំប្រសិនបើ អ្នកមានបញ្ហាក្នុងការទំនាក់ទំនង

ប្រភពធនធាន

រដ្ឋឡាសអង់ជីលេស (Los Angeles County)

នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

មជ្ឈមណ្ឌលទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍

លេខ: 1-800 854-7771

ឬ

លេខ: 562-651-2549 TDD/TTY

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

រដ្ឋឡាសអង់ជីលេស

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ

1-800-427-8700 ឬ ph.lacounty.gov

រដ្ឋឡាសអង់ជីលេស

សេវាកម្មជនជរា និង សហគមន៍

213-738-2600 ឬ dcss.co.la.ca.us

ក្រុងឡាសអង់ជីលេស

នាយកដ្ឋានជនពិការ

213-485-6334 ឬ 213-485-6655 TTY

ឬ lacity.org/dod

រដ្ឋឡាសអង់ជីលេស

នាយកដ្ឋានថែទាំ និងត្រួតពិនិត្យសត្វពាហនៈ

562-728-4882 ឬ animalcare.lacounty.gov

ខ្សែទូរស័ព្ទព័ត៌មានរដ្ឋឡាសអង់ជីលេស

ទូរស័ព្ទមកលេខ: 211 ឬ 211la.org

ខ្សែទូរស័ព្ទព័ត៌មានក្រុងឡាសអង់ជីលេស

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

កម្មវិធីសង្គ្រោះបន្ទាន់

espfocus.org

រដ្ឋឡាសអង់ជីលេស

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

រដ្ឋឡាសអង់ជីលេស នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ការិយាល័យទំនាក់ទំនងរដ្ឋាភិបាល និងសហគមន៍

មន្ត្រីព័ត៌មានសាធារណៈ

550 South Vermont Avenue, 6th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-3700

dmh.lacounty.gov

រដ្ឋឡាសអង់ជីលេស

នាយដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត



ស្ថានភាពរដ្ឋបាលនៃការរៀបចំផែនការ



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



រដ្ឋឡូសអែនជីលេស
នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

សេចក្តីថ្លែងការណ៍បេសកកម្ម
លើកកំពស់ជីវិតរស់នៅតាមរយៈដៃគូ ក្នុងទិស-
ដៅពង្រឹងសមត្ថភាព សហគមន៍

តើការរក្សាយល់ផែនដីគឺជាអ្វី?

ការរក្សាយល់ផែនដីគឺជាការញ័រ ការរំកិល ឬ ការធ្វើឲ្យ
អោយកកស្ទះក្នុងកាយមួយ នៃផ្ទៃផែនដី។ វា
ជាធម្មជាតិរបស់ផែនដីនៃការបញ្ចេញទំងន់។ ការរក្សាយល់ ផែនដីអាចឲ្យ
ធ្វើអោយខូចខាតដល់អាកាស និងរចនាសម្ព័ន្ធផ្សេងៗ ទៀត យ៉ាង ធ្ងន់ធ្ងរ
វាធ្វើអោយខូចដល់ប្រព័ន្ធអគ្គិសនី និងហ្គាស (ដែលជា មូលហេតុធ្វើ
អោយមានអគ្គិភ័យ) បាក់ផ្ទាំងដី ផ្ទាំងទឹកកក ព្យុះសមុទ្រ និងការផ្ទុះ-
ភ្នំភ្លើង ជាដើម។ ការរក្សាយល់ផែនដីគឺកើតមានឡើងភ្លាមៗ
យ៉ាងឃោឃៅ ដោយគ្មាន ប្រកាសអោយដឹងជាមុននោះឡើយ។
គ្មាននរណា ម្នាក់ដឹងថាការរក្សាយល់ដីនឹង កើតមាននៅពេលណា ឬ
កន្លែងណានោះទេ ប៉ុន្តែគ្រប់ៗគ្នាអាចកាត់បន្ថយការ
ប្រឈមមុខទៅនឹងការស្លាប់ រហូស
និងបានបង់ទ្រព្យសម្បត្តិដោយសារតែការ រក្សាយល់ ដោយអ-
នុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំពីសុវត្ថិភាពដូចតទៅ។

ការរៀបចំមុនពេលរក្សាយល់ផែនដី

ត្រូវពិនិត្យសំភារៈដែលនាំអោយមានគ្រោះថ្នាក់នៅក្នុងផ្ទះ៖ ត្រូវ
រំចាប់ធ្វើរនៅ ជាប់ជញ្ជាំងអោយជាប់មាំមាំ ត្រូវទុក-
ដាក់សំភារៈដែលងាយបែកបាក់ ដែលមាន ទំហំធំ
និងធ្ងន់នៅលើផ្ទៃដែលមានកំពស់ទាប។
កំណត់រកកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព ទាំងក្នុង និងក្រៅផ្ទះ៖
នៅក្នុងផ្ទះគួរតែ ជ្រកនៅក្រោមតុដែលរឹងមាំ ឬ
ជញ្ជាំងខាងក្នុងដែលនៅឆ្ងាយពីបង្អួច ទ្វារដាក់ សៀវភៅ ឬ គ្រឿងស-
ង្ហារឹមខ្ពស់ៗដែលអាចធ្លាក់សង្កត់ខ្លួនអ្នកបាន។ នៅក្រៅ ផ្ទះ គួរតែរក-
កន្លែងដែលនៅឆ្ងាយពីអាកាស ពីដើមឈើ ខ្សែទូរស័ព្ទ និងខ្សែភ្លើង
ស្ថានអាកាស ឬ ផ្លូវហាយវេ។
អប់រំខ្លួនឯង និងសមាជិកក្រុមគ្រួសារ៖
អនុវត្តការហ្វឹកហ្វាត់អំពីការជម្លៀស បង្រៀនកុមារអំពីរបៀប និង-
ពេលវេលាដែលត្រូវទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ទៅ ប៉ូលីស ឬ ទៅនាយក-
ដ្ឋានអគ្គិសនី អំពីរបៀប និងពេលវេលាដែលត្រូវបិទ ហ្គាស បិទភ្លើង
និងបិទទឹក។

កំឡុងពេលរក្សាយល់ផែនដី

- ប្រសិនបើនៅក្នុងផ្ទះ៖**
- ក្រាបចុះមកលើដី ជ្រកក្រោមតុដែលរឹងមាំ ឬ គ្រឿងសង្ហារឹមផ្សេងទៀត
រួចហើយ**ទប់កាន់**រហូតទាល់តែឈប់រក្សាយ។
 - ប្រសិនបើគ្មានតុ ឬ កៅអីជិតអ្នកទេ អ្នកត្រូវយកដៃ-
ទាំងពីររបស់អ្នកគ្របលើ ផ្ទៃមុខ និងក្បាលរបស់អ្នក រួចហើ-
យលក់ជង្គង់ចុះទល់នឹងជញ្ជាំងដែលនៅជិត។
 - នៅអោយឆ្ងាយពីកញ្ចក់ បង្អួច ទ្វារខាងក្រៅ និងជញ្ជាំង
និងរបស់ផ្សេងទៀត ដែលអាចធ្លាក់សង្កត់លើ ដូចជាគ្រឿង-
តុបតែងលំអដែលប្រើភ្លើង ឬ គ្រឿង សង្ហារឹមដែល-
ចាប់ជាប់នៅជញ្ជាំងជាដើម។
 - ត្រូវស្ទាក់នៅក្នុងផ្ទះរហូតទាល់តែឈប់រក្សាយ និងគិតថាមានសុវត្ថិភាព-
ហើយ នៅពេលចេញទៅខាងក្រៅ។ ការរងរបួសភាគ-
ច្រើនគឺបណ្តាលមកពីមនុស្សនៅ ក្នុងអាកាស-
ព្យាយាមចេញទៅកន្លែងផ្សេងទៀតដែលនៅអាកាសជាមួយគ្នា ឬ ចាក
ចេញទៅក្រៅអាកាស។
 - **មិនត្រូវ**ដុតឈើភ្លុស
 - **មិនត្រូវ**ប្រើប្រាស់ធុណ្តើរយន្ត
- ប្រសិនបើនៅក្រៅផ្ទះ៖**
- ត្រូវរំកិលទៅរកកន្លែងដែលគ្មានអ្វីនៅជិត ប្រសិនបើអ្នកអាចឲ្យ-
ធ្វើបានដោយមាន សុវត្ថិភាព នៅអោយឆ្ងាយពីខ្សែអគ្គិសនី ដើមឈើ
និងសំភារៈគ្រោះថ្នាក់ផ្សេង ទៀត។

បន្ទាប់ពីរក្សាយល់ផែនដី

- ប្រសិនកំពុងបើកបរ ត្រូវអែបទៅគៀនចិញ្ចើមផ្លូវ (ឆ្ងាយពីអាកាស ដើ-
មឈើ) ឈប់ និងត្រូវស្ថិតនៅក្នុងរថយន្តនោះរហូតទាល់តែឈប់រក្សាយ
នៅអោយឆ្ងាយ ពីស្ថានអាកាស ផ្លូវបែកបាក់ ស្ថាន និងទីជំរាល។
កុំរំពឹងបន្ទាប់ពីការរក្សាយល់កំរិតតូច៖ ការរក្សាយល់កំរិតតូចនេះ ជាធម្មតាមិនសូវជា
ឃោឃៅ ដូចជាការរក្សាយល់ដ៏ប្លែងនោះទេ
ប៉ុន្តែវាមានកំលាំងគ្រប់គ្រាន់អាចធ្វើ អោយយើងរងគ្រោះបាន។
ត្រូវនៅអោយឆ្ងាយពីតំបន់ដែលរងការខូចខាត៖ ប្រយ័ត្នកញ្ចក់ដែលបែកបាក់។
ត្រួត ពិនិត្យមើលប្រព័ន្ធផ្គត់ផ្គង់ទឹក និងភ្លើង។ ប្រសិនបើមានការខូចខាត
ត្រូវបិទប្រព័ន្ធ។ នៅអោយឆ្ងាយ លុះត្រាណាតែប៉ូលីស ភ្នាក់ងារអគ្គិសនី ឬ
អង្គការសង្គ្រោះផ្សេង ទៀតត្រូវការស្នើសុំជំនួយអំពីអ្នក។
អាចត្រលប់មកផ្ទះវិញបាន ដ៏រាបណាអជ្ញាធរ ប្រាប់ថាមានសុវត្ថិភាពហើយ។
ពិនិត្យរកមើលការលិចហ្គាស៖ បិទកុងតាក់ហ្គាសនៅខាងក្រៅផ្ទះ ប្រសិន-
បើអ្នកអាច ធ្វើបាន។ យ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើអ្នកជំនួសហ្គាស ឬ
ពួសឡេងឆ្ងាយចេញ អ្នក ត្រូវបើកបង្អួច រួចហើយត្រូវចាកចេញពីអា-

ប្រតិកម្ម

- ប្រតិកម្មដែលមានជាធម្មតា៖**
- មិនជឿ និងហ្សក
 - ភ័យខ្លាច និងបារម្ភទៅពេលអនាគត
 - ពិបាកធ្វើការសំរេចចិត្ត ឬ ផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់
 - មានការស្លឹកស្រពន់ខាងផ្លូវចិត្ត
 - យល់សន្តិអាក្រក់ និងគិតផងដែរ
 - ឆាប់ខឹង និងក្រៅគ្រោធន
 - មានទុកញ្ញាយ
 - ញ៉ាំបាយមិនសូវបាន ឬ ញ៉ាំបាយច្រើនពេក
 - យំ "ដោយគ្មានហេតុផល"
 - ឈឺក្បាល ឈឺខ្នង បញ្ហាក្រពះ
 - គេងមិនសូវលក់ស្តប់ស្តល់ (គេងភ្ញាក់ៗ) / យល់សន្តិអាក្រក់
 - កើនឡើងនូវការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង និង/ឬ ថ្នាំ

ផលប៉ះពាល់ក្នុងរយៈពេលយូរ៖

ប្រសិនបើអ្នក ឬ មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក
ពិបាកដោះស្រាយបញ្ហាក្នុង កំឡុងពេលនេះ អ្នកត្រូវស្វែងរកអ្នក
ឯកទេសដើម្បីព្យាបាលបញ្ហា។

ភាពងាយត្រលប់មករកភាពដើមវិញ៖

- មនុស្សភាគ-
ច្រើននឹងរកបានវិធីដោះស្រាយនឹងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនេះ។
ជាញឹកញាប់ បានអនុវត្តដូចតទៅ៖
- យល់ដឹងថា ប្រតិកម្មរបស់អ្នកជាប្រតិកម្មធម្មតា
 - រក្សាអោយនៅជាប្រចាំ រួចហើយឆ្ពោះទៅរកលទ្ធភាព
ដែលជាវិសាលភាព
 - រកវិធីដើម្បីលំហែរចិត្ត និងគិតពីខ្លួនឯង
 - ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពផ្សេងៗដែលអ្នកចូលចិត្ត
 - កត់សំគាល់ថាអ្នកមិនអាចត្រួតពិនិត្យបានគ្រប់បែបយ៉ាងនោះទេ
 - ពិភាក្សាជាមួយអ្នកដែលមានបញ្ហាស្រដៀងគ្នា
ដែលសង្ឃឹមថានឹងទទួល បានបទពិសោធន៍របស់ជននោះ
 - ត្រលប់មករកក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ ប្អូនប្រពន្ធ ឬ
អ្នកណាម្នាក់ដែលអ្នកជឿ ជាក់ សំរាប់ការគាំទ្រ
 - ទទួលស្គាល់ នៅពេលដែលអ្នកត្រូវការរកជំនួយឯកទេស

ដំបូន្មានសម្រាប់ដោះស្រាយបញ្ហា

អ្វីដែលអាចធ្វើបានដើម្បីកូនរបស់អ្នក និងក្មេងជំទង់៖

- ស្មោះត្រង់ និងផ្តល់មូលហេតុដែលស័ក្តិសមនឹងអាយុស្តីពីព្រឹត្តិ-
ការណ៍ដែលប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត
 - និយាយដោយចំហរជាមួយនឹងកូនៗ និងជួយពួកគេអោយ-
បញ្ចេញនូវការ យល់ឃើញរបស់ពួកគេ
 - ត្រូវស្តាប់ជានិច្ច នូវការនិយាយអំពីបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ
 - ត្រូវប៉ះ/ចាប់កាន់កូនរបស់អ្នកអោយបានញឹកញាប់
 - ចំណាយពេលវេលាមួយចំនួនជាមួយនឹងកូនរបស់អ្នក
 - បន្តផ្តល់ការណែនាំចំពោះកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ និងកាលវិ-
ភាគរបស់ពួកគេ
 - កំណត់ព្រំដែនព័ត៌មាន
- យុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយបញ្ហាចំពោះមនុស្សចាស់៖**
- ចំណាយពេលសំរាកលំហែរកាយ
 - ចែករំលែកបទពិសោធន៍ជាមួយជនរងគ្រោះមហន្តរាយ អាចជួយ-
យដល់ដំណើរ ការត្រលប់ទៅរកភាពដើមវិញ
 - រក្សាការទំនាក់ទំនងជាប្រចាំ ជាមួយនឹងមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារ
 - ត្រូវចងចាំថាប្រតិកម្មខាងរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តចំពោះគ្រ-
ោះមហន្តរាយ គឺជា រឿងធម្មតា
 - សុំរកជំនួយ ក្នុងនោះរួមទាំងផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ផ្នែកផ្លូវចិត្ត
និងឱសថ

រក្សាតាមដានស្តាប់នូវព័ត៌មាន

- ត្រូវរក្សាការតាមដានស្តាប់ព័ត៌មាន។ ស្តាប់សេចក្តីរាយការណ៍
និងការណែនាំ ជាផ្លូវការតាមរយៈវិទ្យុ ឬ ទូរទស្សន៍
- ប្រសិនបើមានបញ្ហាជាផ្លូវការអោយធ្វើការជម្លៀសចេញ
នោះត្រូវផ្តល់កិច្ច សហប្រតិបត្តិការយ៉ាងរួសរាន់ និងអនុវត្តតាម
ការណែនាំរបស់ពួកគេ ទាក់ទង ទៅនឹងផ្លូវដែលត្រូវជម្លៀសទៅ
និងទីកន្លែងដែលត្រូវទៅតាំងទីលំនៅ។
- អ្នកអាចនឹងត្រូវបានណែនាំអោយ "ស្ទាក់នៅនឹងកន្លែង"
ដែលមានន័យថា អ្នកត្រូវស្ទាក់នៅក្នុងផ្ទះ ឬ ការិ-
យាល័យរបស់អ្នក ឬ អ្នកអាចត្រូវបានណែនាំ អោយរើទៅ-
កាន់កន្លែងផ្សេងទៀត។