គ្រឿងសម្ភារៈប្រើប្រាស់ បន្ត...

- ☐ ក្រដាសបង្គន់
- ☐ ប្រដាប់ប្រើសម្រាប់ស្ត្រីភេទពេលមានរដូវ
- ☐ ប្រដាប់ប្រើសម្រាប់អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន, ដូចជាច្រាស និងថ្នាំដុសធ្មេញ
- ☐ ថង់ផ្លាស្ទិកច្រកសំរាម
- ☐ ជាតិ ប្លីច ក្លរីន
- ☐ លុយសុទ្ធ (លុយរាយ និងកាក់។ ប្រសិនបើអគ្គិសនីយដាច់យើងមិនអាចទៅបើកតាមម៉ាស៊ីនបានទេ)

របស់ប្រើប្រាស់សម្រាប់សត្វពាហនៈ

- ☐ ចំណីអាហារ
- ☐ ទឹក
- ☐ ថ្នាំ
- ☐ ខ្សែចំណង
- ☐ ប្រដាប់ចងផ្ទាក ក
- ☐ ប្រអប់សម្រាប់ដាក់ឲ្យវាជុះ
- ☐ ពត៌មាននានាស្តីពីការចាក់ថ្នាំ

ប្រដាប់ស្លៀកពាក់ប្រើប្រាស់សម្រាប់ដេក

ត្រូវមានយ៉ាងមួយកុំប្លេសម្រាប់ប្តូរផាស់ព្រមទាំងស្បែកជើងធុនរឹង

- ☐ ភួយឬរបស់សម្រាប់ច្រកខ្លួនចូលដេក

របស់ពិសេសៗ

- ☐ ទឹកដោះគោសម្រាប់កូនង៉ា
- ☐ កន្ទប
- ☐ ដបសម្រាប់ផឹកទឹកដោះ
- ☐ ប្រដាប់ប្រើប្រសិនបើបើពាក់កែវក្នុងភ្នែក
- ☐ វ៉ែនតាសម្រាប់ប្រើប្រាស់ជាបន្ថែម
- ☐ គ្រឿងកែអផ្សុក-សៀវភៅ-ល្បែងកំសាន្ត

ឯកសារសំខាន់ៗរបស់គ្រួសារអ្នក

ទុកឯកសារសំខាន់ៗក្នុងប្រអប់ដែលទឹកមិនអាចជ្រាបចូល ហើយអ្នកអាចកាន់យួរយកទៅបានជាមួយខ្លួន

- ☐ បណ្ណាំ, ធានារ៉ាប់រង, កុងត្រា, លិខិតផ្ទះ, ស្តុកនិងបោន
- ☐ លិខិតឆ្លងដែន, ប័ណ្ណសូស្យាល់, ប័ណ្ណចាក់ថ្នាំ
- ☐ លេខកុងរបស់ធនាគារ
- ☐ លេខក្រេឌីតកាដនិងក្រុមហ៊ុន
- ☐ វិក្ក័យប័ត្រនៃសម្ភារៈមានតម្លៃក្នុងផ្ទះ, លេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗ
- ☐ ឯកសារគ្រួសារ (បញ្ជីជាតិ, សំបុត្រអាពាហ៍ពិពាហ៍, សំបុត្រមរណភាព)

កាកបាទក្រហមអាមេរិកាំងនៅតំបន់ឡូសអិនជឺឡេស និងក្រសួងសុខភាពរបស់ខោនទីឡូស អិនជឺឡេសចង់ឲ្យបងប្អូននិងក្រុមគ្រួសារទាំងអស់រៀបចំត្រៀមខ្លួនជាស្រេចនូវគ្រប់ជំពូកនៃភាពអាសន្ន។ យើងមានជំនឿថាការត្រៀមខ្លួនអាចការពារបាននូវអាយុជីវិត ហើយយើងសូមជំរុញចិត្តដល់បងប្អូនអនុវត្តន៍មគ្គុទ្ទេសដែលមានចែងនៅតាមកូនសៀវភៅនេះដើម្បីដោះស្រាយឲ្យបានប្រកបនូវសុខសុវត្ថិភាពរបស់ខ្លួន។

American Red Cross
Greater Los Angeles

County of Los Angeles
Public Health

ដើម្បីសិក្សាឲ្យបានដឹងជាបន្ថែមលើការរៀបចំខ្លួនក្នុងភាពអាសន្ន សូមចូលតាមបណ្តាញwww.redcrossLA.org, www.labt.org ឬ www.lapublichealth.org .

This publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-06 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do no necessarily represent the official views of CDC.

សម្ភារៈសម្រាប់ប្រើប្រាស់នៅពេលមានអាសន្ន

តើអ្នកត្រូវការអ្វីនៅពេលគ្រោះមន្តរាយកើតមាន?

American Red Cross
Greater Los Angeles

County of Los Angeles
Public Health

Cambodian

ប្រដាប់ប្រើប្រាស់សម្រាប់ពេលមានភាពអាសន្ន

ភាពអាសន្នអាចកើតមាននៅគ្រប់ពេលវេលា ហើយតម្រូវឲ្យក្រុមគ្រួសារដោះស្រាយទៅលើអ្វីដែលត្រូវការជាច្រើនថ្ងៃក៏សឹងមាន។ នៅពេលគ្រោះកាចណាមួយកើតមាន វាហួសពេលដែលអ្នកនឹងត្រូវចាប់ធ្វើ គម្រោងនឹងគ្រួសារតម្រូវឲ្យសម្របទៅតាមស្ថានការណ៍,ដូច្នេះអ្នកត្រូវរៀបចំដើម្បីធ្វើយ៉ាងណាឲ្យជីវិតមានការរស់រាន។ នៅក្នុងគ្រោះមហន្តរាយធំៗ កិច្ចការបំរើក្នុងភាពអាសន្នមានទំហំហួសពីការទទួលបន្ទុក ហើយជួនកាលគេអាចចេញទៅជួយ តែក្នុងករណីយដែលវាកំពុងតែធ្វើឲ្យប៉ះ ទង្គិចដល់អាយុជីវិតតែប៉ុណ្ណោះ។ ជំនួយខ្លះអ្នកត្រូវរង់ចាំជាច្រើនម៉ោង ឬច្រើនថ្ងៃ ដូច្នេះគ្រួសារអ្នកត្រូវរៀបចំដើម្បីដោះស្រាយរបៀបណា?

ការរៀបចំសម្រាប់ពេលមានភាពអាសន្នមុននឹងព្រឹត្តិការណ៍ដែលកើតមានគឺជាមធ្យោបាយដើម្បីឲ្យជីវិតរស់រាន។ គន្លឹះដែលត្រូវធ្វើគឺត្រូវត្រៀមរៀបចំនូវសម្ភារៈសម្រាប់ដោះស្រាយនៅពេលដែលមានភាពអាសន្ន។ ការរៀបចំប្រដាប់ប្រដារទុកជាមុន, ក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកអាចមានប្រៀបនៅពេលចាកចេញពីផ្ទះ ឬនៅពេលដែលមិនអាចចេញពីផ្ទះបានជាយូរអង្វែងទៅបាន។

កិច្ចការចំបងត្រូវធ្វើជាមុនសិន

ត្រូវគិតថាធុងណាមួយដែលអ្នកត្រូវប្រើប្រាស់ដើម្បីផ្ទុកនូវសម្ភារៈអស់ទាំងនោះ។ នេះគឺតម្រូវថាតើចំនួនមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ដែលអ្នកប្រុងប្រៀប។ ធុងនោះគឺសម្រាប់អ្នកអាចយកទៅជាមួយឬអូសតាមខ្លួននៅពេលដែលអ្នកជំលៀស។ ជួនកាលរបស់នោះវាអាចមានទំហំធំ, ច្រកក្នុងធុងសម្រាមបិទគម្រប,ឬច្រកក្នុងធុងផ្លាស្ទិកឬកាបូបយួរជាប់នឹងខ្នងក៏មាន។

ត្រូវជ្រើសរើសរកកន្លែងថាតើអ្នកទុកវានៅកន្លែងណា

ដាក់របស់ទាំងនោះនៅតាមកន្លែងដែលងាយស្រួលសម្រាប់ក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក។

ទុករបស់បើប្រាស់តូចតាចសម្រាប់ភាពអាសន្ននៅតាមតួឡានរបស់អ្នក។

បញ្ជីរាយមុខរបស់សម្រាប់ប្រើប្រាស់នៅពេលមានអាសន្ន

របស់សំខាន់ៗគឺសម្រាប់ប្រើប្រាស់ឲ្យបានយ៉ាងហោចចំនួនបីថ្ងៃដូចជាអាហារទឹកសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ, សម្ភារៈ First aid, សំលៀកបំពាក់និងគ្រឿងសម្រាប់ដេក, របស់សម្រាប់ Tools,និងគ្រឿងពិសេសៗសម្រាប់ប្រើនៅពេលមានអាសន្ន។

ត្រូវពិនិត្យសម្ភារៈទាំងនោះរៀងរាល់វេលាចំនួន ៦ខែ។ ប្តូរអាហារ និងទឹក និងបន្ថែមដើម្បីបង្គ្រប់ចំនួននូវអ្វីដែលគ្រួសាររបស់អ្នកត្រូវការ។

ទឹក

- ☐ ផ្ទុកទឹកចំនួនពីរហ្គាឡុងសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ (សត្វមួយ)សម្រាប់ពេលមួយថ្ងៃ
- ☐ ផ្ទុកទឹកក្នុងធុងផ្លាស្ទិក,ដូចជាដបទឹកក្រូចជ័រ។ ចៀសវាងប្រើនូវដបដែលអាចបែកដូចជាដបដែលធ្វើអំពីកែវ។

អាហារ

ជ្រើសរើសរកអាហារណាដែលមិនចាំបាច់ទុកដាក់ក្នុងទូទឹកក, ឬរៀបចំចំណាយពេល, ឬចំអិន និងអាហារដែលប្រើដោយទឹកបន្តិចបន្តួចឬមិនចាំបាច់ប្រើទឹក។ ជ្រើសរើសមុខអាហារណាដែលស្រាលហើយស្រួលទុក។ ពិសេសជ្រើសយកអាហារដែលគ្រួសារអ្នកចូលចិត្ត។

- ☐ អាហារចំអិនរួចជាស្រេចដូចម្ហូបសាច់កំប៉ុង,ផ្លែឈើ និងបន្លែកំប៉ុង។
- ☐ ទឹកផ្លែឈើកំប៉ុង,ទឹកដោះគោ,និងស៊ុប
- ☐ ម្ហូបដែលផ្តល់នូវថាមពលដូចជាប៊ឺរសណ្តែកដី, Jelly, នំប្រៃ, Granola bars, Trail mix ជាដើម។
- ☐ ម្ហូបអាហារសម្រាប់កូនង៉ា,សម្រាប់មនុស្សចាស់,ឬសម្រាប់ដែលប្រើនូវអាហារពិសេសណាជាចាំបាច់
- ☐ អាហារសម្រាប់សម្រន់ដូចជានំ,ស្ករគ្រាប់,។ល។

ថ្នាំបង់រុំនិងបង់បិទសម្រាប់ប្រើជាជំនួយដំបូង

ត្រូវរៀបចំប្រដាប់ First aid នៅតាមផ្ទះនិងនៅតាមឡាននិមួយៗរបស់អ្នក

- ☐ បង់ស្អិតបិទមុខរបួសមានទំហំគ្រប់ប្រភេទ
- ☐ ស្បៃបិទមុខរបួសទំហំបន្ទះពីរ អ៊ីង (4-6)
- ☐ ស្បៃបិទមុខរបួសបន្ទះ ៤អ៊ីង (4-6)
- ☐ បង់ស្អិតសម្រាប់បិទរុំការពារស្បែក
- ☐ បង់ស្អិតសម្រាប់បិទរបួសរាងត្រីកោណ (3)
- ☐ បង់រុំមុខរបួសបន្ទះទំបន្ទះពីរ អ៊ីង (បីដុំ)
- ☐ បង់រុំមុខរបួសបន្ទះទំបន្ទះបី អ៊ីង (បីដុំ)
- ☐ កន្ត្រៃ
- ☐ ចន្នៀស
- ☐ ម្ជុល និងចេស
- ☐ កូនក្រមាពោះគោសំណើម
- ☐ ថ្នាំលាបសម្លាប់មេរោគ
- ☐ ប្រដាប់វាស់កំដៅ
- ☐ បន្ទះឈើសម្រាប់រុញអណ្តាត (២បន្ទះ)
- ☐ ក្រមួនធ្វើពីប្រេង ឬរបស់សម្រាប់លាបឲ្យរអិល
- ☐ ម្ជុលខ្ទាស់ទំហំផ្សេងៗគ្នាគ្រប់ធុន
- ☐ គ្រឿងប្រើសម្រាប់លៀង-សាប៊ូ
- ☐ ស្រោមដៃជ័រ (ពីរគូ)
- ☐ ថ្នាំលាបការពារកំដៅថ្ងៃ

ថ្នាំពេទ្យសម្រាបប្រើដែលមិនចាំបាច់ប្រើនូវវេជ្ជបញ្ជា- និងថ្នាំដែលមានវេជ្ជបញ្ជា

- ☐ ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់មានអាសពីរីន ឬគ្មានជាតិ អាសពីរីន
- ☐ ថ្នាំការពារជម្ងឺរាក
- ☐ ថ្នាំរំលាយអាហារ (សម្រាប់ពេលឈឺពោះ)
- ☐ ថ្នាំទឹកស៊ីរ៉ូ Ipecac (ប្រើប្រាស់ធ្វើឲ្យចង្អោរដើម្បីត្រួតពិនិត្យជាតិពុល)
- ☐ ថ្នាំបញ្ចុះ
- ☐ ជាតិធ្យូងបឺតជាតិពុល (ប្រើប្រាស់ដើម្បីត្រួតពិនិត្យជាតិពុល)
- ☐ ថ្នាំប្រើប្រាស់ដែលបង្គាប់ដោយវេជ្ជបណ្ឌិត

ប្រដាប់ប្រដារ និងសម្ភារៈ

- ☐ គ្រឿងប្រើសម្រាប់ពីសារអាហារ,កែវជ័រ,និងចាន
- ☐ វិទ្យុប្រើថាមពលពន្លឺថ្ងៃ,ឬប្រើដោយថ្មពិល និងត្រូវមានថ្មសម្រាប់បំរុងបន្ថែម
- ☐ ពិល និងថ្មសម្រាប់បំរុងបន្ថែម
- ☐ ប្រដាប់គាស់កំប៉ុងដោយមិនចាំបាច់ប្រើនឹងខ្សែភ្លើង
- ☐ កញ្ចៃ
- ☐ ក្រណាត់ក្រាលគេង ផ្លាស្ទិក
- ☐ បង់ស្អិតធុនស្វិត
- ☐ ផែនទី
- ☐ ស្រោមដៃ
- ☐ ម៉ាឡេត (សម្រាប់បិទឧស្ម័ន និងទឹក)
- ☐ ដែកគាស់
- ☐ សាប៊ូ ឬរបស់លៀងដើម្បីកំចាត់មេរោគ