

ការណែនាំក្នុង ហេតុការណ៍រញ្ជួយ ដី

យកការណែនាំនេះ ហើយត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេចមុន
ហេតុការណ៍រញ្ជួយដី

ឥលូវនេះ

១ សូមតាមដានព័ត៌មាន ក្នុង ពេលមានអាសន្ន

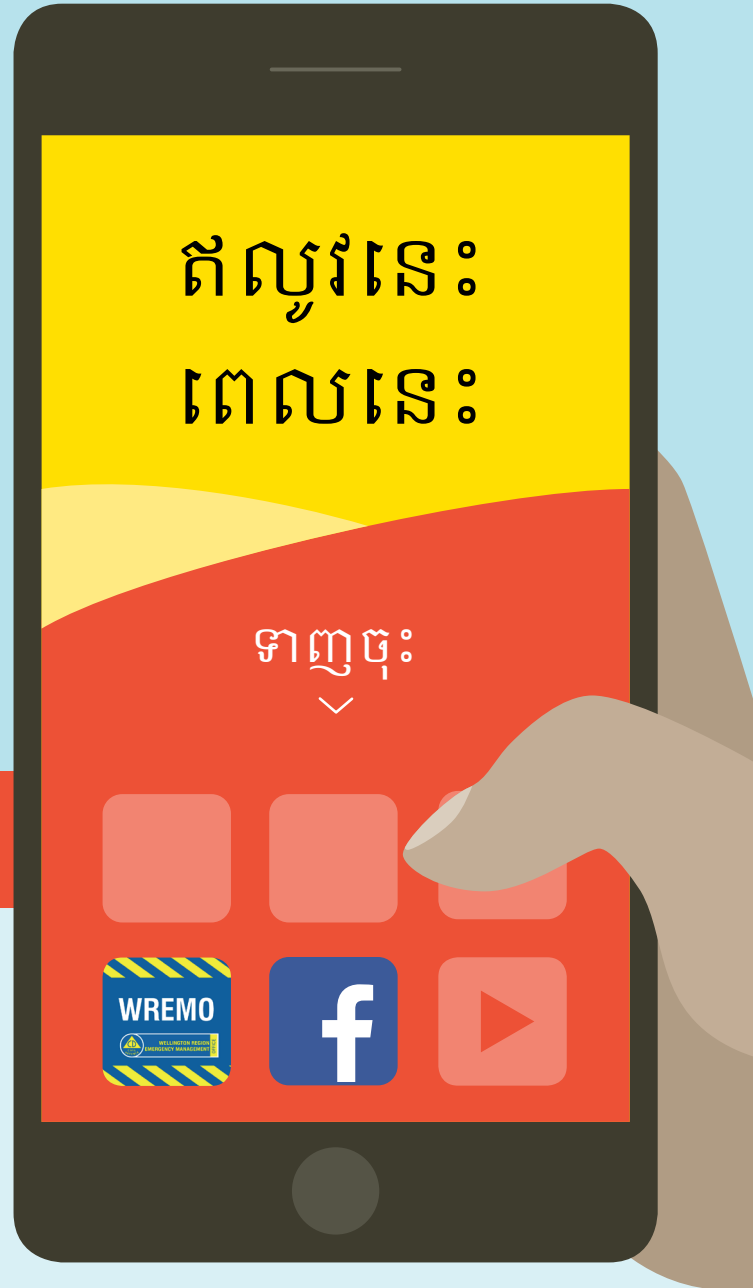
មានវិធីជាច្រើនក្នុងការទទួលព័ត៌មាន ក្នុងពេលមានអាសន្ន ដូចជា
តាមវិទ្យុ សារព័ត៌មាន ទូរទស្សន៍ បណ្តាញព័ត៌មានរបស់ WREMO
និងបណ្តាញរបស់អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន ព្រមទាំងសារជូនដំណឹងបន្ទាន់
តាមទូរស័ព្ទដៃ។

សូមធ្វើតាមការណែនាំ ហើយចែករំលែកព័ត៌មាននៅលើ
ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម ឬផ្ញើសារទៅកាន់មនុស្សដែលអ្នក
យកចិត្តទុកដាក់។

សារជូនដំណឹងបន្ទាន់តាមទូរស័ព្ទដៃ នឹងត្រូវផ្ញើចេញ លុះត្រាតែ
មានគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់អាយុជីវិត ឬមានហេតុការណ៍
ធ្ងន់ធ្ងរ ដែលអាចបង្កផលប៉ះពាល់ដល់ប្រជាពលរដ្ឋនៅទូទាំងតំបន់
Wellington ឬនៅមួយផ្នែកនៃតំបន់នេះ

សូមសង្កេត និងសម្គាល់សញ្ញាប្រមានពីគ្រោះធម្មជាតិ

ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅក្នុងតំបន់ដែលអាចមានរលកយក្សស្វឺណាមី
ហើយមានអារម្មណ៍ថាមានការរញ្ជួយដីខ្លាំង ឬយូរ សូមរង់ចាំ
រហូតដល់ការរញ្ជួយឈប់ បន្ទាប់មកត្រូវរត់ភ្លាមៗទៅកាន់ទីខ្ពស់ ឬ
ចូលទៅក្នុងដីឲ្យឆ្ងាយតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។



ប្រភពព័ត៌មានដ៏ល្អ ក្នុងពេលមានអាសន្នគឺ៖

-  គេហទំព័រអាសន្នរបស់ WREMO
សូមចូលទៅកាន់ www.WREMO.nz
-  គេហទំព័រ FACEBOOK របស់ WREMO
សូមចុច LIKE នៅលើ [facebook.com/WREMONz](https://www.facebook.com/WREMONz)
-  ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ និងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម
របស់ក្រុមប្រឹក្សាតំបន់របស់អ្នក
-  ស្តាប់វិទ្យុណ្ឌវេលាហ្សឺឡង់ និងស្ថានីយវិទ្យុក្នុងស្រុក



ធ្វើបានល្អ! អ្នកបានធ្វើជំហានដំបូង ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព។

តំបន់ដែលលិចតុន គឺជាកន្លែងដ៏អស្ចារ្យមួយដើម្បីរស់នៅ ប៉ុន្តែវាមានហានិភ័យបន្តិចបន្តួច។

យើងជួបប្រទះការរញ្ជួយដី ខ្យល់ព្យុះ ទឹកជំនន់ និងការអិល់បាក់ដីជាញឹកញាប់។ យើងក៏មានហានិភ័យពីស៊ីណាមីផងដែរ។

ភាពអាសន្នទាំងនេះ មានផលប៉ះពាល់ស្រដៀងគ្នា។ វាផ្តល់ការលំបាកក្នុងការធ្វើដំណើរទៅមក ទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ និងប្រើប្រាស់របស់ចាំបាច់។

យើងបានគូសបញ្ជាក់នូវអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើដើម្បីត្រៀមខ្លួនសម្រាប់គ្រួសារ និងសហគមន៍របស់អ្នកដើម្បីឆ្លងកាត់ថ្ងៃលំបាកៗបន្ទាប់ពីមានការរញ្ជួយដីដ៏ធំមួយដោយសុវត្ថិភាព និងមានភាពងាយស្រួលបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ តាមរយៈការចុះឈ្មោះដើម្បីទទួលបានការជូនដំណឹងដែលអ្នកទើបតែបានបញ្ចប់នៅជំហានដំបូង! ឥឡូវចាប់ផ្តើមបន្តធ្វើអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានឥឡូវនេះ យប់នេះ និងពីរចុងសប្តាហ៍ក្រោយ ដូច្នេះគ្រួសាររបស់អ្នកបានត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេច។ ជំហាននីមួយៗ ពិតជាមានប្រយោជន៍ ប្រសិនបើអ្នកមានសំនួរ សូមទាក់ទងមកយើងខ្ញុំ។

ពីក្រុមការងារ វ៉េម៉ូ WREMO
(នេះគឺជាការិយាល័យគ្រប់គ្រងគ្រោះមហន្តរាយក្នុងតំបន់ដែលលិចតុន)

ចូលរួម

វគ្គសិក្សាត្រៀមសម្រាប់គ្រោះមហន្តរាយដោយឥតគិតថ្លៃ

រៀនពីរបៀបជួយគ្រួសារ និងសហគមន៍របស់អ្នកឱ្យចេះត្រៀមលក្ខណៈឆ្លើយតប និងក្រោកឡើងវិញបន្ទាប់ពីការរញ្ជួយដីធំៗ។ អ្នកនឹងជួយឱ្យសហគមន៍របស់អ្នកទទួលបានព័ត៌មានត្រៀមខ្លួន និងភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងកាន់តែប្រសើរ។

ចុះឈ្មោះចូលវគ្គសិក្សារបស់យើងសូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ៖
getprepared.nz/Courses

អ្នកក៏អាចក្លាយជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តរបស់ វ៉េម៉ូ (WREMO) ដើម្បីជួយសហគមន៍របស់អ្នកត្រៀមខ្លួន និងឆ្លើយតបដោយចូលទៅកាន់គេហទំព័រ៖
getprepared.nz/Volunteer

សិក្ខាសាលាស្តីពីការបន្តធ្វើពាណិជ្ជកម្មដោយឥតគិតថ្លៃ

ប្រសិនបើអ្នកប្រកបអាជីវកម្ម ឬមានអង្គការសហគមន៍ អ្នកនឹងចង់ឱ្យវាដំណើរការបន្តបន្ទាប់ពីមានការរំខានតូច ឬធំ។

អតិថិជន និងបុគ្គលិករបស់អ្នកពឹងផ្អែកលើអ្នក។ សិក្ខាសាលារបស់យើងនឹងជួយអ្នក និងបុគ្គលិករបស់អ្នកឱ្យត្រៀមខ្លួនដើម្បីបន្តប្រតិបត្តិការ និងធ្វើការសម្រេចចិត្តកាន់តែប្រសើរសម្រាប់អាជីវកម្មរបស់អ្នកនៅពេលមានភាពតានតឹង។

អ្នកចូលរួមសិក្ខាសាលានឹងចាកចេញទៅជាមួយការយល់ដឹងពីមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការធ្វើផែនការនិរន្តរភាពអាជីវកម្មនៅទូទាំងតំបន់ដែលលិចតុន។

សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រនេះដើម្បីដឹងពីវគ្គសិក្ខាសាលាស្តីពីការបន្តធ្វើពាណិជ្ជកម្ម
getprepared.nz/Businesses

ផែនការឆ្លើយតបសហគមន៍

អ្នកជាមនុស្សដែលអាចចូលរួមក្នុងផែនការឆ្លើយតបសហគមន៍របស់អ្នក។ ស្វែងយល់ពីផែនការដែលកំពុងមាននិងរបៀបដែលអ្នកអាចចូលរួមចំណែក។ អ្នកមានចំណេះដឹងដ៏មានតម្លៃអំពីសហគមន៍របស់អ្នកដែលនឹងជួយធ្វើឱ្យកាន់តែប្រសើរ។

សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រនេះដើម្បីដឹងពីផែនការឆ្លើយតបសហគមន៍
getprepared.nz/ResponsePlan

ទាក់ទងមកពួកយើង

- ✉ wremo@gw.govt.nz
- ☎ 04 830 4279
- 📘 facebook.com/WREMONz

កំណត់ទីតាំងមជ្ឈមណ្ឌលសង្គ្រោះ បន្ទាន់សហគមន៍ (Community Emergency Hub) របស់អ្នក

មជ្ឈមណ្ឌលសង្គ្រោះបន្ទាន់សហគមន៍ (Community Emergency Hub) គឺជាចំណុចប្រមូលផ្តុំសម្រាប់សហគមន៍របស់អ្នក។ មជ្ឈមណ្ឌលនេះធ្លាប់ត្រូវបានគេហៅថា មជ្ឈមណ្ឌលការពារស៊ីវិល (Civil Defence Centres) - ប៉ុន្តែយើងបានប្តូរឈ្មោះដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំងពីគោលបំណងរបស់មជ្ឈមណ្ឌលនេះ។

បន្ទាប់ពីការព្យាយាមដ៏ធំមួយ អ្នករស់នៅក្នុងតំបន់ដូចអ្នក គួរតែប្រមូលផ្តុំគ្នានៅមជ្ឈមណ្ឌលសង្គ្រោះបន្ទាន់សហគមន៍របស់អ្នកដើម្បីសម្របសម្រួលការឆ្លើយតបរបស់សហគមន៍អ្នកដោយប្រើជំនាញ និងធនធានដែលអ្នកមាន។

📍 ស្វែងរកមជ្ឈមណ្ឌលសង្គ្រោះបន្ទាន់សហគមន៍ដែលនៅជិតអ្នកបំផុត ដោយចូលទៅកាន់គេហទំព័រ getprepared.nz/Hubs

មជ្ឈមណ្ឌលសង្គ្រោះបន្ទាន់សហគមន៍មានឧបករណ៍ចាប់ផ្តើមជាមូលដ្ឋាន ដែលមានដូចជាសម្ភារៈការិយាល័យ វិទ្យុ AM/FM ផែនទី និងវិទ្យុទំនាក់ទំនងទៅមក របស់មជ្ឈមណ្ឌលការពារស៊ីវិលដែលអនុញ្ញាតឱ្យមានការទំនាក់ទំនងជាមួយមជ្ឈមណ្ឌលប្រតិបត្តិការបន្ទាន់របស់ក្រុមប្រឹក្សាតំបន់របស់អ្នក។

នៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលសង្គ្រោះបន្ទាន់សហគមន៍ មិនមានរបស់របរផ្គត់ផ្គង់បន្ទាន់បន្ថែមទេ។

យើងបានត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេច!

យើងដឹងថាមជ្ឈមណ្ឌលសង្គ្រោះបន្ទាន់សហគមន៍ក្នុងមូលដ្ឋានរបស់យើងនៅឯណានិងរបៀបដែលយើងអាចជួយសហគមន៍របស់យើង។

២ អនុវត្តក្រាប គ្រប និងតោង

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចក្រាប គ្រប និងតោងបានទេ សូមទប់ខ្លួនរបស់អ្នកឱ្យអស់ពីសមត្ថភាព ហើយព្យាយាមរកវិធីដើម្បីការពារក្បាល និងករបស់អ្នក។ អ្នកជំនាញអន្តរជាតិដឹងថាអ្នកអាចកាត់បន្ថយឱកាសនៃការរងរបួសរបស់អ្នកបាន ប្រសិនបើអ្នកក្រាប គ្រប និងតោងក្នុងអំឡុងពេលរញួយដី។

ការរងរបួសភាគច្រើនក្នុងអំឡុងពេលរញួយដី បណ្តាលមកពីគ្រឿងសង្ហារឹម សម្ភារៈលម្អក្នុងផ្ទះ និងសម្ភារៈសាងសង់ដូចជាក្បឿង ពិដាន ជាដើមការដួលរលំអគ្គិសនី។

ក្នុងអំឡុងពេលរញួយដី៖

នៅក្នុងផ្ទះ - នៅខាងក្នុងរហូតដល់ការរញួយបញ្ចប់ ហើយមានសុវត្ថិភាពក្នុងការចាកចេញ។ ចាកចេញពីអគារដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងប្រយ័ត្នចំពោះវត្ថុដែលធ្លាក់។

នៅក្នុងអគារខ្ពស់ - ដូចគ្នានឹងខាងលើ សូមកុំប្រញាប់ចេញក្រៅ ដោយសារតែកណ្តឹងអគ្គិសនីរោទ៍។

នៅខាងក្រៅ - ចេញឱ្យឆ្ងាយពីអគារ ដើមឈើ និងខ្សែភ្លើងអគ្គិសនី បន្ទាប់មកក្រាប គ្រប និងតោងរហូតដល់ការរញួយបញ្ចប់។

នៅលើផ្លូវមហាវិថី - កុំនៅលើផ្លូវដើរ ព្រោះអាចនឹងមានវត្ថុធ្លាក់ពីអគារជុំវិញមកលើអ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចអនុវត្ត ក្រាប គ្រប តោងបានទេ សូមរក្សាខ្លួនអ្នកអោយបានល្អបំផុតហើយព្យាយាមស្វែងរកវិធីការពារក្បាល និង ករបស់អ្នក។



៣ ដឹងពីតំបន់ស្វ័យណាមីរបស់អ្នក



ប្រសិនបើអ្នកនៅជិតឆ្នេរសមុទ្រក្នុងអំឡុងពេលមានការរញ្ជួយដី ហើយការរញ្ជួយនោះមានរយៈពេលវែង ឬខ្លាំងសូមចាកចេញ។

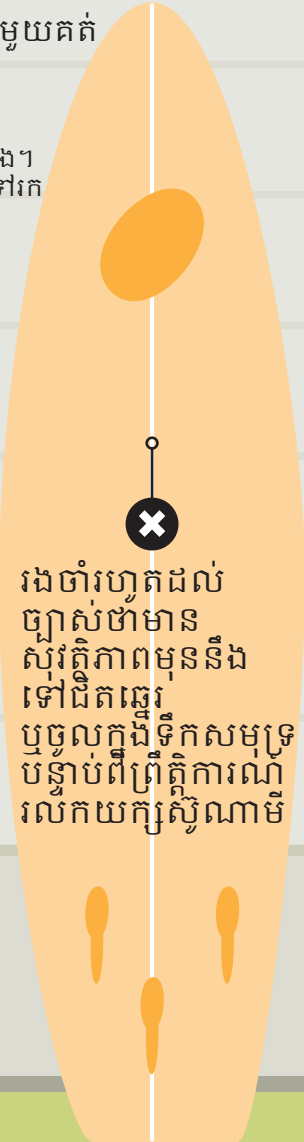
នៅពេលរញ្ជួយដីក្នុងតំបន់ ការជូនដំណឹងពីរលកស្វ័យណាមីតែមួយគត់ ដែលអ្នកនឹងជួបទទួល គឺការរញ្ជួយដីនេះឯង។

រលកយក្សស្វ័យណាមី គឺជារលកជាច្រើនដែលបោកមកបន្តគ្នាយ៉ាងច្រើនម៉ោង។ រលកដែលបោកមកដំបូងប្រហែលជាមិនធំប៉ុន្មានទេ។ ជម្លោះស្ទើរតែមិនមានទៅរកកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព និងឆ្លងឱ្យផុតបន្ទាត់ខ្សែស្វ័យណាមី។

និយាយជាមួយអ្នកជិតខាងអំពីរបៀបដែលអ្នកគ្រប់គ្នាអាចទទួលបានសុវត្ថិភាព - អ្នកខ្លះប្រហែលជាត្រូវការជំនួយបន្ថែម។

ស្វែងយល់ថាតើកន្លែងដែលអ្នករស់នៅ ធ្វើការ ឬលេងកំសាន្ត មានស្ថិតក្នុងតំបន់ស្វ័យណាមីដែរឬទេ។ បើសិនជាមាន សូមស្វែងយល់ពីកន្លែងដែលអ្នកត្រូវទៅដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាព។

 getprepared.nz/TsunamiZone



រង់ចាំរហូតដល់ច្បាស់ថាមានសុវត្ថិភាពមុននឹងទៅជិតឆ្នេរ ឬចូលក្នុងទឹកសមុទ្រ បន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍រលកយក្សស្វ័យណាមី



10 MIN

រលកដំបូងអាចមកដល់ក្នុងរយៈពេលត្រឹមតែ ១០នាទីប៉ុណ្ណោះដូច្នេះយើងមិនមានពេលវេលាសម្រាប់ជូនដំណឹងជាផ្លូវការ ដូចជាកណ្តឹងរោង ឬស៊ីរ៉េននោះទេ។ យើងត្រឹមតែធ្វើការជូនដំណឹងអំពីរលកយក្សស្វ័យណាមីដែលចាប់ផ្តើមតាំងពីចម្ងាយ ដូចជាអាមេរិកខាងត្បូង។

៤ បង្កើតផែនការផ្ទះសម្បែង

បន្ទាប់ពីមានការព្យាយាមដ៏ធំ អ្នកប្រហែលជាមិនអាចប្រើទូរស័ព្ទរបស់អ្នកធ្វើអីមែល ឬប្រើប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមបានទេ។ ចូររៀបចំផែនការឥឡូវនេះ សម្រាប់ពេលដែលអ្នកមិនអាចទាក់ទងគ្នាបាន។

រក្សាកូនរបស់អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាព

សាលារៀនមានផែនការរក្សាកូនរបស់អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាព។

- ➡ ចូរពិនិត្យមើលផែនការសម្រាប់គ្រាអាសន្នរបស់សាលារបស់អ្នកដោយចូលទៅកាន់គេហទំព័រ getprepared.nz/schools

រៀបចំមិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារយ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបាន៣នាក់ ដែលស្ថិតនៅក្នុងតំបន់ដែលអាចដើរដល់សាលាដើម្បីទៅទទួលកូនឱ្យអ្នក។ ឱ្យឈ្មោះមិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារទាំងនោះទៅសាលារៀនរបស់កូនអ្នក។

និយាយជាមួយកូនរបស់អ្នកអំពីអ្វីដែលពួកគេអាចរំពឹងទុក និងអ្នកដែលអាចទៅទទួលពួកគេ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចទៅទីនោះបានទេ។

កំណត់កន្លែងណាត់ជួបដែលមានសុវត្ថិភាព

សម្រេចជ្រើសយកកន្លែងណា ដែលអ្នកនឹងទៅជួបគ្នា ហើយរៀបចំកន្លែងស្នាក់នៅជាមួយមិត្តភក្តិ ឬក្រុមគ្រួសារសាច់ញាតិ ប្រសិនបើចាំបាច់។

រៀបចំធានារ៉ាប់រងសម្រាប់ផ្ទះ និងសម្ភារៈក្នុងផ្ទះ

មនុស្សភាគច្រើនមិនទទួលបានការធានារ៉ាប់រងគ្រប់គ្រាន់។ ត្រូវប្រាកដថាផ្ទះ និងទ្រព្យសម្បត្តិរបស់អ្នកត្រូវបានធានារ៉ាប់រងទៅតាមចំនួនដែលត្រឹមត្រូវ។ ទាក់ទងក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកដើម្បីពិភាក្សា។



ត្រៀមការប្រុងប្រយ័ត្ននៅក្នុងផ្ទះ និងកន្លែងធ្វើការ

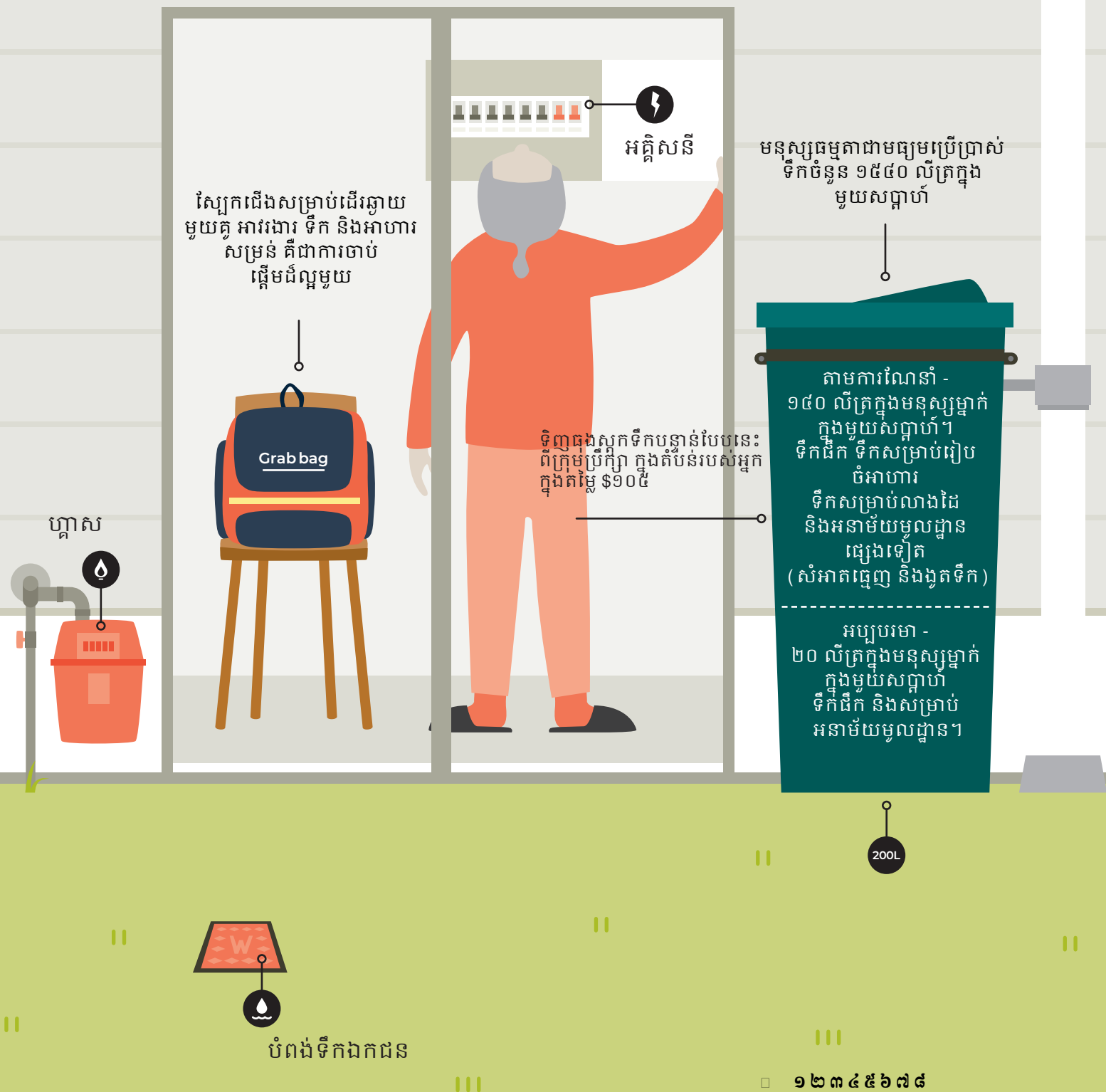
អ្នកប្រហែលជានឹងត្រូវចាកចេញពីផ្ទះយ៉ាងឆាប់រហ័ស ឬដើរក្នុងចម្ងាយឆ្ងាយពីកន្លែងធ្វើការទៅផ្ទះ។ គិតអំពីរបស់របរដែលអ្នកអាចនឹងត្រូវការ ហើយដាក់របស់សំខាន់ៗទាំងនោះក្នុងកាបូបមួយ ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចប្រើបាន ប៉ុន្មានម៉ោង ឬប៉ុន្មានថ្ងៃបន្ទាប់។ អ្នកអាចរៀបចំកាបូបអាសន្ននេះ ដោយខ្លួនឯង ហើយអ្នកមិនចាំបាច់ចំណាយច្រើននោះទេ។

សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រនេះ ដើម្បីដឹងពីរបស់របរអ្វីខ្លះ ដែលអ្នកគួរដាក់ក្នុងកាបូបអាសន្ន getprepared.org.nz/GrabBag

ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់

ឧបករណ៍ដែលខូចខាតអាចមានគ្រោះថ្នាក់ និងធ្វើឱ្យអ្នកមិនអាចស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកបាន។

ស្វែងរកសន្លឹកប័ទ្មបើកហ្គាសរបស់អ្នក (ប្រសិនបើអ្នកមានហ្គាស) កន្លែងបិទបើកចរន្តអគ្គិសនី បំពង់ទឹកឯកជន និងរៀនពីរបៀបបិទវា។ គូសចំណាំវាឱ្យបានច្បាស់ ដូច្នេះអ្នកអាចស្វែងរកវាបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស។



៥ រៀបចំផ្ទះរបស់អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាព

រៀបចំផ្ទះរបស់អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាពនឹងកាត់បន្ថយការខូចខាតក្នុងអំឡុងពេលមានការរញ្ជួយដី និងធ្វើឱ្យអ្នកស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកបានទោះបីវាមានបញ្ហាបន្តិចបន្តួចក៏ដោយ។

ពិនិត្យមើលដំបូលផ្ទះ ជញ្ជាំង គ្រឿងសង្ហារឹម និងគ្រឹះឱ្យប្រាកដថាមានសុវត្ថិភាព។
ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយសូមរកអ្នកសាងសង់ជំនាញដើម្បីពិនិត្យមើលផ្ទះរបស់អ្នក។

🖱️ ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការត្រួតពិនិត្យផ្ទះ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ getprepared.nz/SafeHomes

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះជួល

បន្ទាប់ពីហេតុការណ៍រញ្ជួយផែនដីអ្នកអាចរស់នៅផ្ទះរបស់អ្នកទៀត ឬយ៉ាងណាក៏អាស្រ័យលើម្ចាស់ផ្ទះរបស់អ្នក ដូច្នេះសូមនិយាយជាមួយពួកគេពីការធ្វើឱ្យផ្ទះរបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាពដោយប្រើការណែនាំនេះ។

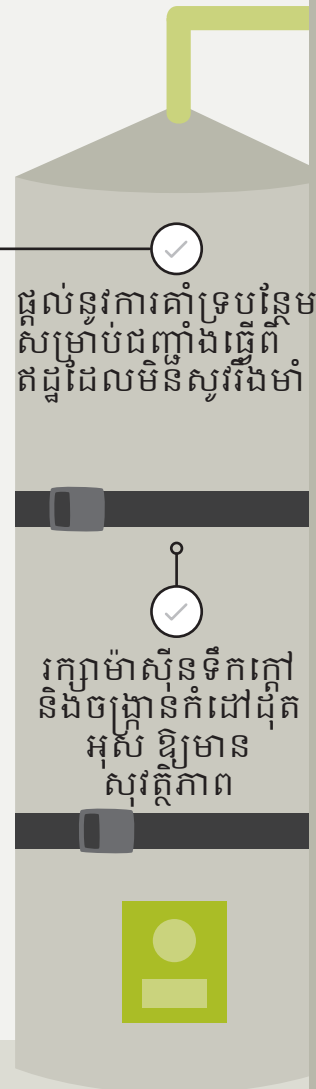
រក្សាគ្រឿងសង្ហារឹមធ្ងន់ឬខ្ពស់ឱ្យមានសុវត្ថិភាព

ពិនិត្យមើលបំពង់ផ្សេងៗឱ្យប្រាកដថាមានសុវត្ថិភាព។ ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រើបំពង់ផ្សេងៗរបស់អ្នកទេយកវាចេញ។

ជំនួសផ្ទាំងថ្មីលើដំបូលផ្ទះរបស់អ្នកនៅពេលមានការខូចខាតឬបាត់បង់

ផ្តល់នូវការគាំទ្របន្ថែមសម្រាប់ជញ្ជាំងធ្វើពីឥដ្ឋដែលមិនសូវរឹងមាំ

រក្សាម៉ាស៊ីនទឹកក្តៅ និងចង្ក្រានកំដៅដុតអុស ឱ្យមានសុវត្ថិភាព



៦ ស្តុកទឹក

បន្ទាប់ពីមានការរញ្ជួយដីធំ ទឹកនឹងមិនចេញពីម៉ាស៊ីនទេដូច្នេះអ្នកត្រូវមានការផ្គត់ផ្គង់ទឹកបន្ទាន់។ អ្នកស្តុកទឹកកាន់តែច្រើនកាន់តែល្អ។ អ្នកនឹងត្រូវការទឹកគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្គត់ផ្គង់គ្រួសាររបស់អ្នក ទាំងមូលក្នុងរយៈពេលមួយសប្តាហ៍។

ទិញធុងទឹកចំណុះ ២០០ លីត្រ (ឬធំជាងនេះបើអាច!) នៅចុងសប្តាហ៍នេះ ដូច្នេះអ្នកនឹងមានទឹកប្រើប្រាស់ក្នុងពេលមានអាសន្ន។ វាមានតម្លៃសមរម្យ និងងាយស្រួលតំឡើង។ ថែរក្សាធុងទឹកអោយបានល្អ ហើយបំពេញធុងទឹកដោយទឹកស្អាត។

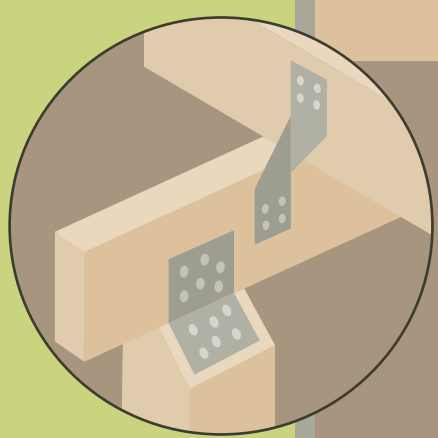
ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចរកធុងស្តុកទឹកបានទេ យ៉ាងហោចណាស់ ស្តុកទឹកបន្តិចបន្តួចក៏ល្អជាងគ្មាន! ប្រើដបទឹកប្លាស្ទិកធំៗ ចូរកុំប្រើដបទឹកដែកគោចាស់ៗ ពីព្រោះដានទឹកដែកគោនឹងធ្វើអោយទឹកកខ្វក់។

ចាក់ទឹកចូលក្នុងធុងឆ្ងល់នីមួយៗរហូតដល់ហៀរ។ គ្របគម្របឱ្យតឹង ហើយទុកវានៅកន្លែងត្រជាក់ និងងងឹត។ លាងសម្អាត និងបញ្ចូលទឹកឱ្យពេញដបវិញរៀងរាល់ ១២ ខែ។

 getprepared.nz/Water

អ្វីដែលត្រូវចូលទៅក្នុង ត្រូវតែចេញមកវិញ។
ស្វែងយល់ពីវិធីគ្រប់គ្រងកាកសំណល់របស់អ្នក នៅពេលដែលអ្នកមិនអាចចាក់ទឹកបង្គន់របស់អ្នកដោយចូលទៅកាន់គេហទំព័រ។

 getprepared.org.nz/Toilets



ពិនិត្យឱ្យច្បាស់ថាធ្នឹមភ្ជាប់ទៅនឹងសរសរគ្រឹះ

តើមានប្រហោងឬនូវនៅជុំវិញសរសរគ្រឹះទេ?

ផ្លាស់ប្តូរឈើសរសរគ្រឹះដែលខូច ឬរលួយ

យើងបានត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេច!

យើងបានស្តុកទឹកសម្រាប់ពេលអាសន្នដែលអាចប្រើប្រាស់បានរហូតដល់មួយសប្តាហ៍។

៧ ជួបអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក

មនុស្សភាគច្រើនត្រូវបានជួយសង្គ្រោះដោយមនុស្សដែលនៅទីនោះនៅពេលនោះ។
អ្នកជិតខាងរបស់អ្នក គឺជាប្រភពជំនួយដំបូង។

ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សពីរបីនាក់ នៅលើផ្លូវរបស់អ្នកនៅចុងសប្តាហ៍នេះ ដូច្នេះក្នុងករណីបន្ទាន់ អ្នកអាច៖

- ត្រូវប្រាកដថាអ្នកទាំងអស់គ្នាមានសុវត្ថិភាព និងត្រូវបានមើលថែជាពិសេសអ្នកដែលត្រូវការជំនួយបន្ថែម
- ចែករំលែកធនធាននិងជំនាញដើម្បីជួយគ្នាទៅវិញទៅមក
- ជួយគ្នាទៅវិញទៅមក ក្នុងប៉ុន្មានថ្ងៃក្រោយការរញ្ជួយដី។

កាន់តែល្អជាងនេះ អ្នកនឹងជួយកសាងសហគមន៍ដែលមានភាពរួសរាយរាក់ទាក់ជាងមុន និងកាន់តែរឹងមាំជាងមុនជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

ចាប់ផ្តើមដោយស្នាមញញឹម និងការណែនាំខ្លួន។ ជំហានទីមួយ គឺតែងតែពិបាកបំផុត! បន្ទាប់មក ស្នើឱ្យមានការប្តូរព័ត៌មានទំនាក់ទំនងលំអិតមួយចំនួន ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក ក្នុងករណីមានអាសន្ន។ វាជាការចាប់ផ្តើមការសន្ទនាដ៏ងាយស្រួលមួយ។ អ្នកក៏អាចចាប់ផ្តើម ក្រុមជំនួយសហគមន៍នៅលើផ្លូវរបស់អ្នក ឬក៏ចូលរួមជាមួយ Neighbourhood Support នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក

រៀបចំការជួបជុំ បាប៊ីយ៉ូ ឬក្រុមធ្វើការងារជាមួយអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក ក្នុងអំឡុងពេលពីរបីសប្តាហ៍នេះ។



៨ ស្នាក់នៅ ផ្ទះដែលគ្មានទឹក និងអគ្គិសនី

ផ្ទះរបស់អ្នកពោរពេញទៅដោយសម្ភារៈគ្រៀមសម្រាប់ពេល អាសន្ន ដែលត្រូវបានក្លែងធ្វើជាបន្តប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃ!

ភួយនៅលើគ្រែ សម្លៀកបំពាក់នៅក្នុងទូដាក់ខោអាវ របស់អ្នក និងអ្វីៗនៅក្នុងផ្ទះបាយ គឺជាបន្ទាប់ទាំងអស់ដែល អ្នកអាចប្រើក្នុងពេលមានអាសន្ន។

គ្រៀមរបស់ផ្គត់ផ្គង់ទារក កុមារតូច និងសត្វចិញ្ចឹម ប្រសិនបើអ្នកមានទារក កុមារតូច និងសត្វចិញ្ចឹម

ទុកបញ្ជីឱសថ ឬថ្នាំពេទ្យរបស់អ្នក ហើយត្រូវប្រាកដថាអ្នក មានវាគ្រប់គ្រាន់។

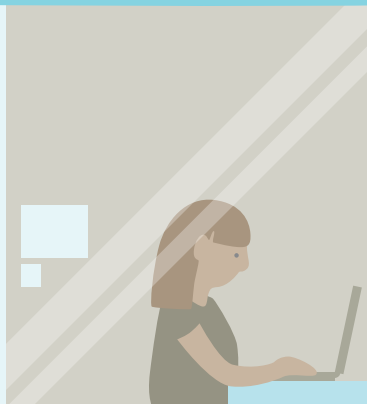
តាមរយៈការមើលថែខ្លួនអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក អ្នកបាន ជួយផ្នែកសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ឱ្យផ្ដោតធនធានមានកំណត់ របស់ពួកគេទៅលើអ្នកដែលត្រូវការជំនួយខ្លាំងបំផុត។



ទុកដាក់ទូស្តកអាហាររបស់អ្នកឱ្យបាន ពេញតាមតែអាចធ្វើបានទុកដាក់ឱ្យ បានគ្រប់គ្រាន់ ដែលអ្នកមិនចាំបាច់ទិញ ទំនិញក្នុងរយៈពេលមួយសប្តាហ៍

							យើងបានគ្រៀមខ្លួន រួចជាស្រេច!		យើងមានការផ្គត់ផ្គង់គ្រប់គ្រាន់ ដែលអាចប្រើប្រាស់បានក្នុងរយៈពេលមួយ សប្តាហ៍ ក្នុងករណីសង្គ្រោះបន្ទាន់
--	--	--	--	--	--	--	------------------------------	--	---

"ខណៈពេលដែលអ្នកកំពុងចូលទៅកាន់ គេហទំព័រ **getprepared.nz**:"



- 1 សូមចូលទៅកាន់អាស័យដ្ឋាននៃគេហទំព័រខាងលើពីមជ្ឈមណ្ឌលសង្គ្រោះ បន្ទាន់សហគមន៍ក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នកដើម្បីពិនិត្យមើលផែនការ ឆ្លើយតបសហគមន៍។
- 2 មើលផែនទីតំបន់ជម្លៀសពីស្វីណាមី ដើម្បីដឹងថាតើតំបន់ណាដែលអ្នក រស់នៅធ្វើការ និងលេងកំសាន្តស្ថិតនៅក្នុងតំបន់ជម្លៀសពីស្វីណាមី។
ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ www.WREMO.nz ។
- 3 នេះគឺជាកន្លែងដែលអ្នកនឹងចូលទៅកាន់ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មាន ដែលគួរឱ្យទុកចិត្តនៅពេលមានអាសន្ន។

យើងបានរៀបចំ និងត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេច!

កន្លែងជួបជុំគ្រួសារ

ព័ត៌មានលម្អិតសម្រាប់ទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកជិតខាងរបស់យើងគឺ៖

កំណត់ទីតាំងមជ្ឈមណ្ឌលសង្គ្រោះបន្ទាន់សហគមន៍ (Community Emergency Hub) របស់អ្នក

ព័ត៌មានលម្អិតសម្រាប់ទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកដែលអាចទៅយកកូនៗរបស់យើង

កំណត់ទីតាំងសម្ភារៈ

ទឹក៖

អគ្គិសនី៖

ហ្គាស៖

សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ www.getprepared.org.nz ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានអំពីការត្រៀមខ្លួនក្នុងពេលអាសន្ន

បន្ទាប់ពីរញ្ជួយដី៖



មានហានិភ័យនៃស្វ័យភាព?

- * ផ្លាស់ទីឱ្យបានឆាប់រហ័សទៅកាន់កន្លែងសុវត្ថិភាពដោយជើង ឬកង់ - ជិតគោក ឬឡើងលើ។ សូមកុំបើកបរ។
- * ដើរតាមប្រព្រួញខ្សែស្វ័យភាព និងផ្លាកសញ្ញាផ្លូវដង្ហើមទៅតំបន់សុវត្ថិភាពដែលនៅជិតបំផុត ឬនៅពីលើបន្ទាត់ខ្សែស្វ័យភាព។ បន្តធ្វើដំណើរ ដើម្បីឱ្យអ្នកដទៃទៀតអាចដង្ហើមខ្លួនបានដែរ។



ត្រាប់តាមការណែនាំជាមួយអ្នកដទៃ

- * ជួបគ្នានៅកន្លែងសុវត្ថិភាពដែលអ្នកបានជ្រើសរើសរួចមុនពេលព្យាយាមត្រឡប់ទៅផ្ទះ
- * ប្រសិនបើអ្នក ចូរច្របាប់អ្នកដទៃថាអ្នកមានសុវត្ថិភាព ដោយចែករំលែកពីស្ថានភាពរបស់អ្នកលើប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម និងតាមរយៈសារជាសំឡេង។ សូមជៀសវាង ប៉ុន្តែកុំតេឡេទ្រាម ដើម្បីកាត់បន្ថយភាពមាញឹកក្នុងប្រព័ន្ធ។



ទៅយកកូនរបស់អ្នក

- * សូមប្រាកដថាអ្នករាល់គ្នាដឹងពីគម្រោងទាំងនេះ។ កុំធ្វើខ្លួនឯងមានគ្រោះថ្នាក់ដោយទៅសាលារៀន នៅពេលកូនរបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាពនៅកន្លែងផ្សេងទៀត! ទៅយកកូនរបស់អ្នក នៅពេលដែលវាមានសុវត្ថិភាពតែប៉ុណ្ណោះ!



ធ្វើឱ្យផ្ទះរបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាព

- * បិទហ្គាស ដើម្បីបង្ការការផ្ទុះនៅពេលដែលអ្នកឮ ឬឮក្លិនហ្គាសលេចឆ្ងាយ។
- * បិទចរន្តអគ្គិសនី ប្រសិនបើដាច់អគ្គិសនី ឬអ្នកត្រូវតែដង្ហើមចេញ។ ខ្សែភ្លើងអាចត្រូវបានខូចខាត ដែលអ្នកមិនអាចមើលឃើញ។
- * បិទទឹក ជាពិសេសបើអ្នកគិតថាមានការខូចខាតបំពង់បង្ហូរទឹក។ ទឹកដែលលេចឆ្ងាយអាចបំផ្លាញផ្ទះរបស់អ្នក។



ទឹក និងអនាម័យ

- * ដាំទឹកដែលមិនត្រូវបានសម្អាត រយៈពេលមួយនាទី មុនពេលប្រើវា ឬដាក់អូសាវែល ឬប៊ូច (Bleach) ប្រើក្នុងផ្ទះ និងគ្មានក្លិនធម្មតាកន្លះស្លាបព្រា ក្តៅទៅក្នុងទឹក ១០ លីត្រ។ ទឹក រយៈពេល ៣០ នាទីមុនពេលផឹក។
- * កុំចាក់ទឹកបង្គន់។ ជីករន្ធសម្រាប់កាកសំណល់របស់អ្នកប្រសិនបើអ្នកអាច។ ស្នាក់នៅស្អាត។



សូមពិនិត្យមើលអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក

- * មើលថែអ្នកដែលរស់នៅតែម្នាក់ឯង អ្នកដែលអាចចល័តពិការកន្លះមួយទៅកន្លែងមួយមានកម្រិត ឬអ្នកដែលអាចត្រូវការជំនួយបន្ថែម។
- * គាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក ដោយការចែករំលែកជំនាញ និងធនធានរបស់អ្នក។



នៅមជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍សង្គ្រោះបន្ទាន់ក្នុងតំបន់របស់អ្នក

- * ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ។
- * ប្រសិនបើអ្នកអាចផ្តល់ជំនួយដោយចែករំលែកធនធាន និងជំនាញ។
- * ដើម្បីប្រមូល និងចែករំលែកព័ត៌មានអំពីអ្វីដែលបានកើតឡើងនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។
- * ដើម្បីសម្របសម្រួលការឆ្លើយតបរបស់សហគមន៍ក្នុងតំបន់អ្នកហើយបញ្ជូនព័ត៌មានទៅមជ្ឈមណ្ឌលប្រតិបត្តិការបន្ទាន់របស់ក្រុមប្រឹក្សារបស់អ្នក។



សូមចូលទៅកាន់ www.WREMO.nz ឬស្តាប់វិទ្យុសម្រាប់ព័ត៌មានអាសន្ន។