

តើអ្នកត្រៀមរៀបចំហើយឬនៅ?

ការត្រៀមរៀបចំ គឺសំខាន់ចំពោះការរើបឡើងវិញរបស់អ្នក បន្ទាប់ពីមានគ្រោះមហន្តរាយ/ស្ថានភាពអាសន្ន។



ដឹងពីហានិភ័យរបស់អ្នក

ត្រៀមរៀបចំចំពោះហានិភ័យខាងបរិស្ថាននៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក

ដឹងអំពីរបៀបត្រៀមរៀបចំចំពោះគ្រោះមហន្តរាយ/ស្ថានភាពអាសន្ន ចូលទៅទំព័ររបស់ [Office of Disaster Preparedness & Emergency Management](#) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

ចុះឈ្មោះលើ [AC Alert](#) ដើម្បីទទួលដំណឹងពីស្ថានភាពគ្រោះអាសន្នពីខោនធី Alameda និង [ListosCA/Alerts](#) ដើម្បីស្វែងរកដំណឹងផ្សេងៗអំពី California។



រៀបចំផែនការ

ត្រៀមរៀបចំផ្ទះរបស់អ្នក មុនពេលកើតគ្រោះមហន្តរាយ/ស្ថានភាពអាសន្ន

បង្កើតផែនការគ្រួសារក្នុងស្ថានភាពអាសន្ននៅលើ [ready.gov/plan](#) ដែលអ្នកអាចចែករំលែកជាមួយមនុស្សជាទីស្រឡាញ់។

គិតពីសេចក្តីត្រូវការជាក់លាក់របស់គ្រួសារអ្នក ដូចជា៖

- គ្រឿងបរិក្ខារវេជ្ជសាស្ត្រ
- ការដឹកជញ្ជូន
- សត្វចិញ្ចឹម

ហាត់អនុវត្តផែនការនេះជាមួយគ្រួសាររបស់អ្នក។

ចូលរួមក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។



ចាត់វិធានការ

ត្រៀមជាស្រេចដើម្បីឆ្លើយតប និងរើបឡើងវិញពីគ្រោះមហន្តរាយ/ស្ថានភាពអាសន្ន

បង្កើតប្រអប់សម្ភារគ្រោះអាសន្នដែលបំពេញនូវសេចក្តីត្រូវការរបស់គ្រួសារអ្នក (មើលទំព័រក្រោយសម្រាប់គំរូប្រអប់សម្ភារ)។

មានឯកសារសំខាន់ៗ (ចូលទៅ [CalOES](#) ចំពោះបញ្ជីឯកសារផ្សេងៗដែលបានស្នើឡើង)។

យល់ដឹងពីការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក។

រក្សាទុកនូវស្ថានីយវិទ្យុមូលដ្ឋានរបស់អ្នក ៖ 1610AM, KPFB 89.3, KQED 88.5, KCBS 740AM, KSOL 98.9FM (Spanish)



រៀបចំឡើងដោយ [Government & Community Relations \(GCR\)](#) [Office of Disaster Preparedness and Emergency Management \(DPEM\)](#)

ទាក់ទងមកយើង៖ SSADPEM@acgov.org



រៀបចំកញ្ចប់សម្ភារ



រៀបចំសម្ភារគ្រាអាសន្នមុនពេលកើតគ្រោះមហន្តរាយ។ ក្នុងអំឡុងគ្រោះមហន្តរាយ អ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នកនឹងត្រូវការសម្ភារជាក់លាក់ ដែលរួមបញ្ចូលសាច់ប្រាក់ និងសម្ភារបរិក្ខារ។ **កញ្ចប់សម្ភារគ្រាអាសន្នរបស់អ្នកនឹងមានលក្ខណៈជាក់លាក់ចំពោះអ្នក។** គិតពីសម្ភារដែលគ្រួសាររបស់អ្នកអាចត្រូវការ ដូចជា ថ្នាំពេទ្យ និងសម្ភារទារក ហើយកុំភ្លេចត្រៀមរៀបចំសម្រាប់សត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នក!

- ទឹក
- ម្ហូបអាហារមិនស្អុយរលូច
- សាច់ប្រាក់
- វិទ្យុប្រើថ្ល ឬរ៉ាំរ៉ៃ
- ពិល និងថ្នាំបន្ថែម
- ប្រដាប់បើកកំប៉ុងមិនប្រើអគ្គិសនី
- កញ្ចប់សង្គ្រោះបឋម
- កញ្ចប់
- ថ្នាំវេជ្ជបញ្ជា
- សម្ភារអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន
- ម៉ាស់ធូលី ដើម្បីជួយចម្រោះខ្យល់ពុល
- ក្រដាសសើម ថង់សម្រាម និងខ្សែចងផ្លាស្ទិក
- ម៉ាឡេត ឬដង្កាប់ ដើម្បីបិទប្រព័ន្ធទឹកភ្លើង
- តម្រូវការរបស់សត្វចិញ្ចឹម
- _____
- _____
- _____

* ធានាថា អ្នកមានសម្ភារគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់រយៈពេលច្រើនថ្ងៃ

ស្វែងយល់បន្ថែម

ធនធាន៖

- [Office of Disaster Preparedness and Emergency Management](#)
- [Alameda County | Emergencies](#)
- [ListosCA](#)
- [Ready.gov](#)

ការបណ្តុះបណ្តាល៖

- [Alameda County Community Emergency Response Team \(CERT\)](#)
- [Alameda County Stop the Bleed Trainings](#)
- [Alameda Public Health Department | Personal Emergency Preparedness Training - Over the Phone for Vulnerable Populations](#)



រៀបចំឡើងដោយ៖ [Government & Community Relations \(GCR\)](#)
[Office of Disaster Preparedness and Emergency Management \(DPPEM\)](#)

ទាក់ទងយើង៖ SSADPEM@acgov.org