

ກຽມຊຸມຊີວິດຂອງທ່ານໃຫ້ພ້ອມ

ສິນໃຈໃສ່ໃນການເບິ່ງວ່າຄອບຄົວຂອງທ່ານ, ໂຮງຮຽນ, ຄູ່ຮ່ວມງານ ແລະ ຊຸມຊົນມີການກຽມພ້ອມແລ້ວບໍ່? ສະມາຄົມກາແດງອາເມຣິກາຢູ່ໃນເຂດອາວະໂນຊຸມຊົນໃນທຸກໆມື້ ໂດຍທີ່ມີຫຼາຍໆລາຍການ ແລະ ຫຼັກສູດທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຄົ້ນຄວ້າກຽມພ້ອມກ່ອນຈະເກີດໄພພິບັດ.

- ຫຼັກສູດກຽມພ້ອມກັບສະພາກາແດງທາງອອນໄລນ໌: ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບວິທີກຽມຄອບຄົວຂອງທ່ານໃຫ້ພ້ອມຈາກຄວາມສະບາຍຂອງບ້ານທ່ານ. ເຂົ້າຮຽນຫຼັກສູດອອນໄລນ໌ໄດ້ທີ່ www.redcrossbayarea.org.
- ການຝຶກຢູ່ໃນພື້ນທີ່ການກຽມພ້ອມກັບສະພາກາແດງ: ນຳເອົາການຝຶກອົບຮົມໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າມາໃຫ້ກັບບ່ອນເຮັດວຽກ ຫຼືອົງການໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ. ການຝຶກມີເປັນພາສາອັງກິດ, ສະເປນ, ແຄນໂຕນິສ, ຈີນ, ຕາກາລັກ, ເກົາຫຼີ, ຍີ່ປຸ່ນ ແລະ ຫວຽດນາມ. ພ້ອມທັງຍັງມີໂຄງການຝຶກໃຫ້ເປັນຄູຝຶກ ແລະ ຫຼັກສູດການກຽມຄວາມພ້ອມຕໍ່ໄພພິບັດດ້ວຍຕົນເອງ.
- ການຊ່ວຍເຫຼືອເບື້ອງຕົ້ນ ແລະ ຫຼັກສູດ CPR: ເຂົ້າຮຽນໃນຫ້ອງຮຽນຊຸມຊົນ ຫຼືໃຫ້ທາງສະພາກາແດງຈັດຝຶກເລື່ອງການຊ່ວຍເຫຼືອຊີວິດເບື້ອງຕົ້ນ ແລະ CPR ໄດ້ຢູ່ໃນບ່ອນເຮັດວຽກຂອງທ່ານ. ລົງສະໝັກຮຽນອອນໄລນ໌ໄດ້ທີ່ www.redcrossbayarea.org.

ມີສ່ວນກ່ຽວພັນຫຼາຍຂຶ້ນ

ສະພາກາແດງອາເມຣິກາສະໜັບສະໜູນຂອງຄົນຢູ່ໃນຊຸມຊົນພື້ນທີ່ອາວະໂນຊຸມຊົນເພື່ອເຮັດສຳເລັດພາລະກິດຂອງຕົນເອງ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍໄດ້ໂດຍການເປັນອາສາສະໝັກ ຫຼືຄູ່ຮ່ວມງານ ດ້ວຍການໃຫ້ເລືອດ ຫຼືໃຫ້ການບໍລິຈາກກັບສະພາກາແດງ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ, ກະລຸນາເຂົ້າໄປເບິ່ງພວກເຮົາໄດ້ທີ່ທາງອອນໄລນ໌ໃນ www.redcrossbayarea.org ຫຼືໂທຫາ 1-888-4-HELP-BAY.

www.redcrossbayarea.org



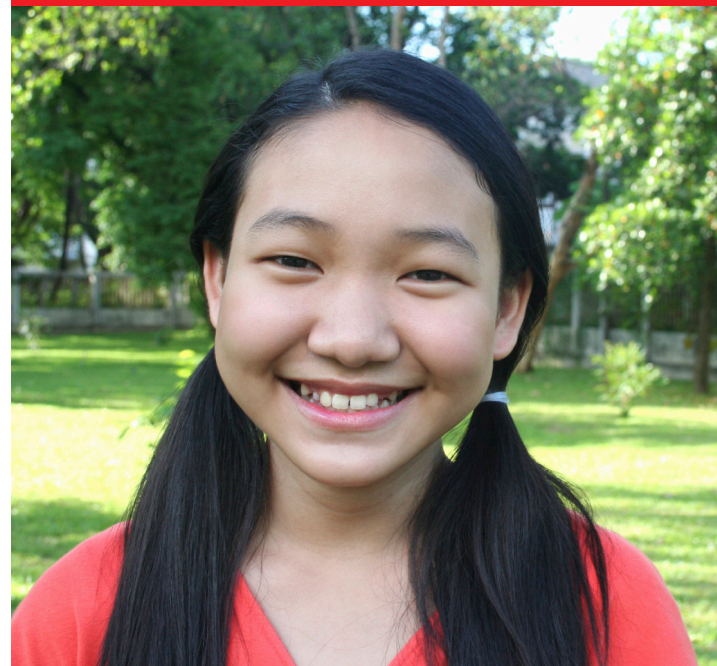
1 (888) 4-HELP-BAY
1 (888) 443-5722

www.redcrossbayarea.org



ກຽມພ້ອມກັບ ສະພາກາແດງ

ການດຳເນີນການເພື່ອກຽມຕົວເອງໃຫ້ພ້ອມ





ທ່ານພ້ອມແລ້ວບໍ່?

ທ່ານຈະເຮັດແນວໃດ ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດກັບບ້ານໄດ້ຫຼັງຈາກເຫດການໄຟໄໝ້ ຫຼືນ້ຳຖ້ວມ? ທ່ານຈະເຮັດການຕິດຕໍ່ກັບຄອບຄົວຫຼືພູມພ້ອມຂອງທ່ານແນວໃດ ຖ້າທ່ານຖືກພັດພາກໄປຫຼັງຈາກໄຟໄໝ້ບັດມະຫັນ? ທ່ານມີສິ່ງຂອງຕ່າງໆທີ່ເໝາະສົມຢູ່ໃນຊຸດອຸປະກອນໄຟໄໝ້ບັດຂອງທ່ານບໍ່? ທ່ານຮູ້ຈັກສິ່ງທີ່ຈະເຮັດເພື່ອປົກປ້ອງຕົນເອງຢູ່ໃນເຫດການແຜ່ນດິນໄຫວບໍ່?

ທຸກໆຄົນທີ່ຢູ່ໃນພື້ນທີ່ອາໄສມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າຕົນເອງມີຄວາມກຽມພ້ອມຕໍ່ກັບໄຟໄໝ້ບັດທີ່ໃຫຍ່ ແລະນອຍ. ມີພຽງແຕ່ວິທີທາງທີ່ດຽວນີ້ພວກເຮົາທຸກຄົນຢູ່ໃນຊຸມຊົນຈະສາມາດຮັບປະກັນຄວາມປອດໄພໃຫ້ກັບຄົນທີ່ເຮົາຮັກ ແລະຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອນບ້ານຂອງພວກເຮົາໄດ້.

ລົງມືກຽມພ້ອມແຕ່ດຽວນີ້.

ວາງແຜນການ

ການວາງແຜນການລ່ວງໜ້າແມ່ນເປັນຂັ້ນຕອນທຳອິດເພື່ອຮັບປະກັນວ່າຄອບຄົວຂອງທ່ານໄດ້ມີການກຽມພ້ອມຕໍ່ກັບໄຟໄໝ້ບັດ.

- ສ້າງແຜນການສື່ສານ: ມັນມັກຈະເປັນເລື່ອງງ່າຍກວ່າທີ່ຈະຕ້ອງໄທທາງໄກຫຼັງຈາກໄຟໄໝ້ບັດ, ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງຊອກຫາການຕິດຕໍ່ທີ່ຢູ່ນອກເຂດເຊິ່ງເປັນຜູ້ໃຫ້ການບໍລິການເປັນບຸກຄົນເຊື່ອມຕໍ່ໃຈກາງ. ໃຫ້ທຸກໆຄົນລາຍງານສະຖານະພາບຂອງຕົນເອງໃຫ້ກັບຜູ້ຕິດຕໍ່ນີ້ ເຊິ່ງຈະເປັນຜູ້ສົ່ງຂໍ້ມູນໄປໃຫ້ຜູ້ອື່ນໆ. ຈຶ່ງໃຫ້ຜູ້ຕິດຕໍ່ຢູ່ນອກເຂດຂອງທ່ານຮູ້ຈັກກັບແຜນການສື່ສານຂອງທ່ານ. ສຳລັບເຫດການຂະໜາດນອຍເຊັ່ນ: ໄຟໄໝ້ບານ ຈຶ່ງຕິດຕໍ່ກັບໜ່ວຍງານສຸກເສີນທີ່ຢູ່ໃກ້.
- ຕັດສິນໃຈຫາບ່ອນທີ່ຈະໄປພົບກັນຫຼັງຈາກໄຟໄໝ້ບັດ: ເລືອກເອົາສະຖານທີ່ໃກ້ບ້ານ ໃນກໍລະນີທີ່ມີເຫດການສຸກເສີນກະທັນຫັນເຊັ່ນ: ໄຟໄໝ້ບານ. ເລືອກເອົາສະຖານທີ່ບ່ອນທີ່ສອງຢູ່ນອກບ້ານຂອງຕົນເອງ ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານບໍ່ສາມາດກັບບ້ານໄດ້. ພ້ອມນັ້ນຕ້ອງໃຫ້ຮູ້ຈັກບ່ອນທີ່ຈະຍົກຍ້າຍອອກໄປຢູ່, ໂຮງຮຽນ ຫຼືບ່ອນໃຫ້ການດູແລກາງເວັນ.
- ກຳນົດເສັ້ນທາງການຫຼີກໜີ: ຊອກຫາສອງເສັ້ນທາງອອກໃນແຕ່ລະຫ້ອງຢູ່ໃນບ້ານຂອງທ່ານ ແລະຮູ້ຈັກກັບເສັ້ນທາງການຍ້າຍອອກໄປນອກເຂດຂອງທ່ານ.
- ວາງແຜນການສຳລັບສັດລ້ຽງຂອງທ່ານ: ກະກຽມບັນຊີສະມາຊິກຄອບຄົວ, ພູ່ເພື່ອນ, ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກໃນການອອກໄປ, ສັດຕະວະແພດ, ໂຮງແຮມທີ່ຮັບສັດລ້ຽງ ເພື່ອໃຫ້ເປັນບ່ອນຢູ່ຂອງສັດລ້ຽງຂອງທ່ານໃນເມື່ອມີເຫດການສຸກເສີນ.
- ເຮັດແຜນການສ່ວນຕົວ: ຖ້າທ່ານມີຄວາມຕ້ອງການພິເສດ, ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າໄດ້ຈັດແຈງໃຫ້ມີເຄືອຂ່າຍເພື່ອນບ້ານ, ພູ່ເພື່ອນ ຫຼືຍາດພີ່ນ້ອງເພື່ອກວດເຊັກເບິ່ງທ່ານໃນເມື່ອມີເຫດການສຸກເສີນ.
- ທົບທວນ ແລະຝຶກຊ້ອມແຜນການຂອງທ່ານ

ໃຫ້ມີຊຸດເຄື່ອງມື

ຈັດຫາໃຫ້ມີເຄື່ອງໄຊ້ສອຍຈຳເປັນຕ່າງໆໃຫ້ພຽງພໍກັບທຸກຄົນໃນເຮືອນຂອງທ່ານຢ່າງໜ້ອຍສາມວັນ. ລວມເຖິງສິ່ງທີ່ຈຳເປັນຕ່າງໆສຳລັບສັດລ້ຽງ, ເດັກນ້ອຍ ແລະຜູ້ພິການ. ກຽມຊຸດເຄື່ອງມືໄວ້ໃນບ້ານ, ໃນບ່ອນເຮັດວຽກ ແລະໃນລົດຂອງທ່ານ.

- ອາຫານທີ່ບໍ່ເນົາເປື້ອນງ່າຍ: ສິ່ງຕ່າງໆທີ່ໄດ້ທ້ວໄວ້ເຊັ່ນ: ກ້ອນຂະໜົມໃຫ້ພະລັງງານ, ນ້ຳຊຸບໃນກະປອງ ຫຼືເນີຍໝາກຖົ່ວດິນ.
- ນ້ຳໜຶ່ງແກນລອນຕໍ່ຄົນຕໍ່ມື້
- ຊຸດເຄື່ອງຊ່ວຍເຫຼືອເບື້ອງຕົ້ນ ແລະຢາປິ່ນປົວຕ່າງໆ

- ໄຟສາຍ, ວິທະຍຸສື່ສານໃຊ້ຖ່ານ ຫຼືແບບໄຊ້ລານ, ເຄື່ອງມືທີ່ຈຳເປັນ ແລະແຜນທີ່ຄື: ລວມເອົາທັງຖ່ານໄຟສາຍ, ກະແຈເພື່ອໃຊ້ອັດຕັ້ງແກສໃນກໍລະນີມີການຮົ່ວໄຫຼ, ເຄື່ອງໄຂກະປອງ, ເຫຼັກໄຂຄວາງ, ຄ່ອນຕີ, ຄົມເຄົ້າ, ມີດ, ສະກັອດຕິດທີ່ ແລະຖົງຂີ້ເຫຍື້ອ.

- ເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະເກີບທີ່ທົນທານ

- ເຄື່ອງໄຊ້ສ່ວນຕົວ ແລະເຄື່ອງອະນາໄມ: ຫຸ້ມທີ່ເອກະສານທີ່ສຳຄັນ, ເຄື່ອງທຳຄວາມສະອາດ ແລະເຄື່ອງໃຫ້ຄວາມສະບາຍເຊັ່ນ: ປຶ້ມ ແລະເຄື່ອງຫຼິ້ນ.

- ເງິນສົດໃນໃບເງິນທີ່ມີຄ່າໜ້ອຍ

- ຂໍ້ມູນຕິດຕໍ່ສຸກເສີນ

ພ້ອມຮັບແຈ້ງ

ຮຽນຮູ້ວິທີການປົກປ້ອງຕົນເອງ ແລະເຂົ້າຝຶກເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ອື່ນກ່ອນ, ໃນເວລາ ແລະຫຼັງໄຟໄໝ້ບັດ.

- ຮຽນຮູ້ວິທີການປົກປ້ອງຕົນເອງ:
ແຜນດິນໄຫວ – ຖ້າຢູ່ໃນເຮືອນ, ໝອບລົງ, ເຂົ້າໄປຊ່ອນຢູ່ໃຕ້ຊັ້ນສ່ວນຂອງເພີນເຈີທີ່ແທນໜາ ຫຼືແປະຢູ່ກັບຝາກຳແພງດານໃນ ແລະປ້ອງກັນຫົວຂອງຕົນເອງ ແລະລໍຖ້າຢູ່ຈົນກວ່າການສັນສະເທືອນຈະຢຸດເຊົາ. ຖ້າຢູ່ຂ້າງນອກເຮືອນ, ໃຫ້ໜີອອກໄປໄກຈາກອາຄານ ແລະຕົ້ນໄມ້, ໝອບລົງ, ລີ້ຊ່ອນ ແລະລໍຖ້າຢູ່ນັ້ນ.

ໄຟໄໝ້ – ໜີອອກໄປ. ກວດເບິ່ງຄວາມຮ້ອນຂອງປະຕູກ່ອນທີ່ຈະເປີດ. ການໜີຜ່ານຄວັນ, ໃຫ້ໝອບລົງກັບພື້ນ ແລະຄານອອກໄປ. ຖ້າທ່ານຕົກຢູ່ໃນບ່ອນອອກບໍ່ໄດ້, ໃຫ້ສັນຍາການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກປ່ອງຢ້ຽມ. ເມື່ອທ່ານຢູ່ນອກອາຄານ, ຈຶ່ງພັກຢູ່ຂ້າງນອກ.

ນ້ຳຖ້ວມ – ຍົກຍ້າຍອອກໄປໂດຍທັນທີ. ຍ້າຍອອກໄປຢູ່ບ່ອນສູງໄກຈາກແມ່ນ້ຳ, ຫວຍນ້ຳ, ຮ່ວມຫວຍ ແລະຄອງລະບາຍ. ຢ່າຂັບລົດໄປບໍລິເວນຂອບຖະໜົນ. ຖ້າລົດຂອງທ່ານຕາຍຢູ່ໃນນ້ຳ, ຈຶ່ງປະມັນ ແລະໂດດອອກໄປຢູ່ບ່ອນສູງ.

ການຮົ່ວໄຫຼຂອງສານເຄມີ ແລະອັນຕະລາຍມາທາງອາກາດ – ລີ້ຊ່ອນຢູ່ໃນບ່ອນ. ປິດ ແລະລັອກປະຕູ, ປ່ອງຢ້ຽມ, ແລະປ່ອງລົມລະບາຍຄວາມຮ້ອນ ແລະຄວາມເຢັນ. ເອົາຜ້າປຸກ ຫຼືສະກັອດຕິດທີ່ປິດທຸກບ່ອນທີ່ອາກາດອາດຈະຜ່ານເຂົ້າ. ຢູ່ກັບລະດັບພື້ນ ຫຼືເໜືອກວ່າ.

- ໃຫ້ມີການຊ່ວຍເຫຼືອເບື້ອງຕົ້ນ ແລະຝຶກດ້ານ CPR: ສະໝັກເຂົ້າຮຽນໄດ້ທີ່ www.redcrossbayarea.org.

- ຮັບຂ່າວຄາວທີ່ຖືກຕ້ອງ: ໝູນໄປພັງຄື້ນ 740 ລະບົບ AM, 810 ລະບົບ AM ແລະ 88.5 ລະບົບ FM ທີ່ຢູ່ໃນພື້ນທີ່ອ່າວ. ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຈາກທາງການປະຈຳທ້ອງຖິ່ນ.