ສະສົມເຄື່ອງບັນເທົາເຫດສຸກເສີນ

ຫຼັງຈາກແຜ່ນດິນໄຫວ ອັນຮ້າຍແຮງເກີດຂຶ້ນ, ໄຟຟ້າ, ນ້ຳ ແລະແກສ ອາດຖືກຕັດຂາດໄປ. ການຊ່ວຍເຫລືອ ກ່ຽວກັບການພະຍາບານ ແບບສຸກເສີນ ອາດຈະບໍ່ມາເຖິງທ່ານເປັນຫລາຍໆ ວັນກໍໄດ້. ເພື່ອຄວາມແນ່ນອນ ທ່ານຄວນເກັບກຳ ສະສົມເອົາສິ່ງຂອງເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆ ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ ໄວ້ຢູ່ກັບບ້ານເຮືອນຂອງທ່ານ. ແລະກໍຄວນເກັບກຳສະສົມເຄື່ອງບັນເທົາເຫດສຸກເສີນໄວ້ຢູ່ທີ່ບ່ອນເຮັດການ ຕລອດທັງສະສົມໄວ້ໃນຍານພາຫະນະຂອງທ່ານນຳດ້ວຍ.

- ☐ **ໄຟສາຍ** ພ້ອມດ້ວຍຖ່ານ ປ່ຽນໃໝ່. ເອົາໄຟສາຍໄວ້ຢູ່ຂ້າງຕຽງນອນຂອງທ່ານ ແລະ ບ່ອນອື່ນໆອີກ. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ໄມ້ຂີດໄຟ ຫລືທຽນໄຂ ຫລັງຈາກທີ່ແຜ່ນດິນໄຫວເກີດຂຶ້ນ, ຈົນກວ່າທ່ານຮູ້ແນ່ແລ້ວ ບໍ່ມີທໍ່ແກສແຕກຮົ່ວ.
- ☐ **ວິທະຍຸແບບຫິ້ວ** ພ້ອມດ້ວຍຖ່ານ ປ່ຽນໃໝ່. ສ່ວນຫລາຍ ໂທລະສັບຈະຖືກຕັດ ຫລືບໍ່ກໍມີກຳນົດໃຊ້ ສະເພາະແຕ່ມີການເກີດການສຸກເສີນເທົ່ານັ້ນ. ແມ່ນວິທະຍຸເທົ່ານັ້ນ ທີ່ເປັນສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດ ເພື່ອການຮັບຟັງຂ່າວຄາວ ຫລືລາຍລະອຽດຕ່າງໆ.
- ☐ **ເຄື່ອງປະຖົມພະຍາບານ;ວິຊາກ່ຽວກັບການປະຖົມພະຍາບານ** ສະສົມເອົາເຄື່ອງພະຍາບານຂອງທ່ານໄວ້ໃຫ້ດີ ແລະກໍເອົາໄວ້ຢູ່ລະຫວ່າງກາງ ຂອງສະຖານທີ່. ຮຽນວິຊາກ່ຽວກັບການປະຖົມພະຍາບານຂັ້ນຕົ້ນ ແລະ CPR. ທີ່ອີກແບບມາຢ່າງລ້າສຸດ.
- ☐ **ເຄື່ອງມອດໄຟ.** ເຄື່ອງມອດໄຟຂອງທ່ານ ຄວນຈະໃຫ້ເປັນຊະນິດທີ່ ເຫມາະສົມກັບໄຟທຸກໆຊະນິດ ແລະກໍຄວນເອົາໄວ້ບ່ອນທີ່ເອົາໄດ້ງ່າຍ. ສອນໃຫ້ທຸກໆຄົນໃນຄອບຄົວຮູ້ເຖິງວິທີໃຊ້.
- ☐ **ອາຫານການກິນ.** ສະສົມອາຫານ ໃຫ້ສາມາດກຸ້ມກິນນຶ່ງອາທິດ ໄວ້ສຳລັບແຕ່ລະຄົນ, ຊຶ່ງເປັນອາຫານຊະນິດ ອາຫານກະປ໋ອງ ຫລືອາຫານແຫ້ງ, ນົມຜຸ່ນ ແລະນ້ຳຫມາກໄມ້ກະປ໋ອງ ທີ່ສາມາດຫມູນໃຊ້ເປັນອາຫານປະຈຳແຕ່ລະວັນໆ ແລະເຮັດໃຫ້ເຕັມຕາມປະລິມານແບບທັມມະດາ.
- ☐ **ນ້ຳດື່ມ.** ສະສົມເອົານ້ຳໄວ້ ນຶ່ງແກລລອນ ສຳລັບແຕ່ລະຄົນ ຕໍ່ນຶ່ງມື້ ໂດຍການເອົາໃສ່ໄວ້ໃນເຄື່ອງບັນຈຸ ແລະອັດໃຫ້ດີ ບໍ່ໃຫ້ອາກາດສາມາດເຂົ້າອອກໄດ້.
- ☐ **ຜ້າຫົ່ມ, ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ ແລະເກີບ.** ຜ້າຫົ່ມ ແລະເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມຕ່າງໆ ແມ່ນເປັນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ໄດ້ຮັບຄວາມອົບອຸ່ນ. ເກີບຊະນິດພື້ນແຂງ ເພື່ອປ້ອງກັນກະຈົກ ແລະເສດຫລັກແຕກຫັກ.
- ☐ **ເຄື່ອງຄົວກິນ.** ສະສົມເອົາເຕົາຕັ້ງໄຟ, ຖ່ານຕັ້ງໄຟ, ນ້ຳມັນອ່ອນໄຟ ແລະກັບໄຟ ເພື່ອກໍຣະນີທີ່ວ່າ ໄຟຟ້າ, ແກສ ລາລ . ຖືກຕັດຂາດໄປ ຫລືວ່າ ບໍ່ທຳງານ.
- ☐ **ສິ່ງຂອງພິເສດຕ່າງໆ.** ມີຢາແກ້ພະຍາດ ແລະອາຫານສຳລັບທາຣົກ ແລະສຳລັບຜູ້ທີ່ຕ້ອງຮັບປະທານອາຫານແບບພິເສດ ເນື່ອງດ້ວຍການເປັນພະຍາດ, ຢ່າງນ້ອຍໃຫ້ພຽງພໍສຳລັບນຶ່ງອາທິດ.
- ☐ **ເຄື່ອງມືຕ່າງໆ.** ມີຄີມ ສຳລັບປິດທໍ່ແກສ ແລະທໍ່ນ້ຳ ຖ້າຈຳເປັນ.

Developed by California Office of Emergency Services

ຖ້າຫາກຕ້ອງການລາຍລະອຽດເພີ້ມເຕີມ, ຈົ່ງຕິດຕໍ່ໄປຍັງ OFFICE OF EMERGENCY SERVICES ຫລື AMERICAN RED CROSS ປະຈຳເຂດຂອງທ່ານ.

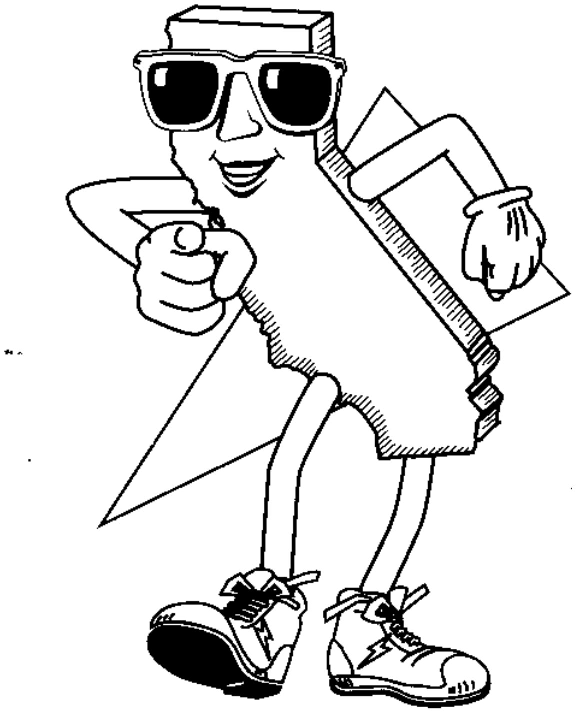
The Governor's Office of Emergency Services
2800 Meadowview Road
Sacramento, CA 95832
(916) 262-1843

OES Earthquake Programs

Coastal Region
1300 Clay Street, Suite 400
Oakland, CA 94612
(510) 286-0895

State of California
Gray Davis, Governor

ເອົາຊະນະ ແຜ່ນດິນໄຫວ!



ການຕຽມພ້ອມ
ສຳລັບແຜ່ນດິນໄຫວ
ໃນແຄລີຟໍເນັຍ

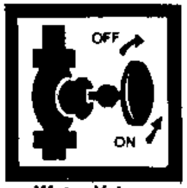
(LAO)

ກ່ອນແຜ່ນດິນໄຫວຈະເກີດຂຶ້ນ

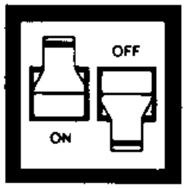
ໃຫ້ຄອບຄົວຮຽນຮູ້ເຖິງການວາງແຜນ ເພື່ອກໍລະນີ ທີ່ມີການເກີດແຜ່ນດິນໄຫວ, ກຽມຕົວທ່ານເອງ, ຄອບຄົວ ແລະບ້ານເຮືອນຂອງທ່ານ ໂດຍການປະຕິບັດໃຫ້ຮຽບຮ້ອຍປຣິບູນ ໃນກິຈການຕ່າງໆ ຕາມທີ່ມີຢູ່ໃນລາຍການ ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້

- ☐ ຕັດສິນໃຈວ່າ ຈະເຮັດແນວໃດ ແລະຢູ່ໃສ ທີ່ຄອບຄົວຂອງທ່ານ ຈະຮວມກັນອີກ ຖ້າຫາກວ່າຖືກແຍກຈາກກັນໄປ.
- ☐ ເລືອກເອົາໝູ່ເພື່ອນ ຫລືພວກພີ່ນ້ອງ ຜູ້ທີ່ເປັນສະມາຊິກຂອງຄອບຄົວ ທີ່ບໍ່ໄດ້ຢູ່ຮ່ວມກັບ ທີ່ຢູ່ໃນຕ່າງຣັດ ທີ່ສາມາດໂທຫາໄດ້ ຫລັງຈາກທີ່ເກີດແຜ່ນດິນໄຫວ ເພື່ອແຈ້ງຂ່າວໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຊາບວ່າ ພວກທ່ານຢູ່ໃສ ແລະກໍຢູ່ໃນສະພາບແບບໃດ.
- ☐ ໃຫ້ຮູ້ຈັກວ່າ ຈຸດໃດທີ່ເປັນຈຸດທີ່ປອດພັຍດີ ຢູ່ໃນແຕ່ລະຫ້ອງ: ໃຕ້ກ້ອງໂຕະ ຊຶ່ງເປັນໂຕະຊນິດທີ່ແໜ້ນໜາ, ໂຕະຊນິດ desk, ຫລືຕິດແນບເຂົ້າກັບຝາ ຢ່າງແໜ້ນສນິດ.
- ☐ ໃຫ້ຮູ້ຈັກວ່າ ຈຸດໃດທີ່ເປັນຈຸດທີ່ອັນຕຣາຍ: ປ່ອງຢ້ຽມ, ແວ່ນແຍງ, ສິ່ງຂອງຊນິດຫ້ອຍຍ່ອງ, ເຕົາດັງໄຟຜິງ ແລະເຟີນີເຈີຊນິດທີ່ສູງ ແລະບໍ່ໄດ້ຜູກ ຫລືຍັນຕິດໄວ້ໃຫ້ດີ.
- ☐ ປະຕິບັດພາກຕົວຈິງເພື່ອກຽມຕົວໄວ້. ເອົາຕົວທ່ານຫລົບຊັ້ນເຂົ້າທີ່ປອດພັຍຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ.
- ☐ ຮຽນຮູ້ເຖິງການປະຖົມພະຍາບານ ແລະ CPR ຈາກສາຂາຂອງອົງການສະພາກາຊາດ ຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ຫລືຈາກອົງການຊຸມຊົນອື່ນໆ.
- ☐ ເກັບກຳເບີໂທຣະສັບ ສຳລັບເຫດສຸກເສີນໄວ້.
- ☐ ຮຽນຮູ້ເຖິງການມອດແກສ, ນ້ຳ ແລະໄຟຟ້າ ໃນກໍຣະນີທີ່ສາຍໄປຖືກເສັຽຫາຍ. (ຄຳເຕືອນກ່ຽວກັບຄວາມປອດພັຍ: ບໍ່ພະຍາຍາມ ຈຸດໄຟທີ່ແກສເປັນເດັດຂາດ, ໃຫ້ໂທຫາບໍຣິສັດໄຟຟ້າຫລືແກສ).

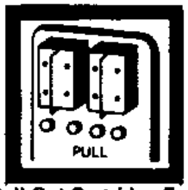
Gas Valve
ວາວອັດແກສ



Water Valve
ບ່ອນອັດນ້ຳ



Circuit Breaker
ບ່ອນເປີດ ແລະປິດ



Pull-Out Cartridge Fuse
ດຶງ-ເຕົ້າຟິວຊຸບອອກ

Water Heater
ໝໍ້ຕົ້ມນ້ຳ

- ☐ ກວດເບິ່ງທໍ່ ຂອງເຕົາດັງໄຟຜິງ, ຫລັງຄາເຮືອນ, ຝາເຮືອນ ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ເຖິງ ຄວາມຄົງຢູ່ ຂອງສະຖຽນຣະພາບ ໃຫ້ແນ່ນອນວ່າ ເຮືອນຂອງທ່ານຍັງຄົງສະພາບເດີມ.
- ☐ ຜູກ, ມັດ ຫລືຍັນ ໝໍ້ຕົ້ມນ້ຳ ແລະເຄື່ອງເຮືອນຕ່າງໆ ທີ່ອາດເຄື່ອນຍ້າຍ ຈົນເຮັດໃຫ້ ສາຍໄປ ຂອງໄຟຟ້າ ແລະແກສ ຖືກຕັດຂາດນັ້ນ ໃຫ້ຄົງທົນຢູ່.
- ☐ ເອົາສິ່ງຂອງອັນທີ່ອາດແຕກຫັກ ແລະອັນທີ່ເຫັນວ່າ ມີຄວາມໜັກນັ້ນ ໄວ້ຢູ່ຖ້ວນລຸ່ມສຸດຂອງຕູ້.
- ☐ ຜູກ, ມັດ ຫລືຍັນ ເຟີນີເຈີ ທີ່ໃຫຍ່ ແລະສູງ ທີ່ອາດໂຍກຍ້າຍໄປມານັ້ນໄວ້, ເຊັ່ນວ່າ ຕູ້ໃສ່ປຶ້ມ, ຕູ້ເອເຄື່ອງປັ້ນ ຫລືຊຸມເຄື່ອງເອ້ຊນິດຫ້ອຍປອງຕາມຝາເຮືອນ.
- ☐ ຜູກ, ມັດ ຫລືເກາະ ຕົ້ນໄມ້ຊນິດຫ້ອຍ, ແວ່ນແຍງຊນິດໃຫຍ່, ແລະຂອບຮູບ (ໂດຍສະເພາະແລ້ວ ອັນທີ່ຢູ່ເທິງຫົວນອນ).
- ☐ ໃສ່ໂລປະຕູ ຂອງຕູ້ ເຄື່ອງເຟີນີເຈີຕ່າງໆ ເພື່ອໃຫ້ຖືກອັດ ຫລືປິດໄວ້ ໃນເວລາທີ່ເກີດແຜ່ນດິນໄຫວ.
- ☐ ເກັບເອົາສິ່ງຕ່າງໆ ທີ່ມີທາດເຊື້ອເພີງ ຫລືສິ່ງທີ່ເປັນການສ່ຽງຕໍ່ອັນຕະລາຍເຊັ່ນວ່າ ນ້ຳສີ, ຢາຂ້າແມງໄມ້, ຫລືສິ່ງຂອງສຳລັບຊັກລ້າງຕ່າງໆ ເຂົ້າໄວ້ໃນຕູ້ຊັ້ນລຸ່ມສຸດ ແລະເຮັດໃຫ້ມີຄວາມປອດພັຍ.
- ☐ ຈັດຫາອາຫານສຸກເສີນ, ນ້ຳດື່ມ, ແລະສິ່ງອື່ນໆ ຕລອດທັງໄຟສາຍ, ວິທະຍຸແບບໃຊ້ຖ່ານ, ແບດເຕີຣີ ເພື່ອໄວ້, ຢາກິນ, ເຄື່ອງປະຖົມພະຍາບານ ແລະເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມເປັນຕົ້ນ.

ໃນຂນະທີ່ເກີດແຜ່ນດິນໄຫວ

ຖ້າຫາກວ່າຢູ່ຂ້າງໃນ ຂອງອາຄານບ້ານເຮືອນ,ຈົ່ງຢູ່ໃນນັ້ນຕໍ່ໄປ. ເຂົ້າຊຸ້ມກ້ອງໂຕະ ຫລືຢືນຢູ່ແຈຫ້ອງ.

ຖ້າຫາກຢູ່ຂ້າງນອກ ຂອງອາຄານ ຫລືບ້ານເຮືອນ, ຈົ່ງໄປຢູ່ບ່ອນທີ່ເປີດແປນ, ອອກໄກຈາກຕົ້ນໄມ້, ອາຄານ, ຝາກຳແພງ ແລະສາຍໄຟອື່ນໆ.

ຖ້າຫາກວ່າຢູ່ຕຶກສູງ ຈົ່ງຫນີອອກໄກຈາກປ່ອງຢ້ຽມ ແລະຝາດ້ານຂ້າງ. ເຂົ້າຢູ່ກ້ອງໂຕະ. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ ເອລີວເຕີ.

ຖ້າຫາກວ່າກຳລັງຂັບຣົດ, ຈົ່ງແອບຣົດເຂົ້າຈອດຂ້າງທາງ, ບໍ່ຢູ່ໃກ້ກ້ອງຂົວ ແລະສາຍໄຟຢູ່ເບື້ອງເທິງ, ຢູ່ໃນຣົດຈົນກວ່າການສັ່ນສະເທືອນນັ້ນຍຸຕິລົງ.

ຖ້າຫາກວ່າ ຢູ່ໃນສະຖານທີ່ແອອັດ, ບໍ່ຕ້ອງຟ້າວຟັ່ງ ຫາທາງອອກ. ຫນີອອກໄກຈາກຕູ້ ທີ່ບັນຈຸເຄື່ອງຂອງ ທີ່ອາດສາມາດໂກ່ລົງໃສ່.

ຫລັງຈາກແຜ່ນດິນໄຫວ

ກວດເບິ່ງການບາດເຈັບຕ່າງໆ. ໃຊ້ເຄື່ອງປະຖົມພະຍາບານ. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຍົກຍ້າຍ ຜູ້ທີ່ຖືກບາດເຈັບ ໂດຍຄົນນຶ່ງຄົນດຽວ ນອກຈາກວ່າ ມັນມີການບາດເຈັບ ຫລືໄຟໄໝ້ໜັກ.

ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ໂທຣະສັບ ໂດຍທັນທີທັນໃດ ນອກຈາກວ່າ ມັນມີການບາດເຈັບ ຫລືຖືກໄຟໄໝ້ໜັກ.

- ☐ ກວດເບິ່ງສິ່ງທີ່ເປັນອັນຕຣາຍຕ່າງໆ:
- ☐ ກວດເບິ່ງທໍ່ແກສ ແລະທໍ່ນ້ຳ ທີ່ແຕກຮົ່ວ, ສາຍໄຟທີ່ແຕກຂາດ, ຫລືທໍ່ຣະບາຍສິ່ງໂສໂຄກ. ຖ້າຫາກວ່າສິ່ງເຫລົ່ານີ້ມີການເສັຽຫາຍ ຈົ່ງປິດ ຫລືມອດໄຟຟ້າ, ແກສ ຫລືນ້ຳໄວ້ ຢູ່ທີ່ບ່ອນປິດບ່ອນເປີດ.
- ☐ ກວດເບິ່ງຖ້າຫາກວ່າ ອາຄານບ້ານເຮືອນ ມີຮອຍແຕກ ແລະເສັຽຫາຍ ພ້ອມທັງຫລັງຄາເຮືອນ, ທໍ່ເຕົາດັງໄຟຜິງ ແລະພື້ນຖານ ຂອງເຮືອນ.
- ☐ ກວດເບິ່ງອາຫານການກິນ ແລະນ້ຳດື່ມ. ນ້ຳດື່ມແບບສຸກເສີນ ອາດໄດ້ມາຈາກໝໍ້ຕົ້ມນ້ຳ, ນ້ຳແຂງເປື່ອຍຢູ່ທີ່ກັບແຊ່ນ້ຳແຂງ,ຝັ່ງເກັບນ້ຳສ້ວມຖ່າຍ ແລະຜັກກະປ໋ອງ

- ☐ ເປີດວິທະຍຸຂອງທ່ານ ເພື່ອຮັບຟັງຄຳແນະນຳຕ່າງໆ ແລະການລາຍງານຂ່າວ. ໃຫ້ການຮ່ວມມືຢ່າງເຕັມສ່ວນ ກັບທາງເຈົ້າໜ້າທີ່ໃຫ້ຄວາມປອດພັຍ ແກ່ຊຸມຊົນ.
- ☐ ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຍານພາຫະນະຂອງທ່ານ ນອກຈາກວ່າ ມີກໍຣະນີສຸກເສີນ. ບໍ່ຂັບຫນີທາງ ເພື່ອຄວາມສະດວກ ໃນການໄປມາ ຂອງຣົດອີເມີເຈັນຊີ.
- ☐ ກຽມຕົວສຳລັບແຜ່ນດິນໄຫວ ທີ່ຈະຕາມມາອີກ.
- ☐ ໃຈເຢັນໆ ແລະຊ່ວຍເຫລືອຄົນອື່ນ.

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຍ້າຍອອກ, ຈົ່ງຂຽນຂໍ້ຄວາມຕິດໄວ້ໃນເຮືອນຂອງທ່ານ ເພື່ອບອກໃຫ້ຄົນໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານວ່າ ຈະພົບກັບທ່ານຢູ່ໃສ.