

# ເອົາຂະນະ ແຜ່ນດິນໄຫວ!

ການຕຽມພ້ອມ ສໍາລັບແຜ່ນດິນໄຫວ ໃນແຄລິຟໍເນຍັງ

## ບາດກ້ວ ເພື່ອການປະຕິບັດ



### ແຜ່ນດິນໄຫວ—ເຂົ້າຊັ້ນ, ທີ່ກ້າບັງ & ຈັບໄຫ້ແໜ້ນ

ເມື່ອເວລາທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກວ່າແຜ່ນດິນໄຫວ, ຈົ່ງຊົ່ມລົງກອງໂຕະ ຊຶ່ງເປັນໂຕະທີ່ແຂງແກ່ນແໜ້ນໝາ. ຫຍັບອອກໂກຈາກປ່ອງຢ້ຽມ, ຕູ້ໄຟຟ້າ, ຕູ້ໄຟຟ້າສາມ, ແຜ່ນຂະນິດໄຫຍ່, ດອກໄມ້ທີ່ຫຍ້ຍຢ່າງຢູ່ ແລະສິ່ງຂອງອື່ນໆທີ່ອາດຕົກລົງໃສ່. ຮະວັງແຜ່ນເພດານ ຫລືປຸ່ມສາບຕົກລົງໃສ່. ຂົນຢູ່ກອງທີ່ກ້າບັງ ຈົນກວ່າວ່າ ການສັ່ນສະເຫຼືອມຸຕິລົງ. ຈົ່ງປັດໄວ້ໄຫ້ແໜ້ນສນິດ. ຖ້າຫາກວ່າມັນຍ້າຍ ກໍຍ້າຍໄປຕາມມັນ. ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນການແນະນຳເພີ່ມເຕີມບາງຢ່າງ ສໍາລັບໃນສະຖານທີ່ສະເພາະເຈາະຈົງຕ່າງໆ.

- ◆ ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຢູ່**ຕົກສູງ**, ແລະບໍ່ໄດ້ຢູ່ໄກກັບໂຕະ, ຈົ່ງຍ້າຍເຂົ້າໄປຕິດແທບກັບຜ່າເຮືອນທີ່ຢູ່ທາງກາງ, ແລະເອົາສອງແຂນງ້ຽມຫົວຂອງທ່ານໄວ້. ຫ້າມປ່າໄຫ້ໄຂ້ເລື້ອຍເດີ. ຖ້າຫາກໄດ້ຍິນສຽງສັນຍານເຫດສຸກເສີມດັ່ງຂຶ້ນ ຫລືເຫັນນ້ຳມອດໄຟສາດລົງ ກໍປ່າໄຫ້ມີຄວາມຕື່ນເຕັ້ນ.
- ◆ ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຢູ່**ຂ້າງນອກ**, ຈົ່ງຍ້າຍໄປອ້ງບ່ອນທີ່ເປີດແປນ, ອອກໂກຈາກຕົ້ນໄມ້, ປັບ, ອາຄານຕ່າງໆ, ສາຍໄຟຟ້າທີ່ອາດຕົກລົງໃສ່ ແລະເສົາໄຟຟ້າ.
- ◆ ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຢູ່**ທາງຍ່າງທີ່ຕິດກັບອາຄານບ້ານເຮືອນ**, ຈົ່ງເຂົ້າຊັ້ນທີ່ປະຕູທາງເຂົ້າ ເພື່ອປ້ອງກັນຕົວຂອງທ່ານຈາກ ກອນດິນຈີ່, ກະຈົກ, ປຸ່ມສາບ ແລະເສດສິ່ງເຫຼັກອື່ນໆ ທີ່ຕົກລົງມາ.
- ◆ ຖ້າຫາກວ່າທ່ານພວມກໍາລັງ**ຂັບຮົດ**, ຈົ່ງແອບຮົດເຂົ້າຈອດຂ້າງທາງ. ອອກໜີຈາກຂົວທີ່ຢູ່ຂັ້ນເທິງ, ສາຍໄຟຟ້າ ແລະອັນຕະຣາຍອື່ນໆ. ຢູ່ໃນຮົດ ຈົນກວ່າວ່າ ການສັ່ນສະເຫຼືອມຸຕິລົງ.
- ◆ ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຢູ່**ທີ່ຮ້ານຄ້າທີ່ແອອັດດ້ວຍບັນດາລູກຄ້າຫລືສະຖານທີ່ສາທາຣະນະອື່ນໆ**, ບໍ່ຕ້ອງຜ້າວຜັງ ເພື່ອຫາທາງອອກ. ຍ້າຍອອກໂກຈາກຖ້ານຕູ້ທີ່ຈັດໄວ້ເພື່ອບັນຈຸສິ່ງຂອງ ທີ່ອາດຕົກລົງໃສ່.
- ◆ ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຢູ່**ໃນຕັ້ງສໍາລັບຄົນພິການ**, ຈົ່ງນັ່ງຢູ່ໃນຕັ້ງມັນຕໍ່ໄປ. ຍ້າຍຫາທີ່ກ້າບັງ, ຖ້າຫາກຜ່າເປັນໄປໄດ້ ຈົ່ງໄສ່ໄລ ກົງລໍ ຂອງຕັ້ງ ຂອງທ່ານມັນໄວ້, ແລະເອົາສອງແຂນງ້ຽມປ້ອງກັນຫົວຂອງທ່ານໄວ້.
- ◆ ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຢູ່**ໃນເຮືອນຄົວ**, ຈົ່ງຫຍັບອອກໂກຈາກຕູ້ເຍັນ, ເຕົາຄົວກິນ ແລະຕູ້ໄຟສ່ຈອກທີ່ຢູ່ສູງ. (ເວລານີ້ ຕ້ອງຫາເວລາເພື່ອຕິດຕັ້ງ ແລະ ໄສ່ໄລປະຕູຂອງຕູ້ຈອກ ເພື່ອບັນເທົາຄວາມອັນຕະຣາຍລົງ).
- ◆ ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຢູ່**ເດີນກິລາ, ຫລືໂຮງໝັງ ຫລືໂຮງລະຄອນ**, ຈົ່ງນັ່ງຢູ່ກັບທີ່ມັ່ງຂອງທ່ານ ແລະປ້ອງກັນຫົວຂອງທ່ານດ້ວຍ ວິທີໄຂ້ແຂນສອງຂ້າງງ້ຽມຫົວໄວ້. ຢ້າພະຍາຍາມອອກໜີ ຈົນກວ່າການສັ່ນສະເຫຼືອມຈະບຸຕິລົງ. ຫລັງຈາກນັ້ນອອກໄປຢ່າງງ່າຍໆ ຕາມຫລັງກັນ.

ຫລັງຈາກການເກີດແຜ່ນດິນໄຫວຄັ້ງນຶ່ງແລ້ວ ຈົ່ງຕຽມຕົວສໍາລັບແຜ່ນດິນໄຫວທີ່ຈະຕາມມາອີກ, ແລະວາງແຜນວ່າ ບ່ອນໃດທີ່ທ່ານຈະເອົາເປັນບ່ອນກ້າບັງເມື່ອມີແຜ່ນດິນໄຫວເກີດຂຶ້ນອີກ