

ត្រូវអនុវត្តន៍នូវគម្រោងការណ៍នៃភាពអាសន្នរបស់អ្នកទុកសម្រាប់ប្រើប្រាស់

- ត្រូវអនុវត្តន៍នូវគម្រោងការណ៍នៃភាពអាសន្នរបស់អ្នកទុកសម្រាប់ប្រើប្រាស់
- ពិនិត្យទៅលើអ្នកដែលមានប្រសិទ្ធភាព ត្រូវព្យាបាលជាបន្តបន្ទាប់ ឬហៅទៅលេខ ៩-១-១ ប្រសិនបើអាចបណ្តាលឱ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិត។
- ត្រូវអនុវត្តន៍តាមការចេញបញ្ជាពីអាជ្ញាធរនៃភាពអាសន្ននៅក្នុងស្រុករបស់អ្នក។
- ស្តាប់វិទ្យុឬទូរទស្សន៍ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានផ្សេងៗ។
- ត្រូវគេចខ្លួនប្រសិនបើមានការចេញបញ្ជាឱ្យធ្វើស្លៀកបំពាក់ខោអាវការពារខ្លួននិងស្បែកជើងក្រាស់រឹងមាំ។

ពិនិត្យលើការខូចខាតសារធាតុសរសៃប្រសាទរបស់អ្នក

- ប្រើប្រាស់ភ្លើងពិល។ សូមកុំប្រើប្រាស់ភ្លើងទៀតឱ្យសោះ។
- កុំអាលបើកកុងតឺន័រភ្លើងដរាបណាតែការបាត់បែកបានជួសជុលរួចរាល់។
- បិទកុងតឺន័រប្រព័ន្ធផ្សេងៗទៀតប្រសិនបើវាមានការបាត់បែក។
- ពិនិត្យក្រែងមានភ្លើងផ្សេង, គ្រឿងផ្សេងៗដែលបណ្តាលឱ្យមានការឆាបឆេះ, ហិតក្លិនក្រែងមានក្លិនលិចខ្លាំង, ផ្តើមហិតចាប់តាំងពីកន្លែងបំពង់កំដៅទឹក, ប្រសិនបើជំងឺក្លិន, ឬឮសូរសម្លេង ខ្លាំង, ឬមានការមិនល្អសង្ស័យណាមួយ ត្រូវចេញទៅ កន្លែងកុងតឺន័រនៃបំពង់ដែលគេសម្រាប់បង្ហូរខ្លួន និងត្រូវបើកបង្អួចផ្ទះ ព្រមទាំងនាំគ្នាចាកចេញទៅខាងនៅក្រៅផ្ទះជាបន្ទាន់ ។
- បោសសំអាតជំរកនៃកន្លែងដែលមានកំប៉ុបដូចជាថ្នាំ, ប៊ូត, សាំង និងវត្ថុនានាដែល បណ្តាលឱ្យមានការឆាបឆេះ ឱ្យបានជ្រះស្អាតចាត់ជាបន្ទាន់។

កាកបាទក្រហមអាមេរិកាំងនៅតំបន់ឡូសអិលដឺឡេស និងក្រសួងសុខាភិបាលរបស់ខោនធីឡូសអិលដឺឡេស មិនដឹងឡើយឱ្យបងប្អូននិងក្រុមគ្រួសារទាំងអស់រៀបចំគ្រឿងខ្លួនជាស្រេចនូវគ្រប់ជំពូកនៃភាពអាសន្ន។ យើងមានជំនឿថាការគ្រឿងខ្លួនអាចការពារបាននូវអាយុជីវិត ហើយយើងសូម ជំរុញចិត្តដល់បងប្អូនអនុវត្តន៍មគ្គុទ្ទេសដែលមានចែងនៅតាមកូដសៀវភៅនេះដើម្បីដោះស្រាយឱ្យបានប្រកបនូវសុខសុវត្ថិភាពរបស់ខ្លួន។



ដើម្បីសិក្សា ឱ្យបានដឹងជាបន្ថែមលើការរៀបចំខ្លួនក្នុងភាពអាសន្នសូមចូលតាមបណ្តាញ www.redcrossLA.org, www.labt.org ឬ www.ladhs.org.

សូមចាំថា...

- រិះរកមធ្យោដើម្បីថែទាំសត្វពាហនៈរបស់អ្នក។
- ទូរស័ព្ទប្រាប់ដល់អ្នកទាក់ទងគ្នាសម្រាប់គ្រួសារអ្នក។ សូមកុំប្រើទូរស័ព្ទសារជាថ្មីល្អិត ណាតែវាជាលក្ខណៈដែលអាចមានការប៉ះពាល់នឹងអាយុជីវិតភាពអាសន្ន។
- ពិនិត្យមើលអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក, ពិសេសអ្នកដែលរស់នៅឯកោ, ឬចាស់ជរា, ឬអ្នកដែលពិការ។
- ចៀសឱ្យឆ្ងាយពីកន្លែងដែលមានខ្សែភ្លើងដាច់។

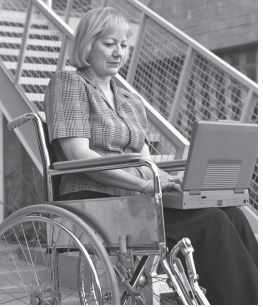


គម្រោងសម្រាប់ភាពអាសន្ន

ចំពោះអ្នកដែលមានភាពពិការ

ភាពអាសន្នអាចកើតមាននៅពេលណាមួយ ដែលយើងមិនអាចដឹងទុកជាមុន។ ភាពអាសន្នខ្លះ ត្រូវឱ្យក្រុមគ្រួសារជំរុញសុខ្លួនចុះចេញពីផ្ទះ ហើយខ្លះទៀតអាចត្រូវឱ្យអ្នកភូមិ ទាំងមូលត្រូវចាកចេញ, ជូនកាលក៏ត្រូវឱ្យអ្នកនៅក្នុងផ្ទះមិនអាចទៅណាបានជាច្រើនថ្ងៃ ផង។ **ទោះបីជាភាពអាសន្ននោះច្របូកច្របល់ជាភាពអាសន្ន វាអាចមានបញ្ហាយ៉ាងខ្លាំងចំពោះបុគ្គលដែលមានភាពពិការ។** ចុះបើគេ ត្រូវឱ្យអ្នក ឬបុគ្គលដែលជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក ឬអ្នកដែលមានភាពពិការ ចាកចេញពីលំនៅស្ថាន ឬដូចជានៅពេលដែលគេកាត់ផ្តាច់ទឹក, ខ្សែស្រព, អគ្គិសនី, ឬទូរស័ព្ទ, តើអ្នកនិងក្រុមគ្រួសារដឹងអំពីអ្វី ដែលត្រូវធ្វើដើម្បីឱ្យបានជួបនូវសេចក្តីសុខនោះដែរឬទេ?

ចំពោះអ្នកដែលមានភាពពិការ គឺជាការល្អយើងត្រូវត្រៀមលក្ខណៈដោះស្រាយនូវភាពអាសន្នទុកជាមុនដោយចាត់ធ្វើនូវគម្រោងព្រមទាំងចែកចាយប្រាប់គ្នាឱ្យបានដឹងអំពីគម្រោងទាំងឡាយនោះ។ ការដឹងអំពីគម្រោង ចំពោះទៅលើអ្វីទាំងឡាយជាករណីយសំខាន់ណាស់ ដើម្បីសេចក្តីសុខ និងការទទួល ខុសត្រូវ។



បញ្ជីនៃកិច្ចការសម្រាប់ពេលមានភាពអាសន្ន

- ទាក់ទងនឹងក្រសួងលត់ភ្លើង និង-ឬសាលាក្រុងអំពីព័ត៌មានស្តីអំពីការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ពេលមានអាសន្នចំពោះអ្នកដែលមានភាពពិការនៅក្នុងសង្គមរបស់អ្នក។
- សិក្សា ឱ្យបានដឹងក្នុងករណីដែលមានអគ្គិសនីនិងនៅពេលដែលមានប្រសិទ្ធភាព ត្រូវដឹងពីរបៀបបើកភ្លើងជំនួយពិសេសសម្រាប់ប្រើលើសម្ភារៈរបស់ពេទ្យ។
- ប្រសិនបើមានរណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសារជិះកៅអ៊ីរុញឬមានប្រដាប់សម្រាប់ជំនួយជីវិត, ត្រូវធ្វើផ្លូវច្រកចេញពីផ្ទះសម្រាប់រុញទេ ឱ្យបានលឿនពីមួយកន្លែងទៅ ក្នុងខណៈបើផ្លូវមួយដែលធ្លាប់ចេញចូលនោះវាមិនអាចធ្វើទៅបាននៅពេលដែលគ្រោះមហន្តរាយកើតមានឡើង។
- បង្រៀនអ្នកផ្សេង ឱ្យចេះជួយអ្នក ក្នុងពេលមានអាសន្ន គឺអំរៀបប្រើប្រាស់នូវសម្ភារៈទាំងឡាយនោះ។
- ប្រាប់ក្រុមគ្រួសារ និង-ឬអ្នកជិតខាង ពីកន្លែងដើម្បីឆែកពិនិត្យអ្នកនៅពេលអាពាហ៍អាសន្ន។
- សិក្សា ឱ្យបានដឹងពីកន្លែងបិទទឹក, ខ្សែស្រព និងអគ្គិសនីថាតើកុងតឺន័រទឹកនៃកន្លែងណា។
- គិតគូរពីរឿងដាក់សញ្ញាជំនួយដើម្បីហៅទៅអ្នកដទៃ ឱ្យគេមកជួយអ្នក ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចធ្វើចលនាបានដោយខ្លួនឯងនៅពេលមានភាពអាសន្ន។
- ទុកដាក់សំណុំឯកសារគ្រួសារក្នុងថង់ដែល ទឹកមិនអាចជ្រាបចូលបាន ឬក្នុងប្រអប់ដែលភ្លើងមិនអាច រេះបាន។
- ពិភាក្សាគ្នាអំពីប្រភេទនៃភាពអាសន្នហើយអ្វីដែលវាតែងតែកើតមាននៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។ ពិភាក្សាថាតើត្រូវធ្វើយ៉ាងណាក្នុងករណីយនិមួយៗ។
- រៀបចំគម្រោងផ្លូវនៅក្នុងផ្ទះដើម្បីបញ្ជាក់ឱ្យដឹងពីកន្លែងដែលងាយស្រួលនឹងជំរុញសុខ្លួន។ ត្រូវរកច្រកចំនួនពីរដើម្បីចេញពីបន្ទប់និមួយៗ។
- សិក្សា ឱ្យបានដឹងពីសញ្ញានៃសម្លេងប្រកាសភាពអាសន្នក្នុងតំបន់របស់អ្នក៖ តើសម្លេងរបៀបណា, នៅពេលណាទើបមានសម្លេងនោះ និងសញ្ញាសម្រាប់ឱ្យអ្នកអាចមើលឃើញប្រសិនបើអ្នកមានត្រចៀកជូន។
- ជ្រើសយកកន្លែងចំនួនពីរដើម្បីណាត់ជួបគ្នា:**
 1. ផ្នែកខាងក្រៅផ្ទះ នៅពេលមានអាសន្នភ្លាមៗដូចជាពេល ភ្លើងរេះផ្ទះជាដើម
 2. នៅតាមភូមិណាមួយក្នុងករណីដែលអ្នកមិនអាចត្រឡប់ចូលមកក្នុងផ្ទះវិញបាន។
- ម្នាក់ៗត្រូវដឹងពីលេខអាសយដ្ឋាន និងទូរស័ព្ទទាក់ទងនៅពេលមានអាសន្ន។
- ជ្រើសយកសាច់ញាតិរបស់អ្នកដែលរស់នៅរដ្ឋដទៃដើម្បីប្រើប្រាស់ "ធ្វើការទាក់ទងរបស់គ្រួសារអ្នក" ។
- បន្ទាប់ពីគ្រោះកាចកើតមានហើយ, វាជាការងាយពេលទូរស័ព្ទទៅកាន់តំបន់ឆ្ងាយ។ គ្រួសារអ្នកទាំងអស់ត្រូវប្រាប់អ្នកនោះថា តើអ្នកនៅទីកន្លែងណាដើម្បីងាយស្រួលដឹងគ្នាទៅវិញទៅមក។ ម្នាក់ៗត្រូវស្គាល់លេខទូរស័ព្ទដែលត្រូវទាក់ទងគ្នានោះ។
- សាកសួរកន្លែងដែលគេបីបាច់សត្វពាហនៈបន្ទាប់ពេលគ្រោះកាចកើតមានហើយ ។ សត្វពាហនៈ ជូនកាលគេមិនឱ្យទៅរស់នៅក្នុងទីជំរកនានាភាពអាសន្ននោះទេ ឬក៏ក្នុងសណ្ឋាគារ។ ទាក់ទង នឹងកន្លែងសង្គមកិច្ចក្នុងស្រុករបស់អ្នកដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម។ គ្រោងការណ៍ដើម្បីថែ ទាំសត្វពាហនៈរបស់អ្នក។ រកកន្លែងដែលគេអាចមើលថែទាំសត្វរបស់អ្នក
- ត្រូវសិក្សា ឱ្យបានដឹងពីគម្រោងភាពអាសន្ននៅតាមកន្លែងធ្វើការ, នៅតាមសាលានៃកូនរបស់អ្នកឬកន្លែងបីបាច់កូននិងពីកន្លែងកន្លែងដែលអ្នកតែងតែចំណាយពេលទៅទីនោះ។ ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យសមាជិកគ្រួសារដឹងពីគម្រោងផ្សេងៗទាំងឡាយនានា។

គម្រោងសម្រាប់ភាពអាសន្ន

ចំពោះអ្នកដែលមានភាពពិការ

រៀបចំសម្ភារៈទៅពេលមានភាពអាសន្ន

របស់សំខាន់ៗគឺសម្រាប់ប្រើប្រាស់ឱ្យបានយ៉ាងហោចចំនួនបីថ្ងៃដូចជាអាហារទឹកសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ, សម្ភារៈ First aid , សំលៀកបំពាក់ និងគ្រឿងសម្រាប់ដេក,របស់សម្រាប់ប្រើ Tools, និងគ្រឿងពិសេសៗ សម្រាប់ប្រើនៅពេលមានអាសន្ន។

ត្រូវពិនិត្យសម្ភារៈទាំងនោះរៀងរាល់៧ថ្ងៃ ៦ខែ។ ប្តូរអាហារ និងទឹក និងបន្ថែមដើម្បីបង្កប់ចំនួនទ្រព្យដែលត្រូវការរបស់អ្នកត្រូវការ។

ការតែងតាំងទីតាំងសម្រាប់សម្ភារៈទៅពេលមានភាពអាសន្ន

- មានទីកន្លែងសម្រាប់បម្រុងបន្ថែម និងច្នៃជំនួយស្តាប់ក្នុងគ្រឿង, ឧស្ម័នអុកស៊ីហ្សែន, ថ្នាំពេទ្យបំពង់បូម, អាហារ, និងទឹកសម្រាប់សត្វជាហនៈ, និងសម្ភារៈផ្សេងដែលអ្នកត្រូវការ។
- បញ្ជីរាយធុននៃគ្រឿងប្រើប្រាស់នៃសម្ភារៈពេទ្យនិងលេខសេរីរបស់វាដូចជាប្រដាប់ប្រើសម្រាប់ជំនួយដំណើររបេះដូងជាដើម។
- ទុករបស់ប្រើប្រាស់ជាជំនួយ ដូចជាទេវតាប្រើដោយដៃ, នៅតាមផ្ទះអ្នកជិតខាង, សាលារៀនឬនៅតាមកន្លែងធ្វើការ។

ទឹក

- ផ្ទុកទឹកចំនួនមួយហ្គាល់សម្រាប់មនុស្សម្នាក់ (សត្វមួយ) សម្រាប់ពេលមួយថ្ងៃ។ ផ្ទុកទឹកក្នុងធុងផ្លាស្ទិក, ដូចជាដប ទឹកត្រចៀក រឺ ចៀសវាងប្រើប្រាស់ដបដែលអាច បែកដូចជាដបដែលធ្វើអំពីកែវ។

អាហារ

- ជ្រើសរើសអាហារណាដែលមិនចាំបាច់ទុកដាក់ក្នុងទូទឹកកក, ឬរៀបចំបំណាយពេល, ឬចំអិន និងអាហារដែលប្រើដោយទឹកបន្តិចបន្តួចឬមិនចាំបាច់ប្រើទឹក។
- អាហារកំប៉ុងគ្រឿងស្រាប់, ថ្លៃឈើកំប៉ុង, និងបន្លែកំប៉ុង, ទឹកថ្លៃឈើ, ទឹកដោះគោម្រៅ, ស៊ុបអាហារដែលផ្តល់កម្លាំងដូចជា ប៊ែរស៊ែរ, Jelly, នំប្រៃ, Granola bars, Trail mix ជាដើម។
 - ម្ហូបពិសេសសម្រាប់កូនកង្កែប, មនុស្សចាស់, ឬអ្នកដែលត្រូវពិសារអាហារពិសេស, អាហារសម្រាប់សម្រន់ដូចជាទំនិញស្ករគ្រាប់ជាដើម។

ផ្លូវចំរើននិងបង់ប្រាក់សម្រាប់ប្រើប្រាស់ទំនៀមទម្លាប់របស់អ្នក

- ត្រូវរៀបចំប្រដាប់ First aid នៅតាមផ្ទះនិងនៅតាមឡាននិមួយៗរបស់អ្នក
- បង់ស្លឹកបិទមុខរបស់មានទំហំគ្រប់ប្រភេទ, ស្បែកបិទមុខរបស់ទំហំបន្ទះពីរ អ៊ីង (4-6), ស្បែកបិទមុខរបស់បន្ទះ 4 អ៊ីង (4-6), បង់ស្លឹកសម្រាប់បិទការពារស្បែក, បង់ស្លឹកសម្រាប់បិទរបួស រាងត្រីកោណ (3), បង់ស្លឹកមុខរបស់បន្ទះទំហំបន្ទះពីរអ៊ីង (បីដុំ), បង់ស្លឹកមុខរបស់បន្ទះទំហំបន្ទះបីអ៊ីង (បីដុំ), កន្ត្រៃ, ចន្លៀត, ម្ជុលនិងចេស, កូនក្រមាពោះគោសំណើម, ថ្នាំលាបសម្រាប់មេរោគ ប្រដាប់វាស់កំដៅ, បន្ទះឈើសម្រាប់បុកអណ្តាត (2 បន្ទះ), ក្រដាសធ្វើពីប្រេង ឬរបស់សម្រាប់ លាបឱ្យអិល, ម្ជុលខ្លាស់ទំហំផ្សេងៗគ្នាគ្រប់គុណ, គ្រឿងប្រើសម្រាប់លៀង-សាប៊ូ, ស្រោមដៃដីរ (ពីរគូ), ថ្នាំលាបការពារកំដៅថ្ងៃ ។

ប្រដាប់ប្រើប្រាស់ និងសម្ភារៈ

- គ្រឿងប្រើសម្រាប់ពិសារអាហារ, កែវដីរ, និងចាន, វិទ្យុប្រើថាមពលពន្លឺថ្ងៃ, ឬប្រើដោយថ្នាំពិលមិនចាំបាច់ប្រើនិងខ្សែភ្លើង , កញ្ចក់, កំរាលផ្លាស្ទិក, បង់ស្លឹកធុនស្លឹក, ផែនទី, ស្រោមដៃ, ម៉ាឡេត, (សម្រាប់បិទឧស្ម័ន និងទឹក), ដែកកាស, សាប៊ូ ឬ របស់លៀងដើម្បីកំចាត់មេរោគ, ក្រដាសបង្កន់, ប្រដាប់ប្រើសម្រាប់ស្ត្រីភេទពេល មានរដូវប្រដាប់ប្រើសម្រាប់អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន, ដូចជាច្រាសនិង ថ្នាំជុសរន្ធគ្រាប់, ថង់ផ្លាស្ទិកច្រកសំរាម, ជាតិ ឬថ ក្លរីន, លុយសុទ្ធ (លុយរាយ និងកាក់) ប្រសិនបើអគ្គិសនីយ ដាច់យើងមិនអាចទៅបើកតាមម៉ាស៊ីនបានទេ)

ប្រដាប់ប្រើប្រាស់សម្រាប់ប្រើប្រាស់

- ភួយឬរបស់សម្រាប់ច្រកខ្លួន ចូលដេក



ធ្វើតេស្តប្រដាប់ហោត្រី នៅពេលមានភ្លើង ផ្សែងរៀងរាល់ខែ, ហើយប្តូរថ្មយ៉ាង ហោចម្តងមួយឆ្នាំ។



- កុំប្រើអគ្គិសនីដោយហួសបន្ទុក
- ដាក់អាត្មាមហោត្រីពេលមានភ្លើងផ្សែង។ ពិសេសនៅតាមបន្ទប់គេង។ ដូចជាប្រដាប់ហោត្រី និងតេស្តជារៀងរាល់ខែ។ ប្តូរថ្មយ៉ាងហោចម្តង ក្នុងមួយឆ្នាំ។
- ត្រូវដាក់កញ្ចក់បន្ទប់សម្រាប់ផ្លុំដាស់គ្នានៅពេល មានភ្លើងផ្សែង។
- ទិញប្រដាប់សម្រាប់បន្ទប់ភ្លើងប្រភេទ A-B-C ។
- មានជណ្តើរដែលអាចដាក់ឡើងទៅលើដំបូលផ្ទះ របស់អ្នកបាន។
- ត្រូវតែមានប្រព័ន្ធបន្តបន្ទុកទឹកនៅតាមផ្ទះរបស់អ្នក។

បំពេញក្រដាសនេះ ហើយចែកចាយដល់សមាជិក គ្រួសារអ្នកឱ្យបានរួចរាល់

កន្លែងជួបជុំគ្នានៅពេលមានអាសន្ន (បើវេលាខាងក្រៅផ្ទះ):

កន្លែងជួបជុំគ្នា (កន្លែងក្រៅពីទីទំនាក់ទំនង):

ទូរស័ព្ទ: _____

អាស័យដ្ឋាន: _____

បុគ្គលទាក់ទងសម្រាប់ត្រួតពិនិត្យ:

ទូរស័ព្ទ (ពេលវេលា): _____

ទូរស័ព្ទ (ពេលយប់): _____

លេខទូរស័ព្ទសម្រាប់ភាពអាសន្ន

ភាពអាសន្នទាក់ទងនឹងអាយុជីវិតសូមហៅទៅលេខ ៩-១-១ ឬប្រព័ន្ធលេខជំនួយព្យាបាលក្នុងស្រុកពេលមានភាពអាសន្ន

ក្រសួងប៉ូលិស:

ក្រសួងលត់ភ្លើង:

មន្ទីរពេទ្យ:

ត្រូវពេទ្យប្រចាំត្រួតពិនិត្យ:
ឈ្មោះ: _____

ទូរស័ព្ទ: _____

បង្កើតធ្វើគម្រោងសម្រាប់គ្រួសារខ្លួន

នៅពេលមានភ្លើងផ្សែងឬពេលមានភាពអាសន្នផ្សេង, អ្នកត្រូវតែគេចខ្លួនចាកចេញពីផ្ទះខណៈដែលវាបានកើតឡើងភ្លាមៗនោះ។ ដូច្នេះអ្នកត្រូវធ្វើយ៉ាងណាចាកចេញ ឱ្យបានយ៉ាងឆាប់រហ័សជាទំបំផុត។

ធ្វើគម្រោងសម្រាប់គេចខ្លួនដោយត្រូវបង្កើតផ្លូវលេខរបស់អ្នក។ បញ្ជាក់ពីកន្លែងទុកដាក់សម្ភារៈ (ពេលមានអាសន្ន), កន្លែងទុករបស់សម្រាប់លត់ភ្លើង, កន្លែងដាក់ប្រដាប់ហោត្រីពេលភ្លើងផ្សែង, កន្លែងដាក់ជណ្តើរ, កន្លែងដាក់ថ្នាំប្រើប្រាស់ជាបន្ទាន់និងកន្លែងបើកបិទកុងតាក់។

ប្រសិនបើមាននរណាមួយជាមាជិកនៃគ្រួសារអ្នកប្រើប្រាស់ទ្រព្យទេវតា ឬប្រដាប់ជាជំនួយសម្រាប់ធ្វើចលនា ត្រូវធ្វើផ្លូវសម្រាប់ទេវតាចេញចូលឱ្យ បានច្រកមានចំនួនពីរដើម្បីដោះស្រាយ នៅពេលផ្លូវមួយទៀតវាមិនអាចចេញចូលបានទៀតនោះឡើយ។

ប្រើទឹកល័ក្ខពណ៌ដើម្បីត្រួតពិនិត្យដែលជាច្រកសម្រាប់គេចខ្លួន ចេញពីបន្ទប់របស់អ្នក។ ត្រូវចំណុចខាងក្រៅសម្រាប់ត្រួតពិនិត្យដើម្បីជួបជុំគ្នា។

អនុវត្តន៍ធ្វើការសាកល្បងការគេចខ្លួនសម្រាប់ភាពអាសន្ននេះ ឱ្យបានយ៉ាងហោចចំនួនពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ។

គម្រោងផ្លូវចេញផ្ទះ:

ធ្វើប្រអប់គំនូរនៃផ្លូវ ក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក

ប្រើក្រដាសផ្សេង ប្រសិនបើផ្ទះរបស់ មានលើសពីមួយ ជាន់ទៅ

ទុទាហរណ៍នៃគម្រោងដើម្បីរៀនសូត្រ

- ផ្លូវចេញចូលចម្បង
- ផ្លូវចេញចូលសម្រាប់ភាពអាសន្ន
- ប្រដាប់សម្រាប់លត់ភ្លើង
- ប្រដាប់សម្រាប់ហោត្រីនៅពេលមានភ្លើងផ្សែង
- សម្ភារៈប្រើប្រាស់នៅពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ
- ទ្រព្យ
- ជណ្តើររលំ
- កន្លែងជួបជុំគ្នា (នៅខាងក្រៅផ្ទះ)
- ជណ្តើរចុះពីផ្ទះ
- បិទទឹកភ្លើងឧស្ម័ន
- បង្អួច
- គ្រឿងប្រើប្រាស់ជំនួយជាបច្ចេកទេស First Aid Kit

ការពិនិត្យទៅលើរបស់ដែលបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់

នៅពេលមានគ្រោះកាចកើតឡើង, របស់ប្រើប្រាស់នៅតាមផ្ទះអាចនឹងធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ទៅដល់យើងបាន, របស់ដែលអាចជ្រុះធ្លាក់ហើយវានឹងបង្កើតឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់។

- បិទកុងតាក់ប្រដាប់អុកស៊ីហ្សែនដែលនៅក្បែរគ្រែ ឬកៅអី, ព្រោះវានឹងអាចធ្លាក់បាក់រហូតដល់លើពេលដែលមានភ្លើងផ្សែង។
- ជួសជុលខ្សែភ្លើងនិងកន្លែងដែលមានលិចឧស្ម័ន។
- មូលធ្វើឱ្យបានជាបីដងប្តឹងល្អ
- ដាក់របស់ធ្ងន់ៗនៅជាន់ខាងក្រោម
- មូលខ្នែកកន្លែងដាក់ភ្លើងលើពិដាន ឱ្យបានជាប់ល្អ
- ទប់បំពង់សម្រាប់កំដៅទឹក ឱ្យមានលំនឹង។ ភ្ជាប់ស្រាកនឹងជញ្ជាំងឱ្យបានល្អ។
- ជួសជុលកន្លែងប្រេះស្រាំតាមពិដាន និង គ្រឹះ ។
- ដាក់ទុករបស់សម្រាប់សម្លាប់ស្លោ, សម្លាប់សត្វល្អិតនិង របស់ដែលអាចធ្លាក់បាក់ ឱ្យបានល្អ។
- ដាក់របស់ជាតិខ្លាញ់សម្រាប់ខាត់ឬរបស់សែសលំនៅក្នុងផ្ទះគឺរបស់ដៃក។
- សំអាតកន្លែងបំពង់បង្ហូរផ្សែង, បំពង់តបសម្រាប់ស្រូបខ្យល់ និងកង្ការខ្យល់ឱ្យបានល្អ។



កុំដាក់កញ្ចក់បិទថត និង កញ្ចក់ផ្ទះ មុខ នៅលើក្បាលដំណេកឱ្យសោះ។