

**គ្រូបង្ការប្រើប្រាស់ បន្ត...**

- ក្រដាសបង្កប់
- ប្រដាប់ប្រើសម្រាប់ស្ត្រីភេទពេលមានរដូវ
- ប្រដាប់ប្រើសម្រាប់អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន, ដូចជាប្រាស និងថ្នាំជុសធ្មេញ
- ថង់ផ្លាស្ទិកច្រកសំរាម
- ជាតិ ប៊ីច ក្លរីន
- លុយសុទ្ធ (លុយរាយ និងកាក់។ ប្រសិនបើអគ្គិសនីយ ជាប់យើងមិនអាចទៅបើកតាមម៉ាស៊ីនបានទេ)

**របស់ប្រើប្រាស់សម្រាប់សត្វពាហនៈ**

- ចំណីអាហារ
- ទឹក
- ថ្នាំ
- ខ្សែចំណង
- ប្រដាប់ចងផ្នាក ក
- ប្រអប់សម្រាប់ដាក់ឱ្យវាជុះ
- ពតមាននាស្តីពីការចាក់ថ្នាំ

**ប្រដាប់ស្បែកពាក់ប្រើប្រាស់សម្រាប់ដេក**

ត្រូវមានយ៉ាងមួយកុំប្រើសម្រាប់ប្តូរជាសំព្រមទាំងស្បែក ជើងធុនរឹង

- ភួយប្តូរបស់សម្រាប់ច្រកខ្លួនចូលដេក

**របស់ពិសេសៗ**

- ទឹកដោះគោសម្រាប់កូនង៉ា
- កន្ទួប
- ដបសម្រាប់ដឹកទឹកដោះ
- ប្រដាប់ប្រើប្រសិនបើបើពាក់កែវក្នុងភ្នែក
- វ៉ែនតាសម្រាប់ប្រើប្រាស់ជាបន្ថែម
- គ្រឿងកែអធុរក-សៀវភៅ-ល្បែងកំសាន្ត

**ឯកសារសំខាន់ៗរបស់គ្រួសារអ្នក**

ឯកសារសំខាន់ៗក្នុងប្រអប់ដែលទឹកមិនអាចជ្រាបចូល ហើយអ្នកអាចកាន់យូរយកទៅបានជាមួយខ្លួន

- បណ្ណាំ, ធានារ៉ាប់រង, កុងត្រា, លិខិតផ្ទះ, ស្តុកនិងបោន
- លិខិតឆ្លងដែន, ប័ណ្ណសូស្យាល់, ប័ណ្ណចាក់ថ្នាំ
- លេខកុងររបស់ធនាគារ
- លេខក្រេឌីតកាដេនិងក្រុមហ៊ុន
- វិក្កិយប័ត្រនៃសម្ភារៈមានតម្លៃក្នុងផ្ទះ, លេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗ
- ឯកសារគ្រួសារ (បញ្ជីជាតិ, សំបុត្រអាពាហ៍ពិពាហ៍, សំបុត្រមរណភាព)

កាកបាទក្រហមអាមេរិកាំងនៅតំបន់ឡូសអិលដឺឡេស និងក្រសួងសុខាភិបាលរបស់ខោនទីឡូស អិលដឺឡេសចង់ឱ្យបងប្អូននិងក្រុមគ្រួសារទាំងអស់រៀបចំគ្រឿងខ្លួនជាស្រេចនូវគ្រប់ជំពូកនៃភាពអាសន្ន។ យើងមានជំនឿថាការគ្រឿងខ្លួនអាចការពារបាននូវអាយុជីវិត ហើយយើងសូមជំរុញចិត្តដល់បងប្អូនអនុវត្តន៍មគ្គុទ្ទេសដែលមានចែងនៅតាមកូនសៀវភៅនេះដើម្បីដោះស្រាយឱ្យបានប្រកបនូវសុខសុវត្ថិភាពរបស់ខ្លួន។



**សម្ភារៈសម្រាប់ប្រើប្រាស់ នៅពេលបរិយាកាសន្ត**



តើអ្នកត្រូវការអ្វីនៅពេលគ្រោះមន្តរាយកើតមាន?



ដើម្បីសិក្សាឱ្យបានដឹងជាបន្ថែមលើការរៀបចំខ្លួនក្នុងភាពអាសន្នសូមចូលតាមបណ្តាញ [www.redcrossLA.org](http://www.redcrossLA.org), [www.labt.org](http://www.labt.org) ឬ [www.lapublichealth.org](http://www.lapublichealth.org) .



This publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-06 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.

# ប្រដាប់ប្រើប្រាស់សម្រាប់ពេលមានភាពអាសន្ន

ភាពអាសន្នអាចកើតមាននៅគ្រប់ពេលវេលា ហើយតម្រូវឱ្យក្រុមគ្រួសារដោះស្រាយទៅលើអ្វីដែលត្រូវការជាច្រើនថ្ងៃក៏សឹងមាន។ នៅពេលគ្រោះកាចណាមួយកើតមាន វាហួសពេលដែលអ្នកនឹងត្រូវចាប់ធ្វើ គម្រោងនិងគ្រួសារតម្រូវឱ្យសម្របទៅតាមស្ថានភាពណ៍, ដូច្នេះអ្នកត្រូវរៀបចំដើម្បីធ្វើយ៉ាងណា ឱ្យជីវិតមានការរស់រាន។ នៅក្នុងគ្រោះមហន្តរាយធំៗ កិច្ចការបំប៉នភាពអាសន្នមានទំហំស្មើការទទួលបាន ហើយជួនកាលគេអាចចេញទៅជួយ តែក្នុងករណីយដែលវាកំពុងតែធ្វើឱ្យប៉ះ ទង្គិចដល់អាយុជីវិតតែប៉ុណ្ណោះ។ ជំនួយខ្លះអ្នកត្រូវរង់ចាំជាច្រើនម៉ោង ឬច្រើនថ្ងៃ ដូច្នេះគ្រួសារអ្នកត្រូវរៀបចំដើម្បីដោះស្រាយរបៀបណា?



ការរៀបចំសម្រាប់ពេលមានភាពអាសន្នមុននឹងព្រឹត្តិការណ៍ដែលកើតមានគឺជាមធ្យោបាយដើម្បីឱ្យជីវិតរស់រាន។ គន្លឹះដែលត្រូវធ្វើគឺត្រូវត្រៀមរៀបចំនូវសម្ភារៈសម្រាប់ដោះស្រាយនៅពេលដែលមានភាពអាសន្ន។ ការរៀបចំប្រដាប់ប្រដាប់មុន, ក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកអាចមានរបៀបនៅពេលចាកចេញពីផ្ទះ ឬនៅពេលដែលមិនអាចចេញពីផ្ទះបានជាយូរអង្វែងទៅបាន។

## កិច្ចការបំប៉នគ្រួសារធ្វើជាមុនសិន

ត្រូវគិតថា ធុងណាមួយដែលអ្នកត្រូវប្រើប្រាស់ដើម្បីផ្ទុកនូវសម្ភារៈអស់ទាំងនោះ។ នេះគឺតម្រូវថា តើចំនួនមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ដែលអ្នកប្រុងប្រៀប។ ធុងនោះគឺសម្រាប់អ្នកអាចយកទៅជាមួយឬអូសតាមខ្លួននៅពេលដែលអ្នកជំរុញស្រា។ ជួនកាលរបស់នោះវាអាចមានទំហំធំ, ច្រកក្នុងធុងសម្រាប់បិទគម្រប, ឬច្រកក្នុងធុងផ្លាស្ទិកឬកាបូបយូរជាប់និងខ្នងក៏មាន។

គ្រួសារស្រីសរុបគ្រប់វ័យត្រូវតែរៀបចំនូវសម្ភារៈនៅកន្លែងណាជាកំរប់ទាំងនោះនៅតាមកន្លែងដែលងាយស្រួលសម្រាប់ក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក។



**ទុករបស់ប្រើប្រាស់រួចតាមសម្រាប់ភាពអាសន្ននៅតាមរួចឡានរបស់អ្នក។**

# បញ្ជីវាយមុខរបស់សម្រាប់ប្រើប្រាស់នៅពេលមានភាពអាសន្ន

របស់សំខាន់ៗគឺសម្រាប់ប្រើប្រាស់ឱ្យបានយ៉ាងហោចចំនួនបីថ្ងៃដូចជាអាហារទឹកសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ, សម្ភារៈ First aid, សំលៀកបំពាក់ និងគ្រឿងសម្រាប់ដេក, របស់សម្រាប់ Tools និងគ្រឿងពិសេសសម្រាប់ប្រើនៅពេលមានភាពអាសន្ន។

ត្រូវពិនិត្យសម្ភារៈទាំងនោះរៀងរាល់វេលាចំនួន ៦ខែ។ ប្តូរអាហារ និងទឹក និងបន្ថែមដើម្បីបង្កប់ចំនួននូវអ្វីដែលគ្រួសាររបស់អ្នកត្រូវការ។

## ទឹក

- ផ្ទុកទឹកចំនួនពីរប្តូរឱ្យសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ (សត្វមួយ)សម្រាប់ពេលមួយថ្ងៃ
- ផ្ទុកទឹកក្នុងធុងផ្លាស្ទិក, ដូចជាដបទឹកក្រូចជីវ។ ចៀសវាងប្រើនូវដបដែលអាចបែកដូចជាដបដែលធ្វើអំពីកែវ។

## អាហារ

ជ្រើសរើសអាហារណាដែលមិនចាំបាច់ទុកដាក់ក្នុងទូទឹកកក, ឬរៀបចំចំណាយពេល, ឬចំអិន និងអាហារដែលប្រើដោយទឹកបន្តិចបន្តួចឬមិនចាំបាច់ប្រើទឹក។ ជ្រើសរើសមុខអាហារណាដែលស្រាលហើយស្រួលទុក។ ពិសេសជ្រើសយកអាហារដែលគ្រួសារអ្នកចូលចិត្ត។

- អាហារចំអិនរួចជាស្រេចដូចម្ហូបសាច់កំប៉ុង, ថ្លៃឈើ និងបន្លែកំប៉ុង។
- ទឹកថ្លៃឈើកំប៉ុង, ទឹកដោះគោ, និងស៊ុប
- ម្ហូបដែលផ្តល់នូវថាមពលដូចជាប៊ែរស៊ែរណូ, Jelly, នីប្រៃ, Granola bars, Trail mix ជាដើម។
- ម្ហូបអាហារសម្រាប់កូនង៉ា, សម្រាប់មនុស្សចាស់, ឬសម្រាប់ដែលប្រើនូវអាហារពិសេសណាជាចាំបាច់
- អាហារសម្រាប់សម្រន់ដូចជាទំនុក, ស្ករគ្រាប់, ។ល។

## ថ្នាំបង្ការជំងឺ និងបង្ការមិនឱ្យជំងឺ

ត្រូវរៀបចំប្រដាប់ First aid នៅតាមផ្ទះនិងនៅតាមឡាននិមួយៗរបស់អ្នក

- បង់ស្លឹកបិទមុខរបួសមានទំហំគ្រប់ប្រភេទ
- ស្បែកបិទមុខរបួសទំហំបន្ទះពីរ អ៊ីង (4-6)
- ស្បែកបិទមុខរបួសបន្ទះ ៤អ៊ីង (4-6)
- បង់ស្លឹកសម្រាប់បិទការពារស្បែក
- បង់ស្លឹកសម្រាប់បិទរបួសរាងត្រីកោណ (3)
- បង់រ៉ូមុខរបួសបន្ទះទំហំបន្ទះពីរ អ៊ីង (បីជុំ)
- បង់រ៉ូមុខរបួសបន្ទះទំហំបន្ទះបី អ៊ីង (បីជុំ)
- កន្ត្រៃ
- ចន្រ្ទស
- ម្ជុល និងចេស
- កូនក្រមាពោះគោសំណើម

- ថ្នាំលាបសម្រាប់មេរោគ
- ប្រដាប់វាសំកំដៅ
- បន្ទះឈើសម្រាប់រុញអណ្តាត (២បន្ទះ)
- ក្រមួនធ្វើពីប្រេង ឬរបស់សម្រាប់លាប ឱ្យរអិល
- ម្ជុលខ្លាស់ទំហំផ្សេងៗគ្នាគ្រប់គុណ
- គ្រឿងប្រើសម្រាប់លៀង-សាប៊ូ
- ស្រោមដៃជីវ (ពីរគូ)
- ថ្នាំលាបការពារកំដៅថ្ងៃ

## ថ្នាំពេទ្យសម្រាប់ប្រើប្រាស់ដំបូង និងថ្នាំដែលមានវេជ្ជបញ្ជា និងថ្នាំដែលមានវេជ្ជបញ្ជា

- ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់មានអាសពីរីន ឬគ្មានជាតិអាសពីរីន
- ថ្នាំការពារជម្ងឺរាគ
- ថ្នាំវិលាយអាហារ (សម្រាប់ពេលឈឺពោះ)
- ថ្នាំទឹកស្អី Ipecac (ប្រើប្រាស់ធ្វើឱ្យចង្អោដើម្បីត្រួតពិនិត្យជាតិពុល)
- ថ្នាំបញ្ចុះ
- ជាតិផ្សូងប៊ីតជាតិពុល (ប្រើប្រាស់ដើម្បីត្រួតពិនិត្យជាតិពុល)
- ថ្នាំប្រើប្រាស់ដែលបង្កាបដោយវេជ្ជបណ្ឌិត

## ប្រដាប់ប្រដាប់ និងសម្ភារៈ

- គ្រឿងប្រើសម្រាប់ពិសារអាហារ, កែវជីវ, និងចាន
- វិទ្យុប្រើថាមពលពន្លឺថ្លៃ, ឬប្រើដោយថ្មពិល និងត្រូវមានថ្នាំសម្រាប់បំប្រុងបន្ថែម
- ពិល និងថ្នាំសម្រាប់បំប្រុងបន្ថែម
- ប្រដាប់កាសំកំប៉ុងដោយមិនចាំបាច់ប្រើនឹងខ្សែភ្លើង
- កញ្ចប់
- ក្រណាត់ក្រាលគេង ផ្លាស្ទិក
- បង់ស្លឹកតុនស្លឹក
- ផែនទី
- ស្រោមដៃ
- ម៉ាឡេត (សម្រាប់បិទឧស្ម័ន និងទឹក)
- ដៃកកាសំ
- សាប៊ូ ឬរបស់លៀងដើម្បីកំចាត់មេរោគ