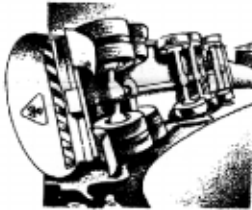


ខ្យល់កំបុតក្បូង, ទឹកជំនន់, កំពប់សម្ភារដែលមានគ្រោះថ្នាក់, វិជ្ជុយផែនសី, ខ្យល់កូច, ព្យុះភ្លៀងនៃរដូវវសារ, ភ្លើងគេះ

ប្រដាប់ប្រដាដែលគ្រួសាររបស់លោកអ្នកត្រូវការសំរាប់ពេលមានមហន្តរាយ



មហន្តរាយអាចកើតឡើងគ្រប់ពេលវេលា និងគ្រប់ទីកន្លែង។ ពេលណាមហន្តរាយកើតឡើងភ្លាមៗលោកអ្នកប្រហែលជាគ្មានពេលច្រើនសំរាប់ទប់ទល់ទេ។

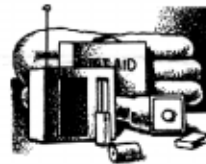


បើមានកំពប់សម្ភារដែលមានគ្រោះថ្នាក់នៅតាមផ្ទះដែលមាននរណាម្នាក់អាចជម្លៀសចេញភ្លាមៗ។



ព្យុះភ្លៀងនៃរដូវវសារអាចឃុំឃាំងលោកអ្នកនិងគ្រួសារឱ្យនៅតែក្នុងផ្ទះបាន។ ការវិជ្ជុយផែនសី, ទឹកជំនន់, ខ្យល់កូចឬក៏មហន្តរាយផ្សេងៗទៀតអាចកាត់ផ្តាច់ការបំរើសំខាន់ៗចេញដូចជាហ្គាស, ទឹក, ភ្លើងនិងទូរស័ព្ទ-ជាច្រើនថ្ងៃ។

ក្រោយពេលមហន្តរាយ, មន្ត្រីជំនួយនៅក្នុងតំបន់, អ្នកជំនួយនិងមកកន្លែងកើតហេតុជាបន្ទាន់ ប៉ុន្តែគេមិនអាចរកគ្រប់ៗគ្នាបានភ្លាមៗទេ។ លោកអ្នកអាចមានគេមកជួយក្នុងរយៈពេលយ៉ាងខ្លីឬក៏អាចចាំជាច្រើនថ្ងៃ។ តើគ្រួសារលោកអ្នកអាចរៀបចំលែកដោះស្រាយជាមួយនិងភាពអាសន្នរហូតដល់ជំនួយមកដល់?



គ្រួសារលោកអ្នកនិងលែកដោះស្រាយយ៉ាងល្អបំផុតដោយប្រុងប្រៀបរៀបចំមុនពេលដែលមានមហន្តរាយកើតឡើង។ មានតែផ្ទះម្យ៉ាងគត់ដែលល្អបំផុតគឺរៀបចំទុកជាមុននូវប្រដាប់ប្រដាសំរាប់ពេលមានមហន្តរាយ។ ពេលដែលមានមហន្តរាយមកដល់លោកអ្នកគ្មានពេលទៅទិញឬរកប្រដាប់ប្រដាអស់នោះទេ។ ប៉ុន្តែបើលោកអ្នកប្រុងប្រៀបប្រដាប់ប្រដាទុកជាមុន, គ្រួសារលោកអ្នកអាចទ្រាំនិងការជម្លៀសចេញភ្លាមៗឬក៏ការជាប់ឃុំឃាំងនៅក្នុងផ្ទះ។



រៀបចំ ដើម្បីសំរាប់ លោកអ្នក

- ពិនិត្យមើលឡើងវិញនូវតារាងដែលមានក្នុងសៀវភៅនេះ
- ប្រមូលរៀបចំប្រដាប់ប្រដាដែលមាននៅក្នុងបញ្ជី។ លោកអ្នកនិងត្រូវការវាបើសិនជាគ្រួសារលោកអ្នកត្រូវជាប់ឃុំឃាំងនៅក្នុងផ្ទះ។
- ដាក់ប្រដាប់ប្រដាដែលលោកអ្នកត្រូវការចំពោះពេលជម្លៀសចេញទៅក្នុងប្រអប់ដែលស្រួលកាន់។ ប្រដាប់ប្រដាទាំងនេះចុះនៅក្នុងបញ្ជីដែលមានសញ្ញា (*) ។



ប្រដាប់ប្រដា

របស់សំខាន់ៗដែលលោកអ្នកត្រូវទុកនៅផ្ទះឲ្យបានច្រើនមាន៖ ទឹក, ម្ហូប, ប្រដាប់ប្រដាព្យាបាលជាបណ្តោះអាសន្ន, ខោអាវនិងភួយខ្លើយ, ប្រដាប់ប្រដាប្រើប្រាស់ពេលមានអាសន្ននិងរបស់របរសំខាន់ៗដទៃទៀត។ ទុករបស់របរណាដែលអ្នកត្រូវការជាចាំបាច់ពេលជាប់ឃាំងនៅក្នុងផ្ទះនិងដាក់ក្នុងប្រអប់ដែលស្រួលកាន់ប្រដាប់ប្រដាដែលមានសញ្ញា (*)។

បើអាចធ្វើទៅបានប្រអប់នោះរួមទាំង:



ធុងសំរឹមដែលមានគ្រប



ធុងស្បាយពីក្រោយខ្លួនសំរាប់ដាក់ឥដ្ឋដើរច្រា



ប្រអប់យូរដៃ។

ទឹក

ដាក់ទឹកក្នុងសប្បុរសភាពជាបញ្ជីកំពុងខ្ពស់ៗកុំប្រើសបដែលធ្វើឲ្យបែកប្តូរហែកដូចជាប្រអប់ដាក់ទឹកនោះគេប្រកបដោយភារកិច្ច។ តាមធម្មតាមនុស្សយើងត្រូវការប្រើទឹកយ៉ាងតិចក៏ពីរក្បួតដែរក្នុងមួយថ្ងៃបើទឹកនៃផ្ទះនៅជុំវិញខ្លួនភ្លៀងនិងខ្លួនប្រាណធ្វើសកម្មភាពខ្លាំងក្លាអាចត្រូវការចំនួនទឹកមួយជាពីរក្បួតក្នុងស្រ្តីបំប៉ៅនោះក្នុងមួយថ្ងៃប្រើត្រូវការទឹកច្រើនជាងអ្នកធម្មតា។

- * ដាក់ទឹកមួយហ្គាល់ចំពោះមនុស្សម្នាក់ក្នុងមួយថ្ងៃ(ពីរក្បួតសំរាប់ប្តីពីរក្បួតសំរាប់រៀបចំធ្វើម្ហូប/អនាម័យ) *
- * រៀបចំទុកទឹកសំរាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងថ្ងៃដំបូងសំរាប់មនុស្សម្នាក់ៗនៅក្នុងគ្រួសារ។

ចំណីអាហារ

រៀបទុកចំណីអាហារណាដែលមិនទទួលបានធានាពីគុណភាពប្រើប្រាស់របស់ទទួលបាន។ វិស័យកម្មចំណីអាហារណាដែលមិនបានដាក់ក្នុងទូទឹកកក, ស្រួលចំណីប្រើទឹកតិចឬក៏មិនបានដាក់ទឹក។ បើសិនលោកអ្នកត្រូវការកំដៅចំណីអាហារនេះ, ដាក់ក្នុងកំប៉ុងឬក៏ប្រអប់ដែកវិង។ វិស័យកម្មចំណីអាហារណាដែលមានកញ្ចប់តូចៗហើយស្រាលផង។ ប្រដាប់ប្រដាសំរាប់ពេលមានមហន្តរាយដែលលោកអ្នករៀបចំសូមរៀបចំជាមួយខោចំណីអាហារដែលរៀបរាប់ខាងក្រោមនេះ :

- សាច់, បន្លែ, ផ្លែឈើកំប៉ុងដែលទទួលបានបានភ្លាមៗ
- ទឹកផ្លែឈើកំប៉ុង, ទឹកដោះគោ, ស៊ុប (បើសិនជាប្រើសូមទុកទឹកបន្ថែមទៀត)
- វត្ថុសំខាន់ៗជាងគេ - ស្ករ, អំបិល, ប្រេច
- ចំណីអាហារដែលធ្វើឲ្យមានថាមពលខ្លាំង - បិរសណែកដី, ចាហ្វេយផ្លែឈើ
- ទុំស្រួយ, ទុំក្រាណូឡា, ចំណីត្រូវលាយ
- វិកាប៊ីន
- ចំណីអាហារសំរាប់ទារក, មនុស្សជំនាញក៏មនុស្សចម្រើនដែលត្រូវការចំណីអាហារ
- ចំណីអាហារដែលជួយបង្ការការតានតឹង - ទុំ, ស្ករត្រាប់, ធុញជាតិផ្អែមស្ករត្រាប់មានឈើកាន់, កាហ្វេដែលលាយភ្លាមបានភ្លាម, តែកញ្ចប់

ប្រដាប់ប្រដាព្យាបាលជនរងគ្រោះបណ្តោះអាសន្ន

រៀបចំប្រដាប់ប្រដាព្យាបាលបណ្តោះអាសន្នសំរាប់នៅផ្ទះនិងដាក់ទ្បានមួយៗ។

- * ប្រដាប់ប្រដាព្យាបាលបណ្តោះអាសន្ននោះត្រូវមាន:
 - បង់ស្លឹកសំរាប់រុំបួសដែលមានទំហំខុសៗគ្នា
 - ដុំក្រណាត់រុំបួសខ្លាតទំហំ២មិឡូ(៤-៦)
 - ដុំក្រណាត់រុំបួសខ្លាតទំហំ៤មិឡូ(៤-៦)
 - ថេបស្លឹក
 - បង់ដែលមានរាងត្រីកោណ(៣)
 - បង់រុំបួសដែលគ្មានមេរោគប្រដាប់ទំហំ២មិឡូ(៣ដុំ)
 - បង់រុំបួសដែលគ្មានមេរោគប្រដាប់ទំហំ៣មិឡូ(៣ដុំ)
 - កន្សៃ - ចង្កៀស - ម្ហូប
 - ថ្នាំបញ្ចុះ - ម្ហូប
 - កន្សៃដូកដែលសើមៗ
 - ថ្នាំសម្លាប់មេរោគ
 - ប្រដាប់គាស់អណ្តាតបើសបំពង់ក(២)
 - ម្ហូបខ្ពស់ដែលមានទំហំខុសៗគ្នា
 - សាប៊ូឬក៏សាប៊ូលាងចាន
 - ស្រោមដៃកៅស៊ូក្រាស់(២គូរ)
 - របាំងកំដៅថ្ងៃ
 - ថ្នាំដែលមិនបានត្រូវការសំបុត្រពិពេជ្យ
 - អាស៊ីវីនឬក៏ថ្នាំសំរាប់ការពារកុំឲ្យឈឺ
 - ថ្នាំសំរាប់ប្រដាប់និងការពុះរាត
 - ថ្នាំបន្ថាបអាស៊ីត(សំរាប់ការពារឈឺក្រពះ)
 - ទឹកស៊ីវីអាយភីទេក(ប្រើសំរាប់ឲ្យមនុស្សម្នាក់ៗឃើញយកមកប្រើប្រាស់បើសិនជាមានការណែនាំពីមណ្ឌលខាងត្រួតត្រាថ្នាំពុល)
 - កំទេចច្រូង (ប្រើបានបើសិនជាមានការណែនាំពីមណ្ឌលខាងត្រួតត្រាថ្នាំពុល)
 - ប្រដាប់ស្នូងកំដៅ
 - ប្រេងខាប់មួយបំពង់ឬក៏ប្រេងខ្លាញ់សំរាប់ដាក់គ្រឿងយន្តសូមទាក់ទងទៅខាងសហគ្រមកាកពុទ្ធប្រហមអាមេរិកាំងដែលនៅក្នុងតំបន់លោកអ្នករស់នៅដើម្បីទាក់ទងរកក្បួនសំខាន់ៗអំពីប្រដាប់ប្រដាព្យាបាល

ប្រដាប់ប្រដានិងគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់

- គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ចានដែកឬក៏ដែកចានគ្រឿងសនិងដែកបាយ,សម្បជីវី *
- ក្បួនរៀបចំពេលមានភាពអាសន្ន *
- ថ្មពិលសំរាប់ដាក់វិទ្យុនិងថ្មពិលទុកសាក្ករ *
- ពិលឆ្កុះនិងថ្មបន្ថែមទុកសាក្ករ
- លុយសូច្ចុប្បីលុយសែកធ្វើដំណើរ,កាក់ *
- ប្រដាប់បើកកំប៉ុងដែលមិនបាច់ប្រើភ្លើង,កាំបិតដែលមានប្រយោជន៍ *
- ជីវ័សំរាប់ប្រដាប់
- ឆ្កាប់
- ថែប
- ត្រីវិសធី
- លើកសំរាប់ក្នុងប្រដាប់ដែលត្រូវទឹកឥតខ្ចួត
- គ្រឿងសំរាប់លុយបិទបិទ
- ប្រដាប់បើកសំរាប់គ្រឿងស្រា
- ភ្លើងសំរាប់ដុតជានិច្ច
- គ្រឿងសំរាប់ស្រា,ខ្លោង
- ថ្នាំកំរិតធ្វើឱ្យសំរាប់ប្រើក្នុងផ្ទះ
- ម្តុលនិងអំបោះ
- ប្រដាប់បន្តកំប៉ុង
- ប្រដាប់មូលបិទឃ្នាស្រាស្រាងទឹកនៅក្នុងផ្ទះ
- កញ្ចប់
- កំរាលឆ្នាស្លឹក
- ប្រដាប់បន្តកំប៉ុងបំពងជំពូក ABC
- ផែនទីនៅក្នុងតំបន់(សំរាប់រកទីកន្លែងជ្រក)

សំលៀកបំពាក់និងភួយខ្លើយ

- * រៀបចំបន្ថែមសំលៀកបំពាក់និងស្បែកដើមស្រោមដើមសំរាប់ផ្លាស់ប្តូរក្នុងមនុស្សម្នាក់ៗ
- ស្បែកដើមដែលជាប់ឬក៏ស្បែកដើមកែវែងពាក់ផ្ទៃការ *
- គ្រឿងប្រដាប់ការពារភ្លៀង *
- ភួយឬថង់ក្រណាត់សំរាប់គេង *
- មួកនិងស្រោមដៃ
- ទោមាវទ្រទាប
- វ៉ែនពាពាក់ការពារកំដៅថ្ងៃ

របស់របរពិសេសៗ

- ត្រូវចាំថាគ្រួសារណាដែលមានទារក, មនុស្សជំនាញក៏មនុស្សពិការដែលត្រូវការរបស់ពិសេសជាចាំបាច់។
- ចំពោះទារក ***
- ទឹកដោះគោសំរាប់ទារក
- កន្ទបអាចម៍
- ដបទឹកដោះគោ
- ថ្នាំកែរោគ
- សំរាប់មនុស្សពេញវ័យ ***
- ថ្នាំសំរាប់ជម្ងឺបេះដូងនិងលើសឈាម
- ថ្នាំចាក់សំរាប់ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម
- ថ្នាំដែលត្រូវពេទ្យកំណត់ឱ្យ
- របស់ដែលត្រូវការសំរាប់អ្នកប្រើច្នៃធាតុ
- កែវដាក់ភ្នែកឱ្យមើលឃើញច្បាស់និងរបស់ផ្សេងៗ
- យកវ៉ែនពាពាក់សំរាប់មើលសៀវភៅបន្ថែមទៀត
- គ្រឿងកំសាន្ត**- ល្បែងលេងនិងសៀវភៅមើល
- ឯកសារសំខាន់ៗសំរាប់គ្រួសារ
- ទុករបស់របរសំខាន់ៗប្រដាប់ដែលត្រូវទឹកឥតខ្ចួត
- ឯកសារភ្នំមរតក,ភិក្ខុសន្យាពិបាក,ភិក្ខុសន្យា,សំបុត្រដី ផ្ទះ, ទ្វារ,សំបុត្រធានាហ៊ុន
- លិខិតឆ្លងដែន,បញ្ជីសន្តិសុខសង្គ្រោះ,បញ្ជីនៃការចាក់ថ្នាំការពាររោគ
- លេខបញ្ជីប្រាក់ចេញចូលនៅបង់
- លេខក្រេឌិតកាត,និងក្រុមហ៊ុន
- ធ្វើបញ្ជីនៃរបស់មានតម្លៃ ដ៏មាននៅក្នុងផ្ទះ
- លេខទូរស័ព្ទដែលសំខាន់ៗ
- ឯកសារប្រចាំគ្រួសារ(សំបុត្រកំណើត,សំបុត្រអាពាហ៍ពិពាហ៍, សំបុត្រមរណភាព)

ការឱ្យយោបល់និងការវិលីក

- រៀបចំទុកសម្ភាររបស់លោកអ្នកនៅកន្លែងដែលសមគួរហើយប្រាប់ឱ្យសមាជិកក្នុងគ្រួសារដឹងគ្រប់គ្នាពីកន្លែងទុករបស់។ហើយទុកប្រដាប់ប្រដាប់បន្តិចបន្តួចពេលមានអាសន្ននៅក្នុងកន្លែងដាក់ឥវ៉ាន់នៅឡានរបស់លោកអ្នក។



- ទុករបស់របរក្នុងថង់ឆ្នាស្លឹកហើយចងឱ្យជាប់។
- ត្រូវដូរទឹកដែលលោកអ្នករៀបចំទុកក្នុងឯងខ្លួន។
- ផ្លាស់ចំណីអាហារដែលលោកអ្នករៀបចំទុកក្នុងឯងខ្លួន។
- ត្រូវគិតមើលសាជាថ្មីពីរបស់របរដែលលោកអ្នកត្រូវការយ៉ាងតិចក្នុងមួយឆ្នាំម្តង។ដូរថ្មពិល,រៀបចំដូរសំលៀកបំពាក់ថ្មីៗ។ល។
- សួរទៅគ្រូពេទ្យឬអ្នកលក់ថ្នាំអំពីថ្នាំពេទ្យអ្វីខ្លះដែលត្រូវរៀបចំទុក។



បង្កើតគំរោងការសំរាប់គ្រួសារចំពោះពេលមានមហន្តរាយ

ដើម្បីចាប់ផ្តើម----

ទាក់ទងទៅក្រុមអ្នកចាត់ការខាងភាពអាសន្នដែលនៅក្នុងតំបន់លោកអ្នករស់នៅឬក៏ការិយាល័យរដ្ឋការខាងដោះស្រាយបញ្ហានិងសាខាកាកបាទក្រហមអាមេរិកាំង។

- ត្រូវសួរពីទំនាក់ទំនងនៃមហន្តរាយដែលភាគច្រើនកើតមានឡើងនៅក្នុងសហគមន៍របស់លោកអ្នក
- ត្រូវសួរថា តើលោកអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីឱ្យដឹងទូទៅជាមុន
- ត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីរៀបចំចំពោះមនុស្សម្នាក់ៗ
- ជួបប្រជុំគ្នាជាមួយនិងគ្រួសារលោកអ្នក**
- ពិភាក្សាអំពីមហន្តរាយដែលអាចកើតមានឡើង
- ត្រូវពន្យល់ថា តើត្រូវរៀបចំយ៉ាងដូចម្តេចនិងឆ្លើយតបនិងសំនួរ
- ពិភាក្សាថា តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចបើសិនជាគេប្រាប់ឱ្យជម្លៀសចេញ
- អនុវត្តន៍នៅអ្វីៗដែលលោកអ្នកបានពិភាក្សា

រៀបគំរោងការតើលោកអ្នកនិងគ្រួសារត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីនិងទាក់ទងគ្នាបើសិនជាត្រូវបែកគ្នាក្នុងពេលមានមហន្តរាយមកដល់

- រើសពីកន្លែងសំរាប់ជួបគ្នា
- ១) រកកន្លែងណាដែលនៅមានសន្តិសុខហើយឆ្ងាយពីផ្ទះការពារក្រែងមានភ្លើងឆេះផ្ទះ
- ២) រកកន្លែងណាដែលនៅក្រៅពីតំបន់ការពារក្រែងលោកអ្នកមិនអាចត្រឡប់មកផ្ទះវិញបាន
- រើសរកមិត្តភក្តិណាម្នាក់ដែលនៅរដូវផ្សេងជាកន្លែង "ទូរស័ព្ទទាក់ទង" សំរាប់គ្រប់ៗគ្នាទូរស័ព្ទទៅរក

បង្រៀនវិធានការទាំងអស់នេះ

- បិទលេខទូរស័ព្ទសំរាប់ពេលមានអាសន្ននៅគ្រប់ទូរស័ព្ទទាំងអស់ដែលមាននៅក្នុងផ្ទះ
- បង្ហាញសមាជិកក្នុងផ្ទះទាំងអស់ឱ្យចេះ ហើយដឹងថាពេលណាដែលត្រូវបិទទឹក, គ្នាស្បូននិងភ្លើងនៅប្រអប់ក្នុងតក់

- តម្រូវឱ្យប្រជាជនក្នុងតំបន់មានភ្លើងឆេះគ្រប់ជាន់នៅក្នុងផ្ទះលោកអ្នកជាពិសេសជិតបន្ទប់គេង, ត្រូវធ្វើតេស្តមើលរាល់ខែហើយត្រូវដូរថ្មដែលដាក់នៅក្នុងប្រអប់នោះពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ។

- ទាក់ទងគ្រួសារពន្លត់ភ្លើងនៅក្នុងតំបន់លោកអ្នករស់នៅដើម្បីរៀនឱ្យដឹងពីគ្រោះថ្នាក់ពេលមានភ្លើងឆេះផ្ទះ
- រៀនឱ្យដឹងពីរបៀបព្យាបាលជាបណ្តោះអាសន្ននិងរៀនពីរបៀបជួយធ្វើឱ្យមនុស្សដកដង្ហើមវិញពេលដែលបេះដូងឈប់ដើរ (CPR)។ ទាក់ទងសាខាក្រុមកាកបាទក្រហមអាមេរិកាំងនៅក្នុងតំបន់ដែលលោកអ្នករស់នៅដើម្បីសួរព័ត៌មាននិងហ្វឹកហ្វឺន។

ជួបប្រជុំជាមួយនិងអ្នកជិតខាង

រៀបចំគំរោងការតើត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីជួយធ្វើការជាមួយគ្នាក្រោយពេលមានមហន្តរាយ។ ត្រូវដឹងពីការបិទប្រសប់ដែលអ្នកជិតខាងលោកអ្នកមាន (បច្ចេកទេស-ខាងវិជ្ជាពេទ្យ)។ គិតថាត្រូវជួយយ៉ាងដូចម្តេចចំពោះអ្នកជិតខាងដែលត្រូវការជួយជាពិសេសដូចជាមនុស្សចាស់ឬក៏មនុស្សពិការ។ រៀបគំរោងការសំរាប់មើលភ្លើងក្រែងលោកអ្នកម្នាក់មិនអាចមកផ្ទះបាន។

ត្រូវអនុវត្តន៍និងចងចាំពីគំរោងការរបស់លោកអ្នក

ទិដ្ឋភាពនៃក្រុមអ្នកចាត់ការសហព័ទ្ធនៃភាពអាសន្នកម្មវិធីសំរាប់ការពារគ្រួសារនិងក្រុមកាកបាទក្រហមអាមេរិកាំងកម្មវិធីបង្រៀនអំពីមហន្តរាយគឺជាប្រជាជាតិដ៏ធំទូលាយបានដឹងដើម្បីជួយប្រជាជនរៀបចំការពារចំពោះមហន្តរាយគ្រប់យ៉ាង។ ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមសូមទាក់ទងនិងការិយាល័យក្រុមអ្នកចាត់ការភាពអាសន្ននៅក្នុងស្រុកនិងក្រុមកាកបាទក្រហមអាមេរិកាំងនៅក្នុងតំបន់ដើម្បីសួររក "គំរោងការរៀបចំចំពោះគ្រួសារលោកអ្នកក្នុងពេលមានអាសន្ន" និង "បញ្ជីសំរាប់រៀបចំពេលមានអាសន្ន" ឬក៏សរសេរទៅ

FEMA
P.O. Box 70274
Washington, D.C. 20024

Funding provided by the
Northern California Disaster
Preparedness Network and
the American Red Cross

រំលឹកចំណាំ, ខ្យល់ក្តៅ, ព្យុះភ្លៀងនៃរដូវវស្សា, ភ្លើងឆេះ



រៀបចំសំរាប់គ្រួសារពេលមានអាសន្ន



ប្រគល់ប្រជាជន
គ្រួសាររបស់លោកអ្នកត្រូវការសំរាប់ពេលមានមហន្តរាយ

ខ្យល់ក្តៅក្តៅ, ទឹកជំនន់, ពិបាកសំរាប់មើលអាទិ៍ថ្ងៃថ្នាក់