



Published by The Los Angeles County Department of Public Health • 2008



# សៀវភៅកុមារ ស្តីអំពីការត្រៀមលក្ខណៈដើម្បីការពារភាពអាសន្ន

Khmer



This book is to help us  
Learn what to do  
In case of emergency  
To help me and you

សៀវភៅនេះនឹងជួយឱ្យយើង  
សិក្សាអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើនៅ  
ក្នុងករណីមានភាពអាសន្ន  
ដើម្បីជួយខ្ញុំ និងលោកអ្នកទាំងអស់គ្នា ។

We have to get ready  
It will help us be strong  
And if we make a plan now  
We cannot go wrong

យើងត្រូវតែត្រៀមខ្លួនជាស្រេចហើយ  
វានឹងជួយយើងឱ្យរឹងប៉ឹងឡើង  
ហើយប្រសិនបើយើងមានរៀបចំផែនការនាពេលនេះ  
យើងនឹងមិនអាចធ្វើខុសឡើយ ។





Because bad things can  
happen  
And scary ones too  
It is very important  
That you know what to do

ដោយសារតែរឿងមិនល្អជាច្រើនអាចកើតមានឡើង  
និងរឿងដែលគួរឱ្យភ័យខ្លាចផងដែរ  
នោះវាជាការសំខាន់ណាស់  
ដែលលោកអ្នកទាំងអស់គ្នាត្រូវដឹងត្រូវធ្វើ

Let's look for our kit  
That will help us, indeed!  
We'll check to make sure  
It has all that we need

សូមរកមើលក្នុងកញ្ចប់របស់យើង  
ដែលនឹងជួយឱ្យយើង ជាការពិតណាស់ !  
យើងនឹងពិនិត្យមើលវា ដើម្បីឱ្យច្បាស់ថា  
វាមាននូវអ្វីៗទាំងអស់ដែលយើងត្រូវការ





Water and food  
Tools and supplies  
Medicine we take  
And clothes in all sizes

ទឹក និងចំណីអាហារ  
ឧបករណ៍ និងសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់  
ថ្នាំពេទ្យ  
និងសម្លៀកបំពាក់គ្រប់ទំហំទាំងអស់

A flashlight inside  
In case there's no light  
Will help us get through  
If we need it at night



ត្រូវមានពិលនៅខាងក្នុងផ្ទះ  
ក្នុងករណីគ្មានអគ្គិសនី  
និងជួយយើងឱ្យរស់រានមានជីវិតបាន  
ប្រសិនបើយើងត្រូវការវានៅពេលយប់ងងឹត



There's nothing to fear  
 We'll light our safe place  
 With flashlights and  
 light sticks  
 So I can see your sweet  
 face

គ្មានអ្វីត្រូវភ័យខ្លាចនោះឡើយ  
 យើងនឹងបំភ្លឺកន្លែងសុវត្ថិភាពរបស់យើង  
 ដោយប្រើពិល និងបំពង់ភ្លើង  
 ហេតុនេះ ខ្ញុំអាចមើលឃើញមុខដ៏ស្រទ  
 ន់របស់លោកអ្នកទាំងអស់គ្នាបាន



Now let us prepare  
What we should do  
If an emergency happens  
To help me and you

ឥឡូវនេះត្រូវរៀបចំ  
អ្វីដែលយើងត្រូវធ្វើ  
ប្រសិនបើមានភាពអាសន្នកើតឡើងនោះវានឹង  
ជួយខ្ញុំ និងលោកអ្នកទាំងអស់គ្នា





In case of a fire  
Don't stay inside  
Get away from the flames  
But don't run and hide

ក្នុងករណីមានអគ្គិភ័យ  
សូមកុំស្ថិតនៅខាងក្នុង  
សូមចាកចេញពីកន្លែងមានអណ្តាតភ្លើង  
តែមិនត្រូវចូលរត់ពូនទេ

Make sure you find someone

To show you're OK

Wait with them 'til I find you

And stay out of the way

សូមបញ្ជាក់ថា អ្នកទាំងអស់គ្នាស្វែងរកនរណាម្នាក់

ដើម្បីបង្ហាញថាអ្នកទាំងអស់គ្នាមិនមានបញ្ហាអ្វីនោះទេ

ចូររង់ចាំជាមួយពួកគេ រហូតដល់ខ្ញុំស្វែងរកអ្នកទាំងអស់គ្នាឃើញ

ហើយចូរស្ថិតនៅឱ្យឆ្ងាយ





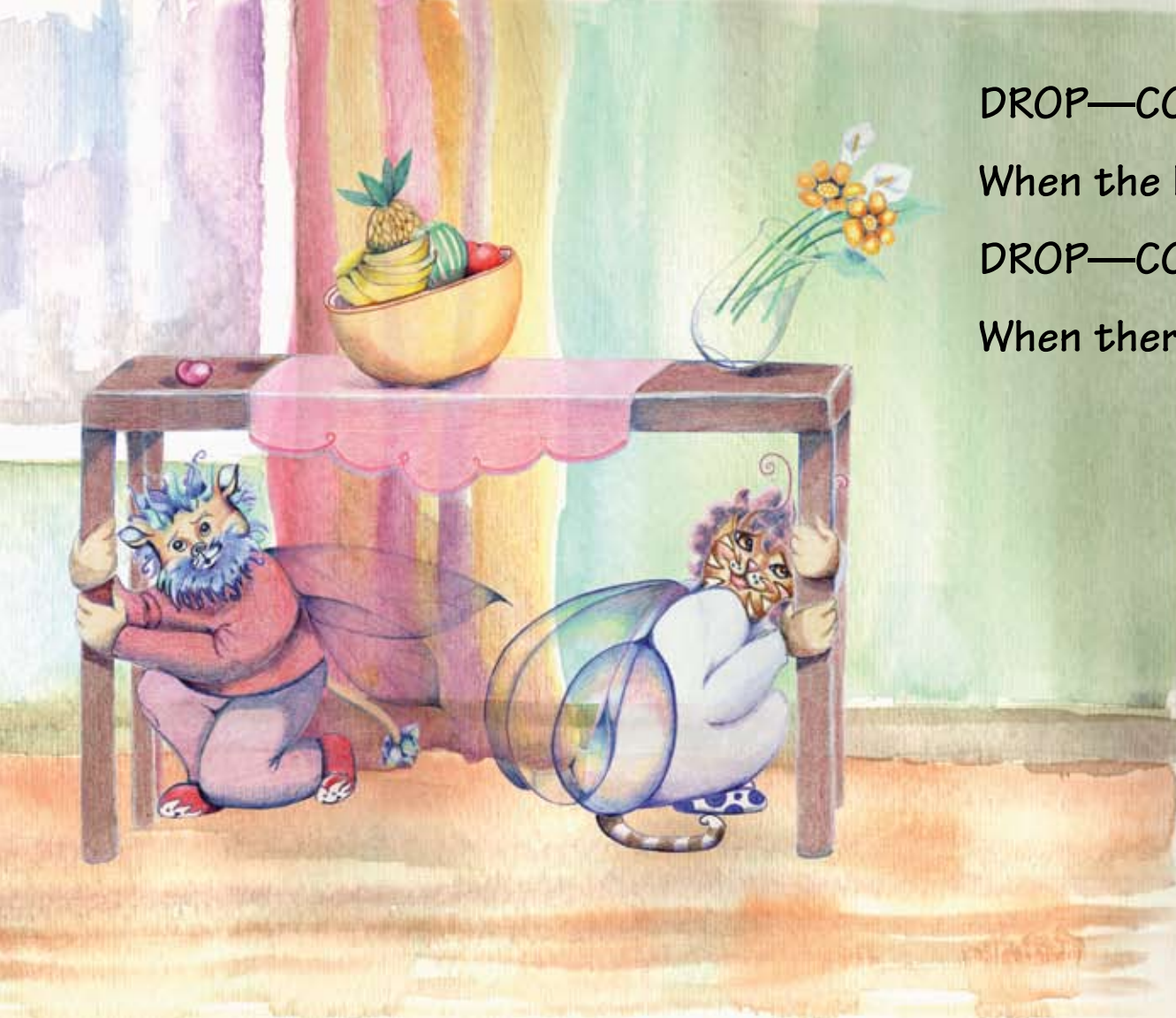
STOP – DROP—and ROLL  
If your clothes catch fire  
STOP – DROP—and ROLL  
And the flames will expire

ឈប់ - ក្រាប - និងប្រមៀល  
ប្រសិនបើសម្លៀកបំពាក់មានឆេះភ្លើង  
ឈប់ - ផ្តួលខ្លួន - និងរមៀលខ្លួន  
ពេលនោះហើយអណ្តាតភ្លើងនឹងរលត

And if the ground shakes  
Like the floor has got wings  
We'll DROP—COVER—and HOLD  
To avoid falling things

ហើយប្រសិនបើដីរញ្ជួយ  
ហាក់ដូចជាកំរាលផ្ទៃផ្ទៀងចុះឡើងដូចមានស្នាប  
យើងនឹងឱន - ជ្រក និងទប់ខ្លួន  
ដើម្បីគេចផុតពីអ្វីដែលដួលរលំធ្លាក់លើ





DROP—COVER—and HOLD

When the house shakes

DROP—COVER—and HOLD

When there are earthquakes

ឱន - ជ្រក និងទប់ខ្លួន

នៅពេលដែលផ្ទះរញ្ជួយ

ចូរឱន - ជ្រក និងទប់ខ្លួន

នៅពេលដែលមានរញ្ជួយដី

We may have to leave  
And stay somewhere else fast  
Until our home is made safe  
And we're back here,  
at last!

យើងប្រហែលជាត្រូវតែចាកចេញ  
និងទៅនៅកន្លែងណាមួយផ្សេងទៀតឱ្យបានឆាប់រហ័ស  
រហូតដល់ផ្ទះរបស់យើងមានសុវត្ថិភាពវិញ  
ហើយទីបំផុត ! យើងនឹងត្រឡប់មកទីនេះវិញ





And...If someone is hurt  
By a knife or a gun  
Run to the phone  
And dial 9 -1-1

ហើយ ... ប្រសិនបើនរណាម្នាក់រងរបួស  
ដោយកាំបិត ឬកាំភ្លើង  
ចូររត់ទៅកាន់ទូរស័ព្ទ  
ហើយចុចហៅទៅលេខ ៩-១-១



Stay on the phone  
And do what you hear  
Tell them what happened  
They will soon be here

ចូរនិយាយទូរស័ព្ទជាបន្ត  
ហើយធ្វើអ្វីដែលអ្នកឮ  
ប្រាប់ពួកគេពីអ្វីដែលបានកើតឡើង  
ពួកគេនឹងមកដល់ទីនេះយ៉ាងរហ័ស





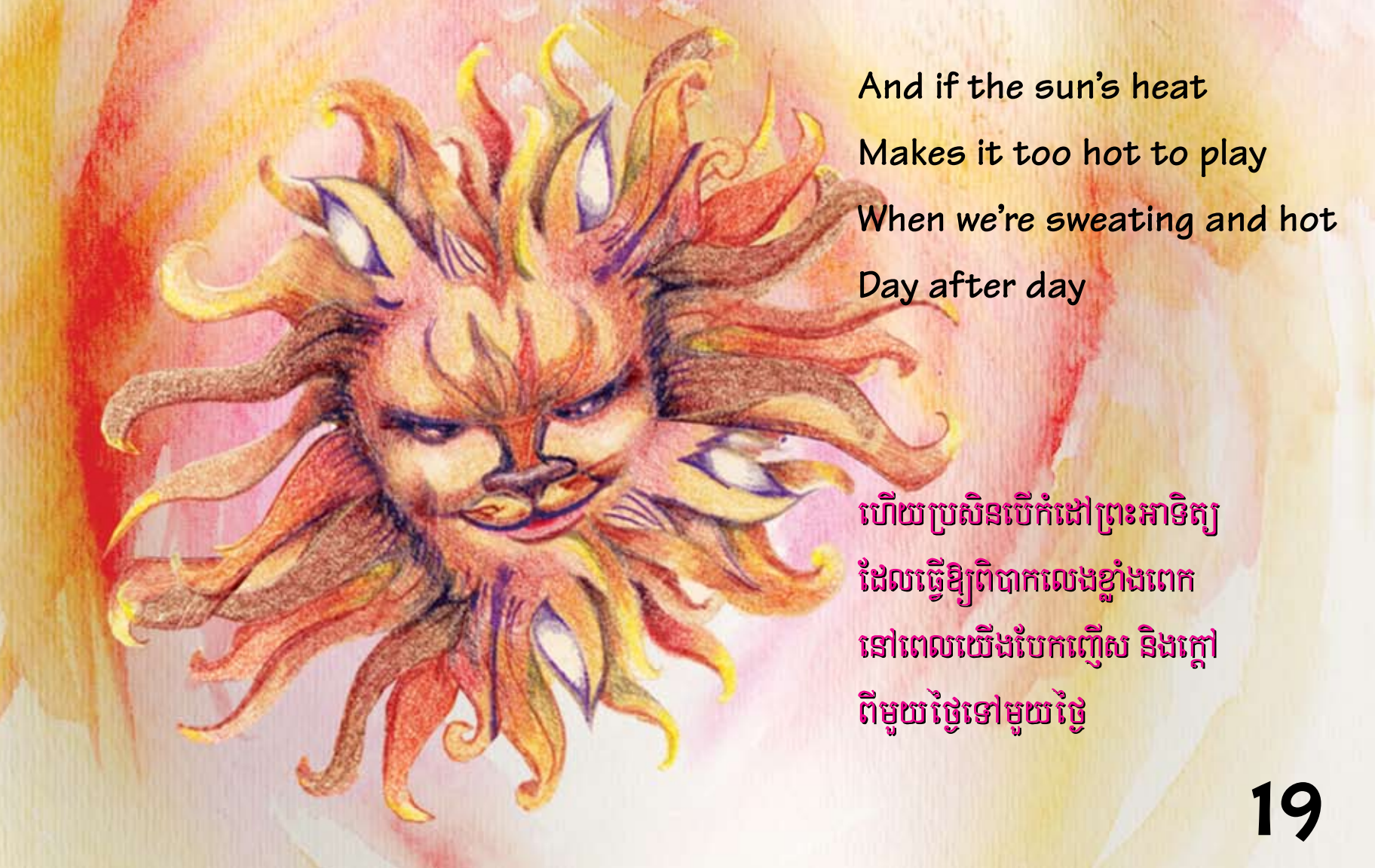
And if there's a tornado  
 Where should we go?  
 To a basement or room  
 Without windows below

ហើយប្រសិនបើមានខ្យល់ព្យុះ  
 តើយើងគួរតែទៅកន្លែងណា ?  
 ទៅកាន់អាគារជាន់ក្រោមដី ឬបន្ទប់  
 ដែលមិនមានបង្អួចនៅខាងក្រោម

We'll wait 'til it passes  
It shouldn't be long  
But we won't come out  
Until it is gone

យើងនឹងរង់ចាំរហូតដល់ខ្យល់ព្យុះផុតទៅ  
វាមិនមានរយៈពេលយូរនោះទេ  
តែយើងមិនត្រូវចេញក្រៅនោះទេ  
លុះត្រាតែវាទៅផុតស្ងប់ស្ងាត់





And if the sun's heat  
Makes it too hot to play  
When we're sweating and hot  
Day after day

ហើយប្រសិនបើកំដៅព្រះអាទិត្យ  
ដែលធ្វើឱ្យពិបាកលេងខ្លាំងពេក  
នៅពេលយើងបែកញើស និងក្តៅ  
ពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ

We'll go where it is cooler  
Out of sun—into shade  
And drink plenty of fluids  
So our energy won't fade

យើងនឹងទៅកន្លែងណាដែលត្រជាក់ជាងនេះ  
ចេញពីកំដៅព្រះអាទិត្យ - ទៅកាន់កន្លែងមានម្លប់  
ហើយផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន  
ហេតុនេះកម្លាំងរបស់យើងនឹងមិនបាត់បង់ឡើយ





And if you get lost  
In a store, park or street  
You will need an adult  
To help us re-meet

ហើយប្រសិនបើយើងវង្វេងផ្លូវ  
នៅក្នុងហាងទំនិញ កន្លែងចតឡាន ឬតាមផ្លូវ  
អ្នកទាំងអស់គ្នា នឹងត្រូវការមនុស្សធំម្នាក់  
ដើម្បីជួយយើងឱ្យជួបគ្នាវិញ

Find a nice lady  
And ask for her aid  
In following the plan  
That together we made

ចូរស្វែងរកមនុស្សស្រីណាចិត្តល្អម្នាក់  
ហើយស្នើសុំជំនួយពីគាត់  
ធ្វើតាមផែនការ  
ដែលយើងទាំងអស់គ្នាបានរៀបចំឡើង





Tell her the number  
You want her to call  
So she can connect us  
In no time at all

ប្រាប់គាត់ពីលេខទូរស័ព្ទ  
ដែលអ្នកទាំងអស់គ្នាចង់ឱ្យគាត់ទូរស័ព្ទទៅ  
ហេតុនេះ គាត់អាចទាក់ទងមកយើង  
តាមវិធីណាមួយក្លាម



And, there may be a time  
When we can't be together  
Like when you're in school  
During storms and bad weather

ហើយប្រហែលជាមានពេលណាមួយនោះ  
នៅពេលដែលយើងមិនអាចជួបជុំគ្នាបាន  
ដូចជានៅពេលអ្នកទាំងអស់គ្នាកំពុងនៅសាលារៀន  
ក្នុងកំឡុងពេលមានខ្យល់ព្យុះ និងអាកាសធាតុអាក្រក់





You need to be brave  
And do what they say  
Listen to the adults  
And do not go play

អ្នកទាំងអស់គ្នាត្រូវតែមានភាពក្លាហាន  
ហើយធ្វើតាមអ្វីដែលពួកគេនិយាយប្រាប់  
ស្តាប់សម្តីមនុស្សធំ  
ហើយចូរកុំចេញទៅលេងអ្វីឱ្យសោះ

Stay away from the water  
Flooding the street  
Don't try to swim through it  
Or cross on your feet

កុំនៅជិតទឹកជំនន់លេខលើផ្លូវ  
កុំហែលលេងតាមទឹកនោះ  
ចូរកុំហែលតាមទឹកនេះ  
ឬដើរឆ្លងកាត់វាឱ្យសោះ





Bad things can happen  
And scary ones too  
But I want you to know  
That I'll be there for you

រឿងអាក្រក់ៗអាចកើតមានឡើង  
និងរឿងដែលគួរឱ្យភ័យខ្លាចផងដែរ  
ប៉ុន្តែខ្ញុំចង់ឱ្យអ្នកទាំងអស់គ្នាដឹង  
ថាខ្ញុំនឹងនៅទីនោះដើម្បីអ្នក

We'll handle the emergency  
And together you'll see  
We can make things get better  
For both you and me

យើងនឹងដោះស្រាយភាពអាសន្ន  
ហើយអ្នកទាំងអស់គ្នានឹងឃើញ  
យើងអាចធ្វើអ្វីៗឱ្យប្រសើរឡើងបាន  
សម្រាប់អ្នកទាំងអស់គ្នា និងខ្ញុំផងដែរ



**County of Los Angeles Department of Public Health Emergency Preparedness and Response Program**

[www.labt.org/media](http://www.labt.org/media)

**Children preparedness**

[www.ready.gov/kids/home.html](http://www.ready.gov/kids/home.html)

**Los Angeles County Office of Emergency Services**

[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org)

**American Red Cross**

[www.redcross.org](http://www.redcross.org)

**City of Los Angeles Emergency Preparedness Department**

[www.lacity.org/epd](http://www.lacity.org/epd)

**Governor's Office of Emergency Services**

[www.oes.ca.gov](http://www.oes.ca.gov)

**National Poison Control Center**

1-800-222-1222



# 10 Essential Items:



1. Water



2. Food



3. Cash &  
Important  
Documents



4. Clothes



5. Flashlight



6. First Aid Kit



7. Medicine



8. Radio



9. Toiletries



10. Tools

# សមាសធាតុសំខាន់ៗ ១០ យ៉ាង



1. ទឹក



2. ចំណីអាហារ



3. ប្រាក់  
និងឯកសារសំខាន់ៗ



4. សម្លៀកបំពាក់



5. ពិន



6. ឧបករណ៍សង្គ្រោះបឋម



7. ថ្នាំពេទ្យ



8. វិទ្យុ



9. គ្រឿងសំអាត



10. ឧបករណ៍





# A Children's Primer on Emergency Preparedness

*In loving memory...*

**Tony Taweessup**

*From the beginning planning stages Tony's great eye for design was instrumental in creating the vision and direction for this project.*



*Jeanne Smart - Author  
Margarita Avina - Illustrator  
Cindy Chow - Consultant*

*Tony Taweessup - Art Director  
Alan Albert - Graphic Design and Illustration*

## **Los Angeles County Board of Supervisors**

*Gloria Molina - First District  
Yvonne B. Burke - Second District  
Zev Yaroslavsky - Third District  
Don Knabe - Fourth District  
Michael D. Antonovich - Fifth District*

## **Department of Public Health**

*Jonathan E. Fielding, M.D., M.P.H. - Director and Health Officer*

**A collaboration of the Los Angeles County Department of Public Health Maternal, Child & Adolescent Health and Emergency Preparedness and Response Programs.**

*Phyllis Tan - Emergency Preparedness Coordinator.*

*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.*