

សម្រាប់មួយ។

ការគំរាមកំហែងសកម្ម

ស្ថានភាពគំរាមកំហែងសកម្មគឺមិនអាចទាយទុកជាមុនបាន និងគ្រោះថ្នាក់។ ការដឹងពីរបៀបឆ្លើយតបអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតអ្នក។

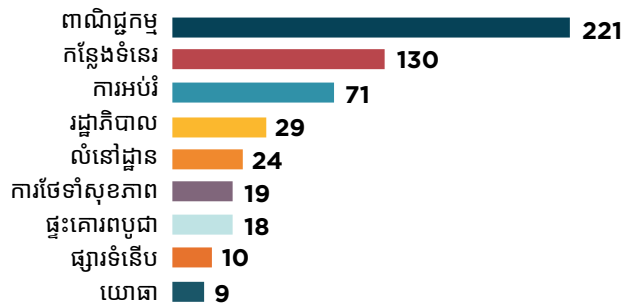


តើអ្នកដឹងទេ...

532 ឧប្បត្តិហេតុបាញ់ប្រហារសកម្ម

ត្រូវបានកំណត់អត្តសញ្ញាណដោយ FBI រវាងឆ្នាំ 2000 និង 2023 ។

Location of Incidents



ឧប្បត្តិហេតុបាញ់ប្រហារសកម្ម 2000-2023



ប្រភព៖ FBI Active Shooter Incidents in the United States (20-Year Review 2000-2019, 2020, 2021, 2022, និង 2023)

នៅពេលអ្នកចូលកន្លែងមួយ សូមក្រឡេកមើលជុំវិញ ហើយកំណត់អត្តសញ្ញាណ...

ជិតបំផុតរបស់អ្នក។
ចេញ

គម្របមួយ។

កំណត់ទីតាំងការពារគ្រាប់កាំភ្លើង ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក។

លាក់បាំង

កំណត់កន្លែងទំនេរដើម្បីចេញពីការមើលឃើញនិងលាក់។

ចងចាំប្រសិនបើអ្នកមើលអ្វីមួយ, និយាយអ្វីមួយ។

រក្សាសុវត្ថិភាពក្នុងអំឡុងពេលឧប្បត្តិហេតុមួយ។

រត់



ប្រសិនបើមានផ្លូវរត់គេចខ្លួនដោយសុវត្ថិភាព សូមចាកចេញពីតំបន់នោះជាបន្ទាន់។ រត់តាមលំនាំ zig-zag ។

លាក់



ប្រសិនបើគេចមិនរួច ត្រូវរកកន្លែងសុវត្ថិភាពដើម្បីលាក់ខ្លួន និងរារាំងខ្លួនឯង។

ប្រយុទ្ធ



ជាមធ្យោបាយចុងក្រោយ ហើយលុះត្រាតែជីវិតរបស់អ្នកស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ភ្លាមៗ ចូរប្រយុទ្ធនឹងអ្នកវាយប្រហារវិញ។

ហៅ 9-1-1



ប្រាប់ 911 ឈ្មោះ ទីតាំង លេខ និងការពិពណ៌នារបស់អ្នកវាយប្រហារ និងចំនួន និងទីតាំងនៃអ្នករងរបួស។

ពេលសមត្ថកិច្ចមកដល់...

- រក្សាដៃដែលអាចមើលឃើញ និងទទេ។
- កំណត់ខ្លួនអ្នកថាជាអ្នករស់រានមានជីវិត។
- ជៀសវាងការចង្អុល ឬស្រែក។
- អនុវត្តតាមការណែនាំរបស់ប៉ូលីស។



អាទិភាពរបស់ការអនុវត្តច្បាប់គឺការទប់ស្កាត់សោកនាដកម្មបន្ថែមទៀតដោយការរំសាយអារម្មណ៍កំហែង។

សកម្មភាពទាំងនេះអាចហាក់ដូចជាពិបាកចិត្ត ហើយអាចរាប់បញ្ចូលទាំងការដើរឆ្លងកាត់អ្នកដែលត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់ខាងវេជ្ជសាស្ត្រ ឬក្នុងភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត។

គាត់កាន់តែឆាប់ការគំរាមកំហែងត្រូវបានលុបចោល សេវាវេជ្ជសាស្ត្រសង្គ្រោះបន្ទាន់កាន់តែលឿនអាចធ្វើសកម្មភាពបាន។ សង្គ្រោះជីវិត។

ការងើបឡើងវិញពីឧប្បត្តិហេតុមួយ។

- និយាយអំពីវា។ ពិចារណាអំពីធនធានដូចជា 9-8-8 សុខភាពផ្លូវចិត្ត ឬបុគ្គលិកសង្គមកិច្ច គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ ដើម្បីនិយាយអំពីអារម្មណ៍ និងបទពិសោធន៍របស់អ្នក។
- គោរពអារម្មណ៍របស់អ្នក។ អ្នកអាចជួបប្រទះនូវអារម្មណ៍ជាច្រើន បន្ទាប់ពីឧប្បត្តិហេតុដ៏តក់ស្លុត។ ភាពតានតឹងខ្លាំងអាចធ្វើត្រាប់តាមផលប៉ះពាល់នៃរបួសរាងកាយ។
- បិទវាហើយសម្រាក។ កំណត់ការទទួលទានអ៊ីនធឺណិត ទូរទស្សន៍ កាសែត ឬទស្សនាវដ្តីរបស់អ្នក។

ហៅទៅលេខ 3-1-1
សេវាកម្មទីក្រុង

ទូរស័ព្ទទៅលេខ 9-8-8
ការគាំទ្រអារម្មណ៍

