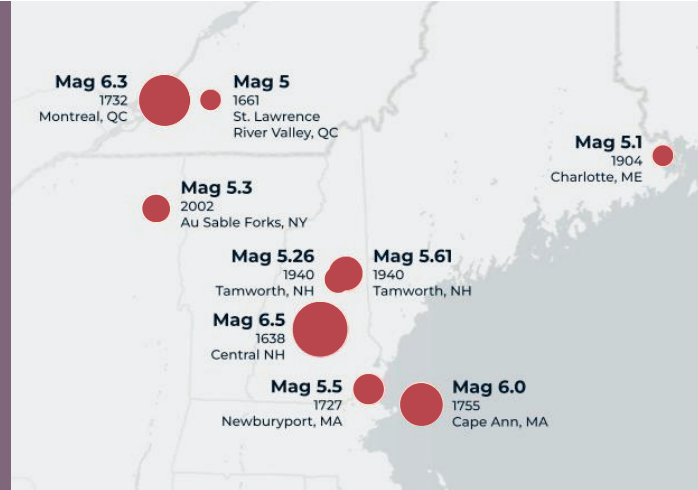


សម្រាប់មួយ។ ការរញ្ជួយដី

New England ត្រូវបានរងផលប៉ះពាល់ដោយការរញ្ជួយដីដ៏ខ្លាំង មួយចំនួនធំជាង 5.0 រ៉ិចទ័រ។ រៀនពីរបៀបការពារខ្លួនអ្នក មនុស្ស ជាតិស្រលាញ់របស់អ្នក និងទ្រព្យសម្បត្តិរបស់អ្នក។



តើអ្នកដឹងទេ...

នៅខែមេសាឆ្នាំ 2024 មួយ **ការរញ្ជួយដីកម្រិត 4.8 រ៉ិចទ័រ** ត្រូវបានមានអារម្មណ៍ដោយ **មនុស្សរាប់សិបលាននាក់** តាមបណ្តោយឆ្នេរខាងកើត។*

មុនពេលរញ្ជួយដី

- ធានារបស់របរបស់អ្នក។ ការរងរបួសភាគច្រើន បណ្តាលមកពីការធ្លាក់ ឬរំកិលវត្ថុ។
 - ទុករបស់ធ្ងន់ៗនៅលើឆ្នើរទាប និងទូ។
 - ដំឡើងសោនៅលើទ្វារគណៈរដ្ឋមន្ត្រី។
 - ភ្ជាប់គ្រឿងសង្ហារឹមខ្ពស់ និងធ្ងន់ទៅនឹងជញ្ជាំង និងជាន់។
 - ផ្លាស់ទីគ្រែ និងគ្រែគេងឱ្យឆ្ងាយពីបង្អួច ហើយ ចាក់សោកង់របស់ពួកគេ។

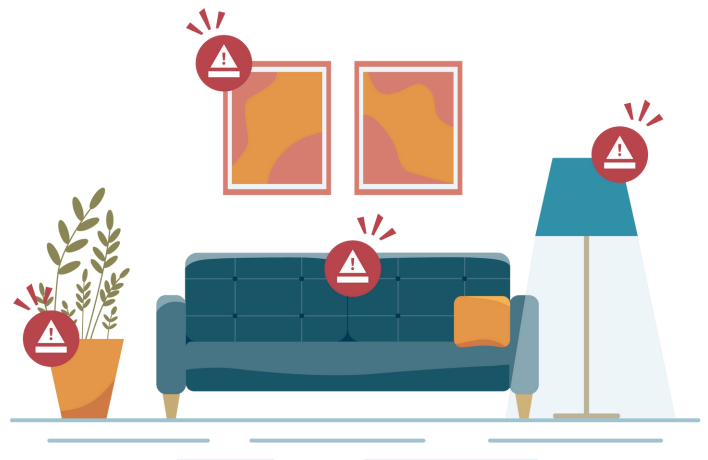
- ដឹងពីរបៀបបិទភ្លើង ហ្គាស និងទឹក។
- ផ្លាស់ទីរូបភាពធ្ងន់ៗឱ្យឆ្ងាយពីកន្លែងអង្គុយ និង កន្លែងដេក។
- រក្សាស្បែកជើងរឹងមាំមួយគូ ដើម្បីដើរកាត់ កំទេចកំទី។
- ពិចារណាទិញធានារ៉ាប់រង។

ធានាទ្រព្យសម្បត្តិរបស់អ្នក។

មានអ្នកជំនាញជួយអ្នកជាមួយ៖

ជួសជុលស្នាមប្រេះជ្រៅនៅក្នុងពិដានឬគ្រឹះ។
ការជំនួសខ្សែភ្លើងដែលមានបញ្ហា និងការភ្ជាប់ប្រឡាក់ដែលលេចធ្លាយ។

- ការជំនួសការតភ្ជាប់ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ដែលមិនអាចបត់បែន បានជាមួយនឹងឧបករណ៍ដែលអាចបត់បែនបាន។



* Johnson, U.S. News & World Report.

Image courtesy of Vecteezy.com

កំឡុងពេលរញ្ជួយដី

ប្រសិនបើអ្នកនៅក្នុងផ្ទះ៖

- ទម្លាក់ គ្រប និងសង្កត់! ទម្លាក់ដៃនិងជង្គង់របស់អ្នក។ អង្គុយនៅក្រោមតុដ៏រឹងមាំ ការពារក្បាល និងករបស់អ្នក ហើយសង្កត់លើ។ ប្រសិនបើគ្មានជម្រកនៅក្បែរទេ ចូររារាំងជញ្ជាំងខាងក្នុង។
- ដោយប្រើឧបករណ៍ដើរ ឬរទេះរុញ ចាក់សោកង់ ឬកំណត់ហ្វ្រាំង។ ចាក់សោ គ្រប និងសង្កត់!
- កុំដើរចូល ឬចេញពីអគារ។
- កុំចូលក្នុងជណ្តើរយន្ត ឬជណ្តើរ។

ប្រសិនបើអ្នកនៅខាងក្រៅ៖

- ស្នាក់នៅខាងក្រៅក្នុងតំបន់ច្បាស់លាស់។ លុតជង្គង់ ឬអង្គុយចុះ ហើយគ្របក្បាលរបស់អ្នក។
- ជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ដូចជាខ្សែភ្លើងឆ្លាក់ចុះ បំពង់ដែលខូច និងរន្ធលិច។
- ប្រសិនបើអ្នកនៅក្នុងឡានរបស់អ្នក៖
- ទាញពីលើ កំណត់ហ្វ្រាំង ហើយស្នាក់នៅក្នុងឡានរបស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកនៅជិតខ្សែភ្លើងដែលដាច់ សូមស្នាក់នៅក្នុងឡានរបស់អ្នក ហើយហៅទៅលេខ 9-1-1។

Walking without assistance or with a cane...

DROP



COVER



HOLD ON!



Using a walker or a wheelchair...

LOCK



COVER



HOLD ON!



Graphics courtesy of Earthquake Country Alliance

បន្ទាប់ពីការរញ្ជួយដី

- ជម្លៀសចេញជាបន្ទាន់ ប្រសិនបើមាន...
 - ភ្លើង៖ នៅទាបហើយទៅ។
 - ក្លិនហ្គាស៖ បើកបង្អួច និងបិទហ្គាសនៅម៉ែត្រមេខាងក្រៅ។
 - ការដាច់ខ្សែភ្លើង៖ បិទហ្គាសជាមុនសិន បន្ទាប់មកបិទកុងតាក់អគ្គិសនីមេ។ រក្សាឱ្យបានច្បាស់ពីខ្សែដែលបានធ្លាក់ចុះ។
 - បំពង់ដែលខូច៖ បិទសន្ទះទឹកមេ។
 - ការខូចខាតរចនាសម្ព័ន្ធ៖ ស្នាមប្រេះធំនៅក្នុងគ្រឹះឬជញ្ជាំង
- ធ្វើសារទៅកាន់គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ។ ការធ្វើសារប្រើកម្រិតបញ្ជូនតិចជាងការហៅទូរសព្ទ។
- ការរញ្ជួយដីអាចកើតឡើងបន្ទាប់ពីរញ្ជួយដី។ ធ្វើការជួសជុលផ្ទះ។
- ទាក់ទងក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក។ ថតរូបការខូចខាត។

ហៅ 311 | PVD311 app

សេវាកម្មទីក្រុង

ហៅ 211

United Way of RI

Z

ហៅ 988

ការគាំទ្រអារម្មណ៍

ហៅ 9-1-1

ដើម្បីរាយការណ៍ពីភាពអាសន្ន ការដាច់ខ្សែភ្លើង និងការលេចធ្លាយឧស្ម័ន។