ສົ່ງເຖິງ: ພົນລະເມືອງຂອງ ລັດເທັກຊັສພາກເໜືອຕອນກາງ

KnoWhat2Do

Think.Prepare.Act.

ໃນກໍລະນີເກີດເຫດສຸກເສີນ, ຮູ້ສິ່ງທີ່ຕ້ອງເຮັດ! ມີຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານເຫດສຸກເສີນທີ່ມີຄວາມຊຳນານງານ ແລະ ເປັນຫ່ວງເປັນໃຍຜູ້ອື່ນໃນທົ່ວເຂດລັດເທັກຊັສພາກເໜືອຕອນກາງ ທີ່ພ້ອມຈະຊ່ວຍເຫຼືອຖ້າວ່າແລະ ໃນເວລາທີ່ເກີດໄພພິບັດ. ແຕ່ວ່າທ່ານແມ່ນຜູ້ປົກປ້ອງທີ່ດີທີ່ສຸດຂອງຕົວທ່ານເອງ. ຄຳແນະນຳທີ່ເປັນປະໂຫຍດນີ້ຈະຊ່ວຍສອນທ່ານໃຫ້ຮູ້ກ່ຽວກັບວິທີຄິດ, ກະກຽມ ແລະ ປະຕິບັດເພື່ອປົກປ້ອງຄວາມປອດໄພຂອງຕົວທ່ານເອງ ແລະ ຄວາມປອດໄພຂອງຜູ້ຄົນທີ່ຢູ່ ອ້ອມຂ້າງຕົວທ່ານ.

ຮູ້ສິ່ງທີ່ຕ້ອງເຮັດ. ຖືກພັດທະນາຂຶ້ນຜ່ານການຮ່ວມມືກັນຂອງລັດຖະບານໃນເຂດລັດເທັກຊັສພາກເໜືອຕອນກາງ ຂອງພວກເຮົາ, ການໂຄສະນາເຜີຍແຜ່ ຮູ້ສິ່ງທີ່ຕ້ອງເຮັດ ໄດ້ເຂົ້າເຖິງຜູ້ຄົນຫຼາຍລ້ານຄົນໃນພາກພື້ນທີ່ມີ 16 ເຂດປົກຄອງຂອງພວກເຮົາ. ຜ່ານເວັບໄຊ www.KnoWhat2Do.com, DVD ການສຶກສາທີ່ເປັນສອງພາສາ ແລະ ຄູ່ມືສຳລັບການກຽມພ້ອມທີ່ເຕັມໄປດ້ວຍຂໍ້ເທັດຈິງ ແລະ ເຄັດລັບໂດຍຫຍໍ້, ຜູ້ນຳໃຊ້ສາມາດຊອກເຫັນຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການກຽມພ້ອມສຳລັບໄພພິບັດ ໄດ້ທັນທີ. ມີຂັ້ນຕອນທີ່ປະຊາຊົນສາມາດໃຊ້ເພື່ອປົກປ້ອງຕົວເອງ ແລະ ຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້.
ຄິດ. ກະກຽມ. ປະຕິບັດ. www.KnoWhat2Do.com

© 2016 KnoWhat2Do.

ສາລະບານ

Think

ຮູ້ຈັກອັນຕະລາຍຂອງທ່ານ.....ຄິດ.1

ການປ້ອງກັນຈາກລົມພະຍຸ: ສະພາບອາກາດທີ່ຮ້າຍແຮງ..... 1

ພະຍຸຝົນຟ້າຄະນອງຮ້າຍແຮງ ແລະ ເຫດຟ້າຜ່າ..... 2
ນ້ຳຖ້ວມກະທັນຫັນ & ໄພນ້ຳຖ້ວມ..... 5
ໝາກເຫັບຕົກ..... 6
ພະຍຸທໍນາໂດ..... 8
ສະພາບອາກາດໃນຊ່ວງລະດູໜາວ..... 11
ອາກາດຮ້ອນຮຸນແຮງ, ໄພແຫ້ງແລ້ງ & ເຫດໄຟໄໝ້ປ່າ..... 13
ນັກສັງເກດການລົມພະຍຸ..... 17
ການເຝົ້າສັງເກດການ ກັບ ຄຳເຕືອນ..... 18
ເຫດການແຜ່ນດິນໄຫວ..... 18

ຮູ້ຈັກອັນຕະລາຍຂອງທ່ານ

ວັດຖຸທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ..... 19
ສານເຄມີອຸດສາຫະກຳ..... 20
ຊີວະພາບ..... 21
ນິວເຄຼຍ/ລັງສີວິທະຍາ..... 23
ການຂົນສົ່ງວັດຖຸທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ..... 24
ສານເຄມີໃນຄົວເຮືອນ..... 25
ພະຍາດລະບາດ/ໂຣກລະບາດ..... 26
ການກໍ່ການຮ້າຍ..... 28
ການລອບຍິງຢູ່ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ຫຼື ມະຫາວິທະຍາໄລ..... 30
ບໍ່ແກ້ສ & ທໍ່ສົ່ງແກ້ສ..... 33
ການໄດ້ຮັບພິດຈາກຄາບອນໂມໂນໄຊ..... 35
ການເດີນທາງໃນລະຫວ່າງວັນພັກ..... 36
ອັນຕະລາຍໃນວັນພັກ..... 37
ໄຟໄໝ້ເຮືອນ..... 40
9-1-1 ເຫດການສຸກເສີນ..... 44

Prepare

ແຜນການຄວາມປອດໄພສ່ວນບຸກຕົວ.....ກະກຽມ.1

ມີແຜນການຫຍັງແດ່, Stan?..... 1

ການວາງແຜນລ່ວງໜ້າ..... 2

ກຽມພ້ອມ..... 4

ຊຸດອຸປະກອນເຄື່ອງໃຊ້ສຸກເສີນສຳລັບຍານພາຫະນະ..... 6

ຈັດແຜນການຕິດຕໍ່ສື່ສານ..... 7

ການດູແລເບິ່ງແຍງຜູ້ທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການທາງຮ່າງກາຍ..... 8

ການວາງແຜນສຳລັບສັດລ້ຽງ..... 9

Act

ການມີສ່ວນຮ່ວມ.....ປະຕິບັດ.1

ລະບົບການແຈ້ງເຕືອນເຫດສຸກເສີນ..... 5

ການປົກປ້ອງຊຸມຊົນຂອງທ່ານ..... 6

ການປົກປ້ອງເຂດຄຸ້ມບ້ານຂອງທ່ານ..... 7

ການຫຼົບໄພໃນສະຖານທີ່ ກັບ ການໜີອອກໄປ..... 8

ການຟື້ນຟູຈາກໄພພິບັດ

ການຊອກຫາຄວາມຫວັງອີກ..... 10

ການກັບຄືນບ້ານ..... 12

ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ

ປຶ້ມຮວບຮວມລາຍຊື່ຂອງໜ່ວຍງານຄຸ້ມຄອງເຫດສຸກເສີນໃນເຂດທ້ອງຖິ່ນ..... 17

ເວັບໄຊຂອງລັດຖະບານກາງ..... 17

ເວັບໄຊຂອງລັດ..... 18

ເວັບໄຊຂອງພາກພື້ນ..... 18

ເວັບໄຊຂອງອົງການບໍ່ຫວັງຜົນກຳໄລ..... 18

Think

ການປ້ອງກັນຈາກລົມພະຍຸ: ສະພາບອາກາດທີ່ຮ້າຍແຮງ

ຖ້າຄວາມຄິດກ່ຽວກັບການກະກຽມສຳລັບໄພພິບັດທີ່ຮ້າຍແຮງຂອງທ່ານແມ່ນການເອົາຄັນຮົ່ມໄວ້ຢູ່ ໃນລົດ, ຖ້າເປັນແນວນັ້ນ, ພາກນີ້ແມ່ນສຳລັບທ່ານ. ຜູ້ທີ່ເຄີຍປະສົບກັບພະຍຸທໍນາໂດ ແລະ ນ້ຳຖ້ວມກະທັນຫັນໂດຍກົງ ຈະບອກທ່ານວ່າສະພາບອາກາດທີ່ຮ້າຍແຮງໃນລັດເທັກຊັສພາກເໜືອຕອນກາງມີຄວາມສາຫັດ ແລະ ສ້າງຄວາມເສຍຫາຍຮ້າຍແຮງປານໃດ. ຂ່າວດີມີຢູ່ ວ່າ ພວກເຮົາສາມາດພະຍາກອນສະພາບອາກາດສ່ວນໃຫຍ່ໄດ້ລ່ວງໜ້າ. ຂ່າວຮ້າຍແມ່ນການເສຍຊີວິດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບສະພາບອາກາດເປັນຈຳນວນຫຼາຍຍັງຄົງເກີດຂຶ້ນໃນແຕ່ລະປີ ຢູ່ໃນລັດເທັກຊັສພາກເໜືອຕອນກາງ ເຖິງແມ່ນວ່າຈະມີການເຕືອນລ່ວງໜ້າກໍ່ຕາມ. ຂັ້ນຕອນທຳອິດໃນການກຽມຕົວແມ່ນການຮັບຮູ້ວ່າສະພາບອາກາດຮ້າຍແຮງສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ທຸກເວລາ—ແລະ ມັນສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ກັບທ່ານ.

ໃນແຕ່ລະປີ, ຊາວອາເມຣິການຮັບມືກັບອັດຕາສະເລ່ຍຂອງ:

- ພະຍຸຝົນຟ້າຄະນອງ 100,000 ຄັ້ງ
- ພະຍຸຝົນຟ້າຄະນອງຮ້າຍແຮງ 10,000 ຄັ້ງ
- ໄພນ້ຳຖ້ວມ ຫຼື ນ້ຳຖ້ວມກະທັນຫັນ 5,000 ຄັ້ງ
- ພະຍຸທໍນາໂດ 1,000 ຄັ້ງ
- ພະຍຸເຮີຣິເຄນທີ່ຮ້າຍກາດ 2 ຄັ້ງ

ໃນລັດເທັກຊັສທາງພາກເໜືອຕອນກາງ, ອັດຕາສະເລ່ຍຕໍ່ປີ ມີ:

- ພະຍຸທໍນາໂດ 12 ຄັ້ງຕໍ່ປີ
- ເຫດການພະຍຸຝົນຟ້າຄະນອງຮ້າຍແຮງ 258 ຄັ້ງ (ໝາກເຫັບຂະໜາດໃຫຍ່, ລົມພະຍຸທີ່ສ້າງຄວາມເສຍຫາຍ)
- ເຫດການນ້ຳຖ້ວມກະທັນຫັນ 68 ຄັ້ງ
- 5 ຄົນເສຍຊີວິດ ເນື່ອງຈາກອາກາດຮ້ອນຫຼາຍເກີນໄປ

ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ: stormready.noaa.gov

KW2D0909

ພະຍຸຝົນຟ້າຄະນອງທີ່ຮ້າຍແຮງ & ເຫດຟ້າຜ່າ

ພະຍຸຝົນຟ້າຄະນອງສາມາດເປັນເລື່ອງທີ່ໜ້າຕື່ນເຕັ້ນໃນການເຝົ້າຕິດຕາມ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນຈາກຄວາມປອດໄພຂອງເບາະນັ່ງທີ່ອົບອຸ່ນ ແລະ ສະບາຍຂອງທ່ານ. ນອກຈາກຈະບໍ່ປຽກແລ້ວ, ນີ້ແມ່ນອີກເຫດຜົນໜຶ່ງທີ່ດີ ທີ່ຈະຢູ່ພາຍໃນເຮືອນ (ແລະ ປົດໂທລະສັບ)—ການເກີດຟ້າຜ່າ ຂ້າຊີວິດ**ຜູ້ຄົນ** ໃນແຕ່ລະປີ ຫຼາຍກວ່າພະຍຸທໍນາໂດ. ເນື່ອງຈາກວ່າການເກີດພະຍຸຝົນຟ້າຄະນອງທຸກໆຄັ້ງ ເຮັດໃຫ້ເກີດຟ້າຜ່າ, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງກຽມພ້ອມ! ນ້ຳຖ້ວມກະທັນຫັນ ແລະ ໝາກເຫັບຕົກຍັງເປັນອັນຕະລາຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບພະຍຸຝົນຟ້າຄະນອງ.

ໜຶ່ງ ໜຶ່ງພັນ, ສອງ ໜຶ່ງພັນ, KABOOM! ໂດຍການນັບ ວິນາທີລະຫວ່າງແສງຟ້າເຫຼື້ອມ ແລະ ສຽງຟ້າຮ້ອງແລ້ວຫານຫ້າ, ທ່ານສາມາດຄາດຄະເນໄລຍະຫ່າງຂອງທ່ານຈາກການປະທະໄດ້ (ເປັນໄມ).

ຂໍ້ເທັດຈິງຂອງພະຍຸຝົນຟ້າຄະນອງ

- **ໃນລັດເທັກຊັສທາງພາກເໜືອຕອນກາງ, ພະຍຸຝົນຟ້າຄະນອງສ່ວນໃຫຍ່ເກີດຂຶ້ນໃນຕອນບ່າຍ.**
- **ບາງຄັ້ງສຽງຟ້າຮ້ອງ ແລະ ຟ້າຜ່າສາມາດມາພ້ອມກັບລົມພະຍຸຫິມະ!**
- **ໃນຊ່ວງເວລາໃດໜຶ່ງ, ມີພະຍຸຝົນຟ້າຄະນອງ 1,800 ຄັ້ງທີ່ກຳລັງເກີດຂຶ້ນຢູ່ ອ້ອມຮອບ ໂລກ—ນັ້ນແມ່ນ 16 ລ້ານຄັ້ງຕໍ່ປີ!**
- **ພະຍຸຝົນຟ້າຄະນອງທີ່ເຄີຍເກີດຂຶ້ນຜ່ານມາໃຊ້ເວລາດົນປະມານ 3 ຊົ່ວໂມງ ແລະ ສາມາດແຕກຕ່າງຈາກ ສອງສາມໄມໄປເປັນສອງສາມຮ້ອຍໄມ.**

ເຄັດລັບຄວາມປອດໄພຈາກພະຍຸຝົນຟ້າຄະນອງຮ້າຍແຮງ ແລະ ເຫດຟ້າຜ່າ:

- **ໃນເວລາທີ່ມີສຽງຟ້າຮ້ອງ, ໃຫ້ເຂົ້າໃນເຮືອນ.**
- ຖ້າທ່ານສາມາດໄດ້ຍິນສຽງຟ້າຮ້ອງ, ທ່ານຢູ່ ໃກ້ພໍທີ່ຈະຖືກຟ້າຜ່າ—ໃຫ້ຊອກຫາບ່ອນຫຼົບ ໄພທັນທີ.
- ເຂົ້າໄປຢູ່ ໃນອາຄານທີ່ແໜ້ນໜາ ແລະ ຢູ່ ໃຫ້ໄກຈາກປອງຢ້ຽມ (ຢາເຂົ້າໄປຫຼົບໄພຢູ່ ໃນ ຫ້ອງເກັບຂອງ, ກ້ອງຕົ້ນໄມ້ທີ່ຕັ້ງຢູ່ ດ່ຽວ ຫຼື ຢູ່ ໃນລົດທີ່ເປີດຫລັງຄາໄດ້).
- ຖ້າບໍ່ ມີບ່ອນຫຼົບໄພທີ່ແໜ້ນໜາ, ໃຫ້ເຂົ້າໄປໃນລົດທີ່ມີຫຼັງຄາແຂງແກ່ນ ແລ້ວປິດປອງຢ້ຽມ.
- ອອກຈາກເຮືອ ແລ້ວຢູ່ ຫ່າງຈາກນ້ຳ.
- ຖອດປັກເຄື່ອງໃຊ້ໄຟຟ້າ ແລະ ຫຼີກລຽງການໃຊ້ໂທລະສັບ ຍົກເວັ້ນໃນກໍລະນີສຸກເສີນ (ໂທລະສັບມືຖືແມ່ນໃຊ້ໄດ້, ແຕ່ໂທລະສັບທີ່ມີສາຍແມ່ນໃຊ້ບໍ່ ໄດ້).

ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ: CD ກ່ຽວກັບສະພາບອາກາດທີ່ຮ້າຍແຮງ

ຖ້າມີບາງຄົນຖືກຟ້າຜ່າ:

- ໃຫ້ໂທ 911 ເພື່ອຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທັນທີ. ການຖືກຟ້າຜ່າສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດບາດ ແຜໄຟໄໝ້ ຫຼື ຄວາມອັນຕະລາຍຕໍ່ ລະບົບປະສາດ, ກະດູກແຕກຫັກ ແລະ ການສູນເສຍ ທາງການໄດ້ຍິນ ແລະ ສາຍຕາ.
- ທ່ານສຳຜັດເຈົ້າເຂົາໄດ້—ເຂົາເຈົ້າບໍ່ ຊັກນຳກະແສໄຟຟ້າ.
- ໃຫ້ການປະຖົມພະຍາບານຂັ້ນຕົ້ນ ຫຼື CPR ຖ້າຈຳເປັນ.

ຂໍ້ເທັດຈິງຂອງຟ້າຜ່າກັບ ເລື່ອງເລົ່າ:

ເລື່ອງເລົ່າ: ຟ້າຜ່າບໍ່ ເຄີຍຜ່າສະຖານທີ່ເກົ່າສອງຄັ້ງ.
ຂໍ້ເທັດຈິງ: ຟ້າຜ່າມີພື້ນທີ່ "ທີ່ຊື່ນຊອບ" ທີ່ມັນອາດຈະຜ່າລົງໄດ້ຫຼາຍຄັ້ງໃນລະຫວ່າງທີ່ເກີດພະຍຸໜຶ່ງຄັ້ງ.

ເລື່ອງເລົ່າ: ຖ້າບໍ່ ມີຝົນຕົກ, ກໍຈະບໍ່ ມີອັນຕະລາຍຈາກຟ້າຜ່າ.
ຂໍ້ເທັດຈິງ: ຟ້າຜ່າມັກເກີດຂຶ້ນຢູ່ ໃນເຂດນອກຂອງບ່ອນທີ່ເກີດຝົນຕົກໜັກ ແລະ ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ໄກເຖິງ 10 ໄມຫ່າງຈາກບ່ອນທີ່ມີຝົນຕົກ.

ເລື່ອງເລົ່າ: ພື້ນເກີບທີ່ເປັນຢາງ ຫຼື ຕີນລົດທີ່ເປັນຢາງຢູ່ ໃນລົດຈະປົກປ້ອງທ່ານຈາກການຖືກຟ້າຜ່າ.
ຂໍ້ເທັດຈິງ: ພື້ນເກີບທີ່ເປັນຢາງ ຫຼື ຕີນລົດທີ່ເປັນຢາງບໍ່ ໄດ້ໃຫ້ການປົກປ້ອງຈາກຟ້າຜ່າ. ເຖິງຢາງໃດກໍ່ ຕາມ, ໂຄງເຫຼັກຂອງຍານພາຫະນະທີ່ມີຫຼັງຄາໝາແໜ້ນສາມາດໃຫ້ການປົກປ້ອງເພີ່ມຂຶ້ນ ຖ້າທ່ານບໍ່ ສຳຜັດກັບໂລຫະ. ເຖິງວ່າທ່ານອາດຈະໄດ້ຮັບບາດເຈັບ ຖ້າຫາກຟ້າໄດ້ຜ່າລົງໃສ່ລົດຂອງທ່ານ, ທ່ານຈະປອດໄພຢູ່ ໃນຍານພາຫະນະຫຼາຍກວ່າຢູ່ນອກ.

ເລື່ອງເລົ່າ: ຄົນທີ່ຖືກຟ້າຜ່າຊັກນຳກະແສໄຟຟ້າແລະ ບໍ່ ຄວນຖືກສຳຜັດ.
ຂໍ້ເທັດຈິງ: ຄົນທີ່ຖືກຟ້າຜ່າບໍ່ ຊັກນຳກະແສໄຟຟ້າ ແລະ ຄວນໄດ້ຮັບການເບິ່ງແຍງໂດຍທັນທີ.

ເລື່ອງເລົ່າ: "ຟ້າຜ່າອາກາດຮ້ອນ" ເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກມື້ລະດູຮ້ອນທີ່ຮ້ອນແຮງແລະ ບໍ່ ກໍ່ ໃຫ້ເກີດໄພອັນຕະລາຍ.
ຂໍ້ເທັດຈິງ: ສິ່ງທີ່ກ່າວເຖິງ, ດັ່ງ "ຟ້າຜ່າອາກາດຮ້ອນ" ແທ້ຈິງແລ້ວແມ່ນຟ້າຜ່າຈາກພະຍຸຝົນຟ້າຄະນອງທີ່ຢູ່ ຫ່າງໄກຫຼາຍເກີນກว่าທີ່ຈະໄດ້ຍິນສຽງຟ້າຮ້ອງ. ເຖິງຢາງໃດກໍ່ ຕາມ, ລົມພະຍຸອາດຈະກຳລັງເຄື່ອນທີ່ໄປໃນທິດທາງຂອງທ່ານ, ດັ່ງນັ້ນ ຈົ່ງກຽມພ້ອມ!

ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ: fema.gov/kids

ໄພນ້ຳຖ້ວມ & ນ້ຳຖ້ວມກະທັນຫັນ

ພະຍຸທຳນາໂດເປັນຕາປະທັບໃຈ, ແຕ່ວ່ານ້ຳຖ້ວມກະທັນຫັນຈະເອົາຊີວິດຂອງຜູ້ຄົນແຕ່ລະປີ ຕະຫລອດທົ່ວໂລກຫຼາຍກວ່າໄພອັນຕະລາຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບສະພາບອາກາດທີ່ຮ້າຍແຮງ ອື່ນໆໃດໜຶ່ງ. ນ້ຳຖ້ວມພຽງຫົກນິ້ວທີ່ພັດໄຫຼໄວກໍມີພະລັງແຮງພຽງພໍທີ່ຈະຍູ້ໃຫ້ຜູ້ໃຫຍ່ລົ້ມ ແລະ ນ້ຳພຽງສອງຟຸດຈະພັດຍານພາຫະນະຈຳນວນຫຼາຍໄປໄດ້, ລວມທັງລົດກະບະ ແລະ ລົດ SUV. ເມື່ອໃດກໍຕາມທີ່ທ່ານປະສົບລະດັບນ້ຳສູງ ແລະ ໂດຍສະເພາະໃນລະຫວ່າງການ ເຕືອນກ່ຽວກັບນ້ຳຖ້ວມກະທັນຫັນ, ໃຫ້ຫັນກັບຄືນ ຢາຈົມນ້ຳເລີຍ™. ຢາປະໝາດພະລັງແຮງ ຂອງນ້ຳ.

ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ: Mark Fox NWS Fort Worth

ເຄັດລັບຄວາມປອດໄພເພື່ອຮັບມືກັບນ້ຳຖ້ວມກະທັນຫັນ:

- ອອກຈາກພື້ນທີ່ນ້ຳມັກຈະຖ້ວມ, ດັ່ງເຊັ່ນ ບ່ອນຄ້ອຍ, ຈຸດຕ່ຳ, ເຫວເລິກ, ບ່ອນເຊາະ ເຈື່ອນ, ແລະ ອື່ນໆ.
- ຢາຂັບລົດຜ່ານບ່ອນທີ່ມີນ້ຳຂັງ.
- ປະຕິບັດຕາມສັນຊາດຕະຍານຂອງທ່ານ; ຢາຍົກຍ້າຍ ຫຼື ພະຍາຍາມໄປອ້ອມຮອບສິ່ງ ກີດຂວາງຢູ່ ໃນຖະໜົນທີ່ຖືກນ້ຳຖ້ວມຢູ່.
- ຢາຂັບລົດຜ່ານຖະໜົນທີ່ຖືກນ້ຳຖ້ວມ ໃນກໍລະນີທີ່ພື້ນຖະໜົນບໍ່ ມີຄວາມຄົງທີ່.
- ຖ້າຈັກລົດຂອງທ່ານຢຸດ ຫຼື ຕາຍ, , ໃຫ້ອອກຈາກລົດທັນທີ ແລະ ໄປຊອກຫາພື້ນ ທີ່ທີ່ສູງກວ່າ. ໃຫ້ລະວັງໃນຍາມກາງຄືນ ເຊິ່ງເປັນເວລາທີ່ມັນມອງເຫັນຍາກ ແລະ ໃຫ້ຮັບຮູ້ເຖິງຄວາມອັນຕະລາຍຂອງໄພນ້ຳຖ້ວມ.
- ຢາຕັ້ງຄ້າຍ ຫຼື ຈອດລົດຂອງທ່ານຕາມແຄມຫ້ວຍນ້ຳ ແລະ ບ່ອນເຊາະເຈື່ອນ, ໂດຍສະ ເພາະໃນລະຫວ່າງທີ່ມີສະພາບ ການທີ່ຄຸກຄາມ.
- ໃຫ້ເອົາໃຈໃສ່ສັນຍານການແຈ້ງເຕືອນ.

ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ: Severe Weather CD

ມີຄວາມແຕກຕ່າງແນວໃດລະຫວ່າງນ້ຳຖ້ວມກະທັນຫັນ ແລະ ໄພນ້ຳຖ້ວມທຳມະດາ? ນ້ຳຖ້ວມກະທັນຫັນເກີດຂຶ້ນ ໃນລະຫວ່າງເຫດການຝົນຕົກໜັກ ແລະ ເກີດຂຶ້ນຢ່າງໄວວາທີ່ສຸດ. ມັນກໍສິ້ນສຸດລົງຢ່າງໄວວາເຊັ່ນກັນ. ໄພນ້ຳຖ້ວມທຳມະດາເກີດຂຶ້ນ ເນື່ອງຈາກ ເຫດການຝົນຕົກເປັນເວລາດົນນານ່ ທະເລສາບໄຫຼລົ້ນ, ຫຼື ເຂື່ອນເພບັ. ມັນຄ່ອຍໆເກີດຂຶ້ນ, ຄາດເດົາໄດ້ຫຼາຍກວ່າ, ແລະ ໃຊ້ເວລາດົນນານກ່ອນຈະແຫ້ງຫາຍໄປ.

ໝາກເຫັບຕົກ

ທ້ອງຟ້າກຳລັງຕົກລົງ! ທ້ອງຟ້າກຳລັງຕົກລົງ! ໂອ້ ແຕ່—ນັ້ນເປັນພຽງໝາກເຫັບ. ກ້ອນທີ່ແຂງເປັນນ້ຳກ້ອນເຫຼົ່ານີ້, ຖືກປະກອບຂຶ້ນໃນເວລາທີ່ເມັດຝົນຕົກຜ່ານເຂດອາກາດໜາວຕາມເສັ້ນທາງຂອງມັນໄປສູ່ໜ້າໂລກ. ອາກາດທີ່ໜາວເຮັດໃຫ້ເມັດຝົນກ້າມກາຍເປັນກ້ອນນ້ຳແຂງຂະໜາດນ້ອຍ. ໝາກເຫັບເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມເສຍຫາຍຕໍ່ຊັບສິນ, ລົດລາງ (ຈື່ "ການຂາຍໝາກເຫັບ"ທັງໝົດເຫຼົ່ານີ້ຢູ່ທີ່ຮ້ານຂາຍລົດໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານບໍ?) ແລະ ພືດຜົນ; ມີຄວາມເສຍຫາຍຫຼາຍກວ່າ $1 ພັນລ້ານໃນແຕ່ລະປີ. ໃນຄວາມເປັນຈິງ, ເຫດການພະຍຸໝາກເຫັບທີ່ສ້າງຄວາມເສຍຫາຍຫຼາຍທີ່ສຸດໃນປະຫວັດສາດຂອງສະຫະລັດອາເມຣິກາໄດ້ເກີດຂຶ້ນຢູ່ ຊານ ແອນໂตນິໂອ ໃນເດືອນເມສາປີ 2016. ແຕ່ ອີງຕາມຂໍ້ເທັດຈິງທີ່ວ່າກ້ອນຫີນຂະໜາດໃຫຍ່ສາມາດຕົກລົງດ້ວຍຄວາມໄວທີ່ໄວກວ່າ 100 ໄມຕໍ່ຊົ່ວໂມງ, ມັນຈຶ່ງສຳຄັນທີ່ທ່ານຈະປົດແກ້ວເຫຼົ້າຂອງທ່ານ ແລະ ຮຽນຮູ້ສິ່ງທີ່ຈະຕ້ອງເຮັດ ໃນເວລາທີ່ສະພາບການພະຍຸໝາກເຫັບເກີດຂຶ້ນ.

ເຄັດລັບຄວາມປອດໄພເພື່ອຮັບມືກັບພະຍຸໝາກເຫັບ:

- ໃນລະຫว่ານທີ່ເກີດລົມພະຍຸ, ໃຫ້ຊອກຫາບ່ອນຫຼົບໄພ. ໝາກເຫັບຂະໜາດໃດກໍຕາມກໍສາມາດເປັນອັນຕະລາຍໄດ້ເມື່ອຖືກຂວ່ານດ້ວຍລົມແຮງ.
- ໜ້າດິນອາດຈະໝຶ່ນ, ດັ່ງນັ້ນ ໃຫ້ໃຊ້ຄວາມລະມັດລະວັງຖ້າທ່ານຢູ່ ຂ້ານອກ.
- ເມື່ອຂັບຂີ່ລົດເຂົ້າໄປໃນເຂດທີ່ມີພະຍຸໝາກເຫັບ, ໃຫ້ຊອກຫາສະຖານທີ່ທີ່ປອດໄພເພື່ອຖອຍ ແລະ ລ້ຽວລົດຂອງທ່ານ ເພື່ອໃຫ້ໝາກເຫັນຕົກໃສ່ແວ່ນໜ້າລົດ. ແວ່ນນິລະໄພຈະຊ່ວຍປົກປ້ອງທ່ານ. ໝາກເຫັບສາມາດທຸບແວ່ນປ່ອງຢ້ຽມອື່ນໆໄດ້.

ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ: ລົມພະຍຸຮ້າຍແຮງທີ່ສຸດຂອງທຳມະຊາດ, ປຶ້ມຄູ່ມືສຳລັບການກຽມພ້ອມ, USDC, NOAA, NWS

ໂອ້ຍ! ກ້ອນໝາກເຫັບຂະໜາດໃຫຍ່ທີ່ສຸດທີ່ເຄີຍບັນທຶກໄວ້ມີນ້ຳໜັກຫຼາຍກວ່າ 1.6 ປອນ ແລະ ກວ້າງ 5.67 ນິ້ວ.

ຈື່ພະຍຸທໍນາໂດທີ່ຮ້າຍກາດທີ່ ປະທະເມືອງ Garland ແລະ ເມືອງ Rowlett ໃນເດືອນ ທັນວາປີ 2015 ບໍ? ພະຍຸທໍນາໂດເມືອງ Garland-Rowlett ຖືກຈັດຢູ່ໃນອັນດັບທີ #1 ໃນຈຳນວນຂອງພະຍຸທໍນາໂດທີ່ມີຄວາມໄວສູງສຸດ ແລະ ຮ້າຍແຮງທີ່ສຸດໃນເຂດ Dallas ສຳລັບເດືອນທັນວາ (ມີຄວາມໄວ EF4 ພ້ອມກັບຄົນເສຍຊີວິດ 10 ຄົນ). ເຂດພູມີ ພາກສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນຢູ່ພາຍໃຕ້ "ຄວາມສ່ຽງທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນ" ສຳລັບສະພາບອາກາດທີ່ຮ້າຍ ແຮງພ້ອມກັບໄພອັນຕະລາຍທີ່ໃຫຍ່ຫຼວງທີ່ເປັນໝາກເຫັບຂະໜາດໃຫຍ່, ລົມທີ່ສ້າງ ຄວາມເສຍຫາຍ ແລະ ພະຍຸທໍນາໂດ.

ລົດຖືກຟາດດ້ວຍໝາກເຫັບທີ່ມີຂະໜາດເທົ່າກັບໝາກກ້ຽງໃຫຍ່, ພືດຜົນຂາດອອກ ຈາກຕົ້ນໄມ້ ແລະ ພຸ່ມໄມ້ໂດຍຊິ້ນເຊີ, ແລະ ມີຝົນເທລົງມາໃນອັດຕາສ່ວນທີ່ຫຼາຍເທົ່າ ກັບສາມນິ້ວພາຍໃນສາມສິບນາທີ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເກີດນ້ຳຖ້ວມກະທັນຫັນທີ່ໃຫຍ່ຫຼວງ.

ພະຍຸທໍນາໂດ

ອັດຕາສະເລ່ຍການເກີດພະຍຸທໍນາໂດໃນລັດເທັກຊັສແມ່ນ 125 ຄັ້ງໃນທຸກໆປີ - ຫຼາຍກວ່າລັດອື່ນໆ. ລັດ Oklahoma ແມ່ນຢູ່ໃນອັນດັບທີສອງດ້ວຍອັດຕາສະເລ່ຍ 54 ຄັ້ງຕໍ່ປີ. ພະຍຸສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ທຸກເວລາຂອງປີ ແຕ່ວ່າລະດູໃບໄມ້ປົ່ງ ແລະ ລະດູຮ້ອນ ໄດ້ຖືກກຳນົດເປັນລະດູຂອງພະຍຸທໍນາໂດ. ເຖິງແມ່ນວ່າພະຍຸທໍນາໂດສາມາດເກີດຂຶ້ນ ໄດ້ໃນທຸກເວລາ ຂອງມື້, ມັນມັກຈະເກີດຂຶ້ນໃນລະຫວ່າງ 3 ຫາ 9 ໂມງແລງ. ດັ່ງນັ້ນ ເວ ລາລາຍການທອກໂຊໃນຕອນບ່າຍ ຫຼື ຊິດຄອມຕະຫຼົກໃນຕອນແລງຂອງທ່ານຖືກລົບ ກວນເພື່ອການເຝົ້າສັງເກດການ ແລະ ການເຕືອນໄພກ່ຽວກັບພະຍຸທໍນາໂດ - ໃຫ້ເອົາໃຈ ໃສ່ ແລະ ຢ່າອອກໄປຂ້າງນອກ!

ເມື່ອການເຝົ້າສັງເກດການ ຫຼື ການເຕືອນໄພກ່ຽວ ກັບພະຍຸທໍນາໂດໄດ້ຖືກປະກາດອອກໄປ, ໃຫ້ຄອຍ ລະວັງ:

- ຟ້າມືດ, ມັກຈະເປັນທ້ອງຟ້າທີ່ອອກສີຂຽວ
- ຂີ້ເຝື້ອປົກຄຸມ (ຂີ້ເຝື້ອໜາ ແລະ ຕ່ຳລົງທີ່ບໍ່ມີຝົນ ແລະ ອາດຈະເລີ່ມຕົ້ນໝຸນ)
- ໝາກເຫັບຂະໜາດໃຫຍ່
- ມີສຽງດັງ; ຄ້າຍຄືກັນກັບສຽງລົດໄຟຂົນສົ່ງສິນຄ້າ

ຄຳເຕືອນ:

- ພະຍຸທໍນາໂດບາງຢ່າງປາກົດເປັນຊ່ອງທາງທີ່ສາມາດແນມເຫັນໄດ້ ເຊິ່ງຂະຫຍາຍ ລົງໄປໃນພື້ນເປັນບາງສ່ວນເທົ່ານັ້ນ. ຊອກຫາຮ່ອງຮອຍຂອງເສດສິ່ງຂອງທີ່ຖືກ ທຳລາຍຢູ່ກ້ອງຊ່ອງທາງທີ່ສາມາດແນມເຫັນໄດ້.
- ພະຍຸທໍນາໂດສາມາດຖືກປົກຄຸມໄປດ້ວຍຝົນ ຫຼື ໝູ່ຂີ້ເຝື້ອທີ່ເກາະຢູ່ຕ່ຳ

ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ: Nature's Most Violent Storms, A Preparedness Guide, USDC, NOAA, NWS

WWW.KNOWHAT2DO.COM

ເຄັດລັບຄວາມປອດໄພເພື່ອຮັບມືກັບພະຍຸທໍນາໂດ:

- ກຳນົດພື້ນທີ່ສຳລັບຫຼົບໄພ ຢູ່ໃນບ້ານ ແລະ ບ່ອນເຮັດວຽກຂອງທ່ານ, ເຊັ່ນວ່າ ຫ້ອງໃຕ້ດິນ, ແລະ ໃຫ້ໄປທີ່ນັ້ນໃນລະຫວ່າງທີ່ເກີດສະພາບອາກາດທີ່ຮ້າຍແຮງ.
- ຖ້າບໍ່ ມີບ່ອນຫຼົບໄພໃຕ້ດິນ, ໃຫ້ຍ້າຍໄປໃນຫ້ອງທີ່ຢູ່ ດ້ານໃນ ຫຼື ຫ້ອງໂຖງໃນຊັ້ນລຸ່ມສຸດ ແລະ ເຂົ້າຢູ່ ກ້ອງຊິ້ນສ່ວນຂອງເຄື່ອງເຟີ ນິເຈີທີ່ມີແໜ້ນໜາ.
- ຢູ່ ໃຫ້ຫ່າງຈາກປ່ອງຢ້ຽມ.
- ຢ່າພະຍາຍາມທີ່ຈະແລ່ນໜີພະຍຸທໍນາໂດໃນລົດຂອງທ່ານ—ໃຫ້ອອກຈາກລົດທັນທີ ແລະ ຊອກຫາບ່ອນຫຼົບໄພໃນອາຄານທີ່ແໜ້ນໜາ.
- ຖ້າບໍ່ ມີບ່ອນຫຼົບໄພ, ອອກຈາກລົດ ແລະ ຊອກຫາພື້ນທີ່ທີ່ຢູ່ ບ່ອນຕ່ຳທີ່ສຸດ (ຮ່ອງ ນ້ຳ, ຮ່ອມພູ, ແລະ ອື່ນໆ.) ນອນເໝບລົງກັບພື້ນພຽງ ແລະ ໃຊ້ມືຂອງທ່ານຄຸມຫົວ ຂອງທ່ານໄວ້.
- ບາງຄັ້ງ, ພະຍຸທໍນາໂດປາກົດຕົວຂຶ້ນຢ່າງວ່ອງໄວ ເຊິ່ງເປັ ນໄປບໍ່ ໄດ້ທີ່ຈະແຈ້ງເຕືອນລ່ວງ ໜ້າ.
- ຍັງຄົງລະວັງກ່ຽວກັບສັນຍານຂອງພະຍຸທໍນາໂດທີ່ໃກ້ເຂົ້າມາ ແລະ ສັງເກດເບິ່ງເສດສິ່ງ ຂອງທີ່ປິ ວຢູ່.
- ຄວນອອກໄປຈາກບ້ານລົດທີ່ຍ້າຍໄດ້ສະເໝີ.
- ຢ່າລໍ ຖ້າຈົນກວ່າລົມພະຍຸ ເຂົ້ າ ມ າ ໃ ກ້ ແ ທ້ ໆ, ທ່ານ ອ າ ດ ຊ້ າ ເ ກີ ນ ໄ ປ ແ ລ້ ວ.

ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ: Severe Weather CD

ຂໍ້ເທັດຈິງຂອງ ພະຍຸທໍນາໂດ VS. ເລື່ອງເລົ່າ

ນິຍາຍ: ພື້ນທີ່ຢູ່ ໃກ້ແມ່ນ້ຳ, ທະເລສາບ, ແລະ ພູເຂົາແມ່ນປອດໄພຈາກພະຍຸທໍນາໂດ.
ຂໍ້ເທັດຈິງ: ບໍ່ ມີສະຖານທີ່ໃດປອດໄພຈາກພະຍຸທໍນາໂດ. ໃນທ້າຍຊຸ ມປີ 1980, ພະຍຸທໍນາ ໂດໄດ້ພັດຜ່ານສວນອຸດທະຍານແຫ່ງຊາດຂອງ Yellowstone ເຊິ່ງອອກຈາກເສັ້ນທາງການທຳ ລາຍທີ່ຂຶ້ນ ແລະ ລົງສູ່ພູເຂົາທີ່ມີຂະໜາດ 10,000 ຟຸດ.

ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ: Mark Fox, NWS Fort Worth

ເລື່ອງເລົ່າ: ຄວາມກົດດັນຕ່ຳພ້ອມກັບພະຍຸທໍນາໂດເຮັດໃຫ້ອາຄານ “ລະເບີດ” ເນື່ອງຈາກພະຍຸທໍນາ ໂດພັດຜ່ານທາງເທິງ.
ຂໍ້ເທັດຈິງ: ລົມພະຍຸທີ່ຮ້າຍແຮງ ແລະ ເສດສິ່ງຂອງທີ່ກະທົບໃສ່ອາຄານຢ່າງແຮງ ເຮັດໃຫ້ເກີດ ຄວາມເສຍຫາຍຕໍ່ໂຄງສ້າງຫຼາຍທີ່ສຸດ.

ເລື່ອງເລົ່າ: ຄວນເປີດປ່ອງຢ້ ຽມກ່ອນທີ່ພະຍຸທໍນາໂດຈະເຂົ້າມາໃກ້ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ແຮງກົດດັນສົມ ດຸນກັນ ແລະ ຫຼຸ ດຜ່ອນຄວາມເສຍຫາຍລົງ.
ຂໍ້ເທັດຈິງ: ການເປີດປ່ອງຢ້ ຽມສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ລົມພະຍຸທີ່ເປັ ນອັນຕະລາຍເຂົ້າສູ່ໂຄງສ້າງອາ ຄານໄດ້. ປະປ່ອງຢ້ ຽມຢູ່ຊ້ ຽ; ເຄື່ອນຍ້ າຍໄປຫາສະຖານທີ່ທີ່ປອດໄພທັນທີ

**ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ: ລົມພະຍຸຮ້ າຍແຮງທີ່ສຸ ດຂອງທຳ ມະ ຊາ ດ, ປຶ້ ມ ຄູ່ ມ ືສ 	sc ສ ຳ ລ ັ ບ ການ ກ ຽ ມ ພ ້ ອ ມ, USDC,NOAA,NWS**

ສະພາບອາກາດໃນຊ່ວງລະດູໜາວ

ການກ່າວເຖິງຄວາມໜາວຈັດຄັ້ງທຳອິດໃນລະດູໜາວ, ການຈາລະຈອນ ແລະ ການຄ້າໃນລັດເທັກຊັສພາກເໜືອຕອນກາງກໍຢຸດສະງັດເຊັ່ນດຽວກັນ. ຍ້ອນຫຍັງ? ໃນຂະນະທີ່ສະພາບອາກາດໜາວຂຶ້ນນຳເອົາການປ່ຽນແປງທີ່ໜ້າຍິນດີມາໃຫ້, ຄົນສ່ວນຫຼາຍກໍບໍ່ໄດ້ກະກຽມສຳລັບມັນ. ຝົນ, ຫິມະ ແລະ ນ້ຳແຂງທີ່ໜາວຈັດສາມາດເຮັດໃຫ້ມີຄວາມມ່ວນຊື່ນສຳລັບການອອກຫຼິ້ນກາງແจ້ງໄດ້ດີ - ແຕ່ຍັງສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດອຸບັດຕິເຫດຂອງລົດຍົນ, ອຸນຫະພູມໃນຮ່າງກາຍຕ່ຳຜິດປົກກະຕິ, ແລະ ແກ້ສຄາບອນທີ່ບໍ່ມີສີບໍ່ມີກິ່ນທີ່ມີພິດຮ້າຍແຮງຈາກເຄື່ອງສ້າງຄວາມຮ້ອນທີ່ຜິດປົກກະຕິ. ນອກຈາກນີ້, ນ້ຳແຂງທີ່ມີຂະໜາດສອງສາມນິ້ວກໍສາມາດເຮັດໃຫ້ສາຍໄຟຕົກລົງມາ ທີ່ເປັນຜົນໃຫ້ບໍ່ມີໄຟຟ້າໃຊ້ເປັນເວລາຫຼາຍມື້. ແລະ ເທິງຖະໜົນ, ການເດີນທາງຢ່າງວ່ອງໄວໄປຫາເຮືອນຂອງແມ່ເຖົ້າກໍສາມາດກາຍເປັນຄ້າຍພັກໃນລົດໂດຍກະທັນຫັນ. ດ້ວຍການວາງແຜນເລັກນ້ອຍ, ທ່ານສາມາດປົກປ້ອງຕົວຂອງທ່ານເອງ ແລະ ມ່ວນຊື່ນກັບບາງກິດຈະກຳທີ່ເຍືອກເຢັນ!

ເຄັດລັບຄວາມປອດໄພເພື່ອຮັບມືກັບສະພາບອາກາດໃນລະດູໜາວ:

- ສວມໃສ່ເສື້ອຜ້າທີ່ພໍດີຫຼວມຕົວ, ມີນ້ຳໜັກເບົາ, ໃຫ້ຄວາມອົບອຸ່ນຫຼາຍໆຊັ້ນແທນການສວມໃສ່ເສື້ອຜ້າທີ່ໜາໆພຽງຊັ້ນດຽວ. ກວດສອບໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເສື້ອຜ້າຊັ້ນນອກປ້ອງກັນນ້ຳໄດ້.
- ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າແຫຼ່ງຄວາມຮ້ອນຂອງທ່ານເຮັດວຽກໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ລະບາຍອາກາດໄດ້ດີ. ໃຫ້ກວດສອບມັນເປັນປົກກະຕິເພື່ອໃຫ້ມັນໃຊ້ງານໄດ້.
- ຫຼີກລ້ຽງການຂັບຂີ່ລົດເທິງສະພານລອຍ ແລະ ຂົວ - ມັນມັກຈະເກີດມີນ້ຳແຂງໜາວຈັດໄວກວ່າເທິງທ້ອງຖະໜົນ.
- ກຽມພ້ອມສະພາບລົດຂອງທ່ານສຳລັບລະດູໜາວ. ລ້າງລະບົບລະບາຍຄວາມຮ້ອນ, ປ່ຽນແທນນ້ຳຢາຜ່ອນຄວາມຮ້ອນ, ປ່ຽນແທນໃບປັດນ້ຳຝົນ, ແລະອື່ນໆ. ຈັດຊຸດເຄື່ອງມືສຳລັບຮັບມືກັບສະພາບອາກາດໃນລະດູໜາວ ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານຕິດຄ້າງຢູ່ (ເບິ່ງໜ້າກະກຽມທີ.6)
- ກຽມພ້ອມສະພາບທໍ່ນ້ຳຂອງທ່ານສຳລັບລະດູໜາວ. ປ່ອຍໃຫ້ນ້ຳໃນກ້ອກຍ້ອຍລົງໃນເວລາທີ່ອຸນຫະພູມຫຼຸດລົງຕ່ຳກວ່າຈຸດແຂງຕົວ.
- ໃຫ້ໃຊ້ຄວາມລະມັດລະວັງເປັນພິເສດ ເພື່ອຮັບປະກັນການເປັນຢູ່ທີ່ດີຂອງສັດຂອງທ່ານ ໂດຍການໃຫ້ນ້ຳ ແລະ ອາຫານທີ່ອຸດົມສົມບູນ, ພ້ອມທັງບ່ອນຫຼົບໄພທີ່ເໝາະສົມ.

ນ້ຳແຂງສີດຳເກີດຈາກເມັດນ້ຳຝົນນ້ອຍໆທີ່ໜາວເຢັນທີ່ສຸດ ທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດນ້ຳແຂງຊັ້ນບາງໆທີ່ເກືອບເບິ່ງຊອດຢູ່ ເທິງ ຖະໜົນຫົນທາງ (ມັນເອີ້ນວ່າ "ສີດຳ" ເພາະວ່າທ່ານ ສາມາດແນມເຫັນຢາງລາດທາງສີດຳຜ່ານມັນ). ມັນ ແນມເຫັນຍາກ ແລະ ໝີ່ນທີ່ສຸດ, ດັ່ງນັ້ນໃຫ້ ຄອຍ ລະມັດລະວັງໄພອັນຕະລາຍນີ້ ໃນເວລາອຸນຫະພູມ ຫຼຸ ດລົງໃກ້ເຖິງຈຸດແຂງຕົວ!

El Niño ແລະ La Niña:

ຫຼາຍອົງປະກອບຂອງສະພາບອາກາດທີ່ແຜ່ຂະຫຍາຍກວ້າງອອກສົ່ງຜົນຕໍ່ຮູບແບບໃນຊ່ວງລະດູໜາວ ທີ່ພວກເຮົາເຫັນທົ່ວລັດເທັກຊັສພາກເໜືອຕອນກາງ. ການຄົ້ນຄວ້າວິໄຈ ທີ່ຜ່ານມາໄດ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ El Niño ແລະ La Niña ອາດຈະມີ ບົດບາດທີ່ສຳຄັນໃນສະພາບການທີ່ພວກເຮົາປະສົບ.

ມັນແມ່ນຫຍັງແດ່?

El Niño ແລະ La Niña ແມ່ນການປັ່ນປວນຂອງການເນັ້ນໜັກວຽນໃນມະຫາສະໝຸດ ແລະ ໃນອາກາດໂດຍໃຊ້ເວລາຫຼາຍເດືອນ. ຄຸນລັກສະນະທີ່ເປັນທີ່ຮູ້ຈັກຫຼາຍທີ່ສຸດ ແມ່ນຄວາມອຸ່ນ ຫຼື ຄວາມເຢັນຂອງນ້ຳໃນມະຫາສະໝຸດປາຊີຟິກໃນເຂດຮ້ອນທາງ ທິດຕາເວັນອອກ ແລະ ໃຈກາງ. El Niño ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ ຖ້ານ້ຳຮ້ອນກວ່າປົກ ກະຕິ ແລະ La Niña ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ ຖ້າສັງເກດເຫັນວ່ານ້ຳເຢັນກວ່ານ້ຳປົກກະ ຕິໃນບໍລິເວນນີ້.

ມັນສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ ພວກເຮົາແນວໃດ?

ລະດູໜາວຂອງ El Niño: ລັດເທັກຊັສທາງພາກເໜືອຕອນກາງມັກປະສົບກັບ ອຸນຫະພູມເຢັນແຕ່ບໍ່ ໜາວເປັນພິເສດ. ພື້ນທີ່ມີແນວโน้มທີ່ຈະໄດ້ຮັບປະລິມານ ນ້ຳຝົນຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ. ລະດູໜາວຂອງ La Niña: ມີລັກສະນະອຸນຫະພູມ ອຸ່ນກວ່າປົກກະຕິ ແລະ ມີປະລິມານນ້ຳຝົນຕ່ຳກວ່າປົກກະຕິທົ່ວລັດເທັກຊັສພາກ ເໜືອຕອນກາງ. ລະດູໜາວທີ່ມີສະພາບການທີ່ປານກາງ, ທັງ El Niño ແລະ La Niña, ບໍ່ມີແນວโน้มທີ່ຢູ່ ໃກ້ປົກກະຕິຕາມ ຄ່າສະເລ່ຍ. ເຖິງຢາງໃດກໍຕາມ, ເຫດການທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນຊ່ວງລະດູໜາວ ທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ສຸດຂອງພວກເຮົາມີແນວโน้ม ທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນໃນລະຫວ່າງທີ່ໃກ້ເຂົ້າລະດູໜາວທີ່ປານກາງ.

ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ: srh.noaa.gov

ຮັບຮູ້ຂໍ້ ມູນກ່ຽວກັບໄພແຫ້ງແລ້ງທີ່ຫຼ້າສຸດສຳລັບລັດເທັກຊັສພາກເໜືອຕອນກາງ ໄດ້ທີ່ http://www.srh.noaa.gov/fwd/?n=drought

ອາກາດຮ້ອນຮຸນແຮງ, ໄພແຫ້ງແລ້ງ & ເຫດໄຟໄໝ້ປ່າ

ລະດູຮ້ອນໃນລັດເທັກຊັສ, ບໍ່ ມີສິ່ງໃດຄືມັນເລີຍ! ໃຫ້ລະມັດລະວັງ—ອາກາດຮ້ອນຮຸນແຮງບໍ່ ພຽງແຕ່ຂ້າຫຍ້າເທົ່ານັ້ນ, ມັນຍັງສາມາດດັນອຸນຫະພູມໃນຮ່າງກາຍຂອງທ່ານໃຫ້ເກີນຂີດຈຳ ກັດຂອງມັນໄດ້. ຜູ້ສູງອາຍຸ, ເດັກນ້ອຍ, ແລະ ຜູ້ທີ່ປ່ວຍ ຫຼື ຜູ້ທີ່ມີນ້ຳໜັກເກີນແມ່ນມັກຈະ ເປັນອັນຕະລາຍ ໃນເວລາບາຫຼອດສູງຂຶ້ນ. ໄພແຫ້ງແລ້ງ ແລະ ໄຟໄໝ້ປ່າຍັງສາມາດ ເປັນຜົນ ມາຈາກອຸນຫະພູມທີ່ຮ້ອນກວ່າປົກກະຕິ, ປະລິມານນ້ຳຝົນຕ່ຳ ແລະ ພຶດຕິກຳ ທີ່ບໍ່ ລະວັງ. ຮຽນຮູ້ວິທີໃຊ້ມາດຕະການປ້ອງກັນ ເພື່ອປົກປ້ອງຕົນເອງ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມຂອງທ່ານ.

ເລື່ອງທີ່ໜ້າສົນໃຈ: ຮັບຮູ້ຂໍ້ເທັດຈິງ

- ຊາວອາເມຣິກາ ຫຼາຍຮ້ອຍຄົນຕາຍຍ້ອນອາກາດຮ້ອນຮຸນແຮງ. ເດັກນ້ອຍ, ຄົນສູງອາ ຍຸ, ແລະ ຜູ້ທີ່ປ່ວຍ ຫຼື ຜູ້ທີ່ມີນ້ຳໜັກເກີນແມ່ນມັກຈະຕົກເປັນຜູ້ເຄາະຮ້າຍ.
- ການໄດ້ຮັບບາດເຈັບ ແລະ ການເສຍຊີວິດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບອາກາດຮ້ອນແມ່ນສາມາດ ປ້ອງກັນໄດ້.
- ໃນລະຫວ່າງປີ 1999-2009, ມີຫຼາຍກວ່າ 7,000 ຄົນ, ມີອັດຕາສະເລ່ຍ 658 ຄົນໃນ ແຕ່ລະປີ, ທີ່ຍອມຈຳນົນຕໍ່ຜົນກະທົບຂອງອາກາດຮ້ອນ ແລະ ລັງສີຂອງແສງຕາເວັນ.

ແໜ່ງຂໍ້ມູນ: srh.noaa.gov, CDC, ແລະ accuweather.com

ຄວາມເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບອາກາດຮ້ອນ

ອຸນຫະພູມສູງ, ທີ່ພວກເຮົາປະສົບໃນລະດູຮ້ອນໃນລັດເທັກຊັສ ພາກເໜືອຕອນກາງ, ພ້ອມກັບຄວາມຊຸ່ມສູງ, ກໍສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມເຈັບປວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບອາກາດ ຮ້ອນ ເຊິ່ງມີຢູ່ ໃນຄວາມຮຸນແຮງຈາກການປວດຮ້ອນເບົາໆ, ການເມື່ອຍເພຍ ຈາກອາ ກາດຮ້ອນ, ເຖິງອາການໄຂ້ທີ່ເກີດຈາກອາກາດຮ້ອນທີ່ອາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ ຊີວິດໄດ້.

ການປວດຮ້ອນ:

ອາການເຈັບປວດກ້າມເນື້ອທີ່ກະຕຸກ, ຢາງອັດຕະໂນມັດ. ມັນອາດຈະເກີດຂຶ້ນໃນລະຫວ່າງການອອກກຳລັງກາຍໜັກ ແລະ ມັກຈະເກີດຈາກການຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ.

ສັນຍານ ແລະ ອາການ:

- ອາການເຈັບປວດທີ່ຮູ້ສຶກຄ້າຍຄືການປວດຂາໃນຍາມກາງຄືນ, ແຕ່ຮຸນແຮງຫຼາຍກວ່ານັ້ນ. ມັນມັກເກີດຂຶ້ນໃນບີແຄ່ງ, ແຂນ, ທ້ອງນ້ອຍ ແລະ ຫຼັງ.

ຖ້າທ່ານສົງໄສວ່າເກີດການປວດຮ້ອນ ໃຫ້:

- ເຮັດໃຫ້ຕົວເຢັນລົງ ແລະ ພັກຜ່ອນ.
- ດື່ມເຄື່ອງດື່ມເກືອແຮ່-ທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງເຄື່ອງດື່ມກີລາ ຫຼື ນ້ຳໝາກໄມ້ໃສໆ.
- ຄ່ອຍໆຢຽດ ແລະ ນວດກ້າມເນື້ອທີ່ຖືກກະທົບ.
- ໂທຫາທ່ານໝໍຂອງທ່ານ ຖ້າວ່າອາການປວດບໍ່ ຫາຍດີໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ.

ການເມື່ອຍເພຍເນື່ອງຈາກອາກາດຮ້ອນ:

ອາການເມື່ອຍເພຍທີ່ເກີດຂຶ້ນທັນທີ ແລະ ໃນບາງຄັ້ງທີ່ເກີດຈາກ ການອອກກຳລັງກາຍໜັກ, ເຫື່ອອອກຫຼາຍ ແລະ ການຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ.

ສັນຍານ ແລະ ອາການ:

- ຄວາມດັນເລືອດຕ່ຳ
- ຜິວໜັງທີ່ຊຸ່ມເຢັນ
- ມີໄຂ້ຕ່ຳ
- ຮູ້ສຶກຈະເປັນລົມ
- ປວດຮາກ
- ເຫື່ອອອກຫຼາຍ
- ການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈໄວ, ແລະອ່ອນແອ

ຖ້າທ່ານສົງໄສວ່າເກີດການເມື່ອຍເພຍເນື່ອງຈາກອາກາດຮ້ອນ ໃຫ້:

- ຍ້າຍຄົນໄປຫາບ່ອນທີ່ມີຮົ່ມ.
- ວາງພວກເຂົາເຈົ້ານອນລົງ ແລ້ວຍົກຂາ ແລະ ຕີນຂອງເຂົາເຈົ້າຂຶ້ນໜ້ອຍໜຶ່ງ.
- ຖອດ ຫຼື ເອົາເສື້ອຜ້າຂອງເຂົາເຈົ້າອອກ.
- ເອົານ້ຳເຢັນ (ບໍ່ໃສ່ນ້ຳກ້ອນ) ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມກີລາທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງທາດເກືອແຮ່ໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າດື່ມ.
- ວີຄົນນັ້ນ ແລະ ສີດພົ່ນ ຫຼື ເຊັດເຂົາເຈົ້າດ້ວຍນ້ຳເຢັນ.
- ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າ: ການເມື່ອຍເພຍເນື່ອງຈາກອາກາດຮ້ອນກໍສາມາດກາຍເປັນອາການໄຂ້ທີ່ເກີດຈາກອາກາດຮ້ອນໄດ້ຢາງວ່ອງໄວ. ຖ້າມີໄຂ້ສູງກວ່າ 102°ອົງສາ F, ຮູ້ສຶກເປັນລົມ, ມີອາການສັບສົນ ຫຼື ອາການຊັກເກີດຂຶ້ນ, ໃຫ້ໂທຫາ 9-1-1.

ອາການໄຂ້ທີ່ເກີດຈາກອາກາດຮ້ອນ:

ບັນຫາທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບອາກາດຮ້ອນ ທີ່ອາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຊີວິດ ມັກຈະເປັນຜົນທີ່ມາຈາກ ການເຮັດວຽກໜັກ ແລະ ການຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ. ລະບົບປົກກະຕິຂອງຮ່າງກາຍສຳລັບການຈັດ ການກັບຄວາມຕຶງຄຽດຈາກອາກາດຮ້ອນ, ດັ່ງເຊັ່ນເຫື່ອອອກ ແລະ ການຄວບຄຸມອຸນຫະພູມ, ຢຸດ ເຮັດວຽກ. ຜູ້ໃຫຍ່, ເດັກນ້ອຍ, ແລະ ຜູ້ທີ່ມີອາການພື້ນຖານທາງສຸຂະພາບ ແມ່ນມີຄວາມສ່ຽງສູງ ຕໍ່ການໄຂ້ທີ່ເກີດຈາກອາກາດຮ້ອນ.

ສັນຍານ ແລະ ອາການ:

- ອຸນຫະພູມຂອງຮ່າງກາຍ, ໂດຍທົ່ວໄປທີ່ສູງກວ່າ 104°ອົງສາ F, ທີ່ມີ ການປຽນແປງໃນສະພາບທາງຈິດໃຈ ເຊັ່ນ ຄວາມຄິດສັບສົນ ແລະ ແມ່ນແຕ່ອາການ ສະຫຼົບໝົດຄວາມຮູ້ສຶກຕົວ.
- ຜິວໜັງອາດຈະຮ້ອນ ແລະ ແຫ້ງ, ເຖິງແມ່ນວ່າອາການໄຂ້ທີ່ເກີດຈາກອາກາດຮ້ອນເປັນສາ ເຫດ ມາຈາກການໃຊ້ກຳລັງແຮງ, ຜິວໜັງຍັງມີຄວາມຊຸ່ມຊື່ນເປັນປົກກະຕິ.
- ການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈໄວ.
- ການຫາຍໃຈໄວ ແລະ ຕື້ນ.
- ຄວາມດັນເລືອດສູງ ຫຼື ຕ່ຳ.
- ເຫື່ອຢຸດອອກ.
- ອາລົມທຸດໜົງດ, ອາການວິນວຽນ ຫຼື ອາການບໍ່ ຮູ້ສຶກຕົວ.
- ການເປັນລົມ, ເຊິ່ງອາດຈະເປັນອາການທຳອິດໃນຜູ້ສູງອາຍຸ.

ຖ້າທ່ານສົງໄສວ່າເກີດອາການໄຂ້ທີ່ເກີດຈາກອາກາດຮ້ອນ:

- ຍ້າຍຄົນໆນັ້ນເຂົ້າໄປໃນຮົ່ມ ຫຼື ພື້ນທີ່ທີ່ມີອາກາດເຢັນຖ່າຍເທ.
- ໃຫ້ໂທຫາ 9-1-1.
- ໃຊ້ຜ້າປຽກຄຸມຕົວຄົນ ຫຼື ສີດພົ່ນພວກເຂົາເຈົ້າດ້ວຍນ້ຳເຢັນ.

ເຄັດລັບຄວາມປອດໄພເພື່ອຮັບມືກັບອາກາດຮ້ອນຮຸນແຮງໃນບ້ານ:

- ຢູ່ ເວັ້ນຈາກແສງແດດໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້. ໃຊ້ຄີມກັນແດດ (SPF 15 ຫຼື ສູງກວ່າ).
- ຮັກສາຄວາມຊຸ່ມຊື່ນ. ດື່ມນ້ຳທີ່ບໍ່ມີສານແອລກໍຮໍ ແລະ ປາສະຈາກສານຄາເຟອີນໃຫ້ພຽງພໍ.
- ຕິດຕັ້ງເຄື່ອງປັບອາກາດປອງຢ້ຽມທີ່ພໍດີ; ປ້ອງກັນ ແລະ ກວດສອບທໍ່ປັບອາກາດສຳ ລັບການປ້ອງກັນຄວາມຮ້ອນທີ່ເໝາະສົມ.
- ປິດປະຕູ ແລະ ປອງຢ້ຽມໄວ້ໃຫ້ແໜ້ນ ເພື່ອຮັກສາອາກາດຢູ່ຂ້າງໃນໄວ້ໃຫ້ເຢັນ.

ເຄັດລັບຄວາມປອດໄພເພື່ອຮັບມືກັບອາກາດຮ້ອນຮຸນແຮງນອກບ້ານ:

- ຊ່ວຍປ້ອງກັນໄພແຫ້ງແລ້ງໂດຍການຫົດນ້ຳເດີ່ນຫຍ້າຂອງທ່ານ ພຽງແຕ່ໃນເວລາ ທີ່ຈຳເປັນ ແລະ ໂດຍການຍຶດໝັ້ນຂໍ້ຈຳກັດກ່ຽວກັບນ້ຳໃນທ້ອງຖິ່ນ.
- ຊ່ວຍປ້ອງກັນການເກີດໄຟໄໝ້ປາໂດຍການເຄົາລົບຕໍ່ມື້ທີ່ "ບໍ່ໃຫ້ເຜົາໄໝ້".
- ຫຼີກລ້ຽງການເກີດໄຟໄໝ້ແຄມທາງໂດຍການກຳຈັດກອກຢາສູບຢ່າງມີຄວາມຮັບຜິດຊອບ.
- ກຳຈັດຖ່ານໄມ້ຮ້ອນໃນຖັງທີ່ບໍ່ ຕິດໄຟງ່າຍ ຫຼື ສີດນ້ຳລົງໃສ່ກ່ອນທີ່ຈະເອົາຖິ້ມ.

ນັກສັງເກດການກ່ຽວກັບລົມພະຍຸ

ເຄືອຂ່າຍອາສາສະໝັກທີ່ໃຫ້ບໍລິການສຸກເສີນແກ່ພົນລະເຮືອນຂອງນັກກະຈາຍສຽງທາງວິທະຍຸ (RACES) ສະໝັກຫຼິ້ນ (ຊອກຫາການເຊື່ອມໂຍງກັບ RACES ໃນສ່ວນຂອງການມີສ່ວນຮ່ວມ) ແລະ ນັກສັງເກດການ SKYWARN ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບສະພາບອາກາດທີ່ສຳຄັນ. ຜູ້ອາສາສະໝັກເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍກຳນົດ ແລະ ອະທິບາຍກ່ຽວກັບລົມພະຍຸໃນທ້ອງຖິ່ນທີ່ຮ້າຍແຮງ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ NWS ສາມາດປະກາດແຈ້ງເຕືອນ ກ່ຽວກັບພະຍຸທໍນາໂດ, ພະຍຸຝົນຟ້າຄະນອງຮ້າຍແຮງ ແລະ ນ້ຳຖ້ວມກະທັນຫັນໄດ້ຢ່າງຕົງເວລາ ແລະ ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ. ນັກສັງເກດການຂອງ SKYWARN ເປັນສາຍທຳອິດຂອງການປ້ອງກັນປະເທດທີ່ຕໍ່ສູ້ກັບສະພາບອາກາດທີ່ຮ້າຍແຮງ ແລະ ຊ່ວຍຮັກສາຊີວິດຄົນຫຼາຍພັນຄົນເປັນປະຈຳທຸກປີ.

ຂ້ອຍຈະສາມາດເປັນນັກສັງເກດການຂອງ SKYWARN ໄດ້ແນວໃດ?

1. ຮັບໃບອະນຸຍາດການກະຈາຍສຽງທາງວິທະຍຸສະໝັກຫຼິ້ນຂອງທ່ານ.
2. ເຂົ້າຮ່ວມໃນໂຄງການເຝິກອົບຮົມສຳລັບນັກສັງເກດການ NWS SKYWARN ໜຶ່ງໂຄງການ. ສິ່ງນີ້ຈະໃຫ້ຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບການສັງເກດການທີ່ທ່ານຕ້ອງການ.
3. ເຂົ້າຮ່ວມໃນເຄືອຂ່າຍຂອງນັກສັງເກດການໃນພື້ນທີ່ຂອງທ່ານ.

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບ SKYWARN ໃນລັດເທັກຊັສທາງພາກເໜືອ ໃຫ້ເຂົ້າໄປທີ່:

http://www.nws.noaa.gov/skywarn/

Source: ປຶ້ມຄູ່ມືສຳລັບການລົງສະໜາມຂອງນັກສັງເກດການຂັ້ນພື້ນຖານ, NOAA CD

StormReady® ແມ່ນໂຄງການທີ່ກຽມພ້ອມປ້ອງກັນ ຊຸມຊົນ ທີ່ມີທັກສະທີ່ຈຳເປັນໃນການ ຮັກສາຊີວິດ ແລະ ຊັບສິນ—ກ່ອນ ແລະ ໃນລະຫວ່າງການເກີດເຫດການ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ, ເຂົ້າໄປທີ່ www.stormready.noaa.gov

ອາທິດປູກຈິດສຳນຶກກ່ຽວກັບສະພາບອາກາດຮ້າຍແຮງໃນລັດເທັກຊັສແມ່ນ ໄດ້ຖືກຈັດຂຶ້ນທຸກໆປີ ໃນຊ່ວງລະດູໃບໄມ້ປົ່ງ.
ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ, ເຂົ້າໄປທີ່ www.nws.noaa.gov

ການເຝົ້າລະວັງ Vs. ການແຈ້ງເຕືອນ

ໃນຊ່ວງກ່ອນໜ້າຂອງລົມພະຍຸທີ່ໃກ້ເຂົ້າມາ, ການບໍລິການເຕືອນໄພສະພາບອາກາດແຫ່ງຊາດຈະອອກປະກາດການເຝົ້າສັງເກດ ແລະ ການແຈ້ງເຕືອນ, ເຊິ່ງໃຫ້ຂໍ້ມູນທີ່ຈຳເປັນຫຼາຍຕໍ່ປະຊາຊົນ ເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າສາມາດຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບການປະຕິບັດການທີ່ເໝາະສົມ. ການເຝົ້າສັງເກດການ ແລະ ການແຈ້ງເຕືອນແມ່ນອອກອາກາດຜ່ານທາງວິທະຍຸ ແລະ ທາງໂທລະທັດ. (ໃຫ້ເບິ່ງໃນໜ້າ ປະຕິບັດ.5 ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ).

ມີຄວາມແຕກຕ່າງແນວໃດ?

ການເຝົ້າສັງເກດການ - ສະພາບການທີ່ເອື້ອອຳນວຍສຳລັບສະພາບການອາກາດທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ຢູ່ໃນ ຫຼື ໃກ້ພື້ນທີ່ເຝົ້າສັງເກດ. ເມື່ອການແຈ້ງການເຝົ້າສັງເກດຖືກປະກາດ, ໃຫ້ຕິດຕາມການແຈ້ງເຕືອນ ແລະ ກຽມພ້ອມທີ່ຈະປະຕິບັດການ.

ການແຈ້ງເຕືອນ - ເຫດການອາກາດຮ້າຍແຮງທີ່ເກີດຂຶ້ນກະທັນຫັນ ຫຼື ກຳລັງເກີດຂຶ້ນຢູ່ໃນພື້ນທີ່ທີ່ແຈ້ງເຕືອນ. ປະຕິບັດການໂດຍອີງຕາມເຫດສຸກເສີນທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນເວລານັ້ນ.

ຊອກຫາຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບສະພາບອາກາດໃນລັດເທັກຊັສພາກເໜືອຕອນກາງທາງອອນລາຍທີ່ **weather.gov/fortworth** ທ່ານຈະເຫັນການຄາດຄະເນຫຼ້າສຸດ, ການເຝົ້າສັງເກດ ແລະ ການແຈ້ງເຕືອນ, ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບໄພແຫ້ງແລ້ງ, ລະດັບນ້ຳທະເລສາບ, ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບສະພາບອາກາດໃນຊ່ວງລະດູໜາວ ແລະ ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ.

ເຫດການແຜ່ນດິນໄຫວ

"ເຫດການແຜ່ນດິນໄຫວແມ່ນການສັ່ນສະເທືອນຂອງພື້ນດິນ ເຊິ່ງເກີດຈາກການເຄື່ອນໄຫວກະທັນຫັນຂອງກ້ອນຫີນໃນເປືອກໂລກ". ການເຄື່ອນໄຫວດັ່ງກ່າວເກີດຂຶ້ນຕາມຮອຍແຕກແຍກ, ເຊິ່ງແມ່ນເຂດບາງໆຂອງກ້ອນຫີນທີ່ຖືກສຽດສີແຍກເປືອກໂລກອອກເປັນສ່ວນ. ເມື່ອມີສ່ວນໜຶ່ງຫຼຸດອອກ ຫຼື ເຄື່ອນຍ້າຍໂດຍກະທັນຫັນທີ່ໄປກະທົບໃສ່ກັບຮອຍແຕກແຍກອື່ນໆ, ກຳລັງແຮງທີ່ປ່ອຍອອກມາກໍ່ໃຫ້ເກີດຄື້ນໄດ້ ທີ່ເອີ້ນວ່າຄື້ນແຜ່ນດິນໄຫວ ທີ່ແຜ່ກະຈາຍອອກມາຜ່ານເປືອກໂລກໄປສູ່ໜ້າໂລກ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ພື້ນດິນສັ່ນສະເທືອນ.
http://www.fema.gov/why-earthquakes-occur

ການເຄື່ອນຍ້າຍທີ່ແທ້ຈິງຂອງພື້ນດິນໃນເຫດການແຜ່ນດິນໄຫວແມ່ນບໍ່ຄ່ອຍຈະເປັນຜົນໂດຍກົງຂອງການເສຍຊີວິດ ຫຼື ການບາດເຈັບ. ສາເຫດສ່ວນໃຫຍ່ເປັນຜົນທີ່ມາຈາກການຕົກລົ້ນຂອງສິ່ງຂອງ ແລະ ເສດສິ່ງຂອງ ເຊິ່ງເປັນຜົນຂອງການສັ່ນສະເທືອນຂອງເຫດການແຜ່ານດິນໄຫວ.

ໄລຍະເວລາ ແລະ ຈຳນວນຂອງການສັ່ນສະເທືອນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບເຫດການແຜ່ນດິນໄຫວ ລວມທັງອາຍຸ ແລະ ປະເພດສິ່ງກໍ່ສ້າງຂອງໂຄງສ້າງສາມາດຊ່ວຍກຳນົດຈຳນວນຄວາມເສຍຫາຍທີ່ອາດຈະເປັນຜົນໄດ້ດີ. ໂຄງສ້າງເກົ່າແກ່ທີ່ກໍ່ສ້າງດ້ວຍການອອກແບບສຳລັບການຕ້ານແຜ່ນດິນໄຫວພຽງເລັກນ້ອຍ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ອອກແບບເລີຍຈະເປັນໂຄງສ້າງທຳອິດທີ່ຈະຖືກທົດສອບໂດຍເຫດການແຜ່ນດິນໄຫວ.

http://www.cusec.org/earthquake-safety/earthquake-safety-tips.html

ໜ່ວຍງານຄຸ້ມຄອງເຫດສຸກເສີນຂອງລັດຖະບານກາງ ແລະ ອົງການກາແດງຂອງອາເມຣິກາສະໜັບສະໜູນໃຫ້ປະຊາຊົນຫຼົບຫຼີກ, ລີ້, & ຍຶດຈັບສຳລັບຄວາມປອດໄພສ່ວນບຸກຄົນໃນລະຫວ່າງເກີດການສັ່ນສະເທືອນຂອງເຫດການແຜ່ນດິນໄຫວ. ວິທີການຫຼົບຫຼີກ,ລີ້, & ຍຶດຈັບໄດ້ຮັບການພິສູດໃນທົ່ວສະຫະລັດອາເມຣິກາ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການບາດເຈັບ ແລະ ການເສຍຊີວິດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບເຫດການແຜ່ນດິນໄຫວ.

ຫຼົບຫຼີກ - *ຫຼົບຫຼີກ* ລົງໄປໃນພື້ນ.
ລີ້ - ເຂົ້າ *ລີ້* ຢູ່ກ້ອງຊິ້ນສ່ວນຂອງເຟີນິເຈີທີ່ແໜ້ນໜາ. ຖ້າວ່າເປັນໄປບໍ່ໄດ້, ຊອກຫາບ່ອນ *ລີ້* ຕິດກັບຝາຜະໜັງດ້ານໃນ ແລະ ໃຊ້ແຂນຂອງທ່ານປົກປ້ອງຫົວ ແລະ ຄໍຂອງທ່ານ. ຫຼີກລ້ຽງຈຸດທີ່ອັນຕະລາຍ ເຊິ່ງຢູ່ໃກ້ກັບປ່ອງຢ້ຽມ, ວັດຖຸເກາະຫ້ອຍ, ແວ່ນ, ຫຼື ເຟີນິເຈີສູງ.
ຍຶດຈັບ - ຖ້າທ່ານເຂົ້າລີ້ຢູ່ກ້ອງຊິ້ນສ່ວນຂອງເຟີນິເຈີທີ່ແໜ້ນໜາ, *ຍຶດຈັບ* ຢູ່ໃນມັນ ແລະ ກຽມພ້ອມທີ່ຈະເຄື່ອນຍ້າຍໄປກັບມັນ. *ຍຶດຈັບ* ຢູ່ກັບທີ່ນັ້ນຈົນກວ່າພື້ນດິນຢຸດສັ່ນສະເທືອນ ແລະ ຈົນກວ່າມັນປອດໄພທີ່ຈະເຄື່ອນຍ້າຍ.

http://www.cusec.org/earthquake-safety/earthquake-safety-tips.html

ວັດຖຸທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ

ໃນກາຕູນ, ສິ່ງຂອງອັນຕະລາຍຈະມີຮູບກະໂຫຼກຫົວ ແລະ ກະດູກໄຂວ່ກັນຢູ່ໃນເຄື່ອງໝາຍຂອງມັນ. ໃນຊີວິດຈິງມັນຈະພົບເຫັນໄດ້ຍາກກວ່າ. ວັດຖຸທີ່ເປັນອັນຕະລາຍແມ່ນທຸກຢ່າງທີ່ຢູ່ອ້ອມຮອບຕົວທ່ານ: ຢູ່ກ້ອງອ່າງລ້າງຖ້ວຍ, ໃນຫ້ອງຈອດລົດ ແລະ ໃນລະຫວ່າງການຂີ່ລົດລົງທາງຫຼວງໃນລົດບັນທຸກນ້ຳມັນ. ສວນຫຼາຍມັນຈະຖືກຈັດການຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ຖືກນຳໃຊ້ສຳລັບຈຸດປະສົງທີ່ວາງໄວ້ເທົ່ານັ້ນ. ແຕ່ວ່າຖ້າເກີດເຫດສຸກເສີນກ່ຽວກັບສານເຄມີ, ຊີວະວິທະຍາ, ຫຼື ລັງສີວິທະຍາ/ນິວເຄຼຍ, ມັນສຳຄັນທີ່ທ່ານຕ້ອງຮູ້ສິ່ງທີ່ຈະຕ້ອງເຮັດ!

ສານເຄມີຈາກອຸດສາຫະກຳ

ສານເຄມີດຽວກັນທີ່ຖືກນຳໃຊ້ເພື່ອສ້າງສິ່ງທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ເຊັ່ນ ປ๋ຸຍ, ນ້ຳຢາເຮັດຄວາມສະອາດປ່ອງຢ້ຽມ ແລະ ສິ່ງທີ່ໜ້າຕື່ນເຕັ້ນຕ່າງໆ ເຊັ່ນ ໂທລະທັດຈໍແບນ LCD ສາມາດ, ພາຍໃຕ້ສະພາບການສະເພາະໃດໜຶ່ງ, ກໍມີຜົນກະທົບທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານໄດ້. ມັນອາດຈະຖືກນຳໃຊ້ເປັນອາວຸດ (**ໃຫ້ເບິ່ງ "ການກໍ່ການຮ້າຍ" ໃນໜ້າ ຄິດ.28**). ດັ່ງນັ້ນ ມັນຂຶ້ນຢູ່ກັບທ່ານທີ່ຈະກຽມພ້ອມກັບເຫດການຂອງການຮົ່ວໄຫຼ, ການຕົກເຮ່ຍ, ການລະເບີດ ຫຼື ເຫດສຸກເສີນກ່ຽວກັບສານເຄມີຢ່າງອື່ນໆທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້.

ການກຽມພ້ອມກັບເຫດສຸກເສີນກ່ຽວກັບສານເຄມີ:

- ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຊຸດອຸປະກອນເຄື່ອງໃຊ້ຮັບມືກັບເຫດສຸກເສີນຂອງທ່ານແມ່ນກຽມພ້ອມແລ້ວ (**ເບິ່ງໃນໜ້າ ກະກຽມ.4**)
- ກຳນົດຫ້ອງພາຍໃນ ບ່ອນທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດເປັນບ່ອນຫຼົບໄພ ແລະ ປົກປ້ອງຕົວທ່ານເອງຈາກອາກາດທີ່ເປັນພິດ (**ເບິ່ງໃນໜ້າ ປະຕິບັດ.8**)

ຊີວະວິທະຍາ

ແມ່ນຫຍັງຈະເກີດຂຶ້ນໃນເວລາທີ່ທ່ານໄອໂດຍບໍ່ມີການປິດປາກຂອງທ່ານ? ເຊື້ອພະຍາດນ້ອຍໆ, ທີ່ແນມບໍ່ເຫັນຈຳນວນເປັນລ້ານໆຖືກປ່ອຍໄປໃນອາກາດ ແລະ ຜູ້ຊາຍທີ່ຢູ່ທາງຂ້າງທ່ານ ກໍຫວັງว่าลาวได้ຮັບການສັກຢາກັນໄຂ້ຫວັດຂອງລາວແລ້ວ. ນັ້ນແມ່ນວິທີທີ່ສານທາງຊີວະວິທະຍາແຜ່ອອກໄປເຊັ່ນກັນ. ມັນແມ່ນເຊື້ອຈຸລິນຊີ ແລະ/ຫຼື ສານພິດທີ່ສາມາດນຳເຂົ້າໄປໃນສິ່ງແວດລ້ອມຂອງທ່ານ ເຊິ່ງມີເຈດຕະນາເຮັດໃຫ້ຄົນເປັນລ້ານໆເຈັບປ່ວຍໃນເວລາດຽວກັນ. ມັນຍັງສາມາດທຳລາຍພືດຜົນ ແລະ ສັດລ້ຽງ, ເຮັດໃຫ້ສະບຽງອາຫານເສຍຫາຍ. ຕົວຢ່າງຂອງສານທາງຊີວະວິທະຍາບາງຢ່າງກໍລວມທັງ ພະຍາດໝາກສຸກ, ພະຍາດຕິດຕໍ່ໃນສັດ, ແລະ ພະຍາດລະບາດ.

ການກຽມພ້ອມທີ່ຈະຮບມືກັບເຫດສຸກເສີນທາງຊີວະວິທະຍາ:

- ໃຫ້ແນ່ໃຈว่าชุดอุปะกอนเถื่องใช้สำลับเหตสุกเสิ้นของท่านแม่นกรุมพ้อมแล้ว (**ເບິ່ງໃນໜ້າ ກະກຽມ.4**)
- ສຶກສາດ້ວຍຕົນເອງກ່ຽວກັບສານທາງຊີວະວິທະຍາ ແລະ ว่ามันอาดจะมีผ็นกะทบต่อท่านแนวใด.
- ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຂອງເຈົ້າໜ້າທີ່ກ່ຽວກັບການເຮັດບ່ອນຫຼົບໄພ ຫຼື ການຫຼົບໜີອອກໄປ (**ເບິ່ງໃນໜ້າ ປະຕິບັດ.8**)
- ຢ່າສະສົມ ຫຼື ກິນຢາຕ້ານເຊື້ອໂດຍບໍ່ມີໃບສັ່ງຢາທາງການແພດ. ການກິນຢາທີ່ບໍ່ໄດ້ຖືກກຳນົດສຳລັບທ່ານສາມາດເປັນອັນຕະລາຍ ຫຼື ຫຼຸດປະສິດທິພາບຂອງມັນລົງໃນພາຍຫຼັງຖ້າ ແລະ ເມື່ອທ່ານຕ້ອງການມັນ.

WWW.KNOWHAT2DO.COM

ວິທີການປົກປ້ອງຕົນເອງຈາກອາກາດທີ່ເປັນພິດ:

- ປິດ ເຄື່ອງປັບອາຍເຢັນ AC/ເຄື່ອງປັບໃຫ້ອາກາດຮ້ອນ.
- ຕັດຖົງຢາງ ຫຼື ປາສຕິກ ເພື່ອປິດປ່ອງຢ້ຽມ, ປະຕູ, ປ່ອງລົມ ແລະ ປິດບ່ອນປັກສຽບໄຟຟ້າ.
- ໃຊ້ສາຍເທັບມັດທີ່ທົນທານເພື່ອຮັກສາແຜ່ນປາສຕິກໃຫ້ຢູ່ກັບທີ່.
- ປິດກັ້ນພື້ນທີ່ລະບາຍອາກາດອື່ນໆ ແລະ ຮອງພື້ນປະຕູດ້ວຍຜ້າເຊັດໂຕ, ຜ້າຫົ່ມ ຫຼື ເສື້ອຜ້າ.

ນິວເຄຼຍ/ລັງສີວິທະຍາ

ເຫດສຸກເສີນກ່ຽວກັບນິວເຄຼຍ ຫຼື ລັງສີວິທະຍາ ສ່ວນໃຫຍ່ມັກຈະເປັນຜົນມາຈາກອຸບັດຕິເຫດ. ແຕ່ວ່າມັນເປັນໄປໄດ້ທີ່ປະເທດທີ່ເປັນສັດຕູສາມາດໃຊ້ອາວຸດນິວເຄຼຍ ຫຼື "ລະເບີດສົກກະປົກ" ກໍສາມາດຖືກໃຊ້ໂດຍຜູ້ກໍ່ການຮ້າຍ (**ให้เบิ่ง "ການກໍ່ການຮ້າຍ" ໃນໜ້າ ຄິດ.28**).

ການກະກຽມສຳລັບເຫດສຸກເສີນກ່ຽວກັບນິວເຄຼຍ/ລັງສີວິທະຍາ:

- ຖ້າທ່ານອາໄສຢູ່ໃກ້ໂຮງງານນິວເຄຼຍ, ເຊັ່ນ Comanche Peak ໃກ້ກັບ Glen Rose ໃຫ້ເອົາໃຈໃສ່ຕໍ່ສຽງຫວໍ່ຂອງລະບົບເຕືອນໄພທາງແຈ້ງທີ່ອາດຈະຖືກໃຊ້ເພື່ອແຈ້ງເຕືອນທ່ານກ່ຽວກັບບັນຫາ.
- ໃນກໍລະນີຂອງການຕົກເຮ່ຍ ຫຼື ການໂຈມຕີທາງນິວເຄຼຍ, ຈົ່ງກຳນົດວ່າທ່ານຈະຫຼຸດການສຳຜັດຂອງທ່ານຕໍ່ກັບກຳມັນຕະພາບລັງສີໄດ້ແນວໃດ.

ຄິດກ່ຽວກັບ:

- **ເວລາ**: ກຳມັນຕະພາບລັງສີຈະມີລັງສີທີ່ໜ້ອຍລົງເມື່ອເວລາຜ່ານໄປ. ການຫຼຸດໄລຍະສຳຜັດລັງສີຂອງທ່ານຈະຊ່ວຍຫຼຸດຄວາມສ່ຽງຂອງທ່ານລົງ.
- **ໄລຍະຫ່າງໄກ**: ຈັດໄລຍະຫ່າງໄກລະຫວ່າງຕົວທ່ານເອງ ແລະ ແຫຼ່ງຂອງການແຜ່ລັງສີໃຫ້ໄກເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້
- **ການປ້ອງກັນ**: ໃຫ້ເອົາສິ່ງຂອງຫນາໆວາງໄວ້ລະຫວ່າງງທ່ານ ແລະ ລັງສີເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ລັງສີຖືກຕົວທ່ານ ເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້. ພະຍາຍາມຢູ່ໃນບ້ານ.

ການຂົນສົ່ງ ສິ່ງຂອງທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ

ສານເຄມີທຸກປະເພດທີ່ກຳລັງຖືກລຳລຽງລົງສູ່ທາງຫຼວງ ແລະ ທາງລົດໄຟຂອງພວກເຮົາ - ຢາຂ້າມົດ, ຢາກັນກ້າມ, ນ້ຳຢາເຮັດຄວາມສະອາດຝັກບົວ ແລະ ຕະຫຼອດເຖິງສິ່ງເສດເຫຼືອທາງຊີວະວິທະຍາ ແລະ ນິວເຄຼຍ (ລອງຄິດເບິ່ງວ່າຄັ້ງຕໍ່ໄປທ່ານກຳລັງຂັບຂີ່ລົດໄປໃກ້ກັບເຄື່ອງຂຸດເຈາະນ້ຳມັນຂະໜາດໃຫຍ່ ຫຼື ກຳລັງປະເຊີນໜ້າກັບລົດໄຟໄປຫາບ່ອນຂ້າມທາງ). ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ, ສານເຄມີຈະໄປເຖິງຈຸດໝາຍປາຍທາງຂອງມັນໄດ້ຢ່າງປອດໄພ ແຕ່ໂຊກບໍ່ດີທີ່ ມີບາງຄັ້ງບາງຄາວ, ອຸບັດຕິເຫດຈະເກີດຂຶ້ນ. ນັ້ນແມ່ນເຫດຜົນທີ່ສຳຄັນທີ່ຈະຕ້ອງປຶກສາຫາລື ແລະ ມີການວາງແຜນໃນໃຈ ແລະ ກຽມພ້ອມທີ່ຈະປະຕິບັດຕາມສັນຊາດຕະຍານ.

ການກະກຽມສຳລັບເຫດສຸກເສີນກ່ຽວກັບການຂົນສົ່ງ:

- ຄຳນຶງເຖິງສະພາບແວດລ້ອມຂອງທ່ານ.
- ກະກຽມທີ່ຈະໃຊ້ປະສາດທັງຫ້າຂອງທ່ານ ເພື່ອຊ່ວຍທ່ານຕັດສິນໃຈວ່າຈະປະຕິບັດແນວໃດ (ທ່ານແນມເຫັນຄວັນແກັສບໍ? ຖືກກິ່ນຊັດເຈນບໍ? ໄດ້ຍິນສຽງລະເບີດບໍ?)
- ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຈາກເຈົ້າໜ້າກ່ຽວກັບການເຮັດບ່ອນຫຼົບໄພ ຫຼື ການຫຼົບໜີອອກໄປ (**ເບິ່ງໃນໜ້າ ປະຕິບັດ.8**)

ສານເຄມີໃນຄົວເຮືອນ ໄພອັນຕະລາຍ

ບ້ານແມ່ນບ່ອນທີ່ເປັນຫົວໃຈ - ມັນຍັງເປັນບ່ອນທີ່ມີນ້ຳຢາເຮັດໃຫ້ຕາຍສີ, ແກັສອຳໂມເນຍ ແລະ ສີນ້ຳມັນທີ່ຖ້າຢູ່ ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເກີດອຸປະຕິເຫດທີ່ບໍ່ຄາດຄິດໄດ້. ໃນຄວາມເປັນຈິງ, ອຸບັດຕິເຫດກ່ຽວກັບສານເຄມີສ່ວນໃຫຍ່ເກີດຂຶ້ນໃນບ້ານ. ມັນເຖິງເວລາແລ້ວທີ່ຈະລົງມືເຮັດຄວາມສະອາດດ້ວຍການກຳຈັດສິ່ງຂອງທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ສິ່ງຂອງທີ່ອາດຈະເປັນພິດອື່ນໆ. ກຳຈັດສິ່ງທີ່ທ່ານບໍ່ຕ້ອງການ ແລະ ເກັບຮັກສາສິ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງການໃຫ້ປອດໄພ, ເພື່ອໃຫ້ມີສະຖານທີ່ຄຸ້ມກັນເດັກນ້ອຍ. ຂ່າວດີກໍຄື, ດ້ວຍການວາງແຜນເລັກນ້ອຍ ແລະ ມີຄວາມຮູ້, ກໍສາມາດປ້ອງກັນເຫດສຸກເສີນສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນບ້ານໄດ້.

ການກະກຽມສຳລັບເຫດສຸກເສີນກ່ຽວກັບສານເຄມີໃນຄົວເຮືອນ:

- ອ່ານຄຳແນະນຳສຳລັບເຫດສຸກເສີນໃນພາຊະນະບັນຈຸສານເຄມີ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບອັນຕະລາຍທີ່ມັນອາດຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດ.
- ຄວນເກັບຮັກສາສານເຄມີໄວ້ໃນສະຖານທີ່ປອດໄພ, ຫ່າງຈາກເດັກນ້ອຍ, ແລະ ກຳຈັດມັນຢ່າງຖືກວິທີ. ຕິດຕໍ່ຫາຕົວເມືອງຂອງທ່ານເພື່ອຈະພົບເຫັນໂຄງການສຳລັບກຳຈັດແບບພິເສດຫຼືບໍ່.
- ຫຼີກລ້ຽງການປະສົມຜະລິຕະພັນທີ່ເປັນສານເຄມີໃນຄົວເຮືອນທົ່ວໄປ ເຊັ່ນ ແກັສອຳໂມເນຍ ແລະ ນ້ຳຢາຟອກສີ.
- ບໍ່ສູບຢາໃນຂະນະທີ່ກຳລັງນຳໃຊ້ສານເຄມີໃນຄົວເຮືອນເດັດຂາດ.
- ຄວນໃຊ້ສານເຄມີໃນພື້ນທີ່ທີ່ລະບາຍອາກາດໄດ້ດີ.
- ຕັ້ງເລກໂທຂອງສູນຄວບຄຸມສານພິດທີ່ 1-800-222-1222 ໃສ່ໃນໂທລະສັບຂອງທ່ານໃນກໍລະນີສຸກເສີນ.

ການກຳຈັດນ້ຳຢາເຮັດຄວາມສະອາດ, ນ້ຳສີ, ຢາຂ້າສັດຕູພືດ, ສານເຄມີໃນສະນ້ຳ, ເຊື້ອເພີງ, ແລະ ຜະລິດຕະພັນໃນຄົວເຮືອນອື່ນໆຢ່າງຖືກວິທີແມ່ນສຳຄັນ ເພື່ອຮັກສາຕົວທ່ານເອງ ແລະ ເພື່ອນບ້ານຂອງທ່ານໃຫ້ປອດໄພ ແລະ ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ. ສຳລັບຂໍ້ມູນ ແລະ ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໃຫ້ເຂົ້າໄປທີ່:
https://www.tceq.texas.gov/p2/hhw/hhw.html

WWW.KNOWHAT2DO.COM

ພະຍາດລະບາດ/ໂລກລະບາດ

ລະຫว่างไข้หวัด "ແມງໄມ້" ທີ່ແຜ່ໄປທົ່ວໂຮງຮຽນ ແລະ ຫ້ອງການຂອງທ່ານ ແລະ ພະຍາດໄຂ້ຫວັດລະບາດມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນແນວໃດ? ພະຍາດລະບາດເກີນກว่าสิ่ง ທີ່ຄາດຫວັງໄວ້. ຫຼາຍຄົນຄາດว่าจะเป็นไข้หวัดใหย่ในแต่ละปี แต่ว่าถ้าทำละนิไข้ หวัดใหย่มีหลายขึ้นสู่ละดับที่บ่ำสามาดถาดถะเนได้, ก็ถือว่าเป็นพะยาดละบาด. ໂລກລະບາດແມ່ນການລະບາດຂອງໂລກພະຍາດໄປທົ່ວໂລກ ທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນເວລາທີ່ມີ ເຊື້ອໄວຣັສປະກົດຕົວໃນປະຊາກອນມະນຸດ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເກີດການເຈັບປ່ວຍຮ້າຍແຮງ, ແລະ ແຜ່ຂະຫຍາຍຈາກບຸກຄົນໜຶ່ງໄປຫາອີກບຸກຄົນໜຶ່ງໄດ້ຢ່າງໄວວາໃນທົ່ວໂລກ. ໄວຣັສ H1N1 ໄດ້ບັນລຸສະຖານະໂລກລະບາດໃນຊ່ວງລະດູໜາວຂອງປີ 2009-2010 ແລະ ເຮັດໃຫ້ CDC (ສູນຄວບຄຸມພະຍາດ) ປ່ຽນຢາວັກຊີນປ້ອງກັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ໃນລະ ດູຕໍ່ໄປ. ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອກະກຽມສຳລັບພະຍາດລະບາດ ຫຼື ໂລກລະບາດທີ່ສາມາດເກີດຂຶ້ນແມ່ນການຕິດຕາມການແຈ້ງເຕືອນ ແລະ ການແຈ້ງໃຫ້ ຮູ້. ໂລກພະຍາດຕິດຕໍ່ແມ່ນມີການປ່ຽນແປງຢູ່ຕະຫຼອດເວລາ; ທ່ານຍັງສາມາດເຂົ້າໄປ ທີ່ເວັບໄຊຂອງສູນຄວບຄຸມພະຍາດໄດ້ທີ່ **www.cdc.gov** ແລະ ເວັບໄຊຂອງອົງການ ສຸຂະພາບໂລກທີ່ **www.who.int** ເພື່ອຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ. ພະແນກສາທາລະນະສຸກໃນ ເຂດທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານແມ່ນແຫຼ່ງຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບໃນຊຸມຊົນຂອງ ທ່ານທີ່ດີທີ່ສຸດ, ແລະ ເປັນບ່ອນຊອກຫາຢາວັກຊີນກັນພະຍາດໄດ້ຢ່າງເໝາະສົມ.

ການກະກຽມສຳລັບພະຍາດລະບາດ:

- ໃຫ້ແນ່ໃຈว่าชุดอุปะกอนเถื่องใช้สำลับเหตสุกเสิมของท่านแม่นกรุมพ้อม ແລ້ວ (**ເບິ່ງໃນໜ້າ ກະກຽມ.4**)
- ສຶກສາດ້ວຍຕົນເອງກ່ຽວກັບປະເພດຂອງພະຍາດລະບາດ ແລະ ว่ามันอาดจะมี ผົນກະທົບຕໍ່ທ່ານແນວໃດ.
- ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຈາກເຈົ້າໜ້າທີ່ກ່ຽວກັບການເຮັດບ່ອນຫຼົບໄພ ຫຼື ການ ຫຼົບໜີອອກໄປ (**ເບິ່ງໃນໜ້າ ປະຕິບັດ8**)
- ເຝົ້າໃຫ້ເປັນນິໄສເພື່ອຈະມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ ທີ່ອາດຈະສາມາດປົກປ້ອງທ່ານ ແລະ ຄົນອື່ນໆໄດ້ໃນພາຍຫຼັງ; ລ້າງມືຂອງທ່ານ, ປິດປາກເວລາໄອ ແລະ ຈາມ, ແລະ ລາພັກຢູ່ເຮືອນ ແລະ ບໍ່ໄປການ ຫຼື ໂຮງຮຽນຖ້າທ່ານບໍ່ສະບາຍ.

ຂໍ້ເທັດຈິງກ່ຽວກັບພະຍາດໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່:

ສຳລັບຜູ້ທີ່ມີອາຍຸຫົກເດືອນຂຶ້ນໄປ, CDC (ສູນຄວບຄຸມພະຍາດ) ແນະນຳໃຫ້ສັກຢາວັກຊີນປ້ອງກັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່. ພະແນກສາທາລະນະສຸກປະຈຳທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານຈະເຝົ້າຕິດຕາມກໍລະນີຂອງໄວຣັສໃນພື້ນທີ່ຂອງທ່ານ ແລະ ແຈ້ງໃຫ້ປະຊາຊົນຮູ້ຕະຫຼອດເວລາກ່ຽວກັບການມີຢາວັກຊີນ ແລະ ຄຼີນິກສຳລັບການສັກຢາ. ໃຊ້ປະໂຫຍດຈາກຫຼາຍໂອກາດເພື່ອໄດ້ຮັບການສັກຢາປ້ອງກັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ໃນແຕ່ລະລະດູໃບໄມ້ລົ່ນ, ເນື່ອງຈາກว່ายาวักซีนป้องกันพะยาดได้รับการปับปุงในทุกๆปี ເພື່ອໃຫ້ສາມາດຕ້ານທານກັບສາຍພັນຂອງພະຍາດທີ່ຍັງຄົງຢູ່ໄດ້ຫຼາຍທີ່ສຸດ.

ຮຽນຮູ້ຜູ້ທີ່ຢູ່ໃນກຸ່ມຄວາມສ່ຽງສູງ, ແລະ ຄຳແນະນຳທາງການແພດໂດຍສະເພາະ ສຳລັບແຕ່ລະກຸ່ມໂດຍການເຂົ້າໄປທີ່ເວັບໄຊຂອງສູນຄວບຄຸມ ແລະ ປ້ອງກັນພະຍາດໄຂ້ຫວັດ. http://www. Cdc.gov/flu/ຫຼື ໂທ 800-CDC-Info (800-232-4636)

ການກໍ່ການຮ້າຍ

ໃນເດືອນທັນວາ 2009, ກະຊວງຄວາມໝັ້ນຄົງແຫ່ງສະຫະລັດໄດ້ເພີ່ມເມືອງ Dallas-Fort Worth ໃຫ້ແກ່ສິບເປົ້າໝາຍທີ່ໜ້າຢ້ານກົວທີ່ສຸດຂອງປະເທດ. ພຽງບໍ່ພໍເທົ່າໃດເດືອນທີ່ຜ່ານມາ, ຊາວຈໍແດນຄົນໜຶ່ງໄດ້ຖືກຈັບກຸມ ແລະ ຖືກຕັດສິນຈຳຄຸກ 24 ປີ ຫຼັງຈາກທີ່ນັກສືບສວນຂອງລັດຖະບານກາງກ່າວว่า ລາວໄດ້ພະຍາຍາມລະເບີດຕຶກສູງໃນຕົວເມືອງ Dallas. ເຈົ້າໜ້າທີ່ໄດ້ຂັດຂວາງຄວາມພະຍາຍາມຂອງລາວ, ແຕ່ວ່າເຫດການເສົ້າສະຫຼົດໃຈນີ້ເຮັດໃຫ້ມັນເຫັນໄດ້ຊັດເຈນທີ່ສຸດວ່າບໍ່ມີໃຜສາມາດຄາດການສິ່ງທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນຕໍ່ໄປ. ຂ່າວດີແມ່ນວ່າ ການໂຈມຕີດຽວກັນເຫຼົ່ານີ້ຍັງສົ່ງຜົນເຮັດໃຫ້ຊຸມຊົນ ແລະ ແຕ່ລະບຸກຄົນຄຳນຶງ ແລະ ປັບປຸງຄວາມສາມາດຂອງເຂົາເຈົ້າເພີ່ມຂຶ້ນ ເພື່ອຮັບມືກັບເຫດການສຸກເສີນ. ພວກທ່ານພ້ອມແລ້ວບໍ?

ຂ້ອຍຮູ້ສຶກວ່າຊ່ວຍຕົວເອງບໍ່ໄດ້ - ຂ້ອຍຈະສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້ແດ່?...

ຖ້າທ່ານເຫັນບາງຢ່າງ, ກໍເວົ້າບາງຢ່າງ - ຕິດຕໍ່ຫາເຈົ້າໜ້າທີ່ປະຈຳທ້ອງຖິ່ນ ຜູ້ກໍ່ການຮ້າຍມີຄວາມຊ່ຽວຊານໃນການສ້າງຄວາມໜ້າຢ້ານກົວໄດ້ດີ. ຢ່າໃຫ້ສິ່ງທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ - ຈົ່ງປະຕິບັດການ! ທ່ານຈະຮູ້ສຶກດີກວ່າທີ່ຮູ້ ว่าທ່ານໄດ້ກຽມພ້ອມຮັບມືກັບສະຖານະການສຸກເສີນທີ່ມາພ້ອມກັນ.

ການກະກຽມສຳລັບການໂຈມຕີຂອງຜູ້ກໍ່ການຮ້າຍ:

- ຈັດແຜນການຮັບມືກັບໄພພິບັດ (**ເບິ່ງໃນໜ້າ ກະກຽມ.2**)
- ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຊຸດອຸປະກອນເຄື່ອງໃຊ້ສຳລັບເຫດສຸກເສີນຂອງທ່ານແມ່ນກຽມພ້ອມແລ້ວ (**ເບິ່ງໃນໜ້າ ກະກຽມ.4**)
- ກຳນົດຫ້ອງພາຍໃນທີ່ທ່ານສາມາດຫຼົບໄພ ແລະ ປ້ອງກັນຈາກອາກາດທີ່ເປັນພິດໃນກໍລະນີຂອງການໂຈມຕີທາງສານເຄມີ ຫຼື ທາງຊີວະວິທະຍາ.
- ໃນກໍລະນີການໂຈມຕີທາງນິວເຄຼຍ, ເຄື່ອງມືສາມຢ່າງທີ່ດີທີ່ສຸດຂອງທ່ານແມ່ນເວລາ, ໄລຍະຫ່າງໄກ ແລະ ການປ້ອງກັນເພື່ອຫຼຸດການສຳຜັດຂອງທ່ານຕໍ່ກັບວັດຖຸກຳມັນຕະພາບລັງສີ (**ให้เบิ่ง ไพอันตะลายทางนิวเคลียร์/ลังสีวิทะยา, ในหน้า ถิด.23**).
- ກວດສອບກ່ຽວກັບແຜນການຮັບມືກັບເຫດສຸກເສີນໃນໂຮງຮຽນສຳລັບເດັກນ້ອຍທີ່ຢູ່ໃນໄວຮຽນໃດໜຶ່ງ.
- ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຈາກເຈົ້າໜ້າທີ່.
- ຕິດຕາມການແຈ້ງເຕືອນ ແລະ ການແຈ້ງການຢູ່ຕະຫຼອດເວລາ!

ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ: ປຶ້ມຄູ່ມືສຳລັບກຽມພ້ອມ NY/redcross.org

ລະບົບການໃຫ້ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການກໍ່ການຮ້າຍແຫ່ງຊາດລວບລວມຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ ໄພຂົ່ມຂູ່ທີ່ມີການປະເມີນຜົນຄວາມສ່ຽງ ແລະ ໃຫ້ການຕິດຕໍ່ສື່ສານກັບເຈົ້າໜ້າທີ່ຮັກສາ ຄວາມປອດໄພຂອງລັດ ແລະ ປະຊາຊົນ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ, ໃຫ້ເຂົ້າເບິ່ງ **www.dhs.gov**

ກະຊວງ ຄວາມໝັ້ນຄົງແຫ່ງສະຫະລັດ ແນະນຳໃຫ້ທຸກຄົນໃຊ້ເວລາຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ມັກເອີ້ນກັນວ່າ "ມືປືນກວາດຍິງ/ໄພອັນຕະລາຍທີ່ກຳລັງເກີດຂຶ້ນຢູ່". ໄພອັນຕະລາຍທີ່ພວມເກີດຂຶ້ນແມ່ນບຸກຄົນທີ່ກຳລັງດຳເນີນການຂ້າ ຫຼື ພະຍາຍາມຂ້າຜູ້ຄົນໃນພື້ນທີ່ຄັບແຄບ ຫຼື ມີຄົນຫຼາຍ; ໃນກໍລະນີສ່ວນໃຫຍ່, ມືປືນກວາດຍິງໃຊ້ອາວຸດປືນ ແລະ ບໍ່ມີຮູບແບບ ຫຼື ວິທີການຕໍ່ກັບການເລືອກເຫຍື່ອຂອງພວກມັນ. ສະພາບການມືປືນກວາດຍິງແມ່ນຄາດເດົາບໍ່ໄດ້ ແລະ ເກີດຂຶ້ນໄດ້ຢ່າງວ່ອງໄວ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ການນຳໃຊ້ການບັງຄັບໃຊ້ທາງກົດໝາຍໃນທັນທີແມ່ນສິ່ງຈຳເປັນເພື່ອຢຸດການກວາດຍິງ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນອັນຕະລາຍຕໍ່ກັບຜູ້ເຄາະຮ້າຍ. ສະພາບການມືປືນກວາດຍິງມັກເກີດຂຶ້ນພາຍໃນ 10-15 ນາທີ. ກ່ອນທີ່ເຈົ້າໜ້າທີ່ບັງຄັບໃຊ້ທາງກົດໝາຍຈະມາເຖິງບ່ອນເກີດເຫດ, ບຸກຄົນຕ້ອງກຽມຕົວທັງດ້ານຈິດໃຈ ແລະ ຮ່າງກາຍເພື່ອຮັບມືກັບສະພາບການມືປືນກວາດຍິງ.

ວິທີປະຕິບັດທີ່ດີສຳລັບການຮັບມືກັບສະພາບການມືປືນກວາດຍິງ ຄື:

- ສະຫງົບສະຕິ ແລະ ມິດຫງຽບ.
- ຮູ້ຈັກສະພາບແວດລ້ອມຂອງທ່ານ ແລະ ອັນຕະລາຍທີ່ເປັນໄປໄດ້.
- ໃຫ້ສັງເກດສອງທາງອອກທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດໃນສະຖານທີ່ທີ່ທ່ານເຂົ້າໄປ.
- ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດອອກຈາກທີ່ນັ້ນໄດ້, ໃຫ້ປິດກັ້ນ ແລະ ຮັກສາປະຕູໃຫ້ປອດໄພ.
- ໂດຍເປັນວິທີສຸດທ້າຍ, ປົກປ້ອງຕົວທ່ານເອງ ແລະ ພະຍາຍາມລົ້ມມືປືນກວາດຍິງໃຫ້ໄດ້.

ເມື່ອມືປືນຢູ່ໃນໄລຍະໃກ້ໆ ແລະ ທ່ານບໍ່ສາມາດຫຼົບໜີໄດ້, ໂອກາດລອດຊີວິດຂອງທ່ານກໍຈະມີຫຼາຍກວ່າ ຖ້າທ່ານພະຍາຍາມຕໍ່ສູ້ກັບມືປືນ

ໂທຫາ 9-1-1 ເມື່ອໂທໄດ້ຢ່າງປອດໄພ!

ວິທີໂຕ້ຕອບໃນເວລາທີ່ມີປືນກວາດຍິງຢູ່ໃນໄລຍະໃກ້ໆກັບທ່ານ:

ຕັດສິນກຳນົດວິທີຢ່າງວ່ອງໄວ ທີ່ຈະປົກປ້ອງຊີວິດຂອງທ່ານທີ່ສົມເຫດສົມຜົນທີ່ສຸດ. ຈື່ຈຳໄວ້ວ່າລູກຄ້າ ແລະ ຜູ້ຊົມໃຊ້ມັກຈະປະຕິບັດຕາມຫົວໜ້າພະນັກງານ ແລະ ຜູ້ຈັດການໃນລະຫວ່າງສະພາບການມີປືນກວາດຍິງ.

1. ໜີອອກໄປຖ້າມີເສັ້ນທາງຫຼົບໜີໄດ້, ພະຍາຍາມໜີອອກຈາກສະຖານທີ່ໃນອາຄານ.

ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ:

- ມີເສັ້ນທາງ ແລະ ແຜນການຫຼົບໜີໄວ້ໃນໃຈ, ເຖິງແມ່ນວ່າມັນຈະຜ່ານພື້ນທີ່ທີ່ຈຳກັດກໍຕາມ.
- ໃຫ້ໜີອອກໄປເຖິງແມ່ນວ່າຄົນຈະເຫັນດີປະຕິບັດຕາມຫຼືບໍ່ກໍຕາມ.
- ປະສິ່ງຂອງຂອງທ່ານໄວ້ເບື້ອງຫຼັງ.
- ຊ່ວຍຄົນອື່ນຫຼົບໜີ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້.
- ຂັດຂວາງບໍ່ໃຫ້ຄົນເຂົ້າໄປໃນພື້ນທີ່ບ່ອນທີ່ມີປືນກວາດຍິງອາດຈະຢູ່.
- ໃຫ້ເຫັນມືຂອງທ່ານ.
- ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຂອງຜູ້ຕາງໜ້າຄວາມປອດໄພມວນຊົນ ຫຼື ຜູ້ບໍລິຫານໂຮງຮຽນ.
- ຢ່າພະຍາຍາມເຄື່ອນຍ້າຍຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບບາດເຈັບ.
- **ໂທຫາ 9-1-1** ເມື່ອທ່ານປອດໄພແລ້ວ.

2. ລີ້ຢູ່ຖ້າຫາກການໜີອອກໄປເປັນໄປບໍ່ໄດ້, ຊອກຫາບ່ອນທີ່ທ່ານສາມາດປິດກັ້ນ ຫຼື ລັອກປະຕູ ແລະ ລີ້ຢູ່ບ່ອນທີ່ມີປືນກວາດຍິງຈະຊອກເຫັນທ່ານໄດ້ຍາກ. ບ່ອນລີ້ຊ່ອນຂອງທ່ານຄວນຈະເປັນ:

- ພົ້ນຈາກມຸມເບິ່ງເຫັນຂອງມືປືນກວາດຍິງ.
- ໃຫ້ການປ້ອງກັນຕົວເອງຖ້າມືປືນຍິງມາໃສ່ທ່ານ (ຍົກຕົວຢ່າງ, ຫ້ອງການທີ່ມີປະຕູປິດ ຫຼື ລັອກໄວ້ແລ້ວ, ຢູ່ຫຼັງສິ່ງຂອງຂະໜາດໃຫຍ່ ເຊັ່ນ ຕູ້ ຫຼື ໂຕະ).
- ພະຍາຍາມບໍ່ຈຳກັດທາງເລືອກສຳລັບການເຄື່ອນທີ່ຂອງທ່ານ.

ເພື່ອປ້ອງກັນມືປືນກວາດຍິງບໍ່ໃຫ້ເຂົ້າຫາບ່ອນທີ່ທ່ານລີ້ຢູ່ ໃຫ້:

- ລັອກປະຕູ
- ປິດກັ້ນປະຕູດ້ວຍເຟີນິເຈີທີ່ໜັກ.

ຖ້າມືປືນກວາດຍິງຢູ່ໃກ້ໆ ໃຫ້:

- ລັອກປະຕູ.
- ປິດສຽງໂທລະສັບມືຖື ແລະ/ຫຼື ເພເຈີຂອງທ່ານ.
- ປິດແຫຼ່ງສຽງດັງຕ່າງໆ (ເຊັ່ນ ວິທະຍຸ, ໂທລະທັດ).
- ລີ້ຢູ່ທາງຫຼັງສິ່ງຂອງທີ່ໃຫຍ່ (ເຊັ່ນ ຕູ້, ໂຕະ).
- ສືບຕໍ່ມິດທຽບ.

ຖ້າຫາກການໜີອອກໄປ, ການກີດກັນທາງເຂົ້າ ແລະ ການຫຼົບລີ້ເປັນໄປໄດ້ບໍ່ໄດ້ ໃຫ້:

- ສະຫງົບສະຕໍ່ໄປ
- ໂທຫາ 9-1-1, ຖ້າເຮັດໄດ້, ເພື່ອແຈ້ງບອກຕຳຫຼວດກ່ຽວກັບບ່ອນທີ່ມີປືນກວາດຍິງຢູ່
- ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດເວົ້າໄດ້, ໃຫ້ປະສາຍເປີດຢູ່ ແລະ ປ່ອຍໃຫ້ຜູ້ຮັບສາຍໄດ້ຍິນເຫດການ.

3. ດຳເນີນການຕໍ່ຕ້ານກັບມືປືນກວາດຍິງທີ່ເຄື່ອນໄຫວຢູ່

ໂດຍເປັນວິທີການສຸດທ້າຍ ແລະ ພຽງແຕ່ເມື່ອຊີວິດຂອງທ່ານຕົກຢູ່ໃນອັນຕະລາຍທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນ, ໃຫ້ພະຍາຍາມຢຸດ ແລະ/ຫຼື ເຮັດໃຫ້ມືປືນໝົດຄວາມສາມາດ ໂດຍການ: ດຳເນີນການຢ່າງຮ້າຍກາດທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້ຕໍ່ຕ້ານກັບມືປືນ

- ໂຍນສິ່ງຂອງ ແລະ ສະແດງອາວຸດໃຫ້ເຫັນ.
- ຮ້ອງໃສ່ດັງໆ
- ມຸ່ງໝັ້ນຕໍ່ກັບການກະທຳຂອງທ່ານ.

ບໍ່ແກັສ ແລະ ທໍ່ແກັສ

ປະຊາຊົນເຂດລັດເທັກຊັສພາກເໜືອຕອນກາງມີຄວາມຮູ້ຫຼາຍກ່ຽວກັບບໍ່ແກັສ, ທໍ່ ແລະ ຈຸດຂຸດເຈາະແກັສໃນພື້ນທີ່ຂອງພວກເຮົາ ເພາະຍ້ອນການຂະຫຍາຍຕົວຂອງ ບໍລິສັດ Barnett Shale. ນອກຈາກການນັບເງິນທີ່ອຸດສາຫະກຳແກັສທຳມະຊາດອາດ ຈະນຳມາສູ່ເຂດພື້ນທີ່ແລ້ວ, ຜູ້ຢູ່ອາໄສຍັງຈຳເປັນຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ຕໍ່ກັບສິ່ງທີ່ສົມເຫດສົມ ຜົນ - ການສຶກສາອົບຮົມເຂົາເຈົ້າເອງກ່ຽວກັບວ່າ ອຸປະກອນຕັ້ງຢູ່ໃສ ແລະ ວິທີດຳເນີ ນຊີວິດຢ່າງປອດໄພ. ທໍ່ສົ່ງແກັສຢູ່ໃນພື້ນດິນແມ່ນອັນຕະລາຍທີ່ເບິ່ງບໍ່ເຫັນ ແລະ ທໍ່ສົ່ງ ແກັສທີ່ຮົ່ວໄຫຼອາດຈະບໍ່ເຫັນໄດ້ຢ່າງຈະແຈ້ງ. ມີທໍ່ສົ່ງແກັສຍາວຫຼາຍກວ່າ 90,000 ໄມລ ໃນລັດເທັກຊັສ, ສະນັ້ນ ມັນເປັນໄປໄດ້ວ່າທໍ່ສົ່ງແກັສຫຼາຍໆອັນ, ທັງເຫັນໄດ້ ຫຼື ບໍ່ເຫັນ ໄດ້, ແລ່ນຜ່ານຊຸມຊົນຂອງທ່ານ. ຂໍ້ມູນທາງທໍລະນີສາດຂອງ Barnett Shale ເປັນໄປ ໄດ້ວ່າແມ່ນບໍ່ຂົງເຂດແກັສທຳມະຊາດເທິງພື້ນດິນທີ່ໃຫຍ່ທີ່ສຸດໃນສະຫະລັດ.

ສະນັ້ນ ທໍ່ສົ່ງແກັສຢູ່ໃສແດ່?

ປ້າຍຊີ້ບອກຈຸດທີ່ຕັ້ງຂອງທໍ່ສົ່ງແກັສມັກຈະຖືກຕິດຕັ້ງຕາມເສັ້ນທາງຂອງມັນ. ໃຫ້ເອົາໃຈ ໃສ່ຕໍ່ກັບປ້າຍເຫຼົ່ານີ້ເພື່ອຊ່ວຍປ້ອງກັນອຸປະຕິເຫດ. ຖ້າທ່ານເຫັນບາງຢ່າງທີ່ທ່ານຄິດວ່າ ອາດຈະແມ່ນທໍ່ສົ່ງແກັສທີ່ເປີດໂລ່ງ, ໃຫ້ຖືວ່າມັນເປັນແບບນັ້ນ. ຄະນະກຳມະການທາງລົດ ໄຟຂອງລັດເທັກຊັສ ໃຫ້ແຜນທີ່ສະແດງທໍ່ສົ່ງແກັສທັງໝົດໃນທົ່ວລັດ. ກວດເບິ່ງພື້ນທີ່ ຂອງທ່ານໂດຍການເລືອກເຂດປົກຄອງທີ່:

http://gis2.rrc.state.tx.us/public/startit.htm

ຢ່າຂຸດກ່ອນໂທຫາ 8-1-1
ເຊິ່ງເປັນບໍລິສັດສາທາລະນຸປະโพภในท้องถิ่นของท่าน
ຢ່າເປັນຄົນໂງ່, ຈົ່ງຮູ້ຈັກກົດລະບຽບ!

ຂ້ອຍສາມາດກຽມຕົວຮັບມືກັບອຸປະຕິເຫດໄດ້ແນວໃດ?

- ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວມີຄຳເຕືອນໜ້ອຍ ຫຼື ບໍ່ມີຄຳເຕືອນເລີຍເລື່ອງອຸປະຕິເຫດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບບໍ່ແກັສ ແລະ/ຫຼື ທໍ່ສົ່ງແກັສ. ເນື່ອງຈາກສິ່ງນີ້, ມັນສຳຄັນຢ່າງຍິ່ງທີທ່ານຕ້ອງກຽມຕົວໃນກໍລະນີເກີດເຫດສຸກເສີນ.
- ທຳຄວາມຄຸ້ນເຄີຍກັບຈຸດທີ່ຕັ້ງຂອງບໍ່ແກັສ ແລະ ທໍ່ສົ່ງແກັສ.
- ເຮັດໃຫ້ຕົນເອງຄຸ້ນເຄີຍກັບ “ເສັ້ນທາງຫຼົບໜີ” ຢູ່ໃນ ແລະ ອ້ອມຮອບບໍລິເວນຄຸ້ມບ້ານຂອງທ່ານ.

ຮູ້ສິ່ງທີ່ຕ້ອງເຮັດໃນກໍລະນີເກີດແກັສຮົ່ວໄຫຼ:

ສິ່ງຄວນເຮັດ -

- ອອກຈາກພື້ນທີ່ໃນທັນທີດ້ວຍທາງຍ່າງ.
- ເຕືອນບອກຄົນອື່ນໃນພື້ນທີ່.
- ບໍ່ເຮັດກິດຈະກຳຕ່າງໆທີ່ອາດຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດປະກາຍໄຟ ຫຼື ຄວາມຮ້ອນ.
- ແຈ້ງບອກ 9-1-1 ຫຼື ການຮົ່ວໄຫຼເມື່ອທ່ານໄປຮອດບ່ອນປອດໄພ.

ສິ່ງບໍ່ຄວນເຮັດ -

- ຈຸດໄມ້ຂີດ, ຕິດເຄື່ອງຈັກ ຫຼື ປິດ ແລະ ເປີດອຸປະກອນໄຟຟ້າ (ລວມທັງດອກໄຟ).
- ພະຍາຍາມໃຊ້ໂທລະສັບມືຖືຈົນກວ່າວ່າທ່ານອອກຈາກພື້ນທີ່ - ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດປະກາຍໄຟໄດ້.
- ຂັບລົດເຂົ້າຫາກຸ່ມອາຍແກັສ.
- ສຳຜັດກັບວັດສະດຸທີ່ພົ່ນອອກມາ, ບາງຜະລິດຕະພັນອາດຈະເປັນພິດ ຫຼື ກັດໄໝ້ໄດ້.

ຄວາມເປັນພິດຈາກຄາບອນໂມໂນໄຊ

ແມ່ນຫຍັງເບິ່ງບໍ່ເຫັນ, ບໍ່ມີກິ່ນ ແລະ ບໍ່ມີສີ ແຕ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານເຈັບປ່ວຍຮຸນແຮງ ໄດ້? ທ່ານຄືຊີເດົາໄດ້ວ່າ, ມັນແມ່ນຄາບອນໂມໂນໄຊ (CO)! ແກັສທີ່ອັນຕະລາຍເຖິງ ຕາຍນີ້ເກີດຂຶ້ນເມື່ອເຊື້ອໄຟ (ເຊັ່ນວ່າ ນ້ຳມັນແອັດຊັງ, ໄມ້, ຖ່ານຫີນ, ແກັສທຳມະຊາດ, ແກັສໂພຣເພນ, ນ້ຳມັນ ແລະ ມີເທນ) ເຜົາໄໝ້ບໍ່ສົມບູນ. ແລະ ອັນຕະລາຍແມ່ນຮ້າຍ ແຮງແທ້ໆ - ອີງຕາມຄະນະກຳມະການຄວາມປອດໄພແຫ່ງຊາດ, ມີ 200-300 ຄົນເສຍ ຊີວິດຈາກການບາດເຈັບທີ່ບໍ່ຕັ້ງໃຈຕໍ່ປີ ເນື່ອງຈາກການໄດ້ຮັບພິດຈາກ CO.

ອາການຂອງການໄດ້ຮັບພິດຈາກ CO (ຄາບອນໂມໂນໄຊ):

- ຫາຍໃຈບໍ່ອີ່ມ
- ປວດຮາກ
- ວິນຫົວ
- ເຈັບຫົວເລັກນ້ອຍ ຫຼື ເຈັບຫົວຮຸນແຮງ

ເພື່ອປ້ອງກັນຈາກເຫດສຸກເສີນກ່ຽວກັບ CO (ຄາບອນໂມໂນໄຊ):

- ຕິດຕັ້ງສັນຍານເຕືອນ CO (ຄາບອນໂມໂນໄຊ) ຢູ່ຈຸດໃຈກາງຢູ່ນອກພື້ນທີ່ນອນ ແຕ່ລະບ່ອນ ແລະ ທົດສອບໃນທຸກໆເດືອນ.
- ຕິດຕໍ່ຫາພະແນກດັບເພີງໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານເພື່ອຊອກຮູ້ວ່າຕ້ອງໂທຫາເບີໃດ ຖ້າສັນຍານເຕືອນເລື່ອງ CO (ຄາບອນໂມໂນໄຊ) ດັງ. ຕິດເບີໂທໄວ້ໃກ້ໂທລະສັບ ຂອງທ່ານ.
- ຮູ້ຈັກຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງສຽງສັນຍານເຕືອນຄວັນໄຟ ແລະ ສັນຍານເຕືອນ CO (ຄາບອນໂມໂນໄຊ).
- ຢ່າໃຊ້ເຕົາອົບຂອງທ່ານເພື່ອເຮັດໃຫ້ເຮືອນຂອງທ່ານອຸ່ນຂຶ້ນ.
- ຢ່າເປີດໃຊ້ອຸປະກອນທີ່ເຜົາໄໝ້ເຊື້ອໄຟ ຫຼື ຈັກປັ່ນໄຟຟ້າຢູ່ພາຍໃນເຮືອນ, ເຖິງ ແມ່ນວ່າປະຕູຫ້ອງຈອດລົດເປີດຢູ່ກໍຕາມ.
- ພຽງແຕ່ໃຊ້ເຕົາປີ້ງບາບີຄິວຢູ່ນອກເຮືອນເທົ່ານັ້ນ - ເຕົາປີ້ງເຫຼົ່ານີ້ສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດ CO (ຄາບອນໂມໂນໄຊ) ໄດ້. ຢ່າໃຊ້ພວກເຮົາໃນເຮືອນ, ຫ້ອງຈອດລົດ ຫຼື ຢູ່ໃກ້ ປ່ອງຢ້ຽມຂອງອາຄານ.
- ໃນເວລາຕັ້ງແຄັມ, ໃຫ້ຈື່ວ່າຕ້ອງໃຊ້ໄຟທີ່ໃຊ້ແບັດເຕີຣີຢູ່ໃນເຕັນ, ລົດພ່ວງ ແລະ ລົດ ເຮືອນ.

ຖ້າສັນຍານເຕືອນ CO (ຄາບອນໂມໂນໄຊ) ດັງ:

ໃຫ້ໄປຫາບ່ອນອາກາດສົດຊື່ນໃນທັນທີ ແລະ **ໂທຫາ 9-1-1**. ສືບຕໍ່ຢູ່ບ່ອນທີ່ມີອາກາດ ສົດຊື່ນຈົນກວ່າພະນັກງານໂຕ້ຕອບເຫດສຸກເສີນບອກວ່າມັນປອດໄພແລ້ວ. ຖ້າສັນຍານບັນຫາສຽງດັງ, ໃຫ້ກວດເບິ່ງວ່າແບັດເຕີຣີຕ່ຳຫຼືບໍ່ ຫຼື ຕົວຊີ້ບອກບັນຫາອື່ນ.

ການເດີນທາງໃນລະຫວ່າງວັນພັກ

ໃນເວລາທີ່ທ່ານວາງແຜນການເດີນທາງໃນວັນພັກ, ໃຫ້ວາງແຜນເພື່ອສິ່ງທີ່ບໍ່ຄາດຄິດ. ເພາະມີຄົນຫຼາຍລ້ານຄົນເດີນທາງໃນເວລາດຽວກັນ, ສະນັ້ນ ອຸປະຕິເຫດ, ຄວາມຜິດພາດ ແລະ ການຈະລາຈອນຕິດຂັດສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້. ສະນັ້ນ ຖ້າທ່ານຕິດຢູ່ໃນການຈະລາຈອນຕິດຂັດ, ກ່ຽວຂ້ອງໃນອຸປະຕິເຫດເລັກນ້ອຍ ຫຼື ຈຳເປັນຕ້ອງລໍຖ້າໃນແຖວ ກວດກາຄວາມປອດໄພຢູ່ສະໜາມບິນ, ຈົ່ງຫາຍໃຈເຂົ້າເລິກໆ, ຜ່ອນຄາຍ ແລະ ອົດທົນ. ຂອງຂວັນວັນພັກທີ່ມ່ວນຊື່ນທີ່ສຸດທີ່ທ່ານສາມາດມອບໃຫ້ຄົນທີ່ທ່ານຮັກຄືການເດີນທາງມາຮອດຢ່າງປອດໄພຂອງທ່ານ.

ທາງລົດ:

- ກວດກາ ແລະ ບຳລຸງສ້ອມແປງລົດຂອງທ່ານກ່ອນເດີນທາງໄກ.
- ຮັບປະກັນວ່າທ່ານມີແຜນທີ່ທີ່ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້.
- ມີໂທລະສັບມືຖືຕິດຕົວ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້.
- ກວດເບິ່ງສະພາບເສັ້ນທາງກ່ອນທີ່ຈະອອກເດີນທາງຢູ່ drivetexas.org
- ຢ່າຢຸດໃນພື້ນທີ່ຫ່າງໄກສອກຫຼີກເພື່ອຖາມທາງ.
- ຕ້ອງຮັກສາໃຫ້ມີນ້ຳມັນຢ່າງໜ້ອຍ 1/2 ຖັງສະເໝີ.
- ຢ່າໂຄສະນາວ່າທ່ານມາຈາກຕ່າງເມືອງໂດຍການຈອດລົດຢູ່ຂ້າງທາງເພື່ອອ່ານແຜນທີ່ເສັ້ນທາງ.
- ເມື່ອທ່ານອອກຈາກລົດຂອງທ່ານ, ໃຫ້ຮັກສາກະເປົ່າເດີນທາງ ແລະ ສິ່ງຂອງມີຄ່າອື່ນໆໄວ້ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຄົນເຫັນ.
- ຮັບປະກັນວ່າທ່ານມີຊຸດຄວາມປອດໄພປະຈຳພາຫານະໄວ້ໃນລົດຂອງທ່ານ (ເບິ່ງໃນໜ້າ ກຽມຕົວ 6)
- ຢ່າດື່ມເຫຼົ້າແລ້ວຂັບລົດ ແລະ ລະວັງຄົນຂັບຂີ່ລົດທີ່ມຶນເມົາ.

ທາງຍົນ:

- ກວດຄືນເບິ່ງການຈອງຂອງທ່ານສອງສາມອາທິດກ່ອນຮອດມື້ເດີນທາງຂອງທ່ານ.
- ອັດສຳເນົາແຜນການເດີນທາງສຳລັບຕົວທ່ານເອງ ແລະ ຄົນທີ່ທ່ານຈະໄປຢ້ຽມຢາມ.
- ກວດເບິ່ງຂໍ້ແນະນຳປັດຈຸບັນຂອງສາຍການບິນລັດຖະບານກາງເພື່ອເບິ່ງຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບຄວາມປອດໄພ, ກະເປົ່າຖື ແລະ ເວລາມາຮອດສະໜາມບິນຢູ່ www.tsa.gov
- ໃນເວລາເດີນທາງກັບເດັກນ້ອຍ, ສັດລ້ຽງ ຫຼື ບຸກຄົນທີ່ມີຄວາມຈຳເປັນທາງຮ່າງກາຍ, ໃຫ້ເຮັດການຈັດຕຽມພິເສດກັບສາຍການບິນ ແລະ ນຳເອົາເຄື່ອງໃຊ້ທີ່ຈຳເປັນໄປນຳ.
- ໂທລ່ວງໜ້າເພື່ອຊອກຮູ້ຂໍ້ມູນປະຕູອອກເພື່ອປະຢັດເວລາ.
- ນຳເອົາເບີໂທຕິດຕໍ່ ແລະ ກະເປົ່າພ້ອມກັບເສື້ອຜ້າເພີ່ມເຕີມ ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້ສ່ວນຕົວໄປນຳ ເພື່ອກໍລະນີທີ່ທ່ານຖືກຕິດຄ້າງ ຫຼື ສາຍການບິນຫຼົງບ່ອນໄວ້ກະເປົ່າຂອງທ່ານ.

ອັນຕະລາຍໃນວັນພັກ

ສະເຫຼີມສະຫຼອງຢ່າງປອດໄພ ແລະ ມ່ວນຊື່ນ

ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະສ້າງຄວາມສຸກສັນ, ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານຮູ້ວິທີຮັກສາໃຫ້ຕົວທ່ານ ແລະ ຄອບຄົວຂອງທ່ານປອດໄພໃນລະຫວ່າງຊ່ວງວັນພັກ. ປະຕິບັດຕາມເຄັດລັບຂ້າງລຸ່ມ ເພື່ອມີລະດູການວັນພັກທີ່ສົດໃສກว่า (ລະວັງທຽນເຫຼົ່ານີ້!).

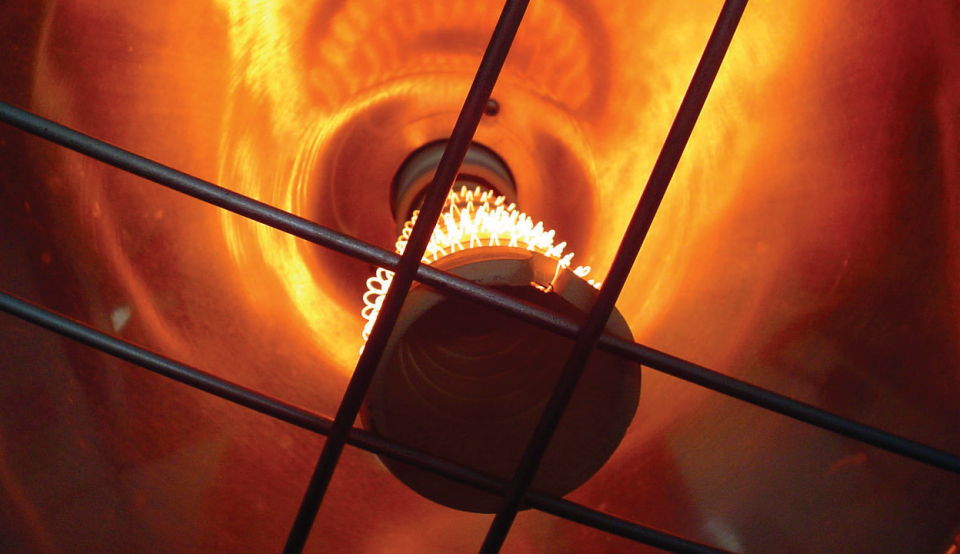
ຄວາມປອດໄພດ້ານອັກຄີໄພ:

ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ວັນພັກມັກຈະເຕັມໄປດ້ວຍການແຕ່ງອາຫານ, ການຕົບແຕ່ງເຮືອນ ແລະ ການສ້າງຄວາມບັນເທີງຕ່າງໆ - ສະນັ້ນ ຈຶ່ງມີຄວາມສ່ຽງເກີດໄຟໄໝ້ເພີ່ມຂຶ້ນ. ເພື່ອ ປົກປ້ອງຕົວທ່ານ ແລະ ຄອບຄົວຂອງທ່ານ, ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳດ້ານຄວາມ ປອດໄພເຫຼົ່ານີ້.

ການຕົບແຕ່ງ ແລະ ການປະດັບໄຟໃນວັນພັກ:

- ເລືອກສິ່ງຕົບແຕ່ງທີ່ເຮັດຈາກວັດສະດຸທີ່ກັນໄຟ, ທົນໄຟ ຫຼື ບໍ່ຕິດໄຟ ເມື່ອເປັນ ໄປໄດ້.
- ຮັກສາໃຫ້ທຽນຢູ່ຫ່າງໄກຈາກສິ່ງຕົບແຕ່ງ ແລະ ຕົ້ນຄຣິສມາດ.
- ກວດເບິ່ງຄວາມເສຍຫາຍກ່ອນທີ່ສຽບໄຟ.
- ຢ່າໃຊ້ໄຟທີ່ເກີນສາຍໄຟຮອງຮັບໄດ້.
- ຢ່າເຈາະສາຍໄຟຂອງພວງໄຟປະດັບດ້ວຍເຫຼັກໜີບ ຫຼື ຕະປູໃນເວລາແຂວນມັນ.
- ຮັບປະກັນว่าຕ້ອງປິດພວງໄຟປະດັບ ແລະ ສິ່ງຕົບແຕ່ງ, ແລະ ມອດທຽນກ່ອນທີ່ ຈະອອກຈາກເຮືອນ ຫຼື ເຂົ້ານອນ.
- ຮັບປະກັນว่าຕົ້ນໄມ້ສີຂຽວຕ້ອງສົດຊື່ນ. ຮັກສາຕົ້ນໄມ້ ແລະ ພວງມາລາແຫ້ງໃຫ້ຢູ່ ຫ່າງຈາກແປວໄຟທີ່ລັງລຸກຢູ່.

ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ: nfsc.org



ການບັນເທີງໃນວັນພັກ

- ຕິດຕາມເບິ່ງເຕົາປີ້ງ ແລະ ເຕົາອົບ ໃນຂະນະທີ່ໂອ້ລົມກັບແຂກຢ້ຽມຢາມ.
- ຮ້ອງຂໍໃຫ້ແຂກສູບຢາຢູ່ດ້ານນອກ ແລະ ໃຊ້ບ່ອນເຂ່ຍຂີ້ກອກຢາ
- ຮັກສາໃຫ້ໄມ້ຂີ້ດໄຟ ແລະ ກັບໄຟຢູ່ຫ່າງໄກຈາກເດັກນ້ອຍ.
- ວາງທຽນໃສ່ພື້ນທີ່ທີ່ບໍ່ຕິດໄຟ ແລະ ໃຫ້ຫ່າງໄກຈາກກະແສລົມ.
- ບໍ່ປະໃຫ້ທຽນໄໝ້ເປັນເວລາດົນກว่າສອງສາມຊົ່ວໂມງແຕ່ລະຄັ້ງ.
- ທົດສອບສັນຍານເຕືອນໄຟໄໝ້ ແລະ ຄາບອນໂມໂນໄຊຂອງທ່ານ ກ່ອນທີ່ຈະຈັດງານ ສ້າງສັນກັນ.
- ແຈ້ງໃຫ້ແຂກຮູ້ວ່າແຜນການຫຼົບໜີໄຟໄໝ້ຂອງທ່ານເປັນແນວໃດ.

ການທຳຄວາມຮ້ອນໃນວັນພັກ

- ຮັບປະກັນว่าເຄື່ອງທຳຄວາມຮ້ອນສະເພາະບ່ອນໃດໆກໍຕາມທີ່ທ່ານຊື້ມາຕ້ອງມີ ເຄື່ອງໝາຍຂອງຫ້ອງທົດລອງທີ່ເປັນອິດສະລະ (ຊອກຫາປ້າຍ ຫຼື ສະຕິກເກີ).
- ຮັກສາໄລຍະຫ່າງ 36 ນິ້ວລະຫว่างເຄື່ອງທຳຄວາມຮ້ອນສະເພາະບ່ອນກັບອັນໃດກໍຕາມທີ່ ລຸກຕິດໄຟໄດ້.
- ປິດເຄື່ອງທຳຄວາມຮ້ອນສະເພາະບ່ອນ ເມື່ອທ່ານອອກຈາກຫ້ອງ ຫຼື ເຂົ້ານອນ.
- ຮັບປະກັນว่าປ່ອງຄວັນເປີດຢູ່ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະເລີ່ມຈູດໄຟໃນເຕົາຝິ້ງໄຟ.
- ໃຫ້ຜູ້ຊ່ຽວຊານມາກວດກາອຸປະກອນທຳຄວາມຮ້ອນທີ່ໃຊ້ເຊື້ອໄຟຈາກຂອງແຂງໃນທຸກໆ ປີ.
- ໃຊ້ຟືນທີ່ແຫ້ງຄັກແນ່ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນນ້ຳຄ້ຳແຂງໃນປ່ອງຄວັນໄຟຂອງທ່ານ.
- ໃຊ້ຜ້າມ່ານບັງເຕົາຝິ້ງໄຟເພື່ອປ້ອງກັນປະກາຍໄຟບໍ່ໃຫ້ຟົ້ງເຂົ້າມາໃນຫ້ອງ.
- ເອົາຂີ້ເຖົ່າຈາກເຕົາຝິ້ງໄຟ ແລະ ເຕົາດັງຟືນໃສ່ໃນພາຊະນະບັນຈຸທີ່ເປັນໂລຫະ.
- ທົດສອບສັນຍານເຕືອນໄຟໄໝ້ ແລະ ຄາບອນໂມໂນໄຊທຸກໆເດືອນ.

ຄຳแນะນຳຄວາມປອດໄພສຳລັບດອກໄມ້ໄຟ:

- ຮັບປະກັນວ່າດອກໄມ້ໄຟຂອງທ່ານแม่ນຖືກຕ້ອງຕາມກົດໝາຍໃນເຂດພື້ນທີ່ຂອງທ່ານກ່ອນທີ່ຈະຊື້ ຫຼື ໃຊ້ມັນ.
- ຢ່າອະນຸຍາດໃຫ້ລູກຫຼານຂອງທ່ານຫຼິ້ນ ຫຼື ຈູດດອກໄມ້ໄຟເດັດຂາດ.
- ຮັບຮູ້ວ່າເຂດປົກຄອງຂອງທ່ານມີການຫ້າມການຈູດຫຼືບໍ່ ກ່ອນທີ່ຈະໃຊ້ດອກໄມ້ໄຟ.
- ຫຼີກລ້ຽງການຊື້ດອກໄມ້ໄຟທີ່ມາໃນເຈ້ຍຫຸ້ມຫໍ່ສີນ້ຳຕານ ເພາະວ່ານີ້ສາມາດເປັນສັນຍານບອກວ່າດອກໄມ້ໄຟຖືກຜະລິດຂຶ້ນມາສຳລັບການສະແດງມືອາຊີບ ແລະ ສາມາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ກັບຜູ້ຊົມໃຊ້ທົ່ວໄປ.
- ຜູ້ໃຫຍ່ຄວນຄວບຄຸມຕິດຕາມກິດຈະກຳການຈູດດອກໄມ້ໄຟສະເໝີ. ພໍ່ແມ່ມັກຈະບໍ່ຮູ້ວ່ານີການບາດເຈັບຕໍ່ກັບເດັກນ້ອຍອາຍຸຕ່ຳກວ່າຫ້າປີຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍທີ່ເກີດຈາກດອກໄມ້ໄຟນ້ອຍໆ. ດອກໄມ້ໄຟນ້ອຍໆໄໝ້ຢູ່ອຸ່ນຫະພູມປະມານ 2,000 ອົງສາ - ຮ້ອນພຽງພໍທີ່ຈະລະລາຍໂລຫະບາງຊະນິດໄດ້. ຢ່າໃຫ້ສ່ວນໃດໆກໍຕາມຂອງຮ່າງກາຍຂອງທ່ານສຳຜັດກັບດອກໄມ້ໄຟໃນຂະນະທີ່ຈູດສະນວນ. ຖອຍອອກໄປໃຫ້ຫ່າງໄກຢູ່ທີ່ປອດໄພໃນທັນທີຫຼັງຈາກຈູດແລ້ວ.
- ຢ່າພະຍາຍາມຈູດຄືນໃໝ່ ຫຼື ເກັບເອົາດອກໄມ້ໄຟທີ່ໄໝ້ບໍ່ໝົດເທື່ອ.
- ຢ່າເດ່ ຫຼື ໂຍນດອກໄມ້ໄຟໃສ່ຄົນອື່ນ.
- ກຽມຄຸນໍ້າ ຫຼື ສາຍສີດນໍ້າພ້ອມໄວ້ ໃນກໍລະນີເກີດໄຟໄໝ້ ຫຼື ອຸປະຕິເຫດອື່ນ.
- ຈູດເທື່ອລະອັນຕໍ່ຄັ້ງ ແລ້ວຖອຍອອກໄປຢ່າງວ່ອງໄວ.
- ຢ່າເອົາດອກໄມ້ໄຟໃສ່ຖົງໂສ້ງ ຫຼື ຖົງເສື້ອ ຫຼື ຈູດມັນໃນພາຊະນະທີ່ເປັນໂລຫະ ຫຼື ແກ້ວ.
- ຫຼັງຈາກດອກໄມ້ໄຟໄໝ້ໝົດແລ້ວ, ໃຫ້ໃຊ້ຄຸນໍ້າ ຫຼື ທໍ່ນໍ້າສີດນໍ້າໃສ່ອຸປະກອນທີ່ໄໝ້ແລ້ວກ່ອນທີ່ຈະຖິ້ມມັນເພື່ອປ້ອງກັນໄຟໄໝ້ຈາກເສດຂີ້ເຖົ່າ.

ໄຟໄໝ້ເຮືອນ

ໃນປີ 2014. ມີການລາຍງານເຫດໄຟໄໝ້ 1,298,000 ຄັ້ງໃນສະຫະລັດ. ເຫດໄຟໄໝ້ເຫຼົ່ານີ້ເຮັດໃຫ້ພົນລະເຮືອນເສຍຊີວິດ 3,275 ຄົນ, ໄດ້ຮັບບາດເຈັບ 15,775 ຄົນ ແລະ ສ້າງຄວາມເສຍຫາຍໃຫ້ແກ່ຊັບສິນມູນຄ່າ $11.6 ຕື້. (ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ: ບົດລາຍງານປີ 2015 ຂອງອົງການຄຸ້ມຄອງອັກຄີໄພແຫ່ງສະຫະລັດ)

ໄຟໄໝ້ມາຈາກຫຼາກຫຼາຍແຫຼ່ງ. ການສູບຢາເປັນສາເຫດທີ່ພົບເຫັນເລື້ອຍໆທີ່ສຸດຂອງເຫດໄຟໄໝ້ໃນທີ່ຢູ່ອາໄສ, ແລະ ຫຼາຍໆເຫດການເລີ່ມຕົ້ນໃນຫ້ອງນອນ. ລະບົບໄຟຟ້າຂັດຂ້ອງ, ເດັກນ້ອຍທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການເບິ່ງແຍງ ແລະ ໃຊ້ເຄື່ອງສ້າງຄວາມຮ້ອນທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງເປັນອີກສາເຫດໜຶ່ງສຳລັບເຫດໄຟໄໝ້ໃນທີ່ຢູ່ອາໄສ.

ເຄື່ອງສັນຍານເຕືອນຄວັນ:

ເຄື່ອງສັນຍານເຕືອນຄວັນທີ່ໃຊ້ການໄດ້ຈະສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານ ແລະ ຄອບຄົວຂອງທ່ານຫຼົບໜີຈາກເຫດໄຟໄໝ້ບ້ານທີ່ເປັນອັນຕະລາຍເຖິງຕາຍໄດ້. ທ່ານຍັງສາມາດຊ່ວຍຮັກສາຊີວິດຂອງນັກດັບເພີງທີ່ອາດຈຳເປັນຕ້ອງສ່ຽງຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າໃນການຊອກຫາຜູ້ພັກອາໄສຢູ່ໃນບ້ານທີ່ຖືກເຜົາໄໝ້. ເຄື່ອງສັນຍານເຕືອນຄວັນທີ່ໃຊ້ການໄດກວດສອບຄວັນໃນອາກາດຢູ່ຕະຫຼອດເວລາ, 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, ເຈັດມື້ຕໍ່ອາທິດ.

ເຄື່ອງສັນຍານເຕືອນຄວັນໃຊ້ພະລັງງານດ້ວຍໝໍ້ໄຟ 9-ໂວນ -

- ທົດສອບເຄື່ອງສັນຍານເຕືອນໃນທຸກໆເດືອນ.
- ປ່ຽນຖ່ານໄຟຢ່າງໜ້ອຍໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ປີ.
- ຊຸດເຄື່ອງສັນຍານເຕືອນຄວັນທັງໝົດຄວນຖືກປ່ຽນໃນທຸກໆ 8-10 ປີ.

ເຄື່ອງສັນຍານເຕືອນຄວັນທີ່ໃຊ້ພະລັງງານດ້ວຍຖ່ານລິທຽມສາມາດໃຊ້ງານໄດ້ 10 ປີ (ຫຼື ມີອາຍຸການນຳໃຊ້ຍາວນານ) -

- ທົດສອບເຄື່ອງສັນຍານເຕືອນໃນທຸກໆເດືອນ.
- ເນື່ອງຈາກທ່ານບໍ່ສາມາດ (ແລະ ບໍ່ຄວນ) ປ່ຽນຖ່ານລິທຽມ, ຊຸດເຄື່ອງສັນຍານເຕືອນຄວັນທັງໝົດຄວນຖືກປ່ຽນຕາມຄຳແນະນຳຂອງຜູ້ຜະລິດ.

ເຄື່ອງສັນຍານເຕືອນຄວັນທີ່ຖືກຕໍ່ສາຍໄຟເຂົ້າໃສ່ໃນລະບົບໄຟຟ້າຂອງບ້ານ -

- ທົດສອບເຄື່ອງສັນຍານເຕືອນໃນທຸກໆເດືອນ.
- ຖ່ານສຳຮອງຄວນຖືກປ່ຽນ ຢ່າງໜ້ອຍໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ປີ.
- ຊຸດເຄື່ອງສັນຍານເຕືອນຄວັນທັງໝົດຄວນຖືກປ່ຽນໃນທຸກໆ 8-10 ປີ.

ສະມາຄົມປົກປ້ອງອັກຄີໄພແຫ່ງຊາດກ່າວว่า, ໃນລະຫว่างปี 2003-2006, ການເສຍຊີວິດຈາກເຫດໄຟໄໝ້ບ້ານຫຼາຍກว่า 66% ເກີດຂຶ້ນໃນບ້ານທີ່ບໍ່ມີເຄື່ອງສັນຍານເຕືອນຄວັນທີ່ໃຊ້ການໄດ້. ເຄື່ອງສັນຍານເຕືອນຄວັນທີ່ໃຊ້ການໄດ້ຈະເພີ່ມໂອກາດໃນການມີຊີວິດລອດຂອງທ່ານຈາກເຫດໄຟໄໝ້ບ້ານທີ່ເປັນອັນຕະລາຍເຖິງຕາຍໄດ້. ກວດສອບນຳພະແນກດັບເພີງປະຈຳທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ; ວ່າມີເຄື່ອງຈັບຄວັນລາຄາຖືກ ຫຼື ຟຣີໃຫ້ບໍ.

ບ່ອນສຳລັບຕິດຕັ້ງເຄື່ອງສັນຍານເຕືອນຄວັນ:

- ຕິດຕັ້ງເຄື່ອງສັນຍານເຕືອນຄວັນໃນທຸກຊັ້ນຂອງບ້ານຂອງທ່ານ, ລວມທັງຫ້ອງໃຕ້ດິນ. ຫຼາຍໆເຫດໄຟໄໝ້ຮ້າຍແຮງເກີດຂຶ້ນໃນຍາມເດິກ ຫຼື ໃນຍາມເຊົ້າຕູ່, ດັ່ງນັ້ນຄະນະບໍລິຫານຈັດການອັກຄີໄພຂອງສາທະລັດອາເມຣິກາແນະນຳໃຫ້ຕິດຕັ້ງເຄື່ອງສັນຍານເຕືອນຄວັນທັງຢູ່ຂ້າງນອກ ແລະ ຂ້າງໃນຂອງພື້ນທີ່ຫຼັບນອນ.
- ເນື່ອງຈາກຄວັນ ແລະ ແກັສທີ່ເປັນອັນຕະລາຍເຖິງຕາຍໄດ້ຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍລອຍຂຶ້ນ, ການຕິດຕັ້ງເຄື່ອງສັນຍານເຕືອນຄວັນຂອງທ່ານຢູ່ໃນລະດັບທີ່ເໝາະສົມຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານໄດ້ຮັບການເຕືອນໄວທີ່ສຸດ. ຄວນປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການຕິດຕັ້ງຂອງຜູ້ຜະລິດ.
- ບາງພະແນກດັບເພີງຈະຕິດຕັ້ງເຄື່ອງສັນຍານເຕືອນຄວັນທີ່ໃຊ້ຖ່ານໃຫ້ແກ່ບ້ານຂອງທ່ານໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ຕິດຕໍ່ເບີ�โทละสับທີ່ບໍ່ສຸກເສີນຂອງພະແນກດັບເພີງປະຈຳທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານເພື່ອຂໍຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ.
- ບໍ່ປິດໃຊ້ງານເຄື່ອງສັນຍານເຕືອນຄວັນໃນຂະນະກຳລັງແຕ່ງກິນ.

ເຄື່ອງສັນຍານເຕືອນຄວັນພຽງແຕ່ກຳລັງເຮັດວຽກຂອງມັນ ໃນເວລາທີ່ມັນສັ່ງສຽງໃນຂະນະທີ່ທ່ານກຳລັງແຕ່ງກິນ ຫຼື ອາບນ້ຳທີ່ມີອາຍນ້ຳຫຼາຍ.

ຖ້າເຄື່ອງສັນຍານເຕືອນຄວັນສັ່ງສຽງໃນຂະນະທີ່ທ່ານກຳລັງແຕ່ງກິນ ຫຼື ອາບນ້ຳທີ່ມີອາຍນ້ຳຫຼາຍ, ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຖອດຖ່ານອອກ. ໃນຂະນະດຽວກັນ, ທ່ານຄວນ:

- ເປີດປ່ອງຢ້ຽມ ຫຼື ປະຕູ ແລ້ວກົດປຸ່ມ "ປິດສຽງ",
- ວີຜ້າເຊັດໂຕໃສ່ທີ່ເຄື່ອງສັນຍານເຕືອນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ອາກາດໝົດໄປ , ຫຼື
- ເຄື່ອນຍ້າຍເຄື່ອງສັນຍານເຕືອນທັງໝົດແຍກອອກຈາກທີ່ຕັ້ງດັ່ງກ່າວ.

ການປິດໃຊ້ງານເຄື່ອງສັນຍານເຕືອນຄວັນ ຫຼື ການຖອດຖ່ານອອກ ສາມາດເກີດຄວາມຜິດພາດທີ່ເປັນອັນຕະລາຍເຖິງຕາຍໄດ້.

WWW.KNOWHAT2DO.COM

ການສອນເດັກນ້ອຍກ່ຽວກັບວິທີ ແລະ ເວລາໂທ

ການສອນລູກຫຼານຂອງທ່ານກ່ຽວກັບວິທີໃຊ້ 9-1-1 ໃນກໍລະນີສຸກເສີນສາມາດເປັນບົດຮຽນທີ່ງ່າຍດາຍທີ່ສຸດ ແລະ ສຳຄັນທີ່ສຸດອັນໜຶ່ງທີ່ທ່ານຄວນຈະ ແບ່ງປັນ. ການຫຼິ້ນບົດບາດແມ່ນວິທີທີ່ດີໃນການແກ້ໄຂກັບສະຖານະການສຸກເສີນຫຼາຍໆຢ່າງ ແລະ ໃຫ້ຄວາມໝັ້ນໃຈແກ່ລູກຫຼານຂອງທ່ານ ໃນເວລາທີ່ພວກເຂົາຈະຕ້ອງຮັບມືກັບ ສະຖານະການສຸກເສີນເຫລົ່ານັ້ນ. ສຳລັບເດັກນ້ອຍ, ມັນຍັງອາດຈະຊ່ວຍໃນການເວົ້າກ່ຽວກັບ ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກໃນກໍລະນີສຸກເສີນວ່າເປັນແນວໃດ ແລະ ພວກເຂົາເຮັດແນວໃດແດ່. ຈົ່ງຢ່າ ລືມ: ການຮຽນຮູ້ເຫດສຸກເສີນທີ່ເກີດຂຶ້ນກໍຄຽງຄູ່ກັນກັບການຮຽນຮູ້ສິ່ງທີ່ບໍ່ ທັນເກີດ. ຢ່າງ ໃດກໍຕາມ, ຈົ່ງສອນລູກຫຼານຂອງທ່ານວ່າຄວນໂທ ຖ້າມີຂໍ້ສົງໄສ, ແລະ ບໍ່ ມີຜູ້ໃຫຍ່ຢູ່ ອ້ອມ ຮອບ. ປອດໄພໄວ້ດີກວ່າຈະເສຍໃຈ.

ວິທີການໃຊ້ 9-1-1

ເຖິງແມ່ນว່າສາຍໂທ **9-1-1** ສ່ວນໃຫຍ່ໃນຕອນນີ້ກໍຖືກຕິດຕາມໄດ້ວ ມັນຍັງສຳຄັນສຳລັບລູກຫຼານຂອງທ່ານທີ່ຈະທ່ອງຈຳທີ່ຢູ ຖະໜົນ ແລະ ເບີໂທລະສັບຂອງທ່ານໄວ້ (ຂຽນເບີໂທລະສັບຂອງທ່ານ, ທີ່ຢູ ແລະ ທິດທາງໄປຫາເຮືອນຂອງທ່ານ ແລະ ເກັບຂໍ້ມູນໄວ້ທາງຂ້າງຂອງໂທລະສັບທຸກໆໜ່ວຍໃນເຮືອນ). ທົດສອບລາວບາງຄຳຖາມທີ່ພະນັກງານຕໍ່ສາຍຈະຖາມ, ລວມທັງ:

- ທ່ານໂທມາຈາກໃສ? (ທ່ານອາໄສຢູ ໃສ?)
- ເກີດເຫດສຸກເສີນແນວໃດ?
- ໃຜຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ?
- ບຸກຄົນນັ້ນຮູ້ສຶກຕົວ ແລະ ຫາຍໃจຢູ ບໍ?

ອະທິບາຍຕໍ່ກັບລູກຫຼານຂອງທ່ານວ່າມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຈະໜ້າຢ້ານກົວໃນເວລາເກີດເຫດສຸກເສີນ, ແຕ່ວ່າມັນສຳຄັນທີ່ຈະຕ້ອງໃจເຢັນ, ເວົ້າຊ້າໆ ແລະ ໃຫ້ລາຍລະອຽດແກ່ພະນັກງານຕໍ່ສາຍໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້. ຖ້າລູກຫຼານຂອງທ່ານໃຫຍ່ພຽງພໍທີ່ຈະ ເຂົ້າໃจ, ທ່ານຍັງສາມາດອະທິບາຍວ່າຜູ້ສົ່ງສຸກເສີນສາມາດໃຫ້ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການປະຖົມພະຍາບານຂັ້ນຕົ້ນກ່ອນພະນັກງານສຸກເສີນຈະມາຮອດບ່ອນເກີດເຫດ. ເນັ້ນໃຫ້ເຂົ້າໃจว່າ ລູກຫຼານຂອງທ່ານບໍ່ ຄວນວາງສາຍຈົນກว່າຄົນຢູ ທາງໜຶ່ງເວົ້າວ່າວາງສາຍໄດ້.

ເຄັດລັບຄວາມປອດໄພເພີ່ມເຕີມ

- ອະທິບາຍຄວາມສຳຄັນຂອງການກົດປຸ່ມເລກໜຶ່ງສອງຄັ້ງແທນທີ່ຈະ ຊອກຫາປຸ່ມເລກ 11 ທີ່ບໍ່ ມີແທ້.
- ອົບຮົມເດັກນ້ອຍກ່ຽວກັບຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງການໂທຫາ 9-1-1 ແລະ 9/11 (ໃນວັນທີ 11 ເດືອນກັນຍາປີ 2001).
- ໃຫ້ແນ່ໃจว່າລູກຫຼານຂອງທ່ານເຂົ້າໃจແລ້ວว່າການໂທຫາ 9-1-1 ເພື່ອເປັນເລື່ອງຕະຫຼົກເປັນເລື່ອງການອາຊະຍາກຳໃນຫຼາຍໆແຫ່ງ.
- ໃຫ້ແນ່ໃจว່າເລກທີຂອງເຮືອນຂອງທ່ານສາມາດແນມເຫັນໄດ່ຢ່າງຊັດເຈນຈາກຖະໜົນ ເພື່ອໃຫ້ ຕຳຫຼວດ, ພະນັກງານດັບເພີງ, ຫຼື ລົດໂຮງໝໍສາມາດຊອກຫາທີ່ຢູ ຂອງທ່ານໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ.
- ຖ້າທ່ານອາໄສຢູ ໃນຕຶກອາພາດເມັນ, ໃຫ້ແນ່ໃจว່າລູກຫຼານຂອງທ່ານຮູ້ຈັກເລກທີຂອງອາພາດເມັນ ແລະ ຊັ້ນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ.
- ຖ້າທ່ານມີພໍ່ ເຖົ້າແມ່ເຖົ້າທີ່ສູງອາຍຸ ຫຼື ຄົນທີ່ມີອາການທາງການແພດອາໄສຢູ ໃນບ້ານຂອງທ່ານ, ຈົ່ງປຶກສາຫາລືກ່ຽວກັບເຫດການສຸກເສີນທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ ແລະ ວິທີສັງເກດສະພາບການນັ້ນ.
- ເກັບຮັກສາຊຸ ດປະຖົມພະຍາບານຂັ້ນຕົ້ນໄວ້ຢູ ໃກ້ມື ແລະ ໃຫ້ແນ່ໃจว່າລູກຫຼານ ແລະ ເອື້ອຍລ້ຽງເດັກຂອງທ່ານສາມາດຊອກຫາມັນໄດ້ສະດວກ. ເມື່ອລູກຫຼານຂອງທ່ານໃຫຍ່ພຽງພໍ, ຈົ່ງສອນລາວກ່ຽວກັບວິທີການປະຖົມພະຍາບານຂັ້ນພື້ນຖານ.

Prepare

ມີແຜນການຫຍັງແດ່?

ມັນມ່ວນທີ່ການວາງແຜນສຳລັບວັນພັກ, ວັນເກີດ ແລະ ງານລ້ຽງ. ແຕ່ວ່າບໍ່ ມີໃຜ ມຸ່ງ ຫວັງຢາກວາງແຜນສຳລັບໄພພິບັດ. ຕາມຄວາມຈິງແລ້ວ ການກະກຽມພຽງເລັກນ້ອຍສາ ມາດປົກປ້ອງຊີວິດຂອງທ່ານ ແລະ ຊີວິດຂອງຜູ້ຄົນທີ່ຢູ່ ອ້ອມຂ້າງ ຕົວທ່ານໄດ້. ສະນັ້ນ ໃຫ້ຈັດເວລາໄວ້ເພື່ອວາງແຜນກຽມພ້ອມເພື່ອຮັບມືກັບເຫດສຸກເສີນ.

ກຽມພ້ອມທີ່ຈະຄິດ. ກະກຽມ. ປະຕິບັດ!

ທ່ານຮູ້ບໍ? ເດືອນກັນຍາແມ່ນ ເດືອນກຽມພ້ອມແຫ່ງຊາດ. ໃນຊ່ວງເວລານີ້, ກະຊວງຄວາມໝັ້ນຄົງແຫ່ງສະຫະລັດ ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ຊາວອາເມຣິກາດຳເນີນຂັ້ນຕອນງ່າຍໆ ເພື່ອມີຄວາມພ້ອມທີ່ດີກວ່າສຳລັບເຫດສຸກເສີນ. ເຂົ້າໄປທີ່ KnoWhat2Do.com ເພື່ອຮຽນຮູ້ໂດຍບໍ່ ເສຍຄ່າ ສຳລັບຂັ້ນຕອນສະເພາະ ທີ່ທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ເພື່ອປັບ ປຽນ ແຜນການສຳລັບ ຕົວທ່ານເອງ ແລະ ຄອບຄົວຂອງທ່ານ.

ການວາງແຜນລ່ວງໜ້າ

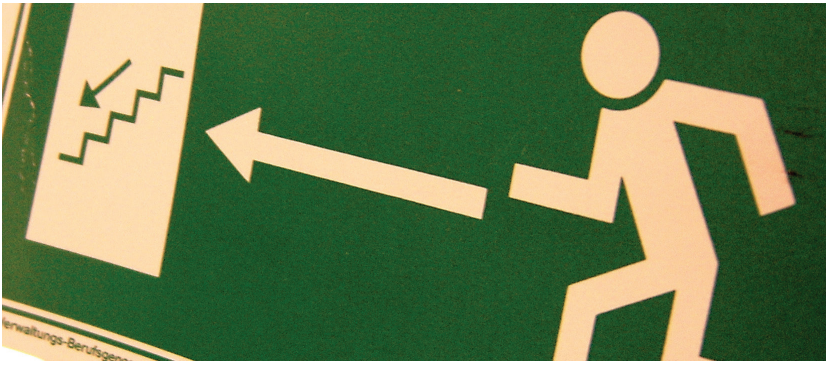
ມີພະຍຸໝຸນ ແລະ ນ້ຳຖ້ວມກະທັນຫັນໃນລັດເທັກຊັສບໍ? ປະຫວັດສາດທີ່ຜ່ານມາສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າເຫດສຸກເສີນຫຼາຍໆປະເພດໄດ້ເກີດຂຶ້ນຢູ່ທຸກບ່ອນໃນລັດເທັກຊັສພາກເໜືອຕອນກາງ. ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບ ແຜນການສຳລັບເຫດສຸກເສີນທີ່ໄດ້ຖືກຈັດຂຶ້ນໂດຍລັດ ແລະ ລັດຖະບານໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ.
ການຮູ້ສິ່ງທີ່ຕ້ອງເຮັດໃນລະຫວ່າງເຫດສຸກເສີນອາດສ້າງຄວາມແຕກຕ່າງໄດ້ຢ່າງສິ້ນເຊີງໃນວິນາທີທີ່ສ່ຽງເປັນສ່ຽງຕາຍ.

ອັນຕະລາຍໃນຊຸມຊົນ:

ຖາມກ່ຽວກັບອັນຕະລາຍສະເພາະ ທີ່ເປັນໄພຕໍ່ຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ແລະ ກ່ຽວກັບ ຄວາມສ່ຽງຂອງທ່ານທີ່ມາຈາກອັນຕະລາຍເຫຼົ່ານັ້ນ. ຍົກຕົວຢ່າງ, ຖ້າທ່ານອາໄສຢູ່ ໃກ້ໂຮງງານນິວເຄຼຍ (ເຊັ່ນ �โรงงานนิวเคลียร์ Commanche Peak) ຫຼື ຢູ່ ໃນພື້ນທີ່ທີ່ມັກເກີດໄພນ້ຳຖ້ວມ ຫຼື ຢູ່ ໃກ້ກັບສະຖານທີ່ທີ່ມີສານເຄມີ, ທ່ານຈະຕ້ອງຈັດຕຽມແຜນການສຳລັບເຫດສຸກເສີນທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ. ນອກນັ້ນ, ທ່ານສາມາດຂໍເອົາຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບອັນຕະລາຍສຳລັບເຂດທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານໄດ້. ແຕ່ລະປີ, ຫຼາຍຊຸມຊົນໃນລັດເທັກຊັສພາກເໜືອເພີ່ມເຄື່ອງມືຂຸດເຈາະແກັສໃສ່ເຂດຄຸ້ມບ້ານໃກ້ຄຽງທີ່ມີເຮືອນຄົນ ແລະ ໂຮງຮຽນ. ຮູ້ຈັກຄວາມສ່ຽງ. ຕິດຕາມການທົດສອບນ້ຳ ແລະ ການກວດກາຄວາມປອດໄພຢູ່ ພື້ນທີ່ຂຸດເຈາະ. ສອບຖາມພະແນກດັບເພີງ ຫຼື ຫ້ອງການຄຸ້ມຄອງເຫດສຸກເສີນໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານກ່ຽວກັບແຜນການຫຼົບໜີອອກໄປ ແລະ ບ່ອນຫຼົບໄພທີ່ໃກ້ຄຽງທີ່ສຸດໃນເຂດພື້ນທີ່ຂອງທ່ານ.

ແຜນການຮັບມືກັບໄພພິບັດໃນຊຸມຊົນ

ສອບຖາມກ່ຽວກັບແຜນການຮັບມືກັບເຫດສຸກເສີນ ແລະ ຂັ້ນຕອນທີ່ມີໃນບ່ອນທີ່ທ່ານ ແລະ ຄອບຄົວຂອງທ່ານໃຊ້ເວລາຢູ່ ດັ່ງເຊັ່ນ ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ, ໂຮງຮຽນ ແລະ ສູນດູແລ ເບິ່ງແຍງເດັກນ້ອຍ. ຖ້າທ່ານຂັບລົດບໍ່ ເປັ ນ, ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານໄດ້ຈັດຕຽມສຳລັບການຂົນສົ່ງ ເດີນທາງກ່ອນທີ່ຈະເກີດໄພພິບັດ ແລະ ສ້າງແຜນການຮ່ວມກັບຜູ້ຄົນທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ.



ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນຊ່ວຍເຫລືອທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານໄດ້ຮັບຮູ້:

ລະດັບທ້ອງຖິ່ນ

- ໜ່ວຍບໍລິການແຈ້ງເຕືອນສະພາບອາກາດແຫ່ງຊາດ, ສຳນັກງານໃຫຍ່ເຂດພາກໃຕ້ ຫຼື **www.srh.noaa.gov**
- ຫ້ອງການຄຸ້ມຄອງເຫດສຸກເສີນປະຈຳທ້ອງຖິ່ນ
- ສະຖານີດັບເພີງປະຈຳທ້ອງຖິ່ນ
- ພະແນກຕຳຫຼວດປະຈຳທ້ອງຖິ່ນ
- ໂບດທີ່ມີພື້ນທີ່ກວ້າງ
- ກຸ່ມປະຈຳເຂດຄຸ້ມບ້ານ/ໜ່ວຍເຝົ້າຕິດຕາມປະຈຳເຂດຄຸ້ມບ້ານ

ລະດັບປະເທດ

- ອົງການຄຸ້ມຄອງເຫດສຸກເສີນຂອງລັດຖະບານກາງ - **www.fema.gov**
- ໜ່ວຍງານຄວາມໝັ້ນຄົງ - **www.Ready.gov**
- ສູນຄວບຄຸມພະຍາດ - **www.CDC.gov**
- ໜ່ວຍງານປະກັນໄພນ້ຳຖ້ວມແຫ່ງຊາດ - **www.floodsmart.gov**

ກຽມພ້ອມ

ສະບາຍດີບໍ? ມີຄົນຢູ່ ທີ່ນັ້ນບໍ? ເມື່ອເກີດໄພພິບັດ, ການບໍລິການໃນຕົວເມືອງ ອາດຈະຖືກ ຕັດຂາດ ແລະ ໜ່ວຍງານບັນເທົາໄພພິບັດປະຈຳທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ຜູ້ຕອບโต้ไพพิบัด ຂອງລັດຖະບານ ອາດຈະບໍ່ ສາມາດຕິດຕໍ່ຫາທ່ານໄດ້. ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງມີ ແຜນການ ແລະ ເຄື່ອງใช้ยู่ ສະຖານທີ່ ເພື່ອໃຫ້ສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງໄດ້, ຢາງໜ້ອຍເປັນໄລຍະເວ ລາທີ່ຈຳກັດ, ບໍ່ ວ່າທ່ານຈະຢູ່ ໃສເມື່ອເຫດສຸກເສີນເກີດຂຶ້ນ. ເລີ່ມຕົ້ນວາງແຜນດຽວນີ້ເລີຍ!

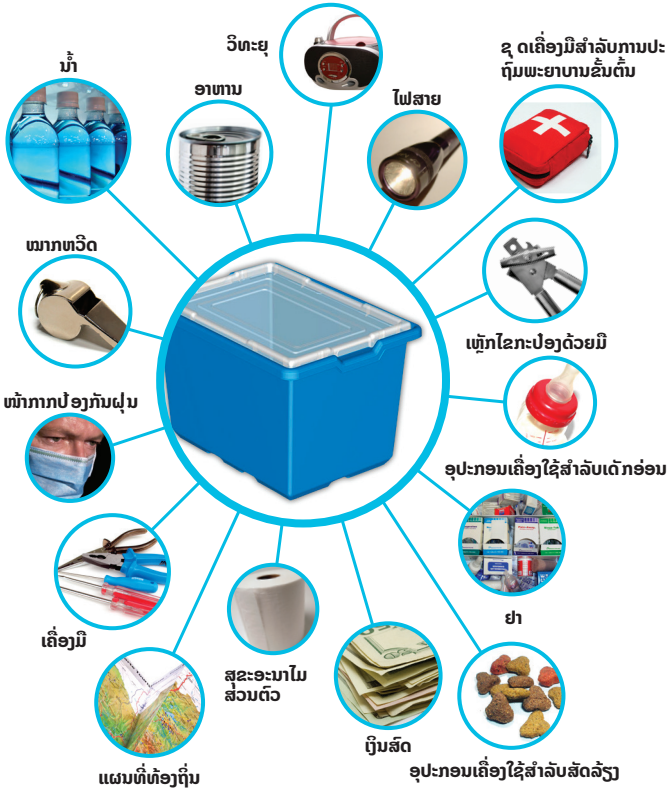
ການສ້າງຊຸດອຸປະກອນເຄື່ອງใช้ສຳລັບເຫດສຸກເສີນຂອງທ່ານ

ທ່ານຈື່ບໍ່ວ່າມັນใช้ເວລາດົນປານໃດ ໃນການເກັບສິ່ງຂອງສຳລັບຊ່ວງວັນພັກທີ່ຜ່ານມາ ຂອງທ່ານ? ນັ້ນແມ່ນເຫດຜົນທີ່ທຸກຄົນຕ້ອງມີຊຸ ດອຸປະກອນເຄື່ອງใช้ສຳລັບເຫດສຸກ ເສີນກຽມພ້ອມໄວ້. ເກັບມ້ຽນເຄື່ອງใช้ไว้ในถุงเป้, ກະເປົ້າເດີນທາງ ຫຼື ກ່ອງເກັບຮັກສາ ແລະ ເກັບມັນไว้ใน ສະຖານທີ່ທີ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງได้ยากง่ายดาย. ຈົ່ງຈື່ไว้ว่า: ໃຫ້ກວດເບິ່ງ ແລະ ອັບເດດຊຸ ດອຸປະກອນເຄື່ອງใช้ของท่านในทุกๆปี—ທົດສອບຖ່ານແບັດເຕີຣີ, ກວດເບິ່ງວັນໝົດອາຍຸ ແລະ ອັບເດດເອກະສານທີ່ສຳຄັນ.

- **ນ້ຳ**—ນ້ຳໜຶ່ງແກນລອນຕໍ່ຄົນໜຶ່ງ ຕໍ່ມື້ສຳລັບຢາງໜ້ອຍ ສາມມື້, ສຳລັບການດື່ມ ແລະ ສຸຂະອະນາໄມ
- **ອາຫານ**—ອາຫານທີ່ບໍ່ບູດເນົ່າງ່າຍ ຢາງໜ້ອຍສຳລັບສາມມື້
- **ວິທະຍຸ**—ວິທະຍຸທີ່ใช้ถ่าน ຫຼື ວິທະຍຸທີ່ໝຸນດ້ວຍມື ແລະ ວິທະຍຸລາຍງານສະພາບ ອາກາດຂອງ NOAA ພ້ອມກັບເຄື່ອງแจ้งเตือนด้วยสรุง ແລະ ຖ່ານສຳຮອງສຳລັບ ທັງສອງເຄື່ອງ
- **ໄຟສາຍ** ແລະ ຖ່ານສຳຮອງ
- **ຊຸ ດປະຖົມພະຍາບານຂັ້ນຕົ້ນ**
- **ໝາກຫວີດ** ເພື່ອສົ່ງສັນຍານຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ
- **ໜ້າກາກກັນຝຸ່ນ**—ເພື່ອຊ່ວຍປ້ອງກັນອາກາດທີ່ເປັນພິດ ແລະ ແຜ່ນ ປາສຕິກ ແລະ ເທບຄຽນທໍ່ເພື່ອຫຼົບໄພໃນສະຖານທີ່
- **ສຸຂະອະນາໄມສ່ວນຕົວ** —ຜ້າເຊັດໂຕຊຸ່ມ, ຖົງໃສ່ຂີ້ເຫຍື່ອ ແລະ ສາຍມັດປາສຕິກ
- **ກະແจ ຫຼື ຄີມ** ເພື່ອປົດສິ່ງສາທາລະນຸປະโภค
- **ເຫຼັກໄຂກະປ໋ອງ** ສຳລັບອາຫານ (ຖ້າຊຸ ດສະບຽງມີອາຫານກະປ໋ອງ)
- **ແຜນທີ່ທ້ອງຖິ່ນ**
- **ເງິນສົດ**—ໃນກໍລະນີທີ່ຕູ້ເອທີເອັມບໍ່ ສາມາດใช้ได้ ຫຼື ມີບາງສິ່ງບາງຢາງ ຂັດຂວາງການใช้บัตรเครดิต/บัตรเดบิต

ຢ່າລືມລວມເອົາສິ່ງຂອງທີ່ສຳຄັນສຳລັບ:

- **ສະມາຊິກຄອບຄົວທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການພິເສດ**—ຢາ, ອາຫານພິເສດ, ອຸປະກອນທາງການແພດ
- **ເດັກອ່ອນ**—ນົມຜົງ, ຜ້າອ້ອມ, ເຕົ້ານົມ
- **ສັດລ້ຽງ**—ອາຫານ, ເຊືອກຜູກສັດ, ຢາ



ຊຸດອຸປະກອນເຄື່ອງໃຊ້ສຸກເສີນສຳລັບ ຍານພາຫະນະ

ໃນລະດູໜາວຂອງປີ 2015, ຊັ້ນນ້ຳແຂງໜາໄດ້ປົກຄຸມຂົ້ວ ແລະ ສະພານລອຍສ່ວນໃຫຍ່ໃນ Metroplex, ມີການແນະນຳໃຫ້ຊາວເທັກຊັສພາກເໜືອຂັບຂີ່ລົດໃນເວລາທີ່ມີຄວາມຈຳເປັນແທ້ຖເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າທ່ານຢູ່ ເທິງຖະໜົນໃນເວລາເກີດເຫດສຸກເສີນ ຫຼື ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງອົບພະຍົບ, ທ່ານຈະຕ້ອງການມີອຸປະກອນເຄື່ອງໃຊ້ເຫຼົ່ານີ້ຢູ່ ໃນມື:

- ໄຟສາຍພ້ອມຖ່ານສຳຮອງ
- ໂທລະສັບມືຖື ແລະ ເຄື່ອງສາກ. ກ້ອນແບັດສຳຮອງສຳລັບໂທລະສັບ.
- ຊຸດປະຖົມພະຍາບານຂັ້ນຕົ້ນ ແລະ ປົ້ມຄູ່ມື
- ທຸງຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອສີຂາວ
- ຊຸດເຄື່ອງມືສ້ອມແປງຢາງລົດ, ເຄື່ອງເພີ່ມກຳລັງ/ສາຍລວດສຳລັບຍົກ, ເຄື່ອງສູບ ແລະ ເຄື່ອງຈູດໄຟ
- ນ້ຳດື່ມບັນຈຸຂວດ ແລະ ອາຫານທີ່ບໍ່ ບູດເນົ່າງ່າຍ
- ອຸປະກອນເຄື່ອງໃຊ້ຕາມລະດູການ ເພື່ອຮັບມືກັບສະພາບອາກາດ ເຊັ່ນ ຜ້າຫົ່ມ, ຖົງມື, ແລະ ອື່ນໆ.
- ແຜນທີ່ທ້ອງຖິ່ນ

ຈັດແຜນການຕິດຕໍ່ສື່ສານ

ຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານອາດຈະບໍ່ ໄດ້ຢູ່ນຳກັນໃນເວລາເກີດໄພພິບັດ. ນັ້ນແມ່ນ ເຫດຜົນສຳຄັນທີ່ທ່ານຕ້ອງຊອກຮູ້ກ່ຽວກັບປະເພດໄພພິບັດ, ທັງໄພທຳມະຊາດ ແລະ ມະ ນຸດສ້າງຂຶ້ນ, ທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນໃນພື້ນທີ່ຂອງທ່ານ ແລະ ວາງແຜນເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຢູ່ ໃນການ ຕິດຕໍ່, ຢູ ຢາງປອດໄພ ແລະ ເຕົ້າໂຮມກັນໃໝ່ຫຼັງຈາກເຫດການສິ້ນສຸດລົງ.

ເລືອກຜູ້ຕິດຕໍ່ຢູ່ນອກເມືອງ

ການໂທລະສັບທາງໄກອາດຈະເຮັດໄດ້ງ່າຍກວ່າການໂທ ພາຍໃນເມືອງ, ດັ່ງນັ້ນຜູ້ຕິດຕໍ່ຢູ່ ນອກເມືອງອາດຈະຢູ ໃນສະຖານະທີ່ດີກວ່າ ເພື່ອຕິດຕໍ່ ສື່ສານລະຫວ່າງສະມາຊິກຄອບຄົວທີ່ ແຍກຈາກກັນ.

ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າສະມາຊິກທຸກຄົນໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານຮູ້ຈັກເບີໂທລະສັບ ແລະ ມີເງິນໂທ ຫຼື ບັດໂທລະສັບທີ່ຈ່າຍລ່ວງໜ້າແລ້ວ ເພື່ອໂທຫາຜູ້ຕິດຕໍ່ ໃນຍາມສຸກເສີນ. ທ່ານອາດຈະພົບ ບັນຫາໃນການ ຕິດຕໍ່, ຫຼື ລະບົບໂທລະສັບອາດຈະ ໃຊ້ບໍ່ ໄດ້, ດັ່ງນັ້ນທ່ານ ຕ້ອງມີ ຄວາມ ອົດ ທົນ.

ປັບ ແຕ່ງ ແຜນ ການ ຕິດ ຕໍ່ ສື່ ສານ ຂອ ງ ທ່ານ ເອ ງ ດ້ ວ ຍ ແ ບ ບ ຟ ອ ມ ທີ່ ມ ີ ໃ ຫ້ ໃ ນ ເ ວ ັ ບ ໄ ຊ KnoWhat2Do ທີ່ **www.thinkprepareact.com/plan/**

ການດູແລເບິ່ງແຍງຜູ້ທີ່ມີ ຄວາມຕ້ອງການທາງຮ່າງກາຍ

ຖ້າທ່ານ ຫຼື ບາງຄົນໃນຄົວເຮືອນຂອງທ່ານມີຄວາມຈຳເປັນທາງຮ່າງກາຍ, ມັນສຳຄັນໃນການລວມເອົາພວກມັນເຂົ້າໃນແຜນການຮັບມືກັບໄພພິບັດຂອງທ່ານ. ເພື່ອຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນການວາງແຜນ, ໃຫ້ຕິດຕໍ່ ຫາຫ້ອງການຄຸ້ມຄອງເຫດສຸກເສີນປະຈຳທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ເພື່ອເບິ່ງວ່າ ຊຸ ມຊົນຂອງທ່ານມີໂຄງການສຳລັບການເຂົ້າເຖິງ/ຄວາມຕ້ອງການທາງຮ່າງກາຍ ຫຼືບໍ່.

ວິທີຊ່ວຍກຽມຕົວສຳລັບເຫດສຸກເສີນ:

- ກຽມຢາໄວ້ 7-14 ມື້. ມີລາຍການຂອງຢາ ທີ່ກິນໂດຍຄົນເຈັບທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການດ້ານການເຂົ້າເຖິງ/ຮ່າງກາຍ. ລວມທັງປະລິມານ ແລະ ກຳນົດເວລາກິນຢາ.
- ຮັກສາລາຍການເຄື່ອງໃຊ້ໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ກຳນົດໄວ້ ເພື່ອໃຫ້ສາມາດຊອກເຫັນມັນໄດ້ຢ່າງວ່ອງໄວ.
- ລວມເອົາຜູ້ດູແລເບິ່ງແຍງເຂົ້າໃນຂັ້ນຕອນການວາງແຜນ.
- ຈັດຫາລາຍຊື່ອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອຊີວິດ ທີ່ໃຊ້ພະລັງງານທັງໝົດ ແລະ ແຜນການສຳລັບແຫຼ່ງພະລັງງານສຳຮອງໃຫ້ແກ່ບໍລິສັດພະລັງງານລ່ວງໜ້າ.
- ຈັດສະບຽງອາຫານເພື່ອຮັບມືກັບເຫດສຸກເສີນໃຫ້ພຽງພໍສຳລັບຜູ້ທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການອາຫານພິເສດ.

ພະແນກຕຳຫຼວດຂອງລັດເທັກຊັສພາກເໜືອຫຼາຍແຫ່ງ ຫຼື ພະແນກຕຳຫຼວດຂອງເມືອງອື່ນໆໃຫ້ການໂທ, ການສົ່ງຂໍ້ຄວາມ, ແລະ ການສົ່ງອີເມວສຳລັບການແຈ້ງເຕືອນເຫດສຸກເສີນ ແລະ ການກວດສອບສະຫວັດດີການສຳລັບຜູ້ທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການທາງຮ່າງກາຍໃນລະຫວ່າງເວລາທີ່ເກີດເຫດສຸກເສີນ. ຈົ່ງສອບຖາມເພື່ອຮູ້ວ່າພະແນກຕຳຫຼວດທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານໃຫ້ການບໍລິການນີ້ຫຼືບໍ່ ແລະ ສະໝັກລົງທະບຽນຖ້າວ່າທ່ານມີຄຸນວຸດທີເໝາະສົມ. ຢ່າລືມຊ່ວຍຍາດພີ່ນ້ອງ ແລະ ເພື່ອນບ້ານຜູ້ທີ່ອາດຈະໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດຈາກໂຄງການເຫຼົ່ານີ້ເຊັ່ນກັນ.

ການວາງແຜນສຳລັບສັດລ້ຽງ

ຢາລືມລວມເອົາສັດລ້ຽງຂອງທ່ານເຂົ້າໃນແຜນການຮັບມືກັບໄພພິບັດຂອງທ່ານ. ເອົາພວກມັນໄປນຳ ຖ້າທ່ານອົບພະຍົບ. ຈົ່ງຈື່ຈຳໄວ້ว่า: ຫ້າມນຳສັດລ້ຽງເຂົ້າໃນບ່ອນຫຼົບໄພສາທາລະນະ ຍົກເວັ້ນແຕ່ว่าพวกมันเป็นสัดบริการ. ສະນັ້ນ ໃຫ້ຈັດລາຍຊື່ຂອງໝູ່ເພື່ອນ, ສະຖານທີ່ພັກເຊົ່າ ແລະ ສັດຕະວະແພດທີ່ສາມາດຮັກສາສັດລ້ຽງຂອງທ່ານໃນກໍລະນີສຸກເສີນ.

ຊຸດອຸປະກອນຮັບມືກັບໄພພິບັດສຳລັບສັດລ້ຽງຂອງທ່ານຄວນປະກອບດ້ວຍ:

- ອາຫານທົ່ວໄປ ແລະ ອາຫານວ່າງສຳລັບສັດລ້ຽງ
- ນ້ຳດື່ມໃນຂວດປາສຕິກ
- ເຫຼັກໄຂກະປ໋ອງສຳລັບອາຫານກະປ໋ອງ
- ຢາສຳລັບສັດ ແລະ ບັນທຶກທາງການແພດໃນກ່ອງບັນຈຸທີ່ກັນນ້ຳ
- ເຊືອກຈູງສັດທີ່ແໜ້ນໜາ, ສາຍຮັດ ແລະ/ຫຼື ເຄື່ອງບັນທຸກເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານສາມາດເຄື່ອນຍ້າຍສັດລ້ຽງ ຂອງທ່ານໄດ້ຢ່າງປອດໄພ ແລະ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ພວກມັນສາມາດຫຼົບໜີໄປໄດ້ (ຈົ່ງຈື່ຈຳໄວ້ว่าพวกมันอาดจะย้านก็ว ແລະ ອາດຈະປະພຶດຕົວທີ່ແຕກຕ່າງຈາກປົກກະຕິ)
- ຮູບຖ່າຍປັດຈຸບັນຂອງສັດລ້ຽງຂອງທ່ານໃນກໍລະນີທີ່ພວກມັນເສຍ
- ຊື່ຂອງສັດຕະວະແພດຂອງທ່ານ
- ຕຽງນອນ ແລະ ເຄື່ອງຫຼີ້ນສຳລັບສັດລ້ຽງ, ຖ້າມີບ່ອນໃສ່

ນອກຈາກນັ້ນ, ສັດລ້ຽງຂອງທ່ານທັງໝົດຄວນມີປ້າຍປະຈຳຕົວ ແລະ ປອກຄໍ.

ການດູແລເບິ່ງແຍງສັດລ້ຽງ:

ຖ້າທ່ານເປັນເຈົ້າຂອງສັດລ້ຽງ ຫຼື ຟາມລ້ຽງສັດ, ມັນສຳຄັນທີ່ຈະວາງແຜນການໃຫ້ນ້ຳ, ຄວາມປອດໄພ, ການລະບຸຕົວ, ການກິນນອນ ແລະ ການຂົນສົ່ງສັດໃນກໍລະນີສຸກເສີນ. ຢາລືມຮັກສາລາຍຊື່ຂອງສັດທັງໝົດໃນປັດຈຸບັນ, ລວມທັງບ່ອນຢູ່ ແລະ ບັນທຶກການສັກຢາປ້ອງກັນພະຍາດຂອງພວກມັນ.

ACt

ການມີສ່ວນຮ່ວມ

ທ່ານບໍ່ ຈຳເປັນຕ້ອງຮູ້ກ່ຽວກັບ CPR, ສາມາດຍົກກະສອບຊາຍໄດ້ ຫຼື ມີເວລາຫວ່າງຫຼາຍ ເພື່ອເປັນອາສາສະໝັກທີ່ເປັນປະໂຫຍດ. ຖ້ານທ່ານສົນໃຈໃນ ການມີສ່ວນຮ່ວມ, ມີວິທີ ເປັນຮ້ອຍທີ່ທ່ານສາມາດຊ່ວຍລັດເທັກຊັສທາງພາກເໜືອຕອນກາງກະກຽມ ແລະ ກຽມ ພ້ອມຮັບມືກັບເຫດສຸກເສີນໃດໜຶ່ງ, ເລີ່ມຕົ້ນຈາກ:

ຄວາມຮັບຜິດຊອບສ່ວນຕົວ:

ການຈັດແຜນການກຽມພ້ອມໃນຄົວເຮືອນ ແລະ ຊຸ ດອຸປະກອນເຄື່ອງໃຊ້ສຳລັບ ເຫດສຸກເສີນ, ການຮັບຮູ້ໄພອັນຕະລາຍຂອງທ່ານ, ການຕິດຕາມການແຈ້ງເຕືອນກ່ຽວກັບ ສະພາບອາກາດຮ້າຍແຮງ, ແລະ ການເຂົ້າຮ່ວມໃນການປ້ອງກັນເຫດອາຊະຍາກຳ ແລະ ການ ລາຍງານ.

ບໍລິການອາສາສະໝັກ:

ການສະໜັບສະໜູນຜູ້ຕອບສະໜອງຂັ້ນຕົ້ນ, ກຸ່ມບັນເທົາໄພພິບັດ, ອົງການຮັກສາຄວາມ ປອດໄພຂອງຊຸ ມຊົນ, ໜ່ວຍງານດ້ານກົດໝາຍ, ພະແນກດັບເພີງ ແລະ ການບໍລິການ ທາງການແພດສຸກເສີນປະຈຳທ້ອງຖິ່ນໃນຊ່ວງເວລາຂອງການສູນເສຍຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງຂອງຊີ ວິດ ຫຼື ຊັບສິນ, ປະຊາຊົນມັກຈະຟ້າວບໍລິຈາກເສື້ອຜ້າ ແລະ ສິ່ງຂອງຕ່າງໆໃຫ້ແກ່ຜູ້ລອດ ຊີວິດ. ອົງການບັນເທົາທຸກຫຼາຍແຫ່ງຮັບເອົາແຕ່ເງິນສົດເທົ່ານັ້ນ, ແລະ ການບໍລິຈາກຈະບໍ່ ຖືກນຳໃຊ້. ກວດສອບຂະບວນການທີ່ຖືກນຳໃຊ້ໂດຍອົງການຕ່າງໆ ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າການບໍລິ ຈາກຈະເປັນຜົນປະ�โຫຍດຫຼາຍທີ່ສຸດ ແລະ ມີແນວโน້ມທີ່ຈະມອບໃຫ້ເຖິງມືຜູ້ເຄາະຮ້າຍ.

KW2D0909

ການເຝິກອົບຮົມ:

ຮຽນຮູ້ໃນການກຽມພ້ອມສຳລັບເຫດສຸກເສີນ, ຄວາມສາມາດໃນການຕອບສະໜອງ, ການປະຖົມພະຍາບານຂັ້ນຕົ້ນ, CPR, ການລະງັບເພີ້ງ, ແລະ ວິທີການດຳເນີນການຊອກຫາ ແລະ ຊ່ວຍກູ້ຊີວິດ. ເມື່ອເຫດສຸກເສີນຈິງເກີດຂຶ້ນ, ມັນເຖິງເວລາທີ່ຈະດຳເນີນການ. ກຽມພ້ອມ ທີ່ປະເມີນສະຖານະການ ແລະ ນຳໃຊ້ສາມັນສຳນຶກຂອງທ່ານເພື່ອ ດູແລເບິ່ງແຍງ ຕົວທ່ານເອງ ແລະ ຄົນທີ່ທ່ານຮັກ. ຊອກຫາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳ ຈາກເຈົ້າໜ້າ ທີ່ຢູ່ ທີ່ບ່ອນເກີດເຫດການສຸກເສີນ. ໃນລະຫว่ານທີ່ເຫດສຸກເສີນ ທີ່ຂະຫຍາຍກວ້ານອອກ, ທ່ານຍັງສາມາດຮັບຟັງຄຳສັ່ງທີ່ເປັນທາງການຜ່ານທາງ ສື່ມວນຊົນ.

ກອງທັບພົນລະເມືອງ: ການຮວມຕົວກັນຂອງຊຸ ມຊົນ-ການກະກຽມ ຂອງປະເທດຊາດ

ພາລະກິດຂອງກອງທັບພົນລະເມືອງ ແມ່ນການນຳໃຊ້ກຳລັງແຮງຂອງທຸກໆຄົນ ຜ່ານການ ສຶກສາ, ການເຝິກອົບຮົມ, ແລະ ການຮັບໃຊ້ອາສາສະໝັກ. ພວກເຂົາເຈົ້າສັນຍາທີ່ຈະເຮັດ ໃຫ້ຊຸ ມຊົນປອດໄພ, ເຂັ້ມແຂງ, ແລະ ກຽມພ້ອມທີ່ດີກວ່າເພື່ອຕອບ�โต້ກັບໄພຂົ່ມຂູ່ຂອງ ການກໍ່ການຮ້າຍ, ການກໍ່ອາຊະຍາກຳ, ບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບຂອງປະຊາຊົນ, ແລະ ໄພພິບັດ ທຸກປະເພດ. ກອງທັບພົນລະເມືອງສົ່ງເສີມມາດຕະການຕ່າງໆ ສຳລັບທ່ານເພື່ອເຮັດໃຫ້ ຄອບຄົວຂອງທ່ານ, ບ້ານຂອງທ່ານ, ແລະ ຊຸ ມຊົນຂອງທ່ານປອດໄພເພີ່ມຂຶ້ນ ຈາກໄພຂົ່ມ ຂູ່ຂອງການກໍ່ອາຊະຍາກຳ, ການກໍ່ການຮ້າຍ, ແລະ ໄພພິບັດທຸກປະເພດ.

citizen corps

ໂຄງການ:

ຂໍ້ເທັດຈິງ: ໃນປັດຈຸບັນ, ມີສະພາກອງທັບພົນລະເມືອງທີ່ຮັບໃຊ້ 78% ຂອງຈຳນວນປະຊາກອນຂອງສະຫະລັດອາເມຣິກາທັງໝົດ. ໃຫ້ເຂົ້າໄປທີ່ www.citizencorps.com ເພື່ອຊອກຫາສະພາກອງທັບພົນລະເມືອງທີ່ມີບົດບາດຢູ່ໃນພາກສ່ວນຂອງລັດເທັກຊັສພາກເໜືອຕອນກາງຂອງທ່ານ.

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຢາກມີບົດບາດໃນການຊ່ວຍເຫຼືອຊຸ ມຊົນຂອງທ່ານ ກະກຽມສຳລັບເຫດສຸກເສີນ, ໃຫ້ເຂົ້າຮ່ວມກອງທັບພົນລະເມືອງ. ຮັບຂໍ້ ມູນໄດ້ທີ່: www.citizencorps.com

ສະຖາບັນການສຶກສາກ່ຽວກັບການດັບເພີງ ແລະ ຕຳຫຼວດສຳລັບພົນລະເມືອງ

ພະແນກດັບເພີງ ແລະ ພະແນກຕຳຫຼວດປະຈຳທ້ອງຖິ່ນຂອງລັດເທັກຊັສພາກເໜືອຕອນກາງໄດ້ສະເໜີຫຼັກສູດການຮຽນ ໃຫ້ແກ່ປະຊາຊົນທີ່ສົນໃຈໃນການຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບພະນັກງານ ແລະ ນະ�โยบายເພີ່ມເຕີມ ແລະ ການມີບົດບາດໃນການຊ່ວຍປົກປ້ອງຊຸ ມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຫົວຂໍ້ຫຼັກສູດການຮຽນອາດປະກອບດ້ວຍການເຝິກອົບຮົມທາງການແພດສຸກເສີນ, ການຕິດຕໍ່ ສື່ສານ, ຫຼັກເກນ ແລະ ການເຝິກອົບຮົມດ້ວຍການລົງມືເຮັດ. ເພື່ອຊອກຫາໂຮງຮຽນທີ່ຢູ່ ໃກ້ທ່ານ, ໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫາ ພະແນກຕຳຫຼວດ ແລະ ພະແນກດັບເພີງປະຈຳທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ.

ລະບົບການແຈ້ງເຕືອນເຫດສຸກເສີນ

NOAA ການກະຈາຍສຽງກ່ຽວກັບສະພາບອາກາດທີ່ອັນຕະລາຍທັງໝົດ (NWR)

ຮັບຟັງຂໍ້ມູນຂ່າວສານກ່ຽວກັບເຫດສຸກເສີນ. ລະບົບການແຈ້ງເຕືອນເຫດສຸກເສີນ (EAS)

- ບິດວິທະຍຸໄປຫາຄື້ນ WBAP 820AM ສຳລັບຄຳແນະນຳ.
- ລະບົບການແຈ້ງເຕືອນໄພກາງແຈ້ງ:
- ເອົາໃຈໃສ່ຕໍ່ກັບສຽງຫວໍ
- ອາດຈະໃຊ້ສຽງຫວໍສຳລັບການແຈ້ງເຕືອນໄພອັນຕະລາຍທັງໝົດ.
- ເມື່ອສຽງຫວໍດັງຂຶ້ນໃຫ້ເຂົ້າໄປໃນບ້ານ ແລະ ບິດຫາຄື້ນຂ່າວທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ລາຍການກະຈາຍສຽງເພື່ອເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບລັກສະນະຂອງເຫດສຸກເສີນ

ການອອກອາກາດຜ່ານທາງໂທລະທັດ:

- ເຝົ້າສັງເກດການລົບກວນເລື່ອງສຸກເສີນ ແລະ ບິດຫາຄື້ນສະຖານີຂ່າວ.

ການແຈ້ງເຕືອນເຫດສຸກເສີນຜ່ານທາງໂທລະສັບກັບກັນ:

- ກວດສອບນຳຫ້ອງການຄຸ້ມຄອງເຫດສຸກເສີນປະຈຳທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ເພື່ອເບິ່ງວ່າເຂົາເຈົ້າມີລະບົບການແຈ້ງເຕືອນຜ່ານທາງໂທລະສັບຫຼືບໍ່ ແລະ ຈະໃຊ້ມັນໄດ້ແນວໃດ.
- ພະແນກຕຳຫຼວດ ຫຼື ພະແນກດັບເພີງໃນຊຸ ມຊົນຫຼາຍແຫ່ງສາມາດເອົາທ່ານເຂົ້າສູ່ລະບົບການແຈ້ງເຕືອນຜ່ານທາງລະບົບຂໍ້ຄວາມ ຖ້າຫາກມີໄພຂົ່ມຂູ່ ຫຼື ອັນຕະລາຍໃນທີ່ສາທາລະນະ
- ເຂົ້າສູ່ລະບົບ ຖ້າຫາກສິ່ງນີ້ຖືກນຳສະເໜີໃນພື້ນທີ່ຂອງທ່ານ.
- ສົ່ງເສີມໃຫ້ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວທີ່ຢູ່ ໃນໄວຮຽນວິທະຍາໄລລົງທະບຽນເພື່ອຮັບຂໍ້ຄວາມຈາກລະບົບການແຈ້ງເຕືອນເຫດສຸກເສີນໃນຂອບເຂດສະຖາບັນການສຶກສາ ຫຼື ເຫດສຸກເສີນອື່ນໆ.

ການສົ່ງຂ່າວຕາມທາງຫຼວງ:

- ຊອກຫາຂໍ້ມູນຂ່າວສານກ່ຽວກັບເຫດສຸກເສີນໃນກະດານຂ່າວສຳລັບທາງຫຼວງ.
- ວິທະຍຸມັກຈະແຈ້ງໃຫ້ຮູ້ກ່ຽວກັບເສັ້ນທາງສຳຮອງ ໃນກໍລະນີທີ່ມີການປິດທາງຫຼວງ ຫຼື ມີອຸບັດຕິເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ຕ້ອງປິດທາງດ່ວນ

ການປົກປ້ອງຊຸມຊົນຂອງທ່ານ

ການບໍລິການສຸກເສີນພົນລະເຮືອນຂອງນັກກະຈາຍສຽງທາງວິທະຍຸສະໝັກຫຼິ້ນ

ການບໍລິການສຸກເສີນພົນລະເຮືອນຂອງນັກກະຈາຍສຽງທາງວິທະຍຸສະໝັກຫຼິ້ນ (**RACES**) ແມ່ນການບໍລິການ ສາທາລະນະທີ່ໃຫ້ບໍລິການໂດຍກຸ່ມອາສາສະໝັກຂອງ ພະນັກງານຕໍ່ສາຍກະຈາຍສຽງທາງວິທະຍຸສະໝັກຫຼິ້ນ. RACES ແມ່ນຖືກບໍລິຫານໂດຍ ໜ່ວຍງານຄຸ້ມຄອງເຫດສຸກເສີນປະຈຳທ້ອງຖິ່ນ, ເຂດ ແລະ ຂອງລັດ , ແລະ ຖືກສະໜັບ ໜູນໂດຍໜ່ວຍງານຄຸ້ມຄອງເຫດສຸກເສີນ ຂອງລັດຖະບານກາງ (**FEMA**). ໂດຍທີ່ເປັນ ສ່ວນໜຶ່ງຂອງການບໍລິການກະຈາຍສຽງທາງວິທະຍຸ ສະໝັກຫຼິ້ນ, ມັນສະໜອງໃຫ້ການຕິດ ຕໍ່ສື່ສານທາງວິທະຍຸສຳລັບຈຸດປະສົງໃນການກຽມພ້ອມ ພົນລະເຮືອນໃນລະຫວ່າງຊ່ວງທີ່ ເກີດເຫດສຸກເສີນຂອງພົນລະເຮືອນໃນທ້ອງຖິ່ນ, ເຂດພູມີພາກ ຫຼື ທົ່ວປະເທດ. ເຫດສຸກ ເສີນອາດປະກອບດ້ວຍ: ກິດຈະກຳທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບສົງຄາມ, ໄພພິບັດທາງທຳມະຊາດ, ການ ຂາດແຄນພະລັງງານໄຟຟ້າ, ໄພນ້ຳຖ້ວມ, ການຊອກຫາຜູ້ເຄາະຮ້າຍ, ພາວະສຸກເສີນທາງອາ ກາດ, ແລະ ອື່ນໆ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ, ໃຫ້ເຂົ້າໄປທີ່ **www.usraces.org/.**

ນັກສັງເກດການກ່ຽວກັບພະຍຸຂອງ SKYWARN

ການບໍລິການແຈ້ງເຕືອນສະພາບອາກາດແຫ່ງຊາດ (NWS) ໄດ້ສ້າງເຄືອຂ່າຍ ຂອງນັກສັງ ເກດການ SKYWARN ເພື່ອຊ່ວຍໃນການຮັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບສະພາບອາກາດທີ່ສຳຄັນ. ຜູ້ອາສາສະໝັກເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍລະບຸ ແລະ ອະທິບາຍກ່ຽວກັບລົມພະຍຸໃນທ້ອງຖິ່ນທີ່ຮ້າຍ ແຮງ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ NWS ສາມາດປະກາດແຈ້ງເຕືອນກ່ຽວກັບ ພະຍຸທໍນາໂດ, ພະຍຸຝົນຟ້າ ຄະນອງຮ້າຍແຮງ ແລະ ນ້ຳຖ້ວມກະທັນຫັນທີ່ກົງກັບເວລາ ແລະ ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ. ນັກສັງເກດ ການ SKYWARN ເປັນຜູ້ເຝົ້າສັງເກດການປ້ອງກັນຂັ້ນທຳອິດຂອງປະເທດທີ່ຕິດຕາມ ສະພາບອາກາດທີ່ຮ້າຍແຮງ ແລະ ຊ່ວຍຮັກສາຊີວິດຄົນຫຼາຍພັນຄົນເປັນປະຈຳທຸກປີ. ສຳ ລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ, ໃຫ້ເຂົ້າໄປທີ່ **www.srh.noaa.gov/fwd.**

ການປົກປ້ອງເຂດຄຸ້ມບ້ານຂອງທ່ານ

ການເຝົ້າສັງເກດເຂດຄຸ້ມບ້ານ

ວາງແຜນຈັດກອງປະຊຸ ມການເຝົ້າສັງເກດເຂດຄຸ້ມບ້ານ. ມັນສຳຄັນທີ່ທ່ານສາມາດຮ່ວມມືກັບເພື່ອນບ້ານຂອງທ່ານ ເພື່ອຮັບມືກັບເຫດການສຸກເສີນ. ພ້ອມກັນ ທ່ານສາມາດຊ່ວຍປົກປ້ອງບ້ານ ແລະ ລູກໆຂອງທ່ານໄດ້. ຫ້ອງການ ຂອງເຈົ້າໜ້າທີ່ຮັກສາກົດໝາຍ ຫຼື ສະຖານີຕຳຫຼວດປະຈຳທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນ ຫຼື ເຂົ້າໄປທີ່ **http://www.ncpc.org/topics/home-and-neighborhood-safety/neighborhood-watch** ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ.

NATIONAL CRIME PREVENTION COUNCIL

ສະພາປ້ອງກັນການກໍ່ອາຊະຍາກຳແຫ່ງຊາດ

(ຈົ່ງຄິດກ່ຽວກັບ McGruff the Crime Dog) ຍັງມີຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການສ້າງແບບແຜນໂຄງການເຝົ້າສັງເກດເຂດຄຸ້ມບ້ານ. ໃຫ້ເຂົ້າໄປທີ່ **www.ncpc.org**.

WWW.KNOWHAT2DO.COM

ການໜີອອກໄປ

ໃນເຫດສຸກເສີນສະເພາະໃດໜຶ່ງ, ທ່ານຈະຕ້ອງປະເຊີນໜ້າກັບການຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບສະພາບອາກາດວ່າທ່ານຄວນຈະຢູ່ ຫຼື ຈະໜີອອກໄປ. ເຈົ້າໜ້າທີ່ປະຈຳທ້ອງຖິ່ນອາດຈະ ຫຼື ອາດຈະບໍ່ ສາມາດໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ກຳລັງເກີດຂຶ້ນຢູ່ ແລະ ສິ່ງທີ່ທ່ານຄວນເຮັດໄດ້ໂດຍທັນທີ. ມັນແມ່ນໜ້າທີ່ຂອງທ່ານໃນການລວບລວມຂໍ້ມູນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້ ແລະ ໃຊ້ສາມັນສຳນຶກຂອງທ່ານໃນການຕັດສິນໃຈ.

ການຫຼົບໄພໃນສະຖານທີ່

ໃນເຫດສຸກເສີນສະເພາະໃດໜຶ່ງ, ມັນດີທີ່ສຸດທີ່ຈະຢູ່ ໃນບ່ອນທີ່ທ່ານຢູ່ ແລະ ຫຼີກລ້ຽງຈາກຄວາມບໍ່ ແນ່ນອນໃດໜຶ່ງ ແລະ/ຫຼື ສ້າງສິ່ງປ້ອງກັນລະຫວ່າງຕົວທ່ານ ແລະ ອາກາດທີ່ເປັນພິດທີ່ອາດຈະມີຢູ່ ຂ້າງນອກ. ຖ້າທ່ານເຫັນເສດສິ່ງຂອງຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍໃນອາກາດ, ຫຼື ຖ້າເຈົ້າໜ້າທີ່ປະຈຳທ້ອງຖິ່ນເວົ້າວ່າອາກາດເປັນພິດຮ້າຍແຮງ ທ່ານອາດຈະຍັງຕ້ອງ "ປິດຫ້ອງ" (**ເບິ່ງໃນໜ້າ ຄິດ.22**)

- ພາຄອບຄົວ ແລະ ສັດລ້ຽງຂອງທ່ານເຂົ້າໄປໃນບ້ານ.
- ລັອກປະຕູ, ປິດປ່ອງຢ້ຽມ, ປ່ອງລະບາຍອາກາດ ແລະ ຝາເຕົາຜິງໄຟ.
- ປິດພັດລົມ, ເຄື່ອງປັບອາກາດ ແລະ ລະບົບເຄື່ອງເຮັດຄວາມຮ້ອນແບບບັງຄັບອາກາດ.
- ເອົາຊຸດອຸປະກອນເຄື່ອງໃຊ້ສຳລັບເຫດສຸກເສີນຂອງທ່ານເຂົ້າໄປໃນຫ້ອງພາຍໃນທີ່ມີປ່ອງຢ້ຽມພຽງແຕ່ສອງສາມປ່ອງ.
- ປິດປ່ອງຢ້ຽມ, ປະຕູ ແລະ ປ່ອງລະບາຍອາກາດທັງໝົດດ້ວຍແຜ່ນ ຢາສຕິກ ແລະ ສາຍເທັບມັດທໍ່.
- ເບິ່ງໂທລະທັດ, ຟັງວິທະຍຸ ຫຼື ກວດສອບອິນເຕີເນັດເລື້ອຍໆ ເພື່ອຮັບ ຂ່າວສານ ແລະ ຄຳສັ່ງທາງການເມື່ອມີໃຫ້ໃຊ້.

ການໜີອອກໄປ

ໃນກໍລະນີສຸກເສີນ ໃນເວລາທີ່ທ່ານຖືກສັ່ງໃຫ້ອອກຈາກ ຫຼື ທ່ານຕັດສິນໃຈທີ່ຈະໜີອອກໄປ, ຈົ່ງວາງແຜນວ່າທ່ານຈະເຕົ້າໂຮມຄອບຄົວຂອງທ່ານແນວໃດ ແລະ ຄາດວ່າທ່ານຈະໄປໃສ. ເລືອກຈຸດໝາຍປາຍທາງຫຼາຍແຫ່ງໃນທິດທາງທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານມີທາງເລືອກ.

จัดแผนการหนีออกไป:

- ວາງแผนก่ຽວກັບສະຖານທີ່ເພື່ອພົບປະກັນພາຍໃນ และ ນອກເຂດຄຸ້ມບ້ານໃກ້ຄຽງຂອງທ່ານ.
- ເກັບຮັກສາອາຍແກັສไว้ຢ່າງໜ້ອຍເຄິ່ງຖັງໃນລົດຂອງທ່ານຕະຫຼອດເວລາ ເພື່ອໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງອົບພະຍົບ.
- ສ້າງຄວາມລຶ້ງເຄີຍກັບເສັ້ນທາງສຳຮອງທີ່ນຳພາອອກຈາກພື້ນທີ່ຂອງທ່ານ.
- ຖ້າທ່ານບໍ່ມີລົດ, ວາງแผนก่ຽວກັບວິທີການຂົນສົ່ງອື່ນໆ.
- ເອົາຊຸດອຸປະກອນເຄື່ອງໃຊ້ສຳລັບເຫດສຸກເສີນຂອງທ່ານไปນຳ.
- ລັອກປະຕູທີ່ຢູ່ ຂ້າງຫຼັງທ່ານ.
- ເອົາສັດລ້ຽງไปນຳ, แต่ໃຫ້ເຂົ້າໃຈວ່ามີພຽງแต่ສັດທີ່ໃຫ້ບໍລິການເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດຖືກອະນຸຍາດໃຫ້ເຂົ້າไปໃນບ່ອນຫຼົບໄພສາທາລະນະ.

ການຟື້ນຟູຈາກໄພພິບັດ, ການຊອກຫາຄວາມຫວັງອີກຄັ້ງ

ການຟື້ນຟູຈາກໄພພິບັດ ໂດຍຕາມປົກກະຕິແມ່ນຂະບວນການທີ່ຄ່ອຍເປັນຄ່ອຍໄປ. ຜູ້ເຄາະຮ້າຍຈາກການໂຈມຕີ 9/11, ພະຍຸທໍນາໂດໃນ Garland/Rowlett ແລະ ພະຍຸເຮຣິເຄນ Katrina ແລະ Harvey ສາມາດບອກທ່ານໄດ້ว่ามันต้องใช้เวลาด์มนานในการเรัดให้ບ້ານ, ຊຸມຊົນ, ແລະ ຊີວິດຂອງທ່ານກັບສູ່ສະພາບປົກກະຕິ.

ທັນທີຫຼັງຈາກການເກີດເຫດສຸກເສີນ, ຄວາມປອດໄພແມ່ນເລື່ອງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດ. ການເປັນຢູ່ ທີ່ດີທາງດ້ານຈິດໃຈ ແລະ ຮ່າງກາຍຈະຍັງຄົງມີຄວາມກັງວົນສຳລັບບາງເວລາຕໍ່ມາ. ມັນສຳຄັນໃນການຮູ້ວິທີການເຂົ້າເຖິງການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ປະເທດເພື່ອເຮັດໃຫ້ຂະບວນການຟື້ນຟູໄວຂຶ້ນ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຕຶງຄຽດລົງ.

ເຂົ້າໄປທີ່ www.fema.org. ກວດເບິ່ງພາກສ່ວນກ່ຽວກັບແຫຼ່ງຂໍ້ມູນທ້ອງຖິ່ນໃນໜ້າ **ປະຕິບັດ.17** ສຳລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການຟື້ນຟູຈາກໄພພິບັດສະເພາະ ເຊັ່ນ ພະຍຸທໍນາໂດ, ນ້ຳຖ້ວມກະທັນຫັນ ແລະ ສະພາບອາກາດໃນຊ່ວງລະດູໜາວ.

ການຊີ້ນຳດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມປອດໄພ

ສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມປອດໄພຂອງຄອບຄົວຂອງທ່ານຄວນເປັ ນ ຄວາມຫ່ວງໃຍຂັ້ນທຳອິດຫຼັງຈາກການເກີດໄພພິບັດ:

- ກວດສອບເບິ່ງການບາດເຈັບ.
- ຢາພະຍາຍາມເຄື່ອນຍ້າຍຄົນທີ່ໄດ້ຮັບບາດເຈັບຢາງໜັກໜ່ວງ ຍົກເວັ້ນແຕ່ວ່າເຂົາເຈົ້າຢູ ໃນຂີດ ອັນຕະລາຍທີ່ເຖິງແກ່ຄວາມຕາຍ ຫຼື ການບາດເຈັບເພີ່ມຕື່ມ.
- ຖ້າທ່ານຕ້ອງເຄື່ອນຍ້າຍຄົນທີ່ໝົດສະຕິ, ກ່ອນອື່ນແມ່ນເຮັດໃຫ້ຄໍ ແລະ ຫຼັງໝັ້ນຄົງ, ຈາກນັ້ນ ໃຫ້ໂທຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທັນທີ.

ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານບໍ່ ໄດ້ໃຊ້ກຳລັງຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼັງຈາກເກີດເຫດການ ສຸກເສີນ:

- ຄຳນຶງເຖິງຄວາມອ່ອນເພຍ. ພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ.
- ຢາພະຍາຍາມເຮັ ດຫຍັ ງຫຼາຍເກີນໄປໃນທັນທີ. ກຳນົ ດລຳ ດັ ບຄວາ ມ ສຳ ຄັ ນ ແ ລ ະ ກ ະ ຕຸ ້ ນ ຕົ ວ ທ່ານ ເ ອ ງ.
- ດື່ ມ ນ ້ ຳ ສ ະ ອ າ ດ ຫ ຼ າ ຍ ໆ ແ ລ ະ ກ ິ ນ ອ າ ຫ າ ນ ທ ີ່ ດ ີ.
- ໃ ສ ່ ເ ກ ີ ບ ແ ລ ະ ຖ ົ ງ ມ ື ສ ຳ ລ ັ ບ ເ ຮ ັ ດ ວ ຽ ກ ທ ີ່ ແ ຫ ນ ້ ນ ຫ ນ າ.
- ເ ມ ື ່ ອ ເ ຮ ັ ດ ວ ຽ ກ ກ ່ ຽ ວ ກ ັ ບ ເ ສ ດ ສ ິ ່ ງ ຂ ອ ງ ທ ີ່ ຖ ື ກ ທ ຳ ລ າ ຍ, ໃ ຫ ້ ລ ້ າ ງ ມ ື ຂ ອ ງ ທ ່ ານ ດ ້ ວ ຍ ສ ະ ບ ູ ່ ແ ລ ະ ນ ້ ຳ ສ ະ ອ າ ດ.

ຄຳນຶງເຖິງບັນຫາດ້ານຄວາມປອດໄພໃໝ່ທີ່ເກີດຈາກໄພພິບັດ:

- ສັ ງ ເ ກ ດ ເ ບິ ່ ງ ຖ ະ ໜ ົ ນ ທ ີ່ ຂ າ ດ ພ ັ ງ, ອ າ ຄ າ ນ ທ ີ່ ເ ປ ີ ເ ປ ້ ອ ນ, ນ ້ ຳ ທ ີ່ ເ ປ ີ ເ ປ ້ ນ, ແ ກ ັ ສ ຮ ົ ່ ວ ໄ ຫ ຼ ແ ກ ້ ວ ແ ຕ ກ, ສ າ ຍ ໄ ຟ ຟ ້ າ ທ ີ່ ເ ສ ຍ ຫ າ ຍ, ແ ລ ະ ພ ື ້ ນ ມ ື ນ
- ແ ຈ ້ ງ ໃ ຫ ້ ເ ຈ ົ ້ າ ໜ ້ າ ທ ີ່ ທ ້ ອ ງ ຖ ິ ່ ນ ຮ ູ ້ ກ ່ ຽ ວ ກ ັ ບ ບ ັ ນ ຫ າ ດ ້ ານ ສ ຸ ຂ ະ ພ າ ບ ແ ລ ະ ຄ ວ າ ມ ປ ອ ດ ໄ ພ, ລ ວ ມ ທ ັ ງ ການ ຕ ົ ກ ເ ຮ ່ ຍ ຂ ອ ງ ສ ານ ເ ຄ ມ ີ, ສ າ ຍ ໄ ຟ ຟ ້ າ ຕ ົ ກ, ຖ ະ ໜ ົ ນ ຂ າ ດ ພ ັ ງ, ການ ແ ຜ ່ ລ ະ ບ າ ດ, ແ ລ ະ ສ ັ ດ ຕ າ ຍ.

ການກັບຄືນບ້ານ

ການກັບຄືນບ້ານສາມາດເປັນສິ່ງທ້າທາຍທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ທາງຈິດໃຈ. ເໜືອສິ່ງອື່ນໃດ, ໃຫ້ໃຊ້ຄວາມລະມັດລະວັງ:

- ຮັກສາວິທະຍຸທີ່ໃຊ້ຖ່ານໄວ້ກັບທ່ານ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານສາມາດຟັງ ການລາຍງານອັບເດດທີ່ຫຼ້າສຸດກ່ຽວກັບເຫດສຸກເສີນ ແລະ ລາຍງານຂ່າວ.
- ໃຊ້ໄຟສາຍທີ່ໃຊ້ຖ່ານເພື່ອກວດສອບເບິ່ງບ້ານທີ່ໄດ້ຮັບຄວາມເສຍຫາຍ. ໝາຍເຫດ: ຄວນເປີດໄຟສາຍຢູ່ນອກກ່ອນທີ່ຈະເຂົ້າໄປ, ຖ່ານອາດຈະສ້າງປະກາຍໄຟທີ່ອາດຈະລຸກໄໝ້ແກັສທີ່ຮົ່ວໄຫຼ, ຖ້າມີ.
- ລະວັງສັດ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນງູ ພິດ. ໃຊ້ໄມ້ເທົ້າເພື່ອເຂ່ຍຜ່ານກອງຂີ້ເຫຍື່ອ.
- ລະມັດລະວັງສັດປາ ແລະ ສັດອື່ນໆ.
- ໃຊ້ໂທລະສັບພຽງແຕ່ເພື່ອລາຍງານເຫດສຸກເສີນທີ່ອັນຕະລາຍຕໍ່ຊີວິດເທົ່ານັ້ນ.
- ຢູ່ ໃຫ້ໄກຈາກຖະໜົນ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງອອກໄປຂ້າງນອກ, ລະວັງວັດຖຸ ຫຼົ່ນໃສ່; ສາຍໄຟທີ່ຕົກລົງມາ; ແລະ ກຳແພງ, ຂົວ, ເສັ້ນທາງ ແລະ ທາງຍ່າງທີ່ຊຸ ດໂຊມ.

ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະເຂົ້າເຮືອນຂອງທ່ານ:

- ຍ່າງອ້ອມດ້ານນອກຢ່າງລະມັດລະວັງ ແລະ ກວດເບິ່ງສາຍໄຟທີ່ຫຼົ່ມ, ການຮົ່ວໄຫຼຂອງແກັສ ແລະ ຄວາມເສຍຫາຍຂອງໂຄງສ້າງ.
- ຖ້າທ່ານມີຄວາມສົງໄສກ່ຽວກັບຄວາມປອດໄພ, ໃຫ້ຜູ້ກວດກາອາຄານ ຫຼື ວິສາວະກອນໂຄງສ້າງມາກວດເບິ່ງ ບ່ອນຢູ່ ອາໄສຂອງທ່ານກ່ອນທີ່ຈະເຂົ້າໄປ

ຢາເຂົ້າໄປ ຖ້າ:

- ທ່ານໄດ້ກິ່ນແກັສ.
- ຍັງມີນ້ຳຖ້ວມຂັງອ້ອມອາຄານຢູ່.
- ເຮືອນຂອງທ່ານໄດ້ຮັບຄວາມເສຍຫາຍຈາກໄຟໄໝ້ ແລະ ເຈົ້າໜ້າທີ່ຍັງບໍ່ ທັນປະກາດວ່າມັນປອດໄພແລ້ວ.

ໃນເວລາທີ່ທ່ານເຂົ້າໄປໃນເຮືອນຂອງທ່ານ

- ເຂົ້າໄປຢ່າງລະມັດລະວັງ ແລະ ກວດເບິ່ງຄວາມເສຍຫາຍ. ລະວັງແປ້ນທີ່ຫຼົ້ມແລະພື້ນທີ່ມື່ນ.
- ຖ້າທ່ານໄດ້ກິ່ນແກັສ ຫຼື ໄດ້ຍິນສຽງຟໍ່ ຫຼື ສຽງລົມເປົ່າ, ໃຫ້ເປີດປ່ອງຢ້ຽມ ແລະ ອອກຈາກພື້ນທີ່ໃນທັນທີ. ປິດວາວແກັສຫຼັກຈາກດ້ານນອກ ແລະ ໂທຫາບໍລິສັດແກັສ.
- ຖ້າທ່ານເຫັນປະກາຍໄຟ ຫຼື ສາຍໄຟຂາດ ຫຼື ຫຼຸດອອກມາ, ໃຫ້ກວດເບິ່ງລະບົບໄຟຟ້າ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ໃຫ້ປິດໄຟຟ້າຢູ່ກ່ອງຟິວຫຼັກ ຫຼື ເບກເກີວົງຈອນ.
- ຖ້າທ່ານເຫັນຫຼັງຄາ, ພື້ນ ແລະ ປ່ອງຄວັນແຕກ ຫຼື ຖ້າມັນເບິ່ງຄືວ່າອາຄານອາດຈະພັງລົງມາ, ໃຫ້ອອກຈາກພື້ນທີ່ໃນທັນທີ.
- ຖ້າເຄື່ອງໃຊ້ໄຟຟ້າປຽກ, ໃຫ້ປິດໄຟຟ້າຢູ່ກ່ອງຟິວ ຫຼື ເບກເກີວົງຈອນຫຼັກ. ຈາກນັ້ນ, ຖອດປັກສຽບເຄື່ອງໃຊ້ໄຟຟ້າ ແລະ ປະໃຫ້ມັນແຫ້ງ.
- ຖ້າທໍ່ເສຍຫາຍ, ໃຫ້ປິດວາວນ້ຳຫຼັກ. ກວດເບິ່ງນຳເຈົ້າໜ້າທີ່ທ້ອງຖິ່ນກ່ອນທີ່ຈະໃຊ້ນ້ຳ. ດູດນ້ຳອອກຈາກບໍ່ ແລະ ໃຫ້ເຈົ້າໜ້າທີ່ມາທົດສອບນ້ຳ.
- ກຳຈັດອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້ທັງໝົດຖິ້ມທີ່ທ່ານສົງໄສວ່າອາດຈະມີ ການປົນເປື້ອນ ຫຼື ສຳຜັດກັບນ້ຳຖ້ວມ.
- ຖ້າຫ້ອງໃຕ້ດິນຂອງທ່ານຖືກນ້ຳຖ້ວມ, ໃຫ້ດູດນ້ຳອອກຊ້າໆ (ປະມານໜຶ່ງສ່ວນສາມຂອງນ້ຳຕໍ່ມື້) ເພື່ອຫຼີກລ້ຽງຄວາມເສຍຫາຍ.
- ໃນເວລາເປີດຕູ້, ລະວັງສິ່ງຂອງທີ່ອາດຈະຫຼົ່ນໃສ່.
- ອະນາໄມສານເຄມີທີ່ຕົກເຮ່ຍໃນເຮືອນ. ຂ້າເຊື້ອສິ່ງຂອງທັງໝົດທີ່ອາດຈະປົນເປື້ອນກັບນ້ຳເສຍ, ແບັກທີເຣຍ ຫຼື ສານເຄມີ.
- ໂທຫາຕົວແທນປະກັນໄພຂອງທ່ານ. ຖ່າຍຮູບເອົາຄວາມເສຍຫາຍ. ຮັກສາບັນທຶກທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄ່າການສ້ອມແປງ ແລະ ການອະນາໄມໄວ້ໃຫ້ດີ.

ເຂົ້າເບິ່ງ www.fema.gov ຫຼື ເບິ່ງຫົວຂໍ້ແຫຼ່ງຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນທ້ອງຖິ່ນ ໃນໜ້າ ປະຕິບັດ.17 ເພື່ອເບິ່ງລາຍການແຫຼ່ງຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອສຳລັບການຟື້ ນຟູ.

ການຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອສຳລັບໄພພິບັດ

ການຊ່ວຍເຫຼືອໂດຍກົງຕໍ່ກັບບຸກຄົນ ແລະ ຄອບຄົວອາດຈະມາຈາກຫຼາກຫຼາຍອົງການ ເຊິ່ງລວມດ້ວຍ:

- **ອົງການບໍ່ ຫວັງຜົນກຳໄລ**
- **ອົງການທາງສາດສະໜາ**
- **ລັດຖະບານທ້ອງຖິ່ນ**
- **ລັດຖະບານຂັ້ນລັດ**

ໃນກໍລະນີໄພພິບັດຮ້າຍແຮງສ່ວນໃຫຍ່, ຍັງມີການຮຽກຮ້ອງໃຫ້ລັດຖະບານກາງເຂົ້າມາ ຊ່ວຍເຫຼືອບຸກຄົນ ແລະ ຄອບຄົວໃນເລື່ອງບ່ອນຢູ່ຊົ່ວຄາວ, ການໃຫ້ຄຳປຶກສາ (ສຳລັບການ ບັນເທົາທຸກຫຼັງໄພພິບັດ), ເງິນກູ້ດອກເບ້ຍຕ່ຳ ແລະ ເງິນຊ່ວຍເຫຼືອລ້າ, ແລະ ການຊ່ວຍ ເຫຼືອອື່ນໆ. ລັດຖະບານກາງຍັງມີໂຄງການຕ່າງໆທີ່ຊ່ວຍເຫຼືອທຸລະກິດຂະໜາດນ້ອຍ ແລະ ຊາວກະສິກອນນຳອີກ.

ຄວາມໂສກເສົ້າດ້ານອາລົມທີ່ໄພພິບັດນຳມາບາງຄັ້ງກໍສາມາດເປັນຄວາມເສຍຫາຍທີ່ ຫຼາຍກວ່າຄວາມເສຍຫາຍດ້ານການເງິນ ແລະ ການສູນເສຍເຮືອນ, ທຸລະກິດ ຫຼື ຊັບສິນ ສ່ວນຕົວ.

ຖ້າຊັບສິນຂອງທ່ານເສຍຫາຍໃນລະຫວ່າງໄພພິບັດ, ທ່ານສາມາດສະໝັກຂໍເອົາເງິນຊ່ວຍ ເຫຼືອລ້າ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້. ຊອກຫາລາຍຊື່ແຫຼ່ງຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຕ່າງໆຢ່າງຄົບຖ້ວນ ຂອງໄດ້ທີ່ **www.fema.gov**

ພະຍາຍາມຈື່ຈຳສິ່ງເຫຼົ່ານີ້:

- ທຸກຄົນທີ່ເຫັນ ຫຼື ປະສົບກັບໄພພິບັດໃດໜຶ່ງແມ່ນໄດ້ຮັບຜົນກະທົບໃນດ້ານໃດດ້ານໜຶ່ງ.
- ມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິໃນການຮູ້ສຶກກັງວົນກ່ຽວກັບຄວາມປອດໄພຂອງຕົນເອງ ແລະ ຂອງຄອບຄົວ ແລະ ຄົນໃກ້ຊິດຂອງທ່ານ.
- ຄວາມໂສກເສົ້າ, ຄວາມທຸກ ແລະ ຄວາມໃຈຮ້າຍຫຼາຍແມ່ນປະຕິກິລິຍາປົກກະຕິຕໍ່ກັບ ເຫດການທີ່ຜິດປົກກະຕິ.
- ການຮັບຮູ້ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານຈະຊ່ວຍທ່ານຟື້ນຟູໄດ້ໄວ.
- ການເນັ້ນໃສ່ຈຸດເດັ່ນ ແລະ ຄວາມສາມາດຂອງທ່ານຈະຊ່ວຍທ່ານຟື້ນຕົວ.
- ການຍອມຮັບຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກໂຄງການໃນຊຸ ມຊົນ ແລະ ແຫຼ່ງຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຕ່າງໆ ແມ່ນເລື່ອງທີ່ດີ.
- ທຸກຄົນມີຄວາມຕ້ອງການທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ແລະ ວິທີຮັບມືທີ່ແຕກຕ່າງກັນ.
- ມັນເປັ ນເລື່ອງທຳມະດາທີ່ຢາກໂຕ້ຕອບຄືນຕໍ່ກັບຄົນທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມເຈັ ບປວດນີ້.

ສັນຍານທີ່ຜູ້ໃຫຍ່ອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງມີການໃຫ້ຄຳປຶກສາແກ້ໄຂວິກິດ:

- ຫຍຸ້ງຍາກໃນການສື່ສານຄວາມນຶກຄິດ
- ນອນບໍ່ຫຼັບ
- ຫຍຸ້ງຍາກໃນການຮັກສາຄວາມສົມດຸນໃນຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ
- ມີຂີດຈຳກັດຄວາມບໍ່ພໍໃຈຕ່ຳ
- ໃຊ້ຢາ/ເຫຼົ້າຫຼາຍຂຶ້ນ
- ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ມີຈຳກັດ
- ປະສິດທິພາບການເຮັ ດວຽກບໍ່ ໄດ້ດີ
- ເຈັ ບຫົວ/ມີບັນຫາເຈັ ບກະເພາະ
- ສາຍຕາມົວ/ໄດ້ຍິນບໍ່ ຊັດເຈນ
- ມີອາການຄືເປັ ນຫວັດ ຫຼື ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່
- ຂາດສະມາທິ ຫຼື ສັບສົນ
- ຕັ້ງສະມາທິໄດ້ຍາກ
- ບໍ່ ຢາກອອກຈາກເຮືອນ
- ໂສກເສົ້າ ຫຼື ເສຍໃຈ
- ຮູ້ສຶກສິ້ນຫວັງ
- ອາລົມແປປວນ ແລະ ຮ້ອງໄຫ້ອອກມາໄດ້ງ່າຍ
- ຮູ້ສຶກຜິດຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ແລະ ສົງໄສໃນຕົນເອງ
- ຢ້ານຄົນຫຼາຍ, ຄົນແປກໜ້າ ຫຼື ການຢູ່ ຜູ້ດຽວ

ຕິດຕໍ່ ຫາອົງການສາດສະໜາ, ໜ່ວຍງານອາສາສະໝັກໃນທ້ອງຖິ່ນ, ຫຼື ຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາ ມືອາຊີບເພື່ອຮັບການໃຫ້ຄຳປຶກສາ. ນອກນັ້ນ, FEMA ແລະ ລັດຖະບານຂັ້ນລັດ ແລະ ທ້ອງຖິ່ນຂອງພື້ນທີ່ທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບອາດຈະໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ຄຳປຶກສາແກ້ໄຂວິກິດ.

ເດັກນ້ອຍມີຄວາມສ່ຽງເປັ ນພິເສດຫຼັງຈາກໄພພິບັດ. ຮຽນຮູ້ວິທີທີ່ຈະຊ່ວຍເຂົ້າເຈົ້າຮັບມືທີ່ www.fema.gov .

ໜ້າເວັບໄຊສຳລັບເດັກຂອງ KnoWhat2Do ສອນເລື່ອງອັນຕະລາຍໃຫ້ແກ່ເດັກ ແລະ ແນະນຳພວກເຂົາໃຫ້ຮູ້ຈັກຊຸ ດອຸປະກອນເຄື່ອງໃຊ້ສຳລັບເຫດສຸກເສີນ ແລະ ແຜນການຂອງ ຄອບຄົວ ແລະ ການຝຶ ກຊ້ອມໃນແບບທີ່ບໍ່ ເປັ ນໜ້າຢ້ ານກົວ. ເມື່ອເດັກຄຸ້ນເຄີຍກັບສິ່ງທີ່ ສາມາດເກີດຂຶ້ນ ແລະ ມີແຜນການເພື່ອເລີ່ມຕົ້ນຟື້ ນຟູແລ້ວ, ພວກເຂົ້າຈະຮູ້ສຶກປອດໄພ ກວ່າ. ເຂົ້າເບິ່ງພ້ອມກັບລູກຂອງທ່ານທີ່ **www.knowhat2do.com/kids.**

ເອກະສານນີ້ຖືກຈັດຂຶ້ນພາຍໃຕ້ທຶນຊ່ວຍເຫຼືອລ້າຈາກໂຄງການເງິນຊ່ວຍເຫຼືອລ້າຂອງອົງການ ຄຸ້ມຄອງເຫດສຸກເສີນລັດຖະບານກາງ (FEMA/GPD) ທີ່ຢູ່ ພາຍໃນກະຊວງ ຄວາມ ໝັ້ນຄົງແຫ່ງສະຫະລັດ. ທັດສະນະ ຫຼື ຄຳຄິດເຫັ ນທີ່ສະແດງໃນເອກະສານນີ້ແມ່ນຄຳຄິດ ເຫັ ນຂອງຜູ້ຂຽນ ແລະ ບໍ່ ແມ່ນທັດສະນະຄິດເຫັ ນ ຫຼື ນະ�โยบายທາງການຂອງ FEMA/GPD ຫຼື ກະຊວງ Department of Homeland Security.

ແຫຼ່ງຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ

ປຶ້ມໄດເຣັກທໍຣີລາຍຊື່ຂອງອົງການຄຸ້ມຄອງເຫດສຸກເສີນປະຈຳທ້ອງຖິ່ນ ຂໍ້ມູນຕິດຕໍ່ສຳລັບຫ້ອງການຄຸ້ມຄອງເຫດສຸກເສີນປະຈຳເຂດປົກຄອງ ແລະ ເທດສະບານ ໃນລັດເທັດຊັສພາກເໜືອຕອນກາງ ກໍສາມາດພົບເຫັນໄດ້ໃນເວັບໄຊ KnoWhat2Do. www.KnoWhat2Do.com

ເວັບໄຊຂອງລັດຖະບານກາງ

ຂໍ້ມູນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ສັດປີ ກ	http://www.avianflu.gov
ສູນຄວບຄຸມພະຍາດ	http://www.cdc.gov
ສູນຄວບຄຸມພະຍາດ - ການກຽມຄວາມພ້ອມ ແລະ ການໂຕ້ຕອບ	http://www.bt.cdc.gov
ສູນຄວາມປອດໄພດ້ານອາຫານ ແລະ ໂພສະນາການທີ່ນຳໃຊ້	http://vm.cfsan.fda.gov/list.html
ກຸ່ມພົນລະເມືອງ	http://www.citizencorps.gov
ກະຊວງສຸຂະພາບ ແລະ ການບໍລິການມະນຸດ	http://www.hhs.gov/
ກະຊວງ ຄວາມໝັ້ນຄົງແຫ່ງຊາດ	http://www.dhs.gov
ກະຊວງ ການຂົນສົ່ງ	http://www.dot.gov
ອົງການປົກປ້ອງ ສິ່ງແວດລ້ອມ	http://www.epa.gov
FCC - ລະບົບແຈ້ງເຕືອນ ເຫດສຸກເສີນ	http://ftp.fcc.gov/cgb/consumerfacts/eas.html
ສຳນັກງານສືບສວນ ຂອງລັດຖະບານກາງ	http://www.fbi.gov
ອົງການຄຸ້ມຄອງ ເຫດສຸກເສີນຂອງລັດຖະບານກາງ	http://www.fema.gov
ອົງການຂົນສົ່ງ ອົງການມະນຸດສະທຳ	http://transit-safety.volpe.dot.gov/Default.asp
ຂອງລັດຖະບານກາງ ແຫ່ງສະຫະລັດ	http://www.hsus.org/
ວິທະຍຸສະພາບອາກາດ NOAA	http://www.nws.noaa.gov/nwr/index.html

ຂໍ້ມູນການແຜ່ລະບາດ ຂອງໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່	http://www.pandemicflu.gov
Ready.gov - ການກຽມຄວາມພ້ອມຂອງປະຊາຊົນ	http://www.ready.gov
USA Freedom Corps	http://www.serve.gov/
ຫ້ອງການພະຍາກອນ ສະພາບອາກາດແຫ່ງຊາດ	http://www.srh.weather.gov/fwd

ເວັບໄຊຂອງລັດ

ພະແນກຄຸ້ມຄອງເຫດສຸກເສີນ ຂອງຜູ້ວ່າການ	http://www.txdps.state.tx.us/dem/index.htm
ຄະນະກຳມະການສຸຂະພາບສັດ ຂອງລັດເທັກຊັສ	http://www.tahc.state.tx.us/
ຄະນະກຳມະການຄຸນນະພາບສິ່ງແວດລ້ອມ ຂອງລັດເທັກຊັສ	http://www.tceq.state.tx.us/
ພະແນກສຸຂະພາບ ແລະ ການບໍລິການມະນຸ ດຂອງລັດເທັກຊັສ	http://www.dshs.state.tx.us
ພະແນກຂົນສົ່ງ ຂອງລັດເທັກຊັສ	http://www.dot.state.tx.us/
ການແຈ້ງເຕືອນ ແບບໄຮ້ສາຍ	http://www.wirelessamberalerts.org

ເວັບໄຊຂອງພາກພື້ນ

ສະພາລັດຖະບານ ຂອງລັດເທັກຊັສພາກເໜືອຕອນກາງ	http://www.nctcog.org/ep

ເວັບໄຊອົງການບໍ່ຫວັງຜົນກຳໄລ

ສະພາກາແດງສະຫະລັດ	http://www.redcross.org
Salvation Army	http://www.uss.salvationarmy.org/
Volunteers Active in Disaster	http://www.nvoad.org/
United Way 2-1-1	http://national.unitedway.org/211/

KnoWhat2Do

Think.Prepare.Act.

www.KnoWhat2Do.com