**សកម្មភាពដែលត្រូវធ្វើខណៈពេលរញ្ជួយដី**

**(** លេខទំនាក់ទំនងបន្ទាន់សំរាប់ពេលរញ្ជួយដី​ 119**)**

-ការរញ្ជួយយូរបំផុតនៅពេលរញ្ជួយដីមានរយៈពេល1ទៅ2នាទី។​ នៅក្នុងអំឡុងពេល​នេះ

សូមចូលក្រោមតុដើម្បីការពារខ្លួន ឬបើគ្មានតុទេ ត្រូវការពារក្បាលជាមួយនឹង​របស់​ទន់ៗ​ដូចជាពូក ខ្នើយ ជាដើម។

- បើកទ្វារដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពច្រកចេញ ហើយបិទហ្គាសនិងអគ្គិសនីឱ្យអស់។

- ពេលមានអគ្គិភ័យ កុំជ្រួលច្របល់ ហើយពន្លត់ភ្លើងឱ្យលឿន​។ មានឱកាសបី​ក្នុងការ​ពន្លត់​ភ្លើង គឺ មុនពេលរញ្ជួយខ្លាំង ក្រោយពីឈប់រញ្ជួយខ្លាំងភ្លាម និងនៅពេលភ្លើងទើបតែឆេះ​តិចៗ។

-កុំប្រញាប់ប្រញាល់រត់ចេញទៅក្រៅនៅពេលរញ្ជួយដី ព្រោះអ្នកអាចនឹងរបួសដោយសារតែ​

បង្អួចកញ្ចក់ ឬស្លាកយីហោអាគារធ្លាក់។

-នៅពេលមានរញ្ជួយដីឬអគ្គិភ័យ កុំជិះជណ្ដើរយន្ត។ បើកំពុងជិះជណ្ដើរយន្ត ត្រូវចុចប៊ូតុង ហើយប្រញាប់ចុះចេញ។ ប្រសិនបើអ្នកជាប់នៅក្នុងជណ្ដើរយន្ត ត្រូវចុចទូរស័ព្ទនៅ​ក្នុងនោះដើម្បីរកជំនួយ។

- នៅពេលលែងរញ្ជួយខ្លាំង ត្រូវគេចខ្លួនទៅកន្លែងដែលមានទីធ្លាធំដូចជាសួនច្បារជាដើម។ កុំនៅ

ក្បែររបស់ដែលមិនត្រូវបានដាក់ឬចងជាប់ល្អដូចជាជញ្ជាំងឥដ្ឋ ឬម៉ាស៊ីនលក់ស្វ័យ​​ប្រវត្តិ ជាដើម ព្រោះវាអាចនឹងដួលរលំ។

**សកម្មភាពដែលត្រូវធ្វើចំនួន១០នៅពេលរញ្ជួយដី**

**1. ប្រសិនបើអ្នកនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក:**

- សុវត្ថិភាពរបស់អ្នកនិងគ្រួសារអ្នកសំខាន់ជាងគេ។ ការរញ្ជួយយូរបំផុតប្រហែល​១ទៅ២​នាទី។ ដំបូងចូលក្រោមតុដែលមាំ ហើយចាប់ជើងតុឱជាប់ដើម្បីការពារខ្លួន។ ប្រសិនបើគ្មានរបស់​ដូចជាតុទេ ត្រូវការពារក្បាលជាមួយនឹងរបស់ទន់ៗដូចជាពូក ខ្នើយ ជាដើម។

- របស់ដូចជាគ្រឿងសង្ហារិមជាដើមអាចនឹងដួលឬធ្លាក់ ដូច្នេះត្រូវប្រយ័ត្ន កុំធ្វើអ្វីដែលនាំឱ្យ​របួស។

- ប្រសិនបើមានភ្លើងឆេះ កុំជ្រួលច្របល់ ហើយពន្លត់ភ្លើងឱ្យលឿន។

នៅពេលមានរញ្ជួយដី​ខ្លាំង អាចនឹងពិបាករករថយន្តពន្លត់អគ្គិភ័យ។ ដូច្នេះ ការប្រឹងប្រែងរបស់​ម្នាក់ៗ​ដើម្បីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ដោយសាររញ្ជួយដីពិតជាសំខាន់ណាស់។

- ទោះបីមានរញ្ជួយដីតិចក៏ដោយ សូមមានទម្លាប់បិទឬពន្លត់ភ្លើងឱ្យអស់។

វាពិតជាសំខាន់ណាស់បើអ្នក ក្រុមគ្រួសារអ្នក និងអ្នកជិតខាងរួមគ្នាពន្លត់ភ្លើង​មុន ដើម្បីបង្ការ​អគ្គិភ័យ។

< នៅអំឡុងពេលរញ្ជួយដី មានឱកាសបីដងក្នុងការបិទឬពន្លត់ភ្លើង>

- ឱកាសទី១ :

មុនរញ្ជួយខ្លាំង ឬពេលរញ្ជួយតិចៗ ខណៈពេលដែលមានអារម្មណ៍ថារញ្ជួយតិចៗ ភ្លាមៗនោះ​ត្រូវស្រែកថា “រញ្ជួយដីហើយ! បិទភ្លើង!” ហើយនាំគ្នាបិទចង្រ្កានហ្គាស ឬចង្រ្កានកំដៅដែលកំពុង​ប្រើប្រាស់។

- ឱកាសទី២ :

នៅពេលការរញ្ជួយខ្លាំងបានបញ្ចប់។ វាគ្រោះថ្នាក់​ណាស់ប្រសិនបើចង់បិទភ្លើង​នៅពេលរញ្ជួយដី​ខ្លាំង ដោយសារតែកំសៀវនៅលើចង្រ្កានកំដៅ ឬចង្រ្កានហ្គាសអាចនឹងធ្លាក់។ រញ្ជួយដីខ្លាំង​ឈប់ភ្លាម ត្រូវស្រែកម្ដងទៀតថា “បិទភ្លើង!” ហើយនាំគ្នាបិទភ្លើង។

- ឱកាសទី៣ :

បន្ទាប់ពីភ្លើងឆេះភ្លាម។ បើទោះបីជាភ្លើងឆេះហើយក៏ដោយ អ្នកអាចពន្លត់វាបានក្នុងរយៈពេល​1ទៅ2នាទី។ ត្រូវត្រៀមទុកជានិច្ចនូវធុងពន្លត់អគ្គិភ័យឬធុងទឹកធំដាក់ក្បែរកន្លែងដែល​ភ្លើងឆេះ​អាចកើតឡើងបាន ដើម្បីអាចពន្លត់ភ្លើងបានភ្លាមៗ។

បើកទ្វារជាបន្ទាន់ ដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពផ្លូវចេញ!

-នៅក្នុងអាគារដែលធ្វើពីដែកនិងស៊ីម៉ងត៍ដូចជា អាផាថឺម៉ិន ជាដើម ធ្លាប់មានករណីជាប់នៅក្នុង​បន្ទប់ពេលរញ្ជួយដី ដោយសារតែកោងបើកអត់ចេញ។

- ទុកឱ្យទ្វារចំហដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពផ្លូវចេញ។

-ត្រៀមខ្លួនជាមួយនឹងគម្រោងរត់ចេញដើម្បីជៀសផុតពីការជាប់នៅក្នុងបន្ទប់។

**2. បើសិនជាមានគ្រោះរញ្ជួយដី នៅពេលអ្នកនៅខាងក្រៅ**

-នៅពេលរញ្ជួយដី អ្នកមិនអាចឈរបាននឹងឡើយ អ្នកនឹងចង់ផ្អែកខ្លួនទៅនឹងអ្វីមួយ។ វត្ថុដំបូង ដែលអ្នកចង់ផ្អែកលើគឺសសរ ឬ ជញ្ជាំង។ វត្ថុទាំងនោះមើលទៅមានភាពរឹងមាំ ប៉ុន្តែការពិតទៅវា​មានគ្រោះថ្នាក់បំផុត។ មានមនុស្សជាច្រើនដែលបានស្លាប់ ដោយសារតែសសររលំបាក់លើ នៅពេលមានគ្រោះរញ្ជួយដី។

-មិនត្រូវទៅជិតជញ្ជាំងប្លុក ឬ សសរឡើយ។

-នៅក្នុងទីក្រុង វត្ថុដែលមានគ្រោះថ្នាក់ជាងគេគឺវត្ថុដែលធ្លាក់មកពីខាងលើដូចជាកញ្ចក់បង្អួច និង​ ផ្លាកសញ្ញាជាដើម។

-វាជាការសំខាន់ ដែលអ្នកគ្របក្បាលរបស់អ្នក ដោយរបស់ងាយៗដូចជាកាតាបស្ពាយ ឬ កាបូប។

-មិនត្រូវទៅជិតវត្ថុ ដែលមិននឹងជាប់ ដូចជាម៉ាស៊ីនលក់ស្វ័យ​​ប្រវត្តិ ដោយសារតែវាអាចដួលរលំ។

នៅក្នុងតំបន់ទីក្រុង អគារខ្ពស់មានច្រើនហើយវាមានសុវត្ថិភាពជាង បើសិនជាយើងចូលទៅ

ក្នុងអគារ។

**3. បើសិនមានគ្រោះរញ្ជួយដី នៅពេលអ្នកនៅក្នុងផ្សារទំនើប នៅរោងកុន ឬ ផ្សាក្រោមដី**

- បើសិនជានៅកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើនដូចជាផ្សារទំនើប ឬផ្សារក្រោមដី ជនដែលមាន

គ្រោះថ្នាក់ជាងគេគឺជាជនដែលមានភាពស្លន់ស្លោរ។ នៅក្នុងកន្លែងបែបនេះ អ្នកត្រូវស្តាប់ ទៅតាម

បុគ្គលិកនៅទីនោះ។

- ផ្សារនៅក្រោមដីមានសុវត្ថិភាពជាង នៅពេលដែលមានគ្រោះរញ្ជួយដី។ នៅក្នុងករណី

ដែលដាច់ភ្លើង មិនត្រូវភ័យស្លន់ស្លោរឡើយ អ្នកត្រូវតាំងចិត្តឲ្យនឹង ពីព្រោះភ្លើងអាសន្ននឹងបំភ្លឺ

ឡើងភ្លាមបន្ទាប់ពីនោះ។

- នៅក្នុងករណីដែលមានអគ្គីភ័យកើតឡើង ផ្សែងនឹងសាយភាយពេញទីកន្លែង។

- សូមបម្លាស់ទីទៅកាន់កន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព ដោយឱនខ្លួនទាបទៅនឹងឥដ្ឋតាមដែលអាច

ធ្វើបាន ដើម្បីបង្ការការស្រូបផ្សែងចូលតាមការដកដង្ហើម។

- មិនត្រូវទៅជិតសសរ ឬ ទ្វារធំឡើយ។

**4. បើសិនជាមានគ្រោះរញ្ជួយដី នៅពេលអ្នកនៅក្នុងជណ្តើរយន្ត**

-បើសិនជាមានគ្រោះរញ្ជួយដីនៅពេលអ្នកនៅក្នុងជណ្តើរយន្ត សូមចុចប៊ូតុងចេញក្រៅ

បន្ទាប់ពីប្រាកដថាខាងក្រៅមានសុត្ថិភាពហើយនោះ។

- នៅក្នុងអគារខ្ពស់ ឬ អគារទំនើបផ្សេងទៀត ជណ្តើរយន្តមានបំពាក់ឧបករណ៍បញ្ជាដំណើរការ ហើយវានឹងបញ្ឈប់ជណ្តើរយន្តនៅជាន់ដែលនៅជិតជាងគេនៅពេលមានគ្រោះរញ្ជួយដី។

-បើសិនជាអ្នកនៅជាប់គាំងក្នុងជណ្តើរយន្ត សូមហៅទៅកាន់ការិយាល័យគ្រប់គ្រង

ដោយប្រើទូរស័ព្ទដែលភ្ជាប់នៅក្នុងជណ្តើរយន្ត។

- នៅពេលមានគ្រោះរញ្ជួយដី ឬ អគ្គីភ័យ មិនត្រូវប្រើជណ្តើរយន្តទេ។

**5. បើសិនជាមានគ្រោះរញ្ជួយដី នៅពេលអ្នកនៅក្នុងរថភ្លើងក្រោមដី**

**​** - បើសិនជាមានរញ្ជួញដី សូមកាន់របារដែក ឬ ដៃកាន់ឲ្យជាប់ ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យដួល។ នៅពេល

នោះអ្នកត្រូវតែតាំងចិត្តឲ្យនឹង ហើយធ្វើទៅតាមការផ្សាយណែនាំ។ បើសិនជាអ្នកធ្វើសកម្មភាព

ដោយស្រេចតែចិត្តអ្នក អ្នកអាចបង្ករភាពស្លន់ស្លោរដល់អ្នកដទៃ។

- រថភ្លើងក្រោមដីនឹងឈប់ជាបណ្តោះអាសន្ន នៅពេលមានគ្រោះរញ្ជួយដី ដែលមានកម្រិត

លើសពី 5.0រិចទ័រ។ ដើម្បីជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ សូមកុំចាកចេញពីរថភ្លើងដោយស្លន់ស្លោរ។

- នៅគ្រប់ស្ថានីយ៍រថភ្លើងទាំងអស់ ភ្លើងអាសន្ននឹងបំភ្លឺភ្លាមនៅពេលមានការដាច់ភ្លើង។ ការរត់

ទៅកាន់​ច្រកចេញមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់ និងអាចបង្ករឲ្យមានភាពច្របូកច្របល់។ សូមរក្សាភាព

នឹងន និង ធ្វើទៅតាមការផ្សព្វផ្សាយណែនាំ។

**6. បើសិនជាមានគ្រោះរញ្ជួយដី នៅពេលអ្នកនៅក្នុងរថយន្តដែលកំពុងធ្វើដំណើរ**

-នៅពេលមានគ្រោះថ្នាក់រញ្ជួយដី រថយន្តនឹងធ្វើចលនាដូចរថយន្តបែកកង់អញ្ចឹង។

នេះមានន័យថាអ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងទិសដៅរថយន្ត ឬក៏បានបញ្ជាររថយន្តបានបានល្អឡើយ។ សូមឈប់នៅផ្នែកខាងស្តាំនៃផ្លូវដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និង ព្យាយាមចៀសចេញពីផ្លូវប្រសព្វ។

- រក្សាទ្រូងផ្លូវឲ្យនៅទំនេរ ដើម្បីឲ្យមនុស្សនិងរថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់អាចធ្វើដំណើរឆ្លងកាត់បាន។

- គ្រប់ផ្លូវទាំងអស់នៅក្នុងទីក្រុងនឹងបិទ។ សូមស្តាប់វិទ្យុ ហើយបើសិនជាអ្នកឃើញប៉ូលីស សូមធ្វើទៅតាមការណែនាំរបស់គាត់។ បើសិនជាអ្នកត្រូវការទៅកាន់កន្លែងមានសុវត្ថិភាពជាងនេះ សូមបិទបង្អួចទាំងអស់ ដើម្បីទប់ភ្លើង និង ទុកសោរនៅក្នុងឡក់ឃើ ឬ មិនចាក់សោរទ្វារ។ បន្ទាប់មក បម្លាស់ទីជាមួយអ្នកដទៃទៀតជាក្រុម។

**7. បើសិនជាមានគ្រោះរញ្ជួយដី នៅពេលអ្នកនៅលើភ្នំ ឬ នៅមាត់ឆ្នេរ**

- បើសិនអ្នកនៅជិតភ្នំ ឬ នៅកន្លែងមានចំណោទខ្ពស់ សូមប្រញាប់ទៅកាន់កន្លែងមានសុវត្ថិភាព ដែលមិនមានគ្រោះថ្នាក់បាក់ដី។

- បើសិន​ជាអ្នកនៅមាត់ឆ្នេរ អ្នកអាចនឹងទទួលគ្រោះថ្នាក់ដោយស៊ូណាមី។ នៅពេលមានររញ្ជួយដី ឬសម្លេងប្រកាសអាសន្នអំពីស៊ូណាមី សូមបើកវិទ្យុឬទូរទស្សន៍ ដើម្បីទទួលការផ្សព្វផ្សាយក្នុង​តំបន់ និងភៀសខ្លួនទៅកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពតាមឲ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

**8. បើសិនជាអ្នកនៅជាមួយអ្នករបួស**

- គ្រោះថ្នាក់ជាច្រើនប្រភេទអាចកើតឡើងនៅពេលមានគ្រោះរញ្ជួយដី។ ហើយក្រុមគ្រូពេទ្យឬ

មន្ទីរ​ពេទ្យអាចនឹងមិនអាចជួយបានរហ័ស ដោយសារតែការដាច់ភ្លើង ស្ទះចរាចរណ៍ និងកត្តា

ផ្សេងៗទៀត។

- នៅពេលដែលមានមនុស្សរបួសនៅក្នុងគ្រោះមហន្តរាយ អ្នកនៅជុំវិញត្រូវតែផ្តល់ជំនួយបឋម។ ដូចនេះហើយវាជាការល្អដែលអ្នករៀនអំពីជំនួយបឋមទុកជាមុន។

**9. ការជម្លៀសខ្លួនគឺជាវិធានការចុងក្រោយ៖**

- បើសិនជាមានអគ្គីភ័យធំកើតឡើងនៅក្នុងកំឡុងពេលមានរញ្ជួយដី ដែលអាចគំរាមកំហែង

ដល់អាយុជីវិតអ្នក សូមធ្វើការជម្លៀសខ្លួនជាបន្ទាន់។ នៅពេលភៀសខ្លួន សូមទៅជាក្រុមជាមួយ

នឹងអ្នកដទៃទៀត ដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ ដោយអនុវត្តទៅតាមការណែនាំរបស់មន្ត្រី និងនាំ

យករបស់តាមខ្លួនឲ្យបានតិចបំផុត។ មិនត្រូវបើរថយន្ត ឬ ជិះកង់ឡើយ។

- វាជាការចាំបាច់ដែលអ្នកសហការណ៍ជាមួយនឹងអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក ដើម្បីជួយដល់អ្នករបួស ​និង ជនពិការ។ បង្កើតគម្រោងភៀសខ្លួនជាមួយនឹងអ្នកជិតខាងរបស់អ្នកទុកជាមុន។

**10. ទទួលព័ត៌មានសុក្រិត ដើម្បីដឹងពីអ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើ៖**

-មនុស្សមានការរំជួលចិត្ត នៅពេលមានគ្រោះរញ្ជួយដីធ្ងន់ធ្ងរ។ ដើម្បីបង្ការភាពចលាចល វាជាការចាំបាច់ណាស់ ដែលអ្នកត្រូវរក្សាភាពនឹងន និង ទទួលព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ

-ព្យាយាមទទួលព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ ដោយស្តាប់តាមវិទ្យុ។

-ជឿជាក់លើព័ត៌មានដែលផ្តល់ដោយរដ្ឋាភិបាលក្នុងតំបន់ ប៉ូលីសនិងភ្នាក់ពន្លត់អគ្គីភ័យ។ មិនត្រូវ

ជឿទៅតាមពាក្យចចាមរាម ដែលមិនមានហេតុផលឡើយ។

<ប្រភព៖ សេចក្តីណែនាំជាតិសម្រាប់គ្រោះមហន្តរាយ ក្រសួងសុវត្ថិភាពនិងសន្តិសុខសាធារណៈ>