Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

DEVELOPMENTAL DISABILITIES ADMINISTRATION (DDA)

ព័ត៌មានគម្រោងសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្ទាល់ខ្លួន

Personal Emergency Plan Information

ប្រើបែបបទនេះបង្កើតគម្រោង ក្នុងករណីមានការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ។ បំពេញគម្រោងជាមួយគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំ ដើម្បីកំណត់ពីរបៀបដែលអ្នកនឹងទាក់ទងគ្នាទៅវិញទៅមក កន្លែងដែលអ្នកនឹងជួប និងអ្វីដែលអ្នកនឹងធ្វើក្នុងការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ។ រក្សាច្បាប់ចម្លងនៃគម្រោងនេះក្នុងថង់សម្ភារៈសង្គ្រោះបន្ទាន់ ឬកន្លែងសុវត្ថិភាពផ្សេងទៀតដែលអ្នកអាចយកវា ក្នុងករណីមានការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ។ កុំបញ្ជូនបែបបទនេះត្រឡប់ទៅអ្នកគ្រប់គ្រងសំណុំរឿងរបស់អ្នក ។

ព័ត៌មានទាក់ទងផ្ទាល់ខ្លួន		
ឈ្មោះរបស់អ្នក	លេខទូរស័ព្ទ	អាសយដ្ឋានអ៊ីមែល
អាសយដ្ឋានផ្លូវ		ផ្លូវបំបែកដែលនៅជិតបំផុត

ព័ត៌មានទាក់ទងសង្គ្រោះបន្ទាន់		
ឈ្មោះ លេខទូរស័ព្ទ និងអាសយដ្ឋានអ៊ីមែលនៃបុគ្គល ដើម្បីទាក់ទងពេលសង្គ្រោះបន្ទាន់ ។		
ឈ្មោះទំនាក់ទំនងក្នុងតំបន់	ទំនាក់ទំនង	
លេខទូរស័ព្ទ	លេខទូរស័ព្ទដៃ	អាសយដ្ឋានអ៊ីមែល
ឈ្មោះទំនាក់ទំនងក្នុងតំបន់	ទំនាក់ទំនង	
លេខទូរស័ព្ទ	លេខទូរស័ព្ទដៃ	អាសយដ្ឋានអ៊ីមែល
ឈ្មោះទំនាក់ទំនងនៅក្រៅតំបន់	ទំនាក់ទំនង	
លេខទូរស័ព្ទ	លេខទូរស័ព្ទដៃ	អាសយដ្ឋានអ៊ីមែល

ក្នុងករណីសង្គ្រោះបន្ទាន់ តើនរណានឹងមកមើលសុខទុក្ខរបស់អ្នក?			
ឈ្មោះ	ទំនាក់ទំនង	លេខទូរស័ព្ទ	អាសយដ្ឋានអ៊ីមែល
ឈ្មោះ	ទំនាក់ទំនង	លេខទូរស័ព្ទ	អាសយដ្ឋានអ៊ីមែល

ទីតាំងជួបពេលសង្គ្រោះបន្ទាន់	
ទីតាំងដែលអ្នកនឹងជួបគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំក្នុងពេលសង្គ្រោះបន្ទាន់	
ទីតាំងជម្លៀសចេញ	លេខទូរស័ព្ទ
ទីតាំងជួបជុំនៅជិតខាង	លេខទូរស័ព្ទ
ទីតាំងជួបជុំក្នុងតំបន់	លេខទូរស័ព្ទ

ព័ត៌មានទាក់ទងទាក់ទងវេជ្ជសាស្ត្រសំខាន់				
គ្រូពេទ្យសំខាន់	លេខទូរស័ព្ទ	ឈ្មោះថ្នាំ	កម្រិតថ្នាំត្រូវប្រើ	ចំនួនប្រើ
ឱសថការី	លេខទូរស័ព្ទ			
ឧបករណ៍វេជ្ជសាស្ត្រដែលអ្នកអាចត្រូវការក្នុងការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ៖				

តើគួរតែដឹងអ្វីខ្លះអំពីអ្នក ឬផ្ទះរបស់អ្នក បើមានគេមកជួយអ្នកក្នុងពេលសង្គ្រោះបន្ទាន់?

ដំបូន្មានរៀបចំការសង្គ្រោះបន្ទាន់

ត្រៀមខ្លួន

បុគ្គលដែលបង្កើតគម្រោងសម្រាប់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ បង្កើនឱកាសមានជីវិតរស់របស់ពួកគេទំរាំជំនួយអាចមកដល់ ។

ក្នុងអំឡុងសង្គ្រោះបន្ទាន់ អ្នកអាចត្រូវបានប្រាប់ដោយមន្ត្រីរដ្ឋ និងក្នុងតំបន់ឲ្យនៅក្នុងផ្ទះ ។ មនុស្សគ្រប់រូបគួរតែត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ក្នុងការថែទាំខ្លួនឯងនៅផ្ទះយ៉ាងហោចណាស់ឲ្យបានបីថ្ងៃ ។ ផ្ទះរបស់អ្នកអាចជាជម្រកតែមួយគត់របស់អ្នក ទំរាំជំនួយអាចមកដល់ ។ តារាងពិនិត្យនេះអាចជួយអ្នកត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ។

ស្តាប់ការធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពពីមន្ត្រី អំពីថាតើអ្នកគួរតែនៅក្នុងផ្ទះ ឬចាកចេញ ។ វិទ្យុដែលដំណើរការដោយថ្មពិល គឺជាវិធីល្អបំផុតក្នុងការទទួលការធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពពីមន្ត្រី ដោយសារអគ្គិសនី និងសេវាកម្មទូរស័ព្ទអាចមិនដំណើរការ ។

កុំស្មានជំនួយនឹងមក ។ ធ្វើគម្រោងសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្ទាល់ខ្លួន ។ បើអ្នកនឹងត្រូវការជំនួយក្នុងអំឡុងពេលសង្គ្រោះបន្ទាន់ រួមទាំងបុគ្គលដែលនឹងជួយអ្នកក្នុងគម្រោងរបស់អ្នក ។ បញ្ជាក់ជាមួយពួកគេយ៉ាងទៀងទាត់ ដើម្បីធានាថាពួកគេនៅទំនេរ ដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ។

ត្រូវប្រាកដថាគម្រោងរបស់អ្នកត្រូវបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព និងសម្ភារៈសង្គ្រោះបន្ទាន់របស់អ្នកមិនហួសកាលកំណត់ ។

កម្មវិធីជំនួយ

កម្មវិធីជំនួយពិសេសអាចមានសម្រាប់អ្នកក្នុងព្រឹត្តិការណ៍សង្គ្រោះបន្ទាន់ ។ សាកសួរផ្នែកអគ្គីភ័យ ប៉ូលីស និងការិយាល័យគ្រប់គ្រងការសង្គ្រោះបន្ទាន់ក្នុងតំបន់របស់អ្នក បើពួកគេផ្តល់កម្មវិធីនោះ ។ ចុះឈ្មោះជាមួយក្រុមហ៊ុនអគ្គិសនី និងទឹកក្នុងតំបន់របស់អ្នក បើអ្នកពឹងផ្អែកលើអគ្គិសនីសម្រាប់ឧបករណ៍វេជ្ជសាស្ត្រ ។

ត្រៀមសម្រាប់ប្រភេទសង្គ្រោះបន្ទាន់ខុសៗគ្នា

ពេលធ្វើគម្រោងរបស់អ្នក ពិចារណាប្រភេទសង្គ្រោះបន្ទាន់ខុសៗគ្នា ដូចជាអគ្គីភ័យ រញ្ជួយដី ខ្យល់ព្យុះ ឬរលកយក្សស៊ូណាមិ ។ ត្រៀមថង់សម្ភារៈសង្គ្រោះបន្ទាន់ ដែលមានសម្ភារៈគ្រប់គ្រាន់ និងគម្រោងសង្គ្រោះបន្ទាន់ដែលមានជំនួយគ្រប់គ្រាន់ ។

សម្ភារៈសង្គ្រោះបន្ទាន់

ពិចារណារក្សាទុកវត្ថុខាងក្រោមនៅកន្លែងដែលអ្នកងាយស្រួលយកពួកវាក្នុងពេលសង្គ្រោះបន្ទាន់ ៖

- វិទ្យុដែលដំណើរការដោយថ្មពិល និងថ្មពិលបន្ថែម
- វត្ថុអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន
- ទូរស័ព្ទមិនត្រូវការអគ្គិសនី
- ឧបករណ៍ផ្តល់សញ្ញា ដូចជាកញ្ចែ និងកញ្ចក់
- អាហារ ៖ សម្រាប់ 3 ថ្ងៃ សម្រាប់មនុស្សម្នាក់នៃអាហារកញ្ចប់ដែលងាយស្រួលចម្អិន ។
- ចង្ក្រានអាំងសាច់ ឬហ្គាសតូច និងក្រដាសអាលុយមីញ៉ូម
- ឈើគូសមិនជ្រៀបទឹក ទៀន និងឥន្ធនៈសម្រាប់ចម្អិន
- ពិល និងថ្មពិលបន្ថែម
- ពូកក្រាលគេង និងភួយបន្ថែម
- វត្ថុធ្វើឲ្យកក់ក្តៅ
- ឧបករណ៍បើកកំប៉ុង
- ថ្នាំដែលអ្នកប្រើសម្រាប់រយៈពេលពីរសប្តាហ៍
- ចានក្រដាស និងប្រដាប់ប្រើប្រាស់ប្លាស្ទិច
- ច្បាប់ចម្លងនៃក្រដាសសំខាន់ៗ (ព័ត៌មានធានារ៉ាប់រង ប័ណ្ណសម្គាល់ ជាដើម ។)
- ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ច្រើនមុខ
- សម្ភារៈសង្គ្រោះបឋម
- សាច់ប្រាក់ (ប្រាក់រាយ និងក្រដាសប្រាក់តូច)
- អាហារពិសេស
- ទឹក ៖1 ហ្គាឡុងសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ ក្នុងមួយថ្ងៃ សម្រាប់រយៈពេលយ៉ាងហោចណាស់ 3 ថ្ងៃ
- អាហារ និងទឹកសម្រាប់សត្វ ឬសត្វចិញ្ចឹម
- សម្លៀកបំពាក់ ស្រោមដៃ និងស្បែកជើងរឹងមាំបន្ថែម
- ប្រដាប់ក្មេងលេង សៀវភៅ ល្បែងតម្រៀប ហ្គេម
- សម្ភារៈវេជ្ជសាស្ត្រ