

# ការព្យាយាម | ការណែនាំអំពីការសង្គ្រោះជីវិត

## EARTHQUAKES | LIFE-SAVING GUIDELINES

### នៅក្នុងអគារ/ក្នុងផ្ទះ

- ប្រសិនបើអ្នកអាចចាកចេញពីអគារក្នុងរយៈពេលពីរបីនាទី - ចេញទៅខាងក្រៅភ្លាមៗ។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចចាកចេញពីអគារក្នុងរយៈពេលពីរបីនាទី - រត់ចូលបន្ទប់ការពារ ហើយទុកទ្វារបិទបិទ។
- ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនមានបន្ទប់ការពារ (Mamad) - ចេញទៅជាន់លើ ហើយប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន សូមបន្តរហូតដល់អ្នកចេញពីអគារ។
- គ្រាន់តែអ្នកមិនអាចធ្វើតាមខាងលើ - អង្គុយនៅក្នុងត្រង់ខាងក្នុងនៃបន្ទប់ ឬនៅក្រោមគ្រឿងសង្ហារឹមធ្ងន់ៗ និងការពារក្បាលរបស់អ្នកដោយដៃរបស់អ្នក។

### ខាងក្រៅ

- នៅ ខាងក្រៅ សូមនៅកន្លែងបើកចំហនិង ឃ្លាតឆ្ងាយពីអគារ, ដើមឈើ និង ខ្សែភ្លើងអគ្គិសនីនិង វត្ថុដែលអាចធ្លាក់ចុះ និង ប្រថុយជីវិតរបស់អ្នក ។

### ក្នុងរថយន្ត

- ឈប់ភ្លាមនៅចំហៀងផ្លូវហើយរង់ចាំនៅក្នុងរថយន្តរហូតដល់មានការព្យាយាមដាច់ - រថយន្តការពារអ្នក។
- ធៀសរាងការឈប់នៅក្រោមស្ពាន ត្រង់ចំណុចប្រសព្វ ជិតអគារ ឬក្រោមម្លប់ជ្រៅ ព្រោះខ្លាចបាក់បែក ហើយចាកចេញពីរថយន្ត ឬ ធ្វើផែនការ។
- ប្រើសញ្ញាបង្ហាញពីទិសដៅនៃផ្លូវគេចទៅកាន់តំបន់ប្រមូលផ្តុំដែលមានសញ្ញាសម្គាល់ ។

### នៅជិតឆ្នេរ

- នៅចំងាយយ៉ាងតិច១គីឡូម៉ែត្រពីឆ្នេរ ឬទៀងទៅអាគារជាន់ទី៤ ឬខ្ពស់ជាងនេះព្រោះខ្លាចរលក យក្សស៊ូណាមីធ្វើអោយលិចឆ្នេរ ។
- ប្រើសញ្ញាបង្ហាញពីទិសដៅនៃផ្លូវគេចទៅកាន់តំបន់ប្រមូលផ្តុំដែលមានសញ្ញាសម្គាល់ ។

# IMPORTANT គន្លឹះសំខាន់ៗ

- ចាត់ទុករាល់ការព្យាយាម ហាក់បីដូចជាការព្យាយាមដីដីធ្ងន់មួយ ហើយផ្លាស់ទីទៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាពភ្លាមៗ ស្របតាមគោលការណ៍ណែនាំ។
- ការពារខ្លួនដូចរថយន្តខាងក្រោម៖ លុតជង្គង់ចុះ ក្រាបចុះលើដី និងការពារក្បាលរបស់អ្នកដោយដៃ។
- ប្រសិនបើអ្នកកំពុងជិះទេរទ្រព្យ - ចាកស្ថាននិងការពារក្បាលរបស់អ្នក។
- នៅឆ្ងាយពីអគារ, ដើមឈើ, ខ្សែភ្លើងអគ្គិសនី តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន និងពីវត្ថុដែលអាចធ្លាក់និងធ្វើឲ្យអ្នកមានគ្រោះថ្នាក់ ។
- ទទួលបានការធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពពីសារដែលបានចែកចាយនៅក្នុងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ និងរង់ចាំការណែនាំបន្ថែមទៀត។