

# ການກຽມພ້ອມສຸກເສີນ & ການຝຶກອົບຮົມ Go-Bag



## ການຝຶກອົບຮົມການກຽມພ້ອມ ສຸກເສີນ

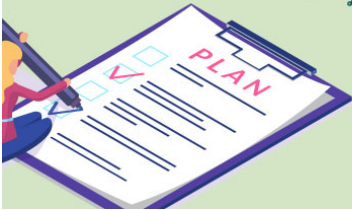
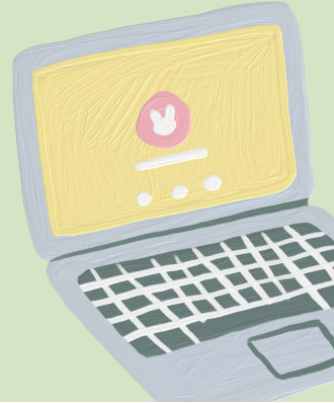
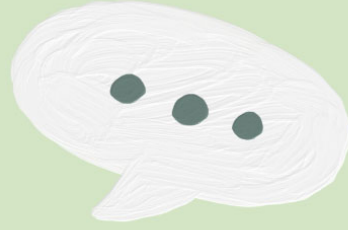


ຍິນດີຕ້ອນຮັບສູ່ການຝຶກອົບຮົມກຽມພ້ອມສຸກເສີນ. ການຝຶກອົບຮົມນີ້ແມ່ນໄດ້ຖືກນຳມາໃຫ້ທ່ານໂດຍ Disability Rights of California, Department of Developmental Services and Regional Centers of California.

# ຍິນດີຕ້ອນຮັບ

ສິ່ງທີ່ພວກເຮົາຈະກວມເອົາ

- ຕິດຕາມການແຈ້ງເຫດສຸກເສີນ
- ສ້າງແຜນການສຸກເສີນ
- ກະເປົ້າສຸກເສີນຂອງເຈົ້າ



ເລີ່ມຕົ້ນກັບສິ່ງທີ່ພວກເຮົາຈະກວມເອົາໃນການນໍາສະເໜີນີ້.

1. ເຜົ່າລະວັງເຫດການສຸກເສີນ: ພວກເຮົາຈະສົນທະນາກ່ຽວກັບວິທີການທີ່ຈະແຈ້ງເຕືອນກ່ຽວກັບໄພພິບັດໃນເຂດຂອງທ່ານ
2. ການວາງແຜນສຸກເສີນ: ພວກເຮົາຈະເວົ້າກ່ຽວກັບວິທີງ່າຍໆເພື່ອເລີ່ມຕົ້ນການວາງແຜນກັບຄອບຄົວ, ຄອບຄົວ, ໝູ່ເພື່ອນ ຫຼື ຊຸມຊົນຂອງເຈົ້າ
3. ກະເປົ້າສຸກເສີນຂອງເຈົ້າ: ຊຸດໄປສຸກເສີນແມ່ນຫຍັງ, ສິ່ງທີ່ຈະຢູ່ໃນຊຸດ Go-kit ຂອງທ່ານ ແລະສິ່ງທີ່ຕ້ອງໃສ່ກັບມັນ.

ພາວະສຸກເສີນແມ່ນ  
ຫຍັງ?

ໄພພິບັດ?

ເຈົ້າເລີ້ມວາງແຜນສຸກ  
ເສີນແລ້ວບໍ່?

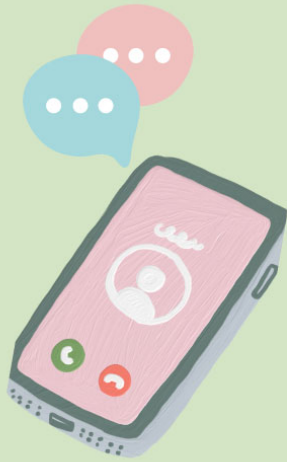


ເຈົ້າເລີ້ມວາງແຜນສຸກເສີນແລ້ວບໍ່?

ໃຊ້ເວລາຄາວໜຶ່ງເພື່ອຄິດກ່ຽວກັບຄໍາຖາມຕໍ່ໄປນີ້: ເຈົ້າເລີ້ມວາງແຜນສຸກເສີນແລ້ວບໍ່?

ຖ້າທ່ານເວົ້າວ່າແມ່ນ, ທ່ານສາມາດເຮັດບັນຊີລາຍຊື່ຂອງສິ່ງທີ່ທ່ານໄດ້ເຮັດຫຼືຖ້າທ່ານເບິ່ງເປັນກຸ່ມໃຊ້ເວລາສອງສາມນາທີເພື່ອແບ່ງບັນກັບຄົນອື່ນ 1 ສິ່ງທີ່ທ່ານໄດ້ເຮັດເພື່ອເລີ້ມຕົ້ນການກະກຽມ.

ຕົວຢ່າງຂອງການກະກຽມສໍາລັບເຫດການສຸກເສີນແມ່ນການເກັບຮັກສາອາຫານແລະນໍ້າຫຼືເລີ້ມຕົ້ນອຸປະກອນໄປກ່ອນແລ້ວ.



## ວົງທະບຽນສໍາລັບການແຈ້ງເຕືອນ!

- ເຂົ້າເບິ່ງ [calalerts.org](http://calalerts.org)
- ໃຫ້ຄລິກໃສ່ວົງທະບຽນຢູ່ເທິງສຸດຂອງໜ້າແລະຊອກຫາເຂດປົກຄອງຂອງທ່ານ.
- ໃນເຫດການສຸກເສີນທ່ານຈະໄດ້ຮັບການແຈ້ງເຕືອນໂທລະສັບມືຖືຂອງທ່ານສໍາລັບເຂດເມືອງຂອງທ່ານ.

ສິ່ງທໍາອິດທີ່ພວກເຮົາກໍາລັງລົມກັນແມ່ນສືບຕໍ່ແຈ້ງໃຫ້ຊາບ! ນັ້ນຫມາຍຄວາມວ່າມີວິທີທີ່ຈະຮູ້ວ່າເວລາທີ່ໄພພິບັດເກີດຂຶ້ນຢູ່ໃນພື້ນທີ່ຂອງເຈົ້າ.

ສິ່ງໜຶ່ງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ຫຼັງຈາກການຝຶກອົບຮົມນີ້ແມ່ນໄປຢ້ຽມຢາມ [calalerts.org](http://calalerts.org). ນີ້ແມ່ນເວັບໄຊທີ່ທ່ານວົງທະບຽນສໍາລັບການແຈ້ງເຕືອນສຸກເສີນທີ່ຖືກສົ່ງໄປຫາໂທລະສັບມືຖືຂອງທ່ານ.

ເມື່ອທ່ານໄປຢ້ຽມຢາມໜ້າ, ໃຫ້ຄລິກໃສ່ຄໍາວ່າ 'ວົງທະບຽນ' ຢູ່ເທິງສຸດຂອງໜ້າ. ນີ້ຈະພາເຈົ້າໄປຫາໜ້າໜຶ່ງທີ່ມີລາຍຊື່ຂອງເຂດປົກຄອງທັງໝົດໃນຄາລິຟໍເນຍ.

ເມື່ອເຈົ້າພົບເຂດປົກຄອງຂອງເຈົ້າ ໃຫ້ຄລິກໃສ່ມັນ ແລະປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນໃນໜ້າຕໍ່ໄປ. ທ່ານຈະຕ້ອງສ້າງຊື່ຜູ້ໃຊ້ແລະລະຫັດຜ່ານ, ໃສ່ທີ່ຢູ່ແລະເບີໂທລະສັບຂອງທ່ານ.

ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານກົດບັນທຶກ, ຫຼັງຈາກນັ້ນມັນຈະຮ້ອງຂໍໃຫ້ມີຄວາມມັກຂອງທ່ານກ່ຽວກັບການແຈ້ງເຕືອນສໍາລັບການທັງເມືອງຂອງທ່ານຫຼືພຽງແຕ່ເມືອງຂອງທ່ານ.

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການພຽງແຕ່ການແຈ້ງເຕືອນໄພໄຫມ້, ທ່ານສາມາດເລືອກການເຕືອນໄພທຸງສີແດງ.

ທ່ານສາມາດປ່ຽນແປງການແຈ້ງເຕືອນ ຫຼືລຶບບັນຊີຂອງທ່ານໄດ້ທຸກເວລາໂດຍການເຂົ້າສູ່ເວັບ [calalerts.org](http://calalerts.org).



# ສ້າງແຜນການ

- ກຳນົດສາມຄົນທີ່ຈະເຊັກອິນກັບຫຼັງຈາກສຸກເສີນ
- ສ້າງບັນຊີລາຍຊື່ທີ່ມີຊື່, ເບີໂທລະສັບ, ອີເມວ, ແລະທີ່ຢູ່ອາໄສຂອງສາມຕົວຕໍ່ພົວພັນຂອງທ່ານ
- ເກັບຮັກສາສຳນືກຂອງບັນຊີລາຍຊື່ໃນສະຖານທີ່ ງ່າຍທີ່ຈະເຂົ້າເຖິງ
- ເອົາສຳນືກໄວ້ໃນຊຸດໄປ-ມາສຸກເສີນຂອງເຈົ້າເພື່ອ ເອົາໄປນຳເຈົ້າໃນກໍລະນີທີ່ເຈົ້າຕ້ອງອົບພະຍົບ



ຫົວຂໍ້ຕໍ່ໄປຂອງພວກເຮົາແມ່ນເຮັດໃຫ້ແຜນການ!

ອີກວິທີໜຶ່ງທີ່ດີໃນການເລີ່ມຕົ້ນການກຽມພ້ອມຮັບມືກັບໄພພິບັດແມ່ນການລະບຸ 3 ຄົນທີ່ຕົກລົງທີ່ຈະເຊັກອິນກັບທ່ານຖ້າມີເຫດສຸກເສີນ. ຖາມບາງຄອບຄົວ ຫຼືໝູ່ເພື່ອນ ຫຼືສະມາຊິກຊຸມຊົນທີ່ຈະເປັນຜູ້ຕິດຕໍ່.

ພະຍາຍາມຊອກຫາຄົນຫນຶ່ງທີ່ບໍ່ຢູ່ໃນລັດຂອງເຈົ້າໃນກໍລະນີສຸກເສີນຂອງລັດຂະໜາດໃຫຍ່. ວິທີນີ້ມີໂອກາດຖ້າເຫດການສຸກເສີນສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ລັດທັງຫມົດເຈົ້າຈະມີຄົນທີ່ບໍ່ຢູ່ໃກ້ກັບສຸກເສີນຕິດຕໍ່ແລະໃຫ້ພວກເຂົາຮູ້ວ່າເຈົ້າຢູ່ໃສແລະຖ້າທ່ານບໍ່ສະບາຍຫຼືຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ.

ເລີ່ມສ້າງລາຍຊື່ຜູ້ທີ່ຕົກລົງທີ່ຈະເປັນຜູ້ຕິດຕໍ່ສຸກເສີນຂອງເຈົ້າ. ຂຽນຊື່, ເບີໂທລະສັບ, ອີເມວ, ແລະທີ່ຢູ່ເຮືອນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ທ່ານຈະຊອກຫາຄຳແນະນຳໃນການກະກຽມສຳລັບການສຸກເສີນຢູ່ໃນຖົງຂອງທ່ານທີ່ມີຊ່ອງຫວ່າງສຳລັບທ່ານທີ່ຈະຂຽນຂໍ້ມູນຕິດຕໍ່ຂອງທ່ານ. ເມື່ອທ່ານໄດ້ຂຽນຂໍ້ມູນການຕິດຕໍ່ລົງແລ້ວ ໃຫ້ເອົາບັນຊີລາຍຊື່ນີ້ໄປໄວ້ບ່ອນໃດບ່ອນຫນຶ່ງທີ່ງ່າຍຕໍ່ການເຂົ້າເຖິງໃນກໍລະນີຂອງການສຸກເສີນ. ເຊັ່ນຢູ່ປະຕູຕັ້ງເຢັນຂອງເຈົ້າ ຫຼືຢູ່ໂຕະຂອງເຈົ້າ. ເຮັດສຳນືກຂອງລາຍຊື່ນີ້ ແລະເອົາອັນນຶ່ງໃສ່ໃນຊຸດອຸປະຖຳສຸກເສີນຂອງເຈົ້າ.



# ແມ່ນຫຍັງຢູ່ໃນຊຸດ Go-Kit ສຸກເສີນຂອງ ເຈົ້າ?

ທ່ານຈະໄດ້ຮັບຊຸດ Go-kit ສຸກເສີນຈາກ  
ສູນປະຈຳພາກພື້ນຂອງທ່ານເພື່ອເຂົ້າຮ່ວມ  
ການຝຶກອົບຮົມຄັ້ງນີ້!



ຊຸດໄປສຸກເສີນຂອງເຈົ້າແມ່ນຫຍັງ?

ມີ 6 ຖິ່ງ, ຜ້າທີ່ມັດດັບເລີງ ແລະເຄື່ອງກອງນ້ຳສ່ວນຕົວ.

1. ທີ່ພັກອາໄສແລະຄວາມອົບອຸ່ນ

ປະກອບດ້ວຍ - ຜ້າເຕັນທໍ່, ຖົງນອນ, ເຄື່ອງອຸ່ນຮ່າງກາຍ ແລະ Poncho

2. ເຄື່ອງມື ແລະ ການປະຖົມພະຍາບານເບື້ອງຕົ້ນ

ປະກອບມີ - ຊຸດປະຖົມພະຍາບານ, ເຊືອກ ແລະ ເຄື່ອງມືຫຼາຍຊະນິດ, ສຽງດັງ ແລະເຂັມທິດ, ຖົງມື ແລະແອ່ນຕາ, ສີ່ ແລະເຈ້ຍ, ຊຸດຫຍິບ

3. ແສງສະຫວ່າງແລະການສື່ສານ

ປະກອບດ້ວຍ - ໄຟສາຍ, ວິທະຍຸ, ເຄື່ອງສາກໄຟ, Glow Stick ແລະທຽນ

4. ອາຫານ ແລະ ນ້ຳ

ບັນຈຸ - ຖົງນ້ຳ 9 ອັນ, 10 ແມັດຟອກ ແລະ 9 ກ່ອງອາຫານ. ອາຫານແລະນ້ຳພຽງພໍສຳລັບ 1 ຄົນສຳລັບ 3 ມື້.

5. ສຸຂະອະນາໄມສ່ວນຕົວ

ປະກອບມີ - ຊຸດອະນາໄມ, ຖົງໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ, ໜ້າກາກບ້ອງກັນ ແລະຖົງຂີ້ເຫຍື້ອ.

6. ລາຍການສ່ວນຕົວ

ຖົງນີ້ຫວ່າງເປົ້າແຕ່ມີການແຈ້ງເຕືອນຢູ່ຂ້າງນອກຂອງຖົງໃຫ້ໃສ່ລາຍການຕໍ່ໄປນີ້ຖ້າເປັນໄປໄດ້: ແຜນສຸກເສີນ, ແອ່ນຕາ/ແລນ, ແຜນທີ່ທ້ອງຖິ່ນ ແລະກະແຈ, ສຳເນົາບັດປະຈຳຕົວ, ບັນທຶກການເງິນ, ສາຍສາກໂທລະສັບ, ຍາຕາມໃບສັ່ງແພດ, ເງິນສົດ ແລະ USB Drive ກັບເອກະສານສຳຄັນ.

Go-kit ແມ່ນກະເປົ້າທີ່ເຈົ້າຈະກຽມພ້ອມທີ່ຈະເອົາໄປກັບເຈົ້າຖ້າມີເຫດສຸກເສີນທີ່ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ເຈົ້າອອກໄປຈາກບ້ານຂອງເຈົ້າ ຫຼືບ່ອນທີ່ເຈົ້າຢູ່. ພວກເຮົາເອີ້ນມັນວ່າຊຸດ Go-kit ເພາະວ່າມັນຄວນຈະຖືກບັນຈຸຢູ່ສະເໝີ ແລະເກັບຮັກສາໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ສະດວກໃນການເອົາໄປເອົາໃນເວລາທີ່ເຈົ້າຕ້ອງການໄປໃນກໍລະນີສຸກເສີນ ຫຼືໄພພິບັດເຊັ່ນໄພປ່າ. ກະເປົ້ານີ້ຈະບໍ່ມີທຸກລາຍການທີ່ຕ້ອງການໃນກໍລະນີສຸກເສີນ. ບາງລາຍການຈະເປັນພິເສດຕໍ່ຄວາມຕ້ອງການ ຫຼືຄວາມພິການຂອງເຈົ້າ. ເຊິ່ງພວກເຮົາຈະສົນທະນາໃນສະໄລ່ຕໍ່ໄປ.





# ສິ່ງທີ່ຕ້ອງເພີ່ມໃສ່ Go-Kit ຂອງທ່ານຖ້າທ່ານຕ້ອງອົບ ພະຍົບ

- ຢາຫຼືອຸປະກອນທາງການແພດ
- ເງິນສົດໃນໃບບິນຂະໜາດນ້ອຍ
- ບັດປະຈຳຕົວ ແລະ ເອກະສານສຳຄັນ
  - ຊຸດເຄື່ອງນຸ່ງພິເສດ
  - ໜ້າກາກ/ໜ້າກາກ
  - ອາຫານ/ເຄື່ອງໃຊ້ສັດວຽງ

## ແຕ່ອັນໃດອີກ???

ສິ່ງທີ່ຕ້ອງເພີ່ມໃສ່ຊຸດໄປຂອງເຈົ້າຫາກເຈົ້າຕ້ອງອົບພະຍົບ.

ດັ່ງທີ່ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ກ່າວມາ, ຊຸດຂອງທ່ານຈະຕ້ອງຖືກປັບແຕ່ງສ່ວນຕົວຕາມຄວາມຕ້ອງການຫຼືຄວາມພິການຂອງທ່ານ.

1. ສິ່ງຕ່າງໆເຊັ່ນຢາທີ່ເຈົ້າໃຊ້ທຸກໆມື້ຈະຕ້ອງເພີ່ມຕື່ມ ຖ້າເຈົ້າຕ້ອງອົບພະຍົບ ຫຼືອອກຈາກເຮືອນຂອງເຈົ້າ. ສຳລັບຕົວຢ່າງ, ຢາເມັດຫຼື insulin. ທ່ານອາດຈະມີອຸປະກອນພິກພາຂະໜາດນ້ອຍເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານສາມາດບັນຈຸໄດ້ຖ້າທ່ານຕ້ອງອອກໄປ.
2. ທ່ານຍັງຈະຕ້ອງໄດ້ເອົາເງິນສົດຖ້າຫາກວ່າທ່ານມີມັນ. ໃບບິນນ້ອຍໆເຊັ່ນ \$1, \$5 ຫຼື \$10 ເປັນຄວາມຄິດທີ່ດີທີ່ຈະເອົາໄປນຳເຈົ້າ.
3. ບັດປະຈຳຕົວ ຫຼື ໃບຂັບຂີ່
4. ຊຸດເຄື່ອງນຸ່ງເພີ່ມເຕີມເພື່ອປ່ຽນໃນກໍລະນີທີ່ເຄື່ອງນຸ່ງຂອງເຈົ້າບຽກຫຼືເສຍຫາຍໃນເວລາເກີດໄພພິບັດ. ກາງເກງຫນຶ່ງຄູ່, ເສື້ອ, undergarments, jacket ແສງສະຫວ່າງ.
5. ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເພີ່ມໜ້າກາກຫຼືຜ້າຄຸມໃບຫນ້າທີ່ທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້. ຖ້າການອົບພະຍົບໃນລະຫວ່າງໄພໄຫມ້ປ່າ, ອາກາດພາຍນອກຈະເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍທີ່ຈະຫາຍໃຈໂດຍບໍ່ມີໜ້າກາກ.
6. ອາຫານສັດວຽງ ແລະຢາຖ້າກິນ.  
ເປັນສາຍເສີມ, ຂະໜາດນ້ອຍ, ໄຖບັດສະວະນ້ຳຫນັກເປົາ. ຫນຶ່ງໃນຫຼິ້ນ favorite ຂອງເຂົາເຈົ້າສຳລັບການສະດວກສະບາຍ.

ມີອັນໃດແດ່ທີ່ເຈົ້າຕ້ອງການໃສ່ໃນກະເປົາຂອງເຈົ້າ? ທ່ານສາມາດຍຸດຊົ່ວຄາວອີກຄັ້ງເພື່ອໃຊ້ເວລາສອງສາມນາທີເພື່ອຂຽນລິດ ຫຼືສົນທະນາກັບກຸ່ມຂອງເຈົ້າບາງສິ່ງທີ່ເຈົ້າຈະເພີ່ມໃສ່ຊຸດຂອງເຈົ້າ.



# ປະຕິບັດແຜນການຂອງເຈົ້າ

ສິນທະນາ ແລະປະຕິບັດແຜນການ  
ຂອງທ່ານກັບຄົວເຮືອນ ຫຼືຜູ້ໃຫ້  
ບໍລິການດູແລຂອງທ່ານ



ຄໍາແນະນໍາສຸດທ້າຍສໍາລັບການກຽມພ້ອມ, ປະຕິບັດແຜນການຂອງເຈົ້າ!

ປຶກສາຫາລືກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງເຮັດໃນເຫດສຸກເສີນ ແລະປະຕິບັດກັບຄອບຄົວ, ຄອບຄົວ ຫຼືຊຸມຊົນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່.

ຖ້າທ່ານເວົ້າກ່ຽວກັບແຜນການຂອງທ່ານແລະປະຕິບັດສິ່ງທີ່ຕ້ອງເຮັດ, ທ່ານຈະກຽມພ້ອມສໍາລັບການສຸກເສີນ.



ມີຄໍາຖາມບໍ?