

**ຮາຍລະອຽດຂອງແຜນການສຸກເສີນສ່ວນຕົວ**  
**Personal Emergency Plan Information**

ໃຊ້ຟອມໃບນີ້ເພື່ອຈະເຮັດແຜນການອອກມາຢູ່ໃນກໍລະນີຂອງເຫດການສຸກເສີນ. ເຮັດແຜນການນຳຄອບຄົວຂອງທ່ານ, ຫມູ່ເພື່ອນ, ແລະ ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລເພື່ອຈະຮູ້ຈັກວ່າທ່ານຈະຕິດຕໍ່ຫາກັນ ແລະ ກັນໄດ້ແນວໃດ, ທ່ານຈະພົບກັນຢູ່ໃສ, ແລະ ທ່ານຈະເຮັດຫຍັງຢູ່ໃນເຫດການສຸກເສີນ. ເກັບຮັກສາໃບໂກປີຂອງແຜນການອັນນີ້ໄວ້ຢູ່ໃນເຄື່ອງລົບອຸດຍາມສຸກເສີນ ຫລື ສະຖານທີ່ປອດພິພ່ອນອື່ນທີ່ທ່ານສາມາດເຂົ້າເຖິງໄດ້ງ່າຍໆຢູ່ໃນຍາມເຫດການສຸກເສີນ. ຢ່າສູ້ສິ່ງຟອມໃບນີ້ກັບຄືນມາຫາຜູ້ຈັດການເອກສານຂອງທ່ານ.

ຮາຍລະອຽດການຕິດຕໍ່ສ່ວນຕົວ				
ຊື່ຂອງທ່ານ	ເລກໂທຣະສັບ		ທີ່ຢູ່ອີເມລ໌	
ທີ່ຢູ່ຖືກຢືນ			ຖືນຕັດກັນທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ	
ຮາຍລະອຽດການຕິດຕໍ່ຫາໃນຍາມເຫດການສຸກເສີນ				
ຊື່, ເລກໂທຣະສັບ, ແລະທີ່ຢູ່ອີເມລ໌ຂອງບຸກຄົນເພື່ອຈະຕິດຕໍ່ໄປຫາໃນຍາມເຫດການສຸກເສີນ.				
ຊື່ຂອງຄົນຕິດຕໍ່ໃນທ້ອງຖິ່ນ		ຄວາມສັມພັນ		
ເລກໂທຣະສັບ	ເລກໂທຣະສັບມືຖື		ທີ່ຢູ່ອີເມລ໌	
ຊື່ຂອງຄົນຕິດຕໍ່ໃນທ້ອງຖິ່ນ		ຄວາມສັມພັນ		
ເລກໂທຣະສັບ	ເລກໂທຣະສັບມືຖື		ທີ່ຢູ່ອີເມລ໌	
ຊື່ຂອງຄົນຕິດຕໍ່ນອກເມືອງ		ຄວາມສັມພັນ		
ເລກໂທຣະສັບ	ເລກໂທຣະສັບມືຖື		ທີ່ຢູ່ອີເມລ໌	
ຢູ່ໃນເຫດການສຸກເສີນ, ແມ່ນໃຜຈະກວດເບິ່ງວ່າທ່ານສະບາຍດີ ຫລື ບໍ່?				
໑.	ຄວາມສັມພັນ	ເລກໂທຣະສັບ	ທີ່ຢູ່ອີເມລ໌	
໒.	ຄວາມສັມພັນ	ເລກໂທຣະສັບ	ທີ່ຢູ່ອີເມລ໌	
ສະຖານທີ່ພໍ່ ກັນໃນຍາມເຫດການສຸກເສີນ				
ສະຖານບ່ອນທີ່ທ່ານຈະພົບກັບຄອບຄົວ, ຫມູ່ເພື່ອນ, ແລະ ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລໃນຍາມເຫດການສຸກເສີນ				
ສະຖານທີ່ຂອງການຫນີພັຍ			ເລກໂທຣະສັບ	
ບ່ອນພົບກັນຢູ່ໃນຫມູ່ບ້ານ			ເລກໂທຣະສັບ	
ບ່ອນພົບກັນຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນ			ເລກໂທຣະສັບ	
ຮາຍລະອຽດການຕິດຕໍ່ກ່ຽວກັບພະຍາບານອັນສຳຄັນ				
ທ່ານຫມໍ່ປະຖົມພະຍາບານ	ເລກໂທຣະສັບ	ຊື່ຂອງຢາ	ຂະນາດໃຊ້	ຣະຍະໃຊ້ຢາຫ່າງກັນ
ທ່ານຫມໍ່ຂາຍຢາ	ເລກໂທຣະສັບ			
ອຸປະກອນພະຍາບານທີ່ທ່ານອາດຈະຕ້ອງການໃນຍາມເຫດການສຸກເສີນ:				
ມີຫຍັງແຕ່ທີ່ຄົນອື່ນຄວນຈະຮູ້ກ່ຽວກັບທ່ານ ຫລື ເຮືອນຂອງທ່ານຖ້າຫາກວ່າເຂົາເຈົ້າມາຊ່ວຍເຫລືອທ່ານຢູ່ໃນຍາມເຫດການສຸກເສີນ?				

## ຄຳຊີ້ນຳກ່ຽວກັບການວາງແຜນສຳລັບຍາມເຫດການສຸກເສີນ

### ຈິ່ງຕຽມພ້ອມ

ບຸກຄົນຜູ້ທີ່ອອກແບບແຜນການສຳລັບເຫດການສຸກເສີນຈະເພີ່ມໂອກາດຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ຈະລອດຊີວິດຈົນກວ່າການຊ່ວຍເຫລືອຈະສາມາດມາເຖິງ.

ໃນຮະຫວ່າງເຫດການສຸກເສີນ, ທ່ານອາດຈະຖືກແນະນຳບອກໂດຍເຈົ້າໜ້າທີ່ຂອງຮັດ ແລະ ຫ້ອງຖິ້ມທີ່ຈະໃຫ້ຢູ່ໃນເຮືອນ. ທຸກໆຄົນຄວນຈະຕຽມພ້ອມທີ່ຈະເບິ່ງແຍງຕົນເອງຢູ່ໃນເຮືອນຢ່າງຫນ້ອຍສາມວັນ. ເຮືອນຂອງທ່ານຈະເປັນບ່ອນພັກເຊົາບ່ອນດຽວຂອງທ່ານຈົນກວ່າການຊ່ວຍເຫລືອຈະສາມາດມາເຖິງ. ລາຍການກວດເບິ່ງອັນນີ້ສາມາດຊ່ວຍເຫລືອທ່ານໃຫ້ຕຽມພ້ອມທ່ານເອງສຳລັບເຫດການສຸກເສີນ.

ໃຫ້ຟັງຂ່າວຄືບໜ້າຈາກເຈົ້າໜ້າທີ່ກ່ຽວກັບວ່າທ່ານຄວນຈະຢູ່ໃນເຮືອນ ຫລື ຫນີອອກໄປ. ວິທະຍຸທີ່ແລ່ນດ້ວຍຫົວທຽນແມ່ນຫົນທາງທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ຈະຮັບເຂົ້າຂ່າວຄືບໜ້າຈາກເຈົ້າໜ້າທີ່ຍ້ອນວ່າການບໍລິການໄຟຟ້າ ແລະ ໂທຣະສັບອາດຈະບໍ່ທຳງານ.

ຢ່າສູ້ຄິດຫວັງວ່າການຊ່ວຍເຫລືອຈະມາເຖິງ. ເຮັດແຜນການສຸກເສີນສ່ວນຕົວຂອງທ່ານ. ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຮູ້ໃນຮະຫວ່າງເຫດການສຸກເສີນ, ລວມເອົາບຸກຄົນຜູ້ທີ່ຈະຊ່ວຍເຫລືອທ່ານໃສ່ໃນແຜນການຂອງທ່ານ. ຕິດຕໍ່ນຳເຂົາເຈົ້າເປັນປະຈຳເພື່ອຈະໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຂົາເຈົ້າຍັງມີໂອກາດທີ່ຈະຊ່ວຍເຫລືອທ່ານໃນຍາມສຸກເສີນຢູ່.

ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າແຜນການຂອງທ່ານໄດ້ຖືກຮັກສາດັດແປງໃຫ້ທັນຕາມເວລາ ແລະ ວັນທີ່ຢູ່ໃນເຄື່ອງສຸກເສີນຂອງທ່ານບໍ່ໄດ້ຫມົດອາຍຸເທື່ອ.

### ໂຄງການຊ່ວຍເຫລືອ

ໂຄງການຊ່ວຍເຫລືອພິເສດຈະມີໄວ້ໃຫ້ທ່ານຢູ່ໃນເຫດການສຸກເສີນ. ສອບຖາມນຳກົມດັບເພີງທ້ອງຖິ້ມ, ກົມຕຳຮວດ, ແລະ ຫ້ອງການຄວບຄຸມເຫດການສຸກເສີນເພື່ອຈະຮູ້ຈັກວ່າເຂົາເຈົ້າມີໂຄງການເຫລົ່ານັ້ນ ຫລື ບໍ່. ຈົດຊື່ລົງທະບຽນນຳບໍລິສັດໄຟຟ້າທ້ອງຖິ້ມຂອງທ່ານຖ້າຫາກວ່າທ່ານຫວັງເພີງໄຟຟ້າສຳລັບອຸປະກອນພະຍາບານ.

### ຕຽມພ້ອມສຳລັບເຫດການສຸກເສີນຂະນິດຕ່າງ

ເມື່ອອອກແບບແຜນການຂອງທ່ານ, ຈິ່ງພິຈາລະນາເບິ່ງຂະນິດຕ່າງໆຂອງເຫດການສຸກເສີນ, ເຊັ່ນວ່າໄຟໄຫມ້, ແຜ່ນດິນໄຫວ, ລົມພະຍຸ, ຫລື ຄົນທະເລອູນາມີ. ຕຽມເຄື່ອງໃຊ້ສອຍຍາມເຫດການສຸກເສີນທີ່ມີເຄື່ອງໃຊ້ພຽງພໍ ແລະ ແຜນການຍາມເຫດການສຸກເສີນທີ່ມີການຮູ້ມູນຮຽງພໍ.

### ອຸປະກອນເຄື່ອງໃຊ້ໃນຍາມເຫດການສຸກເສີນ

ພິຈາລະນາເບິ່ງການເກັບສະສົມເອົາໄວ້ສິ່ງຂອງຕໍ່ລົງໄປນີ້ໃນບ່ອນທີ່ທ່ານສາມາດເອົາມັນໄດ້ງ່າຍໆໃນຍາມເຫດການສຸກເສີນ:

- ວິທະຍຸແລ່ນດ້ວຍແບດເຕີຣີ ແລະ ແບດເຕີຣີເພີ່ມ
- ສິ່ງຂອງໃຊ້ສຳລັບອະນາມິຍສ່ວນຕົວ
- ໂທຣະສັບທີ່ບໍ່ຕ້ອງການໃຊ້ໄຟຟ້າ
- ເຄື່ອງສັ່ງສັນຍານເຊັ່ນວ່າຫມາກຫວິດ ແລະ ແວ່ນ
- ອາຫານ: ສຳລັບ 3 ວັນຕໍ່ຄົນນຶ່ງທີ່ເປັນອາຫານທີ່ສາມາດເຮັດກິນໄດ້ງ່າຍໆ.
- ເຕົາບາບີຄົວ ຫລື ເຕົາແຄມປິງ ແລະ ເຈ້ຽອາລູມິນຽມຫນາ
- ໄມ້ຂີດໄຟກັນນ້ຳໄຕ້, ທຽນໄຂ, ແລະ ນ້ຳມັນຈຸດຄົວກິນ
- ໄຟສາຍ ແລະ ແບດເຕີຣີເພີ່ມເຕີມ
- ຖົງຜ້າຫົ່ມນອນ ແລະ ຜ້າຫົ່ມເພີ່ມເຕີມ
- ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກ
- ແນວເປີດຝາກະປອງ
- ຈຳນວນຢາທີ່ທ່ານໃຊ້ຢູ່ສອງອາທິດ
- ຈານເຈ້ຽ ແລະ ສ້ອມ, ບ່ວ, ມືດຢາງ
- ໂກປີຂອງເອກສານສຳຄັນ (ຮາຍລະອຽດປະກັນພັຍ, ID, ອື່ນໆ)
- ເຄື່ອງມືໃຊ້ໄດ້ຫລາຍຢ່າງ
- ເຄື່ອງຊ່ວຍປະຖົມພະຍາບານ
- ເງິນສົດ (ເງິນຫລຽນແລະໃບນ້ອຍ)
- ອາຫານພິເສດ
- ນ້ຳ: 1 ແຖນລອນຕໍ່ຄົນນຶ່ງຕໍ່ວັນຢ່າງຫນ້ອຍ 3 ວັນ
- ອາຫານ ແລະ ນ້ຳສຳລັບສັດ ຫລື ສັດລ້ຽງຂອງທ່ານ
- ເຄື່ອງນຸ່ງ, ຊິບມີ ແລະ ເກີບແຫນ້ນຫນາເພີ່ມເຕີມ
- ເຄື່ອງຫລິ້ນ, ປຶ້ມ, ປຣິສະນາ, ເກມ
- ອຸປະກອນພະຍາບານ