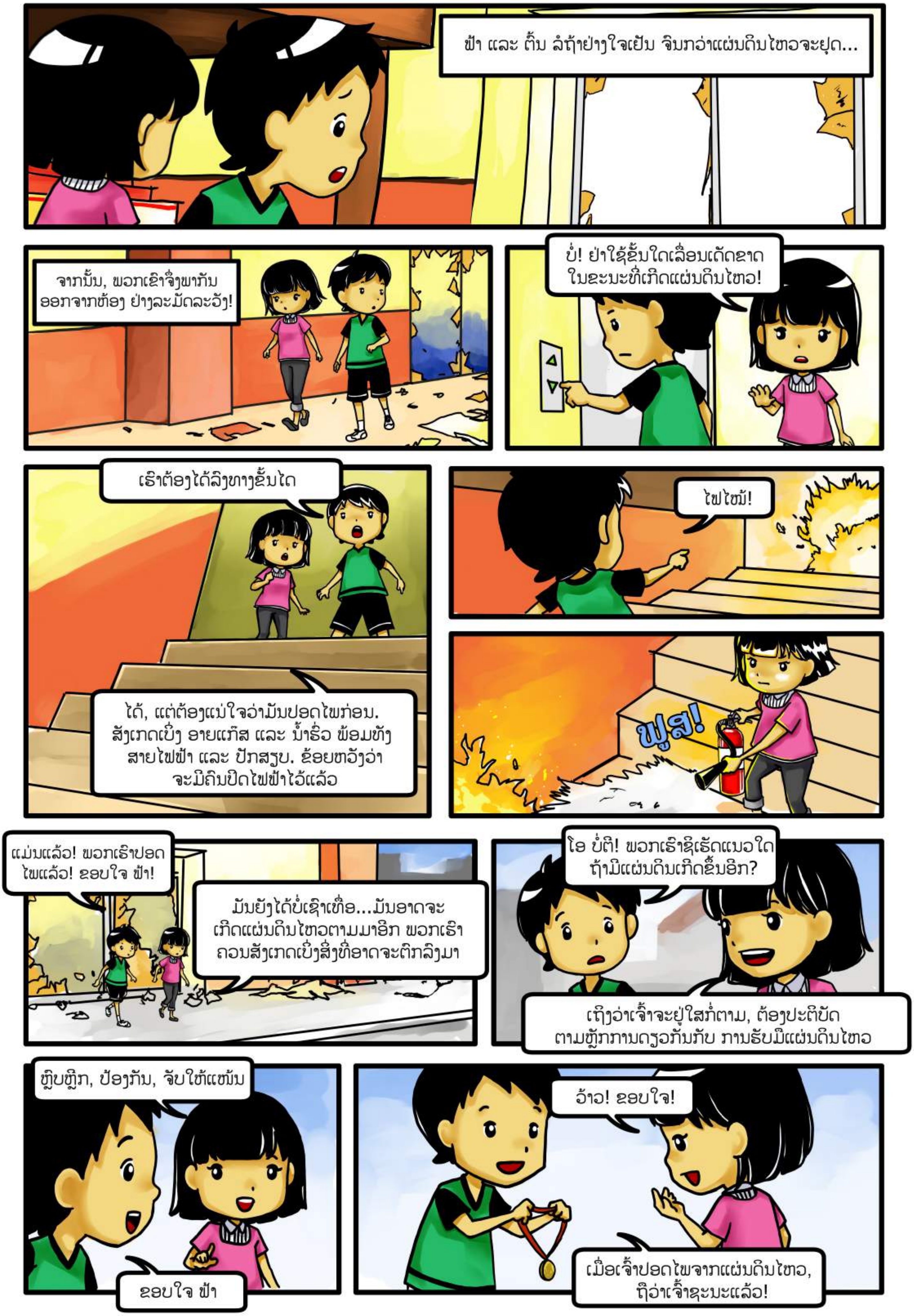
ຫ້າງຫາກະກຽມຕໍ່ໄພພິບັດ :
ແຜ່ນດິນໄຫວ

ຢູ່ນອກເມືອງຫ່າງອອກໄປ, ການແຂ່ງຂັນຫຼິ້ນໝາກດ້າມ ຮອບຮອງຊະນະເລີດ ກໍ່ໄດ້ຖືກຢຸດສະງັກທັນທີ
ໂດຍບໍ່ມີຄຳເຕືອນໃດໆ, ພື້ນດິນເລີ່ມ ເໜັງຕີງຢ່າງຮຸນແຮງ ແລະໄວວາ!!
ແຜ່ນດິນໄຫວ!
ແຄລັກ!!!!
ເປັນເລື່ອງດີ ທີ່ຂ້ອຍໄດ້ຝຶກຊ້ອມ ເລື່ອງແຜ່ນດິນໄຫວຢູ່ໂຮງຮຽນ
ບໍ່ ຕື້ນ! ຢ່າແລ່ນອອກໄປໄດ໋!
ອຶກ!!
ຕຶກໃສ່ແຂນ ແລະ ເຂົ່າຂອງເຈົ້າແລ້ວ!
ແຄລັສ!!
ຣະ!
ແຄລັສ!!
ໄວໆ! ກ່ອນທີ່ແຜນດິນໄຫວເກີດຂຶ້ນ ຈະເຮັດໃຫ້ເຈົ້າລົ້ມລົງໃດ໋!
ຕຶກລົງ ຟ້າ!
ຮີບມາຢູ່ກ້ອງໂຕະນີ້ກ່ອນ ຈົນກ່ວາມັນຈະຢຸດສັ່ນ!
ມືໜຶ່ງຈັບຂາໂຕະໄວ້ ແລະ ອີກມືໜຶ່ງປິດຕາເຈົ້າໄວ້ ເພື່ອປ້ອງກັນສິ່ງຂອງຕົກໃສ່!


ຟ້າ ແລະ ຕົ້ນ ລໍຖ້າຢ່າງໃຈເຢັນ ຈົນກວ່າແຜ່ນດິນໄຫວຈະຢຸດ...
ຈາກນັ້ນ, ພວກເຂົາຈຶ່ງພາກັນ ອອກຈາກຫ້ອງ ຢ່າງລະມັດລະວັງ!
ບໍ່! ຢ່າໃຊ້ຂັ້ນໃດເລື່ອນເດັດຂາດ ໃນຂະນະທີ່ເກີດແຜ່ນດິນໄຫວ!
ເຮົາຕ້ອງໄດ້ລົງທາງຂັ້ນໄດ
ໄດ້, ແຕ່ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າມັນປອດໄພກ່ອນ. ສັງເກດເບິ່ງ ອາຍແກັສ ແລະ ນໍ້າຮົ່ວ ພ້ອມທັງ ສາຍໄຟຟ້າ ແລະ ປັກສຽບ. ຂ້ອຍຫວັງວ່າ ຈະມີຄົນປິດໄຟຟ້າໄວ້ແລ້ວ
ໄຟໄໝ້!
ຟູສ!
ແມ່ນແລ້ວ! ພວກເຮົາປອດ ໄພແລ້ວ! ຂອບໃຈ ຟ້າ!
ມັນຍັງໄດ້ບໍ່ເຊົາເທື່ອ...ມັນອາດຈະ ເກີດແຜ່ນດິນໄຫວຕາມມາອີກ ພວກເຮົາ ຄວນສັງເກດເບິ່ງສິ່ງທີ່ອາດຈະຕົກລົງມາ
ໂອ ບໍ່ຕິ! ພວກເຮົາຊິເຮັດແນວໃດ ຖ້າມີແຜ່ນດິນເກີດຂຶ້ນອີກ?
ເຖິງວ່າເຈົ້າຈະຢູ່ໃສກໍ່ຕາມ, ຕ້ອງປະຕິບັດ ຕາມຫຼັກການດຽວກັນກັບ ການຮັບມືແຜ່ນດິນໄຫວ
ຫຼົບຫຼີກ, ປ້ອງກັນ, ຈັບໃຫ້ແໜ້ນ
ຂອບໃຈ ຟ້າ
ວ້າວ! ຂອບໃຈ!
ເມື່ອເຈົ້າປອດໄພຈາກແຜ່ນດິນໄຫວ, ຖືວ່າເຈົ້າຊະນະແລ້ວ!

ຂ້າງລຸ່ມນີ້ແມ່ນບັນຊີສິ່ງຂອງຕ່າງໆທີ່ຄວນຈື່ຖ້າຫາກມີແຜ່ນດິນໄຫວເກີດຂຶ້ນ. ຈົ່ງສຶກສາມັນໃຫ້ດີ,ຄຳແນະນຳເຫລົ່ານີ້ຈະເຮັດໃຫ້ເຈົ້າແລະຄອບຄົວຂອງເຈົ້າ ເຫັນຄວາມແຕກຕ່າງທັງໝົດ.

- ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າທຸກຄົນໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານຮູ້ວ່າຈະອົບພະຍົບໄປຢູ່ໃສ ແລະ ດ້ວຍວິທີໃດ
- ປະກອບສ່ວນໃນການຝຶກຊ້ອມກ່ຽວກັບແຜ່ນດິນໄຫວ ຢູ່ບ້ານ, ບ່ອນເຮັດວຽກ ແລະ ໂຮງຮຽນ ຢູ່ສະເໝີ
- ຫຼົບຫຼີກ, ປ້ອງກັນ, ຈັບໃຫ້ແໜ້ນ
- ຖ້າທ່ານຢູ່ໃກ້ໂຕະທີ່ແຂງແຮງ, ໃຫ້ເຂົ້າໄປກ້ອງໂຕະ. ມືໜຶ່ງຈັບຂາໂຕະ ແລະ ອີກມືໜຶ່ງປິດຕາໄວ້
- ຖ້າເຈົ້າຢູ່ບ່ອນນອນ, ຄວນຢູ່ທີ່ນັ້ນ ແລະ ໃຫ້ໝອນປ້ອງກັນຫົວຂອງທ່ານ
- ຖ້າທ່ານຢູ່ນອກເຮືອນ, ຄວນຊອກຢູ່ບ່ອນໂລ່ງແຈ້ງ ຫ່າງຈາກສິ່ງອັນຕະລາຍເທິງຫົວ ເຊັ່ນ: ອາຄານ, ຕົ້ນໄມ້, ດອກໄຟແຄມທາງ ແລະ ສາຍໄຟຟ້າ
- ຢຸດຢູ່ບ່ອນເກົ່າ ຈົນກວ່າແຜ່ນດິນໄຫວຈະຢຸດ
- ຫ້າມນຳໃຊ້ ຂັ້ນໄດເລື່ອນໄຟຟ້າ
- ປິດໄຟຟ້າ, ປິດແກັສ ແລະ ນໍ້າ; ແລະ ຖອກປັກສຽບເຄື່ອງໃຊ້ໄຟຟ້າທຸກຊະນິດ
- ຫຼັງຈາກແຜ່ນດິນໄຫວຄັ້ງທຳອິດຢຸດລົງ, ຕ້ອງລະວັງແຜ່ນດິນໄຫວທີ່ອາດຈະຕາມມາອີກ

ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບໄພພິບັດກະລຸນາເຂົ້າເບິ່ງ:
www.redcross.org/prepare/disaster/earthquake

ອົງການກາແດງລາວ ສູນກາງ ຖະໜົນເສດຖາທິລາດ, ຮ່ອມວັດຊຽງຍືນ

ຕູ້ ປ ນ 650

ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ, ສປປ ລາວ

Tel: +(856 21) 216610, 253014

Fax: +(856 21) 212128, 253014

ເຮັດໃຫ້ເປັນໄປໄດ້ດ້ວຍການສະໜັບສະໜູນຂອງ

ຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານມະນຸດສະທຳ ແລະ ປົກປ້ອງພົນລະເຮືອນ

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

CANADIAN RED CROSS

日本赤十字社 Japanese Red Cross Society

Norwegian **Red Cross**