

캄보디아어

Cambodia

សម្រាប់ជនបរទេស
외국인용



វគ្គបណ្តុះបណ្តាលអំពី សុវត្ថិភាព **119** **119** 안전교육

សូមប្រាប់យើងខ្ញុំ អំពីអាសយដ្ឋាន របស់អ្នក នៅពេលទូរសព្ទទៅលេខ 119។
អាសយដ្ឋាន ឈ្មោះ ផ្លូវផ្ទះ របស់ខ្ញុំ



소방청

National Fire Agency

119 안전교육



소방청

National Fire Agency

CONTENTS

01	공통	위급할 땐 119에 신고해요
02	화재 안전 ①	불이 나면 대피해요
03	화재 안전 ②	소화기 사용법을 알아보아요
04	화재 안전 ③	점검하는 습관으로 화재를 예방해요
05	생활 안전 ①	기본을 지키면 모두가 안전해요
06	생활 안전 ②	안전장비가 근로자의 안전을 지켜줘요
07	생활 안전 ③	산업 현장 안전사고의 예방수칙을 알아보아요
08	생활 안전 ④	농기구 안전사고 예방수칙을 알아보아요
09	생활 안전 ⑤	야외 활동, 안전하게 즐겨요
10	자연 재난 ①	우리를 위협하는 재난, 미리 대비해요
11	자연 재난 ②	자연 재난, 이렇게 대처해요
12	응급처치 ①	빠른 응급처치가 생명을 살려요
13	응급처치 ②	상황별 응급처치법을 알아보아요
14	안전한 한국 생활	위급할 때 필요한 긴급 정보를 알아보아요

CONTENTS

01	ទូទៅទូរសព្ទទៅលេខ	119 ក្នុងត្រាអាសន្ន
02	សុវត្ថិភាពអគ្គីភ័យ ①	ជម្លៀសចេញក្នុងករណីមានអគ្គីភ័យ
03	សុវត្ថិភាពអគ្គីភ័យ ②	ស្វែងយល់អំពីរបៀបប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ពន្លត់អគ្គីភ័យ
04	សុវត្ថិភាពអគ្គីភ័យ ③	ការពារអគ្គីភ័យដោយមានទម្លាប់ត្រួតពិនិត្យ
05	សុវត្ថិភាពអាយុជីវិត ①	មនុស្សគ្រប់ៗគ្នាមានសុវត្ថិភាពដោយអនុវត្តតាមមូលដ្ឋានគ្រឹះទាំងនេះ
06	សុវត្ថិភាពអាយុជីវិត ②	ឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាពរក្សាសុវត្ថិភាពដល់កម្មករ
07	សុវត្ថិភាពអាយុជីវិត ③	ស្វែងយល់អំពីរបៀបការពារគ្រោះថ្នាក់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាពនៅទីតាំងឧស្សាហកម្ម
08	សុវត្ថិភាពអាយុជីវិត ④	ស្វែងយល់អំពីរបៀបការពារគ្រោះថ្នាក់ដែលបង្កឡើងដោយឧបករណ៍កសិកម្មប្រកបដោយសុវត្ថិភាព
09	សុវត្ថិភាពអាយុជីវិត ⑤	រីករាយជាមួយសកម្មភាពខាងក្រៅប្រកបដោយសុវត្ថិភាព
10	គ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិ ①	ត្រៀមខ្លួនសម្រាប់គ្រោះមហន្តរាយដែលគំរាមកំហែងដល់យើង
11	គ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិ ②	ឆ្លើយតបនឹងគ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិ
12	ការសង្គ្រោះបឋម ①	ការសង្គ្រោះបឋមឱ្យបានរហ័សជួយសង្គ្រោះអាយុជីវិត
13	ការសង្គ្រោះបឋម ②	ស្វែងយល់អំពីរបៀបផ្តល់ការសង្គ្រោះបឋមសម្រាប់ស្ថានភាពនីមួយៗ
14	ជីវិតនៅប្រកបដោយសុវត្ថិភាពនៅក្នុងប្រទេសកូរ៉េ	សូមស្វែងរកព័ត៌មានទំនាក់ទំនងបន្ទាន់នៅពេលដែលអ្នកត្រូវការក្នុងត្រាអាសន្ន

소방안전교육! **다시 여러분 곁으로 찾아갑니다.**

코로나19 팬데믹 상황에서 소방안전교육은 비대면 방식으로 추진되면서 많은 교육이 이루어지지 못하였습니다. 화재 등 재난은 언제 어디서나 국민의 생명과 안전한 생활을 위협하고 있습니다. 그중에는 미리 예방할 수 있는 사고도 있었고 충분히 대응할 수 있었음에도 불의의 사고로 이어진 사례도 많았습니다. 특히, 어르신이나 장애인, 다문화가족 등 재난에 취약한 국민들은 사고 발생 시 신체적인 제약으로 스스로 자신의 안전을 지키지 못해 사고를 당하는 사례도 있었습니다. 이에 우리 소방청은 안전에 대한 핵심 정보만 엄선하고 엮어 취약계층 소방안전교재인 「119 안전교육」 교재를 제작하였습니다.

각 교재는 어르신, 장애인, 다문화가족을 대상으로 현장과 전문가의 의견을 반영해 꼭 필요한 맞춤형 정보(화재 안전, 생활 안전, 재난 안전, 응급처치)로 구성하였습니다.

본 교재는 위급할 때 핵심적인 대응 방법을 바로 따라 할 수 있도록 제작되었습니다. 더불어 본 교재에 미처 수록하지 못한 정보는 소방안전교육을 통해 알려드리겠습니다.

감사합니다.

ការអប់រំអំពីសុវត្ថិភាពអគ្គីភ័យ!

ការអប់រំសម្រាប់អ្នក បានមកដល់ម្តង ទៀត។

យើងមិនអាចរៀបចំវគ្គបណ្តុះបណ្តាលអំពីសុវត្ថិភាពអគ្គីភ័យជាច្រើនក្នុងអំឡុងពេលមានការរាតត្បាតជំងឺ COVID-19 ទេ ដោយសារមានតែវិធីបណ្តុះបណ្តាលដែលមិនជួបមុខផ្ទាល់តែប៉ុណ្ណោះដែលត្រូវបានអនុញ្ញាត។ គ្រោះមហន្តរាយដូចជាអគ្គីភ័យតែងតែគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិត និងសុវត្ថិភាពរបស់ប្រជាជនគ្រប់ពេលវេលា និងនៅគ្រប់ទីកន្លែង។ ពួកវាមួយចំនួនអាចបង្ការជាមុនបាន ហើយមួយចំនួនទៀតបានបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដែលមិនបានរំពឹងទុកមុន ទោះបីជាគ្រោះថ្នាក់ទាំងនោះអាចត្រូវបានដោះស្រាយយ៉ាងត្រឹមត្រូវក៏ដោយ។ ជាពិសេស អ្នកដែលងាយរងគ្រោះដោយគ្រោះមហន្តរាយ ដូចជាមនុស្សចាស់ ជនពិការ និងគ្រួសារដែលមានវប្បធម៌ចម្រុះបានទទួលរងនូវគ្រោះថ្នាក់ ដោយសារតែពួកគេមិនអាចការពារខ្លួនឯងបាន ព្រោះតែបញ្ហាផ្លូវកាយនៅពេលដែលគ្រោះថ្នាក់បានកើតឡើង។ ដូចគ្នានេះដែរ ទីភ្នាក់ងារបង្ការអគ្គីភ័យជាតិបានបោះពុម្ពផ្សាយ “ការអប់រំអំពីសុវត្ថិភាព 119” សៀវភៅស្តីពីសុវត្ថិភាពអគ្គីភ័យសម្រាប់ក្រុមប្រជាជនដែលងាយរងគ្រោះដោយជ្រើសរើសយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន និងចងក្រងតែព័ត៌មានស្នូលអំពីសុវត្ថិភាពប៉ុណ្ណោះ។

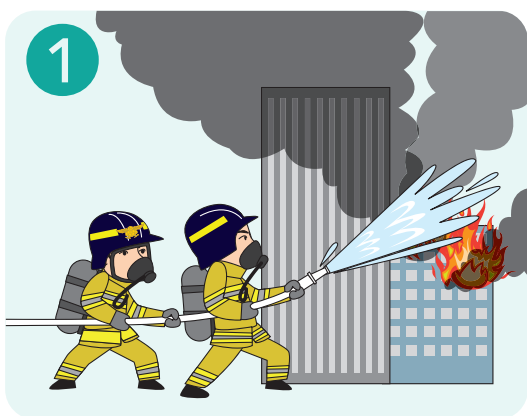
សៀវភៅនីមួយៗត្រូវបានចងក្រងឡើងដោយព័ត៌មានសុវត្ថិភាពនៅក្នុងផ្នែកសុវត្ថិភាពសំខាន់ៗទាំងបួន ដូចជាសុវត្ថិភាពអគ្គីភ័យ សុវត្ថិភាពអាយុជីវិត សុវត្ថិភាពក្នុងពេលគ្រោះមហន្តរាយ និងការសង្គ្រោះបឋម -- ដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានតាមតម្រូវការដល់មនុស្សចាស់ ជនពិការ និងគ្រួសារដែលមានវប្បធម៌ចម្រុះដោយឆ្លុះបញ្ចាំងអំពីគំនិតរបស់អ្នកមានវិជ្ជាជីវៈ និងអ្នកជំនាញ។

យើងសូមណែនាំឱ្យរក្សាទុកសៀវភៅនេះនៅក្បែរខ្លួន ដើម្បីឱ្យវិធីសាស្ត្រឆ្លើយតបសំខាន់ៗអាចត្រូវបានអនុវត្តតាមភ្លាមៗក្នុងគ្រាអាសន្ន។ លើសពីនេះទៀត ព័ត៌មានជាច្រើនប្រភេទដែលមិនត្រូវបានរួមបញ្ចូលនៅក្នុងសៀវភៅនេះអាចត្រូវបានផ្តល់ដោយគ្រូបង្គោលនៃ “ការអប់រំអំពីសុវត្ថិភាពអគ្គីភ័យ! ការអប់រំសម្រាប់អ្នកបានមកដល់ម្តងទៀត”។ ដូច្នេះ សូមទៅកាន់នាយកដ្ឋានពន្លត់អគ្គីភ័យដែលនៅជិតបំផុត ហើយទទួលយកវគ្គបណ្តុះបណ្តាលនេះ។

공통

01 위급할 땐 119에 신고해요

대한민국 소방청의 역할



화재 예방 및 화재 진압



인명 구조 및 인명 피해 최소화



병원 도착 전 응급의료 서비스



그 밖의 각종 생활 안전 서비스
(동물 포획, 소방시설 인허가,
소방 검사, 안전 교육 등)

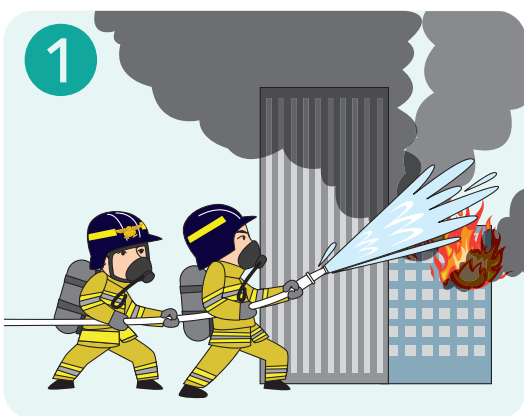


대한민국의 안전을 책임지는 소방청은 24시간 언제나 열려 있어요!

ទូទៅ

01 ទូរសព្ទទៅលេខ 119 ក្នុងគ្រាអាសន្ន

តួនាទីរបស់ទីភ្នាក់ងារបង្ការ អគ្គិភ័យជាតិនៅក្នុងប្រទេសកូរ៉េ



បង្ការ និងពន្លត់ អគ្គិភ័យ



ការសង្គ្រោះ អាយុជីវិត និងកាត់បន្ថយ ការបាត់បង់អាយុជីវិត



សេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ វេជ្ជសាស្ត្រមុនពេលមកដល់មន្ទីរពេទ្យ



សេវាការពារសុវត្ថិភាពអាយុជីវិតជាច្រើនប្រភេទ (ការចាប់សត្វការអន្តរាគមន៍ និងការអនុម័តលើឧបករណ៍ពន្លត់ អគ្គិភ័យ ការត្រួតពិនិត្យ ការពន្លត់អគ្គិភ័យ វគ្គបណ្តុះបណ្តាលអំពីសុវត្ថិភាព ជាដើម)



ទីភ្នាក់ងារបង្ការ អគ្គិភ័យជាតិដែលរក្សាសុវត្ថិភាពនៅប្រទេសកូរ៉េបើក 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ!

올바른 119 신고 방법



- 1 화재, 사고 등 재난 유형을 이야기해요.
- 2 정확한 위치를 알려요.
- 3 사고 상황을 설명해요.
- 4 전화를 끊지 말고 구급대원의 안내에 따라 행동해요.



외국어 통역이 지원돼 한국말을 못해도 신고가 가능해요.
자녀들에게 외국어 통역이 지원돼 신고가 가능하다는 사실을 꼭 알려주세요!

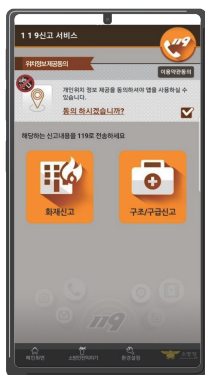
다양한 119 신고 방법

영상통화 신고



119와 영상통화를 해요.

앱 신고



119앱 신고버튼을 눌러요.

문자 신고



119에 문자를 보내요.

한국 생활을 위한 안전 정보

임산부라면 119 안심콜 서비스를!



[QR코드]



기본 인적 사항을 미리 등록해 두면 출산
또는 위급상황이 생겼을 때 신속히 도움을
받을 수 있어요.

▶ 119안전신고센터(www.119.go.kr)에 등록

※ 본인 및 대리인 신청 가능

របៀបហៅទូរសព្ទទៅលេខ 119 ឱ្យបាន ត្រឹមត្រូវ



- 1 ប្រាប់យើងខ្ញុំ អំពីប្រភេទគ្រោះមហន្តរាយ ដូចជាអគ្គិភ័យ និងគ្រោះថ្នាក់ ។
- 2 ប្រាប់យើងខ្ញុំ អំពីទីតាំងជាក់លាក់។
- 3 ប្រាប់យើងខ្ញុំ អំពីស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ ។
- 4 កុំបិទទូរសព្ទ ប៉ុន្តែត្រូវធ្វើតាមការណែនាំរបស់ក្រុមសង្គ្រោះវេជ្ជសាស្ត្រ



មានសេវាកម្មប្រៃសណីយ៍ទូរសព្ទទៅលេខ 119 មាត់។ អ្នកអាចរាយការណ៍ជាភាសារបស់អ្នក ។ ត្រូវប្រាកដថា ប្រាប់ដល់កូនរបស់អ្នក អំពីសេវាកម្មប្រៃសណីយ៍ទូរសព្ទទៅលេខ 119 នេះ!

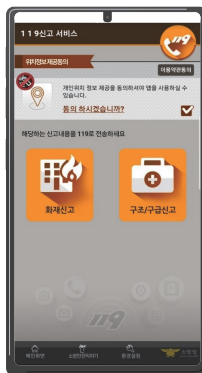
វិធីសាស្ត្រហៅទូរសព្ទទៅលេខ 119 ផ្សេងៗ

ការរាយការណ៍តាមការហៅជាវីដេអូ



ធ្វើការហៅជាវីដេអូជាមួយលេខ 119។

ការរាយការណ៍តាមកម្មវិធី



ចុចប៊ូតុងរាយការណ៍នៅក្នុង “កម្មវិធី 119”។

ការរាយការណ៍ជាអក្សរ



ធ្វើសារជាអក្សរ ទៅលេខ 119។

ព័ត៌មានអំពីសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការរស់នៅក្នុងប្រទេសកូរ៉េ

សេវាទូរសព្ទសុវត្ថិភាព 119 សម្រាប់ស្ត្រី មានផ្ទៃពោះ!



ចុះបញ្ជីអំពីព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនមូលដ្ឋាន របស់អ្នក ជាមុន ដើម្បីទទួលបានជំនួយយ៉ាងឆាប់រហ័សនៅពេលដែលការសម្រាលកូនជិតមកដល់ឬក្នុងគ្រោះអាសន្ន។

► ចុះបញ្ជី នៅមជ្ឈមណ្ឌល រាយការណ៍សុវត្ថិភាព 119 (www.119.go.kr)

※ បុគ្គល និងភ្នាក់ងារអាចដាក់ពាក្យស្នើបាន។

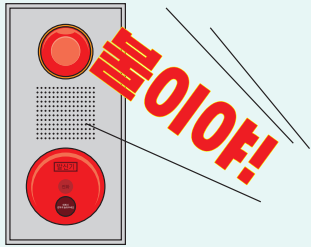


[QR code]

02 불이 나면 대피해요

화재 대피요령

1



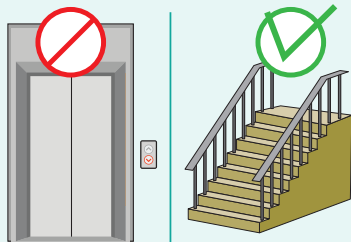
불과 연기를 보면
"불이야!"라고 소리치고
비상벨을 눌러요.

2



젖은 수건으로 코와 입을 가리고
낮은 자세로 빠르게 대피해요.

3



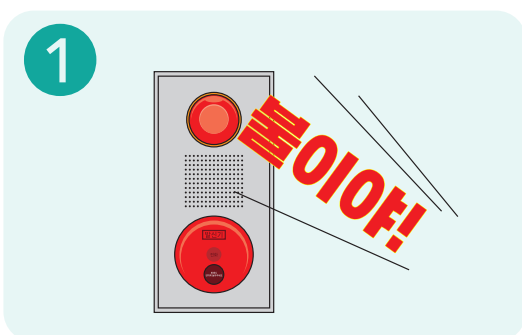
엘리베이터는 절대 금물!
비상계단을 통해 아래층 또는
옥상이나 피난층으로 이동해요.



창밖으로 연기가 올라오면 옥상으로 대피하고, 연기가 올라오지 않으면
아래층으로 대피해요.
대피가 어려울 때는 화장실 혹은 베란다 창문 쪽으로 이동해서 구조 요청하세요!

02 ជម្លៀសចេញក្នុង ករណីមានអគ្គីភ័យ

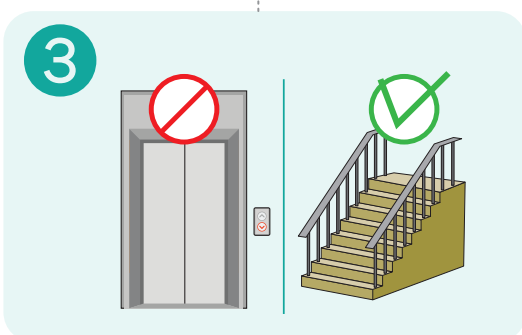
គន្លឹះ ក្នុងពេលជម្លៀសចេញពីអគ្គីភ័យ



ប្រសិនបើអ្នក ឃើញភ្លើង និងផ្សែង សូមស្រែកថា
“ភ្លើងឆេះ!” ហើយចុចកណ្ត្រី ឯប្រកាសអាសន្ន។



ខ្ទប់ ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក ដោយកន្សែង សើម
បន្ទាប ខ្លួនរបស់អ្នក ហើយជម្លៀសចេញឱ្យបាន
ឆាប់រហ័ស។



កុំប្រើជណ្តើរយន្ត! ចុះទៅជាន់ក្រោម ឬទៅដំបូល
ឬទៅជាន់ជម្លៀសដោយប្រើជណ្តើរ រក្ខត្រាអាសន្ន។



ជម្លៀសទៅដំបូល ប្រសិនបើមានផ្សែង ហុយចេញពីបង្អួច ឬទៅជាន់ខាងក្រោម ប្រសិនបើគ្មាន
ផ្សែង ហុយទេនោះ។ នៅពេលមានការពិបាកជម្លៀសចេញ សូមផ្លាស់ ទីទៅបន្ទប់ ទឹក
ឬបង្អួច ចានហាល ហើយស្រែកសុំជំនួយ!

화재 안전 ①



안전한 곳으로 **대피한 후**
119에 신고해요.



초기의 작은 불은 소화기로 꺼 주세요.
화재 초기에는 소화기 1대가 소방차 1대의 위력을 발휘해요!



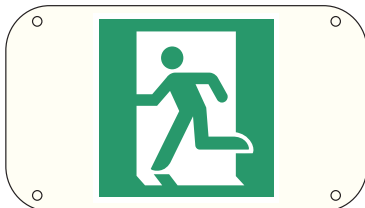
[여기서 잠깐!]

응급상황에 필요한 한국어 표현을 익혀요!

도와주세요!
불이야! 119에 신고해 주세요
구급차를 불러 주세요.
가까운 병원이 어디예요?
어디에서 도움을 받을 수 있어요?

한국 생활을 위한 안전 정보

비상구를 알려주는 유도등 알기



피난구 유도등

출입구를 알려줘요.



통로 유도등

대피 방향을 알려줘요.



ជម្លៀសទៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាព
ហើយទូរសព្ទទៅលេខ 119។



ពន្លត់ភ្លើងតូចៗដោយប្រើឧបករណ៍ពន្លត់អគ្គិភ័យ។ នៅពេលមានភ្លើងឆេះលើកដំបូង
ឧបករណ៍ពន្លត់អគ្គិភ័យមួយមានកម្លាំងដូចជាថយន្តពន្លត់អគ្គិភ័យមួយអីចឹង!



[ចូរយកចិត្តទុកដាក់នៅទីនេះ!]

រៀនឃ្លាជាភាសាកូរ៉េដែលត្រូវការក្នុងគ្រាអាសន្ន!

ជួយ!
អគ្គិភ័យ! សូមទូរសព្ទទៅលេខ 119។
សូមទូរសព្ទទៅរថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់។
តើមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតបំផុតនៅទីណា?
តើខ្ញុំអាចទទួលបានជំនួយនៅទីណា?

ព័ត៌មានអំពីសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការរស់នៅក្នុងប្រទេសកូរ៉េ

ស្វែងរកភ្លើងសញ្ញាប្រាប់ទិសដៅដែលបង្ហាញពីច្រកចេញក្នុងគ្រាអាសន្ន។



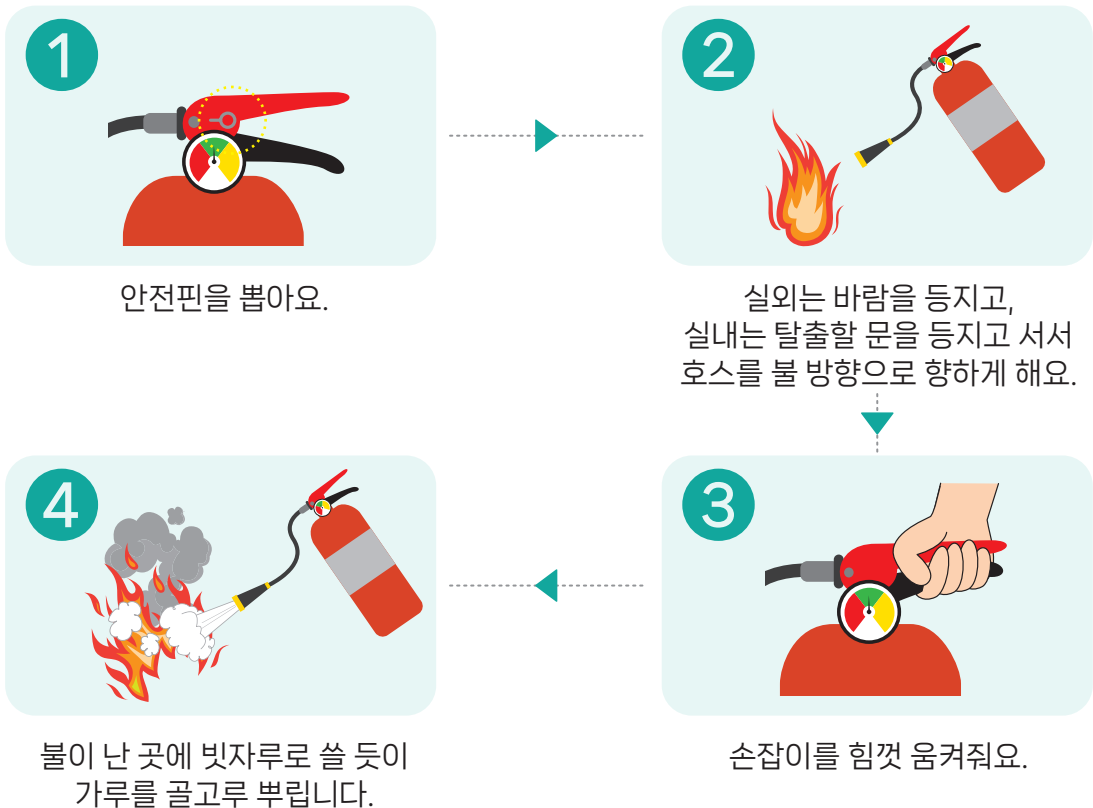
**ភ្លើងសញ្ញាប្រាប់
ទិសដៅច្រកចេញសម្រាប់ជម្លៀស
បង្ហាញច្រកចូល។**



**ភ្លើងសញ្ញាប្រាប់ទិសដៅផ្លូវចំហៀង
បង្ហាញទិសដៅជម្លៀសចេញ។**

03 소화기 사용법을 알아보아요

올바른 소화기 사용법



[여기서 잠깐!]
소화기 안전하게 관리하기

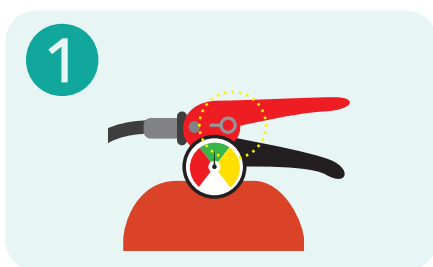
우리집 소화기 안전할까?

소화기 유통기한은 10년
성능확인검사 후 1회만 3년 연장 가능



03 ស្វែង យល់អំពីរបៀបប្រើប្រាស់ ឧបករណ៍ពន្លត់ អគ្គីភ័យ

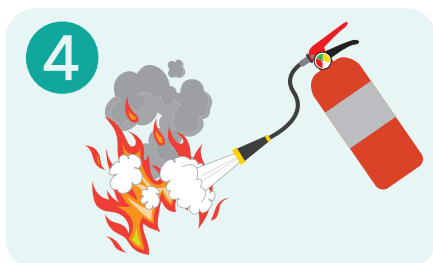
របៀបប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ពន្លត់ អគ្គីភ័យឱ្យបាន ត្រឹមត្រូវ



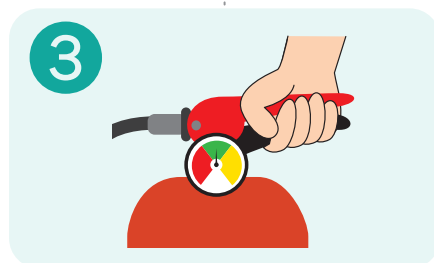
ទាញគន្លឹះ សុវត្ថិភាពចេញ។



ឈរដោយបែរខ្នងអ្នកទៅមុខខ្យល់ នៅពេលអ្នក
នៅខាងក្រៅ ឬបែរខ្នងទៅកាន់ទ្វារសម្រាប់
ជម្លៀស នៅពេលអ្នកនៅខាងក្នុងអគារ ហើយ
តម្រង់ក្បាលទុរយោឱ្យចំទិសដៅរបស់ភ្លើងនោះ។



បាញ់រាយម្សៅឱ្យស្មើៗគ្នាលើ ភ្លើង
ដោយធ្វើចលនាទៅមកដូចការបោសសម្អាត
ដោយប្រើអំបោស។



ច្របាច់គន្លឹះ ឧបករណ៍ឱ្យខ្លាំង។



[ចូរយកចិត្តទុកដាក់នៅទីនេះ!] ការគ្រប់គ្រងឧបករណ៍
ពន្លត់ អគ្គីភ័យប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

តើឧបករណ៍ពន្លត់ អគ្គីភ័យនៅ
ផ្ទះរបស់ខ្ញុំ មានសុវត្ថិភាពដែរឬទេ?

ឧបករណ៍ពន្លត់ អគ្គីភ័យមានសុពលភាពរយៈពេល
10 ឆ្នាំ ។ វាអាចត្រូវបានបន្តរយៈពេល 3 ឆ្នាំ តែម្តង
ប៉ុណ្ណោះ បន្ទាប់ពីបានធ្វើការត្រួតពិនិត្យហើយ។

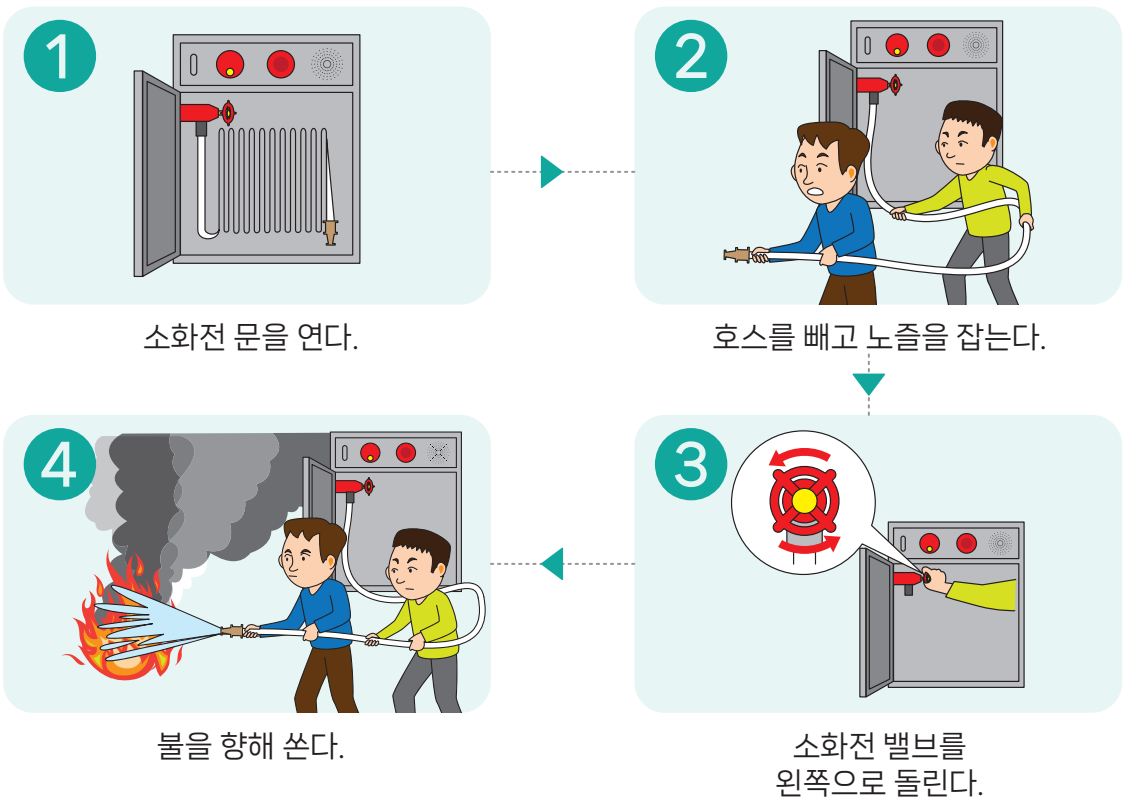


투척용 소화기 사용법



투척용 소화기는 무게가 가볍고 사용이 간편하며, 내용물(약제)이 굳지 않아 보관이 편리해요!

소화전 사용법



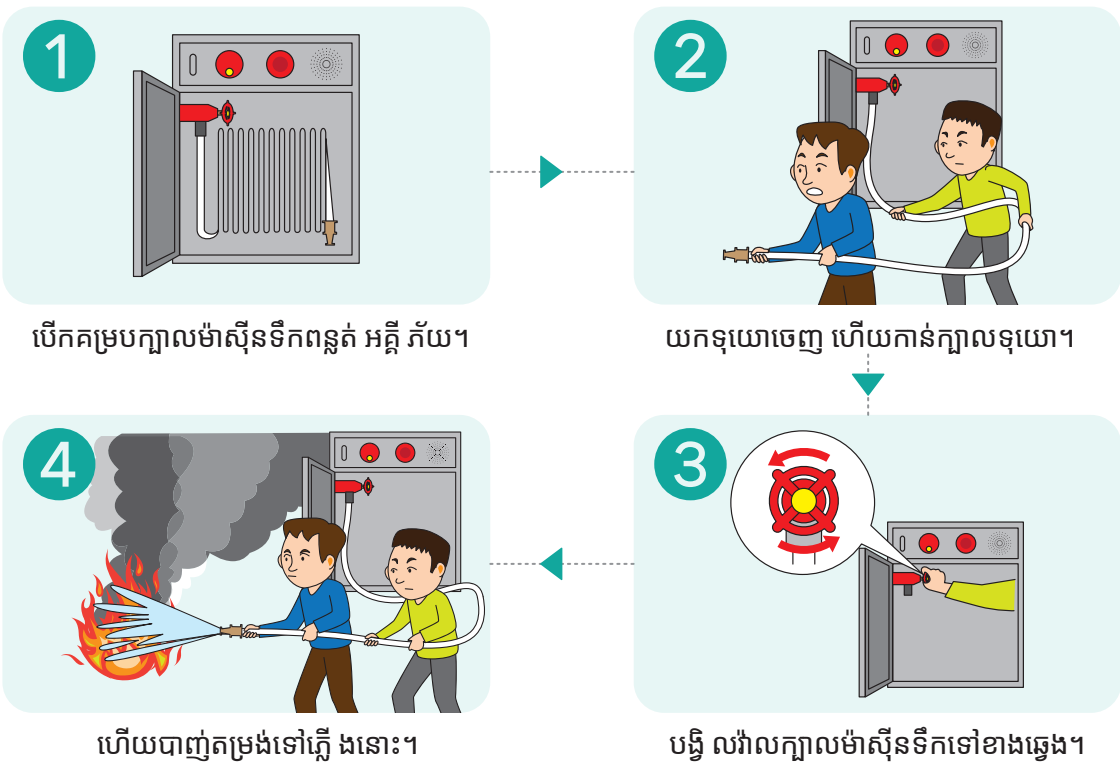
소화전은 수압이 매우 강하니 2명이 1조가 되어 사용해요!

របៀបប្រើប្រាស់ដបបោះពន្លត់ អគ្គីភ័យ



ដបបោះពន្លត់ អគ្គីភ័យមានទម្ងន់ ស្រាល និងងាយស្រួលប្រើបន្ថែម ពីលើនេះមានភាពងាយស្រួលទុកដាក់ដោយសារតែសារធាតុ (សារធាតុគីមី) មិនមានសភាពឡើងវិញ!

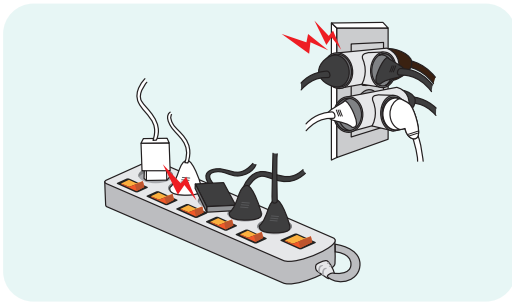
របៀបប្រើប្រាស់ក្បាល ម៉ាស៊ីនទឹកពន្លត់ អគ្គីភ័យ



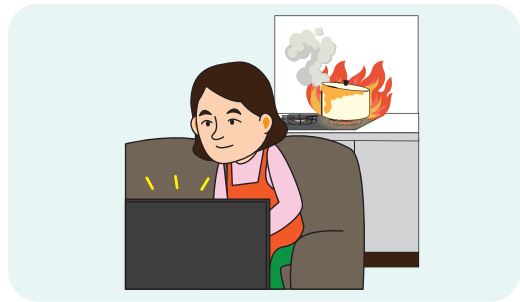
ត្រូវប្រើជាក្រុមពីរនាក់ ដោយក្បាលម៉ាស៊ីនទឹកពន្លត់ អគ្គីភ័យមានសម្ពាធ ទឹកខ្លាំង!

04 점검하는 습관으로 화재를 예방해요

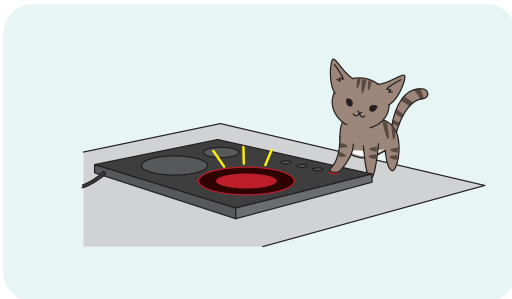
화재가 일어나는 주요 원인



낡은 전선 및 문어발식 콘센트 사용



음식 조리 중 자리 비움



반려동물의 전기레인지(인덕션) 작동



전열기구의 장시간 사용



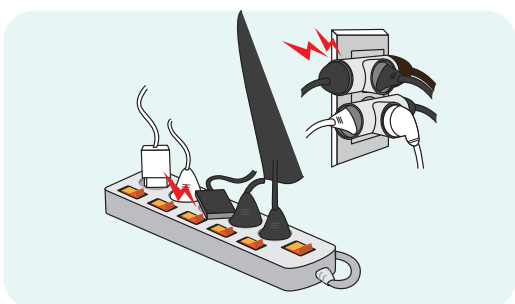
불이 덜 꺼진 담배꽂초와 담뱃재



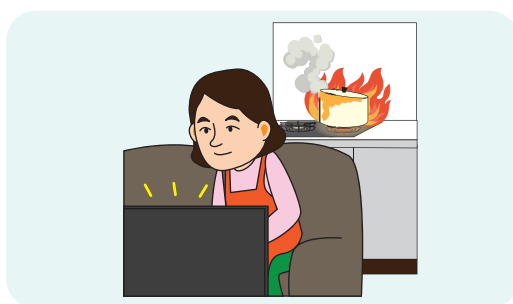
산림 근처에서의 불법 소각

04 ការពារអគ្គីភ័យដោយមានទម្លាប់ ឆ្នើមពិនិត្យ

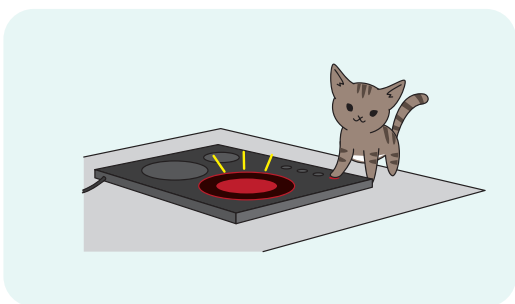
មូលហេតុចម្បង នៃអគ្គីភ័យ



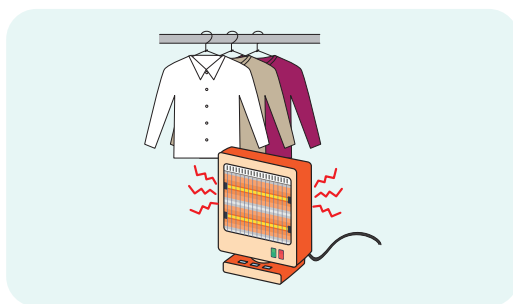
ការប្រើប្រាស់ខ្សែភ្លើងចាស់
និងការដោតព្រីភ្លើងច្រើនខ្លាំងពេក។



ការចម្អិនអាហារដោយមិនយកចិត្តទុកដាក់។



ការបើកចង្ហាន អគ្គីសនី (ចង្ហានអគ្គីសនី)
ដោយសត្វចិញ្ចឹម។



ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍កម្ដៅអគ្គីសនីរយៈពេលយូរ។

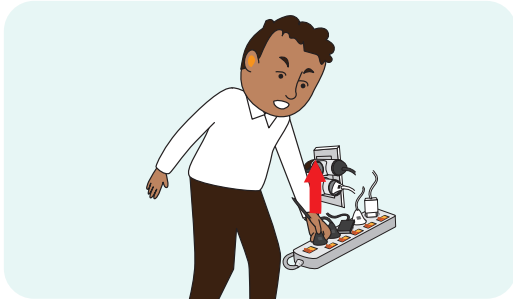


ភ្លើងនៅកន្ទុយបារី និងផេះបារី។



ការដុតដោយខុសច្បាប់នៅ ជិតព្រៃឈើ។

화재 예방을 위한 좋은 습관



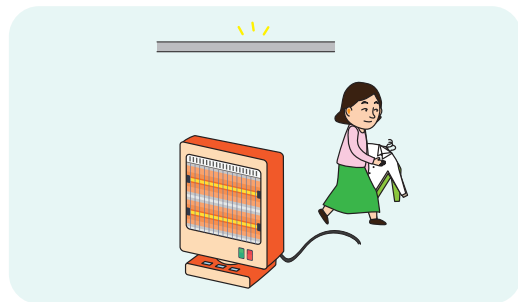
낡은 전선은 교체하고
콘센트에 여러 플러그 꽂지 않기



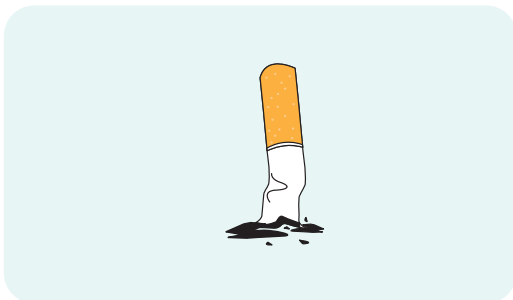
음식을 조리할 때 불이 보이는 곳에 있기



반려동물이 있다면 외출 시
전원 차단하거나 덮개 사용하기



전열기구 주변에
불타기 쉬운 물건 두지 않기



담배꽂초 버리기 전
불이 꺼졌는지 확인하기



산림 근처에서 불 피우지 않기
(비닐, 영농 쓰레기 등은
폐기물로 수거 처리)

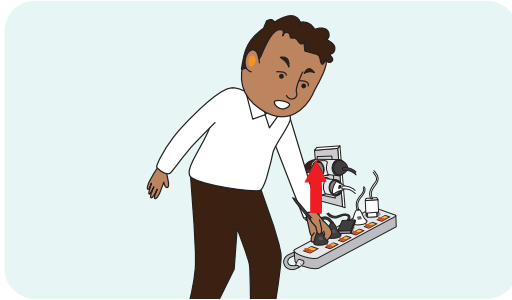


[여기서 잠깐!]

이 밖에 안전한 대피를 위해 미리 점검할 것은?

- 1) 계단과 통로에는 대피할 때 방해되는 물건을 쌓아 두지 않아요.
- 2) 우리 집에 설치된 대피 장소의 위치를 미리 확인해요.

ទម្លាប់ ល្អស ប្រាប់ការបង្ការ អគ្គីភ័យ



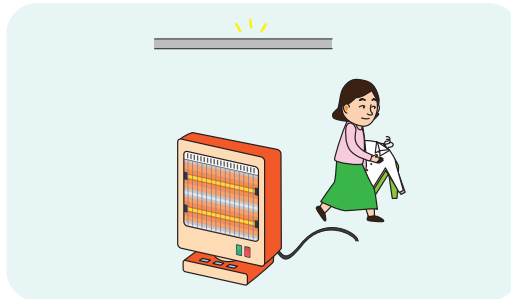
ប្តូរខ្សែភ្លើងចាស់ចេញ ហើយជៀសវាងការដោតខុយច្រើនទៅនឹង ឯព្រីភ្លើងមួយ។



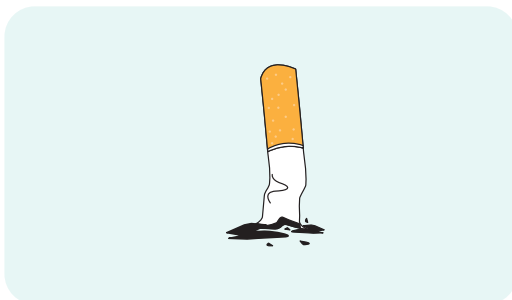
ចាំមើលភ្លើងនៅពេលចម្អិន នអាហារ។



ប្រសិនបើអ្នក មានសត្វចិញ្ចឹម ម សូមបិទថាមពល ឬគ្របគម្របនៅពេលចេញក្រៅ។



កុំដាក់វត្ថុដែលឆាប់ងាយឆេះ នៅជិតឧបករណ៍កម្ដៅអគ្គិសនីឱ្យសោះ។



ពន្លត់ កន្ទុយបារីចេញមុននឹងបោះវាចោល។



កុំដុតភ្លើង នៅជិតព្រៃឱ្យសោះ។
(ប្រមូលកាកសំណល់ដូចជា ប្លាស្ទិក និងកាកសំណល់កសិកម្ម)



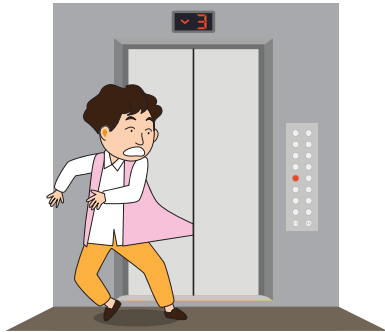
[ច្រូបកចិត្តទុកដាក់នៅទីនេះ!]

តើមានអ្វី ផ្សេង ទៀតដែលអ្នក គួរពិនិត្យមើល ជាមុនដើម្បី ជម្លៀសដោយសុវត្ថិភាព?

- 1) កុំដាក់វត្ថុ ដែលអាចរំខានដល់ការជម្លៀសនៅលើជណ្តើរ និងផ្លូវដើរ។
- 2) ពិនិត្យមើលកន្លែង ជម្លៀសដែលបានដំឡើងនៅក្នុងផ្ទះ របស់អ្នក ជាមុន។

05 기본을 지키면 모두가 안전해요

다중이용시설 이용 시 주요 사고 원인



엘리베이터

- 엘리베이터 문에 옷자락 등이 끼는 사고
- 문이 닫힐 때 서둘러 타려다 발생하는 사고



에스컬레이터

- 에스컬레이터에서 중심을 잃고 쓰러지는 사고
- 다른 사람이 세워 둔 물건에 걸려 넘어지는 사고



자동 회전문

- 회전문 속도에 맞추지 못해 발생하는 사고
- 회전문의 작동이 멈춰 몸이 끼는 사고

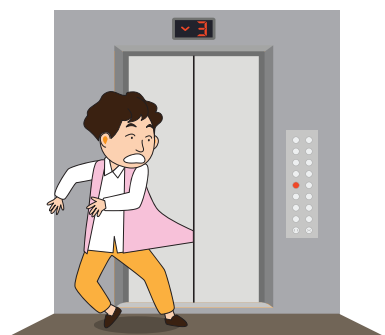


축제/공연장

- 많은 사람이 밀집돼 발생한 압사 및 추락 사고

05 មនុស្សគ្រប់រូបមានសុវត្ថិភាព ដោយអនុវត្តតាម មូលដ្ឋាន គ្រឹះទាំងនេះ

មូលហេតុសំខាន់ៗអំពីគ្រោះថ្នាក់ នៅពេលប្រើប្រាស់កន្លែង ដែលមានមនុស្សកុះ ករ



ជណ្តើរ យន្តប្រ អប់

- សម្លៀកបំពាក់ជាប់ក្នុង ឡាន ជណ្តើរ យន្តប្រ អប់។
- ប្រញាប់ចូលជណ្តើរ យន្តប្រ អប់នៅពេលដែលឡាន បិទ។



ជណ្តើរ យន្តក

- បាត់បង់លំនឹង ហើយដួលនៅលើជណ្តើរយន្ត
- ទាក់ជើងដួលដោយសារវត្ថុ ដែលដាក់ដោយអ្នកដទៃ។



ឡាន បង្វិល ដោយស្វ័យប្រវត្តិ

- តាមមិនទាន់ឈ្លៀសឡាន បង្វិល។
- ជាប់នៅក្នុង ឡានដោយសារតែឡាន បង្វិលឈប់។



ពិធីបុណ្យ/រោងមហោស្រព

- បុក និងដួលដោយសារតែមានមនុស្សកុះ ករ។

다중이용시설 이용 안전수칙



엘리베이터

타기 전 발판 확인 후 탑승하고
엘리베이터 문에 기대지 않기



에스컬레이터

노란선 안에 탑승하고
신발, 옷자락 등이 끼지 않게 주의하기



자동 회전문

회전문속도에 맞춰 이동하고
문을 만지면 멈출 수 있으니 주의하기



축제/공연장

관계자의 지시에 따라 질서 있게
이동하고 많은 인파가 몰리면 즉시
그 장소를 빠져 나오기



압사 위험을 느꼈을 땐 팔짱을 끼어 가슴 앞 공간을 확보하거나
가방 등으로 가슴을 보호해요!

한국 생활을 위한 안전 정보

다중이용시설 사고가 발생하면 이렇게!

- 1) 엘리베이터가 멈추면 비상벨을 눌러 관리실에 알리거나
119로 신고해요.
- 2) 에스컬레이터 또는 자동문 사고가 발생하면 비상 정지
버튼을 누르거나 119에 신고해요.



វិធានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការប្រើប្រាស់កន្លែង ដែលមានមនុស្សកុះ ករ



ជណ្តើរ រយន្តប្រ អប់

ពិនិត្យមើល លច្ឆក់ចូលជណ្តើរ រយន្តប្រ អប់មុនពេលចូល ហើយកុំផ្អែក លើទ្វារ ជណ្តើរ រយន្តប្រ អប់។



ជណ្តើរ រយន្តកាំ

ចូលទៅក្នុង បន្ទាត់ ពណ៌លឿង ហើយប្រុងប្រយ័ត្នកុំ ឱ្យស្បែក ជើង ឬសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នក ជាប់។



ទ្វារ បង្វិល ដោយស្វ័យប្រវត្តិ

ផ្លាស់ ទីតាមល្បឿនរបស់ទ្វារ បង្វិល ហើយប្រុងប្រយ័ត្នកុំ ប៉ះទ្វារ ព្រោះវាអាចឈប់បាន។



ពិធីបុណ្យ/រោងមហាស្រព

ផ្លាស់ ទីតាមលំដាប់លំដោយតាមការណែនាំរបស់អ្នក រៀបចំ



ហើយចាកចេញពីកន្លែងភ្លាមៗ ប្រសិនបើមានមនុស្សច្រើនខ្លាំងពេក។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាដូចជាអ្នកហៀបនឹងត្រូវបានគេបុកនោះ រក្សាចន្លោះ សុវត្ថិភាពដោយឱបដៃរបស់អ្នក ឬការពារទ្រូងរបស់អ្នកជាមួយកាបូបរបស់អ្នក!

ព័ត៌មានអំពីសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការរស់នៅក្នុងប្រទេសកូរ៉េ

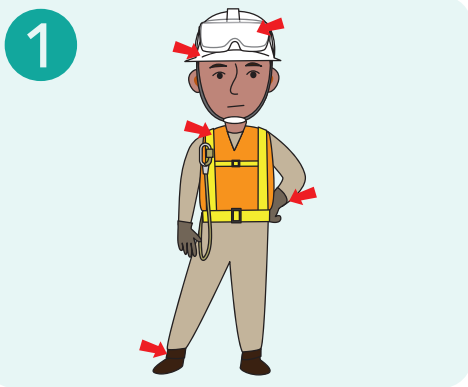
អ្វី ដែលអ្នក គួរតែធ្វើក្នុង ករណីមានគ្រោះថ្នាក់ នៅកន្លែង ដែលមានមនុស្សកុះ ករ!

- 1) ប្រសិនបើជណ្តើរ រយន្តប្រ អប់ឈប់ សូមចុចកណ្ត័រ ឯប្រកាសអាសន្ន ហើយទូរសព្ទទៅការិយាល័យគ្រប់គ្រង ឬលេខ 119។
- 2) ប្រសិនបើគ្រោះថ្នាក់ កើតឡើងនៅជណ្តើរ រយន្តកាំ ឬទ្វារ បង្វិល ដោយស្វ័យប្រវត្តិ សូមចុចប៊ូតុងបញ្ឈប់ ក្នុងត្រាអាសន្ន ឬទូរសព្ទទៅលេខ 119។



06 안전장비가 근로자의 안전을 지켜줘요

산업현장 근로자 안전수칙



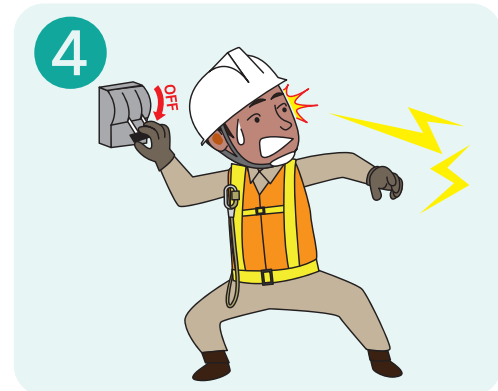
안전 보호장비 꼭 착용하기



작업 전 주의사항 확인하기



작업장 주변 및 통로 정리하기



비상 시 모든 장비/기계 멈추기
(이상 징후 시 관리자에게 즉시 알리기)

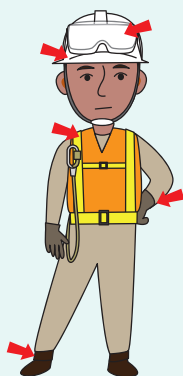


안전수칙 준수와 안전 물품 등을 고용주에게 요구할 수 있어요!

06 ឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាព ភាពរក្សា សុវត្ថិភាពដល់កម្មករ

វិធានសុវត្ថិភាពសម្រាប់កម្មករ នៅទីតាំងឧស្សាហកម្ម

1



ពាក់ឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាព។

2



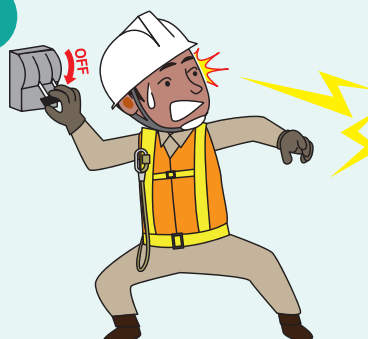
ពិនិត្យមើលវិធានការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុន មុនពេលធ្វើការ។

3



សម្អាត កន្លែង ធ្វើការ និងផ្លូវដើរ។

4

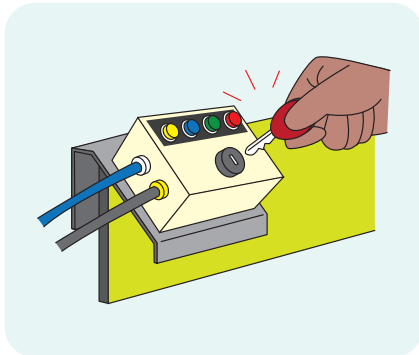


បញ្ឈប់ ឧបករណ៍/ម៉ាស៊ីនទាំងអស់ក្នុងគ្រាអាសន្ន។
(ជូនដំណឹងដល់អ្នកគ្រប់គ្រងភ្លាមៗ)
ប្រសិនបើមានការសង្ស័យថាមានកំហុសណាមួយ។



អ្នក អាចស្នើ សុំនិយោជករបស់អ្នក ឱ្យគោរពតាមវិធានសុវត្ថិភាព និងផ្តល់ឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាព!

기계 작동 시 끼임·말림 사고 예방수칙



- 작업장에 적합한 작업복을 착용해요.
- 위험한 기계에 덮개, 울타리 등 안전조치를 해요.
- 기계 정비, 청소 등을 할 때는 작동을 멈춰요.
- 기계 점검 중에는 잠금 장치를 하고 '점검 중 조작 금지' 안전 표지판을 붙여요.



【여기서 잠깐!】 끼임·말림 사고가 일어났다면?



- 기계의 작동을 멈추고 필요한 경우 전원을 차단해요.
- 사고를 주변에 알리고 구조요청을 해요.
- 부상자를 발견하면 작동 중인 기계를 멈추고 119에 신고해요.

막혀있는 공간에서의 질식 사고 예방수칙



- 작업 공간의 산소 농도가 18% 이상인지 확인하고, 작업할 때는 두 사람 이상이 함께해요.
- 수시로 환기를 하고 비상구 위치를 2곳 이상 알아둬요.

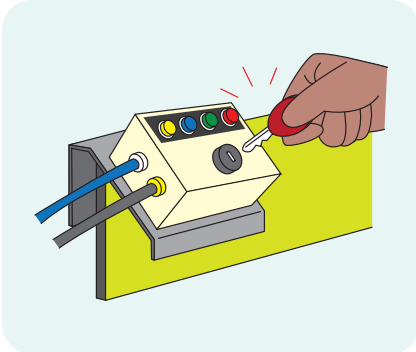


【여기서 잠깐!】 질식 사고가 일어났다면?



- 질식 사고가 발생하면 즉시 119에 신고해요
- 안전 장비가 없을 경우 사고 현장에 무리하게 들어가지 않아요.
- 안전을 확인한 후 환기가 잘 되는 장소로 환자를 옮겨요.

**វិធានសម្រាប់ការការពារការបុក និងគ្រោះថ្នាក់
ដោយការគាបជាប់នៅពេលដំណើរការម៉ាស៊ីន**



- ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ការងារដែលសមស្របតាមកន្លែងធ្វើការ។
- ចាត់វិធានការសុវត្ថិភាពសម្រាប់គ្រឿងចក្រដែលមានគ្រោះថ្នាក់ដូចជាគម្រប និងរនាំង។
- ពន្លត់ ម៉ាស៊ីនក្នុងអំឡុងពេលថែទាំ សម្អាតម៉ាស៊ីន ជាដើម។
- ចាក់សោបិទម៉ាស៊ីន ហើយបិទសញ្ញាសុវត្ថិភាព “ហាមដំណើរការក្នុងអំឡុងពេលត្រួតពិនិត្យ” ខណៈពេលកំពុងត្រួតពិនិត្យម៉ាស៊ីន។



[ច្រូយកចិត្តទុកដាក់នៅទីនេះ!] ចុះបើមានគ្រោះថ្នាក់ ដោយការបុក និងគាបជាប់បានកើតឡើងវិញនោះ?



- ពន្លត់ ម៉ាស៊ីន ហើយបិទថាមពលប្រសិនបើចាំបាច់។
- ជូនដំណឹងដល់អ្នក នៅជុំវិញអ្នក អំពីគ្រោះថ្នាក់នោះនិងស្នើសុំការសង្គ្រោះ ។
- ប្រសិនបើអ្នក រកឃើញអ្នក ដែលបានរងរបួស សូមពន្លត់ ម៉ាស៊ីន ហើយទូរសព្ទទៅលេខ 119។

វិធានសម្រាប់ការការពារគ្រោះថ្នាក់ ការថប់ដង្ហើម មក្នុងនីមួយៗ ត



- ពិនិត្យមើលថាតើកំហាប់អុកស៊ីសែននៅក្នុងកន្លែងការងាររបស់អ្នក គឺ 18% ឬច្រើនជាងនេះ ហើយធ្វើការជាក្រុមពីរនាក់។
- ធ្វើខ្យល់ ចេញចូលឱ្យបាន ញឹកញាប់ និងចងចាំអំពីច្រកចេញក្នុងគ្រាអាសន្នយ៉ាងហោចណាស់ពីរ។



[ច្រូយកចិត្តទុកដាក់នៅទីនេះ!] ចុះបើមានគ្រោះថ្នាក់ ការថប់ដង្ហើមកើតឡើងវិញនោះ?



- ប្រសិនបើមានគ្រោះថ្នាក់ ការថប់ដង្ហើមកើតឡើងនោះសូមទូរសព្ទទៅលេខ 119 ភ្លាម ៗ។
- ប្រសិនបើអ្នក មិនមានឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាពទេ សូមកុំប្រញាប់ចូលកន្លែង គ្រោះថ្នាក់ ។
- ផ្លាស់ ទីអ្នក ជំងឺទៅកន្លែង ដែលមានខ្យល់ ចេញចូលល្អបន្ទាប់ ពីពិនិត្យមើលសុវត្ថិភាព។

07 산업 현장 안전사고의 예방수칙을 알아보아요

물류창고 사고 예방 수칙



낙하물주의

개인 안전장비 꼭 착용하기



화재 주의

지정된 장소 외 금연하기



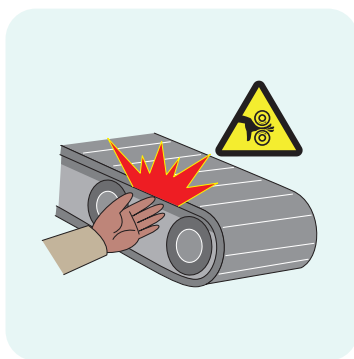
미끄러짐 주의

계단 이동 시 시야 확보하기



충돌주의

중장비 운행 시
시야 확보하기



끼임 주의

위험한 기계에
안전조치 하기



근골격계질환 주의

무거운 물건은
기계로 옮기기



여름철에는 온열질환이 발생할 수 있으니 자주 휴식을 취하고 스트레칭을 해요!

07

ស្វែងយល់អំពីរបៀបការពារគ្រោះថ្នាក់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាពនៅកន្លែងឧស្សាហកម្ម

វិធានការការពារគ្រោះថ្នាក់ ក្នុងឃ្លាំង



ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការធ្លាក់ វត្ថុ ចុះ។

ត្រូវប្រាកដថា ពាក់ឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន។



ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះអគ្គិភ័យ។

កុំជក់បារីនៅខាងក្រៅកន្លែងសម្រាប់ជក់បារី។



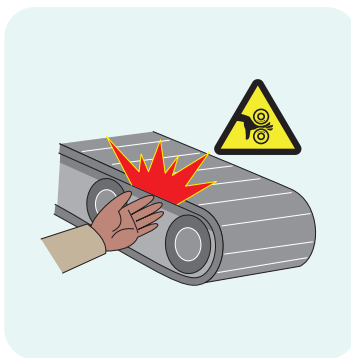
ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន អិល។

ត្រូវធានាថាមើលឃើញកាំជណ្តើរច្បាស់នៅពេលកំពុងឡើងចុះជណ្តើរ។



ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការបុកទង្គិច។

ត្រូវធានាថាមើលឃើញច្បាស់នៅពេលកំពុងបញ្ជាម៉ាស៊ីនឆ្លង។



ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការគាបជាប់។

ចាត់វិធានការសុវត្ថិភាពសម្រាប់គ្រោះថ្នាក់ពេលប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីន។



ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ឬសសាច់ដុំ និងសន្លាក់ឆ្អឹង។

ប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីននៅពេលផ្លាស់ទីវត្ថុធ្ងន់ៗ។



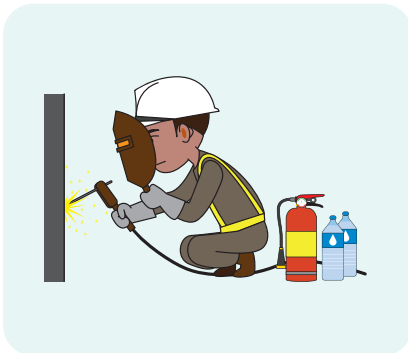
សម្រាក និងពត់ខ្លួនឱ្យបាន ញឹកញាប់នៅរដូវក្តៅ ដើម្បី ការពារបញ្ហាបណ្តាលមកពីកម្ដៅ!

건설 현장 사고 예방 수칙



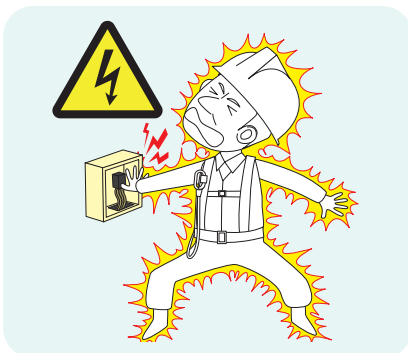
떨어짐 사고

- 공사장 주변에 추락 방지 안전 표지판이 설치돼 있는지 확인해요.
- 사다리는 평평하고 미끄럽지 않은 바닥에 설치한 후 사용해요.



용접 중 안전사고

- 작업 전 물통, 불연성 칸막이, 마른 모래, 소화기를 준비해요.
- 작업 후에는 용접봉을 분리하고, 용접기의 전원을 차단해요.



전기 감전 사고

- 습기가 많은 곳에서 전기를 사용할 때는 안전 조치를 했는지 확인해요.
- 전원 플러그를 뽑을 때는 반드시 플러그를 잡고 뽑아요.



각 작업에 필요한 개인 안전장비를 반드시 착용하고, 불에 잘 붙는 물질은 작업장 주변에 두지 않아요!

한국 생활을 위한 안전 정보



건설 현장 사고 발생 시 이렇게!

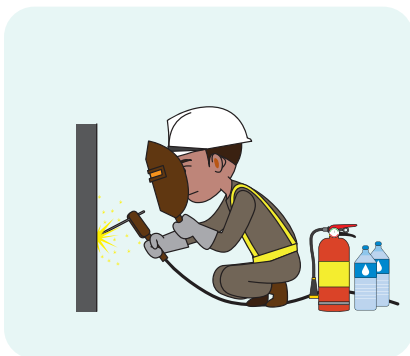
- 즉시 119로 신고한 후 구급 대원이 도착할 때까지 환자의 의식과 호흡을 확인하고 응급처치를 해요.
- 심정지가 의심되면 즉시 심폐소생술을 실시해요.

វិធានសម្រាប់ការការព្រោះថ្នាក់ នៅការដ្ឋាន សាងសង់



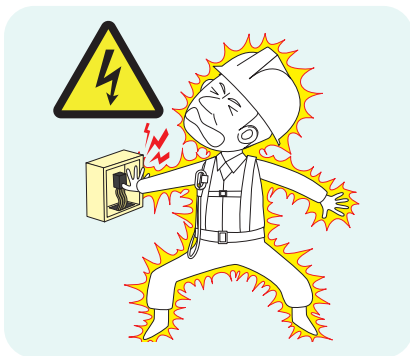
គ្រោះថ្នាក់ ការធ្លាក់

- ពិនិត្យមើលថា តើផ្លូវ ឬ កន្លែងធ្លាក់ សុវត្ថិភាពការពារការធ្លាក់ ត្រូវបានដាក់នៅជុំវិញការដ្ឋាន សាងសង់ដែរឬទេ។
- ដាក់ជណ្តើរ នៅលើផ្ទៃរាប ស្មើ ដែលមិនអីល មុនពេលប្រើជណ្តើរ។



គ្រោះថ្នាក់ សុវត្ថិភាពអំឡុងពេលផ្សារ

- រៀបចំធុងទឹក របាំងដែលមិនងាយឆេះ ខ្សាច់ ស្នូ ត និងឧបករណ៍ពន្លត់ អគ្គី ភ័យមុនពេលធ្វើការ។
- ដោះធុងផ្សារ និងផ្តាច់ ថាមពលម៉ាស៊ីនផ្សារ បន្ទាប់ ពីធ្វើការរួច។



គ្រោះថ្នាក់ ឆក់ចន្តអគ្គី សន្លឹ

- ពិនិត្យមើលថា តើវិធានការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុន អំពីសុវត្ថិភាពត្រូវបានអនុវត្តនៅពេលប្រើប្រាស់អគ្គី សន្លឹនៅកន្លែង មានសំណើមដែរឬទេ។
- ត្រូវប្រាកដថា បានកាន់ខ្ទុយនៅពេលដកខ្ទុយចេញ។



ត្រូវប្រាកដថា ពាក់ឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ ខ្លួនដែលត្រូវការសម្រាប់កិច្ចការ នីមួយៗ។ កុំដាក់សម្ភារ ដែលងាយឆេះនៅជុំវិញកន្លែង ធ្វើការឱ្យសោះ!

ព័ត៌មានអំពីសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការរស់នៅក្នុងប្រទេសកូរ៉េ



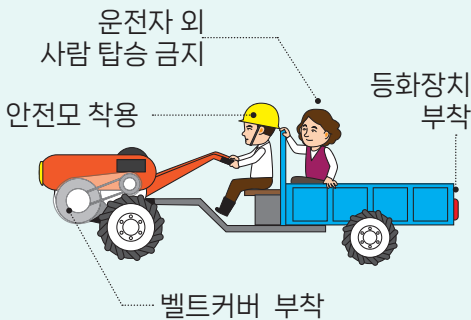
អនុវត្តវិធានការទាំងនេះនៅពេលមានគ្រោះថ្នាក់ កើតឡើងនៅការដ្ឋាន សាងសង់!

- ទូរសព្ទទៅលេខ 119 ភ្លាមៗ ពិនិត្យមើលស្មារតី និងដង្ហើមរបស់អ្នក ជំងឺ ហើយផ្តល់ ជំនួយបឋមរហូតដល់គ្រូពេទ្យមក កដល់។
- ប្រសិនបើមានការសង្ស័យថាបេះដូចឈប់លោត សូមធ្វើការសង្គ្រោះ CPR ភ្លាមៗ។

08 농기구 안전사고 예방수칙을 알아보아요

농기구별 안전 이용수칙

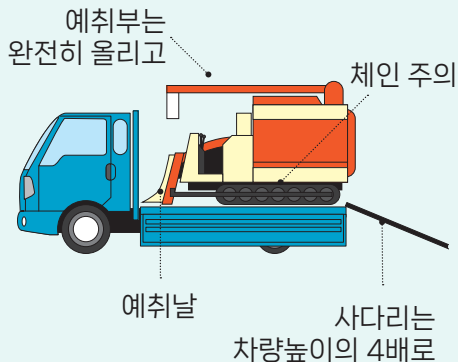
경운기



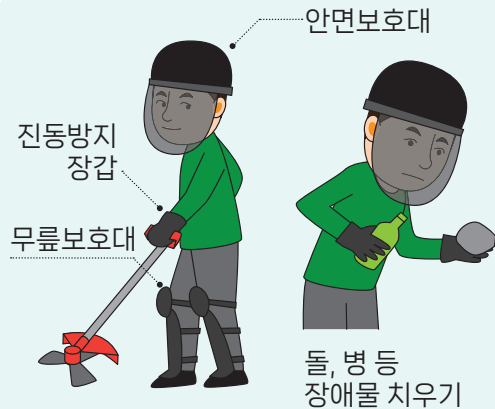
트랙터



콤바인



예초기와 예취기



용어 풀이

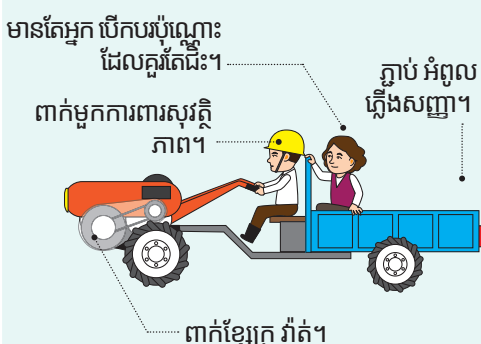
예초기: 낟을 회전시켜 잡초나 잔디를 깎는 도구
예취기: 벼나 보리를 베어 수확하는 기계

08

ស្វែង យល់អំពីរបៀបការពារគ្រោះថ្នាក់ ដែលបង្កឡើងដោយឧបករណ៍កសិកម្ម ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

វិធានការប្រើប្រាស់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាពសម្រាប់ឧបករណ៍កសិកម្ម

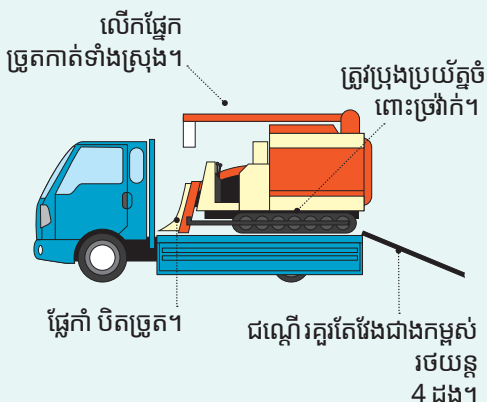
គ្រឿងចក្រព្យួរ រាស់ជិះ



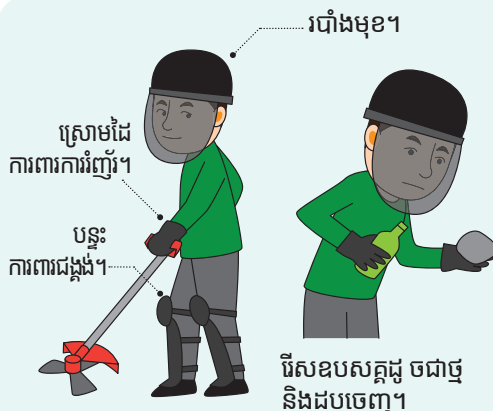
ត្រាក់ទ័រ



ម៉ាស៊ីនច្រូតស្រូវ



ប្រដាប់ច្រូតស្មៅ និងគ្រឿកាត់



សន្ទនាក្រុមពាក្យ

ប្រដាប់ច្រូតស្មៅ ជាឧបករណ៍ដែលកាត់ស្មៅដោយបង្វិលផ្នែកកាត់ ។
ម៉ាស៊ីនកាត់ ម៉ាស៊ីនដែលកាត់ និងប្រមូលផលស្រូវ ឬស្រូវបារាំង

농기구 사고 예방수칙

- 1 농기구 사용 전·후 작동상태 점검하기
- 2 방향지시등, 후미등, 저속차량표시등 야간반사판 등을 꼭 부착하기
- 3 혈령하거나 소매가 긴 옷 입지 않기
- 4 음주 후 농기계 조작은 절대 금물, 운전자 외 다른 사람 태우지 않기
- 5 경사진 곳이나 좁은 농로를 지날 땐 주행속도 줄이기
- 6 날이 어두워지면 농기구 사용 안 하기



농기구사고가 발생하면 119에 신고하거나 응급처치 후 가까운 병원에 방문해요!

한국 생활을 위한 안전 정보

안전한 방제 복장 알아보기



វិធានសម្រាប់ការការពារគ្រោះថ្នាក់ ពីឧបករណ៍កសិកម្ម

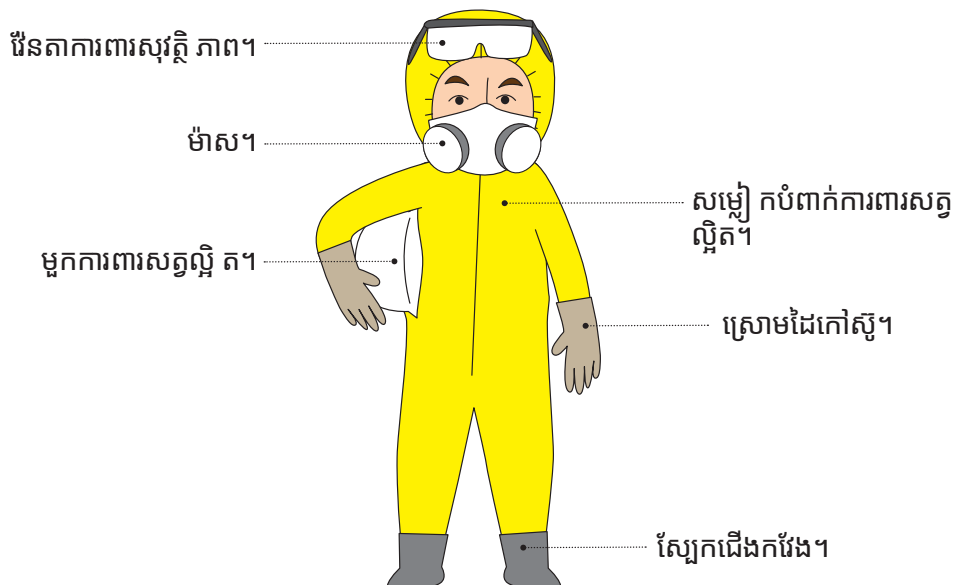
- 1 ពិនិត្យមើល លស្ថាន ភាពប្រតិបត្តិ ការមុន និងក្រោយពេលប្រើឧបករណ៍កសិកម្ម។
- 2 ត្រូវប្រាកដថា ឧបករណ៍ភ្ជាប់ ភ្លើងសញ្ញាបត់ ភ្លើងខាងក្រោយ ភ្លើងសញ្ញាសម្រាប់យានយន្តល្បឿនយឺត និងចំណាំឆ្លាត បំភ្លឺ ពេលយប់។
- 3 កុំស្លៀកសម្លៀកបំពាក់រលុង ឬអារដែង។
- 4 កុំដំណើរការគ្រឿងចក្រកសិកម្មនៅពេលស្រវឹង។ មានតែអ្នក បើកបរប៉ុណ្ណោះដែលគួរតែដំណើរការម៉ាស៊ីន។
- 5 បន្ថយ ល្បឿនបើកបរ នៅពេលឆ្លង កាត់ជម្រាល ឬផ្លូវ កសិដ្ឋាន តូចចង្អៀត។
- 6 កុំប្រើប្រាស់ឧបករណ៍កសិកម្មនៅពេលលងងឹតគ្មាន ពន្លឺ ភ្លើង។



ក្នុងករណីមានគ្រោះថ្នាក់ ពីឧបករណ៍កសិកម្ម សូមទូរសព្ទទៅលេខ ១១៩ ឬទៅមន្ទីរពេទ្យដែរ លនៅជិតបំផុត បន្ទាប់ ពីផ្តល់ការសង្គ្រោះបឋម!

ព័ត៌មានអំពីសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការរស់នៅក្នុងប្រទេសកូរ៉េ

របៀបស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ការពារសត្វល្អិតប្រកបដោយសុវត្ថិភាព



09 야외 활동, 안전하게 즐겨요

물놀이 안전수칙



- 한국의 계곡은 수심이 불규칙해서 주의가 필요해요.
- 구명조끼 등 안전장비를 착용하고, 물놀이 전 준비운동을 해요.
- 물의 깊이를 확인하고 센 물살과 파도를 주의해요.

한국 생활을 위한 안전 정보



물놀이 사고 발생하면 이렇게 해요!

- 물놀이 사고가 발생하면 즉시 119에 신고해요.
- 물에 빠졌을 땐 팔을 높이 들고 도움을 청해요.
- 물에 빠진 사람에게는 튜브 등 물에 뜨는 물체를 던져줘요.



물에 빠진 사람을 구하기 위해 함부로 물에 들어가면 안돼요!

09 រីករាយជាមួយសកម្មភាព ខាងក្រៅប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

វិធានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការហែលទឹក



- អ្នក គួរតែប្រុងប្រយ័ត្ន នៅពេលហែលទឹកនៅជ្រលងភ្នំ ក្នុងប្រទេសកូរ៉េ ព្រោះពួកវាមានជម្រៅទឹកមិនទៀងទាត់ទេ។
- ពាក់ឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាព ដូចជាអាវពោងសុវត្ថិភាព និងកម្រៅសាច់ ដុំមុនពេលហែលទឹក។
- ពិនិត្យមើលជម្រៅទឹក និងប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះចរន្តទឹក ហូរ និងរលកខ្លាំង។

ព័ត៌មានអំពីសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការរស់នៅក្នុងប្រទេសកូរ៉េ



ធ្វើសកម្មភាព ទាំងនេះ នៅពេលដែលគ្រោះថ្នាក់ នៃការហែលទឹកកើតឡើង!

- ប្រសិនបើមានគ្រោះថ្នាក់ ដោយការហែលទឹក សូមទូរសព្ទទៅលេខ 119 ភ្លាមៗ។
- ប្រសិនបើអ្នក លង់ទឹក សូមលើកដៃរបស់អ្នក ឱ្យខ្ពស់ ហើយស្រែកសុំជំនួយ។
- បោះវត្ថុដែលអណ្តែត ដូចជាបំពង់ទៅឱ្យអ្នក ដែលលង់ទឹកនោះ។



កុំចុះទឹកដើម្បី ជួយសង្គ្រោះ មនុស្សដែលលង់ទឹកដោយគ្មាន ការរៀបចំឱ្យសោះ!

등산 안전수칙



- 출발 전 기상 정보를 확인해요.
- 준비운동과 스트레칭으로 몸을 풀어요.
- 출입 금지구역에는 들어가지 않아요.
- 뱀이나 벌집을 발견하면 즉시 안전한 곳으로 대피해요.

캠핑 안전수칙



- 텐트는 불에 타기 쉬운 재질이므로 화기와 안전거리를 충분히 뒹요.
- 정해진 장소에서만 불을 피우고 타다 남은 불씨는 물, 모래, 흙 등으로 완전히 꺼요.
- 비가 오면 즉시 전기 제품을 차단해요.



화재 또는 일산화탄소 중독 방지를 위해 텐트 안에 단독형 화재경보기, 일산화탄소 감지 경보기를 설치하면 좋아요!

한국 생활을 위한 안전 정보



등산 · 캠핑 사고 발생 시 이렇게!

- 등산 및 캠핑 중 사고가 발생하면 즉시 119로 신고해요.
- 발목이 삐었을 때는 냉찜질을 하면서 충분한 휴식을 취해요.
- 사고로 고립된 경우 낙엽이나 솔가지 등으로 체온을 유지해요.

វិធានការសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការឡើងភ្នំ



- ពិនិត្យមើលព័ត៌មានអាកាសធាតុមុនពេលចេញដំណើរ។
- បន្ទុក រោងកាយរបស់អ្នក ដោយការធ្វើលំហាត់ប្រាណកម្ដៅសាច់ ដុំ និងការពត់ខ្លួន។
- កុំចូលក្នុងតំបន់ហាមឃាត់។
- ប្រសិនបើអ្នក ជួបពស់ ឬសត្វឃ្លី ត្រូវជម្លៀសចេញភ្លាមៗទៅកាន់កន្លែង ដែលមានសុវត្ថិភាព។

វិធានការសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការបោះតង់



- ដោយសារតែតង់អាចឆេះបាន សូមរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពពីភ្លើង។
- បង្កាត់ ភ្លើងតែនៅកន្លែង ដែលបានកំណត់ ហើយពន្លត់ ភ្លើងដែលនៅសេសសល់ទាំងស្រុងដោយទឹក ខ្សាច់ ឬដី។
- ប្រសិនបើមានភ្លៀងធ្លាក់ សូមបិទឧបករណ៍អគ្គិសនីភ្លាមៗ។



យើងសូមណែនាំឱ្យដំឡើងឧបករណ៍ប្រកាសអាសន្នសម្រាប់ផ្សេងៗ ដាច់ដោយឡែក ឬឧបករណ៍ចាប់ខ្លួន កាបូនម៉ូណូអុកស៊ីតនៅក្នុងតង់ ដើម្បី ការពារអគ្គិសនី ភ័យ ឬការបំពុលដោយឧស្ម័នកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត!

ព័ត៌មានអំពីសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការរស់នៅក្នុងប្រទេសកូរ៉េ



អនុវត្តវិធានការទាំងនេះនៅពេលមានគ្រោះថ្នាក់ កើតឡើងខណៈពេលកំពុងដើរថ្មើរជើង ឬបោះតង់!

- ប្រសិនបើមានគ្រោះថ្នាក់ កើតឡើងខណៈកំពុងដើរថ្មើរជើង ឬបោះតង់ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 119 ភ្លាមៗ។
- ប្រសិនបើអ្នក គ្រេចកង្វើនរបស់អ្នក សូមសម្រាកឱ្យបាន គ្រប់គ្រាន់ ហើយធ្វើការស្នៀមទឹកត្រជាក់។
- ប្រសិនបើអ្នក នៅឆ្ងាយពីគេដោយសារតែឧបទ្វីប ហេតុ រក្សាភាព កក់ក្ដៅដោយប្រើស្លឹក ក្រដាស ឬមែកដើមស្រស់។

자연 재난 ①

10 우리를 위협하는 재난, 미리 대비해요

재난 대비, 이렇게 하세요!

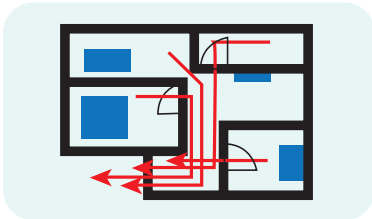


재난정보 청취하기



[QR코드]

TV, 라디오, 국민재난안전포털(www.safekorea.go.kr) 등 정전에 대비해 건전지 또는 충전식 라디오 준비



대피 계획 세우기

집 안 대피경로 점검 및 주변 대피시설 위치 확인



연락 계획 세우기

가족 연락방법 및 대피장소 지정



혼자 사는 경우 자녀, 지인, 사회복지기관 등의 비상연락처를 꼭 기억해요!



[여기서 잠깐!] 안전디딤돌 앱을 아시나요?



[앱스토어]



[플레이스토어]



한국에서는 안전디딤돌 앱으로 재난 관련 정보를 확인할 수 있어요!

주요 재난정보

재난 신고, 재난 뉴스, 기상정보, 재난 문자 등

재난 대피 정보

비상시 행동요령, 내 주변 대피소 찾기, 병원 약국 정보 등

10 ត្រៀមខ្លួនចំពោះគ្រោះមហន្តរាយដែលគំរាមកំហែងដល់ពួកយើង

ចូរត្រៀមខ្លួនចំពោះគ្រោះមហន្តរាយ ដូចនេះ!



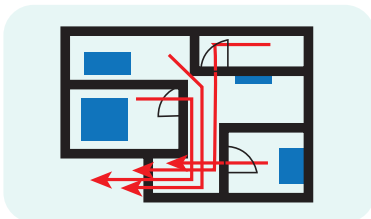
[QR code]



ស្តាប់ ការផ្សព្វផ្សាយ

អំពីព័ត៌មានគ្រោះមហន្តរាយ តាមរយៈ

ទូរទស្សន៍ វីឡូ ធីតថលជាតិអំពីសុវត្ថិភាពគ្រោះមហន្តរាយ (www.safekorea.go.kr)។ ត្រៀមថ្មី ឬវីឡូ ដែលអាចបញ្ចូលថ្មីបាន រួចរាល់ក្នុងការរៀបចំសម្រាប់ការដាច់ចរន្តអគ្គិសនី។



បង្កើតផែនការជម្លៀស។

ពិនិត្យមើលផ្លូវ ជម្លៀសនៅក្នុងផ្ទះ និងទីតាំងជម្លៀសនៅក្បែរនោះ។



បង្កើតផែនការទំនាក់ទំនង។

បញ្ជាក់អំពីរបៀបដែលត្រូវទាក់ទងសមាជិកគ្រួសារ និងកន្លែងជម្លៀសចេញ។



ប្រសិនបើអ្នករស់នៅម្នាក់ឯង ចូរចងចាំព័ត៌មានអំពីទំនាក់ទំនងក្នុងគ្រាអាសន្នរបស់អ្នក ដូចជាកុមារ អ្នកស្គាល់ គ្នា និងមជ្ឈមណ្ឌលសុខុមាលភាពសង្គម!



[ចូរយកចិត្តទុកដាក់នៅទីនេះ!]

តើអ្នកស្គាល់កម្មវិធី Emergency Ready ដែរឬទេ?

អ្នកអាចទទួលបានព័ត៌មានដែលទាក់ទងនឹងគ្រោះមហន្តរាយ ដោយប្រើកម្មវិធី Emergency Ready នៅក្នុងប្រទេសកូរ៉េ!

ព័ត៌មានអំពីគ្រោះមហន្តរាយ ចម្បងៗ

របាយការណ៍ស្តីពីគ្រោះមហន្តរាយ ដំណឹងអំពីអាកាសធាតុ សារជាអក្សរ អំពីគ្រោះមហន្តរាយ ជាដើម។

ព័ត៌មានអំពីការជម្លៀសដោយសារគ្រោះមហន្តរាយ

ផែនការសកម្មភាពសម្រាប់គ្រាអាសន្ន ការស្វែងរកទីជម្រកនៅជិតខ្ញុំ ព័ត៌មានអំពីមន្ទីរពេទ្យ និងឱសថស្ថាន ជាដើម។



[App Store]



[Play Store]

비상용 가방에는 무엇이 들어가야 할까?

비상식품



구급약품



생활용품



기타



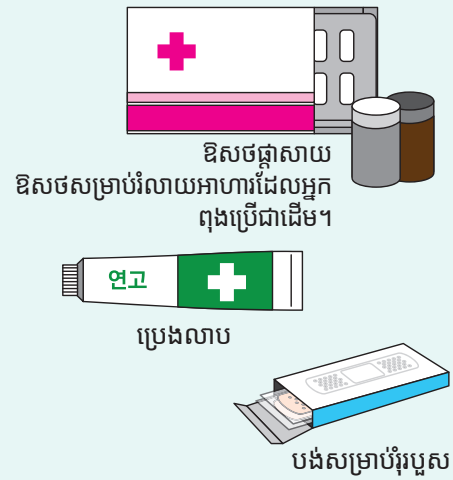
비상용 가방은 언제든지 빠르게 가지고 나갈 수 있게 현관문 가까이에 두세요!

តើមានអ្វី ខ្លះ នៅក្នុង កាបូបសម្រាប់គ្រោះអាសន្ន?

អាហារសម្រាប់គ្រោះអាសន្ន



សម្ភារសង្គ្រោះបឋម



របស់របរប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ



ផ្សេងៗ



ទុកកាបូបសម្រាប់គ្រោះអាសន្នរបស់អ្នក នៅជិតទ្វារ ខាងមុខរបស់អ្នក
ដូច្នេះ អ្នក អាចយកវាចេញបានយ៉ាងឆាប់រហ័សនៅគ្រប់ពេលវេលា!

11 자연 재난, 이렇게 대처해요

기후성 재난

태풍 · 호우

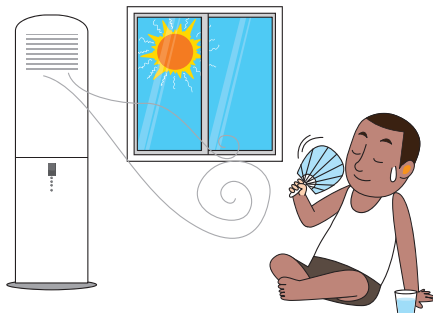


- 한국은 주로 여름과 가을에 태풍과 폭우가 발생해요.
- 문, 창문을 닫고 가능한 멀리 떨어져요.
- 개울가, 하천 주변, 해안가 등 침수 위험지역은 가지 않아요.
- 집이 침수 및 고립되었다면 안전한 곳으로 대피해요.



대피 시에는 전기와 가스를 꼭 차단하세요!

폭염



- 한국에서는 최고기온 35도 이상이면 폭염경보, 33도 이상이면 폭염주의보가 발령돼요.
- 폭염경보가 발령되면 가급적 외출을 삼가요.
- 외출 시 챙이 넓은 모자를 착용하고 자외선 차단제를 발라요.
- 현기증, 메스꺼움 등의 증세가 있을 때는 시원한 곳에서 휴식해요.

11 ឆ្លើយតបទៅនឹងគ្រោះមហន្តរាយ ធម្មជាតិ

គ្រោះមហន្តរាយ ទាក់ទងនឹងអាកាសធាតុ

ព្យុះ ទីហ្មង/ភ្លៀងធ្លាក់ ខ្លាំង

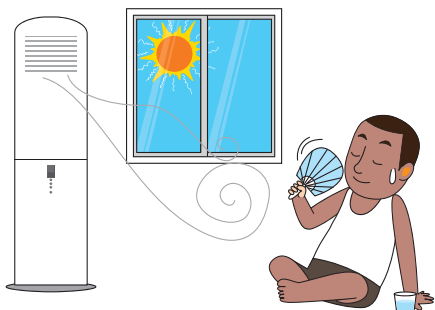


- ព្យុះ ទីហ្មង និងភ្លៀងធ្លាក់ ខ្លាំងនៅប្រទេសកូរ៉េកើតឡើងច្រើននៅរដូវក្ដៅ និងរដូវស្លឹកឈើជ្រុះ។
- បិទទ្វារ និងបង្អួច ហើយនៅឱ្យឆ្ងាយ ពីទ្វារ ទាំងនោះឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- កុំទៅតំបន់ដែលមានហានិភ័យដោយទឹកជំនន់ ដូចជា អូរ មាត់ទន្លេ និងតំបន់ ឆ្នេរសមុទ្រ។
- ប្រសិនបើផ្ទះ របស់អ្នក ទឹកជំនន់លិច ឬនៅឆ្ងាយ ពីគេ ចូរជម្លៀសទៅទីកន្លែង មានសុវត្ថិភាព។



ត្រូវប្រាកដថាបានបិទភ្លើង និងហ្គាសមុនពេលជម្លៀសចេញ!

រលកកម្ដៅ



- នៅប្រទេសកូរ៉េ ការព្រមានអំពីរលកកម្ដៅត្រូវបានចេញផ្សាយនៅពេលសីតុណ្ហភាព អតិបរមាគឺ 35 ដឺក្រេ ឬខ្ពស់ជាងនេះ ហើយការជូនដំណឹងអំពីរលកកម្ដៅត្រូវបានចេញជូននៅពេលសីតុណ្ហភាព អតិបរមាគឺ 33 ដឺក្រេ ឬខ្ពស់ជាងនេះ។
- នៅពេលដែលមានការព្រមានអំពីរលកកម្ដៅត្រូវបានចេញផ្សាយ ចូររៀបចំកុំចេញទៅក្រៅ។
- ពាក់មួកដែលមានជាយង់ និងលាបឡើងការពារកម្ដៅថ្ងៃនៅពេលចេញទៅក្រៅ។
- ប្រសិនបើអ្នក ជួបប្រទះរោគសញ្ញាដូចជាវិលមុខ ឬចង់ក្អក ត្រូវសម្រាកនៅកន្លែង ត្រជាក់។

대설 · 한파



- 기후변화로 한국의 겨울은 추운 날이 많아졌어요.
- 외출 시 모자, 귀마개, 목도리 등을 착용해 몸을 따뜻하게 보호해요.
- 수도계량기, 보일러 배관은 헨 옷 등으로 보온 조치를 해요.
- 장기간 집을 비울 때는 수도물을 약하게 틀어 놔요.

황사



- 한국은 주로 봄철에 황사가 발생해요.
- 황사에는 미세먼지가 섞여 있어 건강을 해칠 수 있어요.
- 황사가 실내로 들어오지 못하게 창문을 닫아요.
- 외부활동을 줄이고 외출할 때는 마스크를 써요.
- 집에 돌아오면 손과 발을 깨끗이 씻어요.

벼락



- 벼락 예보 시엔 밖으로 나가지 않아요.
- 가전제품 플러그를 뽑고 1m 이상 거리를 유지해요.
- 외부에 있을 때는 차 안, 건물 안 등 안전한 곳으로 대피해요.



[여기서 잠깐!] 한파주의보/한파경보, 대설주의보/대설경보의 기준은?

▶ 한파주의보/한파경보 (10월~4월 중 다음에 해당할 경우)

한파주의보	• 아침 최저기온이 -12℃ 이하로 2일 이상 계속될 때 • 아침 최저기온이 전날보다 10℃ 이상 내려가고(3℃ 이하) 평년보다 3℃ 정도 낮을 때
한파경보	• 아침 최저기온이 -15℃ 이하로 2일 이상 계속될 때 • 아침 최저기온이 전날보다 15℃ 이상 내려가고(3℃ 이하) 평년보다 3℃ 정도 낮을 때

▶ 대설주의보/대설경보 (24시간 동안 내린 눈의 깊이 기준)

- 5 cm 이상 예상되면 대설주의보, 20 cm 이상(산은 30 cm 이상) 예상되면 대설경보

ព្រិលធ្លាក់ ខ្លាំង/រលកត្រជាក់



- ថ្ងៃត្រ ជាក់កើនឡើងនៅក្នុងប្រទេសក្នុងដោយសារតែការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ។
- ចូររក្សាកម្ដៅរាង កាយរបស់អ្នក នៅពេលចេញទៅក្រៅដោយពាក់មួក ឧបករណ៍ពាក់ត្រចៀកកុំឱ្យត្រជាក់ កន្លែងជាដើម។
- ចូររក្សាកុំ ងទ័រទឹក និងបំពង់កម្ដៅឱ្យក្ដៅដោយ គ្របពួកវាដោយសម្លៀកបំពាក់ចាស់ៗនៅពេលចេញពីផ្ទះ រយៈពេលយូរ ចូរបន្ថយ លំហូរទឹកម៉ាស៊ីន។

ធូលីពណ៌លឿង



- នៅក្នុងប្រទេសក្នុង ធូលីពណ៌លឿងកើតឡើងច្រើននៅនិទាយរដូវ។
- ធូលីពណ៌លឿងអាចបង្កគ្រោះ ថ្នាក់ ដល់សុខភាពរបស់អ្នកពីព្រោះវាមានល្បាយ ជាមួយនឹងធូលីល្អិតៗ។
- ចូរបិទបង្អួច ដើម្បី ការពារធូលីពណ៌លឿងមិនឱ្យចូលក្នុងបន្ទប់ ។
- ចូរកាត់បន្ថយ សកម្មភាព នៅខាងក្រៅ និងពាក់ម៉ាស់នៅពេលចេញទៅក្រៅ។
- ចូរលាងដៃ និងជើងរបស់អ្នក នៅពេលអ្នក មកដល់ផ្ទះ វិញ។

រន្ទះ



- ចូរកុំចេញទៅក្រៅផ្ទះនៅពេលមានការ រញ្ជាករណ៍ថាមានព្យុះរន្ទះ ផ្លាស់។
- ចូរដកឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ ចេញពីព្រឹត្តិ ង និងរក្សាគម្លាត យ៉ាងហោចណាស់ 1 ក។
- ពេលដែលអ្នក នៅខាងក្រៅផ្ទះ ចូរជម្លៀសទៅកន្លែង មានសុវត្ថិភាពដូចជាក្នុង រថយន្ត ឬអគារ។



[ច្រូយកចិត្តទុកដាក់នៅទីនេះ!] តើអ្វី ជាស្តង់ ដារសម្រាប់ការជូនដំណឹង/ការព្រមានអំពីរលកត្រជាក់ និងការជូនដំណឹង/ការព្រមានអំពីព្រិលធ្លាក់ ខ្លាំង?

► ការព្រមានអំពីរលកត្រជាក់ (ពីខែតុលាដល់ខែមេសា)

ការជូនដំណឹងអំពីរលកត្រជាក់	• នៅពេលដែលសីតុណ្ហភាព អប្បបរមា នៅពេលព្រឹកគឺក្រោម -12°C សម្រាប់រយៈពេលច្រើនជាង 2 ថ្ងៃ។ • នៅពេលដែលសីតុណ្ហភាព អប្បបរមា នៅពេលព្រឹកខ្ពស់ ជាង 10°C ទាបជាងថ្ងៃមុន (3°C ឬតិចជាង) និងប្រហែល 3°C ទាបជាងកម្រិតមធ្យម ។
ការព្រមានអំពីរលកត្រជាក់	• នៅពេលដែលសីតុណ្ហភាព អប្បបរមា នៅពេលព្រឹកគឺក្រោម -15°C សម្រាប់រយៈពេលច្រើនជាង 2 ថ្ងៃ។ • នៅពេលដែលសីតុណ្ហភាព អប្បបរមា នៅពេលព្រឹកខ្ពស់ ជាង 15°C ទាបជាងថ្ងៃមុន (3°C ឬតិចជាង) និងប្រហែល 3°C ទាបជាងកម្រិតមធ្យម ។

► ការជូនដំណឹងអំពីព្រិលធ្លាក់ ខ្លាំង/ការព្រមានអំពីព្រិលធ្លាក់ ខ្លាំង(ផ្អែកលើកម្រាស់នៃព្រិលដែលបានធ្លាក់ក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង)

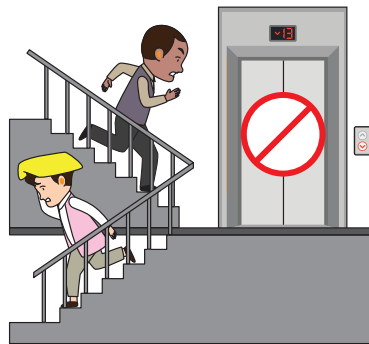
- ប្រសិនបើវាត្រូវបានគេរំពឹងថាមានព្រិលធ្លាក់ កម្រាស់ជាង 5 cm នោះការព្រមានអំពីការធ្លាក់ ព្រិលខ្លាំងនឹងត្រូវបានចេញផ្សាយ ។ ប្រសិនបើវាត្រូវបានរំពឹងថាព្រិលធ្លាក់ កម្រាស់ជាង 20 cm (ច្រើនជាង 30 cm សម្រាប់លើភ្នំ) ការព្រមានអំពីព្រិលធ្លាក់ខ្លាំង ត្រូវបានចេញផ្សាយ ។

지질성 재난

지진



집에서는 탁자 밑!



건물 밖으로 나갈 때는 계단!



안전한 대피장소는 야외 넓은 곳!



대피장소 도착 후에는 안내에 따라 행동!



지진이 발생하면 머리부터 보호하고 흔들림이 멈춘 후 안전한 곳으로 대피해요!

한국 생활을 위한 안전 정보

지진 발생 후에는 이렇게 대처하세요!

- 부상자가 있다면 즉시 119에 구조를 요청해요.
- 주변 피해 상황에 따라 귀가 여부를 결정하고, 거주지로 돌아간 후 안전에 유의해요.



គ្រោះមហន្តរាយតាមភូមិសាស្ត្រ

រញ្ជួយដី



នៅក្រោមតុនៅផ្ទះ!



ចូរប្រើជណ្តើរ នៅពេលចេញពីអគារ!



ទីជម្រកមានសុវត្ថិភាពគឺនៅតំបន់ខាងក្រៅធំទូលាយមួយ!



ចូរអនុវត្តតាម ការណែនាំបន្ទាប់ពីមកដល់កន្លែង ជម្លៀស!



ប្រសិនបើការញ្ជូន យដីកើតឡើង សូមការពារក្បាល របស់អ្នក ជាមុនសិន ហើយជម្លៀសទៅកន្លែង ដែលមានសុវត្ថិភាពបន្ទាប់ ពីការញ្ជូន យបានឈប់!

ព័ត៌មានអំពីសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការរស់នៅក្នុងប្រទេសកូរ៉េ



អនុវត្តិ ធានាទាំងនេះបន្ទាប់ ពីការញ្ជូន យដី!

- ប្រសិនបើបរិយាកាស រងរបួស ទូរសព្ទទៅលេខ ១១៩ ភ្លាមៗ ដើម្បី ជួយសង្គ្រោះ ។
- សម្រេចចិត្តអំពីការត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញដោយផ្អែក លើការខូចខាតនៅជុំវិញខ្លួន ហើយយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើសុវត្ថិភាពក្រោយពេលត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

지진해일

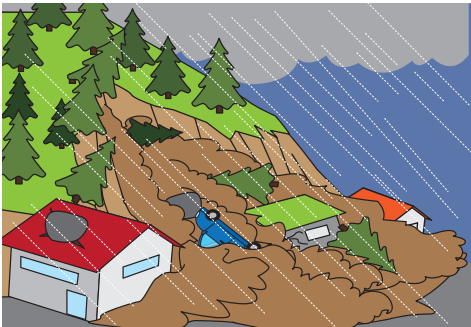


- 한국은 3면이 바다에 둘러싸여 있어 지진해일이 일어날 수 있어요.
- 기상청에서 해일 특보를 발령하거나 시·군·구청 또는 소방서에서 대피명령을 내리면 즉시 대피해요.
- 바닷가에서 강한 지진동을 느끼면 즉시 높은 곳으로 이동해요.
- 먼바다에 있는 배는 항만·포구 등에 정박하고, 가까운 바다에서 조업 중인 배는 수심이 깊은 먼바다 쪽으로 이동해요.



지진해일은 여러 번 반복될 수 있으니 특보가 해제될 때까지 낮은 곳으로 가지 않아요!

산사태



- 한국은 국토의 약 70%가 산으로 되어 있어 폭우, 태풍 등으로 산사태가 발생할 수 있어요.
- 주민 대피명령이 발령되면 반드시 안전한 곳으로 대피해요. (산사태 취약지역에 거주하는 경우 가급적 사전에 대피)

화산폭발



- 한국에는 현재 활동 중인 화산이 없지만, 만일을 위해 화산폭발에 대응하는 방법을 알아둬요.
- 화산이 폭발했을 때는 실내에 머무르며 재난방송을 청취해요.
- 외부에 있을 땐 차나 건물 등으로 신속하게 대피해요.

រលកយក្សស៊ូណាមី

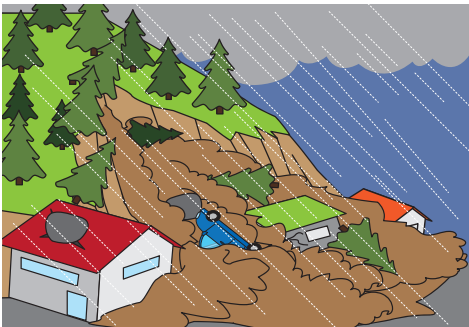


- រលកយក្សស៊ូណាមី អាចកើតមានឡើងនៅប្រទេសក្នុងតំបន់ព្រោះ ក្នុងត្រូវបានហ៊ុំព័ទ្ធដោយ សមុទ្រនៅប៉ូទីស។
- ចូរជម្លៀសចេញក្លាម ប្រសិនបើរដ្ឋបាល ឧតុនិយមក្នុងចេញផ្សាយ ការព្រមានអំពីរលកយក្សស៊ូណាមី ឬការិយាល័យ ឬស្ថានីយ៍បង្ការ អគ្គិភ័យក្នុងទីក្រុង/ខោនធី/ស្រុក ចេញផ្សាយ បទបញ្ជាឱ្យជម្លៀសចេញ។
- ប្រសិនបើអ្នក មានអារម្មណ៍ ថាមានការញ័យដីខ្លី ឯនៅលើឆ្នេរ សមុទ្រ ចូរផ្លាស់ ទីទៅកាន់កន្លែង ខ្ពស់ ជាងនេះភ្លាមៗ។
- នាវានៅក្នុងសមុទ្រឆ្ងាយ គួរតែចតក្នុងកំពង់ផែ និងផែ ហើយនាវានៅក្នុងសមុទ្រជិត នោះគួរតែផ្លាស់ ទីទៅសមុទ្រទឹកជ្រៅ។



រលកយក្សស៊ូណាមីអាចកើតម្តង ទៀតជាច្រើនដង។
ដូច្នេះ ចូរកុំទៅទីទំនាបរហូតទាល់តែការព្រមានត្រូវបានលុបចោល។

ការបាក់ដី



- ការបាក់ដីអាចកើតមានឡើងនៅក្នុង ប្រទេសក្នុងតំបន់ ដោយសារ តែភ្លៀងធ្លាក់ ខ្លាំង ឬព្យុះ ទីហ្ម ឯ ដោយសារប្រហែលជា 70 % នៃផ្ទៃដី របស់ក្នុងគឺសម្បូរទៅដោយភ្នំ ។
- នៅពេលចេញផ្សាយ បទបញ្ជាក្នុងការជម្លៀសអ្នក រស់នៅ ត្រូវប្រាកដថាជម្លៀសទៅកន្លែង ដែលមាន សុវត្ថិភាព។ (យើងសូមណែនាំឱ្យជម្លៀសជាមុន ប្រសិនបើអ្នក រស់នៅក្នុងតំបន់ដែលងាយនឹងបាក់ដី)។

ការផ្ទុះភ្នំភ្លើង



- បច្ចុប្បន្ន គ្មាន ភ្នំ ភ្លើងសកម្មនៅក្នុងប្រទេសក្នុងតំបន់ទេ។ ប៉ុន្តែ ចូរស្វែងយល់អំពីរបៀបក្នុងការឆ្លើយតប ចំពោះការផ្ទុះ ភ្នំ ភ្លើង ក្រែងលោកើតឡើង។
- នៅពេលដែលភ្នំ ភ្លើងផ្ទុះ ឡើង ចូរស្នាក់ នៅក្នុងផ្ទះ ហើយស្តាប់ការផ្សាយ ព័ត៌មានអំពីគ្រោះមហន្តរាយ ។
- នៅពេលអ្នក នៅខាងក្រៅផ្ទះ ចូរជម្លៀសទៅក្នុងរថយន្ត ឬអគារភ្លាមៗ។

응급처치 ①

12 빠른 응급처치가 생명을 살려요

성인 심폐소생술

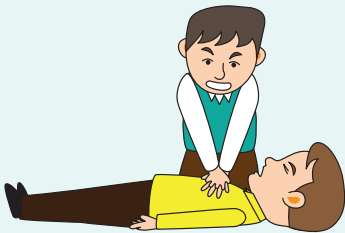
1 반응 확인



2 119 신고 및 자동심장 충격기(AED) 요청



3 가슴압박 30회



4 인공호흡 2회



119 신고 후 휴대전화를 켜 놓은 상태에서 구급대원의 지시에 따라요!



[여기서 잠깐!] 심폐소생술, 왜 해야 할까요?

심정지 후 4분이 지나면 뇌 손상이 일어나기 때문에 즉시 심폐소생술을 해야 소중한 생명을 살릴 수 있어요!

12 ការសង្គ្រោះបឋមបានឆាប់រហ័សជួយសង្គ្រោះជីវិតបានច្រើន

ការសង្គ្រោះ CPR សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ

1 ពិនិត្យមើលការប្រតិកម្ម



2 ទូរសព្ទទៅកាន់ លេខ 119 ហើយស្នើសុំឧបករណ៍ AED
(ឧបករណ៍ឆក់បេះដូងដែលប្រើបាននៅខាងក្រៅដោយស្វ័យប្រវត្តិ)។



3 ចូរសង្កត់ ទ្រូងឱ្យបាន 30 ដង។



4 ចូរធ្វើការសង្គ្រោះ CPR ឱ្យបាន 2 ដង។



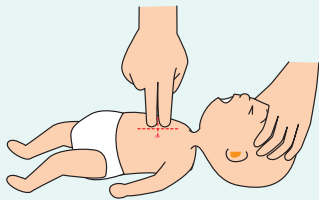
ពេលទូរសព្ទទៅកាន់ លេខ 119 សូមទុកទូរសព្ទដៃ របស់អ្នក និងធ្វើតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ!



[ច្រូយកចិត្តទុកដាក់នៅទីនេះ!] ហេតុអ្វីបានយើងត្រូវធ្វើការសង្គ្រោះ CPR?

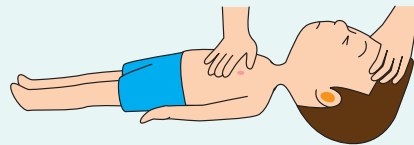
ខ្មោចក្បាល ត្រូវបានរងរបួសក្នុងរយៈពេល 4 នាទីបន្ទាប់ ពីបេះដូងឈប់ដើរ ដូច្នេះ សូមធ្វើការសង្គ្រោះ CPR ភ្លាមៗដើម្បី សង្គ្រោះ ជីវិតដ៏មានតម្លៃនេះ!

영아 · 소아 심폐소생술



영아(1개월~만1세)

젖꼭지 연결선 바로 아래의 가슴뼈를
두 손가락으로 압박하기 (깊이 약 4cm)

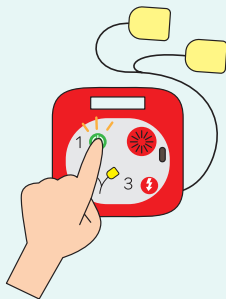


소아(만1세~만8세)

가슴뼈 아래쪽 1/2 부분을 한 손으로
압박하기 (깊이 4~5cm)

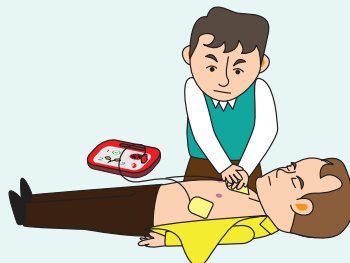
자동심장충격기(AED) 사용법

1 전원켜기



전원을 켜고 안내에 따라 행동하기

2 패드부착



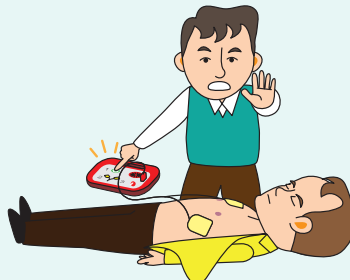
정확한 위치 확인 후 패드 부착

3 심장리듬분석



"모두 물러나세요" 라고 외치고
환자와 접촉하지 않기

4 심장충격

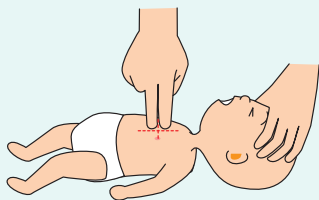


"모두 물러나세요" 라고 외치고
심장충격 버튼 누르기



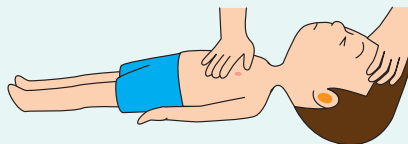
심장충격 후에는 즉시 심폐소생술을 다시 시작해요!

ការសង្គ្រោះ CPR សម្រាប់ទារក/កុមារ



ទារក (អាយុពី 1 ខែ ដល់ 1 ឆ្នាំ)

ចូរសង្កត់ ឆ្អឹងសន្ទះ ឡើងនៅខាងក្រោមក្បាល ដោះដោយប្រើម្រាមដៃពីរ (ជម្រៅប្រហែល 4 cm)។



កុមារ (អាយុពី 1 ឆ្នាំ ដល់ 8 ឆ្នាំ)

ចូរសង្កត់ ឆ្អឹងសន្ទះ ឡើងពាក់កណ្តាល នៅផ្នែកខាងក្រោមដោយដៃមួយ (ជម្រៅពី 4 ទៅ 5 cm)។

របៀបប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ AED

1 បើកភ្លើង



ចូរបើកភ្លើង ហើយធ្វើតាមការណែនាំខាងក្រោម។

2 ដាក់ភ្ជាប់បន្ទះ



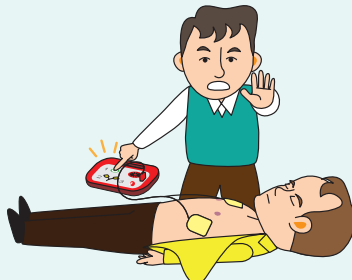
ចូរពិនិត្យមើលទីតាំងដីត្រឹមត្រូវ ហើយដាក់ភ្ជាប់ បន្ទះ អេឡិចត្រូត។

3 វិភាគចង្វាក់ បេះដូង



ចូរស្រែក "អ្នក គ្រប់គ្នាចេញទៅឱ្យឆ្ងាយ" និងជៀសវាងការប៉ះអ្នក ជំងឺ។

4 ការឆក់បេះដូង



ចូរស្រែក "អ្នក គ្រប់គ្នាចេញទៅឱ្យឆ្ងាយ" ហើយចុចប៊ូតុង AED។



ចាប់ផ្តើមធ្វើការសង្គ្រោះ CPR ភ្លាម បន្ទាប់ ពីការឆក់បេះដូង!

성인 이물질에 의한 기도폐쇄의 처치

1 상태 확인 및 119 신고



기도 폐쇄 증상이 보이면
즉시 119에 신고하기

2 기침 유도 및
등 두드리기 (5회)

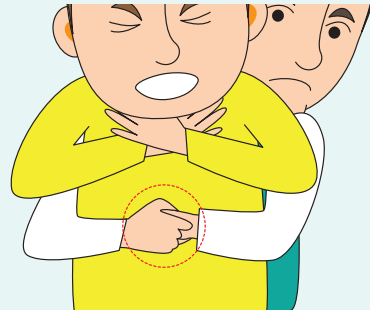


기침이 가능하면 스스로 뱉어내게
기침 유도, 기침이 어려우면
등을 5번 정도 연속 두드리기

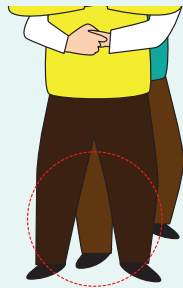
3 복부 밀어내기



주먹 쥔 손을 환자의
배꼽과 명치 중간에 두기



다른 한 손으로 주먹을 감싸기



환자의 다리 사이로 한 발을 넣고,
한 발은 뒤로 뺀어 균형 잡기



배를 안쪽으로 누르며
위쪽으로 5회 압박하기



구급대원이 도착하기 전까지 복부 밀어내기를 반복하고, 환자가 의식이 없을 때는 즉시 심폐소생술을 시도해요!

របៀបសង្គ្រោះ ការស្ទុះ ផ្លូវដង្ហើមរបស់មនុស្សពេញវ័យដោយវត្ថុពីពីខាងក្រៅ

1 ពិនិត្យមើលលក្ខខណ្ឌ ហើយទូរសព្ទទៅកាន់លេខ 119។



ទូរសព្ទទៅកាន់លេខ 119 ភ្លាម ៗប្រសិនបើមានហេតុសញ្ញាស្ទុះ ផ្លូវដង្ហើម។

2 ជំរុញឱ្យក្អក និងទះខ្នងតិចៗ (5 ដង)។

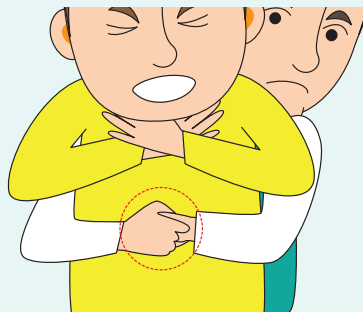


ប្រសិនបើអ្នក ជំងឺអាចក្អក សូមឱ្យអ្នក ជំងឺខ្ចាក់ វាចេញដោយខ្លួនឯង។ ជំរុញឱ្យក្អក ។ ប្រសិនបើអ្នក ជំងឺមិនអាចក្អក បានទេ សូមទះខ្នង តិចៗចំនួន 5 ដងជាប់ៗគ្នា។

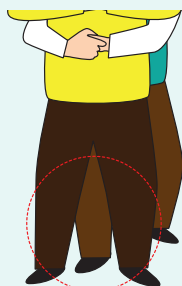
3 សង្កត់ពោះ។



ចូរដាក់កណ្តាប់ ដៃនៅចន្លោះ រន្ធដុំ តនឹងចុងដង្ហើម។



ចូរក្តោប កណ្តាប់ ដៃដោយប្រើប្រអប់ដៃម្ខាង ទៀត។



ចូរក្បាល នឹងរបស់អ្នក ដោយដាក់ ជើងម្ខាង នៅចន្លោះ ជើងរបស់អ្នក ជំងឺ និងកន្លែក ជើងម្ខាង ទៀតទៅក្រោយ។



ចូរសង្កត់ ពោះរបស់អ្នក ជំងឺទៅក្នុង និងឡើងលើចំនួន 5 ដង។



បន្តសង្កត់ ពោះរហូតដល់គ្រូពេទ្យមកដល់។ ប្រសិនបើអ្នក ជំងឺសន្លប់ សូមសាកល្បង ធ្វើការសង្គ្រោះ CPR ភ្លាម ៗ!

영아 이물질에 의한 기도폐쇄의 처치

1 상태 확인 및 119 신고



쉰 울음소리 또는 청색증이 보이면
즉시 119에 신고하기

2 등 두드리기 (5회)



턱과 뒤통수를 감싸고
천천히 안아 올리기



머리가 아래를 향하도록 엮드려 놓고,
손바닥으로 등 중앙을 5회 두드리기

3 가슴압박 (5회)



머리가 아래를 향하게 바로 눕히기



두 개의 손가락으로 5회 가슴압박하기
(양쪽 젖꼭지 중앙 바로 아래 부위)



구급대원이 도착하기 전까지 등 두드리기와 가슴압박을 반복하고,
환자가 의식이 없을 때는 즉시 심폐소생술을 시도해요!

របៀបព្យាបាល ការស្ទុះ ឆ្លូវ ដង្ហើម មរបស់ទារកដោយវត្ថុ ពីខាងក្រៅ

1 ពិនិត្យមើល លស្មាន ភាព និងទូរសព្ទទៅកាន់ លេខ 119។



ទូរសព្ទទៅលេខ 911 ភ្លាមៗ ប្រសិនបើទារកយំក្នុងសម្លេង ស្អក ឬបង្ហាញ រោគសញ្ញាដោយ ខ្វះអុកស៊ីសែនក្នុងឈាម។

2 ចូរទះខ្នង តិចៗ (5 ដង)។



ចូរត្រកងដៃជុំវិញចង្កា និងផ្នែក ខាងក្រោយនៃក្បាល ហើយលើកឡើងយឺតៗ។



ចូរផ្តាប់ មុខទារកចុះក្រោម និងទះពាក់កណ្តាល ខ្នង តិចៗចំនួន 5 ដង ដោយបាតដៃរបស់អ្នក ។

3 ចូរសង្កត់ ទ្រូង (5 ដង)។



ចូរផ្តាប់ មុខទារកចុះក្រោម។



សង្កត់ ទ្រូងចំនួន 5 ដងដោយប្រើម្រាមដៃពីរ។ (នៅខាងក្រោមចំណុចកណ្តាល នៃក្បាល ដោះទាំងពីរ)



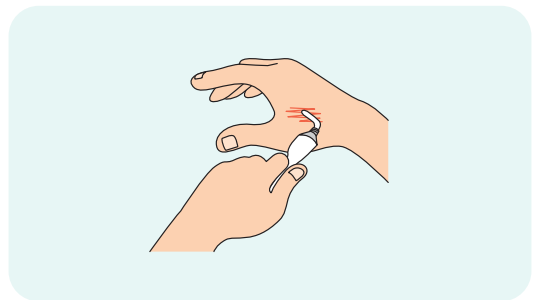
ចូរបន្តទះ ខ្នង តិចៗ ហើយសង្កត់ ទ្រូងរហូតដល់គ្រូពេទ្យមកដល់។ ប្រសិនបើអ្នក ជំងឺសន្លប់ សូមសាកល្បង ធ្វើការសង្គ្រោះ CPR ភ្លាមៗ!

13 상황별 응급처치법을 알아보아요

상처



타박상(맞거나 부딪쳐 생긴 상처)에는
24시간 내엔 냉찜질을,
48시간 이후엔 온찜질을 합니다.



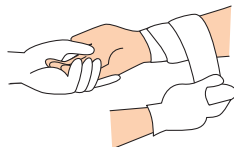
찰과상(긁힌 상처)에는
항생제 연고를 바릅니다.



[여기서 잠깐!] 상처로 인해 출혈이 생겼을 때



직접압박
상처를 깨끗한 천으로
덮고 누르기



상처보호
붕대로 상처부위
감싸기



심장보다 높게
상처 부위를 심장 보다
높게 올리기

화상



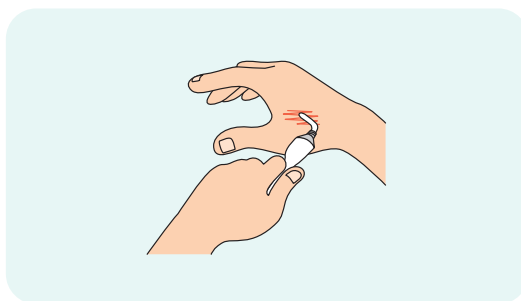
- 화상 부위를 흐르는 찬물로 20분 이상 식혀줘요.
- 화상 부위에 생긴 물집은 터트리지 않아요.
- 오염된 물건이 상처 부위에 접촉하지 않게 해요.
(로션, 된장, 간장, 소주 등 절대로 바르지 않기)

13 ចូរស្វែង យល់អំពីរបៀបផ្តល់ ការសង្គ្រោះ បឋមសម្រាប់ស្ថានភាពនីមួយៗ

មុខរបួស



សម្រាប់ស្នាមជាំ (បុក ឬប៉ះទង្គិច)
សូមអនុវត្តការ ស្អំ ទឹកត្រជាក់ក្នុងរយៈពេល
24 ម៉ោង និងការស្អំទឹកក្តៅបន្ទាប់ពី 48 ម៉ោង។



សម្រាប់ការដាច់រយះ (ស្នាមកោសស្បែក)
សូមលាបថ្នាំ លាបដែលមានថ្នាំ ប្រឆាំងបាក់តេរី។

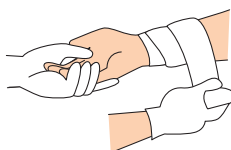


[ចូរយកចិត្តទុកដាក់នៅទីនេះ!] ការហូរឈាមចេញពីមុខរបួស



សម្អាត ដោយផ្ទាល់

ចូរបិទមុខរបួសដោយក្រណាត់ស្អាត
ហើយសង្កត់ ។



ការការពារមុខរបួស

ចូរបិទមុខរបួសដោយបង្កំ។



កម្មស័ក្ត្រសង្កត់ជាងបេះដូង

ចូរលើកមុខរបួសឱ្យខ្ពស់
ជាងកម្ពស់ បេះដូង។

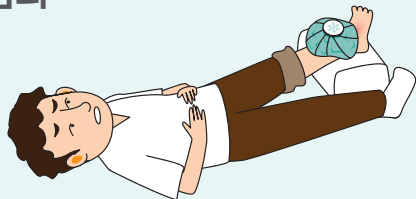
ការលាង



- ចូរធ្វើឱ្យកន្លែង លាងត្រជាក់ដោយទឹករំហូរលឿនសម្រាប់
រយៈពេលយ៉ាងហោចណាស់ចំនួន 20 វិនាទី។
- កុំជួសពងបែកដែលកើតមាននៅកន្លែង ដែលលាង។
- ចូរជៀសវាងការប៉ះពាល់រាងរបួស និងវត្ថុ ដែលកខ្វក់ ។
(កុំប្រើឡ គ្រឿងផ្សំ ធ្វើពីសណ្តែក សៀង ទឹកស៊ីអ៊ីរ
ស្រា Soju ជាដើម)។

염좌(뺨) / 골절

염좌



얼음찜질로 부기를 빼고
다친 부위를 심장보다 높이 올려요.

골절



뼈가 뚫고 나왔다면 소독 거즈 등으로
상처 부위를 덮은 후 붕대로 감아줘요.

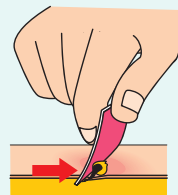
벌 쏘임

벌침이 없는 경우

1. 벌에 쏘인 환자를 안정시켜요.
2. 두통, 어지럼증, 복통, 호흡곤란 등의 과민성 쇼크(아나필락시스)로 진행되는지 환자의 상태를 확인하고, 증상이 보이면 119에 신고하여 병원으로 이송해요.
3. 증상이 없다면, 쏘인 부분을 소독하고 병원에 가요.

벌침이 있는 경우

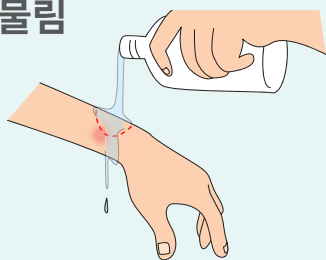
1. 검은 점처럼 보이는 벌침을 찾아요.
2. 카드를 이용해 피부를 긁어내듯 침을 제거해요.
3. 얼음찜질로 통증과 부기를 가라앉혀요.



핀셋, 손가락으로 침을 제거하면 벌침 안에 남아있는 독이 몸에 퍼질 수 있어요!

동물 물림 / 뱀 물림

동물 물림



안전한 곳으로 이동해
상처부위를 소독하고 병원에 가요.

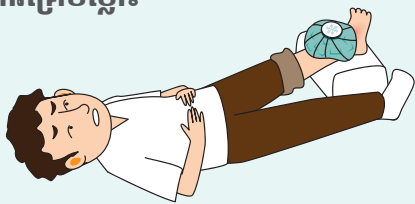
뱀 물림



물린 부위를 부목으로 고정하고
심장보다 낮게 위치시킨 후 병원에 가요.

ការគ្រេចថ្លោះ/ការបាក់ឆ្អឹង

ការគ្រេចថ្លោះ



បំបាត់ការហើមដោយការស្អំ កញ្ចប់
ទឹកកក និងលើកកន្លែង រងរបួសពីលើបេះដូង។

ការបាក់ឆ្អឹង



ប្រសិនបើឆ្អឹង ងលេចចេញ
សូមបិទមុខរបួសដោយស្បែកគ្មាន
មេរោគ ហើយរុំជាមួយបង។

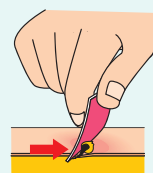
សត្វឃ្មុំទិច

រសិនបើមិនមានសត្វឃ្មុំ ទិចទេ

1. ធ្វើឱ្យអ្នក ជំងឺត្រូវបានសត្វឃ្មុំ ទិច។
2. ពិនិត្យមើលស្ថានភាពរបស់អ្នក ជំងឺដើម្បី មើលថាតើគាត់/នាងកំពុងបង្ហាញ រោគសញ្ញាប្រ តិកម្មអាឡែរហ្ស៊ី ឆ្លង ឆ្លា (anaphylaxis) ដូចជាឈឺក្បាល វិលមុខ ឈឺពោះ ឬពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម។
3. ប្រសិនបើមិនមានរោគសញ្ញាទេ សូមសម្អាត មេរោគនៅទីតាំងសត្វឃ្មុំ ទិច ហើយទៅមន្ទីរពេទ្យ។

ប្រសិនបើមានសត្វឃ្មុំ ទិច

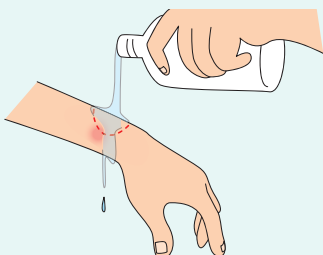
1. រកមើលទីតាំងសត្វឃ្មុំ ទិច ដែលមើលទៅដូចជាចំនុចខ្មៅ។
2. យកចេញទ្រនិចដោយប្រើកាតដូចជាការកោសស្បែក ។
3. បំបាត់ការឈឺចាប់ និងហើមដោយប្រើការថង់ទឹកកក។ ប្រសិនបើអ្នកយកសត្វឃ្មុំ ចេញដោយប្រើចន្លៀត ស



ឬម្រាមដៃរបស់អ្នក ជាតិពិសដែលនៅសេសសល់នៅទ្រនិចរបស់សត្វឃ្មុំ
អាចរីករាលដាលពាសពេញរាងកាយ!

សត្វខាំ/ពស់ចិក

សត្វខាំ



ចូរផ្លាស់ ទីទៅកន្លែង ដែលមានសុវត្ថិភាព
ចូរសម្អាត មេរោគនៅមុខរបួស និងទៅមន្ទីរ
ពេទ្យ។

ពស់ចិក



ចាប់ឈើអបឆ្អឹង កនៅទីតាំងខាំ
ដាក់វាឱ្យនៅទាបជាងបេះដូង ហើយទៅមន្ទីរ
ពេទ្យ។

심뇌혈관 질환

뇌졸중



징후

입이 돌아가거나 한쪽 팔, 다리에 힘이 빠지고 갑자기 말이 어눌해지며 의식이 저하됨

대응행동

- 경련하는 경우 몸을 옆으로 돌려줘요.
- 의식이 저하된 환자에게 물이나 음식을 먹이지 않아요.
- 토하면 고개를 옆으로 돌려줘요.
- 119에 신고해 빠르게 병원에 가요.

심근경색증



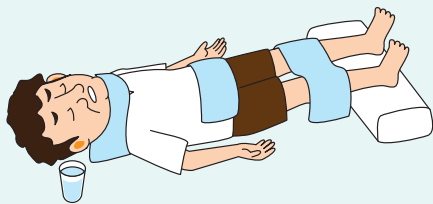
징후

가슴 통증(흉통)과 식은땀, 어지러움, 호흡곤란, 어깨나 양쪽 팔, 목의 통증

대응행동

환자를 편안한 자세로 안정시키고 119에 신고해 빠르게 병원에 가요.

온열 질환 (탈수, 열경련, 열탈진, 열사병 등)



- 얼음찜질로 체온을 내리고, 차가운 물 또는 이온음료를 마셔요.
- 구토, 고열, 정신이상 등의 증세가 보이면 즉시 119에 신고해요.
- 환자가 의식이 없고 호흡이 없다면 즉시 심폐소생술을 시행해요.



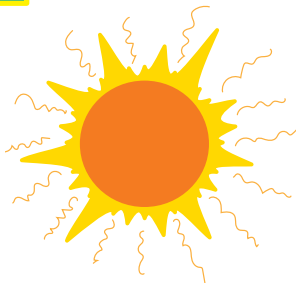
[여기서 잠깐!] 일사병과 열사병이 차이는?

일사병이란?

높은 온도에 오랫동안 노출돼 체온이 상승하고 수분이 부족해져 생기는 질병(맥박이 약하고 피부는 차가움)

열사병이란?

높은 온도와 습한 환경이 오래 이어질 때 열을 내보내지 못해 발생하는 질병(맥박이 빠르고, 피부는 뜨겁고 건조함)



ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង

ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល



រោគសញ្ញា

វៀចមាត់ ធ្វើឱ្យដៃ ឬជើងចុះខ្សោយ ការនិយាយមិនច្បាស់ និងស្មារតីងងឹត

វិធានការបង្ក

- ប្រសិនបើអ្នក ជំងឺមានការប្រកាច់ សូមផ្ញើ ឯកសារទៅចំហៀង។
- កុំឱ្យទី កង្វែក ឬអាហារដល់អ្នក ជំងឺសន្លប់ ។
- ប្រសិនបើអ្នក ជំងឺក្នុង សូមផ្ញើ ឯកសារ ទៅចំហៀង។
- ទូរសព្ទទៅកាន់ លេខ 119 ហើយយកទៅមន្ទីរពេទ្យឱ្យបានឆាប់រហ័ស។

បេះដូងឈប់លោត ដោយសារការស្ទុះសរសៃឈាមចិត្ត មបេះដូង



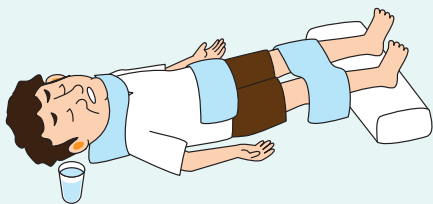
រោគសញ្ញា

ឈឺទ្រូង និងបើកញើសត្រជាក់ខ្លួន វិលមុខ ពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម ឈឺស្មា ដៃ ឬក។

វិធានការបង្ក

ធ្វើឱ្យអ្នក ជំងឺមានលំនឹងក្នុង ដំបូលងាយស្រួល ហើយទូរសព្ទទៅកាន់លេខ 119 ដើម្បី យកទៅមន្ទីរពេទ្យឱ្យបានឆាប់រហ័ស។

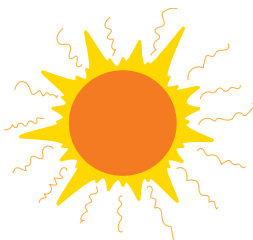
ជំងឺដោយសារកម្ដៅ (កង្វះជាតិទឹក សាច់ដុំរមួលក្រពើដោយសារកម្ដៅ ការអស់កម្លាំង ដោយសារកម្ដៅ ក្ដៅខ្លួន ឬ ជាដើម)



- សូមបញ្ចុះ សីតុណ្ហភាព រាងកាយដោយប្រើថង់ទឹកកក ហើយឱ្យអ្នក ជំងឺផឹកទឹកត្រជាក់ ឬភេសជ្ជៈ មានជាតិអ៊ីយ៉ូត។
- ប្រសិនបើអ្នក ជំងឺមានរោគសញ្ញាក្នុង តចង្កោរ គ្រុនក្ដៅខ្លាំង ឬការងឺរាយ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 119 ភ្លាម ៗ។
- ប្រសិនបើអ្នក ជំងឺសន្លប់ និងមិនដកដង្ហើម សូមអនុវត្តធ្វើ ការសង្គ្រោះ CPR ភ្លាម ៗ។



[ច្របាច់ចិត្ត កង្វះនៅទីនេះ!] តើជំងឺបណ្តាល មកពីកម្ដៅព្រះអាទិត្យ និងជំងឺឡើងកម្ដៅខ្លួន ឬ ឧសគ្នាអ្វី ខ្លះ ?



តើជំងឺបណ្តាលមកពីកម្ដៅព្រះអាទិត្យ?

ជំងឺដែលបណ្តាល មកពីការកើនឡើងសីតុណ្ហភាព រាងកាយ និងជាតិទឹកមិនគ្រប់គ្រាន់ដោយសារតែនៅក្រោមសីតុណ្ហភាព ខ្ពស់ រយៈពេលយូរ (ជិតចរខ្សោយ និងស្បែក ត្រជាក់)។

តើអ្វី ទៅជាជំងឺឡើងកម្ដៅខ្លួន ឬ ឧសគ្នា ឯ?

ជំងឺដែលបណ្តាល មកពីការបរាជ័យក្នុងការបន្ថយ កម្ដៅនៅពេលដែលបុគ្គល ស្ថិតនៅក្រោមសីតុណ្ហភាព ខ្ពស់ និងបរិស្ថាន សំណើមសម្រាប់ រយៈពេលយូរ (ជិតចរដើរលឿនស្បែក ក្ដៅ ហើយស្ងួត)។

한랭 질환(동상, 저체온증 등)



- 환자를 따뜻한 곳으로 옮긴 후 옷이 젖었다면 벗기고, 담요로 몸 전체를 감싸요.
- 따뜻한 물에 동상 부위를 20~40분간 담근 후, 소독된 마른 거즈를 발가락, 손가락 사이에 끼워요.
- 환자가 의식이 없으면 즉시 심폐소생술을 시행해요.



한랭질환은 젖은 옷과 양말 등을 오랜 시간 착용했을 때 주로 발생할 수 있으니 주의해요!

약물 오남용



- 건강기능식품을 구입하기 전에 의사와 충분히 상의해요.
- 약물 복용 후 구토, 메스꺼움, 설사 등 이상 징후가 발생하면 즉시 복용한 약물을 가지고 병원으로 가요.

농약 중독



- 농약 중독이 의심되면 즉시 119에 전화하고 구급대원의 지시를 따라요.
- 병원에 갈 때 농약이 피부에 묻지 않게 주의 하며 약병을 가져가요.
- 농약이 피부에 묻었을 때에는 오염된 옷을 벗고 흐르는 물로 몸을 깨끗이 씻어요.

한국 생활을 위한 안전 정보



즉시 119에 연락해야 하는 응급상황은?

기도폐쇄, 마비, 호흡곤란, 중독, 물에 빠졌을 때, 심장마비, 심한 화상, 심장질환 또는 가슴통증, 전기 손상, 의식이 없는 경우, 자살 기도, 심한 출혈, 분만, 척추 손상이 의심되는 경우, 경련 등

ជំងឺត្រជាក់ខ្លួន (ការជាលិកាដោយសារត្រជាក់ខ្លាំង សីតុណ្ហភាព រាងកាយធ្លាក់ ចុះខ្លាំង ជាដើម)



- ផ្លាស់ អ្នក ជំងឺទៅកន្លែង កក់ក្តៅ ហើយគ្របដណ្តប់ រាងកាយដោយក្ដុយ បន្ទាប់ ពីដោះសម្លៀកបំពាក់សើមចេញ ប្រសិនបើវាសើម។
- ត្រាំទឹកនៅកន្លែង ដែល រូបសក្ខី ងទឹកក្តៅអ៊ុំ និយ័តពេលពី 20 ទៅ 40 នាទី ហើយដាក់ស្បែក រូបសក្ខី មេរោគ និង ស្លូតនៅ ចន្លោះ ម្រាមជើង និងម្រាមដៃ។
- ប្រសិនបើអ្នក ជំងឺសន្លប់ សូមធ្វើការសង្គ្រោះ CPR ភ្លាមៗ។



សូមចងចាំថាភាពត្រជាក់អាចកើតឡើងជាច្រើននៅពេលដែលបុគ្គល ម្នាក់ ស្លៀក សម្លៀកបំពាក់សើម និងពាក់ស្រោមជើងសើមរយៈពេលយូរ!

ការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន



- ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬ ឯកសារ របស់អ្នក មុនពេលទិញអាហារជួយដល់មុខងារសុខភាព។
- ប្រសិនបើអ្នក មានរោគសញ្ញាមិនប្រក្រតីដូចជា ក្អក ត ចង្អោរ ឬរាកស្លាប់បន្ទាប់ ពីលេបឱសថ សូមទៅមន្ទីរពេទ្យភ្លាម ហើយយកឱសថដែលអ្នក បានលេបមកជាមួយផង។

ការពុលពីការប្រើថ្នាំ សម្លាប់ សត្វល្អិត ត



- ប្រសិនបើមានការសង្ស័យថាមានការពុលពីការប្រើថ្នាំ សម្លាប់ សត្វល្អិត ត សូមទូរសព្ទទៅកាន់លេខ 119 ភ្លាម ៗ ហើយធ្វើតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ។
- នៅពេលទៅដល់មន្ទីរពេទ្យ សូមយកដបថ្នាំ សម្លាប់ សត្វល្អិតតមកជាមួយ ខណៈពេលការជៀសវាងនូវការប៉ះពាល់រវាងថ្នាំ សម្លាប់ សត្វល្អិត ត និងស្បែក របស់អ្នក ។
- ប្រសិនបើស្បែក របស់អ្នក ប៉ះនឹងថ្នាំ សម្លាប់ សត្វល្អិត ត សូមដោះសម្លៀកបំពាក់ដែលកខ្វក់ ចេញ ហើយលាងសម្អាត ខ្លួនអ្នក ឱ្យបាន ល្អដោយប្រើទឹកក្ដៅ។

ព័ត៌មានអំពីសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការរស់នៅក្នុងប្រទេសកូរ៉េ



តើការសង្គ្រោះបន្ទាន់ មួយណាដែលតម្រូវឱ្យអ្នក ទូរសព្ទទៅកាន់លេខ 911 ភ្លាម ៗ?

ការស្ទុះ ផ្លូវដង្ហើម ពិការភាពចលនា ពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម ការពុល ការលង់ទឹក ការគាំងបេះដូង ការរលាកធ្ងន់ ធ្ងន់ ជំងឺបេះដូង ឬឈឺច្រើន ការងរបួសពីការឆក់ចរន្តអគ្គិសនី សន្លប់ ការប៉ុនប៉ងធ្វើអត្តឃាត ការហូរឈាមច្រើន ការសម្រាលកូន ការសង្ស័យថាខូចផ្ទៃ ឯខ្នង ការប្រកាច់ជាដើម។

14 위급할 때 필요한 긴급 정보를 알아보아요

긴급 신고 전화번호

접수내용	관련기관	전화번호
화재·구조·구급·재난신고 응급의료·병원 정보	소방청	119
범죄신고	경찰청	112
감염병 신고·질병 정보 제공	질병관리청	1339
학교폭력 예방교육 및 전화·문자 상담	교육부, 여성가족부, 경찰청	117

다누리 콜센터(대표번호 1577-1366)

내용	문의처
- 국내 거주 다문화 가정에게 한국 생활 정보제공, 위기상담 및 긴급 지원, 생활통역과 3자 통화 서비스 등을 13개국 언어로 지원 한국어, 베트남어, 중국어, 영어, 타갈로그(필리핀)어, 몽골어, 러시아어, 태국어, 크메르(캄보디아)어, 일본어, 우즈베키스탄어, 라오스어, 네팔어	▶ 중앙센터: 1577-1366 (www.liveinkorea.kr) ▶ 지역센터 경기수원: 031-257-1841 대전: 042-488-2979 광주: 062-366-1366 부산: 051-508-1366 경북구미: 054-457-1366 전북전주: 063-237-1366

한국 생활을 위한 안전 정보

응급 상황에 필요한 한국어 표현 익히기

- 도와주세요.
- 급해요!
- 불이야! 119에 신고해 주세요.
- 가까운 경찰서가 어디예요?
- 가까운 (병원/약국)이 어디예요?
- 구급차를 불러 주세요.
- 병원에 데려가 주세요.
- 여권을 잃어버렸어요.
- 어디에서 도움을 받을 수 있어요?

ជីវិតនៅក្នុងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

14 ស្វែង យល់អំពីព័ត៌មានទំនាក់ទំនងបន្ទាន់ ដែលអ្នក ត្រូវការក្នុងគ្រោះអាសន្ន

លេខទូរសព្ទសម្រាប់គ្រោះអាសន្ន

បញ្ហាដែលត្រូវរាយការណ៍	ស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធ	លេខទូរសព្ទ
អគ្គិភ័យ/ការជួយសង្គ្រោះ/គ្រោះអាសន្ន/គ្រោះមហន្តរាយ/ការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រសង្គ្រោះបន្ទាន់/ព័ត៌មានអំពីមន្ទីរពេទ្យ	ទីភ្នាក់ងារបង្ការ អគ្គិភ័យជាតិ	119
ឧក្រិដ្ឋកម្ម	ទីភ្នាក់ងារប៉ូលិសជាតិ	112
ជំងឺឆ្លង និងព័ត៌មានអំពីជំងឺ	ទីភ្នាក់ងារគ្រប់គ្រង និងបង្ការ ជំងឺរបស់ប្រទេសកូរ៉េ	1339
ការអប់រំអំពីការទប់ស្កាត់ អំពើហិង្សានៅសាលារៀន និងការប្រឹក្សាតាម ទូរសព្ទ/សារ ជាអក្សរ	ក្រសួងអប់រំ ក្រសួងសមភាពយេនឌ័រ និងគ្រួសារ ទីភ្នាក់ងារប៉ូលិសជាតិ	117

មជ្ឈមណ្ឌល ទូរសព្ទរបស់ Danuri (លេខអ្នកតំណាង)

អគ្គិភ័យ	ការសាកសួរ
- ការផ្តល់ព័ត៌មានអំពីជីវិតនៅក្នុងដល់គ្រួសារពហុវប្បធម៌ ម៉ែដែលរស់នៅក្នុងប្រទេសកូរ៉េ ការប្រឹក្សាអំពីវិបត្តិ និងការគាំទ្រក្នុងគ្រោះអាសន្ន ការបកស្រាយអំពីជីវិតប្រចាំថ្ងៃ និងសេវាកម្មអំពីការទូរសព្ទតាមវីធីទាំងបីជា 13 ភាសា។	▶ ការសាកសួរ 1577-1366 (www.liveinkorea.kr) ▶ មជ្ឈមណ្ឌលប្រចាំតំបន់ Gyeonggi Suwon៖ Gyeonggi Suwon: 031-257-1841 Daejeon: 042-488-2979 Gwangju: 062-366-1366 Busan: 051-508-1366 Gyeongbuk Gumi: 054-457-1366 Jeonbuk Jeonju: 063-237-1366

ភាសាកូរ៉េ វៀតណាម ចិន អង់គ្លេស តាហ្គាឡុក (ហ្វីលីពីន) ម៉ុងហ្គោលី រុស្ស៊ី ថៃ ខ្មែរ (កម្ពុជា) ជប៉ុន អ៊ីសបេគីស្ថាន ឡាវ នេប៉ាល់

ព័ត៌មានអំពីសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការរស់នៅក្នុងប្រទេសកូរ៉េ

រៀនយល់ជាភាសាកូរ៉េ ដែលត្រូវការក្នុងគ្រោះអាសន្ន

- ជួយ! • មានអាសន្ន!
- អគ្គិភ័យ! សូមទូរសព្ទទៅលេខ 119។
- តើស្ថានីយប៉ូលិសដែលនៅជិតបំផុតនៅទីណា?
- តើកន្លែង (មន្ទីរពេទ្យ/ឱសថស្ថាន) ណាដែលនៅជិតបំផុត?
- សូមទូរសព្ទទៅរថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់ ។
- សូមនាំខ្ញុំទៅមន្ទីរពេទ្យ។
- ខ្ញុំបានបាត់លិខិតឆ្លងដែនហើយ។
- តើខ្ញុំអាចទទួលបានជំនួយនៅទីណា?

បញ្ជីត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញា

증상별 점검표

ជីវិតមានសុវត្ថិភាពនៅប្រទេសកូរ៉េជាមួយទីភ្នាក់ងារបង្ការអគ្គិភ័យជា

សរសេររោគសញ្ញាដែលអ្នកមាននៅពេលអ្នកមានជំងឺ ហើយយកទៅបង្ហាញនៅមន្ទីរពេទ្យ រថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់ ឬឱសថស្ថាន។



Seq.	Symptom	English	Chinese	Cambodia
1	두통	☐ Headache	头痛	ឈឺក្បាល
1-1	고열	☐ Fever	高烧	គ្រុនក្តៅ
1-2	전신쇠약	☐ Weakness	全身无力	ឆ្ងាយអស់កម្លាំង
1-3	어지럼증	☐ Dizziness	头晕	វិលមុខ
1-4	경련/발작	☐ Convulsion	痉挛	ប្រកាច់
1-5	마비	☐ Paralysis	麻痹	ពិការបាត់បង់ចលនា
1-6	오심(구역질)	☐ Nausea	恶心(反胃)	ចង់ក្អក់
1-7	구토	☐ Vomiting	呕吐	ក្អក់
2	복통	☐ Stomachache	腹痛	ឈឺពោះ
2-1	설사	☐ Diarrhea	腹泻	រាគ
2-2	흑색변	☐ Melena	黑粪	លាមកមានឈាមខ្មៅ
2-3	혈변	☐ Hematochezia	便血	លាមកមានឈាមស្រស់
2-4	오심(구역질)	☐ Nausea	恶心(反胃)	ចង់ក្អក់
2-5	구토	☐ Vomiting	呕吐	ក្អក់
3	가슴통증	☐ Chest pain	胸痛	ឈឺទ្រូង
3-1	호흡곤란	☐ Shortness of breath	呼吸困难	ដង្ហើមខ្លី
3-2	두근거림	☐ Palpitation	心悸	ញ័រទ្រូង
4	외상	☐ External injury	外伤	របួសខាងក្រៅ
4-1	염좌(뻘)	☐ Sprain	扭伤	ថ្លោះត្រេច
4-2	골절	☐ Fracture	骨折	បាក់ភ្លើង
4-3	화상	☐ Burn	烧伤	រលាក
Seq.	Medicine	English	Chinese	Cambodia
1	소화제	☐ Digestive medicine	消化药	ឱសថលាយអាហារ
2	해열제	☐ Fever reducer	退烧药	ឱសថបញ្ចុះកម្ដៅ
3	설사약	☐ Anti-diarrhea medicine	止泻药	ឱសថព្យាបាលជំងឺរាគ



សូមពណ៌នាស្ថានភាព របស់យើង។

☐ តើឱសថស្ថាន (ឬមន្ទីរពេទ្យ) ជិតជាងបំផុតនៅឯណា?

☐ សូមហៅថេយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់។

☐ ខ្ញុំមានផ្ទៃពោះ។

☐ ខ្ញុំមានប្រតិកម្មថ្នាំ។

안전교육 외국인용

기 획 및 검 수 취약계층 소방안전교재 자문단

- 경기 시흥소방서 이재훈
- 세종 세종소방서 현명환
- 경기 가평소방서 양정진
- 대전 유성소방서 서빛나리
- 경남 통영소방서 이승우
- 경남 통영소방서 이유진
- 광주 북부소방서 장시환
- 광주 광산소방서 왕경선
- 세종 조치원소방서 오동양
- 경북 영덕소방서 이나로

발	행	일	2023년 1월
발	행	처	소방청 화재예방국 생활안전과
주		소	세종특별시 정부2청사로 13
			· 전화 (044) 205-7666

디 자 인 · 편 집	(주)플라임피그
	· 전화 (032) 270-6543

* 이 책자의 내용은 관련 법규나 제도 등의 변경에 따라 달라질 수 있습니다.

* 이 책자에 게재된 내용을 전재 또는 역재할 때에는 소방청의 사전 허락을 받아야 합니다.

