

ប្រយ័ត្នគ្រោះថ្នាក់នៅសមុទ្រ និងជិះម៉ូតូ!

សាលារាជធានីភ្នំពេញ ជប៉ុន ជួបគ្រោះថ្នាក់នៅសមុទ្រទន្លេ។ ខ្លះខ្លាយសីមភាពបញ្ចេញចំណេះដឹង
និងផែនការនិងជួបប្រជុំគ្នា ដែលអាចឈានដល់អាយុជីវិត
ដូច្នេះត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នបន្តនៅពេលលេងសមុទ្រ។

◆ ប្រយ័ត្នគ្រោះថ្នាក់ទឹក! ពេលលេងនៅសមុទ្រ ឬទន្លេ ~

- មិនល្អមិនល្អ សូមឈប់និយាយ។
- ផឹកទឹក ហែលហាន
- ពេលលេងនៅសមុទ្រ ឬទន្លេត្រូវតែពាក់អាវជីវិត។
- ពិនិត្យសញ្ញាហាមឃាត់ការយល់ដឹង និងបង្ហាញពីតំបន់គ្រោះថ្នាក់ ហើយមិនបិទលេង ឬរៀនសូត្រ។
ក្លាមៗនោះ សមុទ្រអាចកាន់តែជ្រៅ និងសីតុណ្ហភាពអាចទប់ស្កាត់បាន។
ប្រយ័ត្នប្រយោជន៍ តែមានទឹកហូរលឿន ឬកាន់តែជ្រៅ។
- សូមប្រយ័ត្នព្រោះបរិមាណទឹកនៅក្នុងរបៀង រស់អាចលោតបាន អាកាសធាតុល្អ
- ប្រុងប្រយ័ត្នពេលមានការប្រឡាក់ឬងងឹតក្លាមៗព្រោះទឹកអាចនឹងកើនឡើង។
- អាកាសធាតុអាក្រក់ ឈប់លេង ឬនេសាទក្នុងសមុទ្រ ឬទន្លេ។
- បាតសមុទ្រ និងទន្លេ មានសេចក្តីរាយការណ៍ខ្លាំងត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នដូច្នេះ។
- ពេលនេសាទ ឬនេសាទគោលដៅនៃការធ្លាក់ចូលសមុទ្រ ឬតាមតម្រូវការ។

~ ចំណុចដើម្បីដោះស្រាយនៅពេលឡើងភ្នំ~

- កម្លាំងរាងកាយ និងស្ថានភាពរាងកាយ ហើយជ្រើសរើសភ្នំដែលដំឡើង។
រៀបចំផ្លូវឡើងភ្នំ ហើយមានពេលព្រឹក
- ភូមិភ្នំ មិត្តភក្តិ ការងារ សិក្សាបឋមសិក្សា
- អាហារខ្លះទឹកទន្លេ និងថ្មើរជើងឡើងភ្នំ។
- រៀបចំបន្ទប់ប្រជុំនៅអាកាសយានដ្ឋានអាកាសធាតុ ឬសីតុណ្ហភាព។
(ធ្វើឱ្យប្រាកដជាឡើងភ្នំជាមួយនឹងមនុស្សជាច្រើននាក់ ហើយធ្វើជាមួយមនុស្សដែលមានសុខភាព
ឡើងភ្នំ។
- អាកាសធាតុនៅលើភ្នំប្រែប្រួល អាប្រុងអាកាសធាតុអាក្រក់ ឈប់ដើរឡើង។
110 ឬ 119 ពីក្រុមការងារ ហើយសុំជំនួយពីប៉ូលីស ឬនាយកដ្ឋានពន្ធនាគារអគ្គិភ័យ។ បន្ទាប់ពីអំពាវនាវ
រកជំនួយដោយមិនចាំបាច់។

◆ ការការពារគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍! ~ត្រូវចងចាំនៅពេលជិះកង់~

- ពេលជិះកង់មានសុវត្ថភាព ហើយបើកនៅខាងស្តាំផ្លូវ។ ការរត់ការដោយ។ រក្សាស្លាក។
ផឹកកុំជិះកង់។ កុំប្រើពេលមើលឬស្តាប់ត្រចៀក។ ឈប់ពីរ។
- បិទរំលឹកភ្លើង។ បន្ថែមទៀត ប្រយ័ត្នកុំលឿនពេក។
- អាកាសធាតុមិនល្អ សូមបន្ថយកម្រិតរទេះរុញ ក៏ឈប់នៅក្រៅប្រទេស។
- រក្សាទុកកង់នៅក្នុងតុបង់ចំណតកង់កំណត់។ ត្រូវប្រាកដ