Issue 5

# Emergency Reporting

Journalism and Media Resources Guidebooks

In collaboration with

Supported by

# ສາລະບານ

I. ພາກສະເໜີ 05

II. ຂ່າວປອມ: ຄວາມຮູ້ເບື້ອງຕົ້ນ 06

III. ບົດບາດຂອງນັກຂ່າວໃນໄພພິບັດຂະໜາດໃຫຍ່ 07

IV. ປອດໄພໄວ້ກ່ອນ 12

V. ຄວາມປອດໄພຂອງນັກຂ່າວຍິງ 18

VI. ຄໍາແນະນໍາການເຮັດວຽກພາກສະໜາມ 21

VII. ສິ່ງທີ່ຄວນຄຳນຶງດ້ານຈັນຍາບັນ 25

VIII. ການລາຍງານຂ່າວໃນເຫດການສຸກເສີນ 26

IX. ການຈັດການຂໍ້ມູນເທັດ 30

X. ຊຸດເຄື່ອງມືການລາຍງານຂ່າວ 31

XI. ເຫດການສຸກເສີນດ້ານສິ່ງແວດລ້ອມ 32

XII. ການສະໜັບສະໜູນດ້ານສຸຂະພາບຈິດ 34

XIII. ຄວາມລະອຽດອ່ອນທາງວັດທະນະທຳ ແລະ ສະພາບການ 36

ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ 37

# I. ພາກສະເໜີ

ຄູ່ມືການລາຍງານສະຖານະການສຸກເສີນສຳລັບນັກຂ່າວໃນລາວສະບັບນີ້, ມີຈຸດປະສົງເພື່ອໃຊ້ເປັນແນວທາງຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ ທີ່ອະທິບາຍກ່ຽວກັບວິທີການລາຍງານຂ່າວຢ່າງປອດໄພ, ມີຈັນຍາບັນ ແລະ ມີປະສິດທິພາບ ໃນໄລຍະວິກິດການຕ່າງໆ ເຊັ່ນ ໄພທຳມະຊາດ, ຂໍ້ຂັດແຍ້ງລະຫວ່າງກຸ່ມຕິດອາວຸດ, ພະຍາດລະບາດ ຫຼື ຄວາມບໍ່ສະຫງົບໃນສັງຄົມ.

ຄູ່ມືເຫຼັ້ມນີ້ມີຄວາມສຳຄັນຢ່າງຍິ່ງສຳລັບນັກຂ່າວທ້ອງຖິ່ນ, ລວມທັງຜູ້ຊ່ວຍ,ແລະນັກຂ່າວອິດສະຫຼະ ທີ່ອາດຕ້ອງໄດ້ຮັບມືກັບສະຖານະການສຸກເສີນໃນຊຸມຊົນທ້ອງຖິ່ນ.

ນັກຂ່າວຕ້ອງປະເຊີນໜ້າກັບບັນຫາທ້າທາຍອັນໃຫຍ່ຫຼວງໃນໄລຍະເກີດເຫດການສຸກເສີນ ເຊັ່ນ ການເຂົ້າເຖິງຂໍ້ມູນໄດ້ແບບຈຳກັດ, ພື້ນຖານໂຄງລ່າງທີ່ໄດ້ຮັບຄວາມເສຍຫາຍ ແລະ ຄວາມຕຶງຄຽດທາງສັງຄົມ.

ສຳລັບນັກຂ່າວໃນລາວ, ບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ມີຄວາມສຳຄັນຢ່າງຍິ່ງ ເນື່ອງຈາກປະເທດລາວມັກປະສົບບັນຫາໄພທຳມະຊາດ ເປັນຕົ້ນແມ່ນ ໄພນ້ຳຖ້ວມ

ແລະ ດິນເຈື່ອນ, ເຊິ່ງອາດສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ເຄືອຂ່າຍຄົມມະນາຄົມ ແລະການຂົນສົ່ງ.

ນັກຂ່າວທ້ອງຖິ່ນສ່ວນໃຫຍ່ປະຕິບັດໜ້າທີ່ດ້ວຍຊັບພະຍາກອນທີ່ຈຳກັດ ແລະ ອາດໄດ້ຮັບຜົນກະທົບໂດຍກົງຈາກເຫດການສຸກເສີນເຊັ່ນກັນ.

ການຂາດແຜນງານຝຶກອົບຮົມແບບອົງລວມ ແລະ ການລາຍງານຂ່າວເຫດການສຸກເສີນສຳຄັນຕ່າງໆທີ່ບໍ່ຄ່ອຍປາກົດໃຫ້ເຫັນຫຼາຍໃນລາວ ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ນັກຂ່າວຈຳນວນຫຼາຍຕ້ອງໄດ້ປັບຕົວ ແລະ ຮຽນຮູ້ຈາກໜ້າວຽກຢ່າງວ່ອງໄວ, ເຊິ່ງເປັນກຸນແຈສຳຄັນໃນການປັບປຸງວິທີການປະຕິບັດດ້ານການ

ລາຍງານຂ່າວ ໃຫ້ສອດຄ່ອງກັບຄວາມຕ້ອງການທີ່ພວມປ່ຽນແປງຂອງປະຊາຊົນ, ລວມທັງການກວດສອບຄວາມຖືກຕ້ອງຂອງຂໍ້ມູນທ່າມກາງຄວາມສັບ

ສົນວຸ້ນວາຍ ແລະ ການກຽມຄວາມພ້ອມໃນການລາຍງານຂ່າວທັງໃນໄລຍະ ສັ້ນ ແລະໄລຍະຍາວ ເພື່ອໃຫ້ສາມາດບໍລິການຊຸມຊົນໄດ້ດີຂຶ້ນໃນໄລຍະເກີດເຫດການສຸກເສີນ.

# II. ຂ່າວປອມ: ຄວາມຮູ້ເບື້ອງຕົ້ນ

ເຫດການສຸກເສີນ ບໍ່ວ່າຈະເປັນໄພທຳມະຊາດ, ຂໍ້ຂັດແຍ້ງ, ເຫດການສຸກເສີນດ້ານສາທາລະນະສຸກ ຫຼື ອຸບັດເຫດ ລ້ວນແຕ່ເຮັດໃຫ້ນັກຂ່າວ ແລະ ອົງກອນຂ່າວຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປັບຕົວຢ່າງວ່ອງໄວ ຈາກການລາຍງານຂ່າວປະຈຳວັນໄປສູ່**ການສື່ສານເພື່ອຊ່ວຍຊີວິດ.**

ໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນຂອງເຫດການສຸກເສີນ, ປະຊາຊົນຕ້ອງການຮັບຮູ້ຂໍ້ມູນຂ່າວສານແບບຮີບດ່ວນ ໄດ້ແກ່:

ເກີດຫຍັງຂຶ້ນ?

ຢູ່ໃສ?

ແມ່ນໃຜໄດ້ຮັບຜົນກະທົບ?

ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວການລາຍງານຂ່າວເຫດການສຸກເສີນແມ່ນເປັນໄດ້ຫຼາຍກວ່າທີ່ລະບຸໄວ້. ປະຊາຊົນຍັງຕ້ອງການຂໍ້ມູນທີ່ສາມາດ**ປະຕິບັດຕົວຈິງແລະ ເຊື່ອຖືໄດ້ ກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ, ບ່ອນທີ່ຄວນໄປ, ແລະ ວິທີການຮັກສາຄວາມປອດໄພ.**

ໃນສະຖານະການສຸກເສີນ, ນັກຂ່າວມີບົດບາດສຳຄັນ 2 ດ້ານຄື:

1. ລາຍງານຂ່າວສານແກ່ສາທາລະນະ ຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ທັນເວລາ.
2. ສະໜັບສະໜູນການຮັບມື ໂດຍແບ່ງປັນແນວທາງ, ເປັນກະບອກສຽງແກ່ຊຸມຊົນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບ ແລະ ຫຼີກເວັ້ນການແຜ່ກະຈາຍຂໍ້ມູນເທັດ.

**! ການລາຍງານຂ່າວທີ່ດີ ບໍ່ພຽງແຕ່ການເລົ່າເລື່ອງລາວພຽງຢ່າງດຽວ, ແຕ່ຍັງສາມາດຊ່ວຍຊີວິດຜູ້ຄົນໄດ້ !**

# III. ບົດບາດຂອງນັກຂ່າວໃນໄພພິບັດ ຂະໜາດໃຫຍ່

ໃນໄລຍະທີ່ເກີດເຫດການໄພພິບັດຂະໜາດໃຫຍ່ ເຊິ່ງກໍ່ໃຫ້ເກີດບາດແຜທາງຈິດໃຈອັນໃຫຍ່ຫຼວງ, ສື່ມວນຊົນມີບົດບາດສຳຄັນຫຼາຍກວ່າການລາຍງານຂ່າວ. ເຊິ່ງນັກຂ່າວສາມາດໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອຊຸມຊົນໄດ້ໂດຍ:

## ສົ່ງເສີມຄວາມສະຫງົບ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ເຊື່ອມໂຍງກັນ

ໃນໄລຍະເຫດການໄພພິບັດ, ຄວາມຢ້ານກົວ ແລະ ຄວາມບໍ່ແນ່ນອນອາດເພີ່ມທະວີຄວາມຮຸນແຮງຂຶ້ນຢ່າງວ່ອງໄວ. ສື່ມວນຊົນສາມາດໃຫ້ການ**ຊ່ວຍເຫຼືອແກ່ຊຸມຊົນ ໃນການຮັກສາຄວາມສະຫງົບ** ໂດຍ:

- ລາຍງານຂໍ້ມູນທີ່ຊັດເຈນ, ຖືກຕ້ອງ ແລະ ທັນເວລາ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາສັບສົນ ແລະ ຂ່າວລື.

- ອະທິບາຍຂໍ້ມູນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບສິ່ງທີ່ເຈົ້າໜ້າທີ່ກຳລັງດຳເນີນການ, ແລະວິທີທີ່ປະຊາຊົນສາມາດຮັບມືໄດ້ຢ່າງປອດໄພ.

- ເນັ້ນເລື່ອງເລົ່າຂອງເພື່ອນບ້ານທີ່ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະກັນ, ເພື່ອເສີມສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຕໍ່ສິ່ງທີ່ປະສົບຮ່ວມກັນ ແລະ ຊຸມຊົນ.

- ຄວນໃຊ້ນ້ຳສຽງທີ່ສະແດງເຖິງຄວາມເຂົ້າອົກເຂົ້າໃຈ ແລະ ມີເຫດຜົນ, ຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ອາລົມເກີນຈິງ ເຊິ່ງອາດເພີ່ມທະວີຄວາມຕື່ນຕົກໃຈຫຼາຍຂຶ້ນ.

ວິທີການນີ້ຈະສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຮູ້ສຶກ**ໂດດດ່ຽວຂອງຜູ້ຮັບຂ່າວສານໄດ້ໜ້ອຍລົງ**, ເຊິ່ງຊ່ວຍສະໜັບສະໜູນແນວຄິດທີ່ວ່າ ພວກ ເຂົາໄດ້ກາຍເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງຄວາມພະຍາຍາມຮ່ວມກັນ, ແທນທີ່ຈະປະເຊີນໜ້າກັບເຫດການພຽງລຳພັງ.

## ສົ່ງເສີມການຢູ່ຢ່າງມີຄວາມຫວັງ

ຄວາມຫວັງຖືເປັນສິ່ງສຳຄັນຕໍ່ຄວາມຢືດຫຍຸ່ນທາງຈິດໃຈ. ສື່ມວນຊົນສາມາດສົ່ງເສີມຄວາມຮູ້ສຶກໃຫ້ຢູ່ຢ່າງມີຄວາມຫວັງໄດ້ໂດຍ:

- ລາຍງານຂ່າວກ່ຽວກັບຄວາມພະຍາຍາມໃນການຟື້ນຟູ, ການຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ປະສົບຄວາມສຳເລັດ, ແລະ ການປະພຶດທີ່ສະແດງອອກເຖິງຄວາມເອື້ອເຟື້ອເຜື່ອແຜ່ກັນ.

- ແບ່ງປັນເລື່ອງລາວກ່ຽວກັບການເອົາຊີວິດລອດ, ຄວາມກ້າຫານແລະຄວາມສາມັກຄີພາຍໃນຊຸມຊົນ.

- ຍົກໃຫ້ເຫັນວິທີການແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ເປັນຮູບປະທຳ ແລະ ວິທີທີ່ປະຊາຊົນສາມາດມີສ່ວນຮ່ວມ ຫຼື ປ້ອງກັນຕົນເອງໄດ້.

ການສ້າງຄວາມສົມດຸນລະຫວ່າງການລາຍງານຂ່າວກ່ຽວກັບໄພອັນຕະລາຍກັບເລື່ອງລາວແຫ່ງຄວາມພະຍາຍາມ, ນັກຂ່າວສາມາດ**ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຄວາມສິ້ນຫວັງເຂົ້າຄອບງຳຄວາມຮູ້ສຶກຂອງປະຊາຊົນໄດ້,** ແລະ ຊ່ວຍສ້າງແຮງຈູງໃຈແກ່ປະຊາຊົນໃຫ້ດຳເນີນການຢ່າງສ້າງສັນ.

## ຊຸກຍູ້ການເພິ່ງພາຕົນເອງ ແລະ ສົ່ງເສີມຄວາມສາມາດໃນການປັບຕົວ

ຄວາມສາມາດໃນການປັບຕົວ ບໍ່ໄດ້ກ່ຽວຂ້ອງສະເພາະປະເດັນທາງອາລົມເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ຍັງລວມເຖິງການປະຕິບັດຕົວຈິງນຳອີກ. ສື່ມວນຊົນສາມາດເສີມສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງແກ່ຊຸມຊົນໄດ້ໂດຍ:

- ນຳສະເໜີແນວທາງທີ່ຊັດເຈນ ກ່ຽວກັບມາດຕະການຄວາມປອດໄພ, ຂັ້ນຕອນການອົບພະຍົບ, ແລະ ຊັບພະຍາກອນ.

- ໃຫ້ຄວາມຮູ້ແກ່ຜູ້ຊົມ ກ່ຽວກັບຍຸດທະສາດການຮັບມືດ້ານສຸຂະພາບຈິດໃນໄລຍະເກີດເຫດການສະເທືອນຂວັນ.

- ຍົກໃຫ້ເຫັນໂຄງການລິເລີ່ມ ແລະ ວິທີການແກ້ໄຂໃນທ້ອງຖິ່ນ ທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ປະຊາຊົນສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນໄດ້.

ວິທີການນີ້ສາມາດຊ່ວຍສະໜັບສະໜູນ**ຄວາມເປັນອິດສະຫຼະ ແລະ ການກະກຽມຄວາມພ້ອມ**, ຊ່ວຍໃຫ້ບຸກຄົນ ແລະ ຊຸມຊົນສາມາດຟື້ນຕົວໄດ້ໄວຂຶ້ນ ແລະ ຮູ້ສຶກວ່າສາມາດຮັບມືກັບບັນຫາທ້າທາຍຕ່າງໆໄດ້ ແທນທີ່ຈະຮູ້ສຶກສິ້ນຫວັງໝົດກຳລັງໃຈ.

ເພື່ອເຮັດໃຫ້ການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດງານມີປະສິດທິພາບ, ອົງກອນຂ່າວຕ້ອງໄດ້ກະກຽມຄວາມພ້ອມໄວ້ລ່ວງໜ້າ.

ສະຖານະການສຸກເສີນເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ສາມາດຄາດເດົາໄດ້, ແລະ ຄວາມພ້ອມຕົວຈິງຈະໄດ້ຮັບການທົດສອບກໍ່ຕໍ່ເມື່ອເກີດວິກິດການຕົວຈິງເທົ່ານັ້ນ.

## ຂັ້ນຕອນການກຽມຄວາມພ້ອມສຳຄັນສຳລັບນັກຂ່າວ

### 1. ສ້າງຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງຜູ້ຊົມ

- ປະເມີນຄວາມຕ້ອງການຂອງຜູ້ຊົມຢ່າງວ່ອງໄວ: ມີໃຜແດ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກໄພພິບັດຫຼາຍກວ່າໝູ່ (ເຊັ່ນ ຜູ້ຢູ່ອາໄສໃນທ້ອງຖິ່ນ, ນັກທ່ອງທ່ຽວ, ປະຊາກອນກຸ່ມສ່ຽງ)?.

- ລະບຸຂໍ້ມູນທີ່ຜູ້ຊົມຕ້ອງການແບບເລັ່ງດ່ວນ ເຊັ່ນ: ເສັ້ນທາງອົບພະຍົບ, ບ່ອນຫຼົບໄພ, ສະຖານພະຍາບານ, ຫຼື ໜ່ວຍງານບໍລິການບັນເທົາທຸກ.

- ພິຈາລະນາປັດໄຈດ້ານພາສາ, ການເຂົ້າເຖິງ ແລະ ວັດທະນະທຳເພື່ອຮັບປະກັນໃຫ້ທຸກຄົນສາມາດເຂົ້າເຖິງຂໍ້ມູນໄດ້, ລວມທັງຜູ້ທີ່ບໍ່ສາມາດສື່ສານພາສາແມ່ ຫຼື ຄົນພິການ.

- ກວດກາຕິດຕາມສື່ສັງຄົມອອນລາຍ, ເວທີຊຸມຊົນ, ແລະ ອຳນາດການປົກຄອງທ້ອງຖິ່ນ ເພື່ອຕິດຕາມຂໍ້ມູນເທັດ ແລະ ຄຳຖາມອັນຮີບດ່ວນທີ່ຜູ້ຊົມອາດມີ.

## 2. ກະກຽມເນື້ອໃນທີ່ເປັນປະໂຫຍດໄວ້ລ່ວງໜ້າ

• ໂຄງສ້າງທີ່ອອກແບບໄວ້ລ່ວງໜ້າ: ສ້າງໂຄງສ້າງເນື້ອໃນທີ່ຈັດຮູບແບບໄວ້ລ່ວງໜ້າ ສຳລັບສະຖານະການໄພພິບັດທົ່ວໄປ (ນໍ້າຖ້ວມ, ໄຟປ່າ, ພະຍຸເຮີຣິເຄນ), ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ສາມາດເຜີຍແຜ່ຂ່າວໄດ້ຢ່າງວ່ອງໄວ ໂດຍບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເລີ່ມຂຽນຄືນໃໝ່ໝົດ.

• ຂໍ້ມູນທີ່ກວດສອບແລ້ວ: ເກັບຮັກສາຖານຂໍ້ມູນຜູ້ຕິດຕໍ່ສຸກເສີນ, ສາຍດ່ວນຢ່າງເປັນທາງການ, ຄຳແນະນຳຈາກລັດຖະບານແລະ ອົງການຈັດຕັ້ງທາງສັງຄົມ, ແລະ ຄຳແນະນຳດ້ານຄວາມປອດໄພທີ່ຜ່ານການກວດສອບຄວາມຖືກຕ້ອງແລ້ວ.

• ການນຳສະເໜີຂໍ້ມູນໃນຮູບແບບກຣາຟິກ ແລະ ຄູ່ມື: ກະກຽມສື່ທີ່ໃຊ້ພາບ-ສຽງ (ແຜນທີ່, ລາຍການກວດສອບ, ແຜນການອົບພະຍົບ) ທີ່ສາມາດໃຊ້ໃນການລາຍງານຢ່າງວ່ອງໄວ.

• ຄວາມພ້ອມຂອງສື່ມັນຕິມີເດຍ (multimedia): ກະກຽມເກັບພາບໄວ້ (stock ສະຕັອກ), (footage ຟຸດເທັດ) ເສີມທີ່ໃຊ້ ປະກອບການເລົ່າເລື່ອງຫຼັກ (B-roll), ແລະ ກຣາຟິກໃຫ້ພ້ອມເພື່ອຖ່າຍທອດຄຳແນະນຳສຳຄັນໄດ້ຢ່າງວ່ອງໄວ.

## 3. ສ້າງສາຍພົວພັນກັບໜ່ວຍງານບໍລິການສຸກເສີນ ແລະ ໜ່ວຍງານບັນເທົາທຸກ

• ສ້າງສາຍພົວພັນກັບເຈົ້າໜ້າທີ່ຕຳຫຼວດໃນທ້ອງຖິ່ນ, ໜ່ວຍງານດັບເພີງ, ໂຮງໝໍ, ອົງການກາແດງ, ແລະ ອົງການຊ່ວຍເຫຼືອອື່ນໆກ່ອນເກີດໄພພິບັດ.

• ກຳນົດມາດຕະຖານການປະຕິບັດງານທີ່ຊັດເຈນ ກ່ຽວກັບວິທີການ ແລະ ເວລາຕິດຕໍ່ເພື່ອນຳໃຊ້ໃນໄລຍະເກີດເຫດສຸກເສີນ.

• ສ້າງຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບຂັ້ນຕອນການສື່ສານຂອງໜ່ວຍງານແລະ ກວດສອບຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດໃຫ້ອອກຖະແຫຼງຂ່າວຢ່າງເປັນທາງການ.

• ວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍຮັບປະກັນໄດ້ວ່າ ການລາຍງານຂ່າວຂອງທ່ານຖືກຕ້ອງ, ທັນເວລາ ແລະ ເຊື່ອຖືໄດ້, ພ້ອມທັງຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຈາກການລາຍງານຂໍ້ມູນເທັດນຳອີກ.

## 4. ແຜນການຮັບມືກັບຄວາມທ້າທາຍໃນການດຳເນີນງານ

- **ສຳຮອງພະລັງງານ/ການເຊື່ອມຕໍ່ອິນເຕີເນັດ:** ກະກຽມເຄື່ອງກຳເນີດໄຟຟ້າແບບພົກພາ, ໂທລະສັບດາວທຽມ, ຖ່ານໄຟ (battery ແບັດເຕີຣີ), ຫຼື (hotspot ຮັອດສປອດ) ເຄື່ອນທີ່ໃຫ້ແກ່ທີມງານ.

- **ວາງແຜນການສື່ສານ:** ກຳນົດປົດບາດ, ໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບ, ແລະ ທາງການສື່ສານອື່ນໆໄວ້ລ່ວງໜ້າ (ວິທະຍຸ, ແອັບພລິເຄເຊີນສົ່ງຂໍ້ຄວາມ, ຜູ້ສົ່ງຂ່າວ) ຫາກການສື່ສານປົກກະຕິເກີດຂັດຂ້ອງ.
ວ.

- **ການກຽມຄວາມພ້ອມຂອງທີມ:** ຝຶກອົບຮົມແກ່ພະນັກງານກ່ຽວກັບມາດຕະການດ້ານຄວາມປອດໄພ, ຂັ້ນຕອນການແຈ້ງເຫດສຸກເສີນທາງໄກ, ແລະ ແຜນງານສຸກເສີນ.

- **ລະບົບສຳຮອງຂໍ້ມູນ:** ຮັກສາລະບົບສຳຮອງຂໍ້ມູນໃນອຸປະກອນ (cloud ຄລາວ) ສຳລັບເນື້ອໃນ, ຂໍ້ມູນ, ແລະ ຊັບສິນສື່ມວນຊົນ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມເສຍຫາຍໃນກໍລະນີອຸປະກອນຂັດຂ້ອງ.

# IV. ປອດໄພໄວ້ກ່ອນ

## ລາຍການກວດສອບຄວາມປອດໄພສ່ວນຕົວສຳລັບນັກຂ່າວໃນເຂດໄພພິບັດ

### 1. ການລະບຸຂໍ້ມູນຕົວຕົນ ແລະ ການສື່ສານທີ່ຈຳເປັນ

- **ບັດນັກຂ່າວ:** ຄວນພົກພາບັດນັກຂ່າວ, ບັດປະຈຳໂຕປະຊາຊົນ ຫຼື ໜັງສືຜ່ານແດນໄວ້ຕິດຕົວຕະຫຼອດເວລາ.

- **ລາຍຊື່ຜູ້ຕິດຕໍ່ສຸກເສີນ:** ສ້າງລາຍຊື່ຜູ້ຕິດຕໍ່ສຸກເສີນ, ລວມທັງບັນນາທິການ, ອຳນາດການປົກຄອງທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ໂຮງໝໍໃກ້ຄຽງ.

- **ແຜນການສື່ສານ:** ຄວນແຈ້ງບັນນາທິການ ຫຼື ເພື່ອນຮ່ວມງານທີ່ເຊື່ອໃຈໄດ້ ກ່ຽວກັບຕຳແໜ່ງທີ່ຢູ່ຂອງທ່ານຢ່າງລະອຽດ ແລະເວລາທີ່ຄາດວ່າຈະໄປເຖິງ (ETA). ພ້ອມກຳນົດໄລຍະການລາຍງານໂຕຢ່າງສະໝ່ຳສະເໝີ.

### 2. ຄວນແຕ່ງກາຍ ແລະ ໃສ່ເກີບທີ່ເໝາະສົມ

- **ເກີບ:** ຄວນໃສ່ເກີບບູດກັນນ້ຳທີ່ແຂງແຮງ ເໝາະສຳລັບການຍ່າງຜ່ານເສດຊາກ ຫຼື ບໍລິເວນທີ່ມີນ້ຳຖ້ວມ.

- **ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ:** ຄວນເລືອກເສື້ອເຊີດ ແລະ ໂສ້ງຂາຍາວເພື່ອປ້ອງກັນອັນຕະລາຍຈາກສະພາແວດລ້ອມ. ຫຼີກເວັ້ນເສື້ອຜ້າສີສົດໃສທີ່ອາດດຶງດູດຄວາມສົນໃຈ.

- **ການປ້ອງກັນຈາກສະພາບອາກາດ:** ຄວນພົກພາເສື້ອແຈັກເກັດກັນນ້ຳ, ເສື້ອກັນຝົນ. ຄວນໃຊ້ຜ້າພັນຄໍ ຫຼື ຜ້າປົກຫົວເພື່ອປ້ອງກັນຝຸ່ນ ຫຼື ສານເຄມີ.

## 3. ອຸປະກອນການປິ່ນປົວ ແລະ ການແພດ

• **ຊຸດປະຖົມພະຍາບານ:** ປະກອບດ້ວຍຜ້າພັນແຜ, ແຜ່ນເຊັດທຳຄວາມສະອາດ, ຢາແກ້ປວດ, ຢາແກ້ແພ້, ແລະ ຢາປະຈຳຕົວອື່ນໆ.

• **ຂໍ້ມູນສຸຂະພາບສ່ວນຕົວ:** ພົກພາບັດທີ່ລະບຸໝວດເລືອດ,ອາການແພ້, ແລະ ພະຍາດຊຳເຮື້ອຕ່າງໆຂອງທ່ານ.

• **ສຸຂາອະນາໄມ:** ພົກພາເຈວລ້າງມື, ຜ້າປິດປາກ-ດັງ ແລະ ຖົງມື,ໂດຍສະເພາະໃນບໍລິເວນທີ່ມີສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກດ້ານສຸຂາອະນາໄມທີ່ຈຳກັດ.

## 4. ອຸປະກອນ ແລະ ເຄື່ອງມື

• **ແຫຼ່ງສາກໄຟສຳຮອງ:** ຄວນພົກພາ ຖ່ານໄຟ (ແບັດເຕີຣີ) ສຳຮອງ, ເຄື່ອງສາກໄຟແບບພົກພາ, ເຄື່ອງສາກພະລັງງານແສງຕາເວັນ(ຖ້າມີ).

• **ອຸປະກອນສື່ສານ:** ຄວນກວດສອບເພື່ອຮັບປະກັນວ່າ ໄດ້ສາກຖ່ານ (ແບັດ) ໂທລະສັບເຕັມແລ້ວ ແລະ ຄວນພິຈາລະນາພົກພາໂທລະສັບດາວທຽມ ຫຼື ວິທະຍຸສອງທາງສຳລັບເຂດທີ່ມີສັນຍານບໍ່ດີ.

• **ອຸປະກອນບັນທຶກສຽງ:** ຄວນພົກພາປື້ມບັນທຶກ, ປາກກາ,ແລະ ອຸປະກອນຈັດເກັບຂໍ້ມູນສຳຮອງສຳລັບບັນທຶກສຽງດິຈິຕອນ.

## 5. ເຄື່ອງມືນຳທາງ ແລະ ເອກະສານ

• **ແຜນທີ່:** ມີແຜນທີ່ອອຟລາຍ ຫຼື ອຸປະກອນ GPS ເພື່ອໃຊ້ນຳທາງໃນເຂດທີ່ບໍ່ມີອິນເຕີເນັດ.

• **ເອກະສານ:** ເກັບຮັກສາສຳເນົາໜັງສືມອບໝາຍວຽກ, ລາຍລະອຽດປະກັນໄພ ແລະ ໃບອະນຸຍາດທີ່ຈຳເປັນໃດໜຶ່ງ.

• **ປ້າຍສັນຍານປະຈຳຕົວ:** ຄວນໃສ່ສາຍແຂນ ຫຼື ສາຍຄໍພ້ອມຂໍ້ມູນຕິດຕໍ່ສຸກເສີນ ແລະ ຂໍ້ມູນສຸຂະພາບ.

## 6. ມາດຕະການຄວາມປອດໄພ ແລະ ການຮັກສາຄວາມປອດໄພ

- **ລະບົບບັດດີ້ (buddy) (ລະບົບເພື່ອນຊ່ວຍເພື່ອນ):** ຖ້າເປັນໄປໄດ້ຄວນເຮັດວຽກເປັນທີມ ໂດຍມີທີມງານສອງຄົນຂຶ້ນໄປ.

- **ການຮັບຮູ້ສະຖານະການ:** ໝັ້ນຕິດຕາມສະຖານະການອັນຕະລາຍໃນພື້ນທີ່ ເຊັ່ນ ສິ່ງປຸກສ້າງທີ່ບໍ່ແໜ້ນໜາ, ສັດປ່າ ຫຼື ວັດສະດຸອັນຕະລາຍ.

- **ເສັ້ນທາງອົບພະຍົບ:** ສ້າງຄວາມຄຸ້ນເຄີຍກັບເສັ້ນທາງອົບພະຍົບ ແລະ ພື້ນທີ່ທີ່ປອດໄພໃນບໍລິເວນໃກ້ຄຽງ.

## 7. ສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ຄວາມຢູ່ດີກິນດີ

- **ການຈັດການຄວາມຄຽດ:** ສັງເກດສັນຍານຄວາມຄຽດ ຫຼື ບາດແຜທາງຈິດໃຈຂອງຕົນເອງ ແລະ ເພື່ອນຮ່ວມງານ. ຄວນພັກຜ່ອນ ແລະ ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ (ຖ້າຈຳເປັນ).

- **ປຶກສາຫາລືເພື່ອທົບທວນໜ້າວຽກ:** ພາຍຫຼັງສຳເລັດພາລະກິດ, ຄວນມີການປຶກສາຫາລືເພື່ອທົບທວນໜ້າວຽກກັບທີມງານ ຫຼື ຫົວໜ້ານຳພາ ກ່ຽວກັບປະສົບການ ແລະ ອາລົມ.

- **ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນສະໜັບສະໜູນ:** ຄວນຮູ້ວ່າຈະສາມາດເຂົ້າເຖິງບໍລິການສະໜັບສະໜູນດ້ານສຸຂະພາບຈິດໄດ້ຢູ່ໃສ ທັງໃນພື້ນທີ່ ແລະ ເຂດຫ່າງໄກສອກຫຼີກ.

**ສຳລັບແນວທາງແນະນຳໂດຍລະອຽດເພີ່ມຕື່ມ, ຄວນພິຈາລະນາຄົ້ນຄວ້າແຫຼ່ງຂໍ້ມູນຕໍ່ໄປນີ້:**

- **ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນດ້ານຄວາມປອດໄພສຳລັບນັກຂ່າວ (J-SOS):** ນຳສະເໜີລາຍການກວດສອບຄວາມປອດໄພສຳລັບນັກຂ່າວ ໂດຍຄຳນຶງໃສ່ບາດແຜທາງຈິດໃຈ ແລະ ການລະບຸຕົວຕົນ, ຄຳແນະນຳ, ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບອຸປະກອນ, ແລະ ຂໍ້ມູນດ້ານຄວາມປອດໄພອື່ນໆທີ່ຈຳເປັນສຳລັບນັກຂ່າວທຸກຄົນ, ລວມທັງນັກຂ່າວອິດສະຫຼະ ແລະ ນັກສຶກສາ, ໂດຍເນັ້ນໃສ່ຄວາມເທົ່າ ທຽມ ແລະ ມີຈັນຍາບັນ.

- **ລາຍການກວດສອບຄວາມປອດໄພພື້ນຖານ 2402:** ສະໜອງເຄື່ອງມືທີ່ສາມາດນຳໃຊ້ຕົວຈິງໄດ້ ເຊິ່ງພັດທະນາໂດຍຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານຄວາມປອດໄພ ແລະ ນັກຂ່າວອິດສະຫຼະ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ບັນນາທິການ, ນັກຂ່າວ, ແລະ ນັກຂ່າວອິດສະຫຼະ ນຳມາພິຈາລະນາ ແລະ ປຶກສາຫາລືກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງດ້ານຄວາມປອດໄພທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນທັງໝົດ ກ່ອນມອບໝາຍໜ້າວຽກທີ່ເປັນອັນຕະລາຍມ.

- **ຄູ່ມືຄວາມປອດໄພ RSF ສຳລັບນັກຂ່າວ:** ຄູ່ມືສະບັບປັບປຸງໃໝ່ ຊ່ວຍສະໜອງຄຳແນະນຳທີ່ເປັນປະໂຫຍດແກ່ນັກຂ່າວທີ່ເດີນທາງໄປຍັງພື້ນທີ່ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງ, ເປັນຕົ້ນແມ່ນ ພື້ນທີ່ທີ່ເກີດໄພພິບັດທາງທຳມະຊາດ, ພະຍາດລະບາດ, ແລະ ການປະທ້ວງຕາມທ້ອງຖະໜົນ.

- **ຄະນະກຳມະການຄຸ້ມຄອງນັກຂ່າວ (CPJ):** ນຳສະເໜີແນວທາງປະຕິບັດດ້ານຄວາມປອດໄພພາກສະໜາມ, ລວມທັງຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການພົກພາຂໍ້ມູນຕິດຕໍ່, ການເຮັດວຽກເປັນທີມ ແລະ ການຫຼີກເວັ້ນພື້ນທີ່ສ່ຽງສູງ.

# ມາດຕະການປ້ອງກັນ

## 1. ທົບທວນຄືນໜ້າວຽກກັບເພື່ອນຮ່ວມງານ ຫຼື ບັນນາທິການພາຍຫຼັງສຳເລັດວຽກງານອັນຫຍຸ້ງຍາກ

• **ວິທີການທົບທວນຄືນໂດຍຫຍໍ້:** ກຳນົດເວລາໃນການສົນທະນາຢ່າງມີໂຄງສ້າງກັບທີມງານ ຫຼື ບັນນາທິການຂອງທ່ານຫຼັງຈາກສຳເລັດໜ້າວຽກທີ່ໄດ້ຮັບມອບໝາຍ. ປຶກສາຫາລືກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນ, ສິ່ງທີ່ດຳເນີນໄປດ້ວຍດີ, ແລະ ບັນຫາທ້າທາຍທີ່ປະເຊີນ.

• **ຈຸດປະສົງ:** ເພື່ອຊ່ວຍຈັດການອາລົມ, ກຳນົດປັດໄຈກະຕຸ້ນຄວາມຄຽດ ແລະ ຖອດຖອນບົດຮຽນສຳລັບການລາຍງານຂ່າວໃນອະນາຄົດ.

• **ຄຳແນະນຳ:** ບໍ່ຄວນນຳໃຊ້ຮູບການຕັດສິນ; ເປີດໂອກາດໃຫ້ທຸກຄົນສາມາດແບ່ງປັນມຸມມອງຂອງຕົນເອງ. ບັນນາທິການສາມາດໃຫ້ຄຳແນະນຳ ຫຼື ການສະໜັບສະໜູນ, ທັງຮັບປະກັນວ່າ ພະນັກງານຈະບໍ່ຮູ້ສຶກກົດດັນທີ່ຈະຕ້ອງເຮັດວຽກຕໍ່ໄປໂດຍບໍ່ໄດ້ພັກຜ່ອນ.

## 2. ຈຳກັດເວລາຕິດຕາມຂ່າວ ແລະ ສື່ສັງຄົມອອນລາຍເມື່ອພັກວຽກ

• ການຕິດຕາມຂ່າວທີ່ມີຮູບພາບ ຫຼື ວິດີໂອທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມຄຽດຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ອາດເພີ່ມທະວີຄວາມຄຽດ ແລະ ນຳໄປສູ່ບາດແຜທາງຈິດໃຈມືສອງໄດ້.

• **ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ:**

  • ປິດການແຈ້ງເຕືອນ ຫຼື ປິດສຽງຂໍ້ຄວາມ ຫຼື ຂ່າວເຂົ້າມາ (feed ຟີດ) ສື່ສັງຄົມອອນລາຍຊົ່ວຄາວ.

  • ກຳນົດໄລຍະ "ອອບລາຍ" ໃຫ້ຊັດເຈນ, ໂດຍຫຼີກເວັ້ນການບໍລິໂພກຂ່າວສານ ຫຼື ເນື້ອໃນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບໄພພິບັດ.

  • ໃຊ້ເນື້ອໃນທີ່ມີຄຳເຕືອນ ຫຼື ເລືອກເຟັ້ນເນື້ອໃນທີ່ຕ້ອງ ການຕິດຕາມສະຖານະການທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບວຽກງານຂອງຕົນ.

## 3. ຝຶກປະຕິບັດເຕັກນິກການຕັ້ງຫຼັກ - ຕັ້ງສະຕິໃນໄລຍະກົດດັນ

- **ເຕັກນິກການຕັ້ງຫຼັກ-ຕັ້ງສະຕິ** ຊ່ວຍຈັດການຄວາມວິຕົກກັງວົນ ແລະ ສາມາດຮັບມືກັບບາດແຜທາງຈິດໃຈໄດ້ແບບລະບົບສະແດງຜົນເວລາຕົວຈິງ.

- **ຕົວຢ່າງ:**

    - **ຝຶກຫາຍໃຈເຂົ້າເລິກໆ:** ຫາຍໃຈເຂົ້າຊ້າໆເປັນເວລາ 4 ວິນາທີ, ແລ້ວຜ່ອນລົມຫາຍໃຈອອກຊ້າໆເປັນເວລາ 4 ວິນາທີ. ກັບມາເຮັດຊ້ຳຄືນແບບເກົ່າສະຫຼັບກັນໄປ.

    - **ມີສະຕິລະນຶກຮູ້:** ມີສະຕິຈົດຈໍ່ກັບສິ່ງອ້ອມຂ້າງ, ກຳນົດສິ່ງທີ່ເຫັນ 5 ຢ່າງ, ສິ່ງສຳຜັດ 4 ຢ່າງ, ສິ່ງທີ່ໄດ້ຍິນ 3 ຢ່າງ ເປັນຕົ້ນ.

    - **ການຕື່ນຮູ້ທາງກາຍ:** ສັງເກດຄວາມຕຶງຄຽດ ແລະ ຜ່ອນຄາຍບ່າໄຫຼ່, ຄໍ ຫຼື ຄາງກະໄຕຢ່າງມີສະຕິ.

## 4. ຮັກສາການໃຊ້ຊີວິດໃຫ້ເປັນປົກກະຕິໃນແຕ່ລະວັນ

- **ເຫດຜົນທີ່ສຳຄັນ:** ການໃຊ້ຊີວິດປົກກະຕິໃນແຕ່ລະວັນ ຖືເປັນພື້ນຖານໃນການຮັກສາສະຖຽນລະພາບຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດ ໃຈ ໃນໄລຍະທີ່ການລາຍງານຂ່າວຫາກລົບກວນຊີວິດປະຈຳວັນ.

- **ຄຳແນະນຳໃນການປະຕິບັດ:**

    - **ໂພຊະນາການ:** ຮັບປະທານອາຫານໃຫ້ຕົງເວລາ ເຖິງຈະສາມາດກິນໄດ້ພຽງເລັກໜ້ອຍກໍຕາມ. ຄວນພົກພາອາຫານທີ່ຊ່ວຍເພີ່ມພະລັງງານ ຫຼື ອາຫານວ່າງຕິດໂຕໄປນຳເມື່ອເຮັດວຽກພາກສະໜາມ.

    - **ດື່ມນ້ຳໃຫ້ພຽງພໍ:** ຄວນດື່ມນ້ຳໃຫ້ພຽງພໍ; ພາວະຂາດນ້ຳຈະເພີ່ມຄວາມອິດເມື່ອຍ ແລະ ຄວາມຄຽດໄດ້.

    - **ນອນພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ:** ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນກັບການພັກຜ່ອນເທົ່າທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້; ການນອນພັກໄລຍະສັ້ນ ກໍສາມາດຊ່ວຍກະຕຸ້ນໃຫ້ຮ່າງກາຍມີຄວາມຕື່ນຕົວໄດ້.

    - **ອອກກຳລັງກາຍ:** ການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນ ຫຼື ການຍ່າງຊ້າໆ ກໍສາມາດຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຕຶງຄຽດ ແລະ ເພີ່ມສະມາທິໃຫ້ກັບຈິດໃຈໄດ້.

## 5. ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ຊ່ຽວຊານຫາກອາການຍັງຄົງຢູ່ ຫຼື ຊຸດໂຊມລົງ

- **ຄວນຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເມື່ອໃດ:** ເມື່ອມີອາການຕ່າງໆ ເຊັ່ນ ຄວາມວິຕົກກັງວົນຊໍາເຮື້ອ, ນອນບໍ່ຫຼັບ, ພາບຫຼອນ, ຫງຸດຫງິດ ຫຼື ຖອຍຫ່າງອອກຈາກການພົວພັນທາງສັງຄົມ... ລ້ວນແຕ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນຈາກຜູ້ຊ່ຽວຊານ.

- **ຜູ້ໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນ:** ຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາທີ່ມີຄວາມຊ່ຽວຊານດ້ານບາດແຜທາງຈິດໃຈ, ນັກຈິດຕະວິທະຍາ, ຫຼື ໂຄງການຊ່ວຍເຫຼືອພະນັກງານ (EAP). ການເຂົ້າມາມີສ່ວນຮ່ວມຕັ້ງແຕ່ຫົວທີ, ຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຈາກຜົນກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບຈິດໃນໄລຍະຍາວໄດ້.

## 6. ການເຊື່ອມຕໍ່ກຸ່ມສະໜັບສະໜູນເພື່ອນສອນເພື່ອນ ຫຼື ເຄືອຂ່າຍນັກຂ່າວ

- **ຈຸດປະສົງ:** ການແບ່ງປັນປະສົບການກັບເພື່ອນຮ່ວມງານທີ່ເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບແຮງກົດດັນຂອງວຽກງານສື່ມວນຊົນ ສາມາດສົ່ງມອບຄວາມຮູ້ສຶກເປັນປົກກະຕິໄດ້, ທັງຫຼຸດຜ່ອນຄວາມໂດດດ່ຽວ, ແລະ ມອບວິທີການຮັບມືກັບບັນຫາໄດ້.

- **ຕົວເລືອກ:**
  - ສະມາຄົມນັກຂ່າວແຫ່ງ ສປປ ລາວ.
  - ເວທີອອນລາຍ ຫຼື ກຸ່ມ Slack ສໍາລັບນັກຂ່າວ.
  - ໂຄງການໃຫ້ຄໍາປຶກສາແບບຈັບຄູ່ນັກຂ່າວທີ່ມີປະສົບການໜ້ອຍກວ່າກັບນັກຂ່າວທີ່ມີປະສົບການຫຼາຍກວ່າ.

# V. ຄວາມປອດໄພຂອງນັກຂ່າວຍິງ

ໃນສະຖານະການສຸກເສີນ, ນັກຂ່າວຍິງຈະມີຄວາມສ່ຽງສູງໃນການປະເຊີນໜ້າກັບຄວາມຮຸນແຮງ, ການຄຸກຄາມທາງເພດ, ແລະ ການຈຳແນກ.

ສະພາບການທີ່ປ່ຽນແປງໄປຢ່າງວ່ອງໄວ ອາດກ່ຽວຂ້ອງກັບການຂົ່ມຂູ່ ຫຼື ການຮຽກຮ້ອງທີ່ບໍ່ເໝາະສົມ ເພື່ອແລກກັບການເຂົ້າເຖິງພື້ນທີ່ສຳຄັນ. ນອກຈາກນັ້ນ, ນັກຂ່າວຍິງຍັງມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະຖືກຈັບເປັນຕົວປະກັນ. ມີລາຍງານວ່າ ການລະເມີດທາງອອນລາຍ ແລະ ການວິພາກວິຈານແບບເຈາະຈົງຈະເກີດຂຶ້ນກັບນັກຂ່າວຍິງຫຼາຍກວ່ານັກຂ່າວຊາຍ.

**ຄຳແນະນຳສຳຄັນເພື່ອຄວາມປອດໄພ:**

## ສິ່ງທີ່ຄວນລະວັງເພື່ອຄວາມປອດໄພໃນພາກສະໜາມ

- **ຫ້າມເຮັດວຽກຄົນດຽວ:** ຄວນມີເພື່ອນຮ່ວມງານທີ່ໄວ້ໃຈໄດ້, ຜູ້ຊ່ວຍ, ຫຼື ພະນັກງານນຳທ່ຽວໃນທ້ອງຖິ່ນ, ເຊິ່ງຕ້ອງຜ່ານການກວດສອບກ່ອນ.

- **ປະເມີນຄວາມສ່ຽງກ່ອນລົງພື້ນທີ່:** ປຶກສາກັບຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານຄວາມປອດໄພ ຫຼື ຜູ້ຕິດຕໍ່ໃນທ້ອງຖິ່ນກ່ຽວກັບພື້ນທີ່ອັນຕະລາຍ.

- **ນຳໃຊ້ອຸປະກອນປ້ອງກັນ:** ລວມມີສັນຍານເຕືອນໄພທີ່ເບິ່ງບໍ່ເຫັນ, ຫຼື ອຸປະກອນຕິດຕາມຕຳແໜ່ງທີ່ເຊື່ອມຕໍ່ກັບກອງບັນນາທິການຂອງທ່ານ.

- **ການເດີນທາງທີ່ປອດໄພ:** ຊອກຫາພະນັກງານຂັບລົດທີ່ໄວ້ໃຈໄດ້, ແລະ ຫຼີກເວັ້ນການຮັບ-ສົ່ງຈາກບ່ອນທີ່ບໍ່ຮູ້ຈັກ.

- **ນັດໝາຍການລາຍງານຕົວລ່ວງໜ້າ:** ກຳນົດເວລາທີ່ເຂັ້ມງວດສຳລັບການໂທ ຫຼື ສົ່ງຂໍ້ຄວາມຫາບັນນາທິການ ຫຼື ຜູ້ຕິດຕໍ່ທີ່ໄວ້ໃຈໄດ້.

## ການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຈາກການຖືກຄຸກຄາມ ຫຼື ບີບບັງຄັບ

- **ປະຕິເສດຄຳຂໍທີ່ບໍ່ເໝາະສົມຢ່າງເດັດຂາດ:** ຮຽນຮູ້ປະຕິເສດດ້ວຍນໍ້າສຽງທີ່ສຸພາບ ແຕ່ໜັກແໜ້ນຈົນຝ່າຍກົງກັນຂ້າມບໍ່ສາມາດຕໍ່ລອງໄດ້.

- **ບັນທຶກເຫດການຄຸກຄາມໃດໜຶ່ງ:** ເກັບຮັກສາບັນທຶກເຫດການໄວ້ໃຫ້ປອດໄພ ເພື່ອໃຊ້ໃນການລາຍງານພາຍຫຼັງ.

- **ໃຊ້ປະໂຫຍດຈາກໜັງສືຢັ້ງຢືນຕ່າງໆ:** ປ້າຍບັດ ຫຼື ໜັງສືຢັ້ງຢືນຢ່າງເປັນທາງການຈາກໜ່ວຍງານສື່ມວນຊົນ ສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນການສວຍໂອກາດຖືກຂົ່ມຂູ່ໄດ້.

- **ຊອກຫາເຄືອຂ່າຍສະໜັບສະໜູນ:** ເຊື່ອມຕໍ່ກັບສະມາຄົມນັກຂ່າວແມ່ຍິງໃນທ້ອງຖິ່ນ ຫຼື ສາຍດ່ວນດ້ານຄວາມປອດໄພ.

## ການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຈາກການຖືກຈັບເປັນຕົວປະກັນ

- ຫຼີກເວັ້ນພື້ນທີ່ຫ່າງໄກສອກຫຼີກ ໂດຍບໍ່ມີຜູ້ຢູ່ເບື້ອງຫຼັງສະໜັບສະໜູນ.

- ຄວນແບ່ງປັນເສັ້ນທາງເກັບກຳຂ່າວ ແລະ ຕາຕະລາງເວລາຂອງຕົນກັບພະນັກງານຮັກສາຄວາມປອດໄພໃນກອງບັນນາທິການ.

- ຄວບຄຸມຮູບແບບການເຄື່ອນໄຫວບໍ່ໃຫ້ສາມາດຄາດເດົາໄດ້: ຫ້າມຢູ່ໃນຈຸດດຽວເປັນເວລາດົນ.

- ຄວນຮູ້ເສັ້ນທາງໜີສຸກເສີນຕະຫຼອດເວລາ.

## ຄວາມປອດໄພທາງດິຈິຕອນ ແລະ ການປ້ອງກັນການລ່ວລະເມີດທາງອອນລາຍ

• **ຕັ້ງຄ່າຄວາມເປັນສ່ວນຕົວໃຫ້ແໜ້ນໜາ:** ຍ້າຍຂໍ້ມູນສ່ວນຕົວອອກຈາກການເປີດເຜີຍຕໍ່ສາທາລະນະກ່ອນໃຊ້ງານ.

• **ແຍກບັນຊີວຽກ ແລະ ບັນຊີສ່ວນຕົວອອກຈາກກັນ:** ຈຳກັດໂອກາດບໍ່ໃຫ້ຜູ້ໂຈມຕີທາງອອນລາຍສາມາດຄົ້ນພົບຂໍ້ມູນສ່ວນຕົວໄດ້.

• **ລາຍງານ ແລະ ບລັອກບັນຊີ**ທີ່ບໍ່ເໝາະສົມທັນທີ.

• **ກະກຽມການສະໜັບສະໜູນກອງບັນນາທິການລ່ວງໜ້າ** ເພື່ອຮັບມືກັບການຄຸກຄາມໃນຂະນະປະຕິບັດງານພາກສະໜາມ.

## ການຊ່ວຍເຫຼືອກອງບັນນາທິການ ແລະ ນະໂຍບາຍ

• ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີ**ການຈັດຝຶກອົບຮົມກ່ຽວກັບຄວາມປອດໄພດ້ານຄວາມລະອຽດອ່ອນທາງເພດ**ແກ່ພະນັກງານທຸກຄົນ.

• ສ້າງຕັ້ງທີມງານຕອບໂຕ້ຢ່າງວ່ອງໄວ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອນັກຂ່າວທີ່ປະເຊີນກັບໄພຂົ່ມຂູ່ ທັງອອນລາຍ ແລະ ອອຟລາຍ.

• ຮັບປະກັນການເຂົ້າເຖິງແຫຼ່ງຂໍ້ມູນດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ພາຍຫຼັງສຳເລັດພາລະກິດທີ່ກະທົບຕໍ່ບາດແຜທາງຈິດໃຈ.

# VI. ຄຳແນະນຳການເຮັດວຽກພາກສະໜາມ

## ຄຳແນະນຳການລາຍງານກ່ຽວກັບການເດີນທາງ

### ຄຳແນະນຳການວາງແຜນເດີນທາງລ່ວງໜ້າ

• **ສຶກສາຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບປາຍທາງ:** ກວດສອບເງື່ອນໄຂທາງການເມືອງ, ສາທາລະນະສຸກ, ພື້ນຖານໂຄງລ່າງ, ວັດທະນະທຳ ແລະ ຄວາມປອດໄພ. ຍົກຕົວຢ່າງປະເທດລາວ, ຄວນຮູ້ກ່ຽວກັບໂຄງສ້າງຂອງອຳນາດການປົກຄອງທ້ອງຖິ່ນ, ເຂດພາສາກາງ/ພາສາຖິ່ນ, ການເຊື່ອມໂຍງດ້ານການຂົນສົ່ງ, ແລະ ກວດສອບວ່າພື້ນທີ່ຊົນນະບົດ ຫຼື ພື້ນທີ່ "ຊົນເຜົ່າກຸ່ມນ້ອຍ" ອາດມີຮີດຄອງປະເພນີ ຫຼື ຄວາມລະອຽດອ່ອນພິເສດ ຫຼື ບໍ່. **ນັກຂ່າວໄຮ້ພົມແດນ**.

• **ລົງທະບຽນກັບໜ່ວຍງານ ແລະ/ຫຼື ສະຖານທູດຂອງທ່ານ:** ຄວນແຈ້ງກຳນົດການເດີນທາງ, ຜູ້ຕິດຕໍ່ໃນທ້ອງຖິ່ນ, ເວລາເດີນທາງມາເຖິງ/ເວລາອອກເດີນທາງ ໃຫ້ທາງກອງບັນນາທິການຊາບ, ແລະ ລາຍງານໂຕເປັນປະຈຳ.

• **ກວດສອບເພື່ອຮັບປະກັນວ່າ ປະກັນໄພສຸຂະພາບ ແລະ ການເດີນທາງຄຸ້ມຄອງໃນພື້ນທີ່ພາກສະໜາມ:** ສຳລັບປະເທດທີ່ມີພະຍາດປະຈຳຖິ່ນ, ຄວາມສ່ຽງຈາກໄພພິບັດທຳມະຊາດ ຫຼື ເຂດຫ່າງໄກສອກຫຼີກ, ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກວດສອບແຜນປະກັນໄພ ແລະ ອົບພະຍົບລ່ວງໜ້າ. **ສູນສື່ສານມອນຊົນ ແລະ ບາດແຜທາງຈິດໃຈສາກົນ.**

• **ສ້າງເຄືອຂ່າຍປະສານງານກັບທ້ອງຖິ່ນ:** ຜູ້ຊ່ວຍ/ນາຍແປພາສາ, ນັກຂ່າວທ້ອງຖິ່ນ, ຫົວໜ້າຊຸມຊົນ ຫຼື ນາຍບ້ານ (ໃນຊົນນະບົດຂອງລາວ) ສາມາດໃຫ້ຄຳແນະນຳອັນມີຄ່າກ່ຽວກັບການເຂົ້າເຖິງທີ່ປອດໄພ, ບັນທັດຖານທາງວັດທະນະທຳ, ແລະ ເສັ້ນທາງອົບພະຍົບ. **ເຄືອຂ່າຍນັກຂ່າວສາກົນ**.

• **ກະກຽມເຄື່ອງມືສຳລັບເດີນທາງ:** ແຜນທີ່ອອບລາຍ, ເບີໂທລະສັບທ້ອງຖິ່ນ, ເງິນສົດ (ກໍລະນີບໍ່ມີຕູ້ ATM), ພະລັງງານສຳຮອງ, ແລະ ອຸປະກອນສຸກເສີນ. ຄວນວາງແຜນການເດີນທາງ ແລະ ບ່ອນພັກຢ່າງປອດໄພ, ຫຼີກເວັ້ນການຕັດສິນໃຈ ຫຼື ຍົກຍ້າຍທີ່ສ່ຽງໃນໄລຍະສຸດທ້າຍ)

## ການປະຕິບັດຕົນໃນພື້ນທີ່ພາກສະໜາມ

• **ຕິດຕໍ່ກັບອຳນາດການປົກຄອງທ້ອງຖິ່ນ/ນາຍບ້ານ:** ໃນເຂດຊົນນະບົດ ຫຼື ພື້ນທີ່ປະສົບໄພພິບັດ (ເຊັ່ນ ບາງພາກຂອງລາວ), ຄວນປຶກສານາຍບ້ານ ຫຼື ອຳນາດການປົກຄອງເມືອງກ່ອນເດີນທາງເຂົ້າເຖິງພື້ນທີ່. ວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍສ້າງຄວາມເຊື່ອໝັ້ນ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງໃນພື້ນທີ່ໄດ້.

• **ການໃຊ້ພາສາທ້ອງຖິ່ນ:** ໃນພື້ນທີ່ຂອງຊົນເຜົ່າກຸ່ມນ້ອຍ ຫຼື ພາສາຖິ່ນທີ່ບໍ່ຄ່ອຍນິຍົມໃຊ້ໃນວົງກວ້າງ, ຄວນນຳລ່າມແປພາສາ ຫຼື ຈ້າງລ່າມທີ່ມີຄວາມເຂົ້າໃຈທັງພາສາ ແລະ ສະພາບການດ້ານ ວັດທະນະທຳ; ປ້າຍສັນຍານ ແລະ ຄຳແນະນຳທີ່ເປັນພາສາຖິ່ນສາມາດປ້ອງກັນຄວາມເຂົ້າໃຈຜິດໄດ້.

• **ຫຼີກເວັ້ນການເຜີຍແຜ່ຂໍ້ມູນຕຳແໜ່ງ GPS / ຂໍ້ມູນແບບລະບົບສະແດງຜົນເວລາຕົວຈິງທີ່ຖືກຕ້ອງຂອງການປະຕິບັດງານສຳຄັນ:** ການເຜີຍແຜ່ຈຸດພິກັດທີ່ແນ່ນອນ ຫຼື ແຜນການເຄື່ອນໄຫວໂດຍລະອຽດ ອາດເຮັດໃຫ້ທັງຕົວທ່ານເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນຕົກຢູ່ໃນຄວາມສ່ຽງ ໃນກໍລະນີຫາກທ່ານກຳລັງລາຍງານກ່ຽວກັບພາລະກິດກູ້ໄພ, ການອົບພະຍົບ ຫຼື ພື້ນທີ່ໃກ້ຄຽງທີ່ມີຂໍ້ຂັດແຍ້ງ.

• **ຫ້າມເຂົ້າເຂດທີ່ບໍ່ຄຸ້ນເຄີຍ ຫຼື ມີຄວາມສ່ຽງຄົນດຽວ:** ຄວນເຮັດວຽກເປັນທີມ ຫຼື ຜູ້ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອໃນທ້ອງຖິ່ນ. ຫາກຈຳເປັນຕ້ອງໄປຄົນດຽວ, ຄວນກວດສອບເພື່ອຮັບປະກັນວ່າມີຄົນຮູ້ກ່ຽວກັບແຜນການເດີນທາງ ແລະ ຕາຕະລາງການລາຍງານໂຕຂອງທ່ານ ຫຼື ບໍ່.

• **ໝັ່ນຕິດຕາມສະພາບອາກາດ, ພູມມີປະເທດ ແລະ ການແຈ້ງເຕືອນຂໍ້ຂັດແຍ້ງໃນພື້ນທີ່:** ໃນພື້ນທີ່ສ່ຽງຕໍ່ໄພນ້ຳຖ້ວມ, ດິນເຈື່ອນ (ເຊັ່ນ ບາງພາກຂອງລາວ), ຫຼື ພື້ນທີ່ຂໍ້ຂັດແຍ້ງ, ຄວນຕິດຕາມການແຈ້ງເຕືອນໃນພື້ນທີ່ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ. ໃນກໍລະນີຍັງມີການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດ (ຫຼື ອັນຕະລາຍຕ່າງໆ ເຊັ່ນ ສານເຄມີ/ການຮົ່ວໄຫຼຂອງສານ), ຕ້ອງປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຂອງອົງການອະນາໄມໂລກ ຫຼື ກະຊວງສາທາລະນະສຸກແຫ່ງຊາດ.

• **ກໍລະນີຢູ່ໃນ ຫຼື ໃກ້ພື້ນທີ່ຂັດແຍ້ງ:** ຄວນກຳນົດເຂດປອດໄພ, ເສັ້ນທາງອອກ, ແລະ ຄວນຄາດການເປັນປະຈຳເພາະບາງຄັ້ງສະຖານະການອາດຮ້າຍແຮງລົງຢ່າງວ່ອງໄວ. ບໍ່ຄວນຄິດເອົາເອງວ່າ ມີການຮັບປະກັນຄວາມປອດໄພຢ່າງເປັນທາງການ. **training.rsf.org.**

• **ຮັບຮູ້ດ້ານວັດທະນະທຳ ແລະ ເຄົາລົບຜູ້ອື່ນ:** ຄວນແຕ່ງກາຍ ແລະ ປະພຶດຕົນຕາມບັນທັດຖານທ້ອງຖິ່ນ; ໃນບາງພື້ນທີ່, ຕົວຕົນຂອງທ່ານ (ເພດ, ສັນຊາດ, ເຊື້ອຊາດ) ອາດປ່ຽນແປງມຸມມອງທີ່ຜູ້ອື່ນຮັບຮູ້, ເຊິ່ງສິ່ງຜົນໃຫ້ເກີດການປ່ຽນແປງຕໍ່ຄວາມສ່ຽງໄດ້. **ຄະນະກຳມະການຄຸ້ມຄອງນັກຂ່າວ.**

## ອຸປະກອນ ແລະ ການສື່ສານ

• **ພົກພາ ກະເປົາສຸກເສີນ / ຊຸດອຸປະກອນພາກສະໜາມ:** ປະກອບມີອຸປະກອນປະຖົມພະຍາບານ, ເມັດຟູກອງນ້ຳຂ້າເຊື້ອ, ໄຟສາຍ, ເຄື່ອງມືອະເນກປະສົງ, ສະກຸນເງິນທ້ອງຖິ່ນ, ພາວເວີແບັງ, ແຜນທີ່ອອຟລາຍ ແລະ ລາຍຊື່ຕິດຕໍ່ສຸກເສີນ.

• **ຮັກສາຊ່ອງທາງການສື່ສານຫຼາຍທາງ:** ໂທລະສັບມືຖືຫຼັກ, ໂທລະສັບດາວທຽມ, ຫຼື ອຸປະກອນສຳຮອງກໍລະນີສັນຍານຂັດຂ້ອງ. ນັດໝາຍເວລາ ຫຼື ລາຍງານໂຕລ່ວງໜ້າກັບກອງບັນນາທິການຂອງທ່ານ. **ເຄືອຂ່າຍນັກຂ່າວສາກົນ.**

• **ໃຊ້ການສື່ສານທີ່ປອດໄພ:** ຄວນກວດສອບເພື່ອຮັບປະກັນວ່າຂໍ້ມູນທີ່ລະອຽດອ່ອນ (ເຊັ່ນ ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ, ຂໍ້ມູນຈຸດພິກັດ) ໄດ້ຮັບ ການເຂົ້າລະຫັດ ຫຼື ຈັດເກັບແບບແຍກຕ່າງຫາກ; ຄວນມີການສຳຮອງຂໍ້ມູນໄວ້ທຸກເວລາ.

• **ໃນເຂດຊົນນະບົດ/ຫ່າງໄກສອກຫຼີກ:** ຄວນຮູ້ຈັກເສັ້ນທາງ, ສະພາບຍານພາຫະນະ, ຄວາມພ້ອມຂອງນ້ຳມັນເຊື້ອໄຟ ແລະ ທາງເລືອກໃນການອົບພະຍົບສຸກເສີນ.

## ຄຳແນະນຳສະເພາະດ້ານວັດທະນະທຳ ທ້ອງຖິ່ນຂອງລາວ (ແລະ ສະພາບການທີ່ຄ້າຍຄືກັນ)

• ໃນເຂດຊົນນະບົດ ແລະ ເຂດທີ່ມີຊົນເຜົ່າກຸ່ມນ້ອຍອາໄສຢູ່ ອາດມີ**ໂຄງຮ່າງການຈັດຕັ້ງຂອງອຳນາດການປົກຄອງທ້ອງຖິ່ນແບບບໍ່ເປັນທາງການ ເຊັ່ນ:** ນາຍບ້ານ, ເຖົ້າແກ່ແນວໂຮມ ແລະ ເຈົ້າກົກເຈົ້າເຫຼົ່າ, ເຊິ່ງທ່ານຄວນປະກອບສ່ວນມີສ່ວນຮ່ວມດ້ວຍຄວາມເຄົາລົບ.

• **ພາສາ:** ບໍ່ພຽງແຕ່ພາສາລາວທົ່ວໄປເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ໃນເຂດຫ່າງໄກສອກຫຼີກ ທ່ານອາດຈະເຫັນການໃຊ້ພາສາຂອງຊົນເຜົ່າກຸ່ມນ້ອຍ. ດັ່ງນັ້ນ, ຈຶ່ງຄວນມີລ່າມແປພາສາ/ຄົນທີ່ເຂົ້າໃຈພາສາຖິ່ນຊ່ວຍອຳນວຍຄວາມສະດວກ.

• **ພື້ນຖານໂຄງລ່າງອາດອ່ອນແອ:** ຖະໜົນຫົນທາງອາດບໍ່ໄດ້ປູຢາງ, ສະພາບອາກາດອາດສົ່ງຜົນຕໍ່ການເຂົ້າເຖິງ, ການສື່ສານອາດຕິດຂັດ... ຈຶ່ງຄວນວາງແຜນເພື່ອຄວາມຢູ່ລອດແບບ "ບໍ່ມີອິນເຕີເນັດ.

• **ກໍລະນີຢູ່ເຂດປະສົບໄພ ຫຼື ພາວະສຸກເສີນທາງສາທາລະນະສຸກ:** ຄວນລະມັດລະວັງດ້ານສຸຂາອະນາໄມ, ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງນ້ຳ, ຄວາມສ່ຽງຈາກສັດປ່າ ແລະອື່ນໆ. ຄວນປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳດ້ານສາທາລະນະສຸກໃນທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ຄຳແນະນຳຈາກ WHO/MOH.

• **ການປາກົດຕົວຂອງທ່ານອາດດຶງດູດຄວາມສົນໃຈຂອງຜູ້ຄົນ:** ໂດຍສະເພາະໃນເຂດຫ່າງໄກສອກຫຼີກ, ການພັກອາໄສກັບຊຸມຊົນໃນທ້ອງຖິ່ນ ຫຼື ຜູ້ຊ່ວຍ/ຄົນຂັບລົດທີ່ໄວ້ໃຈໄດ້ ສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງທີ່ອາດຖືກເບິ່ງວ່າເປັນຄົນນອກ ຫຼື ເຂົ້າມາພື້ນທີ່ໂດຍບໍ່ໄດ້ແຈ້ງລ່ວງໜ້າ.

## ສະຫຼຸບລາຍການກວດສອບໜ້າວຽກທີ່ໄດ້ຮັບມອບໝາຍ

- **ກ່ອນອອກເດີນທາງ:** ຄົ້ນຫາຈຸດໝາຍປາຍທາງ, ລົງທະບຽນກຳນົດການເດີນທາງ, ເຮັດປະກັນໄພ, ສ້າງເຄືອຂ່າຍຕິດຕໍ່ໃນທ້ອງຖິ່ນ, ກະກຽມອຸປະກອນຈຳເປັນ.

- **ເມື່ອເດີນທາງມາເຖິງ:** ລາຍງານໂຕ, ລາຍງານກອງບັນນາທິການ, ພົບປະກັບອຳນາດການປົກຄອງທ້ອງຖິ່ນ/ຜູ້ນຳທ່ຽວ, ວາງແຜນເສັ້ນທາງ, ກຳນົດເຂດປອດໄພ.

- **ລະຫວ່າງປະຕິບັດງານ:** ຫາກເປັນໄປໄດ້ຄວນເດີນທາງເປັນທີມ, ກວດສອບສະພາບແວດລ້ອມ (ສະພາບອາກາດ/ຂໍ້ຂັດແຍ້ງ), ເປີດຊ່ອງທາງການສື່ສານ, ຫ້າມເປີດເຜີຍລາຍລະອຽດທີ່ບໍ່ຈຳເປັນຕໍ່ສາທາລະນະ (ໂດຍສະເພາະພື້ນທີ່ຈຸດພິກັດ).

- **ພາຍຫຼັງສຳເລັດໜ້າວຽກທີ່ໄດ້ຮັບມອບໝາຍ:** ສະຫຼຸບຜົນໄດ້ຮັບກັບບັນນາທິການ/ທີມງານ, ລາຍງານເຫດການໃດໜຶ່ງ, ທົບທວນສິ່ງທີ່ໄດ້ຜົນ/ບໍ່ໄດ້ຜົນ, ພັກຜ່ອນ ແລະ ຟື້ນຟູຮ່າງກາຍ.

# VII. ສິ່ງທີ່ຄວນຄຳນຶງດ້ານຈັນຍາບັນ

- **ບໍ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍ:** ຄວນຫຼີກເວັ້ນການສຳພາດຜູ້ລອດຊີວິດທີ່ມີບາດແຜທາງຈິດໃຈຢ່າງເຫັນໄດ້ຊັດເຈນ ຍົກເວັ້ນແຕ່ພວກເຂົາໃຫ້ຄວາມຍິນຍອມ.

- **ການຍິນຍອມໂດຍເຂົ້າໃຈຂໍ້ມູນຄົບຖ້ວນ:** ອະທິບາຍໃຫ້ເຫັນວ່າ ເລື່ອງລາວຂອງພວກເຂົາຈະຖືກນຳມາໃຊ້ແນວໃດແດ່.

- **ເດັກນ້ອຍ:** ຫ້າມລະບຸຕົວຕົນ ຫຼື ຖ່າຍຮູບເດັກນ້ອຍໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດຈາກຜູ້ປົກຄອງ.

- **ຫຼີກເວັ້ນການລາຍງານຂ່າວເກີນຄວາມຈິງ:** ຫ້າມໃຊ້ຄວາມທຸກຂອງຄົນອື່ນເພື່ອສ້າງຍອດວິວ.

**ຈັນຍາບັນຂອງສື່ມວນຊົນ:** ກົດໝາຍວ່າດ້ວຍ ສື່ມວນຊົນລາວຈັນຍາບັນຂອງສະມາຄົມວິຊາຊີບນັກຂ່າວ (SPJ), ກວມເອົາຫຼັກການສຳຄັນຕ່າງໆ ເຊັ່ນ "ການສະແຫວງຫາຄວາມຈິງແລ້ວລາຍງານ", "ຫຼຸດຜ່ອນອັນຕະລາຍໃຫ້ເຫຼືອໜ້ອຍທີ່ສຸດ", "ດຳເນີນງານຢ່າງອິດສະຫຼະ", ແລະ "ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບ ແລະ ໂປ່ງໃສ.

"ກົດບັດຈັນຍາບັນສາກົນສຳລັບນັກຂ່າວ" ຂອງ ສະຫະພັນນັກຂ່າວສາກົນ (IFJ), ເຊິ່ງເປັນແນວທາງປະຕິບັດລະດັບສາກົນ ສຳລັບພຶດຕິກຳຂອງນັກຂ່າວໃນວຽກງານສື່ມວນຊົນ ແລະ ປະເທດຕ່າງໆ.

# VIII. ການລາຍງານຂ່າວໃນເຫດການສຸກເສີນ

### ເນື້ອໃນທີ່ຄວນໄດ້ຮັບຄຳຕອບ:

• ເກີດຫຍັງຂຶ້ນ? ເກີດເມື່ອໃດ? ເກີດຢູ່ໃສ?.

• ແມ່ນໃຜໄດ້ຮັບຜົນກະທົບ, ແລະ ເປັນແນວໃດ? (ຜູ້ຖືກຍົກຍ້າຍ, ໄດ້ຮັບບາດເຈັບ, ເສຍຊີວິດ, ພັດພາກຈາກຄອບຄົວ, ຄວາມເສຍຫາຍດ້ານເສດຖະກິດ).

• ເຈົ້າໜ້າທີ່ ແລະ ໜ່ວຍງານກູ້ໄພກຳລັງເຮັດຫຍັງຢູ່?.

• ມີຄວາມຕ້ອງການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານໃດແດ່?

### ການສຳພາດໂດຍຄຳນຶງເຖິງເຫດການສະເທືອນຂວັນ:

• ໂອ້ລົມຢ່າງໃຈເຢັນ ແລະ ສະແດງຄວາມເຄົາລົບ.

• ເຂົ້າຫາດ້ວຍທ່າທາງອ່ອນໂຍນ: "ທ່ານພ້ອມທີ່ຈະແບ່ງປັນປະສົບການຕອນນີ້ ຫຼື ບໍ?".

• ເຄົາລົບຄວາມງຽບ ຫຼື ການປະຕິເສດຂອງພວກເຂົາ. ປ່ອຍໃຫ້ຜູ້ໃຫ້ສຳພາດສາມາດຢຸດ, ຮ້ອງໄຫ້, ຫຼື ປະຕິເສດທີ່ຈະຕອບຄຳຖາມໄດ້.

• ຫຼີກເວັ້ນການຕັ້ງຄຳຖາມທີ່ສະທ້ອນພາບ ຫຼື ຄຳຖາມຊ້ຳຊາກກ່ຽວກັບເຫດການອັນເຈັບປວດ.

• ປ່ອຍໃຫ້ຜູ້ຖືກສຳພາດນຳສະເໜີເລື່ອງລາວຂອງຕົນເອງ. ຫ້າມໃຊ້ຄຳເວົ້າທີ່ສື່ເຖິງອາລົມ!.

ນີ້ແມ່ນ**ກໍລະນີສຶກສາ 3 ກໍລະນີ ຈາກອາຊີຕາເວັນອອກສ່ຽງໃຕ້**ທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນກ່ຽວກັບວິທີການປະຕິບັດທີ່ດີທີ່ສຸດ (ແລະ ຂໍ້ຜິດພາດ) ໃນການລາຍງານວິກິດ/ໄພພິບັດ.

## ພາຍຸໃຕ້ຝຸ່ນຣາກາຊາ (ກັນຍາ 2025)

ພາຍຸໃຕ້ຝຸ່ນ ຣາກາຊາ, ໜຶ່ງໃນພະຍຸທີ່ຮຸນແຮງທີ່ສຸດໃນປີ 2025, ກໍ່ຕົວຂຶ້ນໃນໄລຍະກາງເດືອນກັນຍາ ແລະ ຂຶ້ນຝັ່ງທາງພາກເໜືອຂອງຟິລິບປິນກ່ອນທີ່ຈະເຂົ້າພັດຖະຫຼົ່ມໄຕ້ຫວັນ, ຮົງກົງ ແລະ ພາກໃຕ້ຂອງຈີນ. ດ້ວຍຄວາມໄວລົມສູງເຖິງ 215 ກມ/ຊມ, ເຮັດໃຫ້ປະຊາຊົນຫຼາຍພັນຄົນຂາດທີ່ຢູ່ອາໄສ ທັງສົ່ງຜົນໃຫ້ເກີດນໍ້າຖ້ວມ ແລະ ໄຟຟ້າດັບເປັນບໍລິເວນກວ້າງ.

### ຜົນກະທົບ:

- **ຟີລິບປິນ:** ຝົນຕົກໜັກ, ຄື້ນພາຍຸກະທົບຝັ່ງ, ຜົນລະປູກ ແລະພື້ນຖານໂຄງລ່າງໄດ້ຮັບຄວາມເສຍຫາຍ ລວມມູນຄ່າປະມານ 565 ລ້ານເປໂຊ.

- **ໄຕ້ຫວັນ ແລະ ຈີນ:** ດິນເຈື່ອນ, ມີການອົບພະຍົບຄັ້ງໃຫຍ່, ລະບົບຂົນສົ່ງຖືກປິດ; ຮົງກົງປະກາດເຕືອນໄພພາຍຸໄ ຈໃຕ້ຝຸ່ນລະດັບສູງສຸດ.

- **ຄວາມກ່ຽວຂ້ອງຂອງດິນຟ້າອາກາດ:** ອີງຕາມການສຶກສາແບບວິເຄາະສາເຫດຢ່າງວ່ອງໄວພົບວ່າ ມີຄວາມເສຍຫາຍຂັ້ນຮຸນແຮງກວມປະມານ 36% ເນື່ອງມາຈາກປະລິມານນໍ້າຝົນ ແລະ ຄວາມຮຸນແຮງຂອງລົມທີ່ເກີດຈາກການປ່ຽນແປງດິນຟ້າອາກາດ.

### ບົດຮຽນທີ່ຖອດຖອນໄດ້:

- **ໃຫ້ຄວາມສໍາຄັນກັບຄວາມຖືກຕ້ອງຫຼາຍກວ່າຄວາມໄວ:** ຄວນຢືນຢັນຂໍ້ມູນຜ່ານ PAGASA, JTWC, ແລະ ໜ່ວຍງານທ້ອງຖິ່ນກ່ອນເຜີຍແຜ່ຂໍ້ມູນລາຍງານ.

- **ຕອບສະໜອງຕໍ່ຄວາມຕ້ອງການຂອງປະຊາຊົນ:** ຄວນໃຫ້ຄວາມສໍາຄັນກັບຂໍ້ມູນການອົບພະຍົບ, ການເຂົ້າເຖິງບ່ອນຫຼົບໄພ ແລະ ຄວາມປອດໄພ ບໍ່ແມ່ນສະເໜີພຽງພາບປະກອບທີ່ໜ້າຕື່ນເຕັ້ນ.

- **ຄໍານຶງເຖິງບາດແຜທາງຈິດໃຈ:** ຄວນເຂົ້າຫາຜູ້ລອດຊີວິດດ້ວຍຄວາມເຄົາລົບ; ຫຼີກເວັ້ນການນໍາສະເໜີຂ່າວເກີນຈິງ ແລະ ການລາຍງານຂ່າວທີ່ລ່ວງລໍ້າຄວາມເປັນສ່ວນຕົວ.

- **ກຽມຄວາມພ້ອມການເດີນທາງ:** ຄວນຮັບປະກັນວ່າສາມາດສື່ສານ, ມີເຄື່ອງໄຟຟ້າສໍາຮອງ, ລວມທັງການປະສານງານກັບຜູ້ສື່ຂ່າວ ແລະ ຜູ້ຊ່ວຍໃນທ້ອງຖິ່ນ.

- **ການຕິດຕາມຜົນ:** ຄວນລາຍງານກ່ຽວກັບວຽກງານຟື້ນຟູ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອ ບໍ່ແມ່ນຈະລາຍງານສະເພາະຄວາມເສຍຫາຍທີ່ເກີດຂຶ້ນກະທັນຫັນເທົ່ານັ້ນ.

## ເຫດການແຜ່ນດິນໄຫວໃນມຽນມາ (ມີນາ2025)

ເຫດການແຜ່ນດິນໄຫວຂະໜາດ 7.7 ຣິກເຕີ ຢູ່ພາກກາງຂອງປະເທດມຽນມາ (ແລະ ສິ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ປະເທດໄທ ເຊິ່ງເປັນປະເທດເພື່ອນບ້ານ) ໃນເດືອນມີນາ 2025, ກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມເສຍຫາຍຢ່າງໜັກ ພ້ອມມີຜູ້ບາດເຈັບ ແລະ ເສຍຊີວິດຈຳນວນຫຼາຍ.

### ກໍລະນີສຶກສາສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ:

• ການເຜີຍແຜ່ຂໍ້ມູນບິດເບືອນ ແລະ ເນື້ອໃນທີ່ສ້າງໂດຍ AI, ເຮັດໃຫ້ການລາຍງານຂ່າວ ແລະ ການຕອບສະໜອງດ້ານມະນຸດສະທຳມີຄວາມສັບຊ້ອນ. ບົດຄົ້ນຄວ້າ ໃນຫົວຂໍ້ “ໄພພິບັດ ແລະ ຂໍ້ມູນບິດເບືອນ: AI ແລະ ແຜ່ນດິນໄຫຂະໜາດ 7.7 ຣິກເຕີ ໃນມຽນມາ” ຍົກໃຫ້ເຫັນບັນຫາທ້າທາຍໃນການກວດສອບເນື້ອໃນພາຍໃຕ້ສະຖານະການດັ່ງກ່າວ.

• ບົດຄວາມວິຈານ ຫົວຂໍ້ “ວິກິດແຫ່ງຄວາມເຊື່ອໝັ້ນ: ຄວາມລົ້ມເຫຼວຂອງ SAC ໃນການສື່ສານດ້ານຍຸດທະສາດຫຼັງໄພພິບັດ” ໄດ້ລະບຸວ່າ ຂໍ້ຈຳກັດຂອງສື່ມວນຊົນ ແລະ ການຂາດຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຂອງປະຊາຊົນຕໍ່ສື່ຂອງລັດ ຖືເປັນອຸປະສັກຕໍ່ການສື່ສານຢ່າງມີປະສິດທິພາບ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຜົນກະທົບຈາກໄພພິບັດຕໍ່ມະນຸດເພີ່ມທະວີຄວາມຮຸນແຮງຂຶ້ນ.

### ບົດຮຽນທີ່ຖອດຖອນໄດ້ສຳລັບການປະຕິບັດທີ່ດີທີ່ສຸດ:

• ທ່າມກາງສະພາບແວດລ້ອມຂອງສື່ມວນຊົນ ທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກຄວາມຂັດແຍ້ງ ຫຼື ຖືກຈຳກັດ, ເຮັດໃຫ້ການກວດສອບຄວາມຖືກຕ້ອງຂອງແຫຼ່ງຂໍ້ມູນຍິ່ງມີຄວາມສຳຄັນ ແລະ ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍຂຶ້ນ.

• ການກຽມຄວາມພ້ອມຮັບມືກັບຂໍ້ມູນບິດເບືອນ: ມີມາດຕະຖານການປະຕິບັດສຳລັບການກວດສອບຮູບພາບ ຫຼື ຄຳອ້າງອີງທີ່ຜູ້ໃຊ້ສ້າງຂຶ້ນ, ໂດຍສະເພາະເມື່ອການສື່ສານຂອງລັດບໍ່ມີຄວາມໂປ່ງໃສ.

• ການລາຍງານຂ່າວຕ້ອງຄຳນຶງໃສ່ຄວາມໜ້າເຊື່ອຖື: ຫາກຜູ້ຊົມບໍ່ເຊື່ອຖືຊ່ອງທາງການສື່ສານຂອງທາງການແລ້ວ, ກອງບັນນາທິການຈຳເປັນຕ້ອງສ້າງຄວາມໜ້າເຊື່ອຖືດ້ວຍຄວາມໂປ່ງໃສກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ຄວນຮູ້, ຫຼື ບໍ່ຄວນຮູ້ ແລະ ວິທີການກວດສອບຄວາມຖືກຕ້ອງ.

• ການລາຍງານຂ່າວຢ່າງມີຈັນຍາບັນຍັງຄົງມີຄວາມສຳຄັນ ເຖິງຈະເປັນໄລຍະແຫ່ງຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເຂົ້າເຖິງຂໍ້ມູນ; ຄວນຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ຮູບພາບ ຫຼື ຂ່າວລືທີ່ຍັງບໍ່ໄດ້ຮັບການກວດສອບ.

## ສຸນາມິ ຊ່ອງແຄບຊຸນດາ (ອິນໂດເນເຊຍ, ທັນວາ 2018)

ໃນວັນທີ 22 ທັນວາ 2018 ມີເຫດການ ສຸນາມິທີ່ເກີດຈາກການລະເບີດຂອງພູເຂົາໄຟອານັກ ກຣາກາຕົວ ເຊິ່ງຖະຫຼົ່ມພື້ນທີ່ບໍລິເວນຊ່ອງແຄບຊຸນຕາຂອງປະເທດອິນໂດເນເຊຍ ສົ່ງຜົນໃຫ້ມີຜູ້ເສຍຊີວິດຫຼາຍຮ້ອຍຄົນ.

### ບົດຮຽນທີ່ຖອດຖອນໄດ້ສຳລັບການປະຕິບັດທີ່ດີທີ່ສຸດ:

- ເຖິງແມ່ນຈະມີລະບົບເຕືອນໄພລ່ວງໜ້າ, ສື່ກໍຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກວດສອບ ແລະ ສື່ສານຢ່າງຊັດເຈນວ່າ ແມ່ນເຫດການປະເພດໃດ (ແຜ່ນດິນໄຫວ ຫຼື ບໍ່) ແລະ ປະຊາຊົນຄວນເຮັດແນວໃດ.

- ການເລືອກແຫຼ່ງຂໍ້ມູນຍ່ອມມີຄວາມສຳຄັນ: ເມື່ອຊ່ອງທາງທີ່ເປັນທາງການສະໜອງຂໍ້ມູນບໍ່ຊັດເຈນ ຫຼື ຫຼ້າຊ້າ, ສື່ມວນຊົນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ສ້າງເຄືອຂ່າຍທີ່ໜ້າເຊື່ອຖື ແລະ ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນລະດັບ
ພື້ນຖານ.

- ຈັນຍາບັນແມ່ນສິ່ງສຳຄັນ: ບໍ່ຄວນປ່ອຍໃຫ້ຄວາມຮີບດ່ວນເຂົ້າມາແທນທີ່ການກວດສອບຄວາມຖືກຕ້ອງ, ແລະ ຄວນຫຼີກເວັ້ນການລາຍງານຂ່າວເກີນຄວາມຈິງ.

- ຄຳນຶງເຖິງສະພາບການໃນທ້ອງຖິ່ນ: ສະພາບການທາງພູມສາດ ແລະ ລະບົບເຕືອນໄພໃນອິນໂດເນເຊຍ ຖືເປັນຕົວກຳນົດວິທີການລາຍງານຂ່າວຂອງສື່ມວນຊົນ ແລະ ວິທີການຕີຄວາມໝາຍການແຈ້ງເຕືອນຂອງຜູ້ຊົມ.

# IX. ການຈັດການຂໍ້ມູນເທັດ

**ການໄຫຼຂອງຂໍ້ມູນເທັດ:** ສະຖານະການສຸກເສີນດ້ານສິ່ງແວດລ້ອມ ມັກສົ່ງຜົນໃຫ້ເກີດມີທັງຂໍ້ມູນ ແລະ ຂໍ້ມູນເທັດຢ່າງລົ້ນເຫຼືອ, ໂດຍສະເພາະກໍແມ່ນໃນສື່ສັງຄົມອອນລາຍ.

**ເຄືອຂ່າຍກວດສອບຄວາມຈິງ:** ນັກຂ່າວ ແລະ ອົງການຈັດຕັ້ງທາງສັງຄົມຄວນສ້າງເຄືອຂ່າຍເພື່ອຮັບປະກັນໃຫ້ຂໍ້ມູນມີຄວາມຖືກຕ້ອງ ແລະ ສາມາດຢືນຢັນຂ່າວລືໃນສະຖານະການສຸກເສີນໄດ້.

ຂະບວນການກວດສອບຄວາມຈິງປະກອບດ້ວຍ ແບບຟອມເອກະສານ, ການກວດສອບທາງກາຍະພາບ ແລະ ການສ້າງແຜນທີ່ດິຈິຕອນ, ຂະນະທີ່ວິທີການປະຕິບັດຕົວຈິງກໍມີຄວາມກ່ຽວຂ້ອງເປັນຢ່າງຍິ່ງໃນບັນດາປະເທດອາຊີຕາເວັນອອກສ່ຽງໃຕ້ ເຊິ່ງມັກເກີດການປ່ຽນແປງຂອງຂໍ້ມູນຢ່າງບໍ່ຄາດຄິດໃນໄລຍະວິກິດໄພພິບັດ.

**ການກຳນົດເປົ້າໝາຍໄປທີ່ຂ່າວ ຫຼື ຂໍ້ມູນທີ່ເປັນກະແສ:** ນັກຂ່າວຄວນສຸມໃສ່ຄວາມພະຍາຍາມໃນການເປີດໂປງຂໍ້ມູນເທັດທີ່ເປັນກະແສ (ເຊັ່ນ ມີຍອດເຂົ້າຊົມກວ່າ 500,000 ຄັ້ງ) ແທນທີ່ຈະໄປຂະຫຍາຍຂ່າວລືທີ່ບໍ່ກ່ຽວຂ້ອງໃຫ້ເປັນກະແສດັງຂຶ້ນ.

**ຄວາມໂປ່ງໃສ ແລະ ຄວາມໄວ:** ນັກຂ່າວຄວນສຸມໃສ່ຄວາມໂປ່ງໃສໃນວິທີການ ແລະ ຄຳຊີ້ແຈງລວມທັງຄວາມໄວໃນການລາຍງານຂ່າວ, ເຊິ່ງນັກຂ່າວຄວນມີຄວາມຊັດເຈນວ່າ ມີຂໍ້ມູນໃດທີ່ຄວນເຜີຍແຜ່ ແລະ ບໍ່ຄວນເຜີຍແຜ່, ແລະ ຄວນອະທິບາຍການປ່ຽນແປງຕາມຫຼັກຖານທາງວິທະຍາສາດທີ່ພັດທະນາຂຶ້ນ.

ວິທີການນີ້ຍັງຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ຊົມສາມາດເຂົ້າໃຈ ແລະ ເຊື່ອຖືຂໍ້ມູນນຳອີກ, ເຊິ່ງຖືເປັນສິ່ງສຳຄັນຢ່າງຍິ່ງໃນກໍລະນີແຫຼ່ງຂໍ້ມູນຢ່າງເປັນທາງການບໍ່ສອດຄ່ອງກັນ.

**ການນຳສະເໜີຂໍ້ມູນໂດຍຄຳນຶງໃສ່ຜູ້ຮັບຂ່າວສານ:** ນັກຂ່າວຄວນເຜີຍແຜ່ຄຳຕອບສຳລັບຄຳຖາມທີ່ຜູ້ຄົນກຳລັງສົງໄສຢູ່, ເພື່ອໃຊ້ໃນການຕອບໂຕ້ຂ່າວລື ໂດຍບໍ່ສ້າງຄວາມຢ້ານກົວ ຫຼື ເຜີຍແຜ່ຂໍ້ມູນເທັດໂດຍບໍ່ຈຳເປັນ.

**ຄຳແນະນຳ:**

- ກວດສອບທຸກສິ່ງຢ່າງຈາກແຫຼ່ງຂໍ້ມູນອິດສະຫຼະຢ່າງໜ້ອຍ 2 ແຫຼ່ງ.
- ລະບຸຂໍ້ມູນທີ່ຍັງບໍ່ທັນໄດ້ຮັບການຢືນຢັນຢ່າງຊັດເຈນ (ຖ້າມີ).
- ຫຼີກເວັ້ນການເຜີຍແຜ່ຂໍ້ມູນທີ່ສ້າງຄວາມຢ້ານກົວ ຫຼື ຈຳນວນຄົນເສຍຊີວິດທີ່ຍັງບໍ່ໄດ້ຮັບການຢືນຢັນ.
- ໃຊ້ແຜນທີ່, ພາບປະກອບ, ຫຼືຊ່ອງອະທິບາຍເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສັບສົນ.

# X. ຊຸດເຄື່ອງມືການລາຍງານຂ່າວ

ການກຽມຄວາມພ້ອມໃນການລາຍງານຂ່າວສຸກເສີນ ບໍ່ໄດ້ໝາຍເຖິງສະເພາະດ້ານຄວາມປອດໄພເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ຍັງລວມເຖິງການກຽມຄວາມພ້ອມດ້ານເຕັກນິກ ແລະ ການນຳສະເໜີຂ່າວສານຂອງທ່ານນຳອີກ.

**! ການເດີນທາງໄປຍັງຈຸດເກີດເຫດຈະບໍ່ມີປະໂຫຍດຫຍັງ, ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດລາຍງານຂໍ້ມູນໃດໆໄດ້ !**

ກ່ອນອອກເດີນທາງ, ຄວນພິຈາລະນາຕົວເລືອກອິນເຕີເນັດ, **ບ່ອນທີ່ທ່ານຈະຈັດເກັບວິດີໂອ, ສຽງ ແລະ ຮູບພາບ, ແລະ ຄວນກວດສອບເພື່ອຮັບປະກັນວ່າ ອຸປະກອນຂອງທ່ານມີຖ່ານໄຟ (battery ແບັດເຕີຣີ) ສຳຮອງທີ່ພ້ອມໃຊ້ງານຕະຫຼອດເວລາ.**

ການກຽມຄວາມພ້ອມ ຍັງໝາຍເຖິງການເຂົ້າໃຈເປົ້າໝາຍຂອງຕົນເອງ. ຄວນມີພັນທະກິດ ແລະ ຄ່ານິຍົມດ້ານຈັນຍາບັນຂອງວຽກງານສື່ສານມວນຊົນຢ່າງຊັດເຈນ, ເພື່ອວ່າສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ຈະກາຍເປັນແນວທາງໃນການຕັດສິນໃຈຂອງທ່ານພາຍໃຕ້ແຮງກົດດັນ ໃນເວລາປະຕິບັດວຽກງານພາກສະໜາມ.

**! ຄວນຕິດຕໍ່ກັບບັນນາທິການຂອງທ່ານຕະຫຼອດເວລາ !**

- ຖ່ານເກັບໄຟ (power bank ພາວເວີແບັງ), ປຶ້ມບັນທຶກ, ໄຟສາຍ, SIM ໂທລະສັບສຳຮອງ.
- ເຄື່ອງບັນທຶກສຽງ ແລະ ອຸປະກອນ WiFi ແບບພົກພາ).
- ແຜນທີ່ອອບລາຍ (ເຊັ່ນ Maps.me ຫຼື Google ອອບລາຍ).
- ລາຍຊື່ຕິດຕໍ່ສຸກເສີນ (ກອງບັນນາທິການ, ອົງການຈັດຕັ້ງທາງສັງຄົມ - ໃນທ້ອງຖິ່ນ, ສະຖານທູດ, ຜູ້ຊ່ວຍ).

# XI. ເຫດການສຸກເສີນດ້ານສິ່ງແວດລ້ອມ

## ການກຽມຄວາມພ້ອມ ແລະ ການວາງແຜນ:

ນັກຂ່າວຄວນກຽມອຸປະກອນທີ່ຈຳເປັນໃຫ້ພ້ອມຕະຫຼອດເວລາ, ເຊັ່ນ **ຖ່ານໄຟ (battery ແບັດເຕີຣີ) ສຳຮອງສຳລັບອຸປະກອນສື່ສານ,ໂທລະສັບດາວທຽມສຳລັບພື້ນທີ່ທີ່ມີເຄືອຂ່າຍບໍ່ສະເຖຍ, ພາວເວີແບັງ ແລະ ຊຸດປະຖົມພະຍາບານ.**

ຄວນມີຄວາມຮູ້ດ້ານກົດໝາຍ ແລະ ຜູ້ຕິດຕໍ່ທາງກົດໝາຍທີ່ທັນສະໄໝ ຖືເປັນສິ່ງສຳຄັນ, ໂດຍສະເພາະໃນປະເທດທີ່ອາດບໍ່ສາມາດປົກປ້ອງສິດຂອງນັກຂ່າວໄດ້.

ການກຽມຄວາມພ້ອມ ລວມເຖິງການຮວບຮວມຂໍ້ມູນຕິດຕໍ່ທີ່ຖືກຕ້ອງ, ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນທ້ອງຖິ່ນທີ່ໜ້າເຊື່ອຖື ແລະ ລາຍລະອຽດການເດີນທາງສຳລັບພາລະກິດທຸກໆໜ້າວຽກ.

## ເຄືອຂ່າຍທີ່ເຊື່ອຖືໄດ້ ແລະ ເຊື່ອໝັ້ນໄດ້:

### ! ຄວນມີເຄືອຂ່າຍທີ່ເຂັ້ມແຂງ !

ການຮ່ວມມືລະຫວ່າງນັກຂ່າວ, ຜູ້ກວດສອບຄວາມຈິງ, ແລະ ອົງການຈັດຕັ້ງໃນທ້ອງຖິ່ນ ສາມາດຊ່ວຍເສີມສ້າງຄວາມສາມາດໃນການກວດສອບຄວາມຈິງ, ເຊິ່ງເປັນສິ່ງສຳຄັນໃນການຕອບໂຕ້ຂໍ້ມູນເທັດທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະໄພພິບັດດ້ານສິ່ງແວດລ້ອມໃນປະເທດລາວ, ການສ້າງຄວາມເຊື່ອໝັ້ນແກ່ຊຸມຊົນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນຍິ່ງ; **ການສ້າງຄວາມເຊື່ອໝັ້ນດັ່ງກ່າວ ອາດໝາຍເຖິງ ການຢ້ຽມຢາມຫຼາຍຄັ້ງ ໂດຍບໍ່ສຳພາດໃນທັນທີ ເພື່ອສ້າງຄວາມໜ້າເຊື່ອຖື ແລະ ຄວາມປອດໄພ.**

## ການສື່ສານ ແລະ ຂໍ້ມູນ:

ນັກຂ່າວ ບໍ່ວ່າຈະຢູ່ເຂດຕົວເມືອງທີ່ສ່ຽງຕໍ່ການເກີດແຜ່ນດິນໄຫວ ຫຼື ໃນເຂດຊົນນະບົດທີ່ສ່ຽງຕໍ່ໄພນ້ຳຖ້ວມ, ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ວາງແຜນຮັບມືກັບການສື່ສານທີ່ອາດຂັດຂ້ອງ.

ການແບ່ງປັນ**ການລາຍງານຂໍ້ມູນສົດຜ່ານແພລດຟອມທີ່ໃຫ້ບໍລິການຜ່ານອິນເຕີເນັດ,** ຊ່ວຍໃຫ້ກອງບັນນາທິການໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນລາຍງານກ່ຽວກັບຕຳແໜ່ງທີ່ຢູ່ຂອງນັກຂ່າວ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ສາມາດປະສານງານກ່ຽວກັບການລາຍງານຂ່າວ ແລະ ກະເຣັດວຽກໄດ້, ໂດຍສະເພາະໃນໄລຍະເຫດການວິກິດທີ່ແກ່ຍາວ.

## ຄວາມປອດໄພ, ການກວດສອບ ແລະ ຜົນກະທົບຕໍ່ມະນຸດ:

**! ຄວາມປອດໄພທາງກາຍະພາບຕ້ອງມາກ່ອນ !**

ຄວນວາງແຜນເສັ້ນທາງໜີບໜີ,ເດີນທາງເປັນທີມ (ລະບົບເພື່ອນຊ່ວຍເພື່ອນ), ແລະ ມີແຜນສຳຮອງທີ່ຊັດເຈນ ເມື່ອຊ່ອງທາງການລາຍງານຂ່າວມາດຕະຖານເກີດ ຂັດຂ້ອງ.

ຄວາມສາມາດໃນການປັບຕົວທາງອາລົມກໍແມ່ນສິ່ງຈຳເປັນເຊັ່ນກັນ, ເມື່ອຄຳນຶງ ເຖິງບາດແຜທາງຈິດໃຈທີ່ເກີດຈາກການພົບເຫັນເຫດການຄວາມເສຍຫາຍ ຫຼື ການ ສູນເສຍຊີວິດໃນໄພພິບັດ.

**! ຮັບຮູ້ເຖິງຂີດຈຳກັດຂອງຕົນ !**

ຄວນຖອຍອອກມາເພື່ອໃຫ້ມາດຕະການຊ່ວຍເຫຼືອ ມີຄວາມສຳຄັນເໜືອກວ່າ ການລາຍງານຂ່າວ

## ວາງແຜນອອກຈາກພື້ນທີ່ ແລະ ລາຍງານການເຄື່ອນໄຫວຂອງຕົນ ໃຫ້ທາງກອງບັນນາທິການຊາບຕະຫຼອດເວລາ.

ກຽມພ້ອມຮັບມືກັບບັນຫາການສື່ສານຂັດຂ້ອງ; ພົກພາເຄື່ອງມືທາງເລືອກເຊັ່ນ ໂທລະສັບດາວທຽມ.

ຄວນມອບໝາຍໃຫ້ມີທີມງານກວດສອບຂໍ້ມູນ, ເນື່ອງຈາກຂໍ້ມູນເທັດສາມາດ ແຜ່ກະຈາຍໄດ້ງ່າຍ, ໂດຍສະເພາະໃນສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເສລີພາບຂອງສື່ມວນຊົນ ມີຈຳກັດ ຫຼື ໃນສະພາບແວດລ້ອມທີ່ສື່ສັງຄົມອອນລາຍມີບົດບາດສຳຄັນ.

ຄວນຮ່ວມມືກັບນັກຂ່າວທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ເຄືອຂ່າຍທີ່ມີຢູ່, ເນື່ອງຈາກຄວາມ ຄຸ້ນເຄີຍກັບພື້ນທີ່ ແລະ ວັດທະນະທຳຈະຊ່ວຍເພີ່ມຄວາມປອດໄພ ແລະ ຄວາມ ຖືກຕ້ອງຄົບຖ້ວນໃນການລາຍງານຂ່າວ.

**ເປົ້າໝາຍສູງສຸດບໍ່ແມ່ນພຽງເພື່ອລາຍງານຂ່າວພຽງຢ່າງດຽວ,ແຕ່ ເປັນການລາຍງານຂ່າວຢ່າງມີຈັນຍາບັນ, ປອດໄພ, ແລະ ຮັບຮູ້ເຖິງຄວາມ ສ່ຽງພາຍໃນຂອງນັກຂ່າວ.**

# XII. ການສະໜັບສະໜູນດ້ານສຸຂະພາບຈິດ

- ສະຫຼຸບຜົນໄດ້ຮັບກັບທີມງານຂອງທ່ານພາຍຫຼັງສຳເລັດວຽກງານອັນຫຍຸ້ງຍາກດັ່ງກ່າວ.
- ພັກຜ່ອນຈາກເນື້ອໃນທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຄຽດ.
- ຫາກຈຳເປັນ ຄວນຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ຊ່ຽວຊານ.
- ສ້າງວັງສິນທະນາສະໜັບສະໜູນເຊິ່ງກັນແລະກັນ ລະຫວ່າງຜູ້ທີ່ມີປະສົບການຄ້າຍຄືກັນໃນກຸ່ມເພື່ອນຮ່ວມງານ.

### ສັນຍານຂອງ PTSD:

**ຮູ້ຈັກສັນຍານຂອງພາວະຄຽດຈາກເຫດການຮຸນແຮງ (PTSD) ແລະຕິດຕາມສຸຂະພາບຈິດຂອງຕົນເອງພາຍຫຼັງສຳເລັດພາລະກິດທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຄຽດ.**

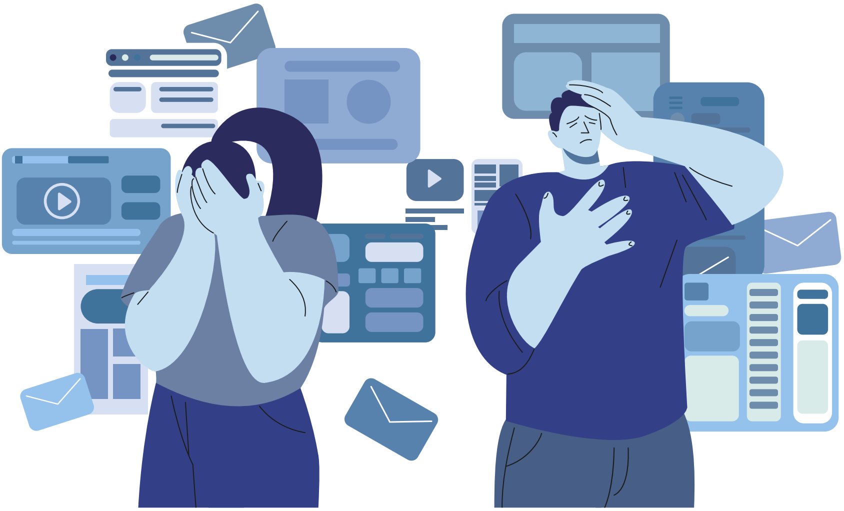
ການລາຍງານຂ່າວສະຖານະການສຸກເສີນ, ບໍ່ວ່າຈະເປັນໄພທຳມະຊາດ,ເຫດການຮຸນແຮງ, ຫຼື ວິກິດການດ້ານມະນຸດສະທຳ, ອາດສົ່ງຜົນກະທົບທາງອາລົມຢ່າງຮຸນແຮງຕໍ່ນັກຂ່າວ. ຜົນກະທົບອາດບໍ່ໄດ້ເກີດຂຶ້ນໃນທັນທີ;ອາການຂອງພາວະຄຽດຈາກເຫດການຮຸນແຮງອາດປາກົດຂຶ້ນ ພາຍຫຼັງສຳເລັດໜ້າວຽກທີ່ໄດ້ຮັບມອບໝາຍໃນເວລາຫຼາຍວັນ, ຫຼາຍອາທິດ ຫຼື ຫຼາຍເດືອນ.

## ສັນຍານທົ່ວໄປທີ່ຄວນສັງເກດລວມມີ:

- ຄວາມຊົງຈຳທີ່ລົບກວນຈິດໃຈ ຫຼື ພາບຫຼອນຈາກເຫດການສະເທືອນຂວັນ.
- ການພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນສະຖານທີ່, ບຸກຄົນ ຫຼື ຫົວຂໍ້ທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານນຶກເຖິງເຫດການນັ້ນ.
- ມີອາການນອນຫຼັບຍາກ, ຝັນຮ້າຍຕະຫຼອດ, ຫຼື ອ່ອນເພຍຕະຫຼອດເວລາ.
- ໃຈຮ້າຍງ່າຍ, ຫງຸດຫງິດງ່າຍ ຫຼື ອາລົມແປປ່ວນກະທັນຫັນ.
- ຮູ້ສຶກເສີຍເມີຍ ຫຼື ແຍກຕົວຈາກຜູ້ອື່ນ.
- ສູນເສຍຄວາມສົນໃຈໃນໜ້າທີ່ ຫຼື ກິດຈະກຳທີ່ເຄີຍມັກ.
- ບໍ່ມີສະມາທິ ຫຼື ຕັດສິນໃຈໄດ້ຍາກ.
- ມີອາການທາງຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນ ເຈັບຫົວ, ມີບັນຫາກ່ຽວກັບກະເພາະອາຫານ ຫຼື ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ.

### ເຫດຜົນສຳຄັນ:

ຄວາມຄຽດທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການຄວບຄຸມ ອາດສົ່ງຜົນຕໍ່ການຕັດສິນໃຈໃນການປະຕິບັດງານພາກສະໜາມ, ລວມທັງຄວາມສາມາດໃນການລາຍງານຂ່າວຢ່າງຖືກຕ້ອງ, ແລະ ຄວາມປອດໄພສ່ວນຕົວຂອງທ່ານ. ນອກຈາກນີ້, ຍັງອາດນຳໄປສູ່ບັນຫາສຸຂະພາບ ແລະ ພາວະໝົດໄຟຈາກການເຮັດວຽກໄລຍະຍາວໄດ້.



# XIII. ຄວາມລະອຽດອ່ອນທາງວັດທະນະທຳ ແລະ ສະພາບການ

- ຫຼີກເວັ້ນການຖ່າຍພາບພິທີກຳທາງສາສະໜາ, ສົບຄົນເສຍຊີວິດ, ຫຼື ຄວາມເສຍຫາຍຕໍ່ຊັບສິນ, ຍົກເວັ້ນແຕ່ໄດ້ຮັບເຊີນ.
- ໃນເຂດຊົນນະບົດຂອງລາວ, ຄວນປຶກສານາຍບ້ານ ຫຼື ເຖົ້າແກ່ແນວໂຮມບ້ານ ກ່ອນບັນທຶກການສຳພາດ.
- ຄວນຄຳນຶງເຖິງຄວາມລະອຽດອ່ອນຂອງກຸ່ມຊົນເຜົ່າໃນພາກເໜືອ ແລະ ພາກໃຕ້ຂອງລາວ.
- ບໍ່ຄວນຄິດວ່າ ທຸກຄົນຕ້ອງການຄວາມສົນໃຈຈາກສື່ມວນຊົນ, ຄວນສອບຖາມກ່ອນຖ່າຍທຳ ຫຼື ຖ່າຍຮູບ.

**ຄູ່ມືເຫຼັ້ມນີ້ອາດມີການກວດສອບ ແລະ ດັດແກ້ເປັນແຕ່ລະໄລຍະ**

ດ້ວຍວິວັດທະນາການທີ່ຂະຫຍາຍຕົວຢ່າງວ່ອງໄວທາງອິນເຕີເນັດ, ແພລດຟອມສື່ສັງຄົມອອນລາຍ, ແລະ ການປ່ຽນແປງທາງການເມືອງໃນລະດັບພາກພື້ນ, ການລາຍງານຂ່າວຢ່າງສະໝ່ຳສະເໝີ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ສາມາດຮັບປະກັນໄດ້ວ່າ ແນວທາງແນະນຳຍັງຄົງມີຄວາມກ່ຽວຂ້ອງ ແລະ ມີປະສິດທິພາບ.

# ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ

- ກ. ເບີໂທສາຍດ່ວນແຈ້ງສຸກເສີນໂດຍແບ່ງຕາມເຂດໜ້າວຽກ

- ຂ. ລາຍຊື່ຕິດຕໍ່ດ່ວນສຳລັບການໃຫ້ຄຳປຶກສາດ້ານການບາດເຈັບ

ສຳລັບການສະໜັບສະໜູນທີ່ກວ້າງຂວາງຫາຍຂຶ້ນໃນລະດັບສາກົນ:

**https://cpj.org/journalist-safety-and-emergencies/**

In collaboration with

Lao Journalists Association

RDK GROUP

laopost

The Laotian Times

Supported by

Funded by the European Union

Internews
Local voices. Global change.

# Table of contents

I. Introduction 41

II. Life-Saving Communication 42

III. The Role of Journalists in Major Disasters 43

IV. Safety First 48

V. Women Journalists’ Safety 54

VI. Field Tips Reporting Trip Tips Pre-Trip Planning 57

## Emergency Reporting


VII. Ethical Considerations 61

VIII. Reporting in Crisis 62

IX. Dealing with Misinformation 66

X. Reporting Toolkit 67

XI. Environmental Emergencies 68

XII. Mental Health Support 70

XIII. Cultural & Contextual Sensitivities 72

Appendices 73

# I. Introduction

This Emergency Reporting Manual for journalists in Laos aims to be a practical guide that outlines how to safely, ethically, and effectively report during crises such as natural disasters, armed conflict, pandemics, or civil unrest.

This manual is especially important for local journalists, fixers, and freelancers who may be first responders in the local communities.

Journalists face a lot of extra challenges during crises, such as limited access to information, damaged infrastructure, and societal stress.

For journalists in Laos, these issues are particularly relevant as the country frequently experiences natural disasters like floods and landslides, which can disrupt communication networks and transportation.

Local media professionals often have to operate with limited resources and may themselves be personally affected by the crisis.

The scarcity of holistic training programs and the infrequency of covering major crises in Laos means that many journalists must quickly adapt and learn on the job.

This is key to adapt journalistic practices to the changing needs of the public, verifying information amid chaos, and preparing for both immediate and long-term coverage to better serve communities in times of crisis.

# II. Life-Saving Communication

Crises, whether natural disasters, conflict, health emergencies, or accidents, require journalists and news organisations to quickly shift from routine reporting to **life-saving communication.**

In the first moments of a crisis, the public urgently needs basic facts:

What happened?

Where?

Who is affected?

But crisis coverage goes beyond that. People also need **practical, reliable information about what to do, where to go, and how to stay safe.**

During emergencies, journalists play a dual role:
1. Inform the public with verified, timely news.
2. Support the response by sharing guidance, giving voice to affected communities, and avoiding the spread of misinformation.

**! Good reporting doesn't just tell a story, it can save lives !**

# III. The Role of Journalists in Major Disasters

In times of large-scale disasters that cause mass trauma, the media plays a vital role beyond reporting the news. Journalists can help communities by:

## Fostering Calm and Connectedness

During disasters, fear and uncertainty can escalate quickly. Media outlets can help communities maintain calm by:

- Providing clear, accurate, and timely information to reduce confusion and rumors.

- Explaining what authorities are doing and how the public can respond safely.

- Highlighting stories of neighbors helping each other, reinforcing a sense of shared experience and community.

- Using a tone that is empathetic and measured, avoiding sensationalism that can amplify panic.

This approach helps audiences feel less isolated, reinforcing the idea that they are part of a collective effort rather than facing the crisis alone.

## Instilling Hope

Hope is essential for psychological resilience. Media can foster hope by:

- Reporting on recovery efforts, successful rescues, and acts of generosity.
- Sharing stories of survival, courage, and community solidarity.
- Highlighting practical solutions and ways the public can contribute or protect themselves.

By balancing coverage of danger with stories of perseverance, journalists prevent **despair from overwhelming the public**, giving people the motivation to take constructive action.

## Encouraging Self-Reliance and Resilience

Resilience isn't just emotional, it's also practical. Media can empower communities by:

- Offering clear guidance on safety measures, evacuation procedures, and resources.
- Educating audiences about mental health coping strategies during trauma.
- Highlighting local initiatives and solutions that enable people to help themselves and others.

This supports **autonomy and preparedness**, helping individuals and communities recover faster and feel capable of navigating challenges rather than feeling helpless.

To do this effectively, news organisations must be prepared.

Emergencies are unpredictable, and real readiness is only tested when a crisis occurs.

## Key Preparation Steps for Journalists

### 1. Understand the Audience's Needs

- Conduct quick audience assessments: Who is most affected by the disaster (e.g., local residents, travelers, vulnerable populations)?.

- Identify what information the audience will need immediately: evacuation routes, shelter locations, medical facilities, or relief services.

- Consider language, accessibility, and cultural factors, ensure information reaches everyone, including non-native speakers or people with disabilities.

- Monitor social media, community forums, and local authorities to track misinformation and urgent questions the audience may have.

## 2. Prepare Useful Content in Advance

- **Templates:** Create pre-formatted story structures for common disaster scenarios (flood, wildfire, hurricane), so content can be published quickly without starting from scratch.

- **Verified Information:** Maintain a vetted database of emergency contacts, official hotlines, government and NGO guidance, and safety instructions.

- **Infographics & Guides:** Prepare visual aids (maps, checklists, evacuation plans) that can be updated quickly.

- **Multimedia Readiness:** Have stock visuals, B- roll, and graphics ready to convey key instructions without delay.

## 3. Build Relationships with Emergency Services and Aid Agencies

- Establish contacts with local police, fire departments, hospitals, Red Cross, and other aid organizations before a disaster strikes.

- Develop clear protocols for how and when to reach out during a crisis.

- Understand the agency's communication procedures and verify who is authorized to provide official statements.

- This ensures your reporting is accurate, timely, and trusted, while minimizing the risk of misinformation.

## 4. Plan for Operational Challenges

- **Power/Connectivity Backup:** Equip teams with portable generators, satellite phones, battery packs, or mobile hotspots.

- **Communication Plans:** Pre-define roles, responsibilities, and alternative channels (radio, messaging apps, or runners) if normal communication fails.

- **Team Preparedness:** Train staff on safety protocols, remote reporting procedures, and contingency plans.

- **Redundancy Systems:** Maintain cloud backups for content, data, and media assets to prevent loss in case of equipment failure.

# IV. Safety First

## Personal Safety Checklist for Journalists in Disaster Zones

### 1.Essential Identification & Communication

- **Press Credentials:** Always carry your press card, national ID, or passport.

- **Emergency Contacts:** Have a list of emergency contacts, including your editor, local authorities, and nearby hospitals.

- **Communication Plan:** Inform your editor or a trusted colleague of your exact location and estimated time of arrival (ETA). Establish regular check-in intervals.

### 2. Appropriate Attire & Footwear

- **Footwear:** Wear sturdy, waterproof boots suitable for walking through debris or flooded areas.

- **Clothing:** Opt for long-sleeved shirts and pants to protect against environmental hazards. Avoid bright colors that might attract attention.

- **Weather Protection:** Pack a waterproof jacket, poncho, or rain gear. Consider a scarf or head covering for protection against dust or chemicals.

## 3. Health & Medical Supplies

- **First Aid Kit:** Include bandages, antiseptic wipes, pain relievers, antihistamines, and any personal medications.

- **Personal Health Info:** Carry a card indicating your blood type, allergies, and any chronic conditions.

- **Sanitation:** Pack hand sanitizer, face masks, and gloves, especially in areas with compromised hygiene facilities.

## 4. Equipment & Tools

- **Power Sources:** Bring extra batteries, portable chargers, and a solar-powered charger if possible.

- **Communication Devices:** Ensure your phone is fully charged and consider carrying a satellite phone or two-way radio for areas with poor reception.

- **Recording Gear:** Carry a notebook, pens, and backup storage devices for digital recordings.

## 5. Navigation and Documentation

- **Maps:** Have offline maps or a GPS device to navigate areas without internet access.

- **Documentation:** Keep copies of your assignment letter, insurance details, and any necessary permits.

- **Identification Tags:** Wear a bracelet or necklace with your emergency contact information and medical details.

## 6. Safety & Security Measures

- **Buddy System:** Whenever possible, work in teams of two or more.

- **Situational Awareness:** Stay informed about local hazards, such as unstable structures, wildlife, or hazardous materials.

- **Evacuation Routes:** Familiarize yourself with nearby evacuation routes and safe zones.

## 7. Mental Health & Well-being

- **Stress Management:** Recognize signs of stress or trauma in yourself and colleagues. Take breaks and seek support when needed.

- **Debriefing:** After the assignment, debrief with your team or supervisor to discuss experiences and emotions.

- **Support Resources:** Know where to access mental health support services, both locally and remotely.

### For more detailed guidance, consider exploring the following resources:

- **Journalism Source of Safety (J-SOS):** Offers trauma-informed and identity-aware journalist safety checklists, tips, gear advice, and other necessary security information for all journalists, including freelancers and students, with an emphasis on equity and ethics.

- **2402 Foundation Safety Checklist:** Provides a practical tool developed with security professionals and freelance journalists to help newsroom editors, journalists, and freelancers consider and negotiate all possible security risks before a dangerous assignment.

- **RSF Safety Guide for Journalists:** An updated version of a handbook offering practical advice to reporters going to high-risk areas, including natural disasters, epidemics, and street protests.

- **Committee to Protect Journalists (CPJ):** Offers field safety guidelines, including recommendations on carrying contact information, working in teams, and avoiding high- risk zones.

# Protective measures:

## 8. Debrief with Colleagues or Editors After Difficult Assignments

• **How to Debrief:** Schedule a structured conversation with your team or editor soon after an assignment. Discuss what happened, what went well, and what challenges you faced.

• **Purpose:** Helps process emotions, identify stress triggers, and learn lessons for future coverage.

• **Tips:** Keep it non-judgmental; allow everyone to share their perspective. Editors can provide guidance or support and ensure staff don't feel pressured to continue working without recovery.

## 9. Limit Exposure to Graphic Material and Social Media When Off-Duty

• Constant exposure to distressing images or videos can increase stress and lead to secondary trauma.

• **Practical Steps:**

    • Turn off notifications or mute social media feeds temporarily.

    • Set clear "offline" periods where you avoid consuming news or content related to the disaster.

    • Use content warnings or filters if you need to monitor for work purposes.

## 3. Practice Grounding Techniques During Stressful Moments

• **Grounding** helps manage anxiety and trauma responses in real time.

• **Examples:**

  • **Deep Breathing:** Inhale slowly for 4seconds, hold for 4, exhale for 4. Repeat.

  • **Mindful Observation:** Focus on your surroundings, name five things you can see, four you can touch, three you can hear, etc.

  • **Body Awareness:** Notice tension and consciously relax your shoulders, neck, or jaw.

## 4. Maintain Healthy Routines

• **Why it matters:** Basic routines stabilize your body and mind when reporting disrupts normal life.

• P**ractical Advice:**

  • **Nutrition:** Eat regular meals, even if small. Carry energy bars or snacks during fieldwork.

  • **Hydration:** Drink water consistently; dehydration increases fatigue and stress.

  • **Sleep:** Prioritize rest when possible; short naps can help maintain alertness.

  • **Physical Activity:** Light stretching or walking can reduce tension and improve focus.

## 5. Seek Professional Help if Symptoms Persist or Worsen

- **When to Seek Help:** Symptoms like persistent anxiety, insomnia, flashbacks, irritability, or withdrawal from social interaction indicate that professional support may be necessary.

- **Resources:** Counselors specializing in trauma, psychologists, or employee assistance programs (EAPs). Early intervention reduces the risk of long-term mental health impacts.

## 6. Connect with Peer Support Groups or Journalists' Networks

- **Purpose:** Sharing experiences with colleagues who understand the pressures of journalism can normalize feelings, reduce isolation, and provide coping strategies..

- **Options:**

    - Local journalist associations.

    - Online forums or Slack groups for reporters.

    - Mentorship programs pairing less experienced journalists with seasoned reporters.

# V. Women Journalists' Safety

In emergencies, women journalists face higher risks of violence, gender-based harassment, and discrimination.
Fast-moving situations can involve threats or inappropriate demands in exchange for access to key areas.
The risk of being taken hostage is also greater for women.
Online abuse and targeted criticism are reported to be more common against women journalists than their male counterparts.

**Key tips to stay safe:**

## Field Safety Precautions

- **Never work alone:** have a trusted colleague, fixer, or local guide, preferably vetted beforehand.

- **Assess the risk before entering:** consult with security experts or local contacts about danger zones.

- **Use protective gear:** including discreet panic alarms or location-tracking devices linked to your newsroom.

- **Safe transport:** arrange trusted drivers and avoid accepting rides from unknown sources.

- **Pre-arranged check-ins:** set up strict times to call or message your editor or a trusted contact.

## Reducing Risk of Harassment & Coercion

- **Firmly decline inappropriate requests:** rehearse polite but non-negotiable refusals.

- **Document any harassment:** keep a secure record of incidents to report later.

- **Leverage accreditation:** official press badges or letters from recognized outlets can help deter opportunistic threats.

- **Seek support networks:** connect with local women's journalist associations or safety hotlines.

## Hostage Risk Mitigation

- Avoid isolated areas without backup.

- Share your route and schedule with a newsroom security contact.

- Keep movement patterns unpredictable: don't stay in one spot too long.

- Know emergency escape routes at all times.

## Digital Safety & Online Abuse Protection

- **Tighten privacy settings:** remove personal data from public view before deployment.

- **Separate work and personal accounts:** limit the chance of online attackers finding private info.

- **Report and block abusive** accounts immediately.

- **Pre-arrange newsroom** support for managing harassment while you're in the field.

## Newsroom & Policy Support

- Demand **gender-sensitive safety training** for all staff.

- Establish rapid-response teams to assist journalists facing threats, both online and offline.

- Ensure access to mental health resources after traumatic assignments.

# VI. Field Tips Reporting Trip Tips

## Pre-Trip Planning

• **Research the destination:** Check political, health, infrastructure, cultural and security conditions. For Laos, for example, know local authority structures, language/dialect zones, transport links, and whether rural or “ethnic minority” areas may have special customs or sensitivities. **Reporters Without Borders.**

• **Register with your organisation and / or your embassy:** Let your newsroom know your itinerary, local contact, arrival/departure times, and check in regularly.

• **Ensure medical and travel insurance covers the region:** For countries with endemic disease, natural-disaster risk or remote terrain, insurance and evacuation plans must be verified ahead of time. **Global Center for Journalism & Trauma.**

• **Establish local contacts:** A fixer/translator, local journalists, community leaders or village heads (in rural Laos) can provide invaluable advice on safe access, cultural norms, and escape routes. **International Journalists' Network**

• **Prepare logistical tools:** Offline maps, local SIM cards, cash (in case ATMs don’t work), backup power, and emergency gear. Plan transport and safe stays, avoid last-minute risky moves.

## On-the-Ground Conduct

• **Check in with local authority/heads:** In rural or disaster-hit areas (such as parts of Laos), consult village heads or district authorities before entering. This builds trust and also helps you understand local risk.

• **Use local language support:** In regions with ethnic minorities or less-spoken dialects, bring or hire a translator who understands both the language and the cultural context; signage and instructions in the local dialect can prevent misunderstandings.

• **Avoid publishing precise GPS / live locational data of sensitive operations:** If you're covering rescue operations, evacuations or conflict- adjacent zones, broadcasting exact coordinates or detailed movement plans can put both yourself and others at risk.

• **Never go alone into unfamiliar/high-risk zones:** Work in pairs or with a local support person. If you must go solo, ensure someone knows your plan and check-in schedule.

• **Stay updated with local weather, terrain and conflict alerts:** In places prone to floods, landslides (e.g., parts of Laos), or conflict zones, continuously monitor local warnings. If a disease outbreak is ongoing (or hazard such as chemical/spill), follow guidance from World Health Organization or the national ministry of health.

• **If in or near a conflict zone:** Always identify safe zones, exit routes, and always assume that conditions may deteriorate rapidly. Don't assume official guarantees of safety will hold. training.rsf.org.

• **Be culturally aware and respectful:** Dress and behave according to local norms; in some areas your identity (gender, nationality, ethnicity) may change how you're perceived, hence risk changes. Committee to Protect Journalists

## Equipment & Communications

• Carry a **“go bag” / field kit**: Include first-aid supplies, water purification tablets, flashlight, multi-tool, local currency, power banks, offline maps, and emergency contacts.

• Maintain **multiple ways to communicate**: Primary mobile, satellite phone or an alternate device if coverage fails. Pre-arrange check-in times or codes with your newsroom. International Journalists' Network.

• Use **secure comms**: Ensure sensitive material (e.g., sources, locational data) is encrypted or stored separately; always have backups.

• In rural/remote settings: Know your route, the vehicle’s condition, fuel availability and emergency evacuation options.

## Cultural & Local-Specific Tips for Laos (and similar contexts)

• Rural and ethnic-minority areas may have **informal local authority structures:** village heads, elders, community councils, engage them respectfully.

• Language: Not only standard Lao, but in remote zones you may encounter minority-language populations. Having a local translator/dialect-aware person helps.

• Infrastructure may be weak: Roads may be unpaved, weather can affect access, communications might drop. Plan for “offline” survival.

• If disaster or health-crisis zone: Be aware of sanitation, waterborne disease, wildlife risks, etc. Use local health advice and WHO/MoH guidance.

• Your presence may draw attention: Especially in remote zones, staying with local communities or a trusted fixer/driver helps mitigate risk of being seen as an outsider or showing up unannounced.

## Summary Checklist for Each Assignment

• Before departure: research destination, register itinerary, secure insurance, establish local contacts, prepare gear.

• On arrival: check in, update newsroom, meet local authority/guide, route plan, identify safe zones.

• During assignment: travel in a team if possible, monitor environment (weather/conflict), keep comms open, don't reveal unnecessary detail publicly (especially locational).

• After assignment: debrief with editor/team, report any incidents, review what worked/what didn't, rest and recover.

# VII. Ethical Considerations

- **Do No Harm:** Avoid interviewing visibly traumatized survivors unless they consent.
- **Informed Consent:** Explain how their stories will be used.
- **Children:** Never identify or photograph minors without permission from guardians.
- **Avoid Sensationalism:** Do not exploit suffering for clicks.

**Media Ethics:** Lao Media Law

Society of Professional Journalists (SPJ) Code of Ethics, covers core principles such as “Seek truth and report it”, “Minimise harm”, “Act independently”, and “Be accountable & transparent”.

“International Federation of Journalists (IFJ) “Global Charter of Ethics for Journalists”, international guidance for journalistic conduct across media and countries.

# VIII. Reporting in Crisis

## The Story Should Answer:

• What happened? Where? When?.

• Who is affected, and how? (Displaced, injured, dead, separated families, economic loss).

• What are authorities and rescue agencies doing?.

• What help is still needed?

## Trauma-Informed Interviewing:

• Speak calmly and respectfully.

• Approach gently: "*Would you be open to sharing your experience?*".

• Respect their silence or refusal. Allow interviewees to pause, cry, or refuse to answer.

• Avoid graphic or repeated questioning of painful events.

• Let people lead their own narrative. Don't push for emotional quotes!

Here are three **case-studies from Southeast Asia** that demonstrate best practices (and pitfalls) in crisis/disaster reporting.

## Super Typhoon Ragasa (September 2025)

Super Typhoon Ragasa, one of 2025's strongest storms, formed in mid-September and made landfall in northern Philippines before hitting Taiwan, Hong Kong, and southern China. Winds reached 215 km/h, displacing thousands and causing extensive flooding and power outages.

### Impacts:

• **Philippines:** Heavy rain, storm surges, crop and infrastructure damage worth ≈ ₱565 million.

• **Taiwan & China:** Landslides, mass evacuations, transport shutdowns; Hong Kong issued its highest typhoon warning.

• **Climate link:** A rapid-attribution study found ~36% of damage was worsened by climate- change-driven rainfall and wind intensity..

### Key Lessons:

• **Prioritize accuracy over speed:** Confirm storm data via PAGASA, JTWC, and local authorities before posting updates.

• **Serve the public need:** Focus on evacuation info, shelter access, and safety, not just dramatic visuals.

• **Be trauma-informed:** Approach survivors respectfully; avoid sensationalism and intrusive coverage.

• **Prepare logistically:** Ensure communications, backup power, and coordination with local reporters and fixers.

• **Follow up:** Report on recovery and aid, not just immediate destruction.

## Myanmar Earthquake (March 2025)

A magnitude 7.7 earthquake struck central Myanmar (and affected neighbouring Thailand) in March 2025, causing heavy damage and casualties.

### What the case study shows:

- The dissemination of disinformation and AI- generated content complicated reporting and humanitarian response. The research paper **"Disasters and Disinformation: AI and the Myanmar 7.7 Magnitude Earthquake"** highlights challenges of verifying content under those conditions.

- A commentary **"A Crisis of Trust: The SAC's Failure in Post-Disaster Strategic Communications"** notes that media restrictions and lack of public trust in state media hampered effective communication and exacerbated the disaster's human impact.

### Key Lessons for Best Practice:

- In conflict-affected or restricted media environments, verifying sources becomes even more critical and difficult.

- Prepare for disinformation: have protocols for verifying user-generated imagery or claims, especially when state communications are opaque.

- Reporting must consider trust: if the audience doesn't trust official channels, newsrooms need to build credibility by being transparent about what is known, unknown and how they verified it.

- Ethical coverage remains essential even when access is difficult; avoid relying on unverified dramatic imagery or rumours.

## Sunda Strait Tsunami (Indonesia, December 2018)

On 22 December 2018 a tsunami triggered by the eruption of Anak Krakatoa struck Indonesia's Sunda Strait region, causing hundreds of deaths.

### Key Lessons for Best Practice:

- Even when systems for early warning exist, media need to verify and communicate clearly what type of event it is (tectonic vs non-tectonic) and what the public should do.

- Source selection is crucial: when official channels provide sketchy or delayed information, the media must establish trusted contacts and ground-level sources.

- Ethics matter: urgency should not override verification, and sensationalism must be avoided.

- Consider local context: in Indonesia the geographic & warning-system context shaped how the media reported and how the audiences interpreted warnings.

# IX. Dealing with Misinformation

Surge of Misinformation: Environmental emergencies often result in a deluge of information and misinformation, especially through social media.

**Fact-Checking Networks:** Journalists and civil society organizations establish networks to provide accurate information and verify rumors in emergency situations.

Their fact-checking processes include forms, physical verification, and digital mapping, practices that are highly relevant in Southeast Asian countries prone to information disruption during disasters.

**Targeting Viral Claims:** Journalists are encouraged to focus efforts on debunking misinformation that has gone viral (i.e., over 500,000 views) rather than amplifying irrelevant rumors.

**Transparency and Speed:** Transparency in methods and explanations, as well as speed in response, are highlighted, journalists should be clear about what information is known and unknown, and explain changes as scientific evidence evolves.

This approach helps audiences understand and trust the information, an approach that is especially important where official sources are inconsistent.

**Audience-Focused Information Delivery:** Journalists should publish answers to the questions people are actively asking, in order to counter rumors without spreading unnecessary fear or misinformation.

**Key advice:**

- Verify everything from **two independent sources.**
- Label unverified info clearly if included.
- Avoid spreading fear or unconfirmed death tolls.
- Use maps, visuals, or explainer boxes to reduce confusion.

# X. Reporting Toolkit

Being ready for emergency reporting isn't just about staying safe, it's also about being technically prepared to actually send your story.

### ! If you can't file it, being there means nothing !

Before you go, figure out your internet options, **where you'll store your videos, audio, and photos, and make sure your gear is charged with spare batteries ready.**

Preparedness also means knowing your purpose. Have a clear mission statement and journalistic values in mind, so that when you're in the field, they guide your decisions under pressure.

### ! Keep in touch with your editor at all times !

- Power bank, notebook, flashlight, extra SIM card.
- Voice recorder and portable WiFi device.
- Offline maps (like Maps.me or Google offline).
- Emergency contacts (newsroom, local NGO, embassy, fixer).

# XI. Environmental Emergencies

## Preparation and Planning:

Journalists are urged to keep essential equipment ready at all times, backup batteries for communication devices, satellite phones for areas with unreliable networks, power banks, and first aid kits.

Knowing the law and having up-to-date legal contacts is crucial, particularly in countries where reporters' rights may not be protected.

Preparation extends to gathering accurate contact information, local trustworthy sources, and logistical details for every assignment.

## Reliable Networks and Trust:

**! Have a strong network !**
Collaborations among journalists, fact-checkers, and local organizations strengthen the ability to verify facts, vital in combating misinformation, which surges during environmental disasters In Laos, building trust with affected communities is essential; this sometimes means repeated visits without immediately conducting interviews to establish credibility and safety.

## Communication and Data:

Reporters, whether in urban areas susceptible to earthquakes or rural locations prone to floods, must plan for disrupted communications.
Sharing live information through cloud-based platforms keeps newsrooms updated on staff whereabouts and allows coordination on coverage and shifts, especially during extended crises.

## Safety, Verification, and Human Impact:

**! Physical safety first !**

Plan escape routes, travel in teams (buddy system), and have clear backup plans for when standard reporting channels are disrupted.

Emotional resilience is also necessary, given the trauma accrued from witnessing devastation or loss of life during disasters.

**! Recognize your limits !**

Step back to allow lifesaving measures to take precedence over reporting

## Always plan your exit and communicate your movements to the newsroom.

Expect communications outages; carry alternative tools such as satellite phones.

Assign data verification teams, as misinformation can easily spread, especially in environments with limited press freedom or where social media is dominant.

Collaborate with local journalists and existing networks, as familiarity with the area and culture enhances safety and reporting accuracy.

*The ultimate goal is not just to report, but to do so ethically, safely, and with awareness of journalists' human vulnerabilities*

# XII. Mental Health Support

- Debrief with your team after difficult assignments.
- Take breaks from distressing content.
- Seek professional support if needed.
- Create a peer support circle among colleagues.

### PTSD Signs:

Know the signs of PTSD and monitor your own mental health after distressing assignments.

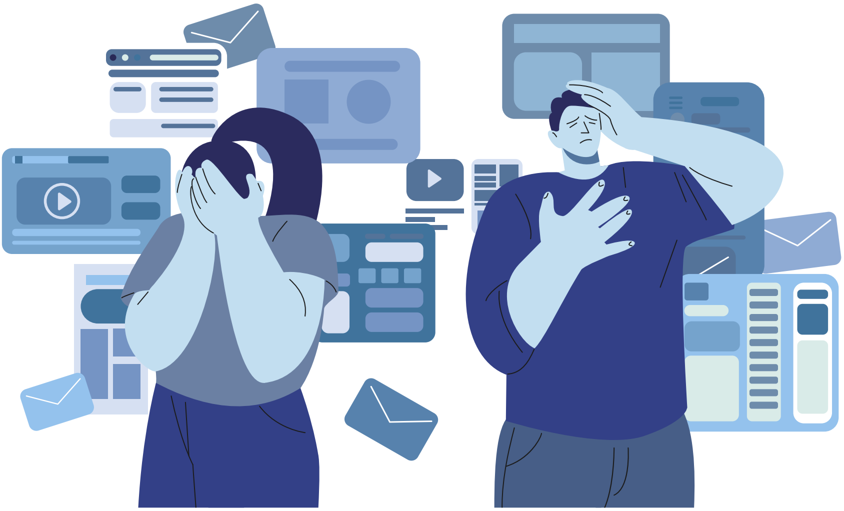
Covering emergencies, whether natural disasters, violent incidents, or humanitarian crises, can take a heavy emotional toll on journalists. The impact is not always immediate; symptoms of post-traumatic stress can appear days, weeks, or even months after the assignment.

## Common signs to watch for include:

- Intrusive memories or flashbacks of distressing scenes.
- Avoidance of places, people, or topics that remind you of the event.
- Difficulty sleeping, frequent nightmares, or constant fatigue.
- Sudden anger, irritability, or mood swings.
- Feeling emotionally numb or detached from others.
- Loss of interest in work or activities you normally enjoy.
- Difficulty concentrating or making decisions.
- Physical symptoms such as headaches, stomach issues, or rapid heartbeat.

## Why this matters:

Unchecked stress can affect your judgment in the field, your ability to report accurately, and your personal safety. It can also lead to long-term health problems and burnout..



# XIII. Cultural & Contextual Sensitivities

- Avoid taking photos of religious rituals, bodies, or property damage unless invited.
- In rural Laos, defer to the village chief or elders before recording interviews.
- Be aware of ethnic group sensitivities in northern or southern Laos.
- Don't assume everyone wants media attention, ask before filming or taking photos.

***This manual is subject to periodic review and revision***

**Given the fast-paced evolution of the internet, social media platforms, and regional political dynamics, regular updates will ensure that the guidance remains relevant and effective.**

# Appendices

- A. Emergency numbers by region

- B. Quick contact list for trauma counseling services

For broader support at the international level:
**https://cpj.org/journalist-safety-and-emergencies/**

## Access to online versions:

**laopost**

https://laopost.com/journalism-media-resources-guidebooks

or

**The Laotian Times**

https://laotiantimes.com/journalism-media-resources-guidebooks

or

# Contact us

ສະມາຄົມນັກຂ່າວແຫ່ງ ສປປ ລາວ
Lao Journalist association

Vientiane Times Phonpapao Village, Unit 32, Sisattanak District, P.O.Box: 5723 Vientiane, Lao PDR

Tel: (856-21) 336040, 336042
Mobile: (856-20) 54915353
Fax: (856-21) 336041
E-mail: info@laja.la

ອາດີເຄ ກຣຸບ
RDK Group

134 Rue Samsenthai, Xiengyeun village, Chanthabuly District, VTE

Tel: (856-20) 55731717
E-mail: info@rdkgroup.la