

# شما یک بخشی از آمادگی ناروی هستید ایمرجنسی

توصیه ها جهت آمادگی برای حالات ایمرجنسی



# مصئون ترین در دنیا - ولی همچنان صدمه پذی

ما در یک جامعه ایمن و باثبات زندگی میکنیم که در آن بیشتر کارها قسمیکه باید باشد انجام میشود. البته، زندگی روزانه در ناروی وابسته به چیزهایی مانند برق، آب و اینترنت است و این نیازمندی بزرگترین نقطه ضعف ما بحساب می آید.

ممکن است طوفان، بلایای طبیعی، سبوتاژ، مشکلات تخریکی، تروریزم یا جنگ، بسیاری از اشخاص را از دسترسی به آب یا برق محروم کند و تهیه اجناس و امکانات اساسی را سخت تر نماید.

زمانیکه اجتماعات حوادث یا بحران های عظیم را متحمل میشوند، بسیاری از مردم ضرورت به کمک دارند. اگر در یک چنین وضعیتی، تعداد بیشتری از ما بتوانیم از خود و اطرافیان خود مراقبت کنیم، اقدامات کمکی بالای اشخاصیکه نیازمندتر هستند، تمرکز میکند. به همین دلیل، شما یک بخشی از پروگرام آمادگی ایمرجنس ناروی هستید.

به همین دلیل ما از تمام خانواده های ناروژی میخواهیم که با رعایت چند نکته ساده، خود را برای مقابله با حالات ایمرجنسی آماده نمایند. در این بروشور، توصیه های ابتدایی و مثالهای مشخصی از اقدامات ضروری برای حفظ خود-کفایی و اکمالات احتیاجات حداقل سه-روزه، در حالات ایمرجنسی، ارائه شده است که شما باید در این باره فکر کنید.

شما میتوانید معلومات بیشتر درباره نحوه کسب آمادگی بهتر برای مقابله با حوادث و بحران ها را در [sikkerhverdag.no/en/prepare](http://sikkerhverdag.no/en/prepare) بیابید

این بروشور را در یک مکان ایمن نگاه دارید.

## نمونه بسته نجات خانواده در حالات ایمرجنسی:

### به چی چیزهایی ضرورت دارید؟

این یک نمونه از بسته نجات ایمرجنسی خانواده است که خود-کفایی شما را حداقل به مدت سه روز تضمین میکند. به چیزهایی که ممکن است در محل سکونت شما ضروری باشد، فکر کنید.

- نُه لیتر آب برای هر نفر
- دو بسته نان خشک برای هر نفر
- یک بسته سوپ جو دوسر برای هر نفر
- سه قوطی کنسرو غذا یا سه بسته غذای خشک برای هر نفر
- سه قوطی خوراکی یا پرکردنی ساندویچ با مدت نگاهداری زیاد برای هر نفر
- چند بسته میوه خشک یا مغز باب، بیسکوت و چاکلیت
- دوایای مورد ضرورت
- بخاری چوبی، گازی یا پارافینی
- اجاق یا کوره کباب پزی گازی برای غذا پختن
- شمع، چراغ دستی بطری-دار یا گروپ های پارافینی
- کبریت یا لایتر
- کالای گرم، کمپل و چریکی (بستره) خواب
- جعبه کمک های اولیه
- رادیو DAB بطری-دار
- بطری، پاوربانک فول چارچ شده و چارچر موتوری
- دستمال مرطوب و مواد ضدعفونی کننده
- کاغذ تشناب
- مقداری پول نقد
- سوخت اضافی و چوب/گاز/پارافین/الکول تقلیبی برای ایجاد گرمی و آشپزی
- تابلت های آیودین (برای استفاده در حالات وقوع حادثه هسته ای ۳)

## گرم کردن و روشنایی

منبع اصلی و بعضی اوقات یگانه منبع انرژی بسیاری از خانه ها، برق است. جهت آمادگی بهتر برای مقابله با حالات ایمرجنسی، به نکات ذیل توجه کنید:

- اجاق یا شومینه چوبی- از سالم بودن اجاق و داشتن چوب سوخت کافی مطمئن شوید.
- بخاری گازی یا پارافینی - چک کنید که سالم است و برای استفاده در محیط محصور دیزاین شده است. طرزالعمل های استفاده و اصول تهویه مناسب را مراعات کنید.
- کالای گرم، کمپل و چریکی (بستره) خواب. اعداد ثقاب او و ولاعات کبریت یا لایتر
- با همسایه ها، اقارب یا دوستان یک پلان برای تهیه سرپناه ترتیب کنید.
- گروپ یا چراغ دستی - بطری را از یاد نبرید.

## غذا

مقدار غذای داخل خانه باید به اندازه ای باشد که احتیاجات غذایی همه اعضای خانواده را برآورده کند. امکانات ضروری را برای پختن غذا، در صورت قطع شدن برق یا آب، تهیه کنید. اگر حیوان خانگی دارید یا نیازمندی های غذایی خاصی دارید، باید همچنین برای این نیازمندیها پلان کنید. برای اطمینان از داشتن مواد غذایی کافی، نکات ذیل را مراعات کنید:

- مطمئن شوید که مواد غذایی، بیشتر از مقداری است که معمولاً برای خوردن خریداری میکنید. ضرور است که برای چند روز اضافی مواد غذایی را در خانه داشته باشید. به جای خریداری روزانه، همچنین میتوانید هر مرتبه برای چندین روز آینده خرید کنید.
- همیشه یک مقدار غذای اضافی در خانه داشته باشید. بهتر است از موادی استفاده کنید که مدت نگهداری آنها زیاد باشد، بتوانید آنها را در درجه حرارت اطاق نگهداری کنید و، در صورت ضرورت، بتوانید بدون احتیاج به گرم کردن آنها بخورید.
- از این مواد میتوان به نان، کنسرو مالیدنی و پرکردنی، خوراکی انرژی، میوه خشک و مغز باب اشاره کرد. همچنین سوپ و غذای خشک برای پیاده روی، انتخاب های بدیل مناسبی هستند که میتوان آنها را به مدت طولانی نگهداری کرد، هرچند که آنها اغلباً ضرورت به گرم شدن دارند.



## ذخیره آب:

- بوتل‌ها/ظروف را با آب و صابون بشوید و آب بکشید.
- بعد از آن بوتل/ظرف را پر کنید و به مقدار دو سر بوتل، وایتکس (بلیچ) خانگی، برای هر ۱۰ لیتر آب، اضافه کنید. آنها را به مدت حداقل ۳۰ دقیقه بدون حرکت بگذارید.
- بعداً آن را خالی کنید و مکمل آب بکشید.
- بوتل‌ها یا ظروف را لب به لب از آب سرد نل پر کنید.
- آب را در مکان سرد و تاریک نگاه کنید.:

میتوانید معلومات بیشتر را از آدرس ذیل پیدا کنید:

[sikkerhverdag.no/en/prepare](http://sikkerhverdag.no/en/prepare)

## نوشیدنی

روزانه برای هر نفر، حداقل سه لیتر آب پاکیزه برای نوشیدن و آشپزی، ضرورت دارید. ترجیحاً آب باید در مکان سرد، تاریک و دور از اشعه مستقیم آفتاب نگهداری شود. اگر ظرف نگهداری آب را به خوبی پاکیزه کنید، میتوانید آب را به مدت چندین سال به شکلی نگاه کنید که نوشیدن آن بیخطر باشد. برای اطمینان از دسترسی به مایعات کافی:

- بوتل‌ها یا ظرفهای آب را بشوید، لب به لب از آب سرد نل پر کنید و سر آنها را محکم بسته کنید.
- ظرف آب سرغوج شده (در بوتل یا ظرف) را از فروشگاه خریداری کنید.
- یک قسمت از احتیاجات به مایعات را با مصرف جوس، نوشابه و دیگر نوشیدنی‌های غیر-الکولی رفع کنید.



## دواها و کمک های اولیه

همه اشخاص باید با اساسات کمک های اولیه آشنا شوند. تعدادی از ارائه دهندگان خدمات، کورسها و ترینگ هایی را در سطح کاملاً ابتدایی الی کورس های یادآوری برگزار میکنند.

اگر به دوا یا وسایل کمک معالجوی محتاج باشید، باید با داکتر یا دواخانه به تماس شوید و درباره امکان نگاهداری ذخیره ای بیشتر سوال کنید. تاریخ انقضای دواهای مصرفی را بررسی کنید و دواهای با تاریخ انقضای سپری شده را تبدیل کنید. نگاهداری اجناس ذیل در خانه ضروری است:

- بکس کمک های اولیه استندرد
- دواهای ضد درد
- تابلیت های آیودین (برای استفاده در حالات وقوع حادثه هسته ای)

## حفظ الصحه

اگر به آب گرم -یا در بدترین حالت- به هیچ نوع آب دسترسی نداشته باشید، باید حفظ الصحه و پاکیزگی شخصی را در زمان تهیه غذا و نوشیدنی در نظر بگیرید. عدم رعایت حفظ الصحه شخصی باعث انتشار عفونت و مریضی میشود.

- دستهای خود را هر روز، بخصوص قبل از یجب آن یكون بحوزتك مناديل مبلة ومطهر یدین مضاد للبكتیریا.
- باید دستمال مرطوب و مواد ضدبakterیای مخصوص دست داشته باشید.
- خانه خود را پاکیزه و منظم نگاه کنید.
- اگر نتوانید از تشناب اروپایی استفاده کنید، باید یک بدیل مناسب را پلان کنید.

### نکته!

شما میتوانید معلومات

بیشتر

و نکات مربوط به روش ساخت تشناب ایمرجنسی در حالت قطع

شدن

آب را، در [sikkerhverdag.no/en/prepare](http://sikkerhverdag.no/en/prepare)

پیدا کنید.





## معلومات

در حالات بحرانی یا بلایای طبیعی، مهم است که به معلومات رسمی درباره این حوادث و اقداماتی که باید انجام شود، دسترسی داشته باشید. ممکن است از سیستم الارم عمومی □ الارم حمله-هوایی □ برای باخبر کردن مردم از خطر حتمی استفاده شود. در صورت شنیدن صدای الارم، باید برای کسب معلومات ضروری اقدام کنید.

چینل ایمرجنسی ناروی رادیو NRK P1 است که مسئولیت خبر رسانی عمومی را، حتی در حالت عدم دسترسی به رسانه های خبری و ویبسایت های عمومی، بر عهده دارد. برای اطمینان از دسترسی به معلومات ضروری، رعایت نکات ذیل ضروری میباشد:

- یک رادیو DAB با بطری تهیه کنید.
- چند جوهره بطری اضافی داشته باشید.
- اگر یک موتر دارید، میتوانید از آن برای شنیدن رادیو و چارچ کردن تلفون موبایل استفاده کنید.

## به یاد داشته باشید!

معلومات خود را حتماً از منابع شناخته شده و با اعتبار دریافت کنید. وقوع بحران اغلب باعث ایجاد وحشت میشود و ممکن است بعضی از اشخاص از این شرایط برای نشر معلومات نادرست سوء استفاده کنند.



✓ آنچه را که باید تهیه کنید و آنچه را که باید بدانید

# آمادگی برای مقابله با حالات ایمرجنسی، محدود به تدارک اجناس ضروری در داخل خانه نمیشود، بلکه همچنین شامل آمادگی ذهنی میشود.

درباره حوادثی که ممکن است در ساحة محل زندگی شما اتفاق بیافتد، تاثیر این حوادث بالای زندگی شما و اطرافیان شما و نحوه مقابله گروهی با نتایج این حوادث فکر کنید. ببینید که آیا ممکن است کسی ضرورت به کمک داشته باشد یا نخیر، و بررسی کنید که چی نوع کمکی از عهده شما ساخته است.

از سالم بودن وسایلی که قرار است در حالات ایمرجنسی مصرف شوند، مطمئن شوید و همچنین با کارکرد آنها بلدیت پیدا کنید. با اساسات ابتدایی کمک های اولیه آشنا شوید و ببینید که شاروالی شما، بحران احتمالی را چی قسم به شما خبر خواهد داد





# Sikkerhverdag.no

---

شما میتوانید توصیه های DSB و نکات مربوط به آمادگی در حالات ایمرجنسی و جلوگیری از وقوع حادثه در داخل خانه را در [sikkerhverdag.no/en](http://sikkerhverdag.no/en) پیدا کنید.

## نمبر تلفون های مهم

---

**110**

خدمات اطفاء حریق و نجات

**112**

پولیس

**113**

کمک طبی ایمرجنسی

**117 116**

دیارتمنت حوادث و ایمرجنسی

---

جهت کسب معلومات بیشتر درباره وضعیت های محلی، به ویبسایت شاروالی مراجعه کنید.

---



## یادداشتهای شما:

نمبر تلفون های مهم، آدرس ها یا دیگر معلومات ضروری مربوط به خانواده خود را میتوانید در اینجا یادداشت کنید.



صوڤر محصول : Gaute Gijl Dahle