

እርስዎ የኖርዌይ የአስቸኳይ ጊዜ ዝግጁነት አካል ነዎት

ለአስቸኳይ ጊዜያት መዘጋጀትዎን ይቀጥሉ



በአለማችን ለደህንነት እጅግ አስተማማኝ - ሆኖም አሁንም ተጋላጭ

የምንኖረው አብዛኞቹ ነገሮች ይሰሩ በነበረበት መልኩ እንዲሰሩ በምናደርግበት አስተማማኝ፣ የተረጋጋ ማህበረሰብ ውስጥ ነው። ሆኖም ኖርዌይ ውስጥ ያለው ከዕለት ከእለት አኗኗር እንደ ሀይል፣ ውህነ ኢንተርኔት በመሳሰሉ ነገሮች ላይ የተመሰረተ በመሆኑ - ይህ ትልቁ ተጋላጭነታችን ነው።

መብረቅ፣ የተፈጥሮ አደጋዎች፣ በስውር ማጥፋት፣ የቴክኒክ ችግሮች፣ ሽብርተኝነት ወይም የጦርነት ድርጊቶች ብዙ ሰዎች ለምሳሌ እንደ የኤሌክትሪክ ወይም ውህ አቅርቦታቸውን እንዳያገኙ ሊያደርጉ የሚችሉ ከመሆኑም በተጨማሪ ወሳኝ ዕቃዎችና አቅርቦቶችን ይዞ መቆየትን ከባድ ያደርጋሉ።

ማህበረሰቦች ዋና ዋና ክስተቶችን ወይም ቀውሶችን በሚያስተናግዱበት ወቅት ብዙ ሰዎች እርዳታ ያስፈልጋቸዋል። በእንደዚህ አይነት ሁኔታዎች ወቅት ህአብዛኞቻችን እራሳችንን እና በዙሪያችን የሚገኙ ሰዎችን የምንንከባከብ ከሆነ እርዳታው እጅግ አስፈላጊ በሆኑ ነገሮች ላይ ማተኮር ይችላል። በዚህ መንገድ እርስዎ የኖርዌይ የአደጋ ዝግጁነት አካል ይሆናሉ።

በኖርዌይ ውስጥ የሚገኙ ሁሉንም ቤተሰቦች የየራሳቸውን የአስተካኔ ጊዜያት ዝግጁነት ለማሻሻል ጥቂት ቀላል እርምጃዎችን እንዲወስዱ የምንጠይቀው ለዚህ ነው። ይህ በራሪ ጽሁፍ ማሰብ የሚኖሩበዎትን መሰረታዊ ነገሮች አጠቃሎ ያቀርባል እንዲሁም የሆነ ነገር ቢያጋጥም ቢያንስ ለሶስት ቀናት እንዴት ለራስዎ ዝግጁ ሆነው መቆየት እንደሚችሉ የተመለከቱ ልዩ ምሳሌዎችን ያቀርባል።

ለክስተቶች እና ቀውሶች እንዴት በተሻለ ሁኔታ ዝግጁ መሆን እንደሚችሉ በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ hsikkerhverdag.no/en/prepare ላይ ማግኘት ይችላሉ።

ይህን በራሪ ጽሁፍ በአስተማማኝ ሁኔታ ያስቀምጡ።

የምሳሌ ቤተሰብ የአስቸኳይ ጊዜ መቋቋሚያ ኪት:

- በአንድ ሰው ዘጠኝ ሊትር ውሀ
- በአንድ ሰው ሁለት እሽግ የተቆራረጠ ዳቦ
- በአንድ ሰው አንድ እሽግ የአጃ ገንፎ
- በአንድ ሰው ሶስት የታሽጉ ምግቦችና ሶስት ክረጢቶች የደረቀ ምግብ
- በአንድ ሰው ሶስት እሽግ የሳንዱዊች ማባያዎች ወይም ማሟያዎች
- ጥቂት ክረጢት የደረቀ ፍራፍሬ ወይም የቅባት እህሎች፣ ብስኩቶችና ቸኮሌት
- የትኛውም የሚተማመኑባቸው መድሀኒቶች
- በእንጨት፣ ጋዝ ወይም ፓራፊን የሚሰራ ማሞቂያ
- ለማብሰያ በጋዝ የሚሰራ ባርቤኪው መጥበሻ ወይም ምድጃ
- ሻማዎች፣ በቻርጅ የሚሰሩ ባትሪዎች ወይም የፓራፊን አምፕሎች
- ክብሪቶች ወይም ላይተሮች
- ሞቃት ልብሶች፣ ብርድ ልብሶች እና የመኝታ ቦርሳዎች
- የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ሳጥን
- በባትሪ የሚሰራ የDAB ራዲዮ
- ባትሪዎች፣ ሙሉ በሙሉ ቻርጅ የተደረገ ፓወርባንክ እና የመኪና ተንቀሳቃሽ ቻርጂር
- እርጥብ መጥረጊያዎችና ከብክለት ማጽጃዎች
- የሽንት ቤት ሶፍት
- ጥቂት ገንዘብ
- ለሙቀትና ምግብ ማብሰያ ተጨማሪ ነዳጅ እና የእንጨት/ጋዝ/ፓራፊን/ለማገደነት የሚውል አልኮል
- የአዮዲን እንክብሎች (በኒውክሊር ክስተት ወቅት ጥቅም ላይ የሚውል)

ምን ያስፈልግዎታል?

ይህ ቢያንስ ለሶስት ቀናት ለራስዎ ዝግጁ መሆንዎን የሚያረጋግጥ የቤተሰብ የአስቸኳይ ጊዜ መቋቋሚያ ኪት ምሳሌ ነው። በሚኖሩበት ቦታ ሊያስፈልጉዎ ስለሚችሉ ነገሮች ያስቡ።

ምግብ

በቤተሰብዎ ውስጥ የሚገኙ እያንዳንዱን አባላት ለመመገብ በመኖሪያ ቤትዎ ውስጥ በቂ ምግብ ማዘጋጀት አለብዎ። የሀይል ወይም የውሀ አቅርቦትም ቢቋረጥብዎ እንዴት ምግብዎን ሊያበስሉ እንደሚችሉ ያስቡ። የቤት እንስሳት ካሉዎ ወይም ልዩ የአመጋገብ ፍላጎቶች ካሉብዎ ለዚህ ማቀድ አለብዎ። ለዚህ በታች የቀረቡት ጥቂት በቂ ምግብ ያሉዎ መሆኑን ለማረጋገጥ የሚያስችሉዎ ፍንጮች ናቸው።

- በአብዛኛው የሚገዙትና ለጥቂት ተጨማሪ ቀናት የሚመገቡት በቂ የምግብ አይነት እንዳሉዎ ያረጋግጡ። በየዕለቱ ምግብ ከመግዛት ይልቅ በአንድ ጊዜ የጥቂት ቀናት ምግብ መግዛት ይችላሉ።
- በክፍል ውስጥ የሙቀት መጠን መቀመጥ የሚችል እና ሲያስፈልግም ሳያሞቁት መመገብ የሚችሉት ጥቂት ተጨማሪ ምግብ ያስቀምጡ።
- ጥሩ ምሳሌዎች የተቆራረጡ፣ የታሸጉ
- ማባያዎችና ማሟያዎች፣ ሀይል ሰጪ ምግቦች፣ የደረቁ ፍራፍሬዎችና የቅባት ምግቦች ናቸው። ሾርባና የደረቀ የጉዞ ምግብ ጥሩ አማራጮች ሲሆኑ ምንም እንኳን በአብዛኛው ማሞቅ የሚፈልጉ ቢሆኑም ለረጅም ጊዜያስቀምጧቸው።

ማሞቂያና መብራት

ብዙ መኖሪያ ቤቶች ኤሌክትሪክን እንደ ዋነኛ ወይም ብቸኛ የማሞቂያ የሀይል ምንጫቸው አድርገው ይጠቀማሉ። ከዚህ በታች የተመለከቱት ለሀይል መቋረጫ በጥሩ ሁኔታ መዘጋጀትዎን ለማረጋገጥ ማሰብ የሚኖርብዎ ጥቂት አማራጮች ናቸው።

- በእንጨት የሚቀጣጠል ምድጃ ወይም ማብሰያ- በአግባቡ መስራቱን እና በቂ እንጨት ያሉዎ መሆኑን ያረጋግጡ።
- የጋዝ ወይም ላምባ ማሞቂያ - በጥሩ ይዘታ ላይ የሚገኝ መሆኑን ለቤት ውስጥ ግልጋሎት የተዘጋጀ መሆኑን ያረጋግጡ፣ መመሪያዎቹን ይከተሉ እንዲሁም በቂ አየር የሚገባ መሆኑን ያረጋግጡ።
- ሞቃት ልብሶች፣ ብርድ ልብሶች ወይም የመተኛ ቦርሳዎች።
- ከብሪቶች ወይም ላይተሮች
- የመጠለያ አቅርቦት እቅድዎ ላይ ከጎረቤቶቻችን፣ ቤተሰብዎ ወይም ጓደኞቻችን ጋር ይስማሙ።
- የፊት መብራቶች ወይም ባትሪዎች - ባተሪዎችን ያስታውሱ።



መጠጥ

ለመጠጥና ምግብ ማብሰያ በቀን በአንድ ሰው ቢያንስ ሶስት ሊትር ንፁህ ውሀ ያስፈልግዎታል። ውሀው በቀዝቃዛ፣ የፀሀይ ብርሀን በማያገኘው ጨለማ ቦታ ቢቀመጥ ይመረጣል። የውሀ መያዣዎቹን በአግባቡ ካፀዱቸው ውሀው ለአመታት መቀመጥና በአስተማማኝ ሁኔታ መጠጣት ይችላል። በቂ ፈሳሽ ያሉዎ መሆኑን ለማረጋገጥ የሚከተለውን ማድረግ ይችላሉ፡

- ጠርሙሶቹን ወይም የውሀ መያዣዎቹን ያጽዷቸው፣ እስከ አፋቸው ድረስ በቀዝቃዛ የመጠጥ ውሀ ይሙሏቸውና ይክደኗቸው።
- የጠርሙስ ወይም የውሀ መያዣ ውሀ ከሱቅ ይግዙ።
- ጥቂት የፈሳሽ ፍላጎቶችን በጭማቂ፣ ለሰላሳ መጠጦች እና ሌሎች የአልኮል ያልሆኑ ለሰላሳ መጠጦች ያሟሉ።

የውሀ አቀማመጥ፡

- ጠርሙሶቹን/የውሀ መያዣዎቹን በሰውናና ውሀ ይጠቧቸውና ያንጠፍጥፏቸው።
- ከዚያም ጠርሙሶቹን/የውሀ መያዣዎቹን በውሀ ይሙሏቸው እና በ10 ሊትር ውሀ ሁለት ከዳን የቤተሰብ የውሀ ማንጫ ይጨምሩ። ጠርሙሶቹን/የውሀ መያዣዎቹን ለ30 ደቂቃዎች እንዲቆሙ ያድርጓቸው።
- ጠርሙሶቹን/የውሀ መያዣዎቹን ባዶ አድርገው ያንጠፍጥፏቸው።
- የውሀ ጠርሙሶቹን ወይም መያዣዎቹን እስከ አፋቸው ድረስ በቀዝቃዛ፣ ወራጅ የመጠጥ ውሀ ይሙሉ።
- ውሀውን በቀዝቃዛ፣ ጨለማ ቦታ ያስቀምጡ።

ተጨማሪ መረጃ ከ፡

sikkerhverdag.no/en/prepare ላይ ማግኘት ይችላሉ።



መድሀኒቶችና የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ

ሁሉም ሰው እንዴት የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ መስጠት እንዳለበት ማወቅ አለበት። ትምህርቶችና ስልጠና በተለያዩ አቅራቢዎች የሚቀርቡ ሲሆን አይነቶቹ ከጀማሪነት ማጠናቀቅ እስከ ማነቃቂያ የትምህርት አይነቶች ይለያያሉ።

በመድሀኒቶች ወይም ልዩ የህክምና እገዛ ድጋፎች/እርዳታዎች ላይ የሚተማመኑ ከሆነ ተጨማሪ አቅርቦቶች መያዝን አስመልክተው ከዶክተርዎ ወይም ፋርማሲዎ ጋር መነጋገር አለብዎት። የሚጠቀሟቸውን መድሀኒቶች ጥቅም ላይ መዋል በቀናቸው ያረጋግጡ እንዲሁም የመጠቀሚያ ቀናቸው ያለፈባቸውን ይቀይሩ። በቤትዎ ውስጥ የሚከተሉትን ማስቀመጥ አለብዎት፡

- መደበኛ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ከኪት/ሳጥን
- የህመም ማስታገሻዎች
- የአዮዲን እንክብሎች (በኒውክሊር ክስተት ጊዜ ጥቅም ላይ የሚውል)

ንጽህና

ሙቅ ውሀ ወይም – ሲብስ – ምንም አይነት ውሀ የማያገኙ ከሆነ ምግብና ምግብ ማብሰልን በተመለከተ የግል ንጽህናና ጽዳትን ስለመጠበቅ ማሰብ አስፈላጊ ነው። ደካማ ንጽህና ወደ መመረዝና በሽታ ሊመራ ይችላል።

- በየዕለቱና በሚቸሉት ጊዜ በተለይም ሽንት ቤት ከተጠቀሙ በኋላና ምግብ ከማብሰልዎ በፊት ይታጠቡ።
- እርጥብ መጥረጊያዎችና የፀረ ባክቴሪያ የአጅ ኩብክለት ማጽጃ ሊኖርዎት ይገባል።
- ቤትዎን በንጽህናና በጽዳት ይያዙ።
- በውሀ መርጨት የሚሰራ ሽንት ቤትዎን መጠቀም ባይችሉ አማራጮችዎን ማቀድ አለብዎት።



ፍንጮች!

የውሀ አቅርቦትዎ ከተቋረጠ የአስቸኳይ ጊዜ ሽንት ቤት እንዴት ማዘጋጀት እንደሚችሉ ጨምሮ ተጨማሪ መረጃ hsikkerhverdag.no/en/prepare – ማግኘት ይችላሉ።

መረጃ

በቀውስ ወይም የአደጋ ሁኔታዎች ወቅት ምን እየተከሰተ እንደሆነና ምን ማድረግ እንለብዎ በተመለከተ ይፋዊ መረጃ ማግኘትዎ አስፈላጊ ነው። የህዝብ ማስጠንቀቂያ መስጫ ስርአት (በአየር የሚሰራጭ ድንገተኛ ድምጽ) ለህዝቡ ስለማይቀር ከባድ አደጋ የተመለከተ ማስጠንቀቂያ ለመስጠት ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል። ይህ ማለት የማስጠንቀቂያ ድምጽ ከተሰማ መረጃ ፈልገው ማግኘት ይኖርብዎታል።

ራዲዮ NRK P1 ሌሎች የዜና መገናኛ ብዙሀን እና የህዝብ ድረገጾች ባይኖሩም እንኳ መረጃ ለጠቅላላው ህዝብ መሰራጨቱን የማረጋገጥ ኃላፊነት የተሰጠው የኖርዌይ የአስቸኳይ ጊዜ ማሰራጫ ነው። ከዚህ በታች የቀረቡት መረጃ በጥሩ ሁኔታ ማግኘትዎን ለማረጋገጥ የሚያስችሉ ጥቂት ፍንጮች ናቸው፡

- በባትሪ የሚሰራ የDAB ራዲዮ ማዘጋጀት
- ተጨማሪ ባትሪዎች መያዝ
- መኪና ካሉዎ መኪናዎን ራዲዮ ለማዳመጥ እና የሞባይል ስልክዎን መልሰው ቻርጅ ለማድረግ መጠቀም ይችላሉ።

ያስታውሱ!
መረጃዎን ያገኙት ከሚታወቁ፣ አስተማማኝ ምንጮች መሆኑን በተጨማሪ ያረጋግጡ። የቀውስ ሁኔታዎች በአብዛኛው ትርምስ የሚበዛባቸው ሲሆኑ በአንዳንድ ሁኔታዎች ለአንዳንድ ሰዎች የተሳሳተ መረጃ ለማሰራጨት አመቺ ሊሆኑ ይችላሉ።



ጥሩ የአስቸኳይ ጊዜ ዝግጁነት በመደርደሪያዎ ላይ ያሉዎ ነገር ብቻ ማለት ሳይሆን በአእምሮዎ ውስጥ የሚያስቡትም ነገር ጭምር ነው።

በሚኖሩበት ቦታ ምን ሊከሰት እንደሚችል፣ እርስዎና
በዙሪያዎ የሚገኙ ሰዎች እንዴት ተጽእኖ ሊፈጠርላቸው
እንደሚችል፣ እና ይህን እንዴት በጋራ ልትቋቋሙት
እንደምትችሉ ያስቡ። ማንኛውም ሰው እርዳታ ሊፈልግ
የሚችል ስለመሆኑና እንዴት አስተዋጽኦ ማድረግ
እንደሚችሉ ይወቁ።

ለአስቸኳይ ጊዜ ሊጠቀሙበት ያቀዱት መሳሪያ በጥሩ
ሁኔታ የሚሰራ መሆኑን እና አጠቃቀሙን የሚያውቁት
መሆኑን ያረጋግጡ። ስለ መሰረታዊ የመጀመሪያ
ህክምና እርዳታ ይማሩ እንዲሁም በማዘጋጃ ቤትዎ
በቀውሶች ወቅት እንዴት መረጃ እንደሚሰጥዎ ይወቁ።



Sikkerhverdag.no

ለአስቸኳይ ጊዜያት ስለመዘጋጀት እና በቤት ውስጥ የሚያጋጥሙ አደጋዎችን ስለመከላከል በተመለከተ የDSBን ምክር እና ፍንጮች በ sikkerhverdag.no/en ማግኘት ይቻላል።

ጠቃሚ ስልክ ቁጥሮች

110

የአሳት አደጋና ነፍስ አድን አገልግሎት

112

ፖሊስ

113

ድንገተኛ የህክምና እርዳታ

116 117

የአደጋና ድንገተኛ መምሪያ

ስለ አካባቢ ሁኔታዎች በተመለከተ ተጨማሪ ለማንበብ የማዘጋጃ ቤትዎን ድረገጽ ይጎብኙ።



የእርስዎ ማስታወሻዎች:

ለቤተሰብዎ የወሳኝ ስልክ ቁጥሮች፣ አድራሻዎች ወይም ሌላ ጠቃሚ መረጃ ማስታወሻ እዚህ ላይ ሊያስገቡ ይችላሉ።



የሠጠች ርዕዮ- ስ Gaute Gjøl Dahle