



# Asmeninis pasirengimas savaitei

Kaip išgyventumėte, jeigu kartu su artimaisiais ilgesnį laiką neturėtumėte elektros tiekimo? Ką daryti, jei dingtų vanduo? O jeigu savaitę negalėtumėte apsipirkti? Asmeninis pasirengimas reiškia pasiruošimą tokioms situacijoms.

**Pagal Norvegijos valdžios institucijų rekomendacijas, didžioji dalis gyventojų turėtų būti pasirengę tokioje situacijoje išgyventi savaitę.** Savivaldybės ir skubios pagalbos tarnybos privalo teikti pirmenybę asmenims, kuriems būtina pagalba. Tačiau jei dauguma mūsų sugebės pasirūpinti savimi ir aplinkiniais, Norvegijos visapusė gynyba bus stipresnė, t.y. turėsime daugiau išteklių užkirsti kelią krizinėms ir karo situacijoms ir jas valdyti.

## Kas gali nutikti?

Gyvename vis neramesniame pasaulyje, be kita ko, dėl klimato kaitos, karo ir kibernetinių grėsmių. Nors Norvegijoje, iš esmės, viskas veikia sklandžiai, turime būti pasirengę ekstremaliems orams, pandemijoms, nelaimėms, sabotazui ir, blogiausiu atveju, kariniams veiksams.

Tokios krizinės situacijos gali turėti rimtų padarinių. Pavyzdžiui, dingus elektrai, gali sutrikti vandens tiekimas, kanalizacijos sistema, mokėjimo sistemos, interneto ir mobiliojo telefono ryšys ar neveikti maisto gaminimo įranga.

## Pagerink savo pasirengimą!

Tinkamas asmeninis pasirengimas – tai investicija į savo ir savo artimųjų saugumą. Jei seksite šioje brošiūroje pateiktais patarimais, būsite geriau pasiruošę susitvarkyti tiek su nedideliais kasdienio gyvenimo trikdžiais, tiek su didesnėmis krizėmis. Be to, valdžios institucijos galės teikti pirmenybę tiems, kam labiausiai reikia pagalbos.

Atminkite, kad daug geriau būti iš dalies pasirengus nei visai nepasirengus!





Nuotrauka: „Helitrans“

Neišmeskite šios brošiūros









# Vanduo

Jums reikės vandens, skirto gerti, gaminti maistą ir palaikyti higieną. Jei turėsite apie 20 litrų geriamo vandens asmeniui, jo turėtų užtekti savaitei minimaliems poreikiams patenkinti tuo atveju, jei kiltų problemų su vandeniu iš čiaupo. Skysčių poreikį galima iš dalies patenkinti geriant sultis, gaiviuosius ir kitus nealkoholinius gėrimus.

Viena iš išeičių – parduotuvėje nusipirkti vandens bakeliuose ar buteliuose. Taip pat galite patys prisileisti vandens iš čiaupo. Atlikite šiuos veiksmus:

## 1. Valymas

- Išplaukite butelius ir bakelius naudodami muilu ir vandeniu ir gerai išskalaukite.
- Prileiskite vandens, įpilkite du kamštelių tirpalo „Klorin“ 10 litrų vandens. Palikite pastovėti bent 30 minučių. Išpilkite vandenį ir gerai išskalaukite.

## 2. Pripildymas

Skidiniai pripildykite bakelius ar butelius šaltu vandeniu iš čiaupo.

## 3. Laikymas

- Laikykite vandenį tamsioje vėsioje vietoje, kurios nepasiekia tiesioginiai saulės spinduliai.
- Švarų vandenį švariose talpose galima laikyti metų metus, nesijaudinant, kad jis taps pavojingas gerti.

### Sunku rasti vietą, kur laikyti vandenį?

- Gali būti paprasčiau rasti vietą keliems mažiems bakeliams nei dideliems.
- Vandenį galite laikyti spintoje, virtuvinėje spintelėje ar kitoje namų vietoje, kur yra šiek tiek laisvos vietos.
- Gyvenate pastate, kuriame yra bendro naudojimo patalpų? Pasiteiraukite kondominio ar namo savininkų bendrijos valdybos dėl bendros vandens laikymo vietos.



# Šiluma ir šviesa

Daugelyje būstų elektra yra pagrindinis arba vienintelis šilumos šaltinis. Žiemą dingus elektrai, namuose greitai gali pasidaryti šalta ir tamsu. Todėl reikėtų turėti planą, kaip išlaikyti šilumą.

## Štai ką reikėtų turėti namuose:

- šiltų drabužių, pledų, antklodžių ir miegmaišių.
- Žvakių ir degtukų atsargų.
- Kišeninių arba ant galvos tvirtinamų žibintuvėlių, padedančių matyti tamsoje (nepamirškite papildomų baterijų).

## Alternatyvūs šildymo būdai

- Įsitinkite, kad židinyje ir kaminate yra patvirtinti, tinkamai veikia ir kad turite pakankamai malkų.
- Dingus elektrai taip pat galite naudoti dujinį ar žibalinį šildytuvą, skirtą naudoti patalpose.
- Taip pat galima apsvarstyti avarinio maitinimo šaltinio, pavyzdžiui, generatoriaus ar akumuliatoriaus su 230 voltų išėjimo įtampa, naudojimą. Tokiu atveju privaloma gerai susipažinti su saugaus naudojimo taisyklėmis ir patarimais.

## Tarpusavio pagalba

- Jeigu elektros tiekimo nėra ilgą laiką, o jūs neturite alternatyvaus šildymo būdo, paklauskite kaimynų, giminaičių ar draugų, ar galėtumėte pas juos apsistoti.
- Jeigu turite alternatyvų elektrai šildymo būdą ir pažįstate kažką, kas jo neturi, apsvarstykite galimybę pasiūlyti jiems apsistoti pas jus krizės atveju.





## Kaip sulaikyti šilumą dingus elektrai

- Uždarykite duris arba pakabinkite tarpduriuose užtiesalus.
- Pakabinkite užtiesalus arba užuolaidas priešais langus.



# Maistas

Neaišku, ar krizės metu turėsite galimybę nusipirkti maisto. Todėl jūsų namuose turėtų būti užtektinai maisto visiems gyventojams vienai savaitei.

Apgalvokite, kaip gaminsite maistą, nutrūkus elektros ar vandens tiekimui. Pirmiausia naudokite maistą, kurio galiojimo laikas trumpesnis, t.y. šaldytuve ir šaldiklyje laikomus maisto produktus.

- Stenkitės visada turėti šiek tiek daugiau maisto nei paprastai suvalgote. Jeigu einate apsipirkti, kol dar turite maisto, visada turėsite papildomų atsargų.
- Turėkite papildomų maisto produktų, kurių galiojimo laikas ilgas ir kuriuos galima laikyti kambario temperatūroje. Keli pavyzdžiai: traškios duonelės, avižiniai dribsniai, konservuoti lęšiai ir pupelės, priedai sumuštiniam konservų skardinėse, energijos batonėliai, džiovinti vaisiai, šokoladas, medus, sausainiai ir riešutai.
- Ilgą galiojimo laiką turintys maisto produktai, kuriuos reikia termiškai apdoroti: makaronai, ryžiai, greitai paruošiama sriuba, miltai, paruošti patiekalai konservų skardinėse, liofilizuoti maisto produktai.
- Jeigu yra maisto produktų, kurių kuris nors iš namų gyventojų netoleruoja arba nuo kurių yra priklausomas, reikia tai apgalvoti.
- Jeigu ketinate maisto ruošimui naudoti turistinę viryklę, dujinę viryklę arba dujinį grilį, turėtumėte reguliariai tikrinti, ar šį įrangą veikia ir yra geros būklės.







## Asmeninis pasirengimas atlikti mokėjimus

Norvegijos mokėjimo sistemos yra saugios ir veiksmingos. Nepaisant to, jų veikla gali sutrikti dėl kibernetinių atakų, žmogiškų klaidų, sistemos klaidų arba nutrūkus elektros tiekimui.

Jeigu nebegalite atlikti mokėjimų įprastu būdu, pravartu turėti mokėjimo alternatyvų.

- Turėkite kelias mokėjimo korteles. Tai gali būti skirtingų tipų mokėjimo kortelės (debeto arba kredito) arba skirtingų bankų išduotos kortelės.
- Namuose turėkite šiek tiek grynujų pinigų, geriausia skirtingo ir mažesnio nominalo. Pagalvokite, kokios sumos reikia, atsižvelgdami į tai, kiek asmenų yra namuose ir ką gali prireikti nusipirkti.
- Turėkite sąskaitas keliuose bankuose, jei viename iš bankų iškiltų techninių problemų.



# Asmeninio pasirengimo kontrolinis sąrašas

Žemiau rasite pavyzdžių, ką pravartu turėti namuose. Turėtumėte apgalvoti savo poreikius ir reguliariai atnaujinti atsargas. Nepamirškite, kad krizinei situacijai galite ruoštis kartu su šeima, draugais ir kaimynais.

## Maistas ir vanduo

- Švarus geriamas vanduo bakeliuose ir buteliuose.
- Maistas, kurį galima laikyti kambario temperatūroje.
- Grilis, viryklė arba turistinė viryklė.
- Papildomas dujų balionas arba kuras.
- Maistas ir vanduo augintiniams.
- Šiek tiek grynujų pinigų ir kelios mokėjimo kortelės.

## Šiluma ir šviesa

- Šilti drabužiai, pledai, antklodės arba miegmaišiai.
- Degtukai ir žvakės.
- Malkos, jeigu turite malkinę krosnelę arba židinį.
- Dujinis arba žibalinis šildytuvas, skirtas naudoti patalpose.
- Susitarimas dėl apgyvendinimo.
- Kišeniniai arba ant galvos tvirtinami žibintuvėliai su baterijomis, dinamą arba saulės elementais.

## Informacija

- DAB radijas su baterijomis, dinamą arba saulės elementais.
- Baterijos, įkrauta išorinė baterija.
- Ant popieriaus lapo surašyti svarbūs telefono numeriai, pavyzdžiui: skubiosios pagalbos tarnybų, budinčio skubios pagalbos skyriaus, veterinaro, šeimos narių, draugų, kaimynų.

## Vaistai ir higiena

- Vaistai ir pirmosios pagalbos rinkinys.
- Jodo tabletės (vaikams, jaunesniems nei 40 metų amžiaus suaugusiesiems, nėščioms ir krūtimi maitinančioms moterims).
- Higienos reikmenys, tokie kaip drėgnos servetėlės, rankų dezinfekavimo priemonės, sauskelnės, tualetinis popierius, įklotai ir tamponai.



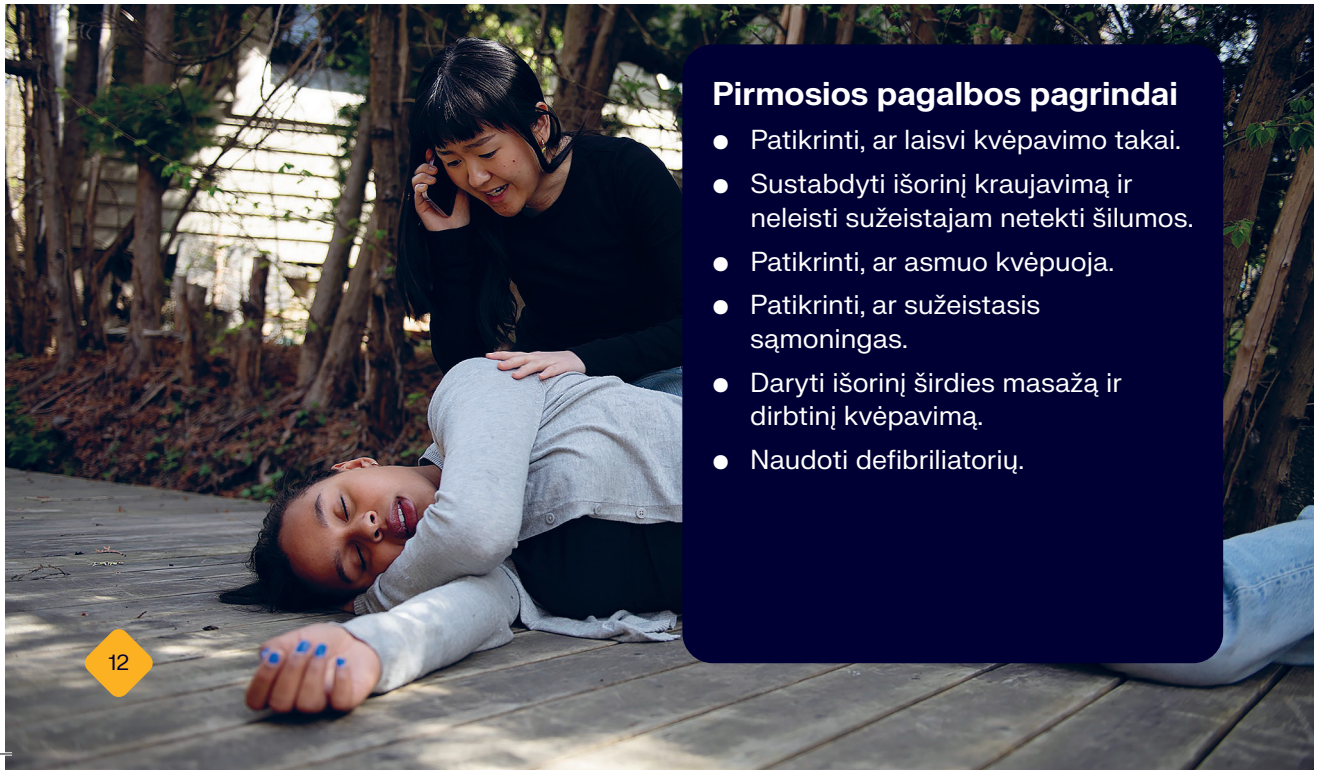




## Vaistai ir pirmoji pagalba

Krizės atveju gali būti sunku prisiskambinti skubios pagalbos tarnybų numeriu ar patekti į skubios pagalbos skyrių. Todėl svarbu žinoti pirmosios pagalbos teikimo pagrindus ir namuose turėti pirmosios pagalbos rinkinį.

- Jei turite galimybę, išmokite pirmosios pagalbos teikimo pagrindus.
- Namuose turėkite pirmosios pagalbos rinkinį. Jeigu turite automobilį, reikėtų turėti pirmosios pagalbos rinkinį ir ten.
- Turėkite papildomų reguliariai naudojamų vaistų ir medicininių priemonių atsargų mažiausiai septynioms dienoms. Išsiugdykite įprotį apsirūpinti vaistais mažiausiai savaitę prieš jiems pasibaigiant.
- Namuose turėkite jodo tablečių (vaikams, jaunesniems nei 40 metų amžiaus suaugusiesiems, nėščioms ir krūtimi maitinančioms moterims). Tabletės gali apsaugoti nuo radioaktyviojo jodo branduolinės avarijos atveju. Tabletes galima gerti tik gavus valdžios institucijų nurodymą.



### Pirmosios pagalbos pagrindai

- Patikrinti, ar laisvi kvėpavimo takai.
- Sustabdyti išorinį kraujavimą ir neleisti sužeistajam netekti šilumos.
- Patikrinti, ar asmuo kvėpuoja.
- Patikrinti, ar sužeistasis sąmoningas.
- Daryti išorinį širdies masažą ir dirbtinį kvėpavimą.
- Naudoti defibriliatorių.





## Higiena

Dėl prastos higienos gali plisti infekcijos ir ligos. Neturint vandens sunkiau palaikyti asmeninę higieną ir švarą.

- Namuose turėkite drėgnų servetėlių, rankų dezinfekavimo priemonių ir vienkartinių pirštinių.
- Turėkite tualetinio popieriaus ir šiukšlių maišų atsargų.
- Jeigu namuose yra naudojančių sauskelnes ar priemones menstruacijoms, reikėtų turėtų papildomų jų atsargų.

### Jeigu vandens nėra ilgesnį laiką

- Skirkite ypatingą dėmesį asmeninei higienai po apsilankymo tualete ar prieš ruošdami maistą.
- Namuose palaikykite tvarką ir švarą. Išmeskite šiukšles ir maisto likučius, kad išvengtumėte bakterijų ir kenkėjų.
- Jeigu neturite galimybės naudotis tualetu, galite pasigaminti laikiną tualetą uždėdami du maišus aplink tualetu sėdynę arba kibirą. Suriškite maišų rankenas dvigubu mazgu ir išmeskite juos kartu su komunalinėmis atliekomis.
- Krizės atveju galima panaudoti vandenį iš vandens šildytuvo. Prieš išleidami vandenį iš išleidimo čiaupo, esančio šildytuvo apačioje, ištraukite kištuką. Šio vandens negalima gerti.
- Galite rinkti vandenį nuo stogo, iš upės ar gėlo vandens telkinio naudojimui higienos tikslais. Tačiau atminti, kad šis vanduo gali būti labai užterštas ir netinkamas naudoti, jeigu jūsų vietovėje buvo radioaktyviųjų kritulių ar cheminių medžiagų išsiliejimo atveju. Todėl prieš naudodami šį vandenį kreipkitės informacijos į valdžios institucijas.





## Informacija ir komunikacija

Krizės atveju svarbu, kad turėtumėte galimybę gauti informaciją iš valdžios institucijų apie tai, kas vyksta ir kaip turėtumėte elgtis. Todėl pasirūpinkite, kaip gausite informaciją, jeigu nustos veikti elektros tinklas, mobilusis ir interneto ryšys.

Sekite informaciją, kurią pateikia valdžios institucijos ir redaktorių valdomos žurnalistinės žiniasklaidos priemonės, kurios vadovaujasi Norvegijos spaudos etikos kodeksu ir Redaktorių teisių ir pareigų deklaracija. „NRK P1“ yra kanalas, pasirengęs informuoti visuomenę, net jei kitos žiniasklaidos priemonės ir valstybinių institucijų interneto svetainės taptų nepasiekiamos.

- Turėkite DAB radijo imtuvą, veikiančią net tada, kai nutrūksta elektros tiekimas. Jų yra įvairių variantų, veikiančių su baterijomis ar įkraunamų dinamais ar saulės elementais. Nepamirškite, kad galite klausytis radijo arba pasikrauti mobilųjį telefoną automobilyje.
- Turėkite nuolat pakrautą išorinę bateriją.
- Užsirašykite svarbius telefono numerius ant popieriaus, jeigu prireiktų pasiskolinti telefoną.
- Pasiteiraukite savo savivaldybėje, ar yra numatytų susitikimo vietų ar kitų būdų gauti informaciją, jeigu neveikia elektros ir telekomunikacijos tinklas.
- Jeigu turite prieigą prie interneto, bet neveikia mobilusis ryšys, patikrinkite, ar galite įjungti balsų skambučių per Wi-Fi funkciją savo telefone ir ar turite programėlių, kurias galima naudoti bendravimui internetu.
- Patikrinkite, ar jūsų šeima ar kaimynai naudojami kito mobiliojo ryšio operatoriaus paslaugomis.



## Kritiškai vertinkite šaltinius

Krizinės situacijos nenuspėjamos, todėl lengvai gali pasklisti dezinformacija. Taip gali nutikti dėl pačios krizinės situacijos sukeltos sumaišties ir nesusipratimų. Arba kas nors gali tyčia skleisti neteisingą informaciją, kad destabilizuotų visuomenę. Kadangi jūsų gaunama informacija turi įtakos jūsų priimamiems sprendimams, svarbu patikrinti informacijos šaltinius ir apgalvoti, kokia informacija verta pasidalinti su kitais.

- Sekite informaciją, kurią pateikia valdžios institucijos ir redaktorių valdomos žurnalistinės žiniasklaidos priemonės.
- Gavę informacijos, keliančios nuostabą, baimę ar pyktį, būkite ypač budrūs.
- Patikrinkite, kas paskleidė gautą informaciją. Kai kas gali tyčia skleisti neteisingą informaciją.
- Atminkite, kad bet koks tekstas, garso įrašas, nuotrauka ar vaizdo įrašas gali būti manipuluotas.
- Apgalvokite, kokia informacija verta pasidalinti su kitais.

## Perspėjimas

Perspėjimas krizės atveju – tai Norvegijos valdžios institucijų siūloma paslauga. Esant rimtai situacijai, keliančiai pavojų gyvybei ir sveikatai, gausite perspėjamąjį pranešimą į savo mobilųjį telefoną. Daroma prielaida, kad turite 4G arba 5G ryšį.

Didesniuose miestuose ir gyvenvietėse yra įrengtos perspėjimo sistemos. Tris kartus sukaukusios sirenos su vienos minutės tarpais reiškia „svarbus pranešimas – ieškokite informacijos“. Pavyzdį galite išgirsti „NRK P1“. Maždaug minutės trukmės sirenos kaukimas trumpais garsiniais signalais reiškia „atakos pavojus – ieškokite priedangos“. Kai sirenos nenutrūksta, kaukia pusę minutės, tai reiškia, kad pavojaus nebėra.



# Asmeninis pasirengimas bendromis jėgomis

Krizių metu ypatingai svarbus bendradarbiavimas ir bendruomeniškumas. Pasikalbėkite su aplinkiniais apie tai, kas gali nutikti ir kaip galite įveikti iššūkius kartu.

## Pasirinkite savo pasirengimo draugą

Išsiaiškinkite, kam gali prireikti jūsų pagalbos ir kas gali padėti jums. Turėdami skirtingas savybes ir žinias, šeimos nariai, draugai ir kaimynai gali vienas kitą papildyti.

## Štai keletas tarpusavio pagalbos pavyzdžių::

- Pirmoji pagalba sužalojimų atveju.
- Priežiūra ir parama.
- Prieglobstis ir apgyvendinimas evakuacijos iš namų atveju.
- Valdžios institucijų pateiktos informacijos vertimas ir paaiškinimas.
- Praktinė pagalba naudojantis įranga ir įrankiais.
- Apsipirkimas, pirkinių nešimas ir transportas.
- Įrangos ir produktų mainai ar paskolinimas.
- Prie kito tinklo nei jūsų prijungto mobiliojo telefono pasiskolinimas.
- Bendras maisto gaminimas.

## Savanoriškos organizacijos

Daugelis svarbių užduočių ištikus krizei išsprendžiama savanoriškų organizacijų ir religinių bei tikėjimo bendruomenių pastangomis. Sužinokite, kokios savanoriškos organizacijos ir grupės veikia netoli jūsų. Įsitraukite į savanorišką pasirengimo veiklą.

## Asmeninis pasirengimas namo bendrijoje

Namo savininkų bendrijos ar kondominio valdyba gali apsvarstyti asmeninio pasirengimo komandų sukūrimą. Pavyzdžiui, galima laikyti geriamąjį vandenį rūsyje arba kitose bendro naudojimo patalpose.





## Psichikos sveikata krizių metu

Krizių ir neužtikrintumo akivaizdoje normalu patirti susirūpinimą, neigiamas mintis, nemigą, nerimą ir kitas stiprias emocijas. Kai kuriuos tai veikia labiau nei kitus.

- Skirkite laiko įgyvendinamoms, konkrečioms užduotims, padėsiančioms sutelkti mintis ir išlikti budriems.
- Kiek įmanoma toliau laikykitės įprastos rutinos, pavyzdžiui, reguliariai maitinkitės ir palaikykite asmeninę higieną.
- Bendraukite su kitais. Jeigu turite galimybę, susisiekite su draugais, šeima ir kitais. Socialinis kontaktas leidžia mums pasidalyti mintimis ir būdais tvarkytis su situacija.



## Prieglobsčio vietos krizių metu

Vietos, kur saugu apsistoti, priklauso nuo to, kas atsitiko. Svarbiausia – sekti informaciją ir vadovautis valdžios institucijų patarimais ir nurodymais.

Daugeliu atvejų saugiausia likti namuose. Kartais gali prireikti greitai palikti namus.

Prasidėjus karo veiksams, jums gali būti nurodyta ieškoti slėptuvės. Jeigu šalia jūsų nėra priedangos, reikėtų slėptis rūsyje arba pastato viduryje esančiame kambaryje. Sprogimo atveju gali dužti langai, o stiklai gali sužaloti netoliese esančius žmones. Todėl laikykitės atokiau nuo langų.

### Jeigu tenka palikti namus

- Sudarykite planą, kur galite vykti ir kaip ten pateksite. Galbūt galite vykti pas giminaičius, draugus ar į atostogų namelį. Įvykus didelėms nelaimėms ar katastrofoms, dažnai įkuriami centrai evakuotis priverstiems asmenims ir jų artimiesiems.
- Jei turite greitai palikti namus, svarbiausia pasiimti šiltų drabužių / antklodžių, mobilųjį telefoną, banko korteles ir grynųjų pinigų, šiek tiek maisto ir pagalbines priemones (pavyzdžiui, akinius, lėšius, vaikštynę ir klausos aparatus).
- Jei važiuosite automobiliu, įsitikinkite, kad turite pakankamai degalų ar elektros energijos. Būkite pasirengę, kad krizinėse situacijose transportas gali būti chaotiškas ir kelionė gali užtrukti.

A person wearing a dark jacket, dark pants, and a large black backpack is walking away from the camera through an open doorway. They are carrying two large plastic water bottles in their right hand and a red duffel bag in their left hand. The scene is brightly lit from the doorway, suggesting an outdoor setting with some foliage visible in the background.

## Priedangos

- Priedangos yra skirtos apsaugoti gyventojus nuo sužalojimų prasidėjus karo veiksmams.
- Prireikus slėptis priedangose, valdžios institucijos apie tai praneš.
- Oficialių priedangų sąrašą rasite adresu <https://kart.dsb.no>.
- Be to, priedangos yra įrengtos daugelyje privačių pastatų. Šios patalpos skirtos pastate esantiems asmenims. Pavyzdžiui: biurų pastatai, mokyklos, vaikų darželiai, namo savininkų bendrija ir viešbučiai.





# Skubios pagalbos tarnybų telefono numeriai

**110** Priešgaisrinė gelbėjimo tarnyba

**112** Policija (kai reikia skubios pagalbos)

**113** Greitosios medicinos pagalbos telefono numeris (skubiu atveju, kai gresia pavojus gyvybei)

**14 12** Skubios pagalbos numeris kurtiesiems ir neprisigirdintiems

**Nød-SMS** – tai paslauga, leidžianti kurtiesiems, neprisigirdintiems ar kalbos sutrikimų turintiems asmenims susisiekti su skubios pagalbos tarnybomis SMS žinute. Kad galėtumėte naudotis šia paslauga, turite užregistruoti savo numerį [www.nodsms.no](http://www.nodsms.no).

**Užrašams** (svarbūs telefono numeriai ir kita naudinga informacija)

Brochure in different languages: [sikkerhverdag.no](http://sikkerhverdag.no)