DSB

Tamil

நோர்வேயின் அவசரகால முன்னேற்பாட்டில் நீங்கள் இவ்வாறு பங்களிப்பை வழங்கலாம்

சுய முன்னேற்பாடுகள் பற்றிய ஆலோசனைகள்

சமூகப் பாதுகாப்பு மற்றும் அவசரகால முன்னேற்பாடுகளுக்கான திணைக்களத்தின் முக்கிய தகவல்கள் (DSB)

P2404734 Egenberedskap TAMIL.indd 1 10.09.2024 14:52

ஒரு வாரத்திற்கான சுய முன்னேற்பாடுகள்

நீண்ட நேரம் மின்சாரம் தடைபட்டால் நீங்களும் உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்களும் எவ்வாறு சமாளிப்பீர்கள்? தண்ணீர் வருவது தடைப்பட்டு போனால் என்ன செய்வது? ஒரு வாரத்திற்கு நீங்கள் பொருட்களை வாங்க முடியாமல் போனால் என்ன செய்வது? சுய முன்னேற்பாடு என்பது அத்தகைய சூழ்நிலைகளுக்கு தயாராக இருப்பதைக் குறிக்கிறது

நோர்வேஜிய அதிகாரிகள், முடிந்தவரை பலர் ஒரு வாரத்திற்கு தங்களைத் தற்காத்துக் கொள்ள தயாராக இருக்க வேண்டும் என்று பரிந்துரைக்கின்றனர். நகரசபைகள் மற்றும் அவசரகால சேவைகள் ஒரு நெருக்கடியான நிலையில் பிறர் உதவியின்றி சமாளிக்க முடியாதவர்களுக்கு முன்னுரிமை அளிக்க வேண்டும். நம்மில் அதிகமானவர்கள் நம்மையும் நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்களையும் கவனித்துக் கொள்ள முடிந்தால், நோர்வேயின் மொத்த பாதுகாப்பு பலப்படுத்தப்படும் - அதாவது நெருக்கடி மற்றும் யுத்த காலத்தில் சமாளித்துக் கொள்வதற்கு சமூகத்தின் வளங்கள் அனைத்தும் பயன்படுத்தப்படும்.

என்ன நடக்கலாம்?

காலநிலை மாற்றம், யுத்தம் மற்றும் எண்ணிம அச்சுறுத்தல்கள் போன்றவற்றின் விளைவாக- நாம் சிக்கல்கள் மேலும் அதிகரித்து வரும் உலகில் வாழ்கிறோம். நோர்வேயில் பெரும்பாலான விடயங்கள் செயல்பட வேண்டியவாறு செயற்பட்டாலும், மிக மோசமான காலநிலை, பெருந்தொற்றுநோய்கள், விபத்துக்கள், நாசகார வேலைகள் மற்றும் மிக மோசமான நிலையில், யுத்த நடவடிக்கைகள் என்பன எம்மைப் பாதிக்கலாம்.

இத்தகைய நெருக்கடிகள் பெரும் விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். மின்சாரம் தடைப்படுவதால் உதாரணமாக, குழாய் நீர், கழிவுநீர் அமைப்பு, பணம் செலுத்தும் வழிமுறைகள், இணையம், கைத்தொலைபேசி மற்றும் உணவு தயாரிக்கும் வாய்ப்புக்கள் ஆகியவை வழக்கமாக செயற்படுவது போல செயற்படாமல் போகலாம்.

உங்கள் சுய முன்னேற்பாட்டினை பலப்படுத்துங்கள்!

சிறந்த சுய முன்னேற்பாடு என்பது உங்களுக்கும் உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்களுக்கும் பாதுகாப்பிற்கான முதலீடாகும். இந்தச் சிற்றேட்டில் உள்ள அறிவுரைகளை நீங்கள் பின்பற்றினால், உங்கள் அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் சிறிய இடையூறுகள் முதல் பெரிய நெருக்கடிகள் வரை அனைத்தையும் நீங்கள் சிறப்பாகக் கையாள முடியும். அத்துடன், அதிகளவு உதவி தேவைப்படுபவர்களுக்கு முன்னுரிமை வழங்குவதற்கு அதிகாரிகளுக்கு நீங்கள் உதவுகிறீர்கள்.

ஏற்பாடுகள் எதுவும் செய்யாமல் இருப்பதைவிட சில முன்னேற்பாடுகளைச் செய்வது சிறந்தது என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்!

P2404734 Egenberedskap TAMIL.indd 2 10.09.2024 14:52

இச்சிற்றேட்டை பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும்

புகைப்படம் : ஹெலிட்ரான்ஸ்

P2404734 Egenberedskap TAMIL.indd 4 10.09.2024 14:52

தண்ணீர்

உங்களுக்கு குடிப்பதற்கும், சமைப்பதற்கும் மற்றும் சுகாதார நடவடிக்கைகளுக்கும் தண்ணீர் தேவை. ஒரு நபருக்கு சுமார் 20 லீற்றர் குடிநீரை சேமித்து வைப்பதன் மூலம், குழாய் தண்ணீருக்கு ஏதாவது நேர்ந்தால், ஒரு வாரத்திற்கான குறைந்தபட்சத் தேவையை நீங்கள் பூர்த்தி செய்யலாம். வேறு சில திரவத் தேவைகளை பழச்சாறு, குளிர்பானங்கள் மற்றும் பிற போதை வழங்காத குடிபானங்கள் மூலம் பூர்த்தி செய்யலாம்.

கடையில் தண்ணீருடன் கொள்கலன்கள் அல்லது தண்ணீர் போத்தல்களை வாங்கும் ஒரு வாய்ப்பு இருக்கிறது. இன்னுமொரு சாத்தியம் என்னவென்றால், குழாயிலிருந்து தண்ணீரை நீங்களே நிரப்பி வைப்பது. இதை நீங்கள் இவ்வாறு செய்யலாம் :

1. சுத்தம் செய்தல்

- போத்தல்கள் அல்லது கொள்கலன்களை சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீரால் நன்கு அலசிக் கழுவவும்.
- தண்ணீரை நிரப்பவும், 10 லீற்றர் தண்ணீருக்கு இரண்டு மூடிகள் குளோரினைச் சேர்க்கவும். குறைந்தது 30 நிமிடங்களுக்கு அப்படியே விடவும். பின்னர் தண்ணீரை வெளியே ஊற்றி விட்டு நன்றாக அலசிக் கழுவவும்.

2. நிரப்புதல்

கொள்கலன்கள் அல்லது போத்தல்களை குடிநீர் குழாயிலிருந்து சீராக வெளிவரும் குளிர்ந்த நீரால் முழுமையாக நிரப்பவும்.

3. சேமித்து வைத்தல்

- நேரடி சூரிய ஒளி இல்லாத குளிர்ந்த மற்றும் இருளான இடத்தில் தண்ணீரை சேமிக்கவும்.
- சுத்தமான கொள்கலன்களில் சேமிக்கப்படும் சுத்தமான நீரை பல ஆண்டுகளுக்கு சேமித்து வைக்கலாம், அதைக் குடிப்பது ஆபத்தானது அல்ல.

தண்ணீரை வைப்பதற்கு இடத்தைக் கண்டுபிடிப்பது கஸ்டமா ?

- சில பெரிய கொள்கலன்களை விட பல சிறிய கொள்கலன்களில் சேமிப்பதற்கான இடத்தைக் கண்டுபிடிப்பது எளிதாக இருக்கும்.
- நீங்கள் அலமாரிகளில், சமையலறை மேடையின் கீழ் அல்லது உங்கள் வீட்டில் மேலதிகமாக இருக்கும் வேறு இடங்களில் தண்ணீரைச் சேமித்து வைக்கலாம்.
- நீங்கள் பொதுவான பகுதிகளைக் கொண்ட கட்டடத்தில் வசிக்கிறீர்களா? நீரை எல்லோருக்குமாக சேமித்து வைக்கும் சாத்தியம் பற்றி இணை உரிமையாளர் வதிவிட சங்கம் அல்லது வதிவிட உரிமையாளர் கூட்டுறவு சங்கத்தின் நிர்வாகத்துடன் ஆராய்ந்து பார்க்கவும்.

P2404734 Egenberedskap TAMIL.indd 5 10.09.2024 14:52

வெப்பம் மற்றும் ஒளி

பெரும்பாலான வீடுகளில் வெப்பத்தை வழங்கும் முக்கிய ஆதாரமாக மின்சாரம் உள்ளது. பல வீடுகளில், மின்சாரம் மட்டுமே வெப்பம் வழங்கும் ஆதாரமாக உள்ளது. பனிக்காலத்தில் மின்சாரத் தடை ஏற்பட்டால், இதன் மூலம் வீட்டிற்குள் விரைவாக குளிர், இருள் ஏற்படலாம் . எனவே நீங்கள் வீட்டின் வெப்பத்தை தொடர்ந்து பேண ஒரு திட்டத்தை வைத்திருக்க வேண்டும்.

இவற்றை நீங்கள் வீட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்:

- வெப்பம் வழங்கும் ஆடைகள் மற்றும் போர்வைகள், கம்பளி போர்வைகள் அல்லது தூங்கும் பைகள்.
- மெழுகுவர்த்திகள் மற்றும் தீப்பெட்டிகள் அல்லது லைற்றர்கள் கொண்ட ஒரு சேகரிப்பு.
- இருட்டில் பார்ப்பதற்கு ரோச் லைற்றுக்கள் அல்லது தலையில் அணியும் ரோச்லைற்றுகள் (மேலதிக மின்கலங்களை நினைவில் கொள்க).

வெப்பமூட்டலுக்கான மாற்றுவழிகள்

- நெருப்பு எரிக்கும் இடம் மற்றும் புகைபோக்கி என்பன தரம் பேணப்பட்டு மற்றும் பாவிக்கும் அனுமதி பெற்ற நல்ல நிலையில் இருப்பதையும், உங்களிடம் போதுமான விறகு இருப்பதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- மின்சாரம் தடைப்பட்டால், வீட்டின் உள்ளே பயன்பாட்டிற்காக ஒரு எரிவாயு- அல்லது மண்ணெண்ணெய் அடுப்பு மாற்றீடாக உள்ளது.
- 230 வோல்ட் மின்சாரம் வழங்கும் மின்கலம் அல்லது மின்உற்பத்தியாக்கியை அவசரகால மின்சாரம் பெறுவதற்கு கருத்தில் கொள்ளலாம். அவற்றைப் பயன்படுத்தும் பட்சத்தில் பாதுகாப்பான பயன்பாட்டிற்கான விதிகள் மற்றும் ஆலோசனைகளை நீங்கள் நன்றாக அறிந்திருக்க வேண்டும்.

ஒருவருக்கொருவர் உதவுக

- மின்சார தடை நீண்ட நேரம் நீடித்தால் மற்றும் உங்களுக்கு வெப்பத்தை வழங்கும் மாற்றீடுகள் இல்லை என்றால்: உங்கள் அயலவர்கள், குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்களுடன் நீங்கள் தங்க முடிந்தால் அவர்களுடன் தங்குவதற்கான ஏற்பாட்டை செய்து கொள்ளுங்கள்.
- மின்சாரத்திற்கு பதிலாக வெப்பத்தை வழங்கும் மாற்றீடு உங்களிடம் இருக்கும் பட்சத்தில், இவ்வாறான வசதிகள் இல்லாதவர்களை உங்களுக்குத் தெரியுமா? அவ்வாறு இருந்தால் நெருக்கடியான நிலைமையில் அவர்கள் உங்களுடன் தங்குவதற்கான ஏற்பாட்டை அவர்களுக்கு நீங்கள் வழங்க முடியுமா என்பதை ஆலோசிக்கவும்.

P2404734 Egenberedskap TAMIL.indd 6 10.09.2024 14:52

மின்சாரம் துண்டிக்கப்பட்டால் வெப்ப இழப்பை இவ்வாறு குறைக்கலாம்

- கதவுகளை மூடவும் அல்லது அறைகளுக்கு இடையே கம்பளி விரிப்புகளைத் தொங்கவிடவும்.
- யன்னல்களுக்கு முன்னால் கம்பளி விரிப்புகள் அல்லது திரைச்சீலைகளைத் தொங்கவிடவும்.

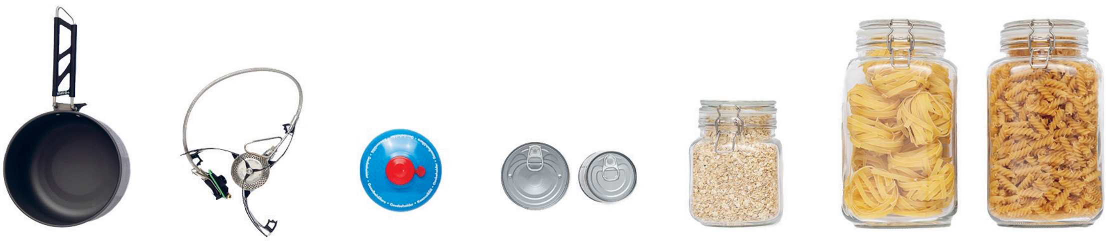
P2404734 Egenberedskap TAMIL.indd 7 10.09.2024 14:52

உணவு

ஒரு நெருக்கடியான நிலைமை ஏற்படும் போது, நீங்கள் உணவுப் பொருட்களை வாங்க முடியுமா என உறுதியாகத் தெரியாது. எனவே, வீட்டிலுள்ள அனைவருக்கும் ஒரு வாரத்திற்கு போதுமான உணவுப்பொருட்கள் சேமிப்பில் இருக்க வேண்டும்.

மின்சாரம் அல்லது தண்ணீர் துண்டிக்கப்பட்டால் நீங்கள் எப்படி உணவை தயாரிப்பீர்கள் என்று சிந்தியுங்கள். குறைந்த பாவனைக்காலம் கொண்ட குளிரூட்டப்பட்ட மற்றும் அதிகுளிரூட்டப்பட்ட உணவை முதலில் பயன்படுத்தவும்.

- நீங்கள் வழக்கமாக உண்ணும் உணவில் சிறிதளவு கூடுதலாக இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். பொருட்கள் முழுவதும் முடிவதற்கு முன்பு வாங்கினால், உங்களிடம் எப்போதும் கூடுதல் இருப்பு இருக்கும்.
- அறை வெப்பநிலையில் சேமித்து வைக்கக்கூடிய நீண்ட பாவனைக்காலம் கொண்ட உணவுப்பொருட்களை மேலதிகமாக வைத்திருங்கள். மேலதிகமாக இருக்க வேண்டிய உணவுப்பொருட்களுக்கான நல்ல உதாரணங்களாக இவற்றைக் குறிப்பிடலாம் : மொறுமொறுப்பான பாண், ஓட்ஸ் தானியம், பதப்படுத்தப்பட்ட பருப்புக்கள் மற்றும் அவரைகள், பதப்படுத்தப்பட்ட சேர்த்துண்ணும் உணவுப்பொருட்கள், சக்தி வழங்கும் இனிப்புத் தயாரிப்புக்கள், உலர்ந்த பழங்கள், சொக்லேட், தேன், பிஸ்கட்கள் மற்றும் கடலைகள்.
- நீண்ட காலம் சேமித்து வைக்க கூடிய சமைத்து உண்ணும் உணவுகளுக்கான உதாரணங்கள் வருமாறு: பாஸ்தா, அரிசி, பைகளில்வரும் சூப், மாவு, பதப்படுத்தப்பட்ட மதிய உணவு வகைகள் மற்றும் உலர்ந்த அதிகுளிரூட்டப்பட்ட உணவு.
- வீட்டில் யாராவது சில உணவு பொருட்களுக்கான ஒவ்வாமை அல்லது அவற்றில் அதிகளவு தங்கியிருப்பவராக இருந்தால், இவை தொடர்பாக நீங்கள் திட்டமிட வேண்டும்.
- சூட்டடுப்பு, எரிவாயு அடுப்பு அல்லது எரிவாயு மூலம் உணவு வாட்டும் உபகரணத்தை உணவு தயாரிக்க பயன்படுத்த நீங்கள் உத்தேசித்து இருந்தால், உபகரணங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய மற்றும் நல்ல நிலையில் இருக்கிறதா என்பதை நீங்கள் தொடர்ந்து சரிபார்க்க வேண்டும்.



P2404734 Egenberedskap TAMIL.indd 8 10.09.2024 14:52

பணம் செலுத்தும் வழிகளுக்கான சுய முன்னேற்பாடுகள்

நோர்வேயில் பணம் செலுத்தும் முறை பாதுகாப்பானது மற்றும் செயற்திறன்மிக்கதுமாகும். இருப்பினும், இணையவழி தாக்குதல்கள், மனிதர்கள் ஏற்படுத்தும் பிழைகள், கணினி ஒழுங்குமுறை பிழை அல்லது மின் தடைகள் ஆகியவற்றால் கணினி செயல்முறைகள் உரிய முறையில் செயற்படாமல் போகலாம்.

நீங்கள் வழக்கமாகப் பணம் செலுத்துவது போல தொடர்ந்து செலுத்த முடியாமால் போனால், வேறு பணம் செலுத்தும் வழிகளைக் கொண்டிருப்பது நல்லது.

- பல பணம் செலுத்தும் அட்டைகளை வைத்திருங்கள். இது வெவ்வேறு பணம் செலுத்தும் அட்டைகள் (பற்று அல்லது கடன் அட்டைகள்) அல்லது வெவ்வேறு வங்கிகளால் வழங்கப்படும் வங்கி அட்டைகளாக இருக்கலாம்.
- வீட்டில் சிறிதளவு பணம் வைத்திருங்கள், அவை சிறிய மற்றும் வெவ்வேறு பெறுமதி கொண்டவையாக இருப்பது நல்லது. வீட்டில் நீங்கள் எத்தனை பேர் இருக்கிறீர்கள் மற்றும் நீங்கள் எவற்றை வாங்க வேண்டும் என்பதன் அடிப்படையில் தொகையைக் கணிக்கவும்.
- ஏதாவது ஒரு வங்கியில் தொழில்நுட்ப சிக்கல்கள் ஏற்பட்டாலும், பல வங்கிகளில் கணக்கு வைத்திருக்கவும்.

P2404734 Egenberedskap TAMIL.indd 9 10.09.2024 14:52

உங்கள் சொந்த தயார்நிலைக்கான சரிபார்ப்பு பட்டியல்

வீட்டில் வைத்திருப்பது நல்லது எனக் கருதப்படும் பொருட்களை நீங்கள் கீழே காணலாம். உங்கள் தேவைகளை மதிப்பீடு செய்து, உங்களது பொருட்கள் சேமிப்பு களஞ்சியத்தை தொடர்ந்து நிரப்பி வைக்க வேண்டும். குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் அயலவர்களும் சுய முன்னேற்பாட்டில் இணைந்து செயற்பட முடியும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

உணவு மற்றும் தண்ணீர்

- ☐ கொள்கலன்கள் அல்லது போத்தல்களில் சேமிக்கப்பட்ட சுத்தமான குடிநீர்.
- ☐ அறை வெப்பநிலையில் சேமித்து வைக்கக்கூடிய உணவு.
- ☐ உணவு வாட்டும் உபகரணம், குக்கர் அல்லது எரிவாயு அடுப்பு.
- ☐ மேலதிக எரிவாயு கொள்கலன் அல்லது எரிபொருள்.
- ☐ வளர்ப்புப் பிராணிகளுக்கான உணவு மற்றும் தண்ணீர்.
- ☐ சிறிதளவு பணம் மற்றும் பல பணம் செலுத்தும் அட்டைகள்.

வெப்பம் மற்றும் ஒளி

- ☐ குளிர்தாங்கும் ஆடைகள் மற்றும் போர்வைகள், கம்பளி போர்வைகள் அல்லது தூங்கும் பைகள்.
- ☐ தீக்குச்சிகள் மற்றும் மெழுகுவர்த்திகள்.
- ☐ விறகு - உங்களிடம் விறகு எரிக்கும் உலை அல்லது விறகு வைத்து எரிக்கும் இடம் இருந்தால்.
- ☐ எரிவாயு அல்லது வீட்டின் உள்ளே பாவனைக்கு என அமைக்கப்பட்ட மண்ணெண்ணெய் அடுப்பு.
- ☐ தங்குமிட ஏற்பாடு.
- ☐ ரோச் லைற்றுகள், அல்லது தலையில் அணியும் மின்கலங்கள் மூலம், சுழற்றி அல்லது சூரியசக்தியில் இயங்கும் ஒளிரும் விளக்குகள்.

தகவல்

- ☐ மின்கலங்கள், சுழற்றி அல்லது சூரியசக்தி மின்கலங்கள் மூலம் இயங்கும் DAB வானொலிகள்.
- ☐ மின்கலங்கள் மற்றும் மின்னேற்றம் செய்யப்பட்ட மின்சேமிப்புசாதனம்.
- ☐ ஒரு காதிதத்தில் முக்கிய தொலைபேசி இலக்கங்களான உதாரணமாக அவசரகால எண்கள், அவசரகால மருத்துசேவை, கால்நடை மருத்துவர், குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் அயலவர்கள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய பட்டியலை தயாரிக்கவும்.

மருந்துகள் மற்றும் சுகாதாரம்

- ☐ மருந்துகள் மற்றும் முதலுதவி உபகரணங்கள்.
- ☐ அயோடின் மாத்திரைகள் (சிறார்கள் மற்றும் 40 வயதிற்குட்பட்ட பெரியவர்கள் , கர்ப்பிணிகள் மற்றும் பாலூட்டும் பெண்களுக்கு பொருந்தும்).
- ☐ ஈரமான கடதாசி கைக்குட்டைகள், தொற்றுநீக்கி, பம்பஸ்கள், மலசலகூடகடதாசி, சுகாதார துவாய்கள் மற்றும் உறிஞ்சும் பஞ்சுகள் போன்ற சுகாதாரப் பொருட்கள்.

P2404734 Egenberedskap TAMIL.indd 10 10.09.2024 14:52

P2404734 Egenberedskap TAMIL.indd 11 10.09.2024 14:52

மருந்துகள் மற்றும் முதலுதவி

ஒரு நெருக்கடியில், மருத்துவ அவசரகாலசேவை இலக்கத்துடன் அல்லது அவசரகால மருத்துவ சேவைக்கு செல்வது கஸ்டமாக இருக்கலாம். இதனால் அடிப்படை முதலுதவி மற்றும் முதலுதவி உபகரணங்களை உங்கள் வீட்டில் வைத்திருப்பது முக்கியம்.

- வாய்ப்பு இருந்தால் நீங்கள் அடிப்படை முதலுதவியைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் வீட்டில் முதலுதவி உபகரணங்களை வைத்திருக்கவும். உங்களிடம் கார் இருந்தால், காரிலும் முதலுதவி உபகரணங்கள் இருக்க வேண்டும்.
- நீங்கள் வழக்கமாகப் பயன்படுத்தும் மருந்துகள் மற்றும் மருத்துவ உபகரணங்களை குறைந்தது ஏழு நாட்களுக்கு தேவையானளவு கூடுதலாக வாங்கி வைத்திருக்கவும். இவைகள் பாவித்து முடிந்து போவதற்கு குறைந்தது ஒரு வாரத்திற்குப் முன்பு நீங்கள் மீண்டும் அவற்றை வாங்கி வைக்கும் வழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும்.
- வீட்டில் அயோடின் மாத்திரைகளை வைத்திருக்கவும் (சிறார்கள் மற்றும் 40 வயதிற்குட்பட்ட பெரியவர்கள், கர்ப்பிணிகள் மற்றும் பாலூட்டும் பெண்களுக்கு பொருந்தும்). அணு விபத்து ஏற்பட்டால், கதிரியக்க அயோடீனுக்கு எதிராக இந்த மாத்திரைகள் பாதுகாப்பை வழங்கலாம், அதிகாரிகளின் அறிவுறுத்தலின் பின்னரே இவை உட்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

அடிப்படை முதலுதவி

- சுவாசிக்கும் வழிகள் தடைப்படாமல் இருப்பதை உறுதிப்படுத்தல்.
- வெளிப்புற இரத்தப்போக்கை நிறுத்தல் மற்றும் காயமடைந்தவருக்கு வெப்ப இழப்பு ஏற்பாடமல் வைத்திருத்தல்.
- சுவாசத்தை கணித்தல்.
- காயமடைந்தவர் சுயநினைவுடன் இருக்கிறாரா என்பதை மதிப்பிடல்.
- செயற்கை சுவாசம் வழங்குதல்.
- இதயத்துடிப்பை சீராக்கும் கருவியைப் பயன்படுத்தல்.

P2404734 Egenberedskap TAMIL.indd 12 10.09.2024 14:52

சுகாதாரம்

மோசமான சுகாதாரம் நோய்த்தொற்று மற்றும் நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும். உங்களிடம் குழாயில் நீர் இல்லையென்றால், தனிப்பட்ட சுகாதாரம் மற்றும் கழுவிச் சுத்தம் செய்வது மிகவும் சிரமமானதாக இருக்கும்.

- உங்கள் வீட்டில் ஈரமான காதித கைக்குட்டைகள், தொற்று நீக்கிகள் மற்றும் ஒருதடவை மட்டும் பயன்படுத்தும் கையுறைகளை வைத்திருக்கவும்.
- மேலதிக மலசலகூட பாவனை கடதாசி மற்றும் கழிவுப் பொருட்களுக்கான பைகளை வைத்திருக்கவும்.
- பம்பஸ், மாதவிடாய்க்கால- அல்லது சுகாதாரப் பாவனைப் பொருட்களை யாராவது பயன்படுத்தினால், அவற்றை நீங்கள் கூடுதலாக சேகரித்து வைத்திருக்கவும்.

நீண்ட காலத்திற்கு தண்ணீர் வருவது தடைப்பட்டால் மலசலகூடம்

- மலசலகூடத்தை பயன்படுத்திய பின் மற்றும் உணவு தயாரிப்பிற்கு முன்பு தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தில் பிரத்தியேக கவனம் செலுத்தவும்.
- உங்கள் வீட்டை ஒழுங்குபடுத்தி மற்றும் சுத்தமாகவும் வைத்திருங்கள். பற்றீரியா மற்றும் சேதம் ஏற்படுத்தும் பூச்சிகளைத் தவிர்க்க குப்பைகள் மற்றும் உணவுக் கழிவுகளை எறியுங்கள்.
- மலசலகூடத்தைப் பயன்படுத்த முடியாவிட்டால், ஒரு வாளியின் அல்லது மலசலகூடத்தின் இருக்கையை பொருட்கள் வாங்கப் பயன்படுத்தும் பைகளால் சுற்றிக் கட்டி அவசரகால மலசலகூடத்தை உருவாக்கலாம். இந்தப் பைகளை இரட்டை முடிச்சுப் போட்டு கட்டி வழக்கமான கழிவுக்குப்பையில் எறியலாம்.
- வீட்டில் உள்ள சுடுநீர் கொள்கலனின் இருந்து வரும் தண்ணீரை நெருக்கடியான சூழ்நிலையில் பயன்படுத்தலாம். கொள்கலனின் அடிப்பகுதியில் உள்ள நீர்வடியும் குழாயிலிருந்து தண்ணீரை எடுப்பதற்கு முன் மின்இணைப்பு பிளக்கை கழற்றி விடவும். இந்த தண்ணீரைக் குடிக்க கூடாது.
- சுகாதார நோக்கங்களுக்காக மழைநீர், ஆறு அல்லது நன்னீர் நீர்நிலைகளிலிருந்து தண்ணீரைச் சேகரிப்பதை நீங்கள் பரிசீலிக்கலாம். இருப்பினும், நீங்கள் வசிக்கும் பகுதியில் அணுக்கழிவு அல்லது இரசாயனக்கழிவுகள் இந்நீர்நிலைகளுக்குள் சென்றிருந்தால் , இந்த நீர் மிகவும் அசுத்தமானதாகவும், பயன்பாட்டிற்கு பொருத்தமற்றதாகவும் இருக்கும் என்பதை தெரிந்து கொள்ளுங்கள். எனவே அத்தகைய தண்ணீரை பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு அதிகாரிகளிடம் விபரங்களை அறிந்து கொள்ளவும்.

P2404734 Egenberedskap TAMIL.indd 13 10.09.2024 14:52

தகவல் மற்றும் தொடர்பு

நெருக்கடி நிலைமை ஏற்படும் பட்சத்தில், என்ன நடக்கிறது மற்றும் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது பற்றிய தகவல்களை அதிகாரிகளிடமிருந்து பெறுவது முக்கியம். எனவே, மின்சாரவலைஅமைப்பு, தொலைபேசிவலைஅமைப்பு அல்லது இணையவலை அமைப்பு செயற்படுவதை நிறுத்தினால், எப்படி தகவலைப் பெறுவது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

அரசஅதிகாரிகளின் செய்தி வழங்கும் சேவைகள் மற்றும் பதிப்பாளர் விதிமுறைகள் மற்றும் ஊடகவியாலளர் நெறிமுறைகளை கடைப்பிடிக்கும் பதிப்பாசிரியர்களால் நிர்வகிக்கப்படும் செய்தி பத்திரிகைகளில் வெளியிடப்படும் தகவல்களைத் தேடிப் பெறவும். ஏனைய செய்தி ஊடகங்கள் மற்றும் பொது இணையத்தளங்கள் மூலம் தகவல்களை பெற முடியாத பட்சத்தில் NRK P1 வானொலி சேவை பொதுமக்கள் தகவலை பெறுவதற்குரிய ஊடகமாகும்.

- மின்சாரம் துண்டிக்கப்பட்டாலும் வேலை செய்யும் DAB வானொலியை வைத்திருக்கவும். மின்கலங்களில் இயங்கும் அல்லது சூரியசக்திகலன்கள் அல்லது சுழற்றி மூலம் மின்னேற்றம் செய்யப்படும் வெவ்வேறு வகைகள் உள்ளன. நீங்கள் காரில் வானொலியைக் கேட்கலாம் அல்லது உங்கள் கைத்தொலைபேசியை மின்னேற்றம் செய்யலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
- தவறாது ஒழுங்காக மின்னேற்றம் செய்யப்பட்ட மின்சக்தி வழங்கும் சாதனத்தை வைத்திருக்கவும்.
- நீங்கள் ஒரு கைத்தொலைபேசியை இரவல் வாங்க வேண்டிய சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டாலும் முக்கியமான தொலைபேசி எண்களை காகிதத்தில் எழுதி வைக்கவும்.
- மின்சாரம் மற்றும் தொலைத்தொடர்பு சேவைகள் செயலிழந்தால், உங்கள் நகராட்சிப் பகுதியில் சந்திப்பு இடங்கள் அல்லது பிற ஏற்பாடுகள் உள்ளதா என அறிந்து கொள்ளவும்.
- உங்களுக்கு இணையத் தொடர்பு இருந்தும், கைத்தொலைபேசி வலைஅமைப்பு செயற்படவில்லை என்றால்: உங்கள் கைத்தொலைபேசியில் வைஃபை உரையாடலை இயக்க முடியுமா என்பதையும், இணையத்தில் தொடர்புகொள்ளும் செயலிகள் உங்கள் கைத்தொலைபேசியில் உள்ளதா என்பதையும் தெரிந்து கொள்ளவும்.
- குடும்பத்தினர் அல்லது அயலவர் நீங்கள் கட்டணம் செலுத்தும் கைத்தொலைபேசி வலைஅமைப்பினை விட வேறு வலைஅமைப்பு ஏற்பாட்டைக் கொண்டிருக்கிறார்களா என அறிந்து கொள்ளவும்.

மூலஆதாரங்களை ஆராய்ந்து பார்க்கவும்

நெருக்கடியான சூழ்நிலைகள் கணிக்க முடியாதவை, மற்றும் தவறான தகவல்கள் எளிதில் பரவலாம். நெருக்கடி நிலையே குழப்பத்தையும் தவறான புரிதலையும் உருவாக்குவதால் இது நிகழலாம் அல்லது சமூகத்தை சீர்குலைப்பதற்காக யாரோ தவறான தகவல்களை வேண்டுமென்றே பரப்பலாம். உங்களுக்கு கிடைக்கும் தகவல்கள் உங்களது தேர்வுகளைப் பாதிக்கும் என்பதால், நீங்கள் தகவல்களைப் பெறும் ஆதாரங்களை ஆராய்வதுடன், நீங்கள் எந்த வகையான தகவலை பகிர்ந்து கொள்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி சிந்திக்கவும்.

- அரச அதிகாரிகள் மற்றும் பதிப்பாசிரியர்களால் நிர்வகிக்கப்படும் செய்தி ஊடகங்களில் இருந்து தகவலைப் பெறுங்கள்.
- உங்களை ஆச்சரியப்படுத்தும் அச்சமூட்டும் அல்லது கோபமூட்டும் தகவல்களைப் பெறும்போது கூடுதல் விழிப்புடன் இருங்கள்.
- உங்களுக்கு கிடைக்கும் தகவலுக்குப் பின்னால் யார் இருக்கிறார்கள் என்பதைக் கவனித்துப் பார்க்கவும். சிலர் வேண்டுமென்றே தவறான தகவல்களை பரப்பலாம்.
- எழுத்திலான வாசகங்கள், ஒலி, படங்கள் மற்றும் ஒளிப்படப்பிடிப்புக்கள் அனைத்தையுமே திரித்துக் கையாள முடியும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் என்ன தகவலை மற்றவர்களுக்குப் பகிருகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.

எச்சரிக்கை

அவசர எச்சரிக்கை என்பது நோர்வே அதிகாரிகளின் சேவையாகும். ஒரு உயிர் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் ஆபத்து ஏற்படும் ஒரு தீவிரமான சூழ்நிலையில், அவசர எச்சரிக்கை உங்கள் கைத்தொலைபேசிக்கு வரும். இந்த அவரச எச்சரிக்கையை நீங்கள் பெறுவதற்கு உங்களிடம் 4G அல்லது 5G வலைத்தொடர்பில் இயங்க கூடிய கைத்தொலைபேசி இருக்க வேண்டும்.

பெரிய நகரங்கள் மற்றும் மக்கள் செறிந்து வாழும் இடங்களிலும் எச்சரிக்கை ஒலிபரப்பிகள் வைக்கப்பட்டுள்ளன. எச்சரிக்கை ஒலி மூன்று தடவைகள் ஒரு தொடராக ஒலிக்கும். ஒவ்வொரு தொடருக்கு இடையே ஒரு நிமிட இடைநிறுத்தத்துடன் இவை ஒலிக்கும். இதன் அர்த்தம், “முக்கியமான செய்தி - தகவலைத் தேடுங்கள்” என்பதாகும். உதாரணமாக, NRK P1 ஐக் கேளுங்கள். எச்சரிக்கை ஒலிகள் குறுகியதாக விட்டு விட்டு சுமார் ஒரு நிமிடம் ஒலித்தால், “தாக்குதல் ஆபத்து – பாதுகாப்பான இடத்திற்கு செல்லவும்” என்று அர்த்தம். எச்சரிக்கை ஒலி அரை நிமிடம் தொடர்ந்து ஒலித்தால், ஆபத்து முடிந்துவிட்டது என்று அர்த்தம்.

P2404734 Egenberedskap TAMIL.indd 15 10.09.2024 14:52

பொதுவான சுய முன்னேற்பாடு

நெருக்கடிகளில் ஒத்துழைப்பு மற்றும் எல்லோருக்குமாக செயற்படுவதும் ஒரு சிறந்த வழியாகும். என்ன நடக்கலாம் மற்றும் எப்படி நீங்கள் ஒன்றிணைந்து சமாளிக்கலாம் என்பது பற்றி உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களிடம் பேசுங்கள்.

தற்காப்புக்கான ஒரு நண்பரைக் கண்டறியவும்

உங்களது உதவி யாருக்கு தேவைப்படுகிறது, யாரிடமிருந்து நீங்கள் உதவியைப் பெறலாம் என்பதைக் கண்டறியவும். வெவ்வேறு திறமைகள் மற்றும் விடயம் பற்றிய அறிவுடையோர், குடும்ப உறுப்பினர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் அயலவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் உதவுவதன் மூலம் இதனை பூர்த்தி செய்ய முடியும்.

ஒருவருக்கொருவர் உதவக்கூடிய விடயங்களுக்கான சில உதாரணங்கள் வருமாறு:

- காயங்களுக்கு முதலுதவி வழங்குதல்.
- கவனிப்பு மற்றும் ஆதரவு வழங்குதல்.
- யாராவது தங்கள் சொந்த வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டியிருந்தால் தங்குவசதி மற்றும் இரவில் தங்குமிடம் வழங்குதல்.
- அதிகாரிகளிடமிருந்து கிடைக்கும் தகவல்களை மொழிபெயர்த்தல் மற்றும் விளக்கிகூறுதல்.
- உபகரணங்கள் மற்றும் கருவிகளைப் பயன்படுத்துவதற்குத் தேவையான உதவி வழங்கல்.
- பொருட்களை வாங்குதல், எடுத்துச் செல்லுதல் மற்றும் போக்குவரத்தில் உதவுதல்.
- உபகரணங்கள் மற்றும் பொருட்களின் பரிமாற்றம் அல்லது இரவல் கொடுத்து வாங்குதல்.
- உங்கள் கைத்தொலைபேசியை விட வேறு தொலைத்தொடர்பு வலையமைப்புடன் இணைக்கப்பட்ட கைத்தொலைபேசியை இரவல் வாங்குதல்.
- சேர்ந்து உணவு தயாரித்தல்.

தன்னார்வ தொண்டர் நிறுவனங்கள்

தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்கள் மற்றும் மத- மற்றும் மனிதநேய தத்துவ வாழ்வியல் அமைப்புக்களின் பங்களிப்பு நெருக்கடிகளில் பல முக்கியமான பணிகளைச் செய்கின்றன. உங்கள் உள்ளூர் பகுதியில் உள்ள தன்னார்வ நிறுவனங்கள் மற்றும் சங்கங்களின் விபரத்தைப் பெறுங்கள், சுயவிருப்பத்தின் பேரிலான முன்னேற்பாட்டில் உங்களையும் ஈடுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

வதிவிட உரிமையாளர் கூட்டுறவு சங்கத்தில் முன்னேற்பாடுகள்

ஒரு பொதுவான -முன்னேற்பாடு சேமிப்பகத்தை நிறுவ முடியுமா என்பதை வதிவிட உரிமையாளர் கூட்டமைப்பு சங்கத்தில் அல்லது கூட்டுவதிவிட உரிமையாளர்கள் சங்கத்துடன் கலந்தாலோசித்து மதிப்பீடு செய்யலாம். உதாரணமாக, அடித்தளத்தில் அல்லது பிற பொதுவான பகுதிகளில் குடிநீரை சேமிக்க நீங்கள் முடிவு செய்யலாம்.

P2404734 Egenberedskap TAMIL.indd 16 10.09.2024 14:52

நெருக்கடியான சூழ்நிலைகளில் மன ஆரோக்கியம்

நெருக்கடிகள் மற்றும் நிச்சயமற்ற நிலையில், கவலை, பாதகமான எண்ணங்கள், போதிய தூக்கமின்மை, அமைதியின்மை மற்றும் பிற வலுவான உணர்ச்சிகளை அனுபவிப்பது இயல்பானது. ஒரு சிலர் மற்றவர்களை விட அதிகமாக பாதிக்கப்படலாம்.

- உங்களால் செய்யக்கூடிய ஏதாவது விடயங்களுக்கு நேரத்தைப் பயன்படுத்துங்கள், உங்கள் எண்ணங்களை ஒருநிலைப்படுத்தும் மற்றும், அந்த நேரத்தில் என்ன நடக்கிறது என்பதை உள்வாங்கிக் கொள்ள உதவும் குறிப்பிட்ட ஒன்றை செய்யவும்.
- உங்களால் முடிந்தவரை உங்களது நாளாந்த நடவடிக்கைகளைத் தொடரவும், உதாரணமாக வழக்கமான உணவுவேளைகள் மற்றும் தனிப்பட்ட சுகாதாரம்.
- மற்றவர்களை நாடிச் செல்லுங்கள். முடிந்தால் நண்பர்கள், குடும்பத்தினர் மற்றும் பிறருடன் தொடர்பு கொள்ளவும். சமூகத்திலுள்ள மற்றவர்களுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்துவது நம் எண்ணங்களையும் விடயங்களைக் கையாளும் வழிமுறைகளையும் பகிர்ந்து கொள்ள வழிவகுக்கிறது.

P2404734 Egenberedskap TAMIL.indd 17 10.09.2024 14:52

நெருக்கடிக்காலத்தில் தங்குமிடங்கள்

எங்கு தங்குவது பாதுகாப்பானது என்பது என்ன நடந்தது என்பதைப் பொறுத்தது. மிக முக்கியமான விடயம், தகவல்களைத் தேடுவது மற்றும் அதிகாரிகளின் ஆலோசனை மற்றும் வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றுவது.

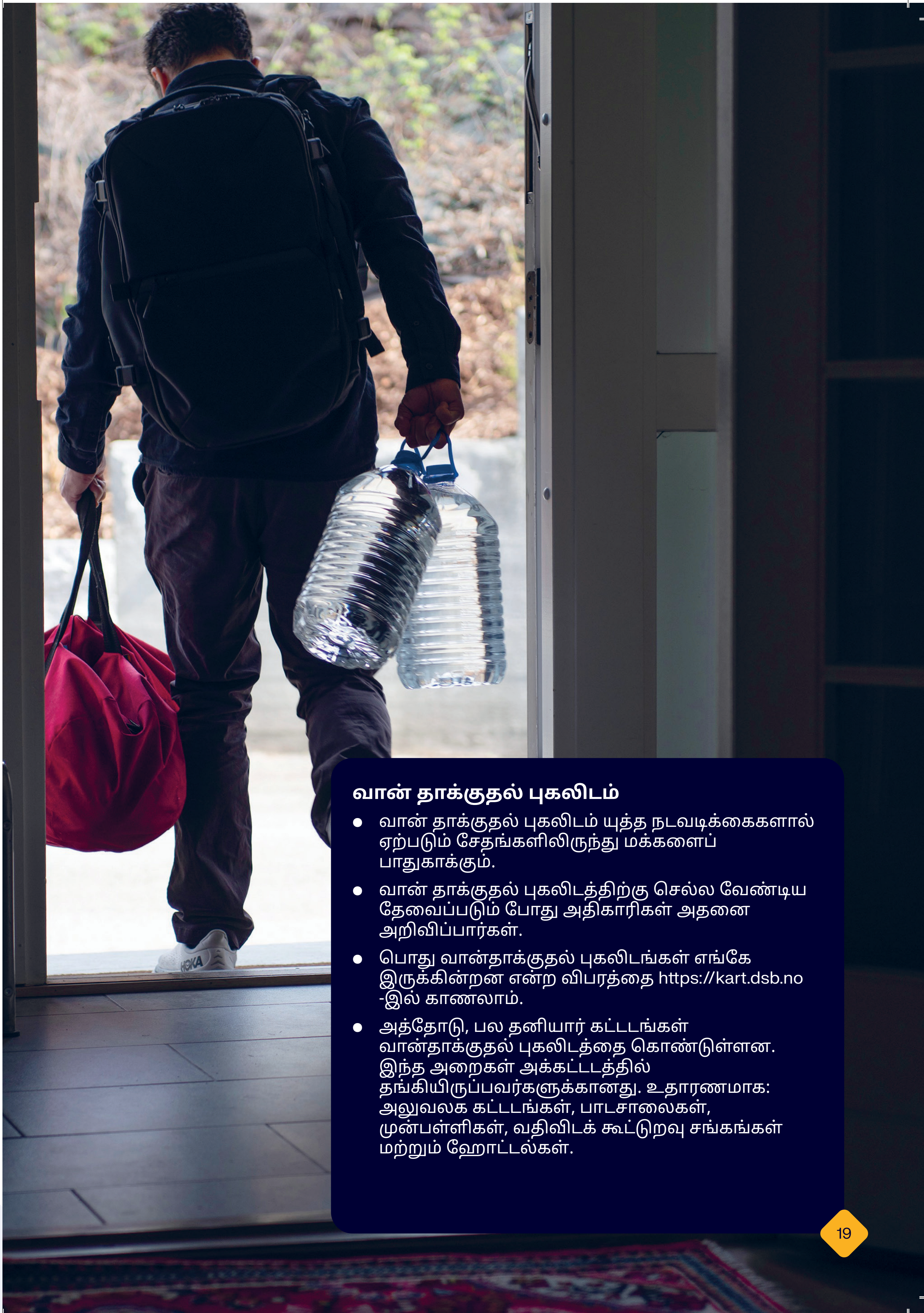
பல சந்தர்ப்பங்களில், வீட்டிலேயே இருப்பது பாதுகாப்பானது. சில சந்தர்ப்பங்களில், குறுகிய நேர அறிவிப்பில் வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டியிருக்கும்.

யுத்த நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டால், பாதுகாப்பான இடங்களுக்குச் செல்லும்படி உங்களுக்கு அறிவிக்கப்படலாம். அருகாமையில் வான் தாக்குதல் புகலிடங்கள் இல்லை என்றால், நீங்கள் ஒரு கட்டடத்தின் நடுப்பகுதியில் உள்ள ஒரு அறையில் அல்லது அடித்தளத்தில் பாதுகாப்பு தேட வேண்டும். குண்டுவெடிப்புகள் ஏற்பட்டால், யன்னல்கள் உடைந்து, கண்ணாடித் துண்டுகள் அருகில் உள்ளவர்களை காயப்படுத்தலாம். எனவே, யன்னல்களிலிருந்து விலகி இருங்கள்.

நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டும் என்றால்

- நீங்கள் எங்கு செல்லலாம், எப்படி அங்கு செல்வது என்று திட்டமிடுங்கள். நீங்கள் சிலவேளை உறவினர்கள், நண்பர்கள் அல்லது ஓய்வுகால சிறுவீடுகளுக்குச் செல்லலாம். பெரிய விபத்துக்கள் மற்றும் பேரழிவுகள் ஏற்பட்டால், வசிக்கும் பகுதியிருந்து வெளியேறியோர் - மற்றும் உறவினர் மையங்கள் பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்படுத்தப்படும்.
- குறுகிய நேர அறிவித்தலில் நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டி ஏற்படும் பட்சத்தில், நினைவில் கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான விடயங்களானவை, குளிரிலிருந்து பாதுகாக்கும் உடைகள்/போர்வைகள், கைத்தொலைபேசி, வங்கி அட்டை மற்றும் பணம், சிறிதளவு உணவு மற்றும் குடிபானம், அடையாளத்தை உறுதிசெய்யும் ஆவணங்கள், மருந்துகள் மற்றும் உதவிச்சாதனங்கள் (உதாரணமாக. கண்ணாடி, பார்வைக்கான தொடுவில்லை, நடைஉதவி சாதனம் மற்றும் கேட்கும் கருவிகள்).
- நீங்கள் காரைப் பயன்படுத்துபவராக இருந்தால், உங்களிடம் போதுமான எரிபொருள் அல்லது மின்சாரம் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நெருக்கடியான சூழ்நிலைகளில் போக்குவரத்து குழப்பமாக இருக்கும் மற்றும் அதிகளவு நேரம் எடுக்கலாம் என தயார்படுத்திக் கொள்ளவும்.

P2404734 Egenberedskap TAMIL.indd 18 10.09.2024 14:52



வான் தாக்குதல் புகலிடம்

- வான் தாக்குதல் புகலிடம் யுத்த நடவடிக்கைகளால் ஏற்படும் சேதங்களிலிருந்து மக்களைப் பாதுகாக்கும்.
- வான் தாக்குதல் புகலிடத்திற்கு செல்ல வேண்டிய தேவைப்படும் போது அதிகாரிகள் அதனை அறிவிப்பார்கள்.
- பொது வான்தாக்குதல் புகலிடங்கள் எங்கே இருக்கின்றன என்ற விபரத்தை https://kart.dsb.no -இல் காணலாம்.
- அத்தோடு, பல தனியார் கட்டடங்கள் வான்தாக்குதல் புகலிடத்தை கொண்டுள்ளன. இந்த அறைகள் அக்கட்டடத்தில் தங்கியிருப்பவர்களுக்கானது. உதாரணமாக: அலுவலக கட்டடங்கள், பாடசாலைகள், முன்பள்ளிகள், வதிவிடக் கூட்டுறவு சங்கங்கள் மற்றும் ஹோட்டல்கள்.

P2404734 Egenberedskap TAMIL.indd 19 10.09.2024 14:52

அவசர தொடர்பு எண்கள்

110 தீ

112 போலீஸ் (உடனடி உதவி தேவைப்படும் போது)

113 அவசர மருத்துவ உதவிக்கான தொலைபேசி (அவசரம் மற்றும் உயிருக்கு ஆபத்தானதாகவும் இருக்கும் போது)

14 12 செவிப்புலன் இழந்தோர் மற்றும் செவிப்புலக் குறைபாடுள்ளோருக்கான அவசர தொலைபேசி

அவசரகால – குறுஞ்செய்தி சேவை செவிப்புலன் இழந்தோர், செவிப்புலக் குறைபாடுள்ளவர்கள் அல்லது பேச்சுத்திறன் குறைபாடுள்ளவர்கள், குறுஞ்செய்தி (தகவல் எழுத்து வடிவத்தில்) மூலம் அவசர எண்களைத் தொடர்பு கொள்ள உதவும் ஒரு சேவையாகும். இச்சேவையைப் பயன்படுத்த, முதலில் உங்கள் எண்ணை www.nodsms.no இல் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

சொந்த குறிப்புகள் (முக்கியமான தொலைபேசி எண்கள் மற்றும் பிற பயனுள்ள தகவல்கள்)

Brochure in different languages: sikkerhverdag.no

P2404734 Egenberedskap TAMIL.indd 20 10.09.2024 14:52