

Bạn là một phần của việc phòng bị khẩn cấp Na-Uy

LỜI KHUYÊN VỀ PHÒNG BỊ KHẨN CẤP



An toàn nhất thế giới – nhưng vẫn có yếu điểm

Chúng ta sống trong một xã hội an toàn và ổn định, tại đây chúng ta đã quen với việc hầu hết mọi thứ hoạt động như thường lệ. Tuy nhiên, cuộc sống ở Na-Uy hoàn toàn phụ thuộc vào điện, nước và internet - và đây chính là lỗ hổng lớn nhất của chúng ta.

Thời tiết xấu, tai nạn thiên nhiên, sự phá hoại, các trục trặc kỹ thuật, khủng bố hoặc hành động chiến tranh có thể khiến nhiều người ví dụ bị mất điện hoặc nước, và có thể gặp khó khăn để có được các nhu yếu phẩm.

Khi xã hội bị ảnh hưởng bởi một sự cố hoặc khủng hoảng lớn, nhiều người sẽ cần sự giúp đỡ. Nếu phần đông trong chúng ta có thể tự chăm sóc mình và những người xung quanh trong trường hợp xảy ra sự cố, thì sự giúp đỡ có thể dành cho những nơi có nhu cầu lớn nhất. Bằng cách này bạn chính là một phần của sự phòng bị khẩn cấp của Na-Uy

Do đó, chúng tôi yêu cầu tất cả các hộ gia đình ở Na-Uy thực hiện một số bước đơn giản để cải thiện sự chuẩn bị cho chính họ. Trong sổ tay nhỏ này chúng tôi liệt kê những điều cơ bản bạn nên nghĩ đến cùng những ví dụ cụ thể những cách bạn có thể tự bảo vệ mình trong ít nhất ba ngày khi xảy một sự cố.

Trên trang sikkerhverdag.no/egenberedskap bạn có thể tìm thấy thêm thông tin về cách chuẩn bị tốt hơn cho các cuộc khủng hoảng và sự cố.

Giữ kỹ tờ rơi này.

Các ví dụ cho dự trữ phòng bị:

- mỗi người chín lít nước
- mỗi người hai gói bánh mì khô
- mỗi người một túi hạt yến mạch
- mỗi người ba hộp thức ăn đóng lon hoặc ba túi thức ăn khô
- mỗi người ba hộp thức ăn kèm bánh mì còn hạn sử dụng lâu
- một vài túi trái cây khô hay các loại hạt, bánh quy và sô-cô-la
- các loại thuốc bạn cần
- lò củi, ga hoặc dầu để sưởi ấm
- lò nướng hoặc bếp nấu dùng ga
- nến, đèn pin hoặc đèn dầu
- que diêm hoặc bật lửa
- quần áo ấm, chăn mền và túi ngủ
- hộp thuốc sơ cứu
- DAB-radio chạy pin
- pin, sạc dự phòng đã sạc đầy và sạc dùng trong ô-tô
- giấy ướt và chất khử trùng
- giấy vệ sinh và lau chùi
- một ít tiền mặt
- nhiên liệu dự phòng và củi/ga/dầu/cồn để sưởi ấm hoặc nấu ăn
- I-ốt viên trong sự cố hạt nhân

Bạn cần những gì?

Danh sách sau đây là ví dụ điển hình những thứ bạn nên có trong nhà để có thể tự lo cho mình trong ít nhất ba ngày. Suy nghĩ cẩn kể bạn cần những thứ gì nơi bạn sinh sống.

Thức ăn

Bạn nên có đủ thức ăn trong nhà để nuôi tất cả mọi người. Hãy suy nghĩ về cách bạn nấu thức ăn nếu cúp điện hoặc nước. Nếu bạn nuôi súc vật, hoặc có nhu cầu đặc biệt trong chế độ ăn uống, bạn cần lập kế hoạch cho việc này. Dưới đây là một số mẹo để đảm bảo đủ lương thực:

- Hãy đảm bảo rằng bạn mua sắm dư ra cho một vài ngày lương thực bình thường tiêu thụ. Thay vì mua sắm mỗi ngày, bạn có thể mua sắm một lần cho vài ngày.
- Chuẩn bị thêm một ít thực phẩm có thời hạn sử dụng dài, có thể được lưu trữ ở nhiệt độ bình thường và có thể ăn mà không cần đun.
- Ví dụ điển hình là bánh mì khô, thức ăn với bánh mì và thực phẩm đóng hộp, bánh kẹo năng lượng, trái cây khô và các loại hạt. Súp và thực phẩm khô dành cho du lịch là những lựa chọn tốt cùng với hạn sử dụng dài, nhưng chúng thường cần phải đun lên.

Sưởi ấm và soi sáng

Nhiều nhà dùng điện là nguồn sưởi ấm chính hoặc duy nhất. Để chuẩn bị tốt hơn cho sự cố mất điện, đây là một số lựa chọn bạn nên xem xét:

- bếp hoặc lò sưởi củi – kiểm tra xem nó có hoạt động bình thường không và việc bạn có đủ củi
- lò ga hoặc dầu - kiểm tra xem nó còn trong tình trạng tốt và có thể sử dụng trong nhà không, thực hiện theo hướng dẫn sử dụng và đảm bảo việc thông gió tốt
- quần áo ấm, chăn và túi ngủ
- diêm quẹt hoặc bật lửa
- thỏa thuận trước với hàng xóm, gia đình hoặc bạn bè cho bạn nơi trú ngụ
- đèn soi hoặc đèn pin – nhớ pin



Nước uống

Bạn sẽ cần mỗi ngày ít nhất ba lít nước sạch cho mỗi người để uống và nấu ăn. Nước tốt nhất nên được lưu trữ ở nơi tối và mát không có ánh sáng mặt trời trực tiếp. Nếu bạn vệ sinh thùng chứa cẩn thận có thể dự trữ được nước thoải mái trong nhiều năm và vẫn an toàn để uống. Để đảm bảo đủ nước bạn có thể

- vệ sinh chai hoặc bình, đổ đầy hoàn toàn bằng nước vòi lạnh và đậy nắp lại
- mua nước đóng chai hoặc bình
- từ cửa hàng
- Bổ sung một ít nhu cầu nước uống bằng nước trái cây, nước ngọt và các đồ uống không
- cồn khác

Cách lưu trữ nước:

- Súc rửa chai/bình bằng xà phòng và nước rồi tráng sạch.
- Tiếp đó thêm hai nắp chai clo gia dụng cho mỗi 10 lít nước. Để yên
- trong ít nhất 30 phút.
- Đổ nước ra và tráng sạch.
- Đổ đầy nhập chai hoặc bình bằng nước vòi lưu thông lạnh.
- Lưu trữ nước nơi tối và mát.

Bạn có thể tìm thêm thông tin tại sikkerhverdag.no/egenberedskap



ĐỂ ĐÁP ỨNG CÁC NHU CẦU CƠ BẢN TRONG 3 NGÀY NHƯ SAU:

men và sơ cứu

Mọi người nên nắm vững sơ cứu cơ bản. Có thể dễ dàng tìm thấy các khóa học và hướng dẫn dù cho bạn hoàn toàn thiếu kinh nghiệm hoặc cần bồi dưỡng thêm.

Nếu bạn phụ thuộc vào thuốc hoặc dụng cụ hỗ trợ y tế, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ về việc có thêm một phần dự phòng. Kiểm tra thời hạn sử dụng của các loại thuốc bạn đang sử dụng và đổi đi những phần hết hạn. Những thứ bạn nên có trong nhà:

- hộp dụng cụ sơ cứu cơ bản
- thuốc giảm đau
- I-ốt viên trong sự cố hạt nhân

Vệ sinh

Không có nước nóng, hoặc tệ hơn nữa là hoàn toàn không có nước, quan trọng khi đó là phải suy nghĩ về vệ sinh cá nhân và việc vệ sinh liên quan đến thực phẩm và nấu ăn. Vệ sinh kém là nền tảng của việc nhiễm trùng và các bệnh tật.

- Vệ sinh sạch sẽ mỗi ngày nếu có điều kiện, đặt biệt là sau khi đi vệ sinh và trước khi nấu ăn.
- Bạn nên có sẵn khăn ướt và chất khử trùng tay.
- Giữ cho nhà bạn gọn gàng và sạch sẽ.
- Nếu nhà vệ sinh không thể sử dụng được, hãy lên kế hoạch cho biện pháp khác.

Mẹo!

Tìm xem thêm thông tin tại sikkerhverdag.no/egenberedskap – Trong đó có các mẹo khác như cách làm nhà vệ sinh khẩn cấp nếu cúp nước.



Thông tin

Trong trường hợp khủng hoảng và tai nạn, việc quan trọng là bạn có thể truy cập vào nguồn thông tin chính thức về những gì đang xảy ra và những gì bạn nên làm. Các hệ thống báo động (thường được gọi là báo bão hoặc báo động không lực) sẽ được sử dụng để thông báo cho người dân về những nguy hiểm cấp tính. Khi báo động được phát ra, thì có nghĩa là bạn phải tìm hiểu thông tin.

NRK P1 là kênh khẩn cấp của Na-Uy sẽ đảm bảo thông tin cho tất cả cư dân, ngay cả khi các phương tiện truyền thông và trang mạng công cộng khác không hoạt động. Sau đây là một số mẹo để đảm bảo việc truy cập vào thông tin quan trọng:

- Dùng radio DAB chạy pin.
- Chuẩn bị thêm một bộ pin.
- Nếu bạn có xe ô-tô, có thể dùng để nghe radio và sạc điện thoại.

Ghi nhớ!

Xin lưu ý là bạn chỉ lấy thông tin từ các nguồn quen và đáng tin cậy. Trong tình huống khủng hoảng khá lộn xộn, một số người có thể vì lợi ích cá nhân truyền bá thông tin sai lệch.



Việc chuẩn bị trước ổ tỏa không chỉ là những thứ bạn có trong tủ, mà còn là những thứ bạn có trong đầu.

Hãy nghĩ đến những gì có thể xảy ra ở nơi bạn sống, bạn và những người xung quanh bạn có thể bị ảnh hưởng như thế nào và cách bạn có thể chung tay xử lý nó. Tìm hiểu xem có ai đó có thể cần sự giúp đỡ hay không và làm thế nào bạn có thể góp phần.

Hãy đảm bảo rằng các thiết bị bạn định sử dụng trong trường hợp khẩn cấp còn hoạt động và bạn biết cách sử dụng nó. Học cách sơ cứu cơ bản và tìm hiểu phương thức thành phố của bạn thông báo cho bạn khi có một cuộc khủng hoảng.



Sikkerhverdag.no

Trên trang sikkerhverdag.no bạn sẽ tìm thấy lời khuyên và hướng dẫn của DSB trong việc tự chuẩn bị và phòng ngừa tai nạn tại nhà.

Các số điện thoại quan trọng

110

Cứu hỏa

112

Cảnh sát

113

Cấp cứu y tế

116 117

Bác sĩ trực

Truy cập trang mạng của thành phố nơi bạn sống để đọc thêm về tình hình địa phương.



Các ghi chú riêng:

Bạn có thể ghi chú những số điện thoại, địa chỉ quan trọng hoặc những thông tin cần thiết khác cho gia đình bạn tại đây.



Produktfoto: Gaute Gjøl Dahle