



# Bir hafta yetecek kadar hazırlıklı olma

Uzun bir süre elektrik kesintisi durumunda siz ve en yakınlarınız kendinizi nasıl idare edersiniz? Suların kesilmesi durumunda ne yaparsınız? Bir hafta boyunca alışveriş yapamadığınızı düşünün? Kişisel hazırlık bunlara benzer durumlara karşı hazırlıklı olmayı kapsar.

**Norveç makamları şahısların kendilerini en az bir hafta idare edebilecek kadar hazırlıklı olmasını tavsiye ediyor.** Bunun sebebi, belediyeler ve acil durum kurumları yardıma muhtaç kişilere öncelik vermek zorundalar. Kendine ve çevresine bakabilecek kişi sayısının fazla olması Norveç'in savunması güçlenecektir- yani savaş ve kriz gibi durumları önlemek ve idare etme için toplum kaynaklarının artması.

## Nelerle karşılaşabiliriz?

Gitgide daha da huzursuz bir dünyada yaşıyoruz. Bunun sebepleri arasında iklim değişikliği, savaş ve dijital tehditler yer almaktadır. Norveç'te genel olarak her şey yolunda gitse de doğal afetler, pandemi, kazalar, sabotaj ve en kötü ihtimalle savaş eylemleri ile karşı karşıya kalabiliriz.

Bu tarz krizlerin neticeleri çok ciddi olabilir. Örneğin elektriklerin kesilmesi çeşme sularının kesilmesine, atık su sistemlerinin aksaması, ödeme sistemlerinin, internetin ve cep telefonlarının çalışmamasına ve yemek yapma imkanlarının kısıtlanmasına sebep olabilir.

## Kişisel hazırlığınızı artır!

Sağlam kişisel hazırlık sizin ve yakınlarınızın güvenliği için iyi bir yatırımdır. Bu broşürdeki tavsiyeleri takip ederseniz, günlük hayatta karşılaşabileceğiniz küçük sorunlardan ciddi boyuttaki krizlere kadar baş edebilirsiniz.

Unutmayın! Biraz hazırlıklı olmak hiç hazırlıklı olmamaktan daha iyidir.





Foto: Helitrans

Broşürü saklayınız









# Su

İçmek, yemek yapmak ve temizlik için suya ihtiyacınız var. Kişi başı 20 litre su depolamanız, olası bir su kesintisinde bir kişinin bir haftalık su ihtiyacını karşılar. Sıvı ihtiyacınızın bir kısmını meyve suları, meşrubat ve diğer alkolsüz içecekler ile de karşılayabilirsiniz.

Başka bir imkân ise marketlerden şişe suyu satın alabilirsiniz. Diğer bir imkân ise çeşmeden suyu kendiniz doldurabilirsiniz. Yapmanız gerekenler şu şekilde:

## 1. Temizlik

- Muhafaza kaplarınızı sabun ile temizleyin ve su ile iyice durulayın.
- Suyu doldurun ve her 10 litre su için 2 kap klorin ekleyin. 30 dakika bekletin. Boşaltın ve bol su ile durulayın.

## 2. Dolum

Suyunuzu kaplara çeşmeden akan soğuk su ile tam olarak doldurun.

## 3. Depolama

- Suyu serin ve güneş görmeyen karanlık bir yerde tutun.
- Temiz kaplarda depolanan temiz su yıllarca bekletilse de içme tehlikesi olmaz.

### Suyu depolayacak yer konusunda sıkıntınız mı var?

- Küçük kaplarla depolama yeri bulmak büyük kaplara göre daha kolay olabilir.
- Suyu dolaplarda, mutfakta lavabo altında veya evinizde mevcut olan yerlerde depolayabilirsiniz.
- Ortak kullanım alanları olan bir sitede mi ikamet ediyorsunuz? Kat mülkiyeti veya konut birliğinizdeki bina yönetimiyle irtibata geçip suyu depolayabileceğiniz ortak depo alanı olanaklarını araştırabilirsiniz.



# Isıtma ve ışılandırma

Hanelerin çoğunda ısınma konusunda en önemli kaynak elektriktir. Birçok hanede elektrik tek kaynaktır. Kışın elektriklerin kesilmesi durumunda eviniz çok hızlı bir şekilde soğur ve karanlık olur. Bu sebepten dolayı evinizi sıcak tutmak için bir planınızın olması gerekir.

## Evinizde şunlar olmalı:

- Sıcak tutan giyişiler ve battaniye, yorgan veya uyku tulumu.
- Mum ve kibrit veya çakmak depolayın.
- Karanlıkta görme olanağınız için el veya kafa feneri (yedek pil önemli).


## Alternatif ısınma

- Ateş yakma yerinin (şömine veya soba) ve bacanızın onaylı ve iyi durumda olduğundan ve yeterince odununuzun olduğundan emin olun.
- Gaz- veya parafin ile çalışan ve ev içinde kullanıma uygun olan aletler elektrik kesintisinde ısınmak için alternatif olarak kullanılabilir.
- Acil durum elektrik üreticileri, jeneratör veya 230 voltluk elektrik çıktısı olan aletler de uygun olabilir. Kullanmanız durumunda güvenli kullanım kural ve tavsiyelerini tam olarak bilmeniz ve uygulamanız gerekmektedir.

## Birbirinize yardımcı olun

- Eğer elektrik kesintisi uzun süreli olursa ve alternatif ısınma imkanlarına sahip değilseniz: aile, arkadaş veya komşularınızla görüşüp onlarda kalma imkanlarını araştırın.
- Sizin alternatif ısınma imkânınız var ve olmayan birilerini biliyor musunuz? Bir acil durumda onların sizde kalabilmesi durumunu değerlendirin.





**Elektriklerin kesilmesi durumunda ısı kaybını Őu Şekilde azaltabilirsiniz:**

- Odalar arasındaki kapıları kapatın veya kapatmak iÇin halı asın.
- Pencereleerin 6n6ne halı veya battaniye asın.



## Gıda

Herhangi bir kriz durumunda belki yemeklik malzeme alışverişi yapamayabilirsiniz. Bu sebepten dolayı en az bir haftalık yetecek gıda malzemesi depolamanız gerekir.

Elektriklerin ve/veya suların kesilmesi durumunda nasıl yemek pişireceğinizi düşünün.

- Her zaman yediğiniz gıdalardan fazlaca bulundurun. Tükenmeden alışveriş yaparsanız her zaman biraz fazla kalmış olur.
- Raf ömrü uzun olan ve oda sıcaklığında depolanabilen gıdalardan fazlaca bulundurun. Buna güzel örnek olarak: ktır ekmeğ, yulaf ezmesi, konserve mercimek ve fasulye, konserve edilmiş sandviç malzemeleri, enerji çubuğu, kurutulmuş meyve, çikolata, bal, bisküvi ve kuruyemiş.
- Raf ömrü uzun ve ısıtılması gereken gıda malzemelerine örnek olarak: makarna, pirinç pilavı, hazır çorba, un, öğünlük konserve, soğutma yöntemiyle kurutulmuş gıdalar.
- Hanenizde gıda alerjisi olan veya tüketmek zorunda olduğu gıdalar olan kişiler varsa bu duruma göre plan yapmalısınız.
- Eğer piknik tüpü, seyyar gaz tüpü veya gazlı mangal ile yemek pişirme planınız varsa sabit aralıklarla teçhizatınızın çalıştığını ve iyi durumda olduğunun kontrol edin.







## Ödeme yapmak için alacağınız kişisel tedbirler

Norveç'te ödeme sistemleri güvenli ve verimli bir şekilde çalışır. Yine de dijital saldırı durumlarında, insani hatalardan veya elektrik kesintilerinden dolayı sistem işlemesi gerektiği gibi çalışmayabilir ve aksamalar oluşabilir.

Olası bir aksaklık durumunda her zaman ödeme yaptığınız şekilde ödeme yapamayabilirsiniz ve alternatif ödeme yapma imkanına sahip olmak akıllıca olur.

- Birden fazla ödeme kartınız olsun. Değişik ödeme kartlarınız (banka kartı-veya kredi kartı) olsun veya değişik bankalardan banka kartları.
- Evinizde nakit bulundurun, örneğin parasal değeri farklı ve küçük değerli paralar olabilir. Miktarı ve değeri evde kaç kişi olduğunuza ve ne satın almanız gerektiğine göre kararlaştırın.
- Birden fazla bankada hesabınız olsun, eğer bir bankada hata olması durumunda diğer banka çalışabilir.



# Kişisel hazırlık için kontrol listesi

Altta evde bulundurmanın faydalı olacağı unsurlar mevcut. Kendi ihtiyaçlarını aralıklarla gözden geçirip deponuzu güncellemeniz sizin için önemli. Unutmayın, aileniz, arkadaşlarınız ve komşularınızla kişisel hazırlık konusunda iş birliği yapabilirsiniz.

## Gıda ve su

- Bidon veya şişelerde depolanmış temiz içme suyu.
- Oda sıcaklığında depolanmaya dayanıklı gıdalar.
- Mangal, su ısıtma cihazı veya piknik tüpü.
- Ekstra gaz tüpü veya sıvı yakıt.
- Ev hayvanlarına gıda ve su.
- Bir miktar nakit ve birkaç adet ödeme kartı.

## Isı ve aydınlatma

- Sıcak giyecekler ve battaniye, yorgan veya uyku tulumu.
- Kibrit ve mum.
- Odun– eğer soba veya şömineniz varsa.
- Ev içinde kullanıma uygun gaz veya parafin sobası.
- Yatılı misafirlik için sözleşme.
- Pil, güneş veya hareket enerjisi ile çalışan el veya kafa feneri.

## Bilgilendirme

- Pil, güneş veya hareket enerjisi ile çalışan DAB-radyosu.
- Yedek pil ve şarjı dolu pil bankaları.
- Önemli telefon numaralarının yazılı olduğu bir liste, örneğin acil durum, hastane, veteriner, aile, arkadaş ve komşuların telefon numaraları.

## Tıbbi ilaçlar ve hijyen

- İlaçlar ve ilk yardım malzemeleri.
- İyot tabletleri (40 yaş altı yetişkin ve çocuklar, hamile ve emziren kişiler için).
- Temizlik malzemeleri, örneğin: ıslak mendil, antibakteriyel sıvı, çocuk bezi, tuvalet kâğıdı, kadın hasta bezi ve tamponları.







# İlaç ve ilk yardım

Bir acil durum döneminde tıbbi yardım kuruluşlarına veya hastane acil bölümüne telefon ile ulaşmak zor olabilir. Bu sebepten dolayı temel ilk yardım müdahalesini öğrenmek ve evinizde ilk yardım malzemeleri bulundurmak önemli.

- Eğer imkânınız varsa temel ilk yardım müdahale yöntemlerini öğrenin.
- Evinizde ilk yardım malzemelerini bulundurun. Eğer otomobiliniz varsa, aracınızda da ilk yardım malzemeleri bulundurun.
- Düzenli olarak kullandığınız ilaçlarınız veya tıbbi teçhizatınız varsa en az bir hafta yetecek kadar yedek bulundurun. Bitmeden bir hafta önce takviye yapmak için rutin geliştirin.
- Evinizde iyot tabletleri bulundurun (40 yaş altı yetişkin ve çocuklar, hamile ve emziren kişiler için) Tabletler atom kazası durumunda radyoaktif ışınlarla karşı koruma sağlar ve sadece yetkili makamların bilgilendirmesiyle kullanılacak.



## Temel ilk yardım

- Hava solunum yolunun açık olduğundan emin olun.
- Dış kanamaları durdurun ve yaralı kişiyi sıcak tutun.
- Nefes alıp verme durumunu değerlendirin.
- Yaralı kişinin bilincini yerinde mi değil mi değerlendirin.
- Kalp solunum yolu -temel yaşam desteği- yardımı uygulayın.
- Kalp çalıştırma aleti kullanın.



## Hijyen

Kötü hijyen hastalıklara ve hastalığın yayılmasına sebep olabilir. Eğer sular kesik oluşa kişisel hijyen ve temizlik daha zor olur.

- Islak mendil, el temizliği için alkollü sıvı ve tek kullanımlık eldiven bulundurun.
- Yedek tuvalet kâğıdı ve atık poşetleri bulundurun.
- Eğer bez, tampon ve kadın hastalığı bezi kullananlar varsa, yedek depolama yapın.

### Suların uzun bir süre kesilmesi durumunda

- Tuvalet sonrası kişisel temizliğinize çok dikkat edin. Aynı şekilde yemek yapmadan önce de dikkat etmelisiniz.
- Evinizi düzenli ve temiz tutun. Çöpleri ve yemek atıklarını hemen atmalısınız, böylelikle bakteri ve haşeratı evinizden uzak tutarsınız.
- Eğer tuvaletiniz kullanılamaz durumdaysa, tuvalete poşet geçirip acil durum tuvaleti yapabilir ve bu şekilde klozeti kullanabilirsiniz. Poşetleri çift düğüm ile bağlayıp harici atık kutusuna atabilirsiniz.
- Acil durumlarda evinizdeki sıcak su deposundaki suyu kullanabilirsiniz. Fişini çekip alttaki drenaj vanasından suyu alabilirsiniz. Buradan kullandığınız suyu içmenizi tavsiye etmiyoruz.
- Temizlik amacıyla çatınızdan, akarsulardan veya tatlı su kaynaklarından su alıp kullanabilirsiniz. Eğer bölgeye atom veya kimyasal madde atılmış olması durumunda bu sular yoğun şekilde kirlenmiş ve zehirlenmiş olabilir ve kullanıma uygun olmayabilir. Bu sebepten dolayı bu şekilde elde ettiğiniz suları yetili makamlardan bilgi edinerek kullanın.





## Bilgilendirme ve iletişim

Kriz durumlarında yetkililerden olaylarla ilgili ve ne yapmanız gerektiğiyle ilgili bilgi almanız önemli. Bu sebepten dolayı elektrik kesintisi durumlarında bilgiyi nasıl alabileceğinizle ilgili olarak hazırlıklı olmalısınız.

Yetkili olan devlet makamlarının kanallarından ve doğru haber yapma kriterlerine uygun haber yapan kurum ve kuruluşlardan haber ve bilgi edinmeye özen gösterin. NRK P1 radyo kanalı resmi olan ve acil durumlarda halkı bilgilendirmekle görevli ve sorumlu olan bir haber kanalıdır. Diğer ve resmi haber kanalların devre dışı kalması durumunda bile bu kanal bilgi vermekle yükümlüdür.

- Elektrikler kesilse dahi çalışan bir DAB-radyosu bulundurun. Pil, hareket enerjisi veya güneş enerjisi ile çalışan değişik modeller bulunmaktadır. Unutmayın, aracınızda cep telefonunuzu şarj edebilir ve radyo dinleyebilirsiniz.
- Her zaman dolu olan bir pil bankası bulundurun.
- Önemli telefon numaralarını kâğıda yazın, eğer başka birisinin telefonunu kullanmak zorunda kalırsanız telefon numaralarınız elinizde olur.
- Telefon hatları veya elektriklerin kesilmesi durumunda ikamet ettiğiniz belediyede bilgi edinme ve toplanma yerleri ile ilgili araştırma yapın.
- Eğer internet bağlantınız var ama telefon ile iletişim hatları kesilmişse, telefonunuzdan WİFİ ile telefon etme imkânı varsa uygulayın, ayrıca akıllı telefonunuz ile internet üzerinden görüşme yapabileceğiniz uygulamalarınızın olup olmadığını araştırın.
- Ailenizde veya komşularınızda sizin bağlı olduğunuz cep telefonu hattından farklı bir hat tedarikçisi kullanan var araştırın.



## Kaynaklara karşı eleştirel yaklaşın

Acil durumlar genelde karmaşık olur ve yanlış bilgi hızlı bir şekilde yayılır. Bu durum krizin yarattığı durumdan ileri gelebilir. Başka bir ihtimal de bazı kişilerin bilerek ve kasten toplumu dengesizleştirmek için yanlış bilgi yayması şeklinde olabilir. Size ulaşan bilgiler doğrultusunda kararlar alacağınızdan dolayı haberin kaynağını araştırmanız ve paylaşacağınız bilgileri gözden geçirmeniz ve ne tür bilgiler paylaştığınızı düşünerek paylaşmanız önemlidir.

- Bilgiyi yetkili makamlardan ve editör kontrolünde olan medya kuruluşlarından edinin.
- Şaşırtıcı, ürkütücü ve sizi sinirlendiren bilgilere edinmeniz durumda daha da dikkatli davranın.
- Bilgiyi iletenin kim olduğunu araştırın. Bazı kimseler bilerek yanlış bilgi yayabilir.
- Yazıların, resimlerin ve videoların manipüle edilebilir olduğunu unutmayın.
- Paylaştığınız bilgileri düşünerek paylaşın.

## İhbar

Acil durum ihbarı Norveç makamlarının bir hizmetidir. Hayatınızın ve sağlığınızın tehlikeye girmesine sebep olabilecek ciddi bir durumunda telefonunuza acil durum ihbarı gelebilir. Bu ihbarı alabilmek için 4G veya 5G kapsamanız olmak zorunda.

İhbar sistemleri şehirlerde ve yoğun yaşam bölgelerine yerleştirilmiştir. Sirenler birer dakika aralıkla üç set halinde çalarsa bunun anlamı «önemli mesaj– bilgi edinin» demektir. Bu durumda örneğin NRK P1 radyo kanalının dinleyin. Sirenler kesikli siren sesi şeklinde bir dakika çalarsa bunun anlamı «saldırı tehlikesi– sığınağa gidin» anlamına gelmektedir. Sirenler yarım dakika boyunca devamlı çalarsa tehlike sona ermiştir anlamına gelmektedir.



## Ortak kişisel hazırlık

İş birliği ve birlik olmak kriz durumlarında çok önemli bir kaynaktır. Etrafınızdaki kişilerle neler olup bittiğiyle alakalı ve birlikte nasıl durumun üstesinden geleceğinizle alakalı konuşun.

### Acil durumlara karşı birlikte hazırlıklı olacağınız arkadaş bulun

Kimin sizin yardımınıza ihtiyacı olabilir, siz kimden yardım alabilirsiniz, araştırın. Farklı bilgi ve becerileri sayesinde farklı aile bireyleri, arkadaşlar ve komşular birbirini tamamlayabilir.

### Burada birbirinize yardımcı olabileceğiniz hususlarla ilgili örnekler verilmiştir:

- Yaralanma durumunda ilk yardım.
- Destek ve ilgi/şefkat.
- Evini tahliye etmesi gerekenleri evinde yatılı misafir etme.
- Yetkili makamlardan gelen bilgileri tercüme etme ve açıklama.
- Alet ve ekipman kullanma konusunda yardımlaşma.
- Alışveriş, taşıma ve ulaşım konusunda yardımlaşma.
- Alet ve malzeme ödünç alıp verme.
- Kendi hattınızdan farklı bir hatta bağlı olan cep telefonu ödünç alma/verme.
- Ortak yemek yapmak.

### Gönüllü kuruluşlar

Gönüllü kuruluşların ve inanç cemiyetlerin çabaları ve katkıları kriz zamanında birçok önemli görevleri yerine getiriyor. Yakın çevrenizdeki gönüllü kuruluşlar ve takımlar hakkında bilgi edinin. Arzu ederseniz gönüllü hazırlık hareketine katılabilirsiniz.

### Konut Şirketlerinde hazırlık

Kat mülkiyeti veya konut birliğinizdeki bina yönetimi ortak acil durum hazırlık deposu oluşturmayı değerlendirebilir. Örneğin bodrum katında veya diğer ortak kullanım alanlarında içme suyu depolama kararı alınabilir.





## Kriz durumunda psikolojik sađlık

Kriz ve belirsizlik durumlarıyla karřılařmak endiře, olumsuz dűřűnceler, kalitesiz uyku, huzursuzluk ve diđer gűçlű duygular hissetmenize sebep olabilir.

- Zamanınızı kontrol edebileceđiniz hususlar için kullanın, dűřűncelerinizi toplayıp mevcut bulunabilmeyi sađlayacak somut adımlar atmak gibi.
- Műmkűn mertebe normal gűnlűk rutinlerinize devam edin, alıřık olduđunuz kiřisel bakım ve yemek ođűnleri gibi.
- Bařka insanlarla temasa geçin. Eđer imkűn bulursanız arkadařlarınızla, ailenizle veya bařkalarıyla irtibat kurun. Sosyal temas dűřűncelerimizi ve olaylar ve durumların nasıl űstesinden geldiđimizi paylařmamıza imkűn verir.



## Krizlerde kalınacak yerler

Nerde kalmanın güvenli olacağı nasıl bir olayın olduğuna bağlıdır. En önemli husus yetkili makamlardan bilgi edinmek ve yetkililerin tavsiye ve önerilerini takip etmektir.

Çoğu zaman evinizde kalmanız en güvenlisidir. Bazen de kısa zaman içinde evinizi terk etmeniz gerekebilir.

Savaş eylemleri durumunda sığınak bulmanız konusunda ihbar alabilirsiniz. Eğer yakınınızda sığınak yoksa binanın bodrumu veya ortasında bulunan odaya sığınmanız önerilir. Patlamalarda çamlar kırılabilir ve çam parçaları sizi yaralayabilir. Bu sebepten dolayı pençelerden uzak durunuz.

### **Evinizi terk etmek zorunda kalırsanız**

- Nereye gideceğinize ve oraya nasıl ulaşabileceğinizin planını yapın. Belki akrabalarınızın, arkadaşlarınızın yanına veya dağ evinize gidebilirsiniz. Geniş kapsamlı kazalarda ve felaketlerde genel olarak Tahliye ve Yakın akraba Merkezleri kurulur.
- Evinizi kısa zaman içinde terk etmek zorunda kalırsanız hatırlamanız gereken önemli şeyler: giyecek /battaniye, cep telefonu, banka kartı ve nakit para, biraz gıda ve içecek, kimlik belgeleri, ilaç ve destek malzemeler (örneğin gözlük, lens, yürüteç ve işitme cihazları).
- Eğer araç kullanıyorsanız yeterli elektrik şarjının veya yakıtının olduğundan emin olun. Kriz durumlarında ulaşımın karmaşık ve zaman alabileceği konusunda hazırlıklı olun.

## Sığınak

- Sığınaklar halkı savaşta yaralanmadan korumak içindir.
- Yetkili makamlar sığınağa gitmenin gerekli olduğu durumları haber verecek.
- Resmi sığınakların listesine <https://kart.dsb.no>. İnternet sayfasından ulaşabilirsiniz.
- Ayrıca birçok özel binada da sığınak bulunmaktadır. Buradaki sığınaklar binada mevcut bulunan kişilerin kullanması içindir. Örneğin: ofis/iş yerlerinin olduğu binalar, okullar, kreşler, kooperatifler ve oteller.





# Acil durum telefon numaraları

**110** YANGIN

**112** POLİS (acil olan yardım durumlarında)

**113** Tıbbi acil yardım (acil durumlarda ve hayati tehlikenin olduğu durumlarda)

**14 12** İşitme ve konuşma engelliler için acil yardım telefon numarası

**Acil -SMS** hizmeti tamamen veya kısmen işitme engelli olan kişilerin kısa mesaj (SMS) yolu ile acil durum hizmetlerine ulaşım irtibat kurmayı sağlamaktadır. Hizmetten yararlanabilmek için öncelikle telefon numaranızı [www.nodsms.no](http://www.nodsms.no) internet adresinden kaydetmeniz gerekmektedir.

**Kendinize ait notlarınız** (Önemli telefon numaraları ve diğer önemli bilgiler)

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