

Bahagi ka ng kahandaan sa emergency ng Norway

PAYO SA PAGHAHANDA PARA SA MGA EMERGENCY



Ang pinakaligtas sa mundo - ngunit may panganib pa rin

Naninirahan tayo sa isang ligtas at matatag na lipunan kung saan nakasanayan na nating tumatakbo ang karamihan ng mga bagay nang kung paano dapat tumakbo ang mga ito. Gayunman, nakasalalay ang pang-araw-araw na buhay sa Norway sa mga bagay na tulad ng kuryente, tubig, at internet – at iyon ang ating pinakamalaking kahinaan.

Ang mga bagyo, natural na sakuna, pagsabotahe, mga teknikal na problema, terorismo, o mga kilos ng pakikidigma ay maaaring magresulta sa pagkawala ng access ng maraming tao, bilang halimbawa, sa kanilang supply ng kuryente o tubig, at maaaring gawin nitong mas mahirap makakuha ng mahahalagang produkto at supply.

Kapag dumaranas ang mga komunidad ng malalaking insidente o krisis, kailangan ng maraming tao ng tulong. Kung mas marami sa atin ang kayang alagaan ang ating mga sarili at ang mga taong nasa paligid natin sa ganoong sitwasyon, maaaring ituon ang tulong na iyon sa kung saan ito lubos na kailangan. Sa paraang ito, bahagi ka ng kahandaan sa emergency ng Norway.

Iyon ang dahilan kung bakit hinihiling namin sa lahat ng sambahayan sa Norway na gumawa ng ilang simpleng hakbang para mapahusay ang kanilang sariling kahandaan para sa mga emergency. Sinusuri ng brochure na ito ang mga pangunahing bagay na dapat mong pag-isipan at nagbibigay ito ng mga partikular na halimbawa ng kung paano ka maaaring manatiling may kakayahang makapagsarili nang tatlong araw o higit pa kung may mangyari man.

Maaari kang makahanap ng higit pang impormasyon tungkol sa kung paano maging mas handa para sa mga insidente at krisis sa **sikkerhverdag.no/en/prepare**

Panatiliing ligtas ang brochure na ito.

Halimbawa ng household emergency survival kit (gamit para sa kaligtasan sa panahon ng emergency ng sambahayan):

- siyam na litro ng tubig bawat tao
- dalawang balot ng crispbread bawat tao
- isang balot ng porridge oats bawat tao
- tatlong de-latang pagkain o tatlong supot ng pinatuyong pagkain bawat tao
- tatlong lata ng hindi madaling masirang palaman sa tinapay bawat tao
- ilang supot ng pinatuyong prutas o mani, biskwit, at tsokolate
- anumang gamot na inaasahan mo
- heater na gumagana gamit ang kahoy, gaas, o paraffin
- de-gaas na ihawan o kalan para sa pagluluto
- mga kandila, flashlight na de-baterya o lamparang gumagamit ng paraffin
- mga posporo o lighter
- makakapal na damit, kumot, at sleeping bag
- first aid kit (gamit para sa pangunang lunas)
- de-bateryang DAB na radyo
- mga baterya, powerbank na puno ang baterya, at mobile na charger para sa sasakyan
- wet wipes at pandisimpekta
- tisyu
- ilang pera
- karagdagang gasolina at kahoy/gaas/paraffin/methylated spirit (alkohol) para sa pagpapainit at pagluluto
- mga iodine tablet (para magamit kung magkakaroon ng sakunang nukleyar)

Ano ang kailangan mo?

Ito ay isang halimbawa ng household emergency survival kit na dapat matiyak na may kakayahan kang makapagsarili nang tatlong araw o higit pa. Pag-isipan kung ano ang maaaring kailanganin mo kung saan ka nakatira.

Pagkain

Dapat na magtabi ka ng sapat na pagkain sa iyong bahay para mapagkain ang lahat sa iyong sambahayan. Pag-isipan kung paano mo lulutuin ang iyong pagkain kung mawawalan ka ng supply ng kuryente o tubig. Kung mayroon kang mga alagang hayop o espesyal na pangangailangan sa pagkain, kailangan mong magplano para dito. Narito ang ilang tip sa pagtiyak na mayroon kang sapat na pagkain:

- Tiyaking mayroon kang sapat na pagkaing karaniwang binibili at kinakain mo sa loob ng ilang karagdagang araw. Sa halip na mamili araw-araw, maaari kang mamili nang paila-ilang araw.
- Mag-imbak ng kaunting sobrang pagkain na hindi madaling masira at maaaring itabi sa lugar na may karaniwang temperatura at kainin nang hindi pinapainit kung kailangan mo.
- Magandang halimbawa ang crispbread, de-latang palaman, energy bar, pinatuyong prutas at mani. Ang sabaw at pinatuyong pagkain para sa pag-hike ay mga mainam na alternatibo at maitatabi ang mga ito nang matagal, ngunit madalas na kailangang initin ang mga ito.

Pagpapainit at pailaw

Maraming bahay ang gumagamit ng kuryente bilang kanilang pangunahin o nag-iisang pinagkukunan ng pagpapainit. Narito ang ilang pagpipilian na dapat mong isaalang-alang para matiyak na mas handa ka para sa mga pagkawala ng kuryente:

- Kalan o pugon na pinapaapoy ng kahoy - tiyaking gumagana ito nang maayos at mayroon kang sapat na kahoy.
- Heater na gumagamit ng gaas o paraffin - suriin kung nasa mabuting kondisyon ito at idinisenyo ito para magamit sa loob ng gusali, sundin ang mga tagubilin, at tiyaking may mahusay na bentilasyon.
- Makakapal na damit, kumot, at sleeping bag.
- Mga posporo o lighter
- Magkasundo sa isang plano kasama ang mga kapitbahay, pamilya, o kaibigan tungkol sa pagbibigay ng masisilungan.
- Mga headlamp o flashlight – huwag kalimutan ang mga baterya.



Inumin

Kailangan mo ng kahit tatlong litro ng malinis na tubig man lang bawat tao kada araw para sa pag-inom at pagluluto. Mas mainam kung nakatabi ang tubig sa malamig-lamig at madilim na lugar na hindi direktang nasisinagan ng araw. Kung lilinis mo nang mabuti ang mga lalagyan, maaaring maimbak ang tubig sa loob ng maraming taon at magiging ligtas pa ring inumin ito. Para matiyak na mayroon kang sapat na likido, maaari mong/kang:

- Linisin ang mga bote o lalagyan, punuin ang mga ito hanggang ulo ng malamig na inuming tubig at takpan ang mga ito.
- Bumili ng tubig na nasa bote o lalagyan mula sa tindahan.
- Tugunan ang ilan sa iyong pangangailangan para sa mga likido gamit ang juice, softdrinks, at iba pang inuming hindi nakakalasing.

Pag-imbak ng tubig:

- Hugasan ang mga bote/lalagyan gamit ang sabon at tubig at banlawan.
- Pagkatapos ay punuin ng tubig at maglagay ng dalawang takip na puno ng household bleach bawat 10 litro ng tubig. Huwag itong galawin sa loob ng hindi bababa sa 30 minuto.
- Itapon ang laman ng mga ito at banlawan ang mga ito nang maigi.
- Punuin ang mga bote o lalagyan hanggang sa ulo ng malamig na tubig na dumadaloy mula sa gripo.
- Itabi ang tubig sa malamig-lamig at madilim na lugar.

Maaari kang makahanap ng higit pang impormasyon sa: sikkerhverdag.no/en/prepare



Mga gamot at paunang lunas

Dapat na alamin ng lahat kung paano magbigay ng pangunahing paunang lunas. May mga kurso at pagsasanay mula sa ilang provider at saklaw ng mga ito ang mga kurso para sa mga ganap na nagsisimula hanggang para sa pagbabalik-aral.

Kung may mga inaasahan kang gamot o espesyal na pantulong medikal, dapat na makipag-usap ka sa iyong doktor o botika kung maaaring magtabi ng karagdagang supply. Tingnan ang petsa kung hanggang kailan maaaring gamitin ang mga gamot na ginagamit mo at palitan ang mga lumampas na sa petsang iyon. Dapat na magtabi ka ng mga sumusunod sa iyong bahay:

- Batayang kit sa paunang lunas
- Mga gamot na pampawala ng kirot
- mga iodine tablet (para magamit kung magkakaroon ng sakunang nukleyar)



Hygiene (Kalinisan ng Katawan)

Kung wala kang mapagkukunan ng mainit na tubig, o – kung mas malala pa rito – kahit anong klaseng tubig, mahalagang pag-isipan ang tungkol sa iyong personal na hygiene at kalinisan kapag kumakain at nagluluto. Ang hindi magandang hygiene ay maaaring humantong sa impeksyon at sakit.

- Linisan nang mabuti ang iyong sarili araw-araw hangga't kaya mo, lalo na tuwing pagkatapos gumamit ng banyo at bago magluto.
- Dapat na mayroon kang wet wipes at pandisimpekta ng kamay na pangontra sa bakteryas.
- Panatilihin ang malinis at maayos ang iyong bahay.
- Kailangan mong magplano para sa mga alternatibo kung hindi maaaring gamitin ang flush sa banyo.

Mga Tip!

Maaari kang makahanap ng higit pang impormasyon sa sikkerhverdag.no/en/prepare – kasama ang mga tip sa kung paano gumawa ng pang-emergency na banyo kung mawalan ng supply ng tubig.

Impormasyon

Kung magkakaroon ng krisis o sakuna, mahalagang may mapagkukunan ka ng opisyal na impormasyon tungkol sa kung ano ang nangyayari at ano ang dapat mong gawin. Maaaring gamitin ang pampublikong sistema ng hudyat ng babala (mga air-raid siren) para magbigay ng babala sa populasyon tungkol sa paparating na malubhang panganib. Ibig sabihin nito, kailangan mong humanap ng impormasyon kung tumunog ang hudyat.

Ang Radio NRK P1 ay ang channel para sa emergency ng Norway na may tungkuling tiyaking naipapahayag sa pangkalahatang publiko ang impormasyon, kahit na walang ibang media para sa balita at pampublikong website. Narito ang ilang tip sa pagtiyak na mayroon kang mahusay na mapagkukunan ng mahalagang impormasyon:

- Maghanda ng de-bateryang DAB na radyo.
- Maghanda ng karagdagang set ng mga baterya.
- Kung mayroon kang sasakyan, maaari mong gamitin ito para makinig sa radyo o para muling i-charge ang iyong mobile na telepono.

Tandaan!

Tiyaking kumukuha ka ng iyong impormasyon mula sa mga kilala at mapagkakatiwalaang mapagkukunan. Madalas na magulo ang mga sitwasyon ng krisis, at maaaring intensyon ng ilang tao na magpakalat ng maling impormasyon.



✓ ANO ANG MAYROON KA AT ANO ANG ALAM MO

Ang mahusay na kahandaan sa emergency ay hindi lang tungkol sa kung ano ang mayroon ka sa iyong mga aparador, ngunit tungkol din ito sa kung ano ang iyong nasa isip.

Pag-isipan kung ano ang maaaring mangyari kung saan ka nakatira, kung paano ka at ang mga nasa paligid mo ay maaaring maapektuhan, at kung paano ninyo ito haharapin nang magkakasama. Alamin kung maaaring mangailangan ang sinuman ng tulong at kung paano ka makakatulong.

Tiyaking maayos na gumagana ang kagamitang balak mong gamitin sa isang emergency, at na alam mo kung paano ito gamitin. Matuto ng pangunahing paunang lunas at alamin kung paano magbibigay ng impormasyon ang iyong munisipyo sa panahon ng krisis.



Sikkerhverdag.no

Maaari mong makita ang payo at mga tip ng DSB sa paghahanda para sa mga emergency at pag-iwas sa mga aksidente sa bahay sa sikkerhverdag.no/en.

Mahahalagang numero ng telepono

110

Serbisyo sa sunog at pagsagip

112

Pulis

113

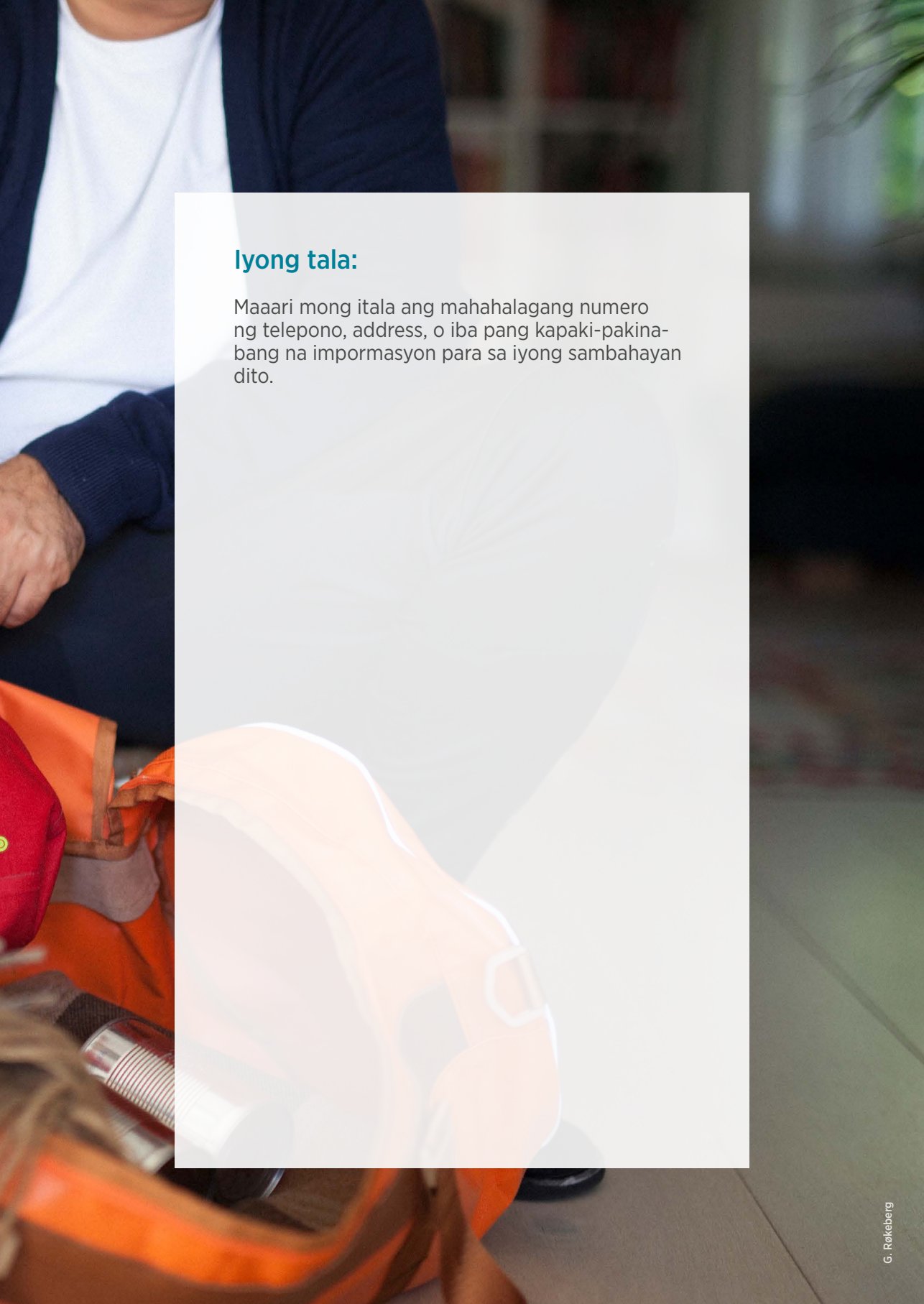
Pang-emergency na tulong medikal

116 117

Departamento para sa aksidente at emergency

Bisitahin ang website ng iyong munisipyo para magbasa pa tungkol sa mga lokal na kondisyon.





Iyong tala:

Maaari mong itala ang mahahalagang numero ng telepono, address, o iba pang kapaki-pakinabang na impormasyon para sa iyong sambahayan dito.



Litrato ng produkto: Gaute Gjøl Dahle