

Auto-pregătirea dumneavoastră personală pentru situații de urgență pe timp de o săptămână

Cum veți putea să faceți față dumneavoastră și cei dragi în cazul în care se întrerupe curentul pentru o perioadă mai lungă de timp? Ce vă faceți în cazul în care dispare apa de la robinet? Ce se întâmplă în cazul în care nu aveți posibilitatea să faceți cumpărături timp de o săptămână? Auto-pregătirea înseamnă a fi pregătit pentru astfel de situații.

Autoritățile naționale norvegiene recomandă cât mai mulți oameni să fie pregătiți să se descurce singuri timp de o săptămână. Acest lucru se datorează faptului că într-o situație de criză municipalitățile și serviciile de urgență trebuie să acorde prioritate celor care nu se pot descurca fără ajutor. Dacă mai mulți dintre noi sunt capabili să avem grijă de noi înșine și de cei din jurul nostru, apărarea totală a Regatului Norvegiei va fi consolidată - și anume suma resurselor societății pentru a preveni și a face față crizelor și războiului.

Ce se poate întâmpla?

Trăim într-o lume din ce în ce mai tulburată – printre altele, ca urmare a schimbărilor climatice, a războiului și a amenințărilor digitale. Deși în Regatul Norvegiei majoritatea lucrurilor funcționează așa cum ar trebui, trebuie să fim pregătiți că vremea extremă, pandemiile, accidentele, sabotajele și, în cel mai rău caz, actele de război să ne poată afecta viața de toate zilele.

Astfel de crize pot să aibă consecințe majore. Întreruperile de curent electric pot avea drept consecință ca de exemplu, apa de la robinet, sistemele de canalizare, soluțiile de plată, internetul, telefoanele mobile și posibilitatea ca prepararea mâncării să nu mai funcționeze în mod normal.

Întărește-ți auto-pregătirea!

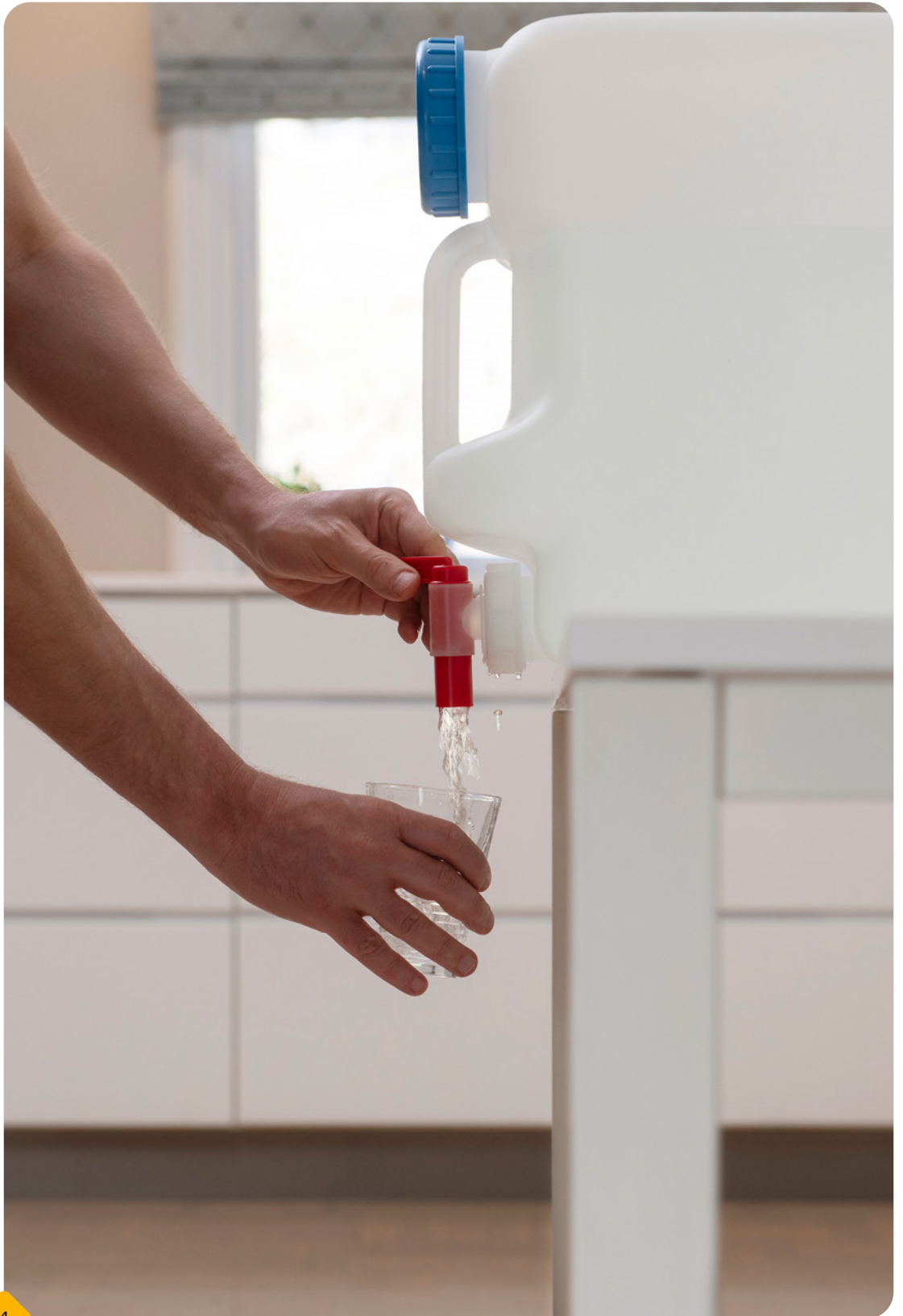
O bună auto-pregătire personală este o investiție în siguranță pentru tine și cei dragi. Dacă urmezi sfaturile din această broșură, vei putea face față mai bine tuturor provocărilor, de la mici episoade în viața de zi cu zi și până la crize majore. În plus, în acest fel ajuți autoritățile naționale să poată acorda prioritate celor care au nevoie de cel mai mult ajutor.

Amintește-ți că a fi pregătit cât de puțin este mult mai bine decât a nu fi pregătit de loc!



Foto: Helitrans

Păstrează broșura





Apa

Aveți nevoie de apă pentru băut, gătit și igienă. Dacă depozitați în jur de 20 de litri de apă potabilă de persoană, acoperiți necesarul minim pentru o săptămână în cazul în care s-ar întâmpla ceva cu apa de la robinet. Unele dintre nevoile de lichide pot fi satisfăcute cu suc, băuturi răcoritoare și alte băuturi nealcoolice.

O posibilitate este să cumpărați de la magazin canistre sau sticle cu apă.
O altă posibilitate este să luați singur apa de la robinet. Cum se procedează:

1. Curățenia

- Spălați sticlele sau canistrele cu apă și detergent și clătiți bine.
- Umpleți cu apă și adăugați două capace de clor lichid la 10 litri de apă. Lăsați să stea timp de cel puțin 30 de minute. Scurgeți și clătiți bine.

2. Umplerea

Umpleți canistrele sau sticlele complet pline cu apă rece de la robinet.

3. Depozitarea

- Depozitați apa într-un loc întunecat și răcoros, în care nu există lumina directă a soarelui.
- Apa curată în recipiente curate poate să fie păstrată ani de zile fără a deveni periculos de băut.

E greu să găsești un loc pentru apă?

- Poate fi mai ușor să găsești spațiu pentru a depozita mai multe canistre mici decât câteva mari.
- Poti să depozitezi apa în dulap, sub blatul din bucătărie sau în orice altă parte a locuinței unde ai ceva spațiu în plus.
- Locuiești într-o clădire cu spații comune? Verifică cu consiliul de administrație al condominiului sau al asociației de locatari despre posibilitatea unei depozitări comune a apei.



Căldura și lumina

Majoritatea locuințelor au ca principală sursă de încălzire electricitatea. În multe case, electricitatea este singura sursă de căldură. În cazul în care are loc o întrerupere a curentului electric iarna, este posibil să devină rapid rece și întuneric în interior. Prin urmare, ar trebui să ai un plan pentru a menține căldura.

Ar trebui să aveți în casă următoarele:

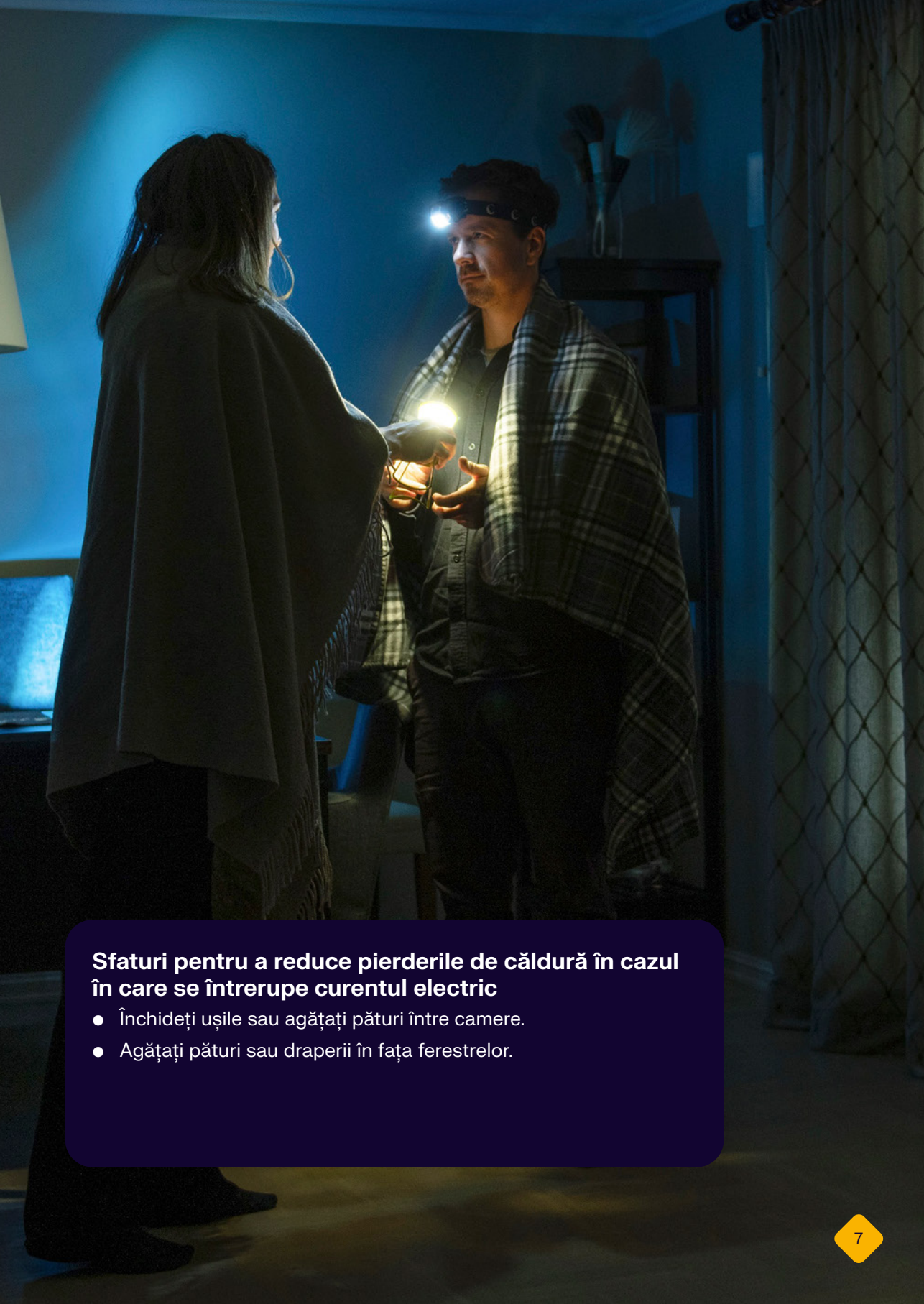
- Haine și păături calde, pilote sau saci de dormit.
- Un stoc de lumânări și chibrituri sau brichete.
- Lanterne sau lămpi cu halogen pentru a putea să vedeți în întuneric (nu uitați bateriile suplimentare).

O încălzire alternativă

- Asigurați-vă că șemineul și coșul de fum au fost omologate și sunt în stare bună de funcționare și că aveți suficiente lemne.
- O soluție alternativă în cazul unei întreruperi de curent electric este o sobă cu gaz sau cu kerosen destinată utilizării în interior.
- Pot fi luate în considerare și alimentarea de urgență, cum ar fi un generator sau o baterie cu o priză de 230 volți. În acest caz trebuie să vă informați despre regulile și sfaturile pentru o utilizare în siguranță a acestora.

Ajutați-vă reciproc

- Dacă întreruperea curentului durează o perioadă lungă de timp și nu aveți încălzire alternativă: Încheiați o înțelegere cu vecinii, familia sau prietenii, dacă puteți rămâne cu ei.
- Aveți încălzire alternativă la cea electrică și cunoașteți pe cineva care nu are o soluție? Gândiți-vă dacă le puteți oferi să rămână la dvs. într-o situație de criză.



Sfaturi pentru a reduce pierderile de căldură în cazul în care se întrerupe curentul electric

- Închideți ușile sau agățați pături între camere.
- Agățați pături sau draperii în fața ferestrelor.



Mâncarea

Într-o situație de criză, nu este sigur că vei putea să cumperi alimente. Prin urmare, ar trebui să ai la dispoziție suficientă mâncare pentru o săptămână pentru toată lumea din casă.

Gândește-te la modul în care vei pregăti mâncarea în cazul în care nu mai ai curent electric sau apă. Utilizează mai întâi alimentele care au o durată de valabilitate scurtă, cum ar fi produsele refrigerate și congelate.

- Asigură-te că ai puțin în plus din alimentele pe care le consumați în mod normal. Dacă faci cumpărături înainte ca proviziile să fie terminate, vei avea întotdeauna un stoc suplimentar.
- Este bine să aveți alimente suplimentare cu o durată lungă de valabilitate, care pot fi păstrate la temperatura camerei. Exemple bune: biscuiți, fulgi de ovăz, conserve de linte și fasole, conservate tartinabile, batoane energizante, fructe uscate, ciocolată, miere, biscuiți și nuci.
- Exemple de alimente de lungă durată care necesită tratament termic: paste, orez, supă în pungă, făină, conserve și alimente liofilizate.
- Dacă există alimente pe care cineva din casă nu le poate tolera sau de care este dependent, trebuie să planificați acest lucru.
- Dacă intenționați să pregătiți mâncarea într-o bucătărie, la un arzător cu gaz sau un grătar cu gaz, ar trebui să verificați în mod regulat dacă echipamentul funcționează și este în stare bună.





Auto-pregătirea pentru plăți

Sistemele de plată din Norvegia sunt sigure și eficiente. Cu toate acestea, atacurile digitale, erorile umane, erorile de sistem sau întreruperile de curent pot face ca sistemele să nu funcționeze așa cum ar trebui.

În cazul în care nu mai ești plătit așa cum o faci de obicei, este o idee bună să ai alte modalități de plată. Este bine să aveți:

- Mai multe carduri de plată. Acestea pot să fie diferite carduri de plată (carduri de debit sau de credit), sau carduri bancare emise de diferite bănci.
- Niște bani acasă, de preferință în valori diferite, și mai mici. Luați în considerare suma în funcție de câte persoane sunteți în casă și de ceea ce este posibil să aveți nevoie să cumpărați.
- Un cont la mai multe bănci în cazul în care apar probleme tehnice la una dintre bănci.



Lista de verificare pentru propria ta pregătire

În cele de mai jos poți să găsești exemple de lucruri pe care este bine să le ai în casă. Ar fi bine să vă revizuiți nevoile și să vă actualizați proviziile în mod regulat. Amintiți-vă că familia, prietenii și vecinii pot să participe împreună cu dvs. la auto-pregătire.

Mâncare și apă

- Apă potabilă curată depozitată în canistre sau sticle.
- Alimente care pot rezista să fie depozitate la temperatura camerei.
- Grătar, aragaz sau primus.
- Recipient suplimentar de gaz sau de combustibil.
- Hrană și apă pentru animalele de companie.
- Ceva numerar și mai multe carduri de plată.

Căldura și lumina

- Haine și pături calde, pilote, sau saci de dormit.
- Chibrituri și lumânări.
- Lemne – dacă aveți o sobă pe lemne sau un șemineu.
- Aragaz cu gaz sau cu kerosen destinat utilizării în interior.
- Acord privind cazarea.
- Lanterne sau lămpi cu halogen care funcționează cu baterii, manivele, sau celule solare.

Informații

- Radio DAB care funcționează cu baterii, manivelă sau celule solare.
- Baterii și baterii încărcate.
- O listă pe hârtie cu numere de telefon importante, cum ar fi numerele de urgență, camera de urgență, veterinarul, familia, prietenii și vecinii.

Medicamente și igiena

- Medicamente și echipamente de prim ajutor.
- Comprimate de iod (se folosesc de copii și adulți sub 40 de ani, femeile însărcinate și care alăptează).
- Articole de igienă precum șervețele umede, dezinfectant pentru mâini, scutece, hârtie igienică, tampoane absorbante.





Medicamente și prim ajutor medical

Într-o situație de criză, poate să fie dificil să ajungi la numărul medical de urgență sau la camera de urgență. De aceea este important să cunoașteți primul ajutor de bază și să aveți echipamente de prim ajutor în casă.

- Dacă ai ocazia, învață cum se acordă primul ajutor de bază.
- Este bine să ai în casă echipament de prim ajutor. Dacă ai un autoturism, ar fi bine să ai și în mașină echipament de prim ajutor.
- Este bine să ai o rezervă suplimentară de medicamente și echipamente medicale pe care le utilizezi în mod regulat pentru cel puțin șapte zile. Creează o rutină în care să ridici o nouă provizie nu mai târziu de o săptămână înainte de a le epuiza.
- Este bine să ai în casă comprimate de iod (se folosesc de copii și adulți sub 40 de ani, femeile însărcinate și care alăptează). Aceste comprimate pot să ofere protecție împotriva iodului radioactiv în cazul unui accident nuclear și trebuie să fie luate numai după ce au fost emise instrucțiuni de către autorități.



Primul ajutor de bază

- Asigurați căile respiratorii libere.
- Opriți hemoragia externă și mențineți persoana rănită la cald.
- Evaluați respirația.
- Evaluați dacă persoana vătămată este conștientă.
- Efectuați resuscitarea cardiopulmonară (RCP).
- Utilizarea unui defibrilator.



Igiena

O igienă precară poate să aibă drept consecință infecții și boli. În cazul în care nu aveți apă de la robinet, igiena personală și curățarea devin mai dificile.

- Aveți în casă șervețele umede, dezinfectant pentru mâini și mănuși de unică folosință.
- Aveți suplimentar hârtie igienică și saci de gunoi.
- Dacă folosiți scutece, produse menstruale sau sanitare, ar trebui să aveți un stoc suplimentar din acestea.

În cazul în care apa este oprită pentru o perioadă mai lungă de timp

- Acordați o atenție deosebită igienei personale după folosirea toaletei și înainte de a prepara de mâncare.
- Păstrați-vă casa ordonată și curată. Aruncați gunoiul și resturile de mâncare pentru a evita bacteriile și dăunătorii.
- În cazul în care un closet nu poate fi folosit, puteți crea un closet de urgență prin înfășurarea unui sac de transport dublu în jurul scaunului de toaletă sau a unei găleți. Sacii de transport sunt apoi legați cu un nod dublu și aruncați la gunoiul obișnuit.
- Într-o situație de criză, poate fi folosită apa de la boilerul de apă din casă. Înainte de a goli apa de la robinetul de scurgere din partea de jos a cazanului, scoateți dopul. Acea apă nu trebuie să fie băută.
- În scopuri de igienă puteți să luați în considerare colectarea apei de pe acoperișul casei, dintr-un râu, sau din altă apă dulce. Cu toate acestea, rețineți că această apă poate fi foarte contaminată și nepotrivită pentru utilizare în cazul în care au existat precipitații nucleare sau degajări chimice în zona dumneavoastră. Prin urmare, înainte de a utiliza o astfel de apă cereți informații de la autorități.



Informarea și comunicarea

În cazul unei situații de criză, este important să primiți informații de la autorități despre ceea ce se întâmplă și ce ar trebui să faceți. Prin urmare, pregătiți-vă pentru a putea să obțineți informații în cazul în care rețeaua electrică, rețeaua de telefonie mobilă sau internetul nu mai funcționează.

Căutați informații de pe canalele oficiale ale autorităților și din mass-media jurnalistică controlată de editor, care fac obiectul posterului Vær varsom (Fiți precaut) și al afișului editorului. NRK P1 este canalul de urgență care va asigura informarea publicului, chiar în cazul în care alte mass-media de știri și site-uri publice nu sunt disponibile. Este bine să:

- Aveți un radio DAB care funcționează chiar în cazul în care se întrerupe curentul. Există diferite variante care funcționează cu baterii, sau care sunt încărcate cu celule solare sau o manivelă.
- Amintiți-vă că puteți asculta radioul sau vă puteți încărca telefonul mobil în mașină.
- Aveți un banc de baterii care este reîncărcat în mod regulat.
- Scrieți pe o hârtie numere de telefon importante pentru cazul în care trebuie să împrumutați un telefon.
- Verificați cu municipalitatea dumneavoastră dacă au locuri de întâlnire sau alte aranjamente de unde puteți obține informații în cazul în care rețelele de electricitate și telecomunicații sunt întrerupte.
- Dacă aveți acces la internet, dar rețeaua de telefonie mobilă nu funcționează: verificați dacă puteți activa vocea prin wifi pe telefon și dacă aveți aplicații pe telefon care comunică prin internet.
- Verificați dacă familia sau vecinii au un abonament conectat la o altă rețea mobilă decât dvs.



Fiți critic cu sursele de informații

Situațiile de criză sunt imprevizibile, și dezinformarea se poate răspândi cu ușurință. Acest lucru se poate întâmpla deoarece situația de criză în sine creează confuzie și neînțelegeri. Sau de cineva care răspândește dezinformări intenționate, de exemplu pentru a destabiliza societatea. Deoarece informațiile pe care le obțineți afectează alegerile pe care le faceți, este important să verificați sursele din care obțineți informații și să vă gândiți la ce fel de informații le transmiteți.

- Obțineți informații de la autorități și de la mass-media jurnalistică controlată de un editor.
- Fiți deosebit de vigilent atunci când primiți informații care par surprinzătoare, înspăimântătoare sau care vă enervează.
- Verificați cine se află în spatele informațiilor pe care le primiți. Unii pot răspândi în mod intenționat informații greșite.
- Fiți conștienți de faptul că tot ce este text, sunet, imagine, și videoclip poate să fie manipulat.
- Gândiți-vă bine la ce informații distribuiți.

Avertizarea

Alerta de urgență este un serviciu de la autoritățile norvegiene. În cazul unei situații grave cu risc acut pentru viață și sănătate, este posibil să puteți primi o alertă de urgență pe telefonul mobil. Aceasta presupune că aveți acoperire 4G sau 5G.

În orașe și localități mai mari sunt amplasate sisteme de avertizare. Când sirenele sună în trei serii cu o pauză de un minut între serii, înseamnă „mesaj important – căutați informații”. Ascultați, de exemplu, NRK P1. Dacă sirenele avertizează cu sunet scurt timp de aproximativ un minut, înseamnă „pericol de atac – căutați adăpost”. Când sirenele sună continuu o jumătate de minut, înseamnă că pericolul a trecut.



Auto-pregătirea comună

Cooperarea și comunitatea sunt o mare resursă în situații de criză. Discutați cu cei din jur despre ce s-ar putea întâmpla și despre cum vă veți descurca împreună.

Găsește-ți un aliat pentru situații de urgență

Aflați cine ar putea avea nevoie de ajutorul dvs. și de la cine puteți obține ajutor. Cu caracteristici și cunoștințe diferite, membrii familiei, prietenii și vecinii se pot completa unii pe alții.

Iată câteva exemple de lucruri cu care vă puteți ajuta reciproc:

- Primul ajutor în caz de accident.
- Îngrijire și sprijin.
- Șederea și cazare în cazul în care cineva trebuie să evacueze din propria casă.
- Traducerea și explicarea informațiilor primite de la autorități.
- Ajutor practic în legătură cu utilizarea echipamentelor și instrumentelor.
- Procurare, cărat și transport.
- Schimb sau schimb de împrumut de echipamente și bunuri.
- Împrumutați un telefon mobil care este conectat la o altă rețea decât telefonul dvs.
- Gătit mâncare în comun.

Organizații de voluntariat

În situații de criză, multe sarcini importante se rezolvă prin eforturile organizațiilor de voluntari și ale societăților religioase și de filozofie de viață. Procurați-vă o privire de ansamblu asupra organizațiilor și echipelor de voluntari din zona dvs. locală. Sunteți binevenit în cazul în care doriți să vă implicați în pregătirea voluntară.

Autosustenabilitate în companiile de locuințe

Consiliul de administrație al unei asociații de locuințe sau al coproprietarului poate evalua dacă se poate înființa un depozit comun cu autoaprovizionare. De exemplu, puteți fi de acord să depozitați apă potabilă în subsol sau în alte zone comune.



Sănătatea mintală în situații de criză

În situații de criză și în fața incertitudinii, este normal să trăiești îngrijorare, să ai gânduri negative, să dormi prost, să fii neliniștit, și să ai alte emoții puternice. Unii sunt mai afectați decât alții.

- Folosiți timpul pentru ceva despre care puteți face ceva, de preferință ceva concret care vă poate ajuta să vă adunați gândurile și să fiți prezent.
- Continuați pe cât posibil cu rutinele cu care sunteți obișnuit, de exemplu mese obișnuite și igiena personală.
- Caută alte persoane. Contactați prietenii, familia și alții dacă este posibil. Contactul social ne oferă oportunitatea de a ne împărtăși gândurile și modurile de a trata lucrurile.



Unde este bine să stați în situații de criză

Unde este sigur să stai depinde în totalitate de ceea ce s-a întâmplat. Cel mai important lucru este să căutați informații și să urmați sfaturile și îndrumările autorităților.

În multe cazuri, cel mai sigur este să stai acasă. Alteori, poate fi necesar să plecați de acasă de urgență, în scurt timp.

În cazul unor acte de război, este posibil să fiți avertizat să căutați să vă adăpostiți. Dacă nu există adăposturi adecvate în imediata apropiere, ar trebui să căutați adăpost într-un subsol sau într-o cameră care este situată în mijlocul unei clădiri. În caz de explozie, geamurile se pot sparge și bucățile de sticlă pot răni oamenii din apropiere. Prin urmare, stați departe de ferestre.

În cazul în care trebuie să pleci de acasă

- Faceți un plan pentru unde puteți să mergeți și cum să ajungeți acolo. Poate că puteți să plecați la rude, la prieteni sau la o cabană. În cazul unor accidente majore și dezastre, sunt adesea înființate centre de evacuare și pentru aparținători.
- Cele mai importante lucruri de reținut dacă trebuie să pleci de acasă în scurt timp sunt: haine călduroase/pături, telefon mobil, card bancar și numerar, ceva alimente și băuturi, acte de identitate, medicamente și obiecte ajutătoare (de exemplu ochelari, lentile de contact, căruț premergător, și echipament auditiv).
- În cazul în care folosiți o mașină, asigurați-vă că aveți suficient combustibil sau curent electric. Fiți pregătiți că transportul în situații de criză poate fi haotic și poate dura mai mult timp decât de obicei.



Adăpost de refugiu

- Autoritățile vor anunța atunci când este necesar ca populația să se adăpostească în adăposturi de refugiu.
- O prezentare de ansamblu a adăposturilor de refugiu publice poate fi găsită la <https://kart.dsb.no>.
- În plus, multe clădiri private sunt dotate cu un adăpost de refugiu. Aceste încăperi sunt destinate celor care locuiesc în clădire. Exemple: clădiri de birouri, școli, grădinițe, asociații locative, și hoteluri.



Număr de urgență

110 Pompierii

112 Poliția (atunci când este nevoie de asistență imediată)

113 Telefon medical de urgență (când este o situație de urgență și viața este pusă în pericol)

14 12 Telefon de urgență pentru persoane surde și cu probleme de auz

SMS de urgență este un serviciu care vă permite persoanelor surde, cu probleme de auz sau cu deficiențe de vorbire să contacteze numerele de urgență prin SMS (mesaj text). Pentru a utiliza serviciul, trebuie mai întâi să vă înregistrați numărul la www.nodsms.no.

Însemnări proprii (numere de telefon importante și alte informații utile)