

ንሰኻ ኣካል ናይ'ቲ ናይ ኖርወይ ምድላው ናይ ህጹጽ ኩነታት ኢኻ ::

ንህጹጻት ነገራት ናይ ምድላው ምኽሪ



dsb Direktoratet for
samfunnssikkerhet
og beredskap

ኣብ ዓለም እቲ ዝበለጸ ድሕንነት ገና ግን ተነቀፍቲ

መብዛሕትኦ ነገራት ከምቲ ዚግብኦ ኣብ ዝዓየሉ ኣብ ዝለመድናዮ ድሕንነትን ርግኣትን ዘለዎ ሕብረተሰብ ኢና እንነብር ዘለና። ይኹን እምበር ኣብ ኖርወይ መዓልታዊ ናብራና ኣብ ከም ኤለክትሪክን ማይን ኢንተርኔትን ዝኣመሰለ ነገራት እዩ ዚምርኩስ። እዚ ድማ ኣቲ ዚዓበየ ናትና ተኣፋፍነት እዩ።

ህቡብላ፡ ባህርያዊ ሓዲጋታት፡ ሸርሒ፡ ተክኒካዊ ጸገማት፡ ግብረ-ሽበራ ወይ ተግባራት ውግኝ ንብዙሓት ሰባት ንኣብነት ኤለክትሪክ ወይ ማይ ከም ዘይረኽቡ ይገብሮምን ኣድላዩ ኣቐሑን ቀረባትን ንክረኽቡ ድማ የጸግሞም።

ሕብረተሰብ ከቢድ ሓዲጋታት ወይ ቅልውላው ከጋጥሞም ከሎ ብዙሓት ሰባት ሓገዝ የድልዮም ኢዩ። መብዛሕትና ንገዛእ ርእሰናን ነቶም ኣብ ከምዚ ዝኣመሰለ ጉኑነታት ዘለዉ ሰባትን ክንከናወኖም እንተ ክኢልና እዚ ሓገዝ እዚ ኣብቲ ዝያዳ ኣድላዩ ዝኹነሉ ቦታ ኸተኩር ይኽእል።

በዚ ኽምዚ ድማ ንሰኻ ሓዲ ኹብቲ ኖርወይ ንህጹጽ ኩነታት ድሉው ትኹነሉ ኣካል ኢኻ።

ስለዚ ኽኣ ኢና ንኹለን ኣብ ኖርወይ ዚርከባ ስድራቤታት ንህጹጽ ኩነታት ምድላዊትን ንከመሓይሻ ሓዲት ቀለል ስፖርትታት ኪወስዱ እንሓትተን ዘለና። እዛ ብሮፕሮ ወይ ንእሽቶ ጥራዝ ድማ ብዛዕባ እቲ ብሙሉኡ ክትሓስበሉ ዘሎካ መሰረታዊ ነገራት ትግምግም ከምኡድማ ሓዲ ነገር እንተ ኣጋጢሙካ እንተ ወሓደ ንሰለስተ መዓልቲ ብኸመይ ርእሰኻ ክትኣኒኒ ኽም እትኽእል ዜርኢ ንጹር ኣብነታት እውን ትህብ።

ኣብ sikkerhverdag.no/en/prepare ድማ ንዚጋጥም ሓዲጋታትን ጸገማትን ብኸመይ ብዝሓሸ መገዲ ክትዳሎ ኽም እትኽእል ዝያዳ ሓበሬታ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ

ነዛ ብሮፕሮ ወይ ነዛ ንእሽቶ ጥራዝ እዚኣ ተጠንቂካ ሓዛ።

ኣብነት ናይ ህጹጽ ኩነታት ናይ ስድራቤት ናይ ድሕነት መሳርሒታት፡

- ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰብ ትሸዓተ ሊትሮ ማይ
- ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰብ ክልተ ባኮ ድሩቕ ብሽኮቲ
- ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰብ ሓዲ ባኮ ናይ ገዓት ኣጃ/ኦትስ
- ንነፍሲ ወከፍ ሰብ ሰለስተ ኦትሞፕ ምግብ ወይ ሰለስተ ሽረጺት ዝነቐጸ ምግብ
- ሰለስተ ታኒካ ኣብ ሳንድዊች ዝልከ ወይ ዝመልኦ ኣዚ ድማ ንነፍሲ ወከፍ ሰብ ኣብ ክብሒ ኮይኑ ነዊሕ ክጸንሕ ዝኽእል፡፡
- ዝነቐጸ ፍረታት ወይ ፉል፡ ብሽኮትን ቸኮላትን ዝሓዘ ሒደት ከረጺታት
- እትጥቀመሉ ዝኹነ ደኹን መድሃኒት
- ብ ዕንጨይቲ፡ ጋዝ ወይ ፓራፊን ዚሰርሕ መውዓይ
- ምግብ ንምኽሻን ዚኸውን ናይ ጋዝ መጥበሲ ባርበኪ ወይ ምድጃ
- ሽምዓ፡ ብባትሪ ዚሰርሕ ላምባዲናታት/ፋናታት ወይ መብራህቲ ፓራፊን
- ክርቢት ወይ ላይተራት
- ምዉቕ ክዳውንትን ኮቦርታን ከሙኡውን መደቀሲ ቦርሳታትን
- ናይ ቀዳማይ ረድኤት መሳርሒ
- ብ ባትሪ ትሰርሕ ረድዮ ዳብ
- ባትሪታት፡ ዝመልኦት ፓወርባንክ ከምኡ'ውን ሞባይል ዝኹነ መምልኪ ናይ መኪና
- ጠለ ዘለዎ መድረዝን ከምኡ'ውን ጸረ ነፍሳትን
- ወረቐት ዓይኒ ምድሪ
- እተወሰነ ጥረ ገንዘብ
- ንመሞቹን መኽሸንን ዚኸውን ተወሳኺ ነዳድን ዕንጨይትን/ጋዝን/ፓራፊን/መተላይተድ ስፕሪትስ
- ናይ ኣዮዲን ከኒናታት (ኩክልዮሳዊ ፍጻመ ሼጋጥም ከሎ ንምጥቃም)

እንታይ እዩ ዜድልዩካ/ኪ ?

ኣዚ ኣብነት ናይ እንተ ወሓደ ንሰለስተ መዓልቲ እኹል ከም ዝኹንካ ዚረጋገጽ ናይ ስድራ ናይ ህጹጽ ኩነታት ናይ መድሓኒ ሂወት መሳርሒ እዩ፡፡ ኣብቲ እትነብረሉ ሽባቢ እንታይ ከም ዜድልዩካ ኣጸቢቐካ ሕሰብ ፡፡

መግቢ

ንነፍሲ ወከፍ ኣብ ቤትካ ዘሎ ንምምጋብ እኹል ምግቢ ኣብ ቤትካ ኽትሓዝ ኣሎካ። ኤለክትሪክካ ወይ ቀረብ ማይካ እንተ ተቋሪፉ ምግቢ ብኸመይ ከም እትኸሸኖ ኣጸቢቐካ ሕሰብ። እንስሳታት እንተድኣ ኣልዮሙኽ ኮይኖም ወይ ፍሉይ ኣመጋግባ ዜድልየካ እንተ ኹይኑ ነዚ መደብ ከተውጽእ ኣሎካ። እኹል ምግቢ ኸም ዘለካ ዘረጋግጽ ገለ ነጥብታት እንሆ፡

- ንሒደት ተወሳኺ መዓልታት ዚኣክል ልሙድ ዓዲግካ እትበልፆ ምግቢ ከምዘለካ ኣረጋግጽ። መዓልታዊ ኣብ ክንዲ እትዕድግ ሓንሳብ ንሒደት መዓልታት ክትዕድግ ትኽእል ኢኽ።
- ኣድላዩ እንተ ኹይኑ ኣብ ንቡር ሙቐት ናይ ክፍሊ ነዊሕ ዝጸንሕካ ከይሞቐካ ኸብላዕን ዝኽእል ነዊሕ ዕድመ ዘለዎ ተወሳኺ ምግቢ ኣቐምጥ።
- ጽቡቕ ኣብነት ኪኹነና ዝኽእል ፡ ንቐጽ ብሸኮቲ፡ ዝተዓሸገ ዝልከን ዝምላእን፡ ጸዓት ዚበዝሖ ክፋላት ዘለዎ ነገራት፡ ዝነቐጸ ፍረታትን ፉልን እዮም። መረቕን ዝነቐጸ ናይ ጉዕዞ ዝኾነ መግብታት ጽቡቕ እዩ።
- ኣማራጺታን ከምኡውን ንነዊሕ እዋን ሓዘም፡ ወለ’ኳ መብዛሕትኡ ግዜ መሞቑ ዜድልዮም እንተ ኹነ ።

መውዓዩን መብራህትን

ብዙሓት ኣባይቲ ንኤለክትሪክ ከም ቀንዲ ወይ እንኮ ምንጪ መሞቑ ገደሮም ኢዮም ዝጥቀሙሉ። ንምኽድ ኤለክትሪክ ብዝሓሸ መገዲ ንኽትዳሎ ኸትሓስበሉ ዘሎካ ገለ ኣማራጺታት እንሆ -

- ብዕንጨይቲ ዚነድድ ምድጃ ወይ መጋርያ-ብግቡእ ከም ዚዓዩን እኹል ዕንጨይቲ ኸም ዘሎካን ኣረጋግጽ ።
- ጋዝ ወይ መሞቑ ፓራፊን- ኣብ ጽቡቕ ኩነታት ከም ዘሎን ኣብ ውሽጢ ቤት ንኽትጥቀሙሉ ተባሂሉ ኸም እተነድፈን ኣረጋግጽ ፡ ነቲ መምርሒታት ስዓቦ ጽቡቕ ናይ ንፋስ መውጽእን መስተውን ከም ዚህሉ ድማ ኣረጋግጽ ።
- ምወቕ ክዳውንትን ኮበርታን ከምኡውን መደቀሲ ቦርሳታትን
- ክርቢት ወይ ላይተራት
- ምስ ጎረቤታትኻን ስድራቤትካን ወይ ፈተውትኻ ብዛዕባ ምድላው መብቐቢ ትሰማማዓሉ መደብ ኣውጽእ።
- መብራህቲ ወይ ላምባዲናታት/ፋናታት - ባትሪ ዘክር ።



መስተ

ንመስተን ንምኽሻንን ኣብ መዓልቲ እንተውሓደ ሰለስተ ሊትሮ ጽፋይ ማይ ንነፍሲ ወከፍ ሰብ የድልየካ። ማይ ካብ ቀጥታዊ ብርሃን ጸሓይ ርሒቐ ኣብ ዝሒልን ጸልማትን ቦታ ክኸዘን ይምረጽ። ነቲ መትሓዚ/መኽዘን ማይ ጽቡቕ ጌርካ እንተ ኣጽሪኻኡ ማይ ንሓያሎ ዓመታት ኪኸዘን ይኽእልን ከማን ማይ ኽትሰቲ ውሑስ እዩ። እኹል ፈሳሲ ምእንቲ ኺህልወካ ከምዚ ኽትገብር ትኽእል ኢኻ፡-

- ጠራሙዝ ወይ መትሓዚታት ኣጽርዮ እሞ ዝሒል ማይ ፖምፓ ክሳብ ኣፉ መሊእካ ሕተሞ/ዓሸጎ።
- ካብ ድኳን ማይ ብጥርሙዝ ወይ ብመትሓዚታት ዓድግ።
- ጽማቕ፡ ልስሉስ መስተ ከምኡውን ካልእ ኣልኮላዊ ዘይኮነ መስተ ጌርካ ን ፈሳሲ ዜድልየካ ነገራት ኣማልኡ።

ማይ ምኽዛን፡

- ነቲ ጠራሙዝ/መትሓዚታት ብሳሙናን ብማይን ብምሕጻብን ለቐልቑ።
- ድሕሪኡ ብማይ መሊእካ ኣብ 10 ሊትሮ ማይ ብዝመለከት መኽዲኒት ክልተ ዓቕንካ በረኪና ናይ 7ዛ ወስኽሉ። እንተውሓደ ን30 ደቆይቑ ይጽንሑ።
- ጥራዮም ግበሮምን ኣጸቢቑካ ለቐልቑምን።
- ነቲ ጠራሙዝ ወይ መትሓዚታት ብዝሒል ናይ ቡንባ ማይ ክሳብ ኣፉ ምልኣኡ።
- ነቲ ማይ ኣብ ዝሒልን ጸልማትን ቦታ ኣቐምጦ።

ብዛዕባ እዚ ኣብዚ ዝስዕብ ዝያዳ ሓበሬታ ኽትረክብ ትኽእል ኢኻ - sikkerhverdag. no/en/prepare



መድሃኒትን ቀዳማዊ ረድኤትን

ኩሉ ሰብ መሰረታዊ ዝኾነ ቀዳማዊ
ረድኤት ብኸመይ ከም ዝህብ ክፈልጥ
ኣለዎ :: ኮርሳት ኩነ ስልጠና ካብ ብዙሓት
ኣቐረብቲ ቪርክብ ይከኣል እዩ፡ ካብ
ጠቐላላ ጀማሪ ኣትሒዙ ኸሳዕ እቲ
ዜሓድስ ኮርሳት እውን ኣሎ ::
ኣብ መድሃኒት ወይ ኣብ ፍሉይ ሕክምናዊ
ሓገዝ ትሙርኮስ እንተዳኣ ኼንካ ብዛዕባ
ተወሳኺ ነገራት ክትሓዝ ከም እትኽእል
ንሓኪምካ ወይ ንፋርማሲ ኸተዘራርቦ
ኣሎካ :: ኣጠቓቕማ እቲ እትጥቀመሉ
መድሃኒታት ዕለቱ ረከ፡ ነቲ ዕለቱ ዘሕለፈ
እትጥቀመሉ መድሃኒት ድማ ተክኣዮ :: ነዚ
ዚስዕብ ኣብ ቤትካ ኸትሕዞ ኣሎካ፡

- ዲረጁኩ ዝሓለወ መሳርሒ ቀዳማዊ
ረድኤት
- መድሃኒት ቃንዛ
- ናይ ኣዮዲን ከረናታት (ኑክልየሳዊ ፍጻመ
ፕሮግራም ከሎ ንምጥቃም)

ጽራት

ውዑይ ማይ እንተ ዘይብልካ ወይ ካብዚ
ዝገደደ ድማ ማይ እንተ ዘይብልካ ብዛዕባ
መግብን ምኽሻንን ብዝመጸ ዘበለ ብዛዕባ
ብሕታዊ ንጽህናን ጽራትን ክትሓስብ
ኣገዳሲ እዩ :: ፖድላት ጽራት ናብ ረኽሰን
ሕማምን ኪመርሖ ይኽእል እዩ ::

- ተተካሊኦ ንስኽ ጽቡቕ ገረካ መዓልታዊ
ተሓጸብ እዚ ድማ ብፍላይ ድሕሪ ሽቓቕ
ምጥቓምካን ምግብ ቅድሚ ምኽሻንካን ::
- ዝጠልቀዩ መንዲልን ናይ ጸረ-ባክተርያ ናይ
ኢድ መንጽሂ ጸረ-ነፍሳት ክህልወካ ኣለዎ ::
- ንቤትካ ብጽራትን ንጽህናን ሓዘ ::
- ናይ ሽቓቕካ ማይ መድፌኢ ኸትጥቀመሉ
እንተ ዘይክኢልካ ንካልእ ኣማራጺታት
መደብ ከተውጽእ የድልየካ ::



ምኽሪ!

ኣብ sikkerhverdag.no/en/prepare - ዝያዳ ሓበሬታ
ኸትረክብ ትኽእል ኢኻ ፣ ገለ
ኹባኤ ኸኣ ናይ ማይ ቀረብ
እንተ ተቐሪጹ ህጹጽ ሽቓቕ
ብኸመይ ከም እትሰርሖ
ዚሕብር ምኽሪ እዩ ::

ሓበሬታ

ቅልውላው ወደ ዕንወት ኬጋጥመካ ሽሎ ብዛዕባ እቲ ዚጋጥም ዘሎን እንታይ ክትገብር ከም ዘሎካን ዚገልጽ ወግዓዊ ሓበሬታ ኸትረክብ ኣሎካ። እቲ ህዝባዊ መጠንቀቕታ ዚህብ ስርዓተ ኣላርም/ጸወል (ናይ ኣየር ዘመተ ናይ ሳይረን/ጽምጺ) ንህዝቢ ብዛዕባ ሓጺገኛ ፕራግማቲክ ንምጥንቃቕ ኪውዕል ይኸክል እዩ። ከምዚ ቪብሃል ከሎ ሓጺ መጠንቀቕታ ጽምጺ እንተ ሰሚዕካ ሓበሬታ ኸትጸሊ ኣሎካ ማለት እዩ። ረጅኖ NRK P1 (ኤንኣርከይ ፒ1) ጽማ ናይ ነርወይ ሓበሬታ ንህዝቢ ኸም ዚመሓላፍ ከረጋግጽ ዕማም ዝተዋህበ ናይ ህጹጽ መስመር እዩ። እዚ ጽማ ዋላውን ካልእ መራኽቢ ብዙሓንን ህዝባዊ ውብሳይታትን እኳ እንተ ዘይተረኽበ እዩ። ኣገዳሲ ሓበሬታ ኸትረክብ ከም እትኸክል ንምርግጽ ዚሓግዝ ገለ ነጥብታት እንሆ፡-

- ብ ባትሪ ትሰርሖ ረጅኖ ዳብ ይሃሉኹም ።
- ተወሳኺ ጽምዲታት ናይ ባትሪ ይሃሉኹም ።
- ማኪና እንተ ሃልዩካ ረጅኖ ንምስማዕን ሞባይል ተሌፎንካ እንጺገና ባትሪ ምምላእ ክትጥቀመላ ትኸክል ኢኻ።

ኣይንረስዕ!

ሓበሬታኻ ኸብ ፍሉጥን ዜተኣማምንን ምንጭታት ከም እትረክብ ኣረጋግጽ። ቅልውልው ዘበለ ፕራግማቲክ መብዛሕትኦ ግዜ ሕንፍሽፍሽ ዝመልኦ ኢዩ። ንገለጹም ሰባት ከኣ ግጉይ ሓበሬታ ምዝርጋሕ ክጠቐሙም ይኸክል ኢዩ።



ጽቡቕ ዝኾነ ንህጹጽ
ኩነታት ምድላው
ድማ ብዛዕባ እቲ ኣብ
ከብሒታትካ ዘሎካ
ነገራት ጥራይ ዘይከውን
ብዛዕባ እቲ ኣብ
ኣእምሮኻ ዘሎ ነገራት
እውን ኢዩ።

ኣብቲ እትነብረሉ ኸባቢ እንታይ ኬጋጥም ከም
ዚኸእል ንስኽን ኣብ ከባቢኻ ዘለዉ ሰባትን
ብኸመይ ከም ትትንከፉን ከምኡውን ብኸመይ
ብሓባር ክትወጽኡሉ ኸም እትኸእሉን ሕሰብ ።
ዝኮነ ሰብ ሓገዝ ዜድልዮ እንተ ኹይኑን ንስኽ ድማ
ብኸመይ ሓገዝ ክተበርክት ከም እትኸእልን ፍለጥ
።

እቲ ኣብ ህጹጽ ኩነታት ክትጥቀመሉ ዝመደብካ
መሳርሒ ብግቡኡ ከም ዚዓዩን ብኸመይ ከም
እትጥቀመሉን ኣረጋግጽ። መሰረታዊ ቀዳማይ
ረድኤት ተምሃር እሞ ምምሕዳር ከተማኻ ኣብ
ሓደገኛ ቅልውላው ብኸመይ ከም ዚሕብረካ
ፍለጥ።



Sikkerhverdag.no

ናይ DSB's/ዲ.ኤስ.ቢ. ኣብ ህጽጽ ኩነታት ብዛዕባ
ምድላውን ኣብ ገዛ ድማ ሓዲጋታት ብዛዕባ
ምክልኻልን ዝሃበ ምኽርን ነጥብታትን ኣብ
sikkerhverdag.no/en ክትረክብ ትክእል ኢኻ።

ኣገዳሲ ጭጽርታት ተሌፎን

110

ኣገልግሎት ሓውን ምድሓንን

112

ፖሊስ

113

ህጽጽ ሕክምናዊ ሓገዝ

116 117

ክፍሊ ሓዲጋን ህጽጽ ኩነታትን

ብዛዕባ ኹነታት ከባቢ ዝያዳ ምእንቲ ኹነት ብብ መርበብ
ሓበራታ ወይ ውብሳይት ምምሕዳር ከተማኻ ርክ።



መዘኻኸሪታትካ ፦

ኣገዳሲ ጭጽርታት ተሌፎን ኣጽራሻታት ወይ ካልኣ
ጠቓሚ ሓበሬታ ንገዛኻ ኣብዚ ክትጽሕፎም
ትኽእል ኢኻ።



ፍደ ስክሊ ፍርድት፡ Gaute Gjøl Dahle

ጊዜ ስታም ታሰባስ 2020