

شما بخشی از برنامه آمادگی اضطراری نروژ هستید

توصیه‌های کسب آمادگی برای شرایط اضطراری





ایمن‌ترین در دنیا - ولی همچنان آسیب‌پذیر

ما در جامعه‌ای ایمن و باثباتی زندگی می‌کنیم که در آن بیشتر کارها طبق روال معمول انجام می‌گیرد. البته، زندگی روزمره در نروژ به ملزوماتی مانند برق، آب و اینترنت وابسته است و این نیاز بزرگترین نقطه ضعف ما محسوب می‌شود.

طوفان، بلایای طبیعی، خرابکاری، مشکلات فنی، تروریسم یا جنگ ممکن است بسیاری از افراد را از دسترسی به مثلاً آب یا برق محروم کند و تهیه اقلام و امکانات اساسی را دشوار سازد.

در جوامعی که حوادث یا بحران‌های گسترده رخ می‌دهد، بسیاری از مردم نیازمند کمک می‌شوند. اگر، در چنین شرایطی، تعداد هرچه بیشتری از ما بتوانیم از خود و اطرافیانمان مراقبت کنیم، اقدامات کمکی بر افرادی که نیازمندتر هستند، متمرکز می‌شود. به همین دلیل، شما بخشی از برنامه آمادگی اضطراری نروژ هستید.

ما از همه خانوارهای نروژی می‌خواهیم که با رعایت چندین نکته ساده، خود را برای مقابله با شرایط اضطراری آماده کنند. در این بروشور، توصیه‌های ابتدایی و نمونه‌های خاصی از اقدامات لازم برای حفظ خودکفایی و تامین نیازهای حداقل سه-روزه، در شرایط اضطراری، ارائه شده است.

اطلاعات بیشتر درباره روش‌های کسب آمادگی برای مقابله با حوادث و بحران‌ها را می‌توانید در sikkerhverdag.no/en/prepare بیابید این بروشور را در مکان امنی نگه دارید.

نمونه بسته بقای خانوار در شرایط اضطراری

به چه چیزهایی نیاز دارید؟

این نمونه‌ای از بسته بقای اضطراری خانوار است که خودکفایی شما را به مدت حداقل سه روز تضمین می‌کند. به چیزهایی که ممکن است در محل سکونت شما مورد نیاز باشد، فکر کنید.

- ☐ نه لیتر آب برای هر نفر
- ☐ دو بسته نان خشک برای هر نفر
- ☐ یک بسته حریره جو دوسر برای هر نفر
- ☐ سه قوطی غذای کنسروی یا سه بسته غذای خشک برای هر نفر
- ☐ سه قوطی خوراکی یا پرکردنی ساندویچی با عمر نگهداری طولانی برای هر نفر
- ☐ چند کیسه میوه خشک یا خشکبار، بیسکویت و شکلات
- ☐ داروهای موردنیاز
- ☐ بخاری با سوخت چوب، گاز یا پارافین
- ☐ اجاق یا منقل کباب‌پز گازی برای پخت‌وپز
- ☐ شمع، چراغ‌قوه باتری‌دار یا لامپ پارافین
- ☐ کبریت یا فندک
- ☐ لباس گرم، پتو و کیسه خواب
- ☐ جعبه کمک‌های اولیه
- ☐ رادیو DAB باتری‌دار
- ☐ باتری، پاوربانک کاملاً پر و شارژر همراه برای خودرو
- ☐ دستمال مرطوب و مواد ضدعفونی‌کننده
- ☐ دستمال توالت
- ☐ مقداری پول نقد
- ☐ سوخت اضافی و چوب □ گاز □ پارافین □ الکل تقلیبی برای ایجاد گرما و پخت‌وپز
- ☐ قرص ید □ برای استفاده در صورت وقوع حادثه هسته‌ای □

گرمایش و روشنایی

منبع اصلی و گاهی یگانه منبع انرژی بسیاری از خانه‌ها، نیروی برق است. برای کسب آمادگی بهتر برای مقابله با شرایط اضطراری، به این نکات توجه کنید:

- اجاق یا شومینه هیزمی
- - از سالم بودن اجاق و وجود هیزم کافی مطمئن شوید.
- بخاری گازی یا پارافینی - مطمئن شوید که سالم است و برای استفاده در محیط سرپوشیده طراحی شده است. دستورالعمل‌های استفاده و اصول تهویه مناسب را رعایت کنید.
- لباس گرم، پتو و کیسه خواب.
- کبریت یا فندک
- با همسایگان، بستگان یا دوستان برنامه‌ای برای تهیه سرپناه تدوین کنید.
- لامپ یا چراغ‌قوه - باتری را فراموش نکنید.

غذا

مقدار غذای درون منزل باید چنان باشد که نیازهای غذایی همه اعضای خانوار را برآورده کند. امکانات لازم را برای پختن غذا، در صورت قطع شدن جریان برق یا آب، تهیه کنید. اگر حیوان خانگی دارید یا نیازهای غذایی خاصی دارید، باید این نیازها را در نظر بگیرید. برای تضمین برخورداری از مواد غذایی کافی، نکات زیر را رعایت کنید:

- مطمئن شوید که ذخیره مواد غذایی بیشتر از مقداری است که معمولاً تهیه می‌کنید. لازم است که برای چند روز بیشتر مواد غذایی در منزل داشته باشید. به جای خرید روزانه، می‌توانید هر بار برای چندین روز آینده نیز خرید کنید.
- همواره مقداری غذای اضافی در منزل داشته باشید. بهتر است از موادی استفاده کنید که عمر نگهداری آنها طولانی باشد، بتوان آنها را در دمای اتاق نگهداری کرد و، در صورت لزوم، بتوان بدون نیاز به گرم کردن مصرف کرد.
- از این مواد می‌توان به نان خشک، مالیدنی و پرکردنی کنسروی، خوراکی انرژی‌زا، میوه خشک و خشکبار، سوپ و غذای خشک پیاده‌روی نیز گزینه‌های مناسبی هستند که می‌توان آنها را به مدت طولانی نگهداری کرد؛ البته آنها را اغلب باید گرم کرد.



نگهداری آب:

- بطری/ظرف را با آب و صابون بشویید و آبکشی کنید.
- سپس بطری/ظرف را پر کنید و به اندازه دو سر بطری ماده سفیدکننده خانگی، به ازای هر ۱۰ لیتر آب، اضافه کنید. بطری/ظرف را به مدت حداقل ۳۰ دقیقه بی حرکت بگذارید.
- سپس آن را خالی کنید و کاملاً آب بکشید.
- بطری/ظرف را لب به لب با آب سرد و جاری شیر پر کنید.
- آب را در مکان خنک و تاریک نگه دارید.

اطلاعات بیشتر را می‌توانید از نشانی زیر کسب کنید:

sikkerhverdag.no/en/prepare

نوشیدنی

روزانه به حداقل سه لیتر آب تمیز برای هر نفر، برای نوشیدن و پخت‌وپز، نیاز دارید. آب باید ترجیحاً در مکان خنک و تاریک و دور از تابش مستقیم آفتاب نگهداری شود. اگر ظرف نگهداری آب را به خوبی تمیز کنید، می‌توانید آب را به مدت چندین سال طوری نگهداری کنید که نوشیدن آن بی خطر باشد. برای تضمین دسترسی به مایعات کافی:

- بطری‌ها یا ظرفهای آب را بشویید، لب به لب با آب سرد شیر پر کنید و درپوش آنها را محکم ببندید.
- آب را بسته‌بندی شده □ در بطری یا ظرف □ از فروشگاه خریداری کنید.
- بخشی از نیاز به مایعات را با مصرف آب‌میوه، نوشابه و دیگر نوشیدنی‌های بدون الکل برطرف کنید.



بهداشت

اگر به آب گرم -یا در بدترین حالت- آب دسترسی نداشته باشید، باید حفظ بهداشت و نظافت شخصی را هنگام تهیه غذا و نوشیدنی مد نظر قرار دهید. رعایت نشدن اصول بهداشتی منجر به گسترش آلودگی و بیماری می‌شود.

- دستهای خود را هر روز، به‌ویژه پس از رفتن به دستشویی و پیش از تهیه غذا، به‌خوبی بشویید.
- لازم است که دستمال مرطوب و ضدعفونی‌کننده ضدباکتری دست در دسترس داشته باشید.
- خانه خود را تمیز و مرتب نگه دارید.
- اگر نتوانید از دستشویی فرنگی استفاده کنید، باید جایگزین مناسب را فراهم کنید.

دارو و کمک‌های اولیه

همه افراد باید با اصول کمک‌های اولیه آشنا شوند. تعدادی از ارائه‌دهندگان خدمات دوره‌ها و آموزش‌هایی را از سطح کاملاً مبتدی تا بازآموزی برگزار می‌کنند.

اگر به دارو یا وسایل کمکی پزشکی وابسته باشید، باید با پزشک یا داروخانه تماس بگیرید و درباره امکان نگهداری ذخیره بیشتر سوال کنید. تاریخ انقضای داروهای مصرفی را بررسی کنید و داروهای با تاریخ انقضای سپری‌شده را جایگزین کنید. نگهداری اقلام زیر در منزل ضروری است:

- جعبه کمک‌های اولیه استاندارد
- داروهای مسکن
- قرص ید (برای استفاده در صورت وقوع حادثه هسته‌ای)

نکته!

اطلاعات بیشتر و نکات مربوط به روش ساختن توالی اضطراری، در صورت قطع شدن جریان آب، در sikkerhverdag.no/en/prepare ارائه شده است.



اطلاعات

در صورت بروز بحران یا بلای طبیعی، لازم است به اطلاعات رسمی درباره این حوادث و اقداماتی که باید انجام بگیرد، دسترسی داشته باشید. ممکن است از سامانه هشداردهی عمومی (آژیر حمله هوایی) برای آگاه کردن مردم از خطر قریب الوقوع استفاده شود. در صورت شنیدن صدای هشدار، باید برای کسب اطلاعات لازم اقدام کنید.

رادیو NRK P1 کانال اضطراری نروژ است که وظیفه اطلاع رسانی عمومی را، حتی در صورت مختل شدن رسانه‌های خبری و وبسایت‌های عمومی، بر عهده دارد. برای تضمین دسترسی به اطلاعات ضروری، رعایت نکات زیر لازم است:

- رادیو DAB باتری‌دار تهیه کنید.
- تعدادی باتری یدکی در دسترس داشته باشید.
- اگر خودرو دارید، می‌توانید از آن برای گوش دادن به رادیو و شارژ کردن تلفن همراه استفاده کنید.

به یاد داشته باشید!

اطلاعات خود را حتماً از منابع شناخته‌شده و معتبر دریافت کنید. وقوع بحران اغلب سبب بروز وحشت می‌شود و برخی افراد ممکن است از این شرایط برای انتشار اطلاعات نادرست سوءاستفاده کنند.



کسب آمادگی برای مقابله با شرایط اضطراری به تهیه اقلام ضروری دروم منزل محدود نمی‌شود، بلکه شامل کسب آمادگی ذهنی نیز می‌شود.

درباره اتفاقاتی که ممکن است در محدوده سکونت شما رخ دهد، تاثیر این اتفاقات بر زندگی شما و اطرافیان و روش مقابله گروهی با پیامدهای این اتفاقات فکر کنید. ببینید که آیا ممکن است کسی نیازمند کمک شود یا خیر، و بررسی کنید که چه کمکی از شما برمی‌آید.

مطمئن شوید که وسایلی که قرار است در شرایط اضطراری مصرف شوند، سالم هستند و این که شما روش استفاده از آنها را می‌دانید. با اصول ابتدایی کمک‌های اولیه آشنا شوید و ببینید که شهرداری شما چگونه بحران احتمالی را به شما اطلاع خواهد داد.



Sikkerhverdag.no

توصیه‌های DSB و نکات مربوط به
کسب آمادگی برای شرایط اضطراری
و پیشگیری از وقوع حادثه در منزل را می‌توانید در
sikkerhverdag.no/en بیابید.
می‌توانید در

شماره‌های تلفن مهم

110

سرویس آتش‌نشانی و نجات

112

پلیس

113

کمک پزشکی اضطراری

117 116

بخش سوانح و اورژانس

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره امور محلی، به
وبسایت شهرداری مراجعه کنید.



یادداشت‌های شما:

شماره‌های تلفن مهم، نشانی‌ها یا دیگر اطلاعات
سودمند مربوط به خانواده را می‌توانید اینجا
یادداشت کنید.



عکس محصول : Gaute Gjøl Dahle

