

Norvegijos parengtis priklausu ir nuo tavęs

PATARIMAI DĖL ASMENINĖS PARENGTIES



Saugiausia šalis pasaulyje – ir vis tiek pažeidžiama

Gyvename saugioje, stabilioje visuomenėje ir esame įpratę, kad dauguma dalykų čia veikia sklandžiai. Tačiau gyvenimas Norvegijoje visiškai priklausomas nuo elektros bei vandens tiekimo, interneto ir pan. Tai ir yra pažeidžiamiausia mūsų vieta.

Dėl audrų, stichinių nelaimių, sabotažo, techninių gedimų, teroro aktų ar karo veiksmų daugeliui gyventojų gali nutrūkti, pvz., elektros ar vandens tiekimas, gali būti sunkiau apsirūpinti būtinosiomis prekėmis.

Kai visuomenę ištinka didelė stichinė nelaimė ar krizė, daugeliui žmonių reikalinga pagalba. Tačiau jei įvykus nelaimei dauguma mūsų sugebės pasirūpinti savimi ir aplinkiniais, pagalbą bus galima nukreipti ten, kur jos poreikis didžiausias. Taigi Norvegijos parengtis priklauso ir nuo kiekvieno iš mūsų.

Todėl kiekvieno Norvegijos namų ūkio prašome imtis paprastų priemonių asmeninei parengčiai pagerinti. Šioje brošiūroje aptarsime pagrindinius dalykus, kuriuos turite apgalvoti, ir pateiksime konkrečių pavyzdžių, kaip išgyventi bent tris dienas įvykus nelaimei.

Adresu sikkerhverdag.no/egenberedskap rasite daugiau informacijos apie tai, kaip geriau pasiruošti krizėms ir nelaimėms.

Neišmeskite šios brošiūros.

Pavyzdys, kokių atsargų reikia turėti:

- devyni litrai vandens asmeniui;
- du pakeliai traškios duonelės asmeniui;
- pakelis avižų dribsnių asmeniui;
- trys pietų patiekalo skardinės arba trys sauso davinio maišeliai asmeniui;
- trys skardinės ilgai negendančių priedų sumuštiniams asmeniui;
- keli maišeliai džiovintų vaisių arba riešutų, sausainių ir šokolado;
- jums būtini vaistai;
- malkomis, dujomis arba žibalu kūrenama krosnelė šildymui;
- dujinis grilis arba dujinė viryklė;
- žvakės, žibintuvėlis su baterijomis arba žibalinė lempa;
- degtukai arba žiebtuvėlis;
- šilti drabužiai, pledas ir miegmaišis;
- pirmosios pagalbos rinkinys;
- DAB radijas su baterijomis
- baterijos, įkrautas nešiojamas kroviklis ir automobilinis telefono kroviklis;
- drėgnos servetėlės ir dezinfekavimo priemonė;
- popieriniai rankšluosčiai / tualetinis popierius;
- šiek tiek grynujų pinigų;
- degalų ir malkų / dujų / žibalo / techninio spirito atsargos šildymui ir maisto gaminimui;
- jodo tabletės branduolinės nelaimės atveju.

Ko reikia?

Šis sąrašas – tai pavyzdys, kokių atsargų praver-tu turėti namuose, kad galėtumėte išgyventi bent tris dienas. Apgalvokite, ko reikia jūsų gyvenamojoje vietoje.

Maistas

Savo gyvenamojoje vietoje reikėtų turėti užtektinai maisto visiems pamaitinti. Apgalvokite, kaip gaminsite valgį, nutrūkus elektros ar vandens tiekimui. Jei turite gyvūnų arba šeimoje yra specialių mitybos poreikių, į tai irgi būtina atsižvelgti. Štai keletas patarimų, kad nepritrūktumėte maisto:

- Apsirūpinkite jums įprastu maistu, kad jo užtektų kelioms papildomoms dienoms. Užuot kasdien eję į parduotuvę, galite iš karto apsipirkti kelioms dienoms.
- Atsargoje turėkite ilgainygiškus maisto produktus, kurie gali būti laikomi kambario temperatūroje ir valgomi neapdoroti termiškai.
- Keletas pavyzdžių: traški duonelė, priedai sumuštiniams ir pietų patiekalai konservų skardinėse, energiniai batonėliai, džiovinti vaisiai ir riešutai. Taip pat tinka ilgai negendančios sriubos ir džiovintas maistas, skirtas turistams, tačiau šiuos produktus paprastai reikia termiškai apdoroti.

Šiluma ir šviesa

Daugelyje būstų elektra yra pagrindinis arba vienintelis šilumos šaltinis. Norėdami geriau pasiruošti elektros tiekimo pertrūkiams, turėtumėte apsvarstyti keletą variantų:

- malkomis kūrenama krosnis arba židynys – įsitikinkite, kad jie tinkamai veikia ir kad turite užtektinai malkų;
- dujinė arba žibalinė krosnelė – įsitikinkite, kad ji geros būklės ir skirta naudoti patalpose, vadovaukitės naudojimo instrukcija ir pasirūpinkite geru vėdinimu;
- šilti drabužiai, pledai ir miegmaišiai;
- degtukai arba žiebtuvėlis;
- susitarimas su kaimynais, giminėmis
- ar draugais, kad reikalui esant jie jums suteiktų pastogę;
- ant kaktos tvirtinamas arba kišeninis žibintuvėlis – nepamirškite baterijų.



Skysčiai

Per parą asmeniui reikia bent trijų litrų švaraus vandens, skirto gerti ir gaminti maistą. Vandenį reikėtų laikyti tamsioje vėsioje vietoje, kurios nepasiekia tiesioginiai saulės spinduliai. Kruopščiai išplovus bakelius, vanduo juose išlieka tinkamas gerti ne vienus metus. Norėdami apsirūpinti skysčių atsargomis, galite:

- išplauti butelius / bakelius, sklidinai pripildyti juos šaltu vandeniu iš čiaupo ir užsukti dangtelius;
- parduotuvėje nusipirkti vandens, supilstyto į butelius ar bakelius;
- dalį skysčių poreikio patenkinti gerdami sultis, limonadą ir kitus nealkoholinius gėrimus.

Kaip paruošti vandenį:

- Butelius / bakelius išplaukite plovikliu su vandeniu ir išskalaukite.
- Tada įpilkite du dangtelius butyje naudojamo tirpalo „Klorin“ 10 litrų vandens. Palikite bent 30 minučių.
- Išpilkite ir gerai išskalaukite.
- Butelius ar bakelius sklidinai pripildykite šaltu vandeniu iš čiaupo.
- Vandenį laikykite tamsioje vėsioje vietoje.

Daugiau informacijos rasite
sikkerhverdag.no/egenberedskap



Vaistai ir pirmoji pagalba

Kiekvienas turėtų mokėti suteikti pirmąją pagalbą. Kiekvienas gali rasti tinkamus kursus ar mokymus: ir tas, kas visai nepatyręs, ir tas, kam tereikia atgaivinti žinias.

Jeigu jums būtini vaistai ar medicininės priemonės, pasitarkite su savo gydytoju ar vaistininku dėl galimybės įsigyti papildomų atsargų. Patikrinkite vartojamų vaistų galiojimo laiką ir pakeiskite pasenusius vaistus. Namie jums reikėtų turėti:

- standartinį pirmosios pagalbos rinkinį;
- skausmą malšinančių vaistų;
- jodo tablečių branduolinės nelaimės atveju.



Higiena

Svarbu apgalvoti, kaip užtikrinsite asmeninę higieną ir švarą virtuvėje, neturėdami šilto vandens arba, blogiausiu atveju, jokio vandens. Dėl prastos higienos susidaro palanki terpė plisti infekcijoms ir ligoms.

- Prauskitės kasdien, kiek tai įmanoma, ypač po to, kai pasinaudojate tualetu ir prieš gamindami valgį.
- Reikėtų turėti drėgnų servetėlių ir antibakterinio dezinfektanto rankoms.
- Namie palaikykite tvarką ir švarą.
- Iš anksto numatykite, ką darysite, jei nebus įmanoma naudotis klozetu.

Patarimas!

Daugiau informacijos rasite sikkerhverdag.no/egenberedskap – įskaitant patarimus, kaip pasigaminti laikiną tualetą, nutrūkus vandens tiekimui.

Informacija

Krizės ar nelaimės atveju svarbu gauti oficialią informaciją apie tai, kas vyksta ir ką turėtumėte daryti. Perspėjimas sirenomis naudojamas tada, kai gyventojus reikia įspėti apie staiga kilusią grėsmę. Įsijungus sirenomis, turite ieškoti informacijos.

Radijo kanalas „NRK P1“ yra pasirengęs užtikrinti visų Norvegijos gyventojų informavimą, net jei kitos žiniasklaidos priemonės ir valstybinių institucijų interneto svetainės taptų nepasiekiamos. Keletas patarimų, kaip gauti svarbią informaciją:

- Turėti DAB radijo imtuvą su baterijomis.
- Turėti papildomą baterijų komplektą.
- Jei turite automobilį, jame galėsite klausyti radijo ir įkrauti mobilųjį telefoną.

Dėmesio!

Ypač atkreipkite dėmesį į tai, kad informaciją gautumėte iš žinomų ir patikimų šaltinių. Krizių situacijos būna nenuspėjamos, ir kai kas gali būti suinteresuotas skleisti dezinformaciją.



Gera parengtis – ne vien atsargos, bet ir tai, kas tavo galvoje.

Apgalvokite, kas gali atsitikti jūsų gyvenamojoje vietovėje, kaip galite nukentėti jūs ir aplinkiniai ir kaip visi drauge galite tai įveikti. Išsiaiškinkite, ar kam nors gali prireikti pagalbos ir kaip galite padėti.

Įsitikinkite, kad įranga, kurią planuojate naudoti kritiniu atveju, veikia ir kad žinote, kaip ją naudoti. Išmokite suteikti pirmąją pagalbą ir išsiaiškinkite, kaip jūsų savivaldybė jus informuos krizės atveju.



Sikkerhverdag.no

Adresu sikkerhverdag.no rasite DSB rekomendacijas ir patarimus, kaip pagerinti asmeninę parengtį ir išvengti nelaimingų atsitikimų buityje.

Svarbūs telefono numeriai

110

Priešgaisrinė gelbėjimo tarnyba

112

Policija

113

Greitoji medicinos pagalba

116 117

Budinti poliklinika

Savo savivaldybės interneto svetainėje rasite daugiau informacijos apie vietinius ypatumus.



Užrašams:

Čia galite užsirašyti svarbius telefono numerius, adresus ar kitą jūsų namų ūkiui naudingą informaciją.



Produktų nuotrauka: Gaute Gijel Dahle