

# Norveç'in acil durum hazırlığının bir parçasısınız

ACIL DURUMLAR İÇİN HAZIRLIK ÖNERİLERİ



# Dünyanın en güvenli yeri - ama yine de savun- masız olanı

**Çoğu şeyin olması gerektiği gibi çalışmasına alıştığımız, güvenli ve istikrarlı bir toplumda yaşıyoruz. Ancak Norveç'te günlük yaşam elektrik, su ve İnternet gibi unsurlara bağlıdır ve bu bizim en büyük güvenlik açığımızdır.**

Fırtınalar, doğal afetler, sabotajlar, teknik sorunlar, terörizm veya savaş nedenleri, birçok insanın örneğin elektrik veya su kaynaklarına erişimini kaybetmesine neden olabilmekte, temel ürün ve malzemelerin elde edilmesini zorlaştırabilmektedir.

Topluluklar büyük olaylara veya krizlere maruz kaldığı zaman, birçok insanın yardıma ihtiyacı olur. Böyle bir durumda daha fazlamız kendimize ve çevremizdekilere yardımcı olabilirse, bu yardım en çok ihtiyaç duyulan yere yoğunlaştırılabilir. Bu şekilde, Norveç'in acil durum hazırlığının bir parçası olursunuz.

Bu nedenle, Norveç'teki tüm hanelerden acil durumlara daha iyi şekilde hazır olabilmeleri için birkaç basit adım atmalarını istiyoruz. Bu broşür, üzerinde düşünmeniz gereken temel unsurları incelemekte ve bir şey olması durumunda en az üç gün boyunca kendi kendinize nasıl yeterli kalabileceğinize dair belirli örnekler sunmaktadır.

Olaylara ve krizlere nasıl daha iyi hazırlanabileceğiniz hakkında daha fazla bilgiyi [sikkerhverdag.no/en/prepare](http://sikkerhverdag.no/en/prepare) adresinde bulabilirsiniz Bu broşürü güvenli bir yerde saklayın.

## Örnek hane acil durum hayatta kalma çantası:

- kişi başına dokuz litre su
- kişi başına bir paket yulaf lapası
- kişi başına bir paket yulaf lapası
- kişi başına üç konserve yemek veya üç paket kuru gıda
- kişi başına uzun raf ömrüne sahip üç kutu sandviçe sürülen yiyecek veya doyurucu gıda
- birkaç paket kuru meyve veya kuruyemiş, bisküvi ve çikolata
- güvendiğiniz ilaçlar
- odun, gaz veya parafin yakıt kullanan ısıtıcı
- yemek pişirmek için gazlı barbekü ızgarası veya ocak
- mumlar, pille çalışan fenerler veya parafin yakıt kullanan lambalar
- kibrit veya çakmak
- sıcak tutan giysiler, battaniyeler ve uyku tulumları
- ilk yardım çantası
- pille çalışan DAB radyo
- piller, tam dolu taşınabilir şarj cihazı ve araç için mobil şarj cihazı
- ıslak mendil ve dezenfektan
- tuvalet kağıdı
- biraz nakit para
- ısıtma ve yemek pişirme için ekstra yakıt ve odun/gaz/parafin/metil alkollü sıvı yakıtlar
- iyot tabletleri (nükleer bir olay durumunda kullanım için)

## Nelere

### ihtiyacınız var?

Bu, en az üç gün kendi kendinize yeterli kalmanızı sağlayacak örnek bir hane acil durum hayatta kalma çantasıdır. Yaşadığınız yerde nelere ihtiyacınız olabileceğini iyice düşünün.

### Yiyecek

Hanenizdeki herkesi beslemek için evinizde yeterince yiyecek bulundurmalısınız. Elektrik veya su kaynağınız kesilirse yemeğinizi nasıl pişireceğinizi iyice düşünün. Evcil hayvanlarınız veya özel beslenme ihtiyaçlarınız varsa, bunun için plan yapmanız gerekir. Yeterince yiyeceğe sahip olmanızı sağlamak için bazı ipuçları şöyledir:

- Genellikle satın aldığınız ve yediğiniz yiyeceklerden fazladan birkaç günlük bulundurduğunuzdan emin olun. Her gün alışveriş yapmak yerine, tek seferde birkaç günlük alışveriş yapabilirsiniz.
- Oda sıcaklığında saklanabilecek ve gerektiğinde ısıtılmadan yenebilecek uzun raf ömrüne sahip bir miktar ekstra gıda saklayın.
- Bunların iyi örnekleri gevrek ekmek, konserve sürülen yiyecekler ve doyurucu gıdalar, enerji verici gofretler, kuru meyve ve kuruyemişlerdir. Çorba ve kurutulmuş uzun yürüyüş yemekleri iyi alternatiflerdir ve genellikle ısıtılmaya ihtiyaç duymalarına rağmen uzun süre saklanabilirler.

### Isıtma ve aydınlatma

Birçok evde ana veya tek ısıtma kaynağı olarak elektrik kullanılır. Elektrik kesintilerine daha iyi hazırlandığınızdan emin olmak için göz önünde bulundurmanız gereken bazı seçenekler şunlardır:

- Odun sobası veya şömine – düzgün yakılabildiğinden ve yeterli odun bulundurduğunuzdan emin olun.
- Gaz veya parafin yakıt kullanan ısıtıcı – iyi durumda olduğunu ve iç mekanda kullanım için tasarlandığını kontrol edin, talimatlara uyun ve iyi havalandırma sağlayın.
- Sıcak tutan giysiler, battaniyeler ve uyku tulumları.
- kibrit veya çakmak
- Barınak sağlama konusunda komşularınız, aileniz veya arkadaşlarınızla bir plan kararlaştırın.
- Baş lambaları veya el fenerleri – pilleri unutmayın



## İçecek

İçmek ve yemek pişirmek için kişi başına günde en az üç litre temiz suya ihtiyacınız vardır. Su tercihen doğrudan güneş ışığına maruz kalmayan, serin ve karanlık bir yerde saklanmalıdır. Kapları iyi temizlerseniz, su yıllarca saklanabilir ve yine de içilmesi güvenli olur. Yeterli sıvıya sahip olduğunuzdan emin olmak için şunları yapabilirsiniz:

- Şişeleri veya kapları temizleyin, ağzına kadar soğuk musluk suyuyla doldurun ve kapatın.
- Bir dükkandan şişelerde veya kaplarda su satın alın.
- Sıvı ihtiyacınızın bir kısmını meyve suyu, meşrubatlar ve diğer alkolsüz içecekler ile karşılayın.

## Suyun saklanması:

- Şişeleri/kapları sabun ve suyla yıkayıp durulayın.
- Ardından suyla doldurun ve her
- 10 litre suya iki kapak dolusu çamaşır suyu ekleyin. En az 30 dakika beklemeye bırakın.
- Onları boşaltın ve iyice durulayın.
- Şişeleri veya kapları ağzına kadar soğuk, akan musluk suyuyla doldurun.
- Suyu serin ve karanlık bir yerde saklayın.

Daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsiniz:

[sikkerhverdag.no/en/prepare](http://sikkerhverdag.no/en/prepare)



### İlaçlar ve ilk yardım

Herkes temel ilk yardımın nasıl yapılacağını bilmelidir. Kurslar ve eğitimler bir dizi sağlayıcıdan alınabilir ve başlangıç seviyesinden tazeleme kurslarına kadar çeşitlilik gösterirler.

İlaçlara veya özel tıbbi yardımcı çarelere güveniyorsanız, fazladan malzeme bulundurma olasılığı hakkında doktorunuz veya eczanenizle konuşmalısınız. Kullandığınız ilaçların son kullanma tarihlerini kontrol edin ve son kullanma tarihi geçmiş ilaçları değiştirin. Aşağıdakileri evinizde bulundurmalısınız:

- Standart ilk yardım çantası
- Ağrı kesiciler
- iyot tabletleri (nükleer bir olay durumunda kullanım için)



### Hijyen

Sıcak suya veya (daha da kötüsü) suya hiç erişiminiz yoksa, yiyecek ve yemek pişirme söz konusu olduğunda kişisel hijyen ve temizlik hakkında düşünmek önemlidir. Kötü hijyen enfeksiyona ve hastalığa yol açabilir.

- Özellikle tuvalet ziyaretlerinden sonra ve yemek pişirmeden önce mümkün olduğunca her gün kendinizi yıkayın.
- Islak mendil ve antibakteriyel el dezenfektanı bulundurmalısınız.
- Evinizi temiz ve düzenli tutun.
- Sifonlu tuvaletinizin kullanılamaması durumunda alternatifler planlamanız gerekir.

### İpuçları!

Su kaynağınız kesilirse nasıl bir acil durum tuvaleti yapılacağına dair ipuçları da dahil olmak üzere daha fazla bilgiyi [sikkerhverdag.no/en/prepare](http://sikkerhverdag.no/en/prepare) adresinde bulabilirsiniz.

## Bilgi

Bir kriz veya afet durumunda, neler olduğu ve ne yapmanız gerektiği hakkında resmi bilgilere erişiminiz olması önemlidir. Kamusal uyarı alarm sistemi (hava saldırısı sirenleri), halkı akut ani tehlikeler konusunda uyarmak için kullanılabilir. Bu, bir alarm çalarsa bilgi aramanız gerektiği anlamına gelir.

NRK P1 radyosu, Norveç'in, diğer haber medyaları ve halka açık web siteleri mevcut olmasa bile, bilgilerin halkın geneline yayınlanmasını sağlamakla görevli olan qacil durum kanalıdır. Önemli bilgilere iyi derecede erişime sahip olduğundan emin olmak için bazı ipuçları şöyledir:

- Pille çalışan bir DAB radyonuz olması.
- Fazladan yedek pil bulundurmak.
- Arabanız varsa, bunu radyo dinlemek
- ve cep telefonunuzu şarj etmek için kullanabilirsiniz.

### Unutmayın!

Bilinen, güvenilir kaynaklardan bilgi aldığınızdan emin olun. Kriz durumları genellikle karışıklığı beraberinde getirir ve yanlış bilgi yaymak bazı insanların çıkarına olabilir.



*Acil durumlara iyi derecede hazırlıklı olmak sadece dolaplarınızda ne olduğuyla ilgili değil, aynı zamanda aklınızda ne olduğuyla da ilgilidir.*

Yaşadığınız yerde neler olabileceğini, kendinizin ve çevrenizdekilerin nasıl etkilenebileceğini ve bunlarla nasıl birlikte başa çıkabileceğinizi iyice düşünün. Herhangi birinin yardıma ihtiyacı olup olmadığını ve nasıl katkıda bulunabileceğinizi öğrenin.

Acil bir durumda kullanmayı planladığınız ekipmanın iyi derecede çalışır durumda olduğundan ve nasıl kullanılacağını bildiğinizden emin olun. Temel ilk yardımı ve belediyenizin bir kriz durumunda sizi nasıl bilgilendireceğini öğrenin.





## Sikkerhverdag.no

---

DSB'nin acil durumlara hazırlanmaya ve ev kazalarını önlemeye dair tavsiye ve ipuçlarını sikkerhverdag.no/en adresinde bulabilirsiniz.

## Viktige telefonnumre

---

**110**

Yangın ve kurtarma hizmeti

**112**

Polis

**113**

Acil tıbbi yardım

**116 117**

Kaza ve acil servis

---

Yerel koşullar hakkında daha fazla bilgi edinmek için belediyenizin web sitesini ziyaret edin.

---

## Notlarınız:

Haneniz için önemli telefon numaralarını, adresleri veya diğer faydalı bilgileri buraya not edebilirsiniz.

