

Vetë-përgatitje / gatishmëria për një javë

Si do ta përballoni ju dhe të dashurit tuaj nëse rryma do të ndërpritet për një kohë të gjatë? Çfarë do të bëni nëse uji zhduket / ndalet? Po sikur të mos arrini të blini për një javë? Vetë-përgatitja / gatishmëria do të thotë të jesh i përgatitur dhe gati për situata të tilla.

Autoritetet norvegjeze rekomandojnë që sa më shumë njerëz të jenë të përgatitur për t'u kujdesur për një javë. Kjo për shkak se bashkitë dhe shërbimet e urgjencës duhet t'u japin përparësi atyre që nuk mund të menaxhojnë pa ndihmë në një krizë. Nëse më shumë prej nesh janë në gjendje të kujdesen për veten dhe ata që na rrethojnë (të afërmit tanë), mbrojtja totale e Norvegjisë do të forcohet - d.m.th. shuma e burimeve të shoqërisë për të parandaluar dhe përballuar krizën dhe luftën.

Çfarë mund të ndodhë?

Ne jetojmë në një botë gjithnjë e më të trazuar – ndër të tjera si rezultat i ndryshimeve klimatike, luftës dhe kërcënimeve dixhitale. Megjithëse shumica e gjërave funksionojnë siç duhet në Norvegji, ne duhet të jemi të përgatitur që moti ekstrem, pandemitë, aksidentet, sabotimet dhe, në rastin më të keq, aktet e luftës mund të ndikojnë tek ne.

Kriza të tilla mund të kenë pasoja të mëdha. Ndërprerjet e energjisë, për shembull, mund të bëjnë që uji në rubinet, kanalizimet, zgjidhjet e pagesave, interneti, celulari dhe mundësia e gatimit të mos funksionojnë normalisht.

Forconi vetë-përgatitjen / gatishmërin tuaj!

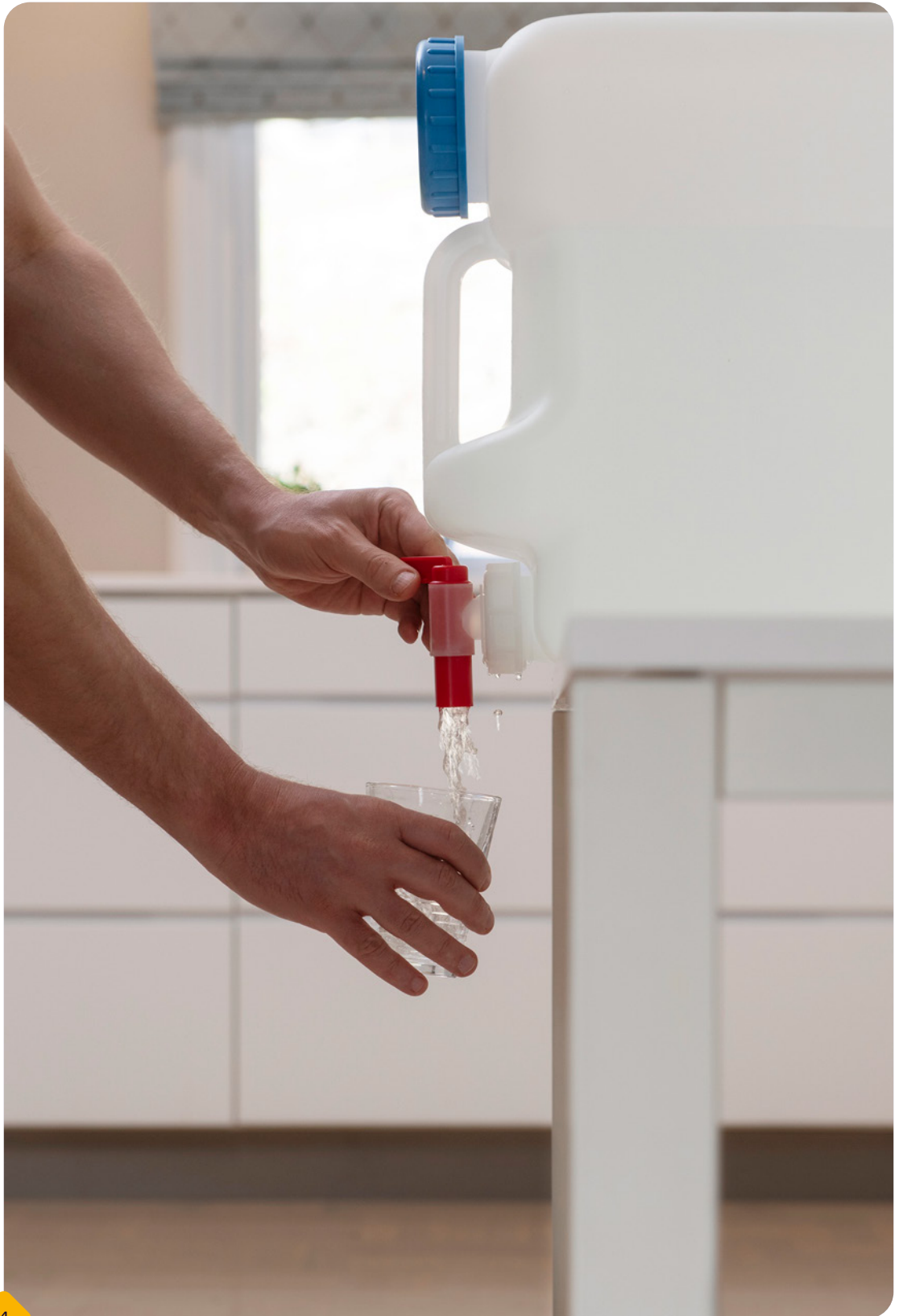
Vetë-përgatitja e mirë është një investim në siguri për ju dhe të dashurit tuaj. Nëse ndiqni këshillat në këtë broshurë, do të jeni më në gjendje të përballoni gjithçka, nga ndërprerjet e vogla në jetën tuaj të përditshme deri te krizat e mëdha. Përveç kësaj, ju kontribuoni që autoritetet të jenë në gjendje t'u japin përparësi atyre që kanë nevojë për ndihmën më të madhe.

Mos harroni se disa përgatitje që të jemi të gatshëm janë shumë më të mira se asnjë!



Foto: Helitrans

Ruani këtë broshurë!





Uji

Ju duhet ujë për të pirë, gatim të ushqimeve dhe higjienë. Nëse ruani rreth 20 litra ujë të pijshëm për person, ju mbulonin nevojën minimale për një javë nëse do të ndodhte diçka me ujin në rubinet / çesme. Disa nga nevojat për lëngje mund të plotësohen me lëngje, pije joalkoolike dhe pije të tjera joalkoolike.

Një mundësi është të blini enë uji ose shishe uji në dyqan.

Një mundësi tjetër është që ujin ta mbushni vetë nga rubineti / çesmja.

Si të vazhdohet:

1. Pastrimi

- Lani shishet ose enët e ujit me ujë dhe sapun dhe shpëllajini mirë.
- Mbushni me ujë dhe shtoni dy kapakë klor për 10 litra ujë. Lëreni për të paktën 30 minuta. Kullojeni dhe shpëllajeni mirë.

2. Mbushje

Mbushni enët ose shishet plotësisht me ujë të ftohtë dhe të rrjedhshëm.

3. Magazinimi

- Ruajeni ujin në një vend të errët dhe të freskët ku nuk ka rrezet e diellit direkte.
- Uji i pastër në kontejnerë të pastër mund të ruhet për vite pa u bërë i rrezikshëm për t'u pirë.

A është e vështirë të gjesh hapësirë për ujë?

- Mund të jetë më e lehtë të gjesh hapësirë për të ruajtur disa enë uji të vogla sesa disa të mëdha.
- Ju mund ta ruani ujin në dollapë, nën banakun e kuzhinës ose gjatë në shtëpi ku keni pak hapësirë shtesë.
- Nëse jetoni në një ndërtesë me ambiente të përbashkëta? Kontrolloni me bordin e bashkëpronësisë ose shoqatës së banesave për mundësinë e një magazinimi të përbashkët të ujit.



Ngrohja dhe dritat

Shumica e shtëpive kanë energjinë elektrike si burimin kryesor të ngrohjes. Në shumë shtëpi, energjia elektrike është burimi i vetëm i ngrohjes. Nëse ka ndërprerje të energjisë në dimër, mund të bëhet shpejt e ftohtë dhe e errët brenda. Prandaj duhet të keni një plan për të mbajtur ngrohtë.

Ju duhet ta keni këtë në shtëpinë tuaj:

- Rroba dhe batanije të ngrohta, jorgan ose thasë gjumi.
- Një stok qirinjsh dhe shkrepsesh ose çakmakësh.
- Elektrik dore ose fenerët për të parë në errësi (mbani mend bateritë shtesë).

Ngrohje alternative

- Sigurohuni që kamina dhe oxhaku të jenë të jenë në gjendje të mirë dhe të keni mjaftueshëm dru.
- Një stufë me gaz ose vajguri e destinuar për përdorim të brendshëm është një alternativë në rast të ndërprerjes së rrymës.
- Mund të merret parasysh edhe energjia emergjente, si p.sh. një gjenerator ose bateri me prizë 230 volt. Pastaj duhet të njiheni me rregullat dhe këshillat për përdorim të sigurt.

Ndihmoni njëri-tjetrin

- Nëse ndërprerja e energjisë elektrike zgjat për një kohë të gjatë dhe nuk keni ngrohje alternative: Bëni një marrëveshje me fqinjët, familjen ose miqtë tuaj nëse mund të qëndroni me ta.
- A keni ju vetë ngrohje alternative për energjinë elektrike dhe a njihni dikë që nuk ka? Mendoni nëse mund t'u ofroni atyre që të qëndrojnë me ju në një krizë.



Kështu zvogëloni humbjen e nxehtësisë në shtëpin tuaj nëse ndalet rryma

- Mbyllni dyert ose varni qilima ndërmjet dhomave.
- Varni qilima ose perde para dritareve.



Ushqimi

Në një krizë, nuk është e sigurt se do të jeni në gjendje të blini ushqim. Prandaj, duhet të keni mjaftueshëm ushqim për një javë për të gjithë në shtëpi.

Mendoni se si do ta përgatisni ushqimin nëse nuk ka energji elektrike ose uji. Përdorni fillimisht ushqimin që ka një jetëgjatësi të shkurtër, si p.sh. mallrat në frigorifer dhe të ngrira.

- Sigurohuni që të keni pak më shumë nga ushqimi që hani normalisht. Nëse blini para se të jetë bosh, gjithmonë do të keni një stok shtesë.
- Keni ushqime shtesë me jetëgjatësi të gjatë, të cilat mund të ruhen në temperaturën e dhomës. Shembuj të mirë: bukë të thekur, tërshërë, thjerrëza dhe fasule të konservuara, ushqime tjera të konservuara, energji bar, fruta të thata, çokolatë, mjaltë, biskota dhe arra.
- Shembuj të ushqimeve me jetëgjatësi që kërkon trajtim termik: makarona, oriz, supëra, miell, ushqim të konservuar dhe ushqim të thatë në ngrirje.
- Nëse ka ushqime që dikush në shtëpi nuk mund t'i tolerojë ose është i varur prej tyre, duhet të planifikoni për këtë.
- Nëse keni ndërmend të përgatisni ushqim në një kuzhinë të përkohëshme, djegës me gaz ose skarë me gaz, duhet të kontrolloni rregullisht nëse pajisja është duke punuar dhe në gjendje të mirë.





Vetë-përgatitja për pagesa

Sistemet e pagesave në Norvegji janë të sigurta dhe efikase. Megjithatë, sulmet dixhitale, gabimet njerëzore, gabimet e sistemit ose ndërprerjet e energjisë mund të bëjnë që sistemet të mos funksionojnë siç duhet.

Nëse nuk paguheni / nuk pranoni rrogën më si zakonisht, është mirë të keni mënyra të tjera pagese.

- Keni disa karta pagese. Mund të jenë karta të ndryshme pagese (karta debiti ose krediti), ose karta bankare të lëshuara nga banka të ndryshme.
- Keni pak para në shtëpi, mundësisht në shuma të ndryshme të mëdha dhe më të vogla. Konsideroni shumë bazuar në numrin prej jush në shtëpi dhe çfarë mund t'ju duhet të blini.
- Të keni një llogari në disa banka në rast se shfaqen probleme teknike me njërin nga bankat.



Lista kontrolluese për gatishmërinë tuaj

Më poshtë do të gjeni shembuj të gjërave që është mirë t'i keni në shtëpi. Ju duhet të rishikoni nevojat tuaja dhe të përditësoni rregullisht depon e gjërave të nevojshme. Mos harroni se familja, miqtë dhe fqinjët mund të punojnë së bashku për vetë-përgatitjen që të jeni të gatshëm.

Ushqimi dhe uji

- Uji i pastër i pijshëm i ruajtur në enë ose shishe.
- Ushqim që mund të përballojë ruajtjen në temperaturën e dhomës.
- Kuzhinë për skarë, tenxhere ose kuzhinë emergjente.
- Enë shtesë me gaz ose karburant.
- Ushqim dhe ujë për kafshët shtëpiake.
- Disa para / të holla të gatshme dhe disa karta pagese.

Ngrohja dhe dritat

- Robra dhe batanije të ngrohta, jorgan ose thasë gjumi.
- Fije shkrepëse dhe qirinjë.
- Dru – nëse keni një stufë druri ose oxhak.
- Stufë me gaz ose vajguri e destinuar për përdorim të brendshëm.
- Marrëveshja për akomodimin.
- Dritat elektrike të dorës ose fenerët që funksionojnë me bateri, generator ose panela diellore.

Informacion

- Radio DAB që funksionon me bateri, manovër ose panel diellore.
- Bateritë dhe bankën e baterive të karikuara.
- Listoni në letër numrat e telefonit të rëndësishëm si numrat e urgjencës, dhoma e urgjencës / mjekut kujdestarë, veterineri, familja, miqtë dhe fqinjët.

Ilaçet / barnat (medikamentet) dhe higjiena

- Barnat dhe pajisjet e ndihmës së parë.
- Tableta jodi (vlen për fëmijët dhe të rriturit nën 40 vjeç, gratë shtatzëna dhe ato që kanë foshnja në gj).)
- Artikuj higjienike si peceta të lagura, dezinfektues duarsh, pelena, letra higjienike, jastëkë dhe tampona.





Ilaçet / barnat (medikamentet) dhe ndihma e parë

Në një krizë, mund të jetë e vështirë të kalosh në numrin e urgjencës mjekësore ose dhomën e urgjencës apo mjekut kujdestarë. Kjo është arsyeja pse është e rëndësishme të dini ndihmën e parë bazë dhe të keni pajisje të ndihmës së parë në shtëpinë tuaj.

- Mësoni ndihmën e parë bazë nëse keni mundësi.
- Keni pajisje të ndihmës së parë në shtëpinë tuaj. Nëse keni një makinë, duhet të keni edhe pajisje të ndihmës së parë në makinë.
- Keni të paktën një furnizim shtesë shtatëditor me ilaçe / barna dhe pajisje mjekësore që përdorni rregullisht. Krijoni një rutinë ku merrni një furnizim të ri jo më vonë se një javë para se të mbaroni.
- Keni tableta jodi në shtëpi (vlen për fëmijët dhe të rriturit nën 40 vjeç, gratë shtatzëna dhe ato me gji). Tabletat mund të ofrojnë mbrojtje kundër jodit radioaktiv në rast të një aksidenti bërthamor dhe duhet të merren vetëm pasi të jenë udhëzuar nga autoritetet.



Ndihma e parë bazë

- Siguroni rrugë ajrore të lira.
- Ndaloni gjakderdhjen e jashtme dhe mbajeni të lënduarin ngrohtë.
- Vlerësoni frymëmarrjen.
- Vlerësoni nëse personi i dëmtuar është i vetëdijshëm.
- Kryeni ndihmën e parë.
- Përdorimi i defibrilatorit.



Higjiena

Higjiena e dobët mund të shkaktojë infeksione dhe sëmundje. Nëse nuk keni ujë rubineti, higjiena personale dhe pastrimi bëhen më sfiduese.

- Keni peceta të lagura, dezinfektues duarsh dhe doreza njëpërdorimshe në shtëpinë tuaj.
- Keni letra higjienike dhe thasë mbeturinash shtesë.
- Nëse përdorni pelena, produkte menstruale ose sanitare, duhet të keni një stok shtesë.

Nëse uji humbet / apo ndalet për një periudhë të gjatë

- Kushtojini vëmendje të veçantë higjienës personale pas përdorimit të tualetit dhe para gatimit.
- Mbajeni shtëpinë tuaj të rregullt dhe të pastër. Hidhni mbeturinat dhe mbetjet e ushqimit për të shmangur bakteret dhe dëmtuesit.
- Nëse një tualet nuk mund të përdoret, mund të krijoni një tualet urgjence duke mbështjellë një qese të dyfishtë rreth sediljes së tualetit ose një kovë. Qesja lidhet me një nyjë të dyfishtë dhe hidhen në mbeturina të rregullta.
- Uji nga ngrohësi i ujit apo bojlerit në shtëpi mund të përdoret në raste krize. Nxirreni spinën apo prizën përpara se të kulloni ujin nga rubineti i shkarkimit në fund të bojlerit. Uji nuk duhet pirë.
- Ju mund të merrni në konsideratë mbledhjen e ujit nga çatia, lumi ose uji i freskët për qëllime higjienike. Megjithatë, kini parasysh se ky ujë mund të jetë shumë i kontaminuar dhe i papërshtatshëm për t'u përdorur nëse ka pasur pasoja bërthamore ose lëshime kimike në zonën tuaj. Prandaj kërkoni informacion nga autoritetet përpara se të përdorni një ujë të tillë.



Informacioni dhe komunikimi

Në rast krize, është e rëndësishme që të merrni informacion nga autoritetet për atë që po ndodh dhe çfarë duhet të bëni. Prandaj, përgatituni për mënyrën e marrjes së informacionit nëse rrjeti elektrik, rrjeti celular ose interneti pushon së punuari / humbë lidhja e internetit.

Kërkoni informacion nga kanalet e autoriteteve dhe nga mediat gazetareske të kontrolluara nga redaktorët që i nënshtrohen posterit Kini kujdes dhe posterit të redaktorit. NRK P1 është kanali emergjent që do të sigurojë informacion për publikun, edhe nëse mediat e tjera të lajmeve dhe faqet e internetit publike nuk janë të disponueshme.

- Keni një radio DAB që funksionon edhe nëse ikën / ndalet rryma. Ka variante të ndryshme që funksionojnë me bateri, ose që janë të karikuara me panela diellore ose një manivan. Mos harroni se mund të dëgjoni radio ose të karikoni celularin në makinë.
- Keni një bankë baterish që rikarikohet rregullisht.
- Shkruani numra telefoni të rëndësishëm në letër në rast se ju duhet të huazoni një telefon.
- Kontrolloni me komunën tuaj nëse ka vende takimi ose organizime të tjera ku mund të merrni informacion nëse rrjetet e energjisë elektrike dhe të telekomunikacionit janë të ndërprera.
- Nëse keni akses në internet, por rrjeti celular nuk funksionon: kontrolloni nëse mund të aktivizoni zërin përmes wifi në telefonin tuaj dhe nëse keni aplikacione në telefonin tuaj që komunikojnë përmes internetit.
- Kontrolloni nëse familja ose fqinjët kanë një abonim të lidhur me një rrjet celular të ndryshëm nga ju.



Jini kritik ndaj burimeve

Situatat e krizës janë të paparashikueshme dhe dezinformatat mund të përhapen lehtësisht. Kjo mund të ndodhë sepse vetë situata e krizës krijon pështjellim dhe keqkuptime. Ose nga dikush që përhap dezinformata me qëllim, për shembull për të destabilizuar shoqërinë. Megjenëse informacioni që merrni ndikon në zgjedhjet që bëni, është e rëndësishme që të kontrolloni burimet nga të cilat merrni informacion dhe të mendoni se çfarë lloj informacioni transmetoni.

- Merrni informacion nga autoritetet dhe mediat gazetareske të kontrolluara nga redaktorët.
- Jini tepër vigjilentë kur merrni informacion që ju duket befasues, i frikshëm ose ju zemëron.
- Kontrolloni se kush qëndron pas informacionit që merrni. Disa mund të përhapin dezinformata me qëllim.
- Kini parasysh se i gjithë teksti, zëri, imazhet dhe videot mund të manipulohen.
- Mendoni se çfarë informacioni ndani.

Njoftim

Alarmi i urgjencës është një shërbim dhe administrohet nga autoritetet norvegjeze. Në rast të një situatë të rëndë me një rrezik emergjent për jetën dhe shëndetin, mund të merrni një alarm urgjence në telefonin tuaj celular. Kjo supozon që ju keni mbulim 4G ose 5G.

Sistemet e paralajmërimit janë të vendosura në qytete dhe qyteza më të mëdha. Kur sirenat tingëllojnë në tre seri me një pauzë një minutëshe ndërmjet serive, kjo do të thotë "mesazh i rëndësishëm - kërkoni informacion". Dëgjoni, për shembull, NRK P1. Nëse sirenat paralajmërojnë me shpërthime të shkurtra për rreth një minutë, kjo do të thotë "rrezik sulmi - kërkoni mbulim". Kur sirenat tingëllojnë vazhdimisht për gjysmë minutë, kjo do të thotë se rreziku ka kaluar.



Vetë-përgatitje e përbashkët për gatishmëri

Bashkëpunimi dhe komuniteti janë një burim i madh në kriza. Flisni me ata që ju rrethojnë për atë që mund të ndodhë dhe si do t'ia dilni bashkë.

Gjeni mikun tuaj të gatishmërisë

Zbuloni se kush mund të ketë nevojë për ndihmën tuaj dhe nga kush mund të merrni ndihmë. Me karakteristika dhe njohuri të ndryshme, anëtarët e familjes, miqtë dhe fqinjët mund të plotësojnë njëri-tjetrin.

Këtu janë disa shembuj të gjërave me të cilat mund të ndihmoni njëri-tjetrin:

- Ndihma e parë për lëndimet.
- Kujdes dhe mbështetje.
- Akomodimi dhe akomodimi nëse dikush duhet të evakuohet nga shtëpia e tij.
- Përkthimi dhe shpjegimi i informacionit nga autoritetet.
- Ndihmë praktike me përdorimin e pajisjeve dhe mjeteve.
- Blerja, bartja dhe transporti.
- Këmbimi ose këmbimi i huasë për pajisje dhe mallra.
- Huazoni një telefon celular që është i lidhur me një rrjet të ndryshëm nga telefoni juaj.
- Gatim i përbashkët i ushqimit.

Organizatat vullnetare

Përpjekjet nga organizatat vullnetare dhe shoqëritë dhe organizatat fetare zgjidhin shumë detyra të rëndësishme në kriza. Merrni një përmbledhje të organizatave dhe ekipeve vullnetare në zonën tuaj lokale. Mos ngurroni të përfshiheni në përgatitjen vullnetare për gatishmëri.

Vetëgatishmëria në kompanitë e banimit / agjet tuaja të banimit

Bordi i një shoqate banimi ose bashkëpronarët mund të vlerësojë nëse mund të krijohet një ruajtje e përbashkët vetë-përgatitjeje për të qenë të gatshëm dhe të jeni në gjendje gatishmërie. Për shembull, mund të pranoni të ruani ujin e pijshëm në bodrum ose zona të tjera të përbashkëta.



Shëndeti mendor në kriza

Në kriza dhe përballë pasigurisë, është normale të përjetoni shqetësime, mendime negative, gjumë të dobët, shqetësim dhe emocione të tjera të forta. Disa janë më të prekur se të tjerët.

- Përdoreni kohën për diçka për të cilën mund të bëni diçka, mundësisht diçka konkrete që mund t'ju ndihmojë të mblidhni mendimet tuaja dhe të jeni të pranishëm.
- Vazhdoni sa më shumë që të jetë e mundur me rutinat me të cilat jeni mësuar, për shembull vaktet e rregullta dhe higjiena personale.
- Kërkoni njerëz të tjerë. Kontaktoni miqtë, familjen dhe të tjerët nëse është e mundur. Kontakti social na jep mundësinë të ndajmë mendimet tona dhe mënyrat e trajtimit të gjërave.



Banesat / strehimoret në raste krize

Ku është e sigurt të qëndrosh varet tërësisht nga ajo që ka ndodhur. Gjëja më e rëndësishme është të kërkoni informacion dhe të ndiqni këshillat dhe udhëzimet e autoriteteve.

Në shumë raste, është më e sigurt të qëndroni në shtëpi. Në raste të tjera, mund të jetë e nevojshme të largoheni nga shtëpia me një njoftim të shkurtër.

Në rast të akteve të luftës, ju mund të njoftoheni për të kërkuar për strehim. Nëse nuk ka strehimore në afërsi, duhet të kërkoni strehim në një bodrum ose dhomë në mes të një ndërtese. Në rast shpërthimesh, dritaret mund të thyhen dhe pjesët e xhamit mund të lëndojnë njerëzit aty pranë. Prandaj, qëndroni larg dritareve.

Nëse duhet të largoheni nga shtëpia

- Bëni një plan për vendin ku mund të shkoni dhe si të arrini atje. Ndoshta mund të udhëtoni te të afërmit, miqtë ose një kabinë (shtëpi / kasolle / vilë uikendi). Në rast aksidentesh dhe fatkeqësish të mëdha, shpesh krijohen qendra evakuimi dhe qendra për të afërm.
- Gjërat më të rëndësishme për t'u mbajtur mend nëse duhet të largoheni nga shtëpia me një njoftim të shkurtër janë rrobat/bataniyet e ngrohta, telefoni celular, kartela bankare dhe paratë e gatshme, disa ushqime dhe pije, letra identifikimi, ilaçe dhe mjete ndihmëse (p.sh. syzet, thjerrëzat e shikimit, rullator këmbësore / karrocë për te ecur dhe aparate dëgjimi).
- Sigurohuni që të keni mjaftueshëm karburant ose energji elektrike nëse përdorni makinë. Jini të përgatitur që transporti në situata krize mund të jetë kaotik dhe të marrë kohë.



Dhoma e strehimit

- Strehimoret duhet të mbrojnë popullatën nga dëmet e shkaktuara nga aktet e luftës.
- Autoritetet do të njoftojnë kur ka nevojë për t'u strehuar në strehimore.
- Një përmbledhje e strehimoreve publike mund të gjendet në <https://kart.dsb.no>.
- Gjithashtu, shumë ndërtesa private janë të pajisura me strehimore. Këto dhoma janë të destinuara për ata që qëndrojnë në ndërtesë. Shembuj: ndërtesat e zyrave, shkollat, kopshtet, shoqatat e banesave dhe hotelet.



Numri i urgjencës

110 Zjarrfiksit

Policia **112** (kur nevojitet ndihmë e menjëhershme)

Telefoni i urgjencës mjekësore **113** (kur është urgjent dhe rrezikon jetën)

14 12 Telefon urgjence për personat e shurdhër dhe me vështirësi në dëgjim

SMS e urgjencës është një shërbim që ju mundëson juve të shurdhër, me vështirësi në dëgjim ose me të folur të dëmtuar të kontaktoni numrat e urgjencës përmes SMS (mesazh me tekst). Për të përdorur shërbimin, fillimisht duhet të regjistroni numrin tuaj në www.nodsms.no.

Shënime vetanake / personale (numra të rëndësishëm telefoni dhe informacione të tjera të dobishme)