

Jiitseriejriesvoete akten vâhkose

Guktie datne jîh dov lihkemes fuelhkie sijhtede bierkenidh jis straejmie gaarvene aktem guhkebe boelhkem? Maam darjoeh jis tjaetsie gaarvene? Enn jis datne ih âadtjoeh âesiestidh aktene vâhkosne? Jiitseriejriesvoete sæjhta jiehtedh ryøjreldihkie ârrodh dagkeres tsiehkide.

Nöörjen âejvieladtjh juvnehte doh jeanatjommese mijjeste Leah ryøjreldihkie jîjtjh bierkenidh aktem vâhkoem. Jîh dam darjoeh dan âvteste tjielth jîh neavroeetaath tjuerieh prioriteeredh dejtje giëh eah viehkien namhtah bierkenh jis aehpie sjædta. Jîh jienebh mijjeste buektiehtieh jîjtjemem jîh dejtje mijjen bîjre gorredidh, Nöörjen âllesth vaarjelimmie sæjhta nænnoesâbpoe sjidtedh – amma summe seabradahken vierhtijste mah edtjieh aehpieh jîh dâarah hööptedh jîh gietedidh.

Mij maakta sjugniehtovvedh?

Mijjeh ahkedh vielie bâasarihks veartenisnie jielebe – gaskem jeatjah klijmajarkelimmiej, dâaraj jîh digitaale aajhtoeh gaavhtan. Jalhts jeanatjommese jâhta guktie edtja Nöörjesne, tjoerebe ryøjreldihkie ârrodh ekstremeveareelde, pandemijh, ovlahkoeh, sabotasjh jîh ellen vierremes dâaradahkoeh maehtieh mijjem dievviedidh.

Dagkerh aehpieh maehtieh stoerre konsekvensh vedtedh. Jis straejmie gaarvene dellie vuesiehtimmien gaavhtan tjaetsie gâetien sisnie, kloakksysteeme, maaksoeöörnegh, gaskeviermie, mobijletellefovne jîh nuepie beapmoem jurjiehtidh eah iemielaakan juhtieh.

Nænnosth dov jîjtseriejriesvoetem!

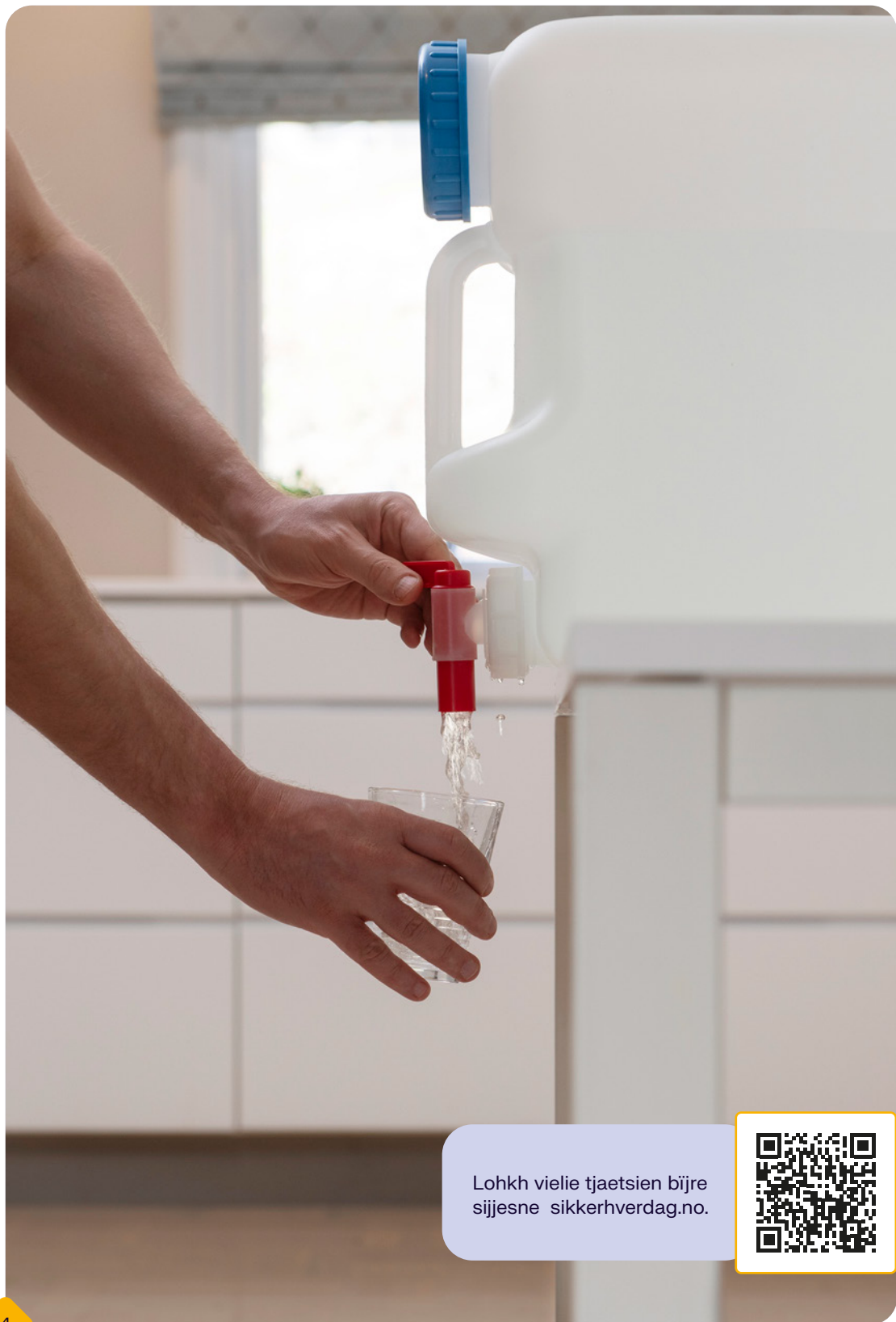
Hijven jîjtseriejriesvoete lea jearsoesvoetem skåâffedh jîjtsadth jîh dov lihkemes fualhkan. Jis raeride daennie tjaalegisnie fulkh, dellie datne buerebelaakan mahtah gaajhkem gietedidh, dovne smaave sturremh aarkebiejjien jîh stuerebe aehpieh. Lissine datne viehkehth guktie âejvieladtjh maehtieh prioriteeredh dejtje giëh jeenjemes viehkiem daarpesjeh.

Mujhtieh naan ryøjredimmieh Leah sagke buerebe goh ij naaken!



Guvvie: Helitrans

Gorredh tjaalegem



Lohkh vielie tjaetsien bijre
sijjesne sikkerhverdag.no.





Tjaetsie

Datne tjaetsiem jovkemasse, beapmoejurjehtæmman jïh raajnesvoetese daarpesjh. Jis ovrehte 20 lijhterh jovkemestjaetseste fierhten almetjasse vöörhkh, datne dam unnemes daerpiesvoetem akten vâhkose gaptjh jis sââjhtoe mij akt tjaetsine gâetien sisnie sjugniehtâvva. Maahta naakedem væskedaerpiesvoeteste gaptjedh juvsine, bruvsine jïh jeatjah alkohovlenamhtah jovkemassijste.

Akte nuepie lea tjaetsiegaatnoeh jallh tjaetsiebohtelh bovresne âstedh. Akte jeatjah nuepie lea datne jïjtje tjaetsiem kraaneste deavhtah. Naemhtie darjoeh:

1. Flæjjadimmie

- Bïssh bohtelh jallh gaatnoeh tjoeline jïh tjaetsine, jïh skuvlh veelaakan.
- Dievhtieh tjaetsiem, jïh bïejh göökte kâarhkh klorineste fierhten 10 lijhterasse tjaetseste. Baajh unnemes 30 minudth tjâadtjodh. Döömh tjaetsiem jïh skuvlh veelaakan.

2. Dievhteme

Dievhtieh gaatnoeh jallh bohtelh eevre dïeve galme, galkije tjaetsine kraaneste.

3. Vöörhkeme

- Vöörhkh tjaetsiem jemhkelds jïh jueskies sijjesne gusnie ij leah rïekte biejjietjoevkese.
- Maahta raajnes tjaetsiem raajnes gaatnojne jïh bohtelinie gellie jaepieh vöörhkedh bieleden vaarege sjædta tjaetsiem jovkedh.

Geerve sijjiem gaavnedh tjaatsan?

- Maahta aelhkebe ârrodh sijjiem gaavnedh jienebh smaave gaatnoeh vöörhkedh goh naan stoerre.
- Maahtah tjaetsiem vöörhkedh skâapesne, tjöövkebienghken nuelesne jallh jeatjah lehkesne hïejmesne gusnie dov lea ânnetji lissie sijjie.
- Datne gâetesne ektie areaaligujmie ârroeh? Goerehth stâvrojne ektieeekesne jallh ârromereaktasiebresne mejtie lea nuepie ektie vâarhkoem tjaetsine utnedh.



Baahke jñh tjoevkese

Doh jeenjemes gâetieh elektrisiteetem vihkielommes baahkedimmiegaaltijnie utnieh. Gelline gâetine straejmie lea dñhte aajnehke baahkedimmiegaaltije. Jis straejmie nâhka daelvege, maahta varke tjâetskeme jñh jemhkelde gâetien sisnie sjiidtedh. Tjoerh dan âvteste soejkesjem utnedh baahkem utniehtidh.

Tjoerh dam dov gâetesne utnedh:

- Baahkes vaarjoeh jñh gaptjesh jallh âremevoessh.
- Vâarhkoe lievsiejgujmie jñh sâarajgujmie jallh lightere.
- Lâammelaampah jallh âejjielaampah juktie jemhkielisnie vuejnedh (mujhtieh lissie batterijh).

Alternatijve baahkedimmie

- Hoksh vuebnie jñh bæjhpoe/rööjre jáâhkesjimmiem âtna jñh hijven vuekesne, jñh dov lea nuekie bâeltemsmoere.
- Gaasse- jallh parafijnevuebnie maam edtja gâetien sisnie nuhtjedh, lea alternatijve jis straejmie gaarvene.
- Maahta neavroestraejmiem, goh aggregaate jallh batterije aaj vuarjasjidh mestie maahta 230 volt vaeltedh. Dellie tjoerh daajroem njoelkedassi jñh raeriej bijre reebledh guktie dam jearsoeslaakan nuhtjie.

Viehkietidie sinsitniem

- Jis straejmie guhkiem gaarvene jñh dov ij Leah alternatijve baahkedimmie: seamedh kraannajgujmie, fuelhkine jallh voelpigujmie mejtie maahtah dej luvnie ârrodh.
- Dov jñjtje alternatijve baahkedimmie straaajman, jñh naakenem damth gñeh eah dam utnieh? Vuarjesjh mejtie maahtah dejtie faalehtidh dov luvnie ârrodh aktene aehpesne.



Naemhtie baahketeehpemem ånnedh jis stræjmie gaarvene

- Dahph oksh jallh gævnjoeh gaptjesh tjihtjeli gaskesne.
- Gævnjoeh gaptjesh jallh klaaselijnieh klaasi uvte.

Lohkh vielie buelemejearsoesvoeten jïh
jearsoe åtnoen bijre buelemevaarege
gaasseste sijjesne å sikkerhverdag.no.





Beapmoe

Gosse aehpie sâajhtoe datne ih maehtieh beapmoem âestedh. Dannasinie byörh nuekie beapmoem akten vâhkose utnedh gaajhkesidie hiejesne.

Ussjedh guktie edtjh beapmoem jurjiehtidh jis straejmie jallh tjaetsie lea gaarvanamme. Nuhtjh beapmoem mij ij dan guhkiem stââresjh voestegh, goh jueskie- jih gelmemevaaroeh.

- Hoksh ohtje lissiem dehtie beapmoste utnedh maam siejhmemes byöpmedh. Jis aastah âvtelen eevre gâaroos, dellie sijhth iktesth lissie vâarhkoem utnedh.
- Utnieh lissie beapmoevaaroeh mah guhkiem stââresjeh, mejtie maahta vöörhkedh tjehtjeletemperatuvresne. Hijven vuesiehtimmieh; garrelaejpieh, haegriekrovne, linsah jih böönnah hermetihkesne, hermetihke maam maahta voejelaejpesne utnedh, energijebaarh, gejhkie muerjeh, sjokolaade, hââneske, tjeeksa jih nöödterh.
- Vuesiehtimmieh beapmose mij maahta guhkiem stââresjidh jih mij baahkegietedimmiem kreava: pasta, rijse, pâassenejoptse, jaavvoe, gaskebiejjehermetihke jih gilmehtamme/gajhkeme beapmoe.
- Jis beapmoevaaroeh mejtie naakenh hiejesne eah tööllh jallh mejstie leah jearohke, tjoerh d'isse soejkesjidh.
- Jis ussjedamme beapmoem jurjiehtidh voessjemeabparaatesne goh gaassedâlle jallh gaassegrille jih plearoeh, byörh jaabnan giehtjedidh dalhketjh juhtieh jih leah hijven vukesne.



Lohkh vielie jijtseriejriesvoeten jih beapmoen bijre sijjesne sikkerhverdag.no





Jijtseriejriesvoete gosse maeksedh

Maaksoesysteemh Nöörjesne leah jearsoe jih radtjoes. Læjhkan digitaale skaaroehimmie, fiejlieh almetjijstie, systeemefiejlie jallh straejmiegarvanimmie maehtieh fãantojne årrodh man åvteste systeemh eah juhtieh goh edtjeh.

Jis ih vielie buektehth maeksedh naemhtie guktie provhkh, dellie væjsehke dov leah jeatjah vuekieh maeksedh.

- Utnieh jienebh maaksoekåarhth. Maahta joekehts maaksoekåarhth årrodh (debet- jallh kredihtekåarhte), jallh baanghkekåarhth ovmesse baanghkijste.
- Utnieh såemies riektes beetnegh gåetesne, maaje joekehts jih unnebe aarvojne. Vuarjesjh summem man jeenjesi mietie dijjieh lidie hiejmesne, jih maam daarpesjidie åstedh.
- Utnieh kontoh jieniebinie baanghkine dastegh teknikheles dâeriesmoerh jijhtieh akten luvnie dejstie baanghkijste.



Giehtjedimmielæstoe dov jijtseriejriesvoetese

Vuelielisnie vuesiehtimmieh gaavnh aatide mejtie væjsehke gåetesne utnedh. Datne byörh dov daerpiesvoeth åssjaldahkine utnedh jïh dov vâarhkoem jaabnan orrestidh. Mujhtieh fuelhkie, voelph jïh kraannah maehtieh jïjtseriejriesvoeten bïjre laavenjostedh.

Beapmoe jïh tjaetsie

- Raajnes jovkemestjaetsie gaatnojne jallh boehtelinie
- Beapmoe mij tööllie vöörhkesovvedh tjehtjeletemperatuvresne.
- Grille, voessjemeabparaate jallh værsjoetjöövke.
- Lissie gaasseliehtie jallh bæltemsaath.
- Beapmoe jïh tjaetsie murredskreekide.
- Ohtje beetnegh jïh jienebh maaksoekâarhth.

Baahke jïh tjoevkese

- Bïjveles vaarjoeh jïh ålloegaptjese, gaptjesh jallh åreremevoessh
- Sâarah jïh lievsieh
- Moere – jis dov lea vuebnie jallh spijsie
- Gaasse- jallh parafijnevuebnie maam maahta gåetien sisnie nuhtjedh.
- Latjkoe jïjjedimmien bïjre.
- Låammelaampah jallh åejjielaampah mah juhtieh viehkine batterijijste, gïetefaamojste jallh biejjiecellijste.

Bïevnesh

- DAB-radijove mij viehkine batterijijste, gïetefaamojste jallh biejjiecellijste jåhta.
- Batterijh jïh laadamme batterijebaanghke.
- Læstoe pæhpierisnie vihkeles tellefovnenommerigujmie goh vuesiehtimmien gaavhtan neavroenommere, dåakterevaephtie, kreekedåaktere, fuelhkie, voelph jïh kraannah.

Daalhkesj jïh raajnesvoete

- Daalhkesj jïh voestesviehkiedalhketjh.
- Jodtablehth (faamosne maanide jïh geerve almetjidie vuelelen 40 jaepieh, dah mah nâajsan jïh dah mah njammehtieh).
- Raajnesvoetedalhketjh goh lovves njaamemepæhperh, gïetesprïjhte, raajhpesj, tsahtsomepæhperh, bintj jïh tampongh.



Skraejriem daarpesjh?

Vuartesjh joekehts riejriesvoeteváarhkoeh j'ih tjaelieh giehtjedimmie læstoem olkese sijjesne sikkerhverdag.no.



Daalhkesj jñh voestesviehkie

Gosse aehpie maahta geerve årrodh vaestiedassem åadtjodh medisijnen neavroenommerisnie jallh dov dåakterevaeptien luvnie. Dannasinie vihkele voestesviehkiem maethedh jñh voestesviehkiedalhketjñh jñjtjedh gåetesne utnedh.

- Lierh dam ellen vihkielommes voestesviehkiem jis dov lea nuepie dam darjodh.
- Utnieh voestesviehkiedalhketjñh dov gåetesne. Jis dov lea bijle, byörh voestesviehkiedalhketjñh aaj bijlesne utnedh.
- Utnieh lissie vâarhkoem daalhkesijsjtie jñh medisijnen dalhketjijstie mejtie jaabnan nuhtjñh, mij unnemes tjijhtje biejjieh ryöhkoe. Darjoeh rutijnem gusnie orre daalhkesj veedtjñh minngemes aktem vâhkoem åvtelen namhtah sjñdth.
- Utnieh jodtablehth gåetesne (lea faamosne maanide jñh geerve almetjodie vuelelen 40 jaepieh, dejtie mah nåajsan jñh dejtie mah njammehtieh). Tablehth maethieh vaarjelimmiem vedtedh radioaktive joden vööste atovmeovlahkojne, jñh edtjeh ajve vaaltasovvedh gosse åejvieladtjñh dan bijre bieljelamme.



Vihkielommes voestesviehkie

- Hoksh voejngehtimmieåerieh leah ræhpas
- Tjöödtjesth bæjngoevertemh jñh hoksh dñhte gie haeviem åådtjeme bæjva.
- Vuarjesjñh voejngehtassem.
- Vuarjesjñh mejtie dñhte gie haeviem åådtjeme lea voerkes.
- Darjoeh vaajmoe- jñh gåbloeååabpemem.
- Nuhtjñh vaajmoetsaepmijem.

Vuarterjñh juvnehtamme voestesviehkiedalhketjñh sijjesne sikkerhverdag.no





Raajnesvoete

Nåake raajnesvoete maahta suetiem j'ih skiemtjelassh vedtedh. Jis dov ij leah tjaetsie kraanesne, persovneles raajnesvoete j'ih bïssedimmie stuerebe haesteme sjidtieh.

- Utnieh lovves njaamemepaehperh, gïetesprïjhtem j'ih gamhtsh mejtie ajve ikth nuhtjh, dov gâetesne.
- Utnieh lissie tsahtsomepaehperem j'ih slaavvoepåassenh.
- Jis naakenh raajhpesch, ietniennaepie- j'ih sanitetedorjesh nuhtjeh, byörh lissie vâarhkoem utnedh.

Jis tjaetsie guhkebe boelhkem gaarvene

- Åroeh joekoen veele persovneles raajnesvoetine mænngan onnegâetesne orreme j'ih åvtelen beapmoem jurjehth.
- Utnieh dov gâetiem sjeakoldh j'ih raajnes. Sleengkh slaavvoeh j'ih beapmoebeetsuvh olles bakterijh j'ih skaarokreekh j'ijhtieh.
- Jis ij gâaredh onnegâetiem nuhtjedh, maahta neavroeonnegâetiem darjodh viehkine guektiengïerth bovrepåassenem onnegâetiestovlen sijse jallh bæhtoen sijse biejedh. Mænngan bovrepåassenidie guektiengïerth tjoelmedh j'ih siejhme beetsuveslaavvoej sijse sleengkh.
- Maahta tjaetsiem baahketjaetsielihsteste gâetesne nuhtjedh jis aehpie. Sigkh støpselem olkese åvtelen tjaetsiem döömh dreneringekraaneste tjaetsielihstien betneste. Ij byörh dam tjaetsiem jovkedh.
- Maahtah vuarjasjidh tjaetsiem tjöönghkedh rehpeste, jeanoste jallh jaevreste raajnesvoeteåssjelidie. Men tjoerh daejredh daate tjaetsie maahta tjarke deerjeldihkie årrodh j'ih ij sjehteles årrodh nuhtjedh jis atovmeluejhtem jallh tjeemiske luejhtem dov dajvesne orreme. Ohtsh dan åvteste bïevnesh åejvieladtijjste åvtelen dagkeres tjaetsiem nuhtjh.



Bievnesh jïh gaskesadteme

Aehpine lea vihkele datne bievnesh äejvieladtjijste åadtjoeh dan bijre mij sjugniehtávva, jïh maam byörh darjodh. Ryöjredh dan åvteste guktie edtjh bievnesh åadtjodh jis straejmienedte, mobijlenedte jallh gaskeviermie orrijieh juhtedh.

Ohtsh bievnesh äejvieladtji kanaalijste jïh redaktöörestuvrelth journalisteles medijijstie mah leah Årroeh Vååregeplakaaten jïh redaktööreplakaaten mietie. NRK P1 lea riejriesvoetekanaale mij edtja hoksedh almetjh bievnesh åadtjoeh, aaj jis jeatjah saerniemedijh jïh byögkeles nedtesijjieh eah leah jaksoes.

- Utnieh DAB-raadijovem mij jáhta jalhts straejmie gaarvene. Joekehts varijaanth gåávnesieh mah viehkine batterijijstie juhtieh, jallh laadadamme sjidtieh biejjiecellajgumie jallh gïetefaamojne/sveevine. Mujhtieh datne maahtah radijovem goltelidh jallh mobijlem laadadidh bijlesne.
- Utnieh batterijebaanghkem maam jaabnan laadedh.
- Tjaelieh vihkeles tellefovnenommerh paehpierisnie dastegh tjoerh tellefovnenm löönedh.
- Gïehtjedh dov tjïeltine mejtie dej leah gaavnedimmiesijjieh jallh jeatjah öörnegh gusnie maahtah bievnesh åadtjodh jis straejmienedte jïh telenedte eah juhtieh.
- Jis dov lea baahtseme gaskeveerman, men mobijlenedte ij juhtieh: gïehtjedh mejtie datne maahtah «tale over wifi» dov tellefovnesne aktiveeredh, jïh mejtie dov leah apph tellefovnesne mah gaskeviermien bijjelen gaskesedtieh.
- Gïehtjedh mejtie fuelhkie jallh kraannah leah jeatjah mobijlenedtem dongkeme goh datne.



Ärroeh laejhtehks gaaltijidie

Aehpietsiehkieh leah mujvies, jïh bääjhtoeh biëvnesh maehtieh aelhkieslaakan saaseridh. Dïhte maahta sjugniehtovvedh jis jïjtjehke aehpietsiehkieh bääsarimmiem sjugnede jïh almetjh sinsitniem yöjtede guarkoeh. Jallh naakenh bääjhtoeh biëvnesh eangkoen geerjehsieh, vuesiehtimmiem gaavhtan jis sijhtieh seabradahke ij edtjh stöörege ärrodh. Dan ävteste doh biëvnesh datne äadtjoeh veeljemidie baajnehtieh mejtie vaaltah, dellie vihkele datne gaaltijidie giehtjedh mejstie biëvnesh äadtjoeh, jïh mäjhtelh magkerh biëvnesh datne guhkiebasse juakah.

- Reebhl biëvnesh äejvieladtjijste jïh redaktöörestuvreldh journalisteles medijijstie.
- Ärroeh lissie väärkheke gosse biëvnesh äadtjoeh mah vääjnoeh ierielidh, beltedh jallh datnem haarmese darjoeh.
- Giehtjedh gie biëvnese duekesne mejtie äadtjoeh. Naakenh maehtieh bääjhtoeh biëvnesh eangkoen geerjehsieh.
- Mäjhtelh, gäärede gaajhkh teeksth, tjoejh, guvvieh jïh videjovh eangkoen jeatjahtetedh.
- Ussjedh magkerh biëvnesh datne guhkiebasse juakah.

Bieljelimmie

Neavroebieljelimmie lea dïenesje nöörjen äejvieladtjijste. Gosse tsiehkieh lea itjmies jïh jieledie jïh healsoe leah akuhte vaahresne maahtah neavroebieljelimmiem dov mobijletellefovnese äadtjodh. Daate kreava dov lea 4G-jallh 5G-gaptjeme.

Bieljelimmiedïenesje lea biëjesovveme stuerebe staaride jïh sijjide. Gosse sireenh golme seerijnie hulvieh aktine minudtine gaatojne seeriji gaskesne, dellie dïhte jeahta «vihkeles biëvnesh – ohtsh biëvnesh». Goltelh vuesiehtimmiem gaavhtan NRK P1:se. Jis sireenh äenehks hulvemigujmie bieljelieh medtie aktem minuhtem, dellie dïhte jeahta «läevtemevaahra – ohtsh suajam». Gosse sireenh iktemierien hulvieh bielie minuhtem, dellie dïhte jeahta vaahra lea nähkeme.



Ektie jïjtseriejriesvoete

Laavenjostoe jïh ektievoete Leah stoeerre vierhtie aehpine. Soptsesth dejgumie gieh dov bijre dan bijre mij maahata sjugniehtovvedh, jïh guktie dijjieh edtjede ektesne bïerkenidh.

Gaavnh dov riejjriesvoetevoelpem

Goerehth gieh maehtieh dov viehkiem daarpesjidh, jïh giejstie datne maahatah viehkiem åadtjodh. Joekehts jïjtsevoetigumie jïh daajroejgumie fuelhkielïhtsegh, voelph jïh kraannah maehtieh sinsitnien viehkine åarrodh.

Daesnie sãemies vuesiehtimmieh mejnie dijjieh maehtede sinsitnien viehkiehtidh:

- Voestesviehkie mirhtojne
- Hokse jïh dãarjoe
- Vïesehtimmie jïh jïjjedimmie jis naakenh tjuerieh jïjtsh gãeteste baataridh.
- Jarkoestimmie jïh tjïelkestimmie bïevnesijstie åejvieladtjijste.
- Praktihkeles viehkie åtnoen bijre dalhketjijstie jïh dirregijstie.
- Åesteme, guedteme jïh foeresjimmie.
- Dalhketjh jïh vaarooeh låtnodh jallh lïönedh.
- Mobijletellefovne lïönedh mij ektiedimmien jeatjah nedtese åtina goh dov tellefovne.
- Ektie beapmoejurjiehtimmie.

Jïjtjevyljehke organisasjovnh

Barkoe jïjtjevyljehke organisasjovnijste jïh jaahkoe- jïh jielededuajnoeseabradahkijste jïjnjh vihkeles laavenjassh darjoe aehpine. Reebh bijjieguvviem jïjtjevyljehke organisasjovni jïh siebriej bijjeli dov voengesne. Maaje meatan sjïdth dennie jïjtjevyljehke riejjriesvoetesne.

Jïjtseriejriesvoete gãetiesïeltine

Stãvroe åromereaktasiebresne jallh ektieekine maahata vuarjasjidh mejtie maahata ektie jïjtseriejriesvoetevãarhkoem tseegkedh. Vuesiehtimmien gaavhtan maahata ektesne jovkemestjaetsiem vïörkhedh tjeallarisnie jallh jeatjah ektie areaaline.



Psykiske healsoe aehpine

Aehpine j'ih gosse ovseekerevoetem damta dellie iemie tjoeperrdimmiem, negatijve åssjaldahkh, nåake nahkerem, båasarimmiem j'ih jeatjah veaksehks domtesh dååjredh. Naakenh vielie baajnehtamme sjidtieh mubpijste.

- Nuhtjh t'ijjem d'isse mejnie maahata maam joem darjodh, maaje mij akt konkreete mij maahata datnem viehkiehtidh dov åssjaldahkh tjööngkhedh j'ih stieresne årrodh.
- Jåerhkieh dan gåhkese gåarede dej rutijnigujmie mejgujmie Leah vaane, vuesiehtimmiem staeries maalestahkh j'ih persovneles raajnesvoete.
- M'innh guessine jeatjah almetjidie. Gaskesadth voelpigujmie, fuelhkine j'ih jeatjebigujmie jis gåarede. Sosijaale gaskese mijjese nuepiem vadta mijjen åssjaldahkh juekedh j'ih guktie mijjeh maam joem g'ietedibie.



Sijjesne sikkerhverdag.no datne jienebh raerieh gaavn mah maehatieh nuhteligs årrodh juktie j'ijtse domtesh g'ietedidh gosse aehpie, j'ih maehatedh jeatjebh dåarjoehtidh.



Veasoesijjeh aehpine

Gusnie jearsoe árrodh lea jearohke destie mij sjugniehtovveme. Ellen vihkielommes lea bievnesh ohtsedh jïh áejvieladtji raerieh jïh bihkedassh fulkedh.

Gellien aejkien lea jearsoehkommes gâetesne árrodh. Jeatjah aejkien maakta daerpies árrodh hiejmem dallatjinie laehpedh.

Dáaradahkojne maaktah bieljelimmiem áadtjodh suajam ohtsedh. Jis baatarimmietjïehkelh eah lihkebisnie gâavnesh, byörh suajam ohtsedh tjeallarisnie jallh tjehtjelinie gaskoeh gâetiem. Eksplosjovnine klaash maehtieh márhkanidh jïh klaasebæhtah maehtieh almetjh lihkebisnie skaarohtidh. Aellieh klaasi lihke ároeh.

Jis tjoerh hiejmem laehpedh

- Darjoeh soejkesjem gâabph maaktah vuelkedh, jïh guktie edtjeh dohkoe bætedh. Dagke maakta maadtoeladtji, voelpe jallh hæhtjoen gâajkoe vuelkedh. Stuerbe ovlahkojne jïh katastrofine daamtaj evakueereme- jïh liekefuelhkiejarngh tseegkesuvvieh.
- Dïhte vihkielommes maam tjoerh mujhtedh jis tjoerh hiejmem laehpedh dallatjinie lea bijveles vaarjoeh/gaptjesh, mobijletellefovnem, baanghkekâarhtem jïh beetnegh, ohtje beapmoem jïh jovkemassem, identifikasjovnepaehperh, daalhkesch jïh viehkievierhtieh (goh prælloeh, linsah, rullatovre jïh govlemedalhketjh).
- Hoksh dov lea nuekie bensijne jallh diesele jallh straejmie jis bijlem nuhtjh. Ryöjredh foeresjimmie aehpietsiehkine maakta gaajh mujvies árrodh jïh fïnkessidh.



Baatarimmietjjehtjele

- Baatarimmietjjehtjele edtja årroejdie mîrhtoej vöoste vaarjelidh gosse dâaradahkoeh.
- Åejvieladtj sijnthie bieljelidh gosse daerpies baatarimmietjjehtjelidie tjiekedh.
- Bijjieguvvie byögkeles baatarimmietjjehtjeli bijjeli gaavnh sijjesne <https://kart.dsb.no>.
- Lissine gellie privaate gâetieh baatarimmietjjehtjelh utnieh. Daah tjiehtjelh edtjeh dejtje årrodh mah leah gâetien sisnie. Vuesiehtimmieh: kontovregâetieh, skuvlh, maanagiërth, årromereaktasiebrieh jîh hotellh.



Neavroenommerh

110 Bueleme

112 Pollise (gosse daerpies faahketji viehkine)

113 Medisijnen neavroetellefovne (gosse akuhte jïh jjelede lea vaahresne)

14 12 Neavroetellefovne bieljehts jïh govlemeheaptoes almetjidie

Neavroe-SMS lea dïenesje man åvteste gåarede dutnjien gie bieljehts, govlemeheaptoes jallh soptsestimieheaptoes, neavroenommeridie gaskesadtedh SMS;n tjïrrh (teekstebïevnese). Juktie bïevnesem nuhtjedh, tjoerh voestegh dov nommerem registreeredh sijjesne www.nodsms.no.

Jïjtse notaath (vihkeles tellefovnenommerh jïh jeatjah nuhteligs bïevnesh)