

أنت جزء من استعداد النرويج لمواجهة حالات الطوارئ

نصائح بشأن الاستعداد لحالات الطوارئ



الأكثر أمانًا في العالم ومع ذلك لا يزال الخطر يحيط بها

نعيش في مجتمع ناعم فيه بالأمان والاستقرار حيث اعتدنا على أن تسير الأمور على خير ما يرام. ومع ذلك، تعتمد الحياة اليومية في النرويج على أمور مثل الطاقة والمياه والإنترنت، وهو ما يمثل أكبر نقاط ضعفنا.

قد تؤدي العواصف أو الكوارث الطبيعية أو أعمال التخريب أو المشاكل الفنية أو الأعمال الإرهابية أو الحروب إلى حرمان العديد من الناس من الوصول إلى، على سبيل المثال، إمدادات الكهرباء أو المياه، فضلاً عن صعوبة الحصول على السلع والمستلزمات الأساسية.

عندما تعاني المجتمعات المحلية من حوادث أو أزمات كبيرة، يحتاج الكثير من الناس إلى المساعدة. وإذا كان بمقدور المزيد منا الاعتناء بأنفسنا ومن حولنا في مثل هذه الأوقات، فيمكن تركيز تلك المساعدة على الأماكن الأكثر احتياجًا لها. وعلى هذا النحو، تمثل جزءًا من استعداد النرويج لمواجهة حالات الطوارئ.

لهذا السبب نطلب من جميع الأسر التي تعيش في النرويج اتخاذ بعض الخطوات البسيطة لتحسين استعدادها لمواجهة حالات الطوارئ. يتناول هذا الكتيب الأمور الأساسية التي يجب وضعها في الحسبان ويسوق أمثلة محددة عن كيفية الحفاظ على الاكتفاء الذاتي لمدة ثلاثة أيام على الأقل في حالة حدوث شيء ما.

يمكن الاطلاع على مزيدٍ من المعلومات بشأن كيفية الاستعداد بشكل أفضل لمواجهة الحوادث والأزمات على الموقع الإلكتروني: sikkerhverdag.no/egenberedskap.

احتفظ بهذا الكتيب في مكان آمن.

مثال على مجموعة أدوات البقاء على قيد الحياة في حالات الطوارئ المنزلية:

ماذا تحتاج إليه؟

هذا هو مثال على مجموعة أدوات البقاء على قيد الحياة في حالات الطوارئ المنزلية التي تضمن لك الاكتفاء الذاتي لمدة ثلاثة أيام على الأقل. فكّر في الأشياء التي قد تحتاج إليها حيث تعيش.

- تسعة لترات من المياه للشخص الواحد
- عبوتان من الخبز المحمص للشخص الواحد
- عبوة واحدة من عصيدة الشوفان للشخص الواحد
- ثلاث وجبات معلبة أو ثلاثة أكياس من الطعام المجفف للشخص الواحد
- ثلاث علب طعام قابل للفرد أو الحشو ممتد الصلاحية للشخص الواحد
- عدد من أكياس الفواكه أو المكسرات المجففة والبسكويت والشوكولاتة
- أي أدوية تستخدمها
- سخان يعمل بالخشب أو الغاز أو البارافين
- شواية تعمل بالغاز أو موقد للطهي
- شموع أو مصابيح تعمل بالبطارية أو مصابيح تعمل بالبارافين
- أعواد ثقاب أو ولاعات
- ملابس دافئة وبطانيات وأكياس نوم
- حقيبة الإسعافات الأولية
- لاسلكي DAB يعمل بالبطارية
- بطاريات وأداة شحن مشحونة بالكامل وشاحن محمول للسيارة
- مناديل مبللة ومطهر
- ورق مرحاض
- مبلغ من المال
- وقود إضافي وخشب غاز بارافينكحوليات ميثيلية لأغراض التدفئة والطهي
- أقراص اليود للاستخدام في حالة وقوع حادث نووي

الطعام

يجب الاحتفاظ بما يكفي من الطعام في المنزل لإطعام جميع أفراد الأسرة. فكر في كيفية طهي الطعام في حالة انقطاع الكهرباء أو المياه. وإذا كنت تملك حيوانات أليفة أو احتياجات غذائية خاصة، فعليك التخطيط لهذا. وفيما يلي بعض النصائح بشأن ضمان الحصول على ما يكفي من الطعام:

- التأكد من أن توافر ما يكفي من الطعام الذي تشتريه وتأكله عادةً لبضعة أيام إضافية. وبدلاً من التسوق كل يوم، يمكنك التسوق لبضعة أيام مرة واحدة.
- تخزين القليل من الطعام الإضافي ممتد الصلاحية والذي يمكن الاحتفاظ به في درجة حرارة الغرفة ويؤكل دون الحاجة إلى تسخينه وقت احتياجك إليه.
- ويأتي من بين الأمثلة الجيدة على ذلك الخبز المحمص والطعام المعلب القابل للفرد والحشو وألواح الطاقة والفواكه والمكسرات المجففة. وجدير بالذكر أن الحساء وأطعمة التنزه المجففة بدائل جيدة ويمكن الاحتفاظ بها لفترة طويلة، رغم إنها تحتاج إلى التسخين في الغالب.

التدفئة والإضاءة

تعتمد العديد من المنازل على الكهرباء كمصدر رئيس أو مصدر وحيد للتدفئة. وفيما يلي بعض الخيارات التي يجب أخذها في الاعتبار لضمان أفضل استعداد لحالات انقطاع التيار الكهربائي:

- موقد حطب أو مدفأة - تأكد من أنهما يعملان بشكل صحيح وتوفير ما يكفي من الخشب.
- سخان الغاز أو البارافين تحقق من أنه في حالة جيدة ومصمم للاستخدام في الأماكن المغلقة واتبع التعليمات وتأكد من توفير تهوية جيدة.
- ملابس دافئة وبطانيات وأكياس نوم.
- أعواد ثقاب أو ولاعات
- الاتفاق على خطة مع الجيران أو العائلة أو الأصدقاء بشأن توفير مأوى.
- المصابيح الأمامية أو المصابيح اليدوية، ولا تنس أمر البطاريات.



الشراب

تحتاج إلى ما لا يقل عن ثلاثة لترات من المياه النظيفة للشخص الواحد في اليوم للشرب والطهي. ويفضل تخزين المياه في مكان بارد ومظلم بعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة. وإذا نظّفت الحاويات جيدًا، فيمكن تخزين المياه لسنوات وتظل آمنة للشرب. ولضمان تخزين ما يكفي من السوائل، يمكنك:

- تنظيف الزجاجات أو الحاويات وتعبئتها بمياه الصنبور الباردة وإحكام غلقها.
- شراء المياه المعبأة في زجاجات أو حاويات من متجر.
- توفير احتياجاتك من السوائل بتخزين العصير والمشروبات الغازية وغيرها من المشروبات غير الكحولية.

تخزين المياه:

- احرص على غسل الزجاجاتالحاويات بالصابون والمياه وشطفها جيدًا.
- ثم املاها بالمياه وأضف كوبين من المبيض المنزلي على كل 10 لترات من المياه. واتركها لمدة 30 دقيقة على الأقل.
- أفرغ الزجاجاتالحاويات واشطفها تمامًا.
- املا الزجاجات أو الحاويات تمامًا بمياه صنبور جارية وباردة.
- خزّن المياه في مكان بارد ومظلم.
- يمكن الاطلاع على مزيدٍ من المعلومات على: sikkerhverdag.no/egenberedskap



توفير الاحتياجات الأساسية لمدة ثلاثة أيام

الأدوية والإسعافات الأولية

يجب على الجميع معرفة كيفية تقديم الإسعافات الأولية الأساسية. وتتوافر دورات تدريبية يقدمها عدد من مقدمي البرامج التدريبية وتتراوح من دورات تدريبية كاملة للمبتدئين إلى دورات تنشيطية.

إذا كنت تستخدم أدوية أو مساعدات طبية خاصة، فيجب عليك التحدث إلى طبيبك أو الصيدلية بشأن إمكانية الاحتفاظ بإمدادات إضافية. وتأكد من استخدام الأدوية حسب التاريخ واستبدل الأدوية منتهية الصلاحية. يجب الاحتفاظ بما يلي في المنزل:

- حقيبة إسعافات أولية قياسية
- مسكنات
- أقراص اليود للاستخدام في حالة وقوع حادث نووي

النظافة الصحية

إذا كان يتعذر عليك الحصول على مياه ساخنة، أو ما هو أسوأ، أي مياه على الإطلاق، فمن الأهمية بمكان الأخذ بعين الاعتبار النظافة الصحية الشخصية والنظافة بوجه عام عندما يتعلق الأمر بالطعام والطهي. فقد يؤدي سوء النظافة الصحية إلى الإصابة بعدوى أو مرض.

- اهتم بالنظافة الصحية يوميًا قدر المستطاع، خاصة بعد استخدام المراض وقبل الطهي.
- يجب أن يكون بحوزتك مناديل مبللة ومطهر يدين مضاد للبكتيريا.
- حافظ على نظافة منزلك وترتيبه.
- تحتاج إلى وضع خطة للبدائل في حالة تعذر استخدام المراض الدافق.

نصائح!

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن **sikkerhverdag** - **no/egenberedskap** - بما في ذلك نصائح بشأن كيفية إعداد مراض في حالات الطوارئ في حالة قطع إمدادات المياه.



المعلومات

في حالة وقوع أزمة أو كارثة، من الأهمية بمكان الوصول إلى المعلومات الرسمية بشأن الأحداث الجارية والإجراءات الواجب اتخاذها. ويمكن استخدام نظام الإنذار العام صفارات الإنذار بالغارات الجوية لتحذير السكان من خطر وشيك. وهذا يعني أنك بحاجة إلى طلب المعلومات إذا سمعت صوت دوي صفارات الإنذار.

راديو NRK P1 هو قناة الطوارئ النرويجية المكلفة بضمان بث المعلومات إلى الجمهور العام، حتى في حالة عدم توافر وسائل الإعلام الأخرى والمواقع العامة. وفيما يلي بعض النصائح بشأن التأكد من الوصول إلى المعلومات المهمة:

- امتلاك راديو بث صوتي رقمي يعمل بالبطارية.
- امتلاك مجموعات إضافية من البطاريات.
- إذا كنت تملك سيارة، فيمكنك استخدامها للاستماع إلى الراديو وإعادة شحن الهاتف المحمول.

تذكرا!

تأكد من الحصول على معلوماتك من مصادر معروفة وموثوق بها. وكثيرًا ما تكون حالات الأزمات فوضوية، وقد يكون من مصلحة بعض الناس نشر المعلومات المضللة.



لا يتمحور الاستعداد الجيد للطوارئ حول ما هو متوفر في خزائنك، بل يتمحور أيضًا حول ما يدور في رأسك.

فكر في الأمور التي يمكن أن تقع في المكان الذي تعيش فيه، وفي التأثير الذي قد يقع عليك ومن حولك، وطرق التعامل مع الأمر معًا. وابتحث عن الأشخاص الذين هم بحاجة إلى المساعدة وانظر في طرق تقديم العون لهم.

تأكد من أن المعدات التي تخطط لاستخدامها في حالات الطوارئ تعمل بصورة جيدة وأنك تعرف كيفية استخدامها. وتعلم الإسعافات الأولية الأساسية وتعرف على الآلية التي ستستخدمها البلدية لإعلامك بآخر المستجدات أوقات الأزمات.



Sikkerhverdag.no

يمكنك العثور على نصائح مديرية الحماية المدنية وتلميحاتها بشأن الاستعداد لحالات الطوارئ ومنع الحوادث في المنزل على الموقع الإلكتروني: sikkerhverdag.no.

أرقام الهاتف المهمة

110

خدمة الإطفاء والإنقاذ

112

الشرطة

113

المساعدة الطبية الطارئة

117 116

قسم الحوادث والطوارئ

تفضل بزيارة موقع البلدية التي تتبعها للاطلاع على المزيد عن الظروف المحلية.



تدويناتك:

يمكنك تدوين أرقام الهواتف أو العناوين المهمة أو غيرها من المعلومات المفيدة لأسرتك هنا.



صورة المنتج: غوتي جيول داهل