

# Wszyscy uczestni- czymy w norweskim systemie zarządzania kryzysowego

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA POTENCJALNE ZAGROŻENIE?



# Najbezpieczniej na świecie – a jednak zagrożenie istnieje

Żyjemy w stabilnym i bezpiecznym społeczeństwie, jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że zazwyczaj wszystko funkcjonuje tutaj tak, jak powinno. Jednak żyjąc w Norwegii, jesteśmy całkowicie zależni od dostaw prądu, wody oraz internetu – i to jest nasza największa słabość.

Katakлизmy, katastrofy naturalne, sabotaż, problemy techniczne, działania terrorystyczne czy wojenne mogą sprawić, że ludność straci dostęp do, na przykład, wody lub elektryczności, a zdobycie niezbędnych do życia artykułów stanie się utrudnione.

Kiedy społeczeństwo zostaje dotknięte katastrofą lub sytuacją kryzysową, wielu osób potrzebuje natychmiastowej pomocy. Im więcej osób w takiej sytuacji będzie w stanie sobie poradzić i zaopiekować się najbliższymi, tym łatwiej będzie skierować pomoc tam, gdzie potrzeby są najpilniejsze. W ten sposób wszyscy uczestniczymy w norweskim systemie zarządzania kryzysowego.

Dlatego zwracamy się do wszystkich gospodarstw domowych w kraju z prośbą o podjęcie kilku prostych działań w celu poprawienia swojego przygotowania do sytuacji kryzysowych. Niniejsza broszura omawia podstawowe zasady postępowania i podaje konkretne sposoby na przetrwanie co najmniej trzech dni w sytuacji kryzysowej.

Więcej informacji na temat właściwego przygotowania na sytuacje kryzysowe znajduje się na [sikkerhverdag.no/egenberedskap](https://sikkerhverdag.no/egenberedskap).

Niniejszą broszurę należy przechowywać w bezpiecznym miejscu.

## Przykładowy zestaw ratunkowy dla gospodarstwa domowego:

- dziewięć litrów wody na osobę
- dwie paczki pieczywa chrupkiego na osobę
- paczka płatków owsianych na osobę
- trzy puszki konserw obiadowych lub trzy torebki jedzenia w formie suszonej na osobę
- trzy puszki konserw do chleba lub przetworów z długą datą przydatności do spożycia
- kilka torebek suszonych owoców albo orzechów, ciastka i czekolada
- lekarstwa, które regularnie zażywasz
- piec na drewno, gazowy albo na parafinę
- grill albo kuchenka gazowa do gotowania
- świece, latarki zasilane bateryjnie lub lampy parafinowe
- zapalniczka albo zapalniczka
- ciepłe ubrania, koce i śpiwory
- apteczka pierwszej pomocy
- radio DAB na baterie
- baterie, w pełni naładowany powerbank, zewnętrzny akumulator samochodowy
- chusteczki nawilżane, środek dezynfekujący
- papier toaletowy
- trochę gotówki
- zapas paliwa, drewno/gaz/parafina/denaturat do ogrzewania i gotowania
- jod w tabletkach (na wypadek skażenia radioaktywnego)

### Czego potrzebujesz?

Oto przykładowy zestaw ratunkowy dla gospodarstwa domowego, który powinien wystarczyć na przynajmniej trzy dni. Zastanów się, czego możesz potrzebować w domu.

## Żywność

W domu powinna znajdować się taka ilość żywności, która będzie wystarczająca do nakarmienia wszystkich domowników. Przemyśl, jak przyrządzić posiłek przy braku prądu lub wody. Jeśli masz zwierzęta lub jesteś na specjalnej diecie, weź to pod uwagę. Możesz na przykład:

- robić większe zakupy co kilka dni i w ten sposób mieć zawsze dodatkowy zapas żywności, którą najczęściej spożywasz;
- mieć zapas długoterminowej żywności, którą przechowuje się w temperaturze pokojowej i ewentualnie spożywa bez gotowania,
- np. pieczywo chrupkie, konserwy, pasteryzowane dania obiadowe, przetwory, batony energetyczne, suszone owoce i orzechy. Zupa i suszone jedzenie turystyczne to dobra alternatywa, bo można je przechowywać przez długi okres, chociaż często konieczne jest ich podgrzanie.

## Ogrzewanie i oświetlenie

W wielu mieszkaniach głównym lub jedynym źródłem ciepła jest ogrzewanie elektryczne. Aby być lepiej przygotowanym na brak prądu, rozważ następujące możliwości:

- piec albo kominek na drewno – sprawdź, czy działa, zrób wystarczający zapas drewna;
- piec na gaz albo parafinę – sprawdź, czy jest w dobrym stanie i nadaje się do używania w pomieszczeniach. Postępuj zgodnie z instrukcjami i zapewnij właściwą wentylację;
- ciepłe ubrania, koce i śpiwory;
- zapalniczka albo zapałki;
- umowa z sąsiadami, rodziną albo przyjaciółmi, którzy mogą udzielić schronienia;
- latarki czołowe lub latarki – pamiętaj o bateriach.



## Napoje

Potrzeba co najmniej trzech litrów czystej wody dla jednej osoby na dobę do picia i gotowania. Wodę najlepiej przechowywać w miejscu chłodnym i ciemnym, z dala od bezpośredniego światła słonecznego. Po odpowiednim wyczyszczeniu kontenerów wodę można przechowywać latami – i nadal powinna być zdatna do picia. Aby upewnić się, że masz wystarczającą ilość płynów, możesz:

- wymyć butelki/kanistry, wypełnić je po brzegi wodą z kranu i dobrze zamknąć;
- kupić w sklepie wodę w butelkach/pojemnikach;
- uzupełnić zapasy sokami i innymi napojami bezalkoholowymi.

## Przechowywanie wody:

- Umyj butelki/pojemniki wodą z mydłem i spłucz.
- Następnie napełnij je wodą i wlej dwie nakrętki wykorzystywanego w domu środka czyszczącego na 10 l wody. Odstaw je na przynajmniej 30 minut.
- Opróżnij je i dokładnie wypłucz.
- Napełnij butelki/pojemniki po brzegi zimną, bieżącą wodą z kranu.
- Przechowuj wodę w chłodnym, ciemnym miejscu.

Więcej informacji znajduje się na stronie: [sikkerhverdag.no/egenberedskap](http://sikkerhverdag.no/egenberedskap)



## Lekarstwa i pierwsza pomoc

Wszyscy powinni znać zasady udzielania pierwszej pomocy. Dostępne są szkolenia i kursy wielu dostawców, od kursów na poziomie podstawowym aż po kursy przypominające.

Jeśli przyjmujesz leki albo używasz specjalnych pomocy medycznych, poproś lekarza albo farmaceutę o wydanie odpowiedniego zapasu. Zażywaj lekarstwa z najkrótszą datą ważności i wymień te, których data ważności już minęła. W domu zawsze powinny znajdować się:

- standardowa apteczka pierwszej pomocy
- środki przeciwbólowe
- jod w tabletkach (na wypadek skażenia radioaktywnego)

## Higiena

Kiedy brakuje ciepłej wody, albo co gorsza, wody w ogóle, istotne jest, aby zadbać o higienę osobistą i czystość podczas przyrządzania posiłków. Brak higieny może spowodować rozwój zarazków i przenoszenie się chorób.

- Myj się codziennie, możliwie jak najdokładniej, szczególnie po skorzystaniu z toalety i przed przyrządzeniem posiłków.
- Przygotuj zapas mokrych chusteczek jednorazowych i antybakteryjny środek do mycia rąk.
- Utrzymuj czystość w mieszkaniu.
- Jeśli nie masz możliwości skorzystania z urządzeń sanitarnych, spróbuj znaleźć inne rozwiązania.



### Porady!

Więcej informacji znajduje się na [sikkerhverdag.no/egenberedskap](http://sikkerhverdag.no/egenberedskap) – w tym wskazówki, jak wykonać toaletę awaryjną po odcięciu wody.

## Informacja

Podczas katastrof i innych sytuacji kryzysowych ważny jest dostęp do informacji o tym, co się dzieje i co powinno się robić. Publiczne systemy alarmowe (syreny) mogą ostrzegać o nagłym niebezpieczeństwie. Kiedy słyszysz syreny, oznacza to, że należy się natychmiast dowiedzieć, co się dzieje.

Kanał radiowy NRK P1 ma za zadanie zapewnić niezbędną informację dla ludności w Norwegii, również wtedy gdy inne kanały nie są dostępne. Aby mieć dostęp do informacji, upewnij się, że posiadasz:

- odbiornik radiowy DAB na baterie;
- dodatkowy zapas baterii;
- jeśli masz samochód, pamiętaj, że można słuchać w nim radia oraz naładować baterie.

## Pamiętaj!

Upewnij się, że otrzymujesz informacje ze znanego i wiarygodnego źródła. Sytuacja kryzysowa może wiązać się z chaosem informacyjnym. Komuś może zależeć na rozpowszechnianiu fałszywych wiadomości.



# *Właściwe przygotowanie na sytuację kryzysową to nie tylko zapasy na półkach, ale także wiedza.*

Zastanów się, co może wydarzyć się w Twoim regionie, jak może to wpłynąć na Ciebie i Twoich bliskich, i jak możesz sobie z tym poradzić. Sprawdź, czy ktoś może potrzebować pomocy i czy możesz mu jej udzielić.

Upewnij się, że sprzęt, którego zamierzasz używać w sytuacji kryzysowej, jest w dobrym stanie i że wiesz, jak z niego korzystać. Poznaj podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy i dowiedz się, jak regionalne władze będą przekazywać informacje w razie sytuacji kryzysowej.





## Sikkerhverdag.no

---

Porady i wskazówki DSB dotyczące radzenia sobie w sytuacji kryzysowej i zapobiegania wypadkom w domu znajdują się na stronie sikkerhverdag.no.

## Ważne numery telefonów

---

**110**

Straż pożarna i służby ratownicze

**112**

Policja

**113**

Pogotowie

**116 117**

Całodobowa przychodnia lekarska

---

Odwiądź stronę internetową Twojej gminy i dowiedz się więcej o warunkach lokalnych.

---



## Notatki:

Tutaj możesz zapisać ważne numery telefonu, adresy albo istotne informacje na temat swojego domu.



Zdjęcie produktów: Gaute Gjøl Dahle