

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 dobrze tutaj funkcjonuje. Jednak żyjąc w Norwegii, jesteśmy całkowicie zależni od dostaw prądu, wody oraz internetu – i to jest nasza największa słabość.

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

Kiedy społeczeństwo zostaje dotknięte katastrofą lub sytuacją kryzysową wielu ludzi potrzebuje natychmiastowej pomocy. Im więcej osób 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.

Przeczytaj więcej na sikkerhverdag.no i na stronie internetowej Twojej gminy.

Twój własny zapas kryzysowy

Poniżej znajdziesz pomysły na trzydniową rację zapasów, którą warto mieć w domu

- 9 litrów wody na osobę
- Dwie paczki pieczywa chrupkiego na osobę
- Paczkę płatków owsianych na osobę
- Trzy puszki konserw obiadowych lub trzy torebki jedzenia w formie suszonej na osobę
- Trzy puszki konserw do chleba z długą datą przydatności do spożycia
- Kilka torebek suszonych owoców albo orzechów
- Lekarstwa, które regularnie zażywasz
- Piec na drewno, gazowy albo na parafinę
- Grill albo kuchenka gazowa do gotowania
- Świece, latarka z baterią, lampa naftowa
- Zapałki albo zapalniczka
- Ciepłe ubrania, koce i śpiwory
- Apteczka pierwszej pomocy
- Radio DAB na baterie
- Baterie, zewnętrzny akumulator, ładowarka
- Chusteczki nawilżane, środek dezynfekujący
- Papier toaletowy, chusteczki jednorazowe
- Trochę gotówki
- Zapas paliwa, drewno/gaz/parafina/denaturat
- Jod w tabletkach na wypadek skażenia radioaktywnego

Żywność

W domu powinna się znajdować 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 żelazny zapas długoterminowej żywności, którą przechowuje się w temperaturze pokojowej i ewentualnie spożywa bez gotowania, np. pieczywo chrupkie, konserwy, pasteryzowane dania obiadowe, zupy, batony energetyczne, suszone owoce, orzechy i inne produkty suszone.

Napoje

Potrzeba co najmniej trzech litrów czystej wody dla jednej osoby na dobę do picia i gotowania. Woda powinna być przechowywana w miejscu ciemnym i chłodnym, ale w temperaturze powyżej 0°C, np. w piwnicy lub garażu. Wymień wodę raz w roku, najlepiej w stałym terminie. Możesz:

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

Ogrzewanie

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

- Piec albo kominek – 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.
- Ciepłe ubrania, koce i śpiwory
- Zapałki albo zapalniczka
- Umowa z sąsiadami, rodziną albo przyjaciółmi, którzy mogą udzielić schronienia

Lekarstwa i pierwsza pomoc

Wszyscy powinni znać zasady udzielania pierwszej pomocy. Jeśli przyjmujesz leki albo używasz specjalnych pomocy medycznych, poproś lekarza albo farmaceutę o wydanie odpowiedniego zapasu. Pamiętaj o dacie przydatności. W domu zawsze powinny się znajdować:

- Apteczka pierwszej pomocy
- Środki przeciwbólowe
- Jod w tabletkach dla ciężarnych, karmiących i dzieci poniżej 18 lat

Higiena

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

- Myj się codziennie, możliwie jak najdokładniej szczególnie po skorzystaniu z toalety i przed przyrządzeniem jedzenia.
- 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.

Informacja

Podczas katastrof i innych sytuacji kryzysowych ważny jest dostęp do informacji o tym, co się dzieje i co powinno się robić. Syreny alarmowe 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, również wtedy gdy inne kanały nie są dostępne. Aby mieć dostęp do informacji, upewnij się, że posiadasz:

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

Pamiętaj!

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



Odpowiednie przygotowanie na sytuacje kryzysowe to nie tylko to, co masz w szafie, ale również to, co masz w głowie.

Pomyśl, co mogłoby zagrozić ludności w miejscu Twojego zamieszkania w przypadku sytuacji kryzysowej? Zastanów się, kto mógłby potrzebować pomocy i jak mieszkańcy mogliby zapobiec niebezpieczeństwu lub naprawić szkody.

Sprawdź, czy wiesz, jak posługiwać się sprzętem, którego masz zamiar użyć w razie niebezpieczeństwa, i czy jest on w dobrym stanie. Naucz się zasad udzielania pierwszej pomocy. Dowiedz się, gdzie i w jaki sposób Twoja gmina (kommune) udziela informacji w razie sytuacji kryzysowej.



Gaute Geir Dahlie

Czy jesteś przygotowana/ przygotowany?



Jannecke Nordskog (43)

DWOJE DZIECI, MIESZKA W BLOKU

Nigdy o tym nie myślałam. Mamy dużo suchego prowiantu w domu, ale nie rozważałam tego typu spraw jako realnej możliwości. Nie wiem, chyba powinniśmy zgromadzić zapas wody i drewna w przybudówce.



Olav Evang (20)

WYNAJMUJE MIESZKANIE Z CZTEREMA
INNymi OSOBAMI

Chyba nie jestem zbyt dobrze przygotowany. U nas w mieszkaniu nie ma miejsca na gromadzenie zapasów. Ale byłem w wojsku, więc umiem sobie radzić w trudnych warunkach. Mieszkałem w namiocie i przygotowywałem jedzenie w lesie, myślę, że dałbym sobie radę. Kolega, który ze mną mieszka, cierpi na artretyzm. On miałby problem bez swoich leków.



Mohammedi Saaliti (41)

TROJE DZIECI, MIESZKA W DOMU
JEDNORODZINNYM

Zawsze się myśli, że w Norwegii nic groźnego nie może się wydarzyć, ale z katastrofami nigdy nie wiadomo. Jako ojciec małych dzieci przede wszystkim myślę o ich zdrowiu. Powinno się mieć w domu potrzebne lekarstwa i umieć udzielać pierwszej pomocy. Muszę też zaopiekować się matką. Nie zna za dobrze norweskiego, więc w sytuacji kryzysowej trudno byłoby jej samej uzyskać prawidłowe informacje.



Eva Vige (71)

MIESZKA SAMA, W SZEREGOWCU

Nie obawiam się terroru ani katastrof. Gdyby coś się stało, mam dużo odzieży i żywności. Najważniejsze jest dla mnie dodatkowe źródło ciepła do ogrzewania i przyrządzania jedzenia. Lubię słuchać radia, więc kupiłam sobie odbiornik DAB. Muszę tylko pamiętać, żeby zawsze mieć do niego baterie.

Informacja o zagrożeniu po angielsku

Informacje na temat zagrożenia są podawane przez władze i media głównie w języku norweskim. Jeśli nie rozumiesz tego języka, zapamiętaj następujące wskazówki:

- Władze wszystkich szczebli publikują informacje dotyczące zagrożenia na swoich stronach internetowych, w głównych mediach oraz w mediach społecznościowych.
- W początkowej fazie informacja po angielsku może być ograniczona - z czasem powinno się to poprawić. Zajrzyj na te strony ponownie za jakiś czas.
- Gmina (kommune) ogłasza informacje o nagłych zdarzeniach, wypadkach lub katastrofach, które miały miejsce na jej terenie i mogą mieć wpływ na mieszkańców albo przyjezdnych.
- Jeśli czegoś nie rozumiesz albo potrzebujesz dodatkowych wyjaśnień, poproś kogoś o wytłumaczenie. Większość Norwegów chce i potrafi pomóc w takiej sytuacji.
- Jeśli nie znajdziesz nikogo takiego, użyj programu translatorskiego i spróbuj przetłumaczyć informacje z norweskiego na angielski lub inny język.
- Nie rozpowszechniaj niesprawdzonych i nieprawdziwych informacji!

Notatki:

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



Ważne telefony i strony internetowe

- 110** Straż pożarna
- 112** Policja
- 113** Pogotowie ratunkowe
- 116 117** Całodobowa przychodnia lekarska

Zajrzyj na stronę internetową Twojej gminy i dowiedz się więcej o warunkach lokalnych

sikkerhverdag.no
oslo.kommune.no/egenberedskap

