DSB

Amharisk

ለኖርዌይ ዝግጁነት በእንዲህ አይነት መንገድ አስተዋጽኦ ማበርከት ይችላሉ

ምክር ለራስ ዝግጁነት

ጠቃሚ መረጃ ከማህበረሰብ ደህንነትና የአስቸኳይ ጊዜ ሁኔታ ዝግጁነት ዳይሮክቶሬት

የራስ ዝግጁነት ለአንድ ሳምንት

እርስዎና የቅርብ ቤተሰብዎ ረዘም ላለ ጊዜ መብራት ቢጠፋ እንዴት ራሳችሁን ትረዳላችሁ? ውሃ ቢጠፋ ምን ማድረግ ትችላላችሁ? ለአንድ ሳምንት ያክል የሚያስፈልጋችሁ ነገር ለመግዛት እድል ባታገኙ ምን ያጋጥማችኋል? ለእንዲህ አይነት ሁኔታዎች ዝግጁ መሆን የራስ ዝግጁነት መኖርን ይጠይቃል።

የኖርዌይ ባላስልጣኖች በንዲህ አይነት ሁኔታዎች አብዛኛዎቹ ሰዎች በተቻለ መጠን ለአንድ ሳምንት ያክል ራሳቸውን መርዳት እንዲችሉ ይመክራሉ። ምክንያቱም በንዲህ አይነት ቀውስ ኮሙናዎችና ያስቸኳይ ጊዜ አገልግሎት ሰጪ ድርጅቶች ቅድሚያ የሚረዱት ራሳቸውን መርዳት የማይችሉትን ሰዎች ነው። አብዛኞቻችን ራሳችንንና በኛ ዙርያ ያሉትን መርዳት ከቻልን፣ የኖርዌይ አጠቃላይ ራስን ከቀውስ የመከላከል አቅም ይጠናከራል፤ ይህ ማለት የማህበረሰቡ ጠቅላላ አቅሞች ተደምረው ከቀውስና ከጦርነት ጥቃት ለመከላከልና ለመቋቋም ያስችላሉ ማለት ነው።

ምን ሊከሰት ይችላል?

እየኖርን ያለነው እየተባባሰ በሚሄድ አለመረጋጋት ባላት ዓለም ውስጥ ነው፤ ያለመረጋጋት ከሚፈጥሩ ምክንያቶች መካከል የአየር ንብረት ለውጥ፣ ጦርነትና ዲጂታላዊ ማስፈራራቶች ይገኙበታል። ምንም እንኳ አብዛኛዎቹ በኖርዌይ ያሉ አገልግሎቶች መስራት በሚገባቸው ደረጃ እየሰሩ ያሉ ቢሆኑም፣ ወጣ ላሉ እንደ መጥፎ የአየር ሁኔታ፣ ተዛማች በሽታዎች፣ አደጋዎች፣ አሻጥሮች እንዲሁም የባሰ አያምጣና ጦርነት ቢከሰት ልንጠቃ ስለምንችል ዝግጁ መሆን ይገባናል።

እንዲህ አይነት ቀውሶች ከፍተኛ ጉዳት ሊያስከትሉ ይችላሉ። ለምሳሌ መብራት ቢቋረጥ፣ የቧንቧ ውሃና የፍሳሽ ስርአት፣ የክፍያ ስርአቶች፣ ኢንተርኔት፣ የሞባይል ስልክና የምግብ ማዘጋጀት ስራ እንደ ሁሌው አይሰሩም ማለት ነው።

ዝግጁነትዎን ከፍ ያድርጉ!

ጥሩ ዝግጁነት ማለት በርስዎና በቤተሰብዎ ዋስትና ላይ ኢንቨስት ማድረግ ማለት ነው። እዚህ ብሮሸር ያሉ ምክሮች ቢከተሉ ከትንንሽ የየእለት መረበሾች/መቋረጦች ጀምሮ እስከ ትልልቅ ቀውሶች ያሉትን ችግሮች ሁሉ የመቋቋም አቅምዎ የተሻለ ይሆናል። በተጨማሪም የሚመለከታቸው ባለስልጣኖች ራሳቸውን መርዳት ለማይችሉ ሰዎች እገዛ በማድረግ ቅድሚያ መስጠት እንዲችሉ የበኩልዎን አስተዋጽኦ አደረጉ ማለት ነው።

ያስታውሱ ምንም ካለመዘጋጀት የተወሰኑ ዝግጁነቶችን ማድረግ በጣም ይሻላል!

ስእል:- ሄሊትራንስ የሄሊኮፕተር አገልግሎት

ብሮሸሩን በጥንቃቄ ይያዙት

ውሃ

ውሃ ለመጠጥ፣ ምግብ ለማዘጋጀትና ንጽህና ለመጠበቅ ያስፈልግዎታል። ለአንድ ሰው 20 ሊትር ገደማ የሚጠጣ ውሃ ቢያስቀምጡ፣ የሆነ የቧንቧ ውሃ መቋረጥ ቢያጋጥም፣ ቢያንስ ለአንድ ሳምንት የሚሆን የአንድ ሰው የውሃ ፍላጎት ይሸፍንልዎታል። አንዳንዱ የፈሳሽ ፍላጎት በጭማቂ፣ በለስላሳ መጠጥና በሌሎች አልኮል የሌላቸው መጠጦች ሊሸፈን ይችላል።

ኣንዱ መፍትሄ ጀሪካኖችና ውሃ መያዣ ጄሪካኖች/ጠርሙሶች/ ከነውሃቸው ከሱቅ መግዛት ነው። ሌላው መፍትሄ ደግሞ ራስዎት እነዚህን እቃዎች ከቧንቧ ውሃ መሙላት ነው፤ እንዲህ እያደረጉም መቀጠል ነው።

1. ጽዳት

- ጀሪካኖችና ውሃ መያዣ ጄሪካኖች/ጠርሙሶች/ በሳሙናና ውሃ ይጠብዋቸው፣ ከዛም ጥሩ አድርገው ያለቅልቋቸው።
- ውሃውን ይሙሉና ሁለት የጠርሙስ መክደኛ ሙሉ ክሎሪን ለ10 ሊትር ውሃ ሂሳብ ይጨምሩ። ከዛም ለ 30 ደቂቃዎች ያቆዩት። ከዛም ውሃውን ደፍተው በደምብ ያለቅልቁት።

2. አሞላል

ጀሪካኖችና ውሃ መያዣ ጄሪካኖች/ጠርሙሶች/ በቀዝቃዛና ንጹህ ውሃ ከቧንቧ በደንብ ይሙሉዋቸው።

3. አቀማመጥ

- ውሃውን ቀጥተኛ የጸሃይ ብርሃን በማያገኘው ቀዝቃዛና ጨለም ያለ ቦታ ላይ ያስቀምጡት።
- በንጹህ መያዣ ውስጥ ያለ ንጹህ ውሃ ለመጠጣት አደገኛ ሳይሆን አመታት ሊቀመጥ ይችላል።

ውሃውን የሚያስቀምጡበት ቦታ የለዎትም?

- ለተወሰኑ ትልልቅ መያዣዎች የሚሆን ማስቀመጫ ቦታ ከማግኘት ይልቅ ለብዙ ትናንች መያዣዎች የሚሆን ቦታ ማግኘት ሊቀል ይችላል።
- ውሃዎን በቁምሳጥን መደርደርያዎች፣ ብኩሽና ባንኮኒ ስር ወይም በቤትዎ ውስጥ ትንሽ ትርፍ ቦታ ባለበት ሊያስቀምጡት ይችላሉ።
- የጋራ ቦታ ባለበት ህንጻ ውስጥ ነው የሚኖሩት? ከሆነ ከህንጻው ወይም ከጋራ መኖርያው አስተዳዳሪዎች ጋር በመነጋገር በህንጻው ውስጥ የጋራ ውሃ ማከማቻ መጋዘን እንዳለ ይጠይቁ።

ማሞቅያና መብራት

አብዛኛዎቹ መኖርያዎች ማሞቅያዎቻቸው የሚሰራው በዋናነት በኤሌክትሪክ ነው። በብዙ መኖርያ ቤቶች፣ ኤሌክትሪክ ብቸኛው የማሞቅያ ሃይል ምንጭ ነው። በክረምት ብርድ ወቅት ኤሌክትሪክ ቢቋረጥ፣ ወዲያውኑ ቤት ውስጥ ብርድና ጨለማ ይሆናል። ስለዚህ የቤትዎ ሙቀት እንዲጠበቅ ቅድመ ዝግጅት ሊያደርጉ ይገባል።

በመኖርያ ቤትዎ ውስጥ ይህ ሊኖርዎት ይገባል፦

- የሚያሞቁ ልብሶች፣ ጋቢ መሰል የቤት ውስጥ መደረቢያዎች፣ ብርድ ልብሶችና (ዱነ) በዚፕ የሚዘጉ ብርድ ልብሶች(ስሊፒንግ ባጎች)።
- ሻማዎችና ክብሪቶች የያዘ ማስቀመጫ።
- በጨለማ ለማየት የሚረዱ የእጅና የጭንቅላት ባትሪዎች (ተጨማሪ ባትሪዎችን መያዝ አይርሱ)።

አማራጭ ማሞቅያ

- ምድጃውና ጭስ ማውጫው ተቀባይነት ያለውና በጥሩ ቁመና ላይ መሆኑን፣ እንዲሁም በቂ የሚነድ እንጨት ያለው መሆኑን ያረጋግጡ።
- ለቤት ውስጥ አገልግሎት የሚውል የጋዝ ወይም የፓራፊን /ኬሮዚን/ ምድጃ የሃይል መቆራረጥ በሚኖርበት ወቅት አማራጭ ማሞቅያ ነው።
- እንደ ጀነሬተር ወይም 230 ቮልት ሃይል መውጫ ያለው ባትሪ ለአደጋ ጊዜ የሃይል ምንጭነት ሊታሰብ የሚችል አማራጭ ነው። ከዚም ሳጠቃቀሙ፣ የደህንነት ህጎችና ምክሮች ማወቅ አለብዎት።

እርስ በርሳችሁ ተረዳዱ

- የመብራት መቆራረጡ ረጅም ጊዜ የሚቆይ ከሆነና አማራጭ ማሞቅያ ከሌልዎት ከጎረቤትዎ፣ ከቤተሰቦችዎ ወይም ከጓደኞችዎ ጋር ለመቆየት መግባባት ያስፈልግዎታል።
- እርስዎም ከኤሌክትሪክ ሌላ አማራጭ ማሞቅያ ካለዎትና ያንን የሌላቸው የሚያውቋቸው ሰዎች ካሉ፣ በችግር ጊዜ ከርስዎ ጋራ ይቆዩ ዘንድ እድሉን ቢሰጧቸው።

ኤሌክትሪኩ የሚጠፋ ከሆነ የሙቀት ብክነትን በነዚህ መንገዶች ሊቀንሱ ይችላሉ።

- በሮችን ይዝጉ ወይም በክፍሎች መካከል ምንጣፎችን ያንጠልጥሉ።
- በመስኮቶች ፊት ለፊት ምንጣፎችን ወይም መጋረጃዎችን ያንጠልጥሉ።

ምግብ

በችግር ጊዜ ምግብ ከሱቅ መግዛት ስለመቻልዎ እርግጠኛ ሊሆኑ አይችሉም። ስለዚህ ለሁላችሁም ለአንድ ሳምንት የሚበቃ ምግብ በቤታችሁ ውስጥ ሊኖር ይገባል።

ምናልባት መብራት ወይም ውሃ ቢጠፋ፣ ምግብ እንዴት ማዘጋጀት እንዳለብዎት ያስቡ። መጀመርያ መጠቀም ያለብዎት ምግቦች በማቀዝቀዣ ወይም በጥልቅ ማቀዝቀዣ የሚቀመጡ ያጭር ጊዜ ቆይታ ያላቸው (ቶሎ ሊበላሹ የሚችሉ) አይነቶችን ነው።

- ሁሌ በተለምዶ ከሚመገቡት ምግብ ትንሽ ተጨማሪ እንዳለዎት ያረጋግጡ። ምግብ ባዶ ከመሆኑ በፊት ቀድመው ይግዙ፤ ሁሌም ተጨማሪ ክምችት ይኑርዎት።
- በክፍል ሙቀት ውስጥ ሊቀመጡ የሚችሉ ረዥም የመቆያ ጊዜ ያላቸው ተጨማሪ ምግቦች ይኑርዎት። ጥሩ ምሳሌዎች:- ክነኬ-ብሮ፣ ሃቨረግሪን (ኦትሜል)፣ የታሸገ ምስርና ባቄላ/አደንጓሬ፣ ዳቦ ላይ ተደርበው/ተቀብተው የሚበሉ የታሸጉ ምግቦች፣ እንደ መክሰስ የሚወሰዱ ሃይል ሰጪ ጣፋጭ ምግቦች፣ የደረቀ ፍራፍሬ፣ ቸኮላታ፣ ማር፣ ብስኩት፣ ለውዝና እሱን መሳይ ኖተሮች።
- ረዥም ጊዜ የሚቆዩ፣ በስለው ለምግብነት የሚያገለግሉ ምግቦች፣ ለምሳሌ:- ፓስታ፣ ሩዝ፣ የታሸገ ሾርባ፣ ዱቄት፣ የታሸጉ ዋና ምግቦች (ለሚዳግ የሚሆኑ) እና በሃይለኛ ቅዝቃዜ የደረቁ ምግቦች።
- በቤት ውስጥ አንድ ሰው የማይፈልጋቸው አይነት ወይም ባንጻሩ እጅግ የሚወዳቸውና ሱስ የሆኑበት ምግቦች ካሉ፣ እነኚህን በእቅድዎ ግምት ውስጥ ማስገባት ያስፈልጋል።
- የጋዝ ምድጃ፣ ጋዝ-ብሉስ፣ ወይም የጋዝ ግሪል በመጠቀም ምግብን ማዘጋጀት ካሰቡ፣ እነዚህን ማብሰያዎችዎን እየሰሩና በጥሩ ሁኔታ እንዳሉ በየጊዜው ማረጋገጥ አለብዎት።

ክፍያን ለመፈጸም ራስን ማዘጋጀት

በኖርዌይ ያሉ ክፍያ መፈጸምያ ስርአቶች አስተማማኝና ቀልጣፋ ናቸው። ቢሆንም የዲጂታል ጥቃቶች፣ የሰዎች ስህተቶች፣ የስርአት ስህተቶች፣ ወይም የመብራት መቆራረጦች በሚፈለገው መልክ እንዳይሰሩ ሊያደርጓቸው ይችላሉ።

በተለመደው መልኩ ክፍያዎን መፈጸም ካልቻሉ፣ ሌሎች የክፍያ መንገዶች ቢኖርዎት ጥሩ ነው።

- በርካታ ክፍያ መፈጸምያ ካርዶች ይኑርዎት። የተለያዩ የመክፈያ ካርዶች ሊኖሩ ይችላሉ (ክሬዲት ካርድና የራስ ቁጠባ ካርድ/ዴቢት ካርድ)፣ ወይም ከተለያዩ ባንኮች የተሰጡ የባንክ ካርዶች።
- እቤትዎ የተወሰነ ገንዘብ በካሽ/ጥሬ ገንዘብ/ ይኑርዎት፣ እነዚህ ጥሬ ገንዘቦች የተለያዩ መጠን ገንዘቦችን የሚወክሉ ሆነው ለትናንሽ ግዢዎች መፈጸምያ በሚሆኑ አይነት ይያዝዋቸው። የሚይዙት ጥሬ ገንዘብ መጠን የሚወስኑት እቤትዎ ውስጥ የሚኖር የሰው ብዛትና ምን ምን መግዛት እንደምትፈልጉ ግምት ውስጥ በማስገባት ነው።
- ምናልባት ከባንኮቹ መካከል በአንዱ ባንክ የቴክኒክ ችግር እንዳያጋጥም በተለያዩ ባንኮች የቁጠባ ሂሳብ ይኑርዎት።

ለራስዎ ዝግጁነት የማረጋገጫ ዝርዝሮች

ከዚህ በታች ያሉት ቤትዎ ውስጥ ቢኖሩ፤ እነዚህ የአስፈላጊ ነገሮች ምሳሌዎች ናቸው። ፍላጎታችሁን ማየትና ክምችታችሁን በየጊዜው ማስተካከል ያስፈልጋል። ቤተሰብ፣ ጓደኞችና ጎረቤቶች እራስን በማዘጋጀት ስራ ላይ ተባብረው መስራት እንደሚችሉ ያስታውሱ።

ምግብና ውሃ

- ☐ በጆጎች ወይም ጀሪካኖች/ጠርሙሶች የተከማቸ ንጹህ ውሃ ።
- ☐ በክፍል ሙቀት የሚከማቹ ምግቦች።
- ☐ የግሪል እቃ፣ የማብሰያ እቃ ወይም የጋዝ ምድጃ።
- ☐ ተጨማሪ ጋዝ መያዣ ወይም የማብሰያ ነዳጅ።
- ☐ ለቤት እንስሳት የሚሆን ምግብና ውሃ።
- ☐ ጥቂት ጥሬ ገንዘብና በርካታ የክፍያ መፈጸምያ ካርዶች።

ማሞቅያና መብራት

- ☐ የሚያሞቁ ልብሶች፣ ጋቢ መሰል የቤት ውስጥ መደረቢያዎች፣ ብርድ ልብሶችና (ዱነ)፣ በዚፕ የሚዘጉ ብርድ ልብሶች(ስሊፒንግ ባጎች)።
- ☐ ሻማዎችና ክብሪቶች።
- ☐ እንጨት – የእንጨት ምድጃ ወይም ምድጃ ከለዎት።
- ☐ ጋዝ - ወይም ለቤት ውስጥ አገልግሎት የሚሆን የፓራፊን/ኬሮዚን/ ምድጃ።
- ☐ የመጠለያ ስምምነት።
- ☐ በባትሪ የሚሰሩ የእጅ ወይም የጭንቅላት ባትሪዎች፣ ስሽይሽ ወይም የጸሃይ ሃይል ሴሎች።

መረጃ

- ☐ በባትሪ የሚሰራ DAB ሬድዮ፣ ስሽይሽ ወይም የጸሃይ ሴሎች።
- ☐ ባትሪዎችና የተሞላ የባትሪ ባንክ።
- ☐ በወረቀት የተጻፋ አስፈላጊ የሆኑ ዝርዝር የስልክ ቁጥሮች፣ ለምሳሌ ላስቸኳይ ሁኔታ የሚፈለጉ ቁጥሮች፣ የጤና ጣብያ (ሌገ-ቫክት)፣ የእንስሳት ሃኪም፣ የቤተሰብ፣ የጓደኞችና የጎረቤቶች ስልክ ቁጥሮች።

መድሃኒቶችና ንጽህና

- ☐ መድሃኒቶችና የመጀመርያ ደረጃ እርዳታ መሳርያዎች።
- ☐ የአዮዲን ክኒኖች (ይህ የሚያስፈልጋቸው፣ ከ 40 አመት በታች ለሆኑ ልጆችና ጎልማሶች፣ ነፍሰጡሮችና አጥቢ እናቶች ናቸው)
- ☐ የንጽህና እቃዎች፣ እንደ እርጥብ መጥረጊያዎች /ሰርቪቶር/፣ የእጅ ማጽጃ ኬሚካሎች / ስፕሪቶች/፣ ዳይፐሮች፣ የሽንት ቤት ወረቀቶች (ሶፍት)፣ የወር አበባ መጠበቅያዎች።

DOLMIO
NIDO
RAVIOLI
MAXBOLLER
SODD
Idun
Fersken
vann
MAIS
FRUKT-
COCKTAIL

FIRST AID KIT
TAMPAX

Gulasch

መድሃኒቶችና የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ

በችግር ጊዜ ያስቸኳይ የህክምና እርዳታ ወይም የጤና ጣብያ (ሌጌ-ቫክት) ስልክ ቁጥር ደውሎ መገናኘት መቻል ከባድ ሊሆን ይችላል። ለዚህም ነው መሰረታዊ የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ ህክምናን ማወቅና የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ እቃዎችን በቤትዎ ውስጥ መኖራቸው አስፈላጊ የሚሆነው።

- እድሉ ካለዎት መሰረታዊ የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ ይማሩ።
- በመኖርያ ቤትዎ ውስጥ የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ መሳርያዎች ይኑርዎት። መኪና ካለዎትም በመኪናዎ ውስጥ ጭምር የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ መሳርያዎች ይኑርዎት።
- በመደበኛነት የሚጠቀሙባቸው መድሃኒቶችና የህክምና መሳርያዎች ካሉ ቢያንስ ለሰባት ቀን የሚያስፈልጎትን ተጨማሪ ክምችት ይያዙ። የሚያስፈልጎትን መድሃኒትና የህክምና መሳርያ ከማለቁ በፊት አንድ ሳምንት ቀድመው ከሚወስዱበት ቦታ የማምጣት ልምድ ይኑርዎት።
- የአዮዲን ክኒኖች በቤትዎ ውስጥ ይኑርዎት (ይህ የሚያስፈልጋቸው፣ ከ 40 አመት እድሜ በታች ለሆኑ ልጆችና ጎልማሶች፣ ነፍሰጡሮችና አጥቢ እናቶች ናቸው)። የአዮዲን ክኒኖች፣ የኑክሌር አደጋዎች በሚከሰቱበት ወቅት ለራድዮ-አክቲቭ አዮዲን መከላከያ ሊሆኑ ይችላሉ፣ ይህንን የሚወስዱት ግን ከሚመለከታቸው ባለስልጣኖች መልእክት ሲተላለፍ ብቻ ነው።

መሰረታዊ የመጀመሪያ ደረጃ የህክምና እርዳታ

- ነጻ የሆነ የሰውነት ውስጥ የአየር ዝውውር እንዲኖር ማድረግ።
- ደም ወደ ውጪ መፍሰስን ያስቁሙ፣ እንዲሁም የተጎዳውን ሰው ሙቀት ይጠብቁ።
- የአተነፋፈስ ሁኔታውን ይገምግሙ።
- የተጎዳው ሰው ነፍሱን እንደሚያውቅ ያስተውሉ።
- ልብና ሳምባ በአግባቡ በማይሰሩበት ሁኔታ CPR ያከናውኑ።
- የልብን ምት የሚመልስ ዲፍሪላቶር የተባለ መሳርያ ይጠቀሙ።

ንጽህና

ደካማ ንጽህና ወደ ኢንፌክሽንና በሽታ ሊያመራ ይችላል። የቧንቧ ውሃ ከሌልዎት የግል ንጽህናና ጽዳት መጠበቅ የበለጠ ፈታኝ ይሆናል።

- በቤትዎ ውስጥ እርጥብ መጥረጊያዎች (ሰርቪተር)፣ የእጅ ማጽጃ ኬሚካሎች /ስፕሪቶች/ና አንዴ ተጠቅመው የሚጥሉት ጓንት ይኑርዎት።
- ተጨማሪ የሽንት ቤት ወረቀቶች (ሶፍቶች) እና የቁሻሻ መያዣ ላስቲክ ከረጢቶች ይኑርዎት።
- እንደ ዳይፐር፣ የወር አበባ ወይም የንጽህና መጠበቂያ ምርቶችን ከተጠቀሙ፣ ለቀጣይ ጊዜ ሌላ ክምችት ሊኖርዎት ይገባል።

ውሃ ረዘም ላለ ጊዜ ከጠፋ

- ከመጸዳዳት በኋላና ምግብ ከማዘጋጀት በፊት በተለይ ለግል ንጽህና ትኩረት ይስጡ።
- ቤትዎን ንጹህ አድርገው ይያዙ። ባክተርያዎችንና ተባዮችን ለማስወገድ ቁሻሻና የምግብ ትርፍራፊዎችን ወደሚወገዱበት ይጣሉ።
- ሽንት ቤት መጠቀም ካልተቻለ፣ በሽንትቤት መቀመጫ ወይም በባልዲ ዙርያ ላይ ድርብ የላስቲክ ከረጢት በመግጠም ላስቲኩ ውስጥ መጠቀም ይቻላል። የላስቲክ ከረጢቶቹን እንደገና ሁለት ጊዜ በመቋጠር በተለመደው የቁሻሻ መጣያ ይጣሉ።
- ቤት ውስጥ ካለው የውሃ ማሞቅያ ውስጥ በችግር ጊዜ ውሃው ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል። ውሃውን በማሞቅያው ግርጌ ካለው የፍሳሽ ማስወገጃ ቱቦ ከመቅዳትዎ በፊት ሶኬቱን ያውጡ። ውሃው ለመጠጥ መዋል የለበትም።
- ለንጽህና የሚሆን ውሃ ከጣሪያ፣ ከወንዝ ወይም ንጹህ ውሃ ማከማቸትን ሊያስቡ ይችላሉ። ነገር ግን ይህ ውሃ በአካባቢዎ የኑክሌር ወይም የኬሚካል ልቀቶች ከነበሩ በጣም የተበከለና ለመጠቀም አደገኛ ሊሆን ስለሚችል ልብ ሊሉ ይገባል። ስለዚህ እንዲህ ያለውን ውሃ ከመጠቀምዎ በፊት ከሚመለከታቸው ባለስልጣኖች መረጃ ይጠይቁ።

መረጃና ግንኙነት

ችግር በሚፈጠርበት ጊዜ ምን እየሆነ እንዳለና ምን ማድረግ እንዳለብዎት ከሚመለከታቸው ባለስልጣኖች መረጃ መቀበል አስፈላጊ ነው። ስለዚህ የኤሌክትሪክ ኔትዎርክ፣ የሞባይል ግኑኝነት ወይም ኢንተርኔት በማይሰሩበት ወቅት እንዴት መረጃ ማግኘት እንዳለብዎት ራስዎን ያዘጋጁ።

ከሚመለከታቸው፣ ከባለስልጣኖች ቻናሎች እንዲሁም የጋዜጣ ዝግጅት አመራሮች መረጃን ከሚያስተላልፋባቸው ሚድያዎች መረጃዎችን ያግኙ። እነኝህ መረጃዎች የጋዜጠኞችና የአርታኢያን የኢዲቶርያልና የስነምግባር ህጎች ባሟላ ሁኔታ የሚወጡ ናቸው። NRK P1፣ ሌሎች የዜና ሚዲያዎችና የመንግስት ዌብሳይቶች ተደራሽ በማይሆኑበት ጊዜ ጭምር ለህዝብ መረጃን በትክክል የሚያደርስ የድንገተኛ ጊዜ የዝግጁነት ቻናል ነው።

- መብራት በማይኖርበት ወቅት ሊሰራ የሚችል የ DAB-ሬድዮ ይኑርዎት። በባትሪ፣ በሶላር (የጸሃይ) ሴሎች ወይም በስቨይቭ ቻርጅ ተደርገው የሚሰሩ የተለያዩ አማራጮች አሉ። መኪና ውስጥ ሬድዮ መስማትና ሞባይልን ቻርጅ ማድረግ እንደሚችሉ ያስታውሱ።
- በመደበኛነት ቻርጅ የሚያደርጉበት ፓወር ባንክ ይኑርዎት።
- ምናልባት ሞባይል ከሰው ቢዋሱ በወረቀት የተጻፉ አስፈላጊ የስልክ ቁጥሮች ከርስዎ ጋር ይኑር።
- የመብራትና የቴሌፎን አውታሮች ቢቋረጡ በራስዎ ኮሙና መረጃ የሚያገኙበት፣ የመሰብሰብያ ቦታዎች ወይም ሌሎች ዝግጅቶች ካሉ ያነጋግሩ።
- ኢንተርኔት ካገኙ ነገር ግን የሞባይል ግኑኝነት የማይሰራ ከሆነ፦ በቴሌፎንዎ በዋይፋይ Talk ወይም VoWiFi መገናኘት ይችላሉ።
- የሞባይል ኔትዎርክዎ የማይሰራ ከሆነና በኢንተርኔት ተደራሽ ከሆኑ፦ በሞባይል ተሌፎንዎ VoWiFi ወይም WiFi Talk አክቲቭ ማድርግዎንና በኢንተርኔት መገናኘት የሚያስችሉ መተግበርያዎች በቴሌፎንዎ ያሉ መሆናቸውን ያረጋግጡ።
- ቤተሰብዎና ጎረቤትዎ የርስዎ ያልሆነ የሞባይል አገልግሎት ከሌሎች አገልግሎት አቅራቢዎች የሚጠቀሙ ስለመሆናቸው ያነጋግሩ።

የመረጃ ምንጭዎን በጥንቃቄ ያጥኑ

ድንገተኛ የሆኑ የችግር ጊዜ ሁኔታዎች አስቀድሞ የሚጠበቁ አይደሉም እና ትክክለኛ ያልሆነ መረጃ በቀላሉ ሊሰራጭ ይችላል። ይህ የቀውስ ሁኔታ በራሱ መረባባሽና አለመግባባትን ሊያመጣ ይችላል። ወይም አንድ ሰው ሆን ብሎ የተሳሳተ መረጃ ሊያሰራጭ ይችላል፤ ለምሳሌ ማህበረሰቡ እንዳይረጋጋ በማሰብ። የሚያገኙት መረጃ በሚወስዱት ምርጫ ላይ ተጽእኖ ስለሚያሳድር፣ የመረጃ ምንጭዎ በአግባቡ ማጣራት አስፈላጊ ነው። እርስዎም ቀጥለው ለሰዎች ስለሚያካፍሉት መረጃ ያስቡ ።

- መረጃን ከሚመለከታቸው ባለስልጣኖችና አርታእያን ጋዜጠኞች ከሚመሯቸው ሚዲያዎች ያግኙ።
- የሚገርም፣ የሚያስፈራ ወይም የሚያስቆጣ የሚመስል መረጃ ሲደርስዎት የበለጠ ንቁ ይሁኑ።
- ከሚያገኙት መረጃ በስተጀርባ ማን እንዳለ ይወቁ። የሆነ ሰው ሆን ብሎ የተሳሳተ መረጃ ሊያሰራጭ ስለሚችል።
- እባክዎ ሁሉም ጽሁፎች፣ ድምጾች፣ ስእሎችና ቪዲዮዎች ማታለያ ሊሆኑ እንደሚችሉ ልብ ይበሉ።
- በቀጣይ ለሌሎች ስለሚያካፍሉት መረጃ ያስቡበት

ማሳሰብያ

የአደጋ ጊዜ ማስጠንቀቅያ አገልግሎት የሚመለከታቸው የኖርወይ ባለስልጣኖች የሚሰጡት አገልግሎት ነው። ለህይወትና ለጤንነት አደገኛ የሆነ ሁኔታ ሲያጋጥም ወደ ሞባይል ስልክዎ የአደጋ ጊዜ ማንቂያ ይመጣልዎታል። ይህ ይሆን ዘንድ ግን ሞባይልዎ የ 4G ወይም 5G ሽፋን ያለው ከሆነ ነው።

የማስጠንቀቅያ ስርአት በትልልቅ ከተሞችና ሰዎች በተቀራረበ አሰፋፈር በብዛት በሚገኙበት ቦታዎች ይገኛል። የሳይረን ደወሎች በተከታታይና በአንድ ደቂቃ ልዩነት ሶስት ጊዜ ከተሰሙ፣ «ጠቃሚ መልእክት መጥቷል - መረጃ ፈልጉ» ማለት ነው። ለምሳሌ NRK P1 ያዳምጡ። የሳይረን ደወሎቹ ለአንድ ደቂቃ አካባቢ ባጭሩ ካስጠነቀቁ፣ «የጥቃት አደጋ አለ - ከለላ ይፈልጉ» ማለት ነው። ሳይረኖቹ ለግማሽ ደቂቃ ያክል ካለማቋረጥ ካስጠነቀቁ፣ ይህ ማለት አደጋው አብቅቷል ማለት ነው።

በጋራ ራስን ማዘጋጀት

በችግር ጊዜ፣ ትብብርና ማህበረሰብ ትልቅ የመፍትሄ ግብአት ናቸው። ምን ሊከሰት እንደሚችልና እንዴት በህብረት መቋቋም እንደምትችሉ በዙርያዎ ካሉ ሰዎች ጋር ይነጋገሩ።

የዝግጁነት ጓደኛዎን ያግኙ

ማን የርስዎ እርዳታ እንደሚያስፈልገውና ከማን እርዳታ ማግኘት እንደሚችሉ ይወቁ። የተለያየ ችሎታና እውቀት ያላቸው ቤተሰቦች ጓደኞችና ጎረቤቶች እርስ በርሳቸው ሊደጋገፉ ይችላሉ።

እርስ በራስ መረዳዳት ከምትችሉባቸው አንዳንድ ምሳሌዎች እነሆ፦

- በጉዳት ጊዜ የመጀመሪያ ደረጃ የህክምና እርዳታ።
- እንክብካቤና ድጋፍ።
- አንድ ሰው መኖርያ ቤቱን የሚለቅበት ሁኔታ ከተፈጠረ መጠለያ በመስጠት።
- ከባለስልጣኖች የሚመጣን መረጃ መተርጎምና ማብራራት
- በመሳርያዎችና መሳርያዎች አጠቃቀም ተግባራዊ እገዛ ማድረግ።
- ግዢ፣ ሸክምና ማጓጓዝ።
- መሳርያዎችና የመገልገያ እቃዎች መበዳደር ወይም መለዋወጥ።
- ከስልክዎ የተለየ ኔትዎርክ ጋር የተገናኘ ሌላ ሞባይል ስልክ መበደር።
- የጋራ ምግብ ማዘጋጀት።

የበጎ ፈቃደኝነት ድርጅቶች

የበጎ ፈቃደኝነት ድርጅቶችና የእምነት ተቋማት ጥረቶች፣ በችግር ጊዜ ውስጥ ብዙ መፍትሄ የሚሹ ስራዎችን ይፈጽማሉ። በአካባቢዎ ያሉ የበጎ ፈቃደኝነት ድርጅቶችና ቡድኖች አጠቃላይ ግንዛቤ ያግኙ። ባለው የበጎ ፈቃደኛ ዝግጁነት ስራ ለመሳተፍ ነጻነት ይሰማዎ።

በቤቶች ኩባንያዎች ውስጥ የራስ ዝግጁነት

በቡረትሽላግ (የጋራ መኖርያዎች አስተዳደሮች) ወይም የጋራ ባለመኖርያ ቤቶች፣ ስለ የራስ ዝግጁነት ማከማቻ ማቋቋም አስፈላጊነቱ ሊያስቡበት ይችላሉ። ለምሳሌ በሼለር (አንደር-ግራውንድ) ወይም ሌሎች የጋራ ቦታዎች ላይ የመጠጥ ውሃ ስለማከማቸት ሊስማሙ ይችላሉ።

በችግር ጊዜ የአይምሮ ጤና መታወክ

በችግርና እርግጠኛ መሆን በማይቻልበት ጊዜያት ውስጥ ጭንቀት፣ አሉታዊ ሃሳቦች፣ መጥፎ እንቅልፍ፣ እረፍት ማጣት እና ሌሎች ከባድ ስሜቶች ማየት የተለመደ ነው። አንዳንዶች ደግሞ ከሌሎች የበለጠ ተጎጂዎች ናቸው።

- ሊያደርጉ በሚችሉት አስፈላጊ ነገር ላይ ጊዜዎትን ይጠቀሙ፤ በተለይ ሃሳብዎትን በመሰብሰብና በቦታውና በሁኔታው እንዲኖሩ በማድረግ ተጨባጭ እገዛ ሊያደርግልዎት በሚችል ነገር ላይ።
- በተቻለ መጠን በለመዷቸው እለታዊ ልምዶችዎ ይቀጥሉ፤ ለምሳሌ መደበኛ ምግቦችዎን መውሰድና የግል ንጽህናዎን መጠበቅ።
- ሌሎች ሰዎችን ይፈልጉ። ማድረግ እስከተቻለ፣ ከጓደኞችዎ፣ ከቤተሰብዎና ሌሎች ጋር ይገናኙ። ማህበራዊ ግኑኝነቶቻችን ሃሳቦቻችንን ለሌሎች ለማካፈልና ነገሮችን የምንይዝበት መንገድ እንድናውቅ እድል ይሰጡናል።

የመኖርያ ቤቶች በችግር ጊዜ ውስጥ

ለመኖርያነት ደህንነቱ የተጠበቀ ቦታ መሆኑ የሚወሰነው እዛው ቦታ ላይ ተፈጥሮ በነበረው ሁኔታ ነው። በጣም አስፈላጊው ነገር፣ መረጃ መፈለግና የባለስልጣኖችን ምክርና መመርያ መከተል ነው።

በአብዛኞዎቹ የችግር ሁኔታዎች ቤት ውስጥ መቆየት በጣም አስተማማኝ ነው። በሌላ ጊዜ ደግሞ በአጭር ማሳሰብያ ቤት ለቆ መውጣት አስፈላጊ ሊሆን ይችላል።

ጦርነቶች ሲከሰቱ ከለላ እንዲያፈላልጉ ማሳሰብያ ሊደርስዎት ይችላል። በአቅራቢያው ምንም መከለያ ቦታ ከሌለ፣ በሼለር (አንደር-ግራውንድ) ወይም በህንጻው መሃል ከለላ መፈለግ አለብዎት። ፍንዳታዎች በሚከሰቱበት ወቅት መስኮቶች ሊሰባበሩና የመስታወት ቁርጥራጮች በቅራቢያው ያሉትን ሰዎች ሊጎዱ ይችላሉ። ስለዚህ ከመስኮቶች ይራቁ።

ከቤት መውጣት ካለብዎት

- የት መሄድ እንደሚችሉና እንዴት እንደሚደርሱ እቅድ ያውጡ። ምናልባት ወደ ዘመዶች፣ ጓደኞች ወይም የእረፍት ማሳለፍያ ቤቶች (ሂታዎች) ሊጓዙ ይችላሉ። ከባባድ አደጋዎች ሲከሰቱ ቤትዎን ለቀው የሚሄዱበትና የቅርብ ዘመዳሞች አንድ ላይ የሚሆኑበት ማእከላት ይመሰረታሉ።
- በአጭር ማሳሰብያ ከቤት መውጣት ካለብዎት፣ ማስታወስ ያለብዎት አስፈላጊ ነገሮች፣ ሙቀት የሚሰጡ ልብሶች/ምንጣፎች፣ የሞባይል ስልክ፣ የባንክ ካርድና ጥሬ ገንዘብ፣ ትንሽ ምግብና የሚጠጣ ነገር፣ የመታወቅያ ወረቀቶች፣ መድሃኒቶችና የሚረዱባቸው እቃዎች (ለምሳሌ መነጽሮች፣ ሌንሶች፣ ዎከር (ሩላቱር) እንዲሁም የመስምያ መርጃዎች)።
- መኪና ከተጠቀሙ፣ በቂ ነዳጅ ወይም የኤሌክትሪክ ቻርጅ እንዳለዎት ያረጋግጡ። በችግር ጊዜ ትራንስፖርት ምስቅልቅል እና ጊዜ የሚወስድ እንደሚሆን አውቀው ይዘጋጁ።

መጠለያ ክፍል

- መጠለያ ክፍሎች በጦርነት ጊዜ ህዝቡን ከጉዳት መጠበቅ አለባቸው።
- በመጠለያዎች ውስጥ መከለል ሲያስፈልግ የሚመለከታቸው ባለስልጣኖች ያሳውቃሉ።
- የህዝብ መጠለያዎች አጠቃላይ እይታ በ https://kart.dsb.no ያገኛሉ።
- በተጨማሪም ብዙ የግል ህንጻዎች መጠለያ ያላቸው ናቸው። እነዚህ የመጠለያ ክፍሎች ግን በህንጻው ውስጥ ለሚቆዩ ሰዎች ከለላ የሚሰጡ ናቸው። ምሳሌዎች:- የቢሮ ህንጻዎች፣ ትምህርት ቤቶች፣ መዋእለ ህጻናቶች፣ የመኖርያ ቤት ማህበራት (ቡሬትሽላግ) እና ሆቴሎች።

የአደጋ ጊዜ ስልክ ቁጥር

110 የእሳት ቃጠሎ

112 ፖሊስ (ፈጣን እርዳታ ሲያስፈልግ)

113 አስቸኳይ የህክምና እርዳታ ቴሌፎን (ለአስቸኳይና ለህይወት አስጊ በሚሆንበት ጊዜ)

14 12 የአስቸኳይ ጉዳይ ቴሌፎን መስማት ለተሳናቸውና ከባድ የመስማት ችግር ላለባቸው

የአስቸኳይ ኤስ.ኤም.ኤስ አገልግሎት የሚሰጠው መስማት ለተሳናቸው፣ ከባድ የመስማት ችግር ላለባቸው ወይም የመናገር ችግር ላለባቸው ሆኖ ያስቸኳይ ጊዜ ስልክ ቁጥር አድራሻውን በኤስ.ኤም.ኤስ (ቴክስት) በኩል እንዲያገኙት ተብሎ ነው። አገልግሎቱን ለመጠቀም መጀመርያ የሞባይል ስልክ ቁጥርዎን በ www.nodsms.no መመዝገብ አለብዎት።

የራስዎ ማስታወሻዎች (አስፈላጊ የስልክ ቁጥሮችና ሌሎች ጠቃሚ መረጃዎች)

Brochure in different languages: sikkerhverdag.no