

Вы являетесь частью готовности Норвегии к чрезвычайным ситуациям

СОВЕТЫ ПО ЛИЧНОЙ ГОТОВНОСТИ



Самое безопасное в мире – и все же уязвимое

Мы живем в безопасном и стабильном обществе, и привыкли к тому, что оно в основном функционирует должным образом. Однако жизнь в Норвегии полностью зависит, например, от электричества, воды и интернета, и именно это делает нас особо уязвимыми.

Штормы, природные явления, саботаж, технические проблемы, терроризм или военные действия могут привести к тому, что многие останутся, например, без электричества или воды, и могут возникнуть трудности с приобретением необходимых товаров.

В обществе, пораженном крупной катастрофой или кризисом, у многих возникает необходимость в помощи. Если большинство из нас смогут сами позаботиться о себе и окружающих в случае катастрофы, помощь можно будет направить туда, где в ней есть наибольшая необходимость. Таким образом, вы являетесь частью готовности Норвегии к чрезвычайным ситуациям.

Поэтому мы просим все домохозяйства Норвегии предпринять некоторые простые шаги для повышения личной готовности. В этой брошюре мы рассмотрим базовые, основные вещи, над которыми вам следует подумать, и разберем конкретные примеры того, как вы сможете продержаться в кризисной ситуации не менее трех дней.

На сайте sikkerhverdag.no/egenberedskap вы найдете больше информации о том, как лучше подготовиться к кризисам и катастрофам.

Сохраните брошюру.

Пример Стратегические запасы:

- девять литров воды на человека
- два пакета хрустящих хлебцев на человека
- одна упаковка овсянки на человека
- три банки консервированных супов и обедов или три пакета с сухим пайком на человека
- три банки консервированных продуктов с длительным сроком хранения на человека
- несколько пакетов сухофруктов или орехов, печенья и шоколада
- лекарства, которые вам необходимы
- дровяная, газовая или керосиновая печь для отопления
- гриль или плита, работающие на газе
- стеариновые свечи, фонарик с батарейками или керосиновая лампа
- спички или зажигалки
- теплая одежда, одеяло и спальный мешок
- индивидуальный пакет первой помощи
- ДАВ-радио с батарейным питанием
- аккумуляторы, заряженная аккумуляторная батарея и мобильное зарядное устройство для автомобиля
- влажные салфетки и дезинфицирующие средства
- бумажные полотенца/туалетная бумага
- немного наличных денег
- дополнительное топливо и дрова/ газ/ керосин/ красный спирт для обогрева помещения и приготовления пищи
- таблетки йода на случай радиации

Что вам необходимо?

Этот список является примером того, что вы можете иметь дома, чтобы продержаться в течение не менее трех дней. Подумайте о том, что необходимо там, где вы живете.

Еда

Вам следует иметь достаточно еды дома, чтобы накормить всю семью. Подумайте о том, как вы будете готовить еду, если отключат электричество или воду.

Если у вас есть животные, или вам нужна особая диета, нужно заранее подумать об этом. Вот несколько советов, чтобы обеспечить достаточное количество продуктов питания:

- Позаботьтесь о том, чтобы у вас дома были дополнительные запасы пищи на несколько дней, вдобавок к тому, что вы покупаете и потребляете каждый день. Вместо того, чтобы делать покупки каждый день, вы можете закупать продукты на несколько дней вперед.
- Продукты с длительным сроком хранения, которые можно хранить при комнатной температуре, и предпочтительно те, которые можно есть без термической обработки, следует иметь в запасе в несколько больших количествах.
- Хорошими примерами являются хрустящие хлебцы, консервированные продукты, супы и обеды, энергетические батончики, сухофрукты и орехи. Супы и сушеная походная еда в пакетах являются хорошими альтернативами, имеют длительный срок хранения, но им часто необходима термическая обработка.

Тепло и свет

Во многих домах электричество является основным или единственным источником отопления. Чтобы лучше подготовиться к перебоям в электроснабжении, вам следует рассмотреть несколько из приведенных вариантов:

- дровяная печь или камин - убедитесь, что они работают нормально, и что у вас есть достаточный запас дров
- газовая или керосиновая печь – убедитесь, что она находится в хорошем состоянии и предназначена для использования внутри помещений; следуйте инструкции по эксплуатации и обеспечьте хорошую вентиляцию
- теплая одежда, одеяло/ плед и спальный мешок
- спички или зажигалки
- договоритесь с соседями, родственниками или друзьями о том, что они предоставят вам кров.
- налобный фонарик или карманный фонарик – не забудьте батарейки!



Питьё

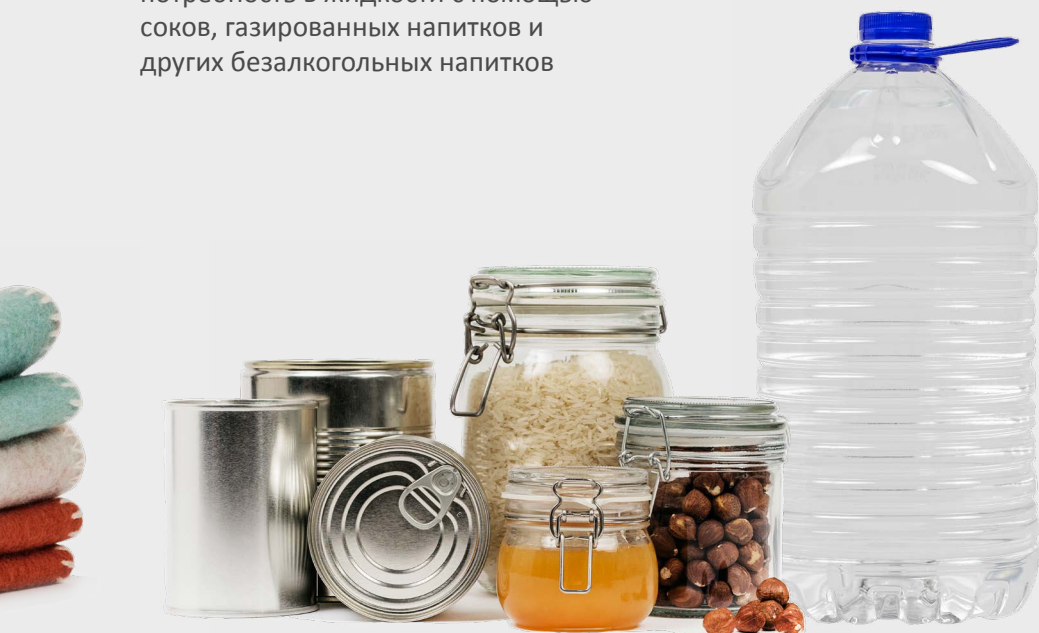
Вам понадобится не менее трех литров чистой воды в день на человека для питья и приготовления пищи. Воду желательно хранить в темном и прохладном месте и избегать попадания прямых солнечных лучей. Если бутылки/контейнеры предварительно будут хорошо очищены, вода может прекрасно храниться в них годами и оставаться пригодной для питья. Чтобы обеспечить достаточное количество жидкости, вы можете

- вымыть бутылки или контейнеры, заполнить их до краев холодной водой из-под крана и закрыть крышкой
- купить воду в бутылках или контейнерах в магазине
- удовлетворить некоторую потребность в жидкости с помощью соков, газированных напитков и других безалкогольных напитков

Как хранить воду:

- Вымойте бутылки/контейнеры мыльной водой и сполосните.
- Затем наполните их водой, разбавленной бытовым хлором (две полные пробки бытового хлора (husholdningsklorin) на 10 литров воды). Дайте постоять не менее 30 минут.
- Вылейте раствор и хорошо сполосните.
- Наполните бутылки или контейнеры до краёв холодной проточной водой из-под крана.
- Храните воду в темном и прохладном месте.

Дополнительные сведения вы найдете на сайте sikkerhverdag.no/egenberedskap



Медикаменты и первая помощь

Каждый должен освоить основы оказания первой помощи. Существует ряд предложений таких курсов и обучения, как для начинающих, так и для тех, кто хочет освежить свои знания.

Если вы зависите от жизненно важных лекарств или медицинских средств, поговорите со своим врачом или фармацевтом о возможности дополнительных запасов. Проверьте срок годности лекарств, которыми вы пользуетесь, и приобретите новые взамен просроченных. Что следует иметь дома:

- индивидуальный пакет первой помощи
- болеутоляющие (анальгетики)
- таблетки йода на случай радиации



Гигиена

Без горячей воды, или, в крайнем случае, оставшись полностью без воды, важно помнить о личной гигиене и соблюдении чистоты в помещении с пищевыми продуктами и о чистоплотности при приготовлении пищи. Плохая гигиена создает питательную среду для инфекций и болезней.

- Мойтесь каждый день, насколько это возможно, особенно важно мыть руки после посещения туалета и перед приготовлением пищи.
- Вам следует иметь влажные салфетки и антибактериальные средства для дезинфекции рук.
- Содержите свой дом в порядке и чистоте.
- Если туалетом нельзя пользоваться, у вас должны быть продуманы альтернативные решения.

Полезные советы!

Вы можете найти дополнительную информацию на sikkerhverdag.no/egenberedskap, включая советы о том, как сделать аварийный туалет, если вода исчезнет.

Информация

В случае кризисов и чрезвычайных происшествий важно, чтобы у вас был доступ к официальной информации о том, что происходит, и что вам следует делать. Системы предупреждения (часто называемые тифонами или воздушными тревогами) используются, когда население необходимо известить о внезапной опасности. Когда звучит сирена, это значит, что вы должны включить радио или ТВ для поиска речевой информации.

NRK P1 является каналом готовности к чрезвычайным ситуациям, который обязан обеспечить передачу информации всем жителям страны как в повседневной жизни, так и в ситуациях, когда другие СМИ или официальные интернет-сайты недоступны. Вот несколько советов, чтобы обеспечить доступ к важной информации:

- Запаситесь DAB-радио с батарейным питанием.
- Запаситесь дополнительным набором батареек.
- Если у вас есть автомобиль, его можно использовать для прослушивания радио и зарядки мобильного телефона.

Внимание!

Обратите особое внимание на то, чтобы получаемая информация поступала из известных и надежных источников. Кризисные ситуации труднообозримы, и некоторые лица могут быть заинтересованы в распространении дезинформации.



*Хорошая
готовность —
это не только то,
что у вас есть
в шкафу, но и то,
что у вас есть
в голове.*

Подумайте над тем, что может произойти там, где вы живете, как можете пострадать вы и окружающие вас люди, и как вы вместе можете справиться с этим. Выясните, может ли кому-нибудь понадобится помощь, и как вы сможете внести свой вклад.

Позаботьтесь о том, чтобы вся техника и другие вещи, которые вы планируете использовать в чрезвычайной ситуации, работала, и убедитесь, что вы знаете, как их использовать. Изучите основы первой помощи и узнайте, как ваш муниципалитет будет информировать вас во время кризиса.



Sikkerhverdag.no

На сайте sikkerhverdag.no вы найдете советы и рекомендации DSB (Директорат по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям) по вопросам личной готовности и предотвращения несчастных случаев дома.

Важные номера телефонов:

110

Пожарная служба, аварийно-спасательные работы

112

Полиция

113

Неотложная медицинская помощь

116 117

Дежурная медицинская служба

Посетите веб-сайт муниципалитета, где вы живете, чтобы ближе познакомиться с местными условиями жизни.



Собственные заметки:

Здесь вы можете записывать важные номера телефонов или другую полезную для вашей семьи информацию.



Фото товара: Gaute Gjørl Dahle (Гауге Йёль Далле)