

# ท่านเป็นส่วนหนึ่ง ของความพร้อมรับมือเหตุ ฉุกเฉินของนอร์เวย์

คำแนะนำเกี่ยวกับความพร้อมรับมือเหตุฉุกเฉินส่วนตัว



# ปลอดภัยที่สุดในโลก – แต่ก็ยังมีจุดอ่อน

เราอาศัยอยู่ในสังคมที่มั่นคงและปลอดภัย และเราก็เคยชินกับการที่เกือบทุกอย่างทำงานตามที่ควรจะเป็น อย่างไรก็ตาม ในนอร์เวย์นั้น เราต้องพึ่งพาไฟฟ้า น้ำ และอินเทอร์เน็ตอย่างขาดไม่ได้ – และนี่ก็เป็นจุดอ่อนที่สำคัญที่สุดของเรา

สภาพอากาศที่รุนแรง ภัยธรรมชาติ การก่อวินาศกรรม เหตุฉุกเฉินทางเทคนิค การก่อการร้าย หรือสงครามอาจทำให้หลายคนขาดไฟฟ้าหรือน้ำประปาได้ และอาจทำให้การซื้อหาสิ่งของต่างๆทำได้ลำบากขึ้นอีกด้วย

เมื่อสังคมได้รับผลกระทบจากภัยหรือวิกฤติครั้งใหญ่ คนจำนวนมากจะจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือ ดังนั้น ถ้าพวกเราเกือบทุกคนสามารถดูแลตัวเองและผู้ที่อยู่รอบข้างได้ระหว่างสถานการณ์ฉุกเฉิน ความช่วยเหลือก็จะสามารถส่งไปยังจุดที่จำเป็นมากที่สุดได้ ด้วยวิธีนี้ ท่านจะเป็นส่วนหนึ่งของความพร้อมรับมือเหตุฉุกเฉินของนอร์เวย์

ดังนั้น เราจึงขอให้ทุกครัวเรือนในนอร์เวย์ดำเนินขั้นตอนง่ายๆ เพื่ออยู่ระดับความพร้อมรับมือเหตุฉุกเฉินของตนเอง ในคู่มือเล่มนี้จะกล่าวถึงเรื่องพื้นฐานที่ควรพิจารณาและตัวอย่างวิธีการรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉินได้เป็นเวลาอย่างน้อยสามวัน ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการรับมือวิกฤติและภัยธรรมชาติได้ที่

[sikkerhverdag.no/egenberedskap](http://sikkerhverdag.no/egenberedskap)  
กรุณาเก็บคู่มือนี้ไว้ใกล้มือ

## ตัวอย่างสิ่งของสำหรับ สถานการณ์ฉุกเฉิน:

- น้ำก่้าลิตรต่อคน
- แครกเกอร์ข้าวไรย์ (knekkebrød) สองห่อต่อคน
- โจ๊กข้าวโอ๊ตหนึ่งห่อต่อคน
- อาหารกระป๋องสามกระป๋องหรืออาหารแห้งสามห่อต่อคน
- แยมทาแซนวิชที่ เก็บได้นานสามกระป๋องต่อคน
- ผลไม้แห้งหรือ กล้วยแห้ง บี สกิต และซี อ๊กโกแลตสองสามถุง
- ยาจำเป็น
- เครื่องทำความร้อนจากไม้ แก๊ส หรือ ฮีต พังพาราฟิน
- เต้าแก๊สบาร์บีคิวหรือเต้าทำอาหาร
- เทียน ไฟฉายแบบใช้ถ่าน หรือ ตะเกียงฮีต พังพาราฟิน
- ไม้ขีดไฟหรือ ไฟแช็ก
- เสื้อผ้าสำหรับอากาศหนาว ผ้าห่ม และถุงนอน
- ชุดปฐมพยาบาล
- วิทยุ DAB แบบใช้ถ่าน
- แบตเตอรี่ แบตสำรองที่ ชาร์จเต็ม เครื่องชาร์จมือถือสำหรับรถยนต์
- ที่ ครอบ และ น้ำ ยาม่า เชื้อ
- ที่ ครอบ กระจกหน้าต่าง
- เงินสด
- เชื้อเพลิงและไม้สำรอง แก๊ส ฮีต พังพาราฟิน หรือ แอลกอฮอล์จุดไฟสำหรับการทำความร้อนและปรุงอาหาร
- ยาเม็ดไอโอดีน (ในกรณีที่เกิดเหตุการณ์นิวเคลียร์)

## ท่านต้องมีอะไร บ้าง?

รายการต่อไปนี้คือตัวอย่างสิ่ง  
ที่ท่านอาจจะต้องเก็บไว้ในบ้านของ  
ท่านเพื่อรับมือกับสถานการณ์เป็น  
เวลาอย่างน้อยสามวัน ให้ท่าน  
คิดว่าท่านต้องการสิ่งใดบ้าง  
ที่เหมาะสมกับสถานที่ที่ท่าน  
อาศัยอยู่

สำรองสิ่งของจำเป็นพื้นฐานให้พอสำหรับสามวัน

## อาหาร

ท่านควรสำรองอาหารไว้ที่บ้านของท่าน ให้เพียงพอสำหรับทุกคน ให้คิดวิธีจัดเตรียมอาหารในกรณีที่ท่านไม่มีไฟฟ้าหรือน้ำประปา ถ้าท่านมีสัตว์เลี้ยง หรือถ้ามีใครต้องได้รับอาหารพิเศษ ท่านต้องวางแผนเรื่องนี้ไว้ด้วย ต่อไปนี้เป็นคำแนะนำเกี่ยวกับการสำรองอาหารให้เพียงพอ:

- ตรวจสอบว่าท่านมีอาหารสำรองไว้สองสามวันเพิ่มจากที่ท่านซื้อและทานตามปกติ แทนที่จะซื้ออาหารให้พอสำหรับหนึ่งวัน ให้ท่านซื้อให้พอสำหรับหลายวัน
- สำรองอาหารที่เก็บรักษาได้นานที่อุณหภูมิห้อง และที่ท่านได้โดยไม่ต้องใช้ความร้อน
- ตัวอย่างเช่น แครกเกอร์ข้าวไรย์ (Knekkebrød) อาหารกระป๋องและแยม แซนวิชกระป๋อง ผลไม้แห้งและลูกนัท อาหารซูปและอาหารแห้งเป็นตัวเลือกที่ดีที่มีอายุการเก็บรักษานาน แต่ส่วนใหญ่ต้องปรุงโดยใช้ความร้อนก่อน

## ความร้อนและแสงสว่าง

ในหลายบ้าน ไฟฟ้าเป็นแหล่งความร้อนหลักหรือเพียงอย่างเดียว การเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับเหตุไฟฟ้ามืด ท่านควรพิจารณาตัวเลือกดังต่อไปนี้:

- เตารีดหรือเตาผิง – ตรวจสอบว่าทำงานได้ตามปกติและท่านสำรองไม้ไว้พอแล้ว
- เตาก๊าซหรือฮีตปั๊มพาราฟิน – ตรวจสอบว่าทำงานได้ดีและออกแบบมาสำหรับการใช้ภายในบ้าน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำการใช้งานและตรวจสอบว่ามี การระบายอากาศที่ดีแล้ว
- เสื้อผ้าสำหรับอากาศหนาว ผ้าห่ม และถุงนอน
- ไม้ขีดไฟหรือไฟแช็ก
- ขอให้เพื่อนบ้าน ครอบครัว หรือเพื่อนของท่านช่วยจัดหาที่พักให้
- ไฟฉายติดหัวหรือไฟฉาย – อย่าลืมเตรียมถ่าน



## เครื่องดื่ม

ท่านจำเป็นต้องเตรียมน้ำสะอาดอย่างน้อยสามลิตรต่อคนต่อวันสำหรับการดื่มและปรุงอาหาร ควรเก็บน้ำไว้ในที่เย็นและมีด ไม่ถูกแสงแดดโดยตรง ถ้าภาชนะใส่น้ำได้รับการทำความสะอาดอย่างเหมาะสม ท่านก็จะเก็บน้ำไว้ได้หลายปี และจะปลอดภัยสำหรับการดื่ม เพื่อให้ท่านมีน้ำเพียงพอ ท่านควร:

- ทำความสะอาดขวดหรือกระป๋อง ใส่น้ำประปาเย็นให้เต็ม แล้วปิดฝาให้แน่น
- ซื้อมันที่ใส่ขวดแล้วจากร้าน
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ โดยดื่มน้ำผลไม้ น้ำอัดลม และเครื่องดื่มไร้แอลกอฮอล์อื่นๆ
- drikker

## วิธีการเก็บน้ำ:

- ล้างขวดและกระป๋องด้วยสบู่และน้ำ แล้วล้างน้ำเปล่าให้สะอาด
- เติมน้ำยาซักผ้าขาวสองฝาต่อน้ำ 10 ลิตร, ทิ้งไว้อย่างน้อย 30 นาที
- เททิ้งแล้วล้างให้สะอาด
- เติมน้ำประปาเย็นๆจากก๊อกลงในขวดหรือกระป๋องให้เต็ม
- เก็บน้ำไว้ในที่เย็นและมีด

ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่:

[sikkerhverdag.no/egenberedskap](http://sikkerhverdag.no/egenberedskap)



สำรองสิ่งของจำเป็นพื้นฐานให้พอสำหรับสามวัน

## ยาและอุปกรณ์ปฐมพยาบาล

ทุกคนควรรู้วิธีการปฐมพยาบาลขั้นพื้นฐาน มีหลักสูตรและชั้นเรียนการปฐมพยาบาลหลายอย่างที่ท่านสามารถเรียนรู้ได้ ไม่ว่าจะท่านจะเป็นมือใหม่หรือต้องการทบทวนความรู้เก่าของท่าน

ถ้าท่านจำเป็นต้องใช้ยาหรือเครื่องมือช่วยเหลือพิเศษ ให้สอบถามแพทย์หรือร้านขายยาของท่านว่าเป็นไปได้หรือไม่ที่จะขอยาหรืออุปกรณ์สำรองไว้ อย่าลืมตรวจสอบวันหมดอายุของยาของท่าน และจัดหาทดแทนเมื่อหมดอายุแล้ว ให้เตรียมสิ่งต่อไปนี้ไว้ที่บ้าน:

- อุปกรณ์ปฐมพยาบาลมาตรฐาน
- ยาแก้ปวด
- ยาเม็ดไอโอดีนสำหรับรับมือกับสถานการณ์นิวเคลียร์



## อนามัย

ถ้าไม่มีน้ำร้อน หรือในกรณีที่แย่ที่สุด ไม่มีน้ำประปาเลย ก็เป็นเรื่องสำคัญที่ท่านจะต้องรักษาอนามัยและความสะอาดส่วนตัว โดยเฉพาะเมื่อท่านเตรียมอาหาร อนามัยที่ไม่ดีอาจทำให้เกิดการติดเชื้อและการเจ็บป่วยต่างๆได้

- ล้างมือทุกวันและเมื่อทำได้ และล้างมือทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำและก่อนจัดเตรียมอาหาร
- เตรียมทิชชูเปียกและน้ำยาฆ่าเชื้อและต่อต้านแบคทีเรียเอาไว้ให้พร้อมใช้
- รักษาความสะอาดและจัดระเบียบบ้านของท่าน
- ถ้าไม่สามารถใช้ห้องน้ำได้ ให้วางแผนสำรองไว้

### เคล็ดลับ!

ดูเพิ่มเติมได้ที่ [sikkerhverdag.no/egenberedskap](http://sikkerhverdag.no/egenberedskap) – จะมีเคล็ดลับเกี่ยวกับการสร้างห้องน้ำฉุกเฉินถ้าน้ำประปาไม่ไหล

## ข้อมูล

ระหว่างวิกฤติและภัยพิบัตินั้น เป็นเรื่องสำคัญที่ท่านจะต้องเข้าถึงข้อมูลอย่างเป็นทางการเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นและสิ่งที่ท่านควรทำ ระบบเตือนเหตุฉุกเฉิน (มักจะเรียกกันว่าไซเรนป้องกันพลเรือนหรือการเตือนการโจมตีทางอากาศ) นั้นจะถูกใช้เพื่อเตือนประชาชนให้ทราบอันตรายที่กำลังจะเกิดขึ้น เมื่อเสียงไซเรณิดังขึ้น นั้นก็หมายความว่าท่านต้องค้นหาข้อมูล

NRK P1 คือช่องเตรียมความพร้อมรับมือเหตุฉุกเฉินของนอร์เวย์ ช่องนี้จะให้ข้อมูลแก่ประชาชนของเรา และยังใช้ในเวลาที่ช่องข่าวและเว็บไซต์ของรัฐอื่นไม่สามารถใช้งานได้ ต่อไปนี้คือสิ่งที่ท่านต้องมีเพื่อยืนยันว่าท่านจะสามารถรับข่าวสำคัญได้

- มีวิทยุ DAB ที่ใช้ถ่าน
- มีถ่านสำรองอีกชุด
- ถ้าท่านมีรถยนต์ ท่านสามารถใช้วิทยุนี้ฟังวิทยุและชาร์จโทรศัพท์มือถือได้

## สิ่งที่ควรจำ!

ตรวจสอบว่าท่านได้รับข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือและมีชื่อเสียง สถานการณ์ฉุกเฉินมักจะมี ความสับสน และบางกลุ่มก็อาจได้ผลประโยชน์จากการเผยแพร่ข้อมูลเท็จได้



✔ สิ่งที่คุณมี และสิ่งที่คุณรู้

# ความพร้อมที่ดี ไม่ใช่ แค่สิ่งที่อยู่ในตู้ของ ท่านเท่านั้น แต่ยัง หมายถึงสิ่งที่อยู่ในหัว ของท่านด้วย

ให้คิดว่าวิ กฤติ หรือ อภัยพิบัติใดที่ อาจส่งผลกระทบต่อ  
ท่านในสถานที่ ที่ ท่านอาศัยอยู่ และตัวท่าน  
และครอบครัวท่านจะเตรียมพร้อมรับมือ  
อย่างไร ให้เรี่ยร้อนผู้มีใครบ้างที่ อาจต้องการความ  
ช่วยเหลือและท่านจะช่วยพวกเขาได้อย่างไร

ตรวจสอบว่าอุปกรณ์ที่ท่านวางแผนจะใช้ใน  
สถานการณ์ฉุกเฉินนั้น สามารถทำงานได้และ  
ท่านมีวิธีใช้งานแล้ว เรี่ยร้อน การปฐมพยาบาล  
พื้นฐานและเรี่ยร้อนเทศบาลของท่านมีวิธี  
การติดต่อกับท่านอย่างไรระหว่างสถานการณ์  
ฉุกเฉิน

คำแนะนำเรื่อง การเตรียมพร้อมรับเหตุฉุกเฉิน  
ส่วนตัว | DSB





# Sikkerhverdag.no

---

ที่เว็บไซต์ sikkerhverdag.no ท่านจะพบกับคำแนะนำ และเคล็ดลับจากหน่วยงานป้องกันภัยพลเรือนของ นอร์เวย์ (DSB) เกี่ยวกับเรื่องความพร้อมรับมือเหตุ ฉุกเฉินส่วนบุคคลและการป้องกันอุบัติเหตุในบ้าน

## เบอร์โทรศัพท์สำคัญ

---

**110**

ดับเพลิงและกู้ภัย

**112**

ตำรวจ

**113**

ความช่วยเหลือทางการแพทย์ฉุกเฉิน

**116 117**

สถานพยาบาลฉุกเฉิน

---

กรุณาแวะไปที่เว็บไซต์ของเทศบาลของท่าน เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมของท้องถิ่นของท่าน

---



## บันทึกส่วนตัว:

ที่นี่ท่านสามารถเขียนเบอร์โทรสำคัญ ที่อยู่ และข้อมูลที่มีประโยชน์อื่นๆสำหรับบ้านของท่านได้



ภาพถ่ายผลิตภัณฑ์: Gaute Gjøl Dahle

ปรับปรุงครั้งที่ 2 ธันวาคม 2020