

Jiitseriejriesvoete akten vâhkose

Guktie datne jîh dov lihkemes fuelhkie sijhtede bierkenidh jis straejmie gaarvene aktem guhkebe boelhkem? Maam darjoeh jis tjaetsie gaarvene? Enn jis datne ih âadtjoeh âesiestidh aktene vâhkosne? Jiitseriejriesvoete sæjhta jiehtedh ryøjreldihkie ârrodh dagkeres tsiehkide.

Nöörjen âejvieladtjh juvnehte doh jeanatjommese mijjeste Leah ryøjreldihkie jîjtjh bierkenidh aktem vâhkoem. Jîh dam darjoeh dan âvteste tjielth jîh neavroeetaath tjuerieh prioriteeredh dejtie giëh eah viehkien namhtah bierkenh jis aehpie sjædta. Jîh jienebh mijjeste buektiehtieh jîjtjemem jîh dejtie mijjen bîjre gorredidh, Nöörjen âllesth vaarlommie sæjhta nænnoesâbpoe sjîdtedh – amma summe seabradahken vierhtijste mah edtjeh aehpieh jîh dâarah hööptedh jîh gietedidh.

Mij maahta sjugniehtovvedh?

Mijjeh ahkedh vielie bâasarihks veartenisnie jielebe – gaskem jeatjah klijmajarkelimmiej, dâaraj jîh digitaale aajhtoej gaavhtan. Jalhts jeanatjommese jâhta guktie edtja Nöörjesne, tjoerebe ryøjreldihkie ârrodh ekstremeveareldede, pandemijh, ovlahkoeh, sabotasjh jîh ellen vierremes dâaradahkoeh maehtieh mijjem dievviedidh.

Dagkerh aehpieh maehtieh stoerre konsekvensh vedtedh. Jis straejmie gaarvene dellie vuesiehtimmien gaavhtan tjaetsie gâetien sisnie, kloakksysteeme, maaksoeöörnegr, gaskeviermie, mobijetellefovne jîh nuepie beapmoem jurjiehtidh eah iemielaakan juhtieh.

Nænnosth dov jîjtseriejriesvoetem!

Hijven jîjtseriejriesvoete lea jearsoesvoetem skåâffedh jîjtsadth jîh dov lihkemes fualhkan. Jis raeride daennie tjaalegisnie fulkh, dellie datne buerebelaakan maahtah gaajhkem giëtedidh, dovne smaave sturremh aarkebiejjien jîh stuerebe aehpieh. Lissine datne viehkehth guktie âejvieladtjh maehtieh prioriteeredh dejtie giëh jeenjemes viehkiem daarpesjeh.

Mujhtieh naan ryøjredimmieh Leah sagke buerebe goh ij naaken!



Guvvie: Helitrans

Gorredh tjaalegem



Lohkh vielie tjaetsien bijre
sijjesne sikkerhverdag.no.





Tjaetsie

Datne tjaetsiem jovkemasse, beapmoejurjiehtæmman jïh raajnesvoetese daarpesjh. Jis ovrehte 20 lijhterh jovkemestjaetseste fierhten almetjasse vöörhkh, datne dam unnemes daerpiesvoetem akten vâhkose gaptjh jis sââjhtoe mij akt tjaetsine gâetien sisnie sjugniehtâvva. Maahta naakedem væskedaerpiesvoeteste gaptjedh juvsine, bruvsine jïh jeatjah alkohovlenamhtah jovkemassijste.

Akte nuepie lea tjaetsiegaatnoeh jallh tjaetsieboehtelh bovresne åstedh. Akte jeatjah nuepie lea datne jïjtje tjaetsiem kraaneste deavhtah. Naemhtie darjoeh:

1. Flæjjadimmie

- B'iss h boehtelh jallh gaatnoeh tjoeline jïh tjaetsine, jïh skuvlh veelelaakan.
- Dievhtieh tjaetsiem, jïh biejh göökte kâarhkh klorineste fierhten 10 lijhterasse tjaetseste. Baajh unnemes 30 minudth tjâadtjodh. Dööm h tjaetsiem jïh skuvlh veelelaakan.

2. Dievhteme

Dievhtieh gaatnoeh jallh boehtelh eevre dieve galme, galkije tjaetsine kraaneste.

3. Vöörhkeme

- Vöörhkh tjaetsiem jemhkelds jïh jueskies sijjesne gusnie ij leah rïekte biejjietjoevkese.
- Maahta raajnes tjaetsiem raajnes gaatnojne jïh boehtelinie gellie jaepieh vöörhkedh bieleden vaarege sjædta tjaetsiem jovkedh.

Geerve sijjiem gaavnedh tjaatsan?

- Maahta aelhkebe årodh sijjiem gaavnedh jienebh smaave gaatnoeh vöörhkedh goh naan stoerre.
- Maahtah tjaetsiem vöörhkedh skâapesne, tjöövkebienghken nuelesne jallh jeatjah lehkesne hïejmesne gusnie dov lea ånnetji lissie sijjie.
- Datne gâetesne ektie areaaligujmie åroeh? Goerehth stâvrojne ektieeeskesne jallh åromereaktasiebresne mejtie lea nuepie ektie vâarhkoem tjaetsine utnedh.



Baahke jñh tjoevkese

Doh jeenjemes gâetieh elektrisiteetem vihkielommes baahkedimmiegaaltijnie utnieh. Gelline gâetine straejmie lea dñhte aajnehke baahkedimmiegaaltije. Jis straejmie nâhka daelvege, maahta varke tjâetskeme jñh jemhkelde gâetien sisnie sjñdtedh. Tjoerh dan âvteste soejkesjem utnedh baahkem utniehtidh.

Tjoerh dam dov gâetesne utnedh:

- Baahkes vaarjoeh jñh gaptjesh jallh âeremevoessh.
- Vâarhkoe lievsiejgujmie jñh sâarajgujmie jallh lightere.
- Lâammelaampah jallh âejjielaampah juktie jemhkielisnie vuejnedh (mujhtieh lissie batterijh).

Alternatijve baahkedimmie

- Hoksh vuebnie jñh bæjhpoe/röøjre jáâhkesjimmiem âtna jñh hijven vuekesne, jñh dov lea nuekie bâeltemsmoere.
- Gaasse- jallh parafijnevuebnie maam edtja gâetien sisnie nuhtjedh, lea alternatijve jis straejmie gaarvene.
- Maahta neavroestraejmiem, goh aggregaate jallh batterije aaj vuarjasjidh mestie maahta 230 volt vaeltedh. Dellie tjoerh daajroem njoelkedassi jñh raeriej bijre reebledh guktie dam jearsoeslaakan nuhtjie.

Viehkietidie sinsitniem

- Jis straejmie guhkiem gaarvene jñh dov ij Leah alternatijve baahkedimmie: seamedh kraannajgujmie, fuelhkine jallh voelpigujmie mejtie maahtah dej luvnie ârrodh.
- Dov jñjtje alternatijve baahkedimmie straajman, jñh naakenem damth gñeh eah dam utnieh? Vuarjesjh mejtie maahtah dejtje faalehtidh dov luvnie ârrodh aktene aehpesne.

Naemhtie baahketeepemem ánnedh jis stræjmie gaarvene

- Dahph oksh jallh gævnjoeh gaptjesh tjiiehtjeli gaskesne.
- Gævnjoeh gaptjesh jallh klaaselijnieh klaasi uvte.

Lohkh vielie buelemejaarsoesvoeten jñh
jaarsoe átnoen bijre buelemevaarege
gaasseste sijjesne á sikkerhverdag.no.





Beapmoe

Gosse aehpie sâajhtoe datne ih maehtieh beapmoem âestedh. Dannasinie byörh nuekie beapmoem akten vâhkose utnedh gaajhkesidie hiejesne.

Ussjedh guktie edtjh beapmoem jurjiehtidh jis straejmie jallh tjaetsie lea gaarvanamme. Nuhtjh beapmoem mij ij dan guhkiem stââresjh voestegh, goh jueskie- jïh gelmemevaaroeh.

- Hoksh ohtje lissiem dehtie beapmoste utnedh maam siejhmemes byöpmedh. Jis aastah âvtelen eevre gâaroos, dellie sijhth iktesth lissie vâarhkoem utnedh.
- Utnieh lissie beapmoevaaroeh mah guhkiem stââresjeh, mejtie maahta vöörhkedh tjehtjeletemperatuvresne. Hijven vuesiehtimmieh; garrelaejpieh, haegriekrovne, linsah jïh böönnah hermetihkesne, hermetihke maam maahta voejelaejpesne utnedh, energijebaarh, gejhkie muerjeh, sjokolaade, håâneske, tjeeksa jïh nöödterh.
- Vuesiehtimmieh beapmose mij maahta guhkiem stââresjidh jïh mij baahkegïetedimmiem kreava: pasta, rijse, pâassenejoptse, jaavvoe, gaskebiejjehermetihke jïh gilmehtamme/gajhkeme beapmoe.
- Jis beapmoevaaroeh mejtie naakenh hiejesne eah tööllh jallh mejstie leah jearohke, tjoerh disse soejkesjidh.
- Jis ussjedamme beapmoem jurjiehtidh voessjemeabparaatesne goh gaassedâlle jallh gaassegrille jïh plearoeh, byörh jaabnan giehtjedidh dalhketjh juhtieh jïh leah hijven vuekesne.



Lohkh vielie jïjtseriejriesvoeten jïh beapmoen bijre sijjesne sikkerhverdag.no





Jïtseriejriesvoete gosse maeksedh

Maaksoesysteemh Nöörjesne leah jearsoe jïh radtjoes. Læjhkan digitaale skaaroehntimmie, fiejlieh almetjijstie, systeemefiejlie jallh straejmiegarvanimmie maehtieh fâantojne årrodh man åvteste systeemh eah juhtieh goh edtjeh.

Jis ih vielie buektehth maeksedh naemhtie guktie provhkh, dellie væjsehke dov leah jeatjah vuekieh maeksedh.

- Utnieh jienebh maaksoekåarhth. Maahta joekehts maaksoekåarhth årrodh (debet- jallh kredihtekåarhte), jallh baanghkekåarhth ovmessie baanghkijste.
- Utnieh såemies rïektes beetnegh gâetesne, maaje joekehts jïh unnebe aarvojne. Vuarjesjh summem man jeenjesi mietie dijjieh lidie hiejmesne, jïh maam daarpesjidie åstedh.
- Utnieh kontoh jieniebinie baanghkine dastegh teknikheles dåeriesmoerh jijhtieh akten luvnie dejstie baanghkijste.



Giehtjedimmielæstoe dov jijtseriejriesvoetese

Vuelielisnie vuesiehtimmieh gaavnh aatide mejtie væjsehke gâetesne utnedh. Datne byörh dov daerpiesvoeth åssjaldahkine utnedh jih dov vâarhkoem jaabnan orrestidh. Mujhtieh fuelhkie, voelph jih kraannah maehtieh jijtseriejriesvoeten bijre laavenjostedh.

Beapmoe jih tjaetsie

- Raajnes jovkemestjaetsie gaatnojne jallh boehtelinie
- Beapmoe mij tööllie vöörhkesovvedh tjehtjeletemperatuvresne.
- Grille, voessjemeabparaate jallh værsjoetjövke.
- Lissie gaasselihtie jallh baeltemsaath.
- Beapmoe jih tjaetsie murredskreekide.
- Ohtje beetnegh jih jienebh maaksoekâarhth.

Baahke jih tjoevkese

- Bijveles vaarjoeh jih ålloegaptjese, gaptjesh jallh åeremevoessh
- Sâarah jih lievsieh
- Moere – jis dov lea vuebnie jallh spijsie
- Gaasse- jallh parafijnevuebnie maam maahtha gâetien sisnie nuhtjedh.
- Latjkoe jïjjedimmien bijre.
- Låammelaampah jallh åejjilaampah mah juhtieh viehkine batterijjste, gietefaamojste jallh biejjiecellijste.

Bievnesh

- DAB-radijove mij viehkine batterijjste, gietefaamojste jallh biejjiecellijste jáhta.
- Batterijh jih laadamme batterijebaanghke.
- Læstoe pæhpierisnie vihkeles tellefovnenommerigujmie goh vuesiehtimmien gaavhtan neavroenommere, dåakterevaephtie, kreekedåaktere, fuelhkie, voelph jih kraannah.

Daalhkesh jih raajnesvoete

- Daalhkesh jih voestesviehkiedalhketjh.
- Jodtablehth (faamosne maanide jih geerve almetjidie vuelelen 40 jaepieh, dah mah nåajsan jih dah mah njammehtieh).
- Raajnesvoetedalhketjh goh lovves njaamemepæhperh, gietesprïjhte, raajhpes, tsahtsomepæhperh, binth jih tampongh.



Skraejriem daarpesjh?

Vuertesjh joekehts riejrjesvoetevâarkoeh jîh tjaelieh giehtjedimmie læstoem olkese sijjesne sikkerhverdag.no.



Daalhkesj jñh voestesviehkie

Gosse aehpie mahta geerve årrodh vaestiedassem åadtjodh medisijnen neavroenommerisnie jallh dov dåakterevaeptien luvnie. Dannasinie vihkele voestesviehkiem maethedh jñh voestesviehkiedalhketjñh jñjtjedh gåetesne utnedh.

- Lierh dam ellen vihkielommes voestesviehkiem jis dov lea nuepie dam darjodh.
- Utnieh voestesviehkiedalhketjñh dov gåetesne. Jis dov lea bijle, byörh voestesviehkiedalhketjñh aaj bijlesne utnedh.
- Utnieh lissie vårhkoem daalhkesijstie jñh medisijnen dalhketjijstie mejtie jaabnan nuhtjñh, mij unnemes tjijhtje biejjieh ryöhkoe. Darjoeh rutjñem gusnie orre daalhkesj veedtjñh minngemes aktem våhkoem åvtelen namhtah sjjidh.
- Utnieh jodtablehth gåetesne (lea faamosne maanide jñh geerve almetjidie vuelelen 40 jaepieh, dejtie mah nåajsan jñh dejtie mah njammehtieh). Tablehth maethieh vaarjelimmiem vedtedh radioaktijve joden vööste atovmeovlahkojne, jñh edtjñeh ajve vaaltasovvedh gosse åejvieladtjñh dan bijre bieljelamme.



Vihkielommes voestesviehkie

- Hoksh voejngehtimmieåerieh leah ræhpas
- Tjöödtjesh bæjngoevertemh jñh hoksh dñhte gie haeviem åådtjeme bæjva.
- Vuarjesjñh voejngehtassem.
- Vuarjesjñh mejtie dñhte gie haeviem åådtjeme lea voerkes.
- Darjoeh vaajmoe- jñh gåbloeåabpemem.
- Nuhtjñh vaajmoetsaepmijem.

Vuarterjñh juvnehtamme voestesviehkiedalhketjñh sijjesne sikkerhverdag.no





Raajnesvoete

Nåake raajnesvoete maahta suetiem j'ih skiemtjelassh vedtedh. Jis dov ij leah tjaetsie kraanesne, persovneles raajnesvoete j'ih bïssedimmie stuerebe haesteme sjidtieh.

- Utnieh lovves njaamemepaehperh, gïetesprïjhtem j'ih gamhtsh mejtie ajve ikth nuhtj, dov gâetesne.
- Utnieh lissie tsahtsomepaehperem j'ih slaavvoepåassenh.
- Jis naakenh raajhpesch, ietniennaepie- j'ih sanitetedorjesh nuhtjeh, byörh lissie vâarhkoem utnedh.

Jis tjaetsie guhkebe boelhkem gaarvene

- Årroeh joekoen veele persovneles raajnesvoetine mænngan onnegâetesne orreme j'ih âvtelen beapmoem jurjehth.
- Utnieh dov gâetiem sjeakoldh j'ih raajnes. Sleengkh slaavvoeh j'ih beapmoebeetsuvh olles bakterijh j'ih skaarookreekh jijhtieh.
- Jis ij gâaredh onnegâetiem nuhtjedh, maahta neavroeonnegâetiem darjodh viehkine guektiengiërth bovrepåassenem onnegâetiestovlen sijse jallh bæhtoen sijse bëjedh. Mænngan bovrepåassenidie guektiengiërth tjoelmedh j'ih siejhme beetsuveslaavvoej sijse sleengkh.
- Maahta tjaetsiem baahketjaetsielihsteste gâetesne nuhtjedh jis aehpie. Sigkh støpselem olkese âvtelen tjaetsiem döömh dreneringekraaneste tjaetsielihhtien betneste. Ij byörh dam tjaetsiem jovkedh.
- Maahtah vuarjasjidh tjaetsiem tjöönghkedh rehpeste, jeanoste jallh jaevreste raajnesvoeteâssjelidie. Men tjoerh daejredh daate tjaetsie maahta tjarke deerjeldihkie ârrodh j'ih ij sjiehteles ârrodh nuhtjedh jis atovmeluejhtem jallh tjeemiske luejhtem dov dajvesne orreme. Ohtsh dan âvteste bëvnesh âejvieladtjijste âvtelen dagkeres tjaetsiem nuhtj.



Bievnesh jïh gaskesadteme

Aehpine lea vihkele datne bievnesh åejvieladtjijste åadtjoeh dan bijre mij sjugniehtåvva, jïh maam byörh darjodh. Ryöjredh dan åvteste guktie edtjh bievnesh åadtjodh jis straejmienedte, mobijlenedte jallh gaskeviermie orrijieh juhtedh.

Ohtsh bievnesh åejvieladtji kanaalijste jïh redaktöörestuvreldh journalisteles medijijstie mah leah Årroeh Vååregeplakaaten jïh redaktööreplakaaten mietie. NRK P1 lea riejrivesvoetekanaale mij edtja hoksedh almetjh bievnesh åadtjoeh, aaj jis jeatjah saarniemedijh jïh byögkeles nedtesijjieh eah leah jaksoes.

- Utnieh DAB-raadijovem mij jáhta jalhts straejmie gaarvene. Joekehts varijaanth gååvnesieh mah viehkine batterijijstie juhtieh, jallh laadadamme sjidtieh biejjiecellajgumie jallh gïetefaamojne/sveevine. Mujhtieh datne maahtah radijovem goltelidh jallh mobijlem laadadidh bijlesne.
- Utnieh batterijebaanghkem maam jaabnan laadedh.
- Tjaelieh vihkeles tellefovnenommerh paehpierisnie dastegh tjoerh tellefovnen löönedh.
- Gïehtjedh dov tjïeltine mejtie dej leah gaavnedimmiesijjieh jallh jeatjah öörnegh gusnie maahtah bievnesh åadtjodh jis straejmienedte jïh telenedte eah juhtieh.
- Jis dov lea baahtseme gaskeveerman, men mobijlenedte ij juhtieh: gïehtjedh mejtie datne maahtah «tale over wifi» dov tellefovnesne aktiveeredh, jïh mejtie dov leah apph tellefovnesne mah gaskeviermien bijjelen gaskesedtieh.
- Gïehtjedh mejtie fuelhkie jallh kraannah leah jeatjah mobijlenedtem dongkeme goh datne.



Årroeh laejhteiks gaaltijdie

Aehpietsiehkies leah mujvies, j'ih baahtoeh bievnesh maehsieh aelhkieslaakan saaseridh. Di'hte maahta sjugniehtovvedh jis j'ijtjehke aehpietsiehkies baaasarimmiem sjugnede j'ih almetjh sinsitniem yojtete guarkoeh. Jallh naakenh baahtoeh bievnesh eangkoen geerjehsieh, vuesiehtimmiem gaavhtan jis sijhtieh seabradahke ij edtjh stöorege årrodh. Dan ávteste doh bievnesh datne áadtjoeh veeljemidie baajnehtieh mejtie vaaltah, dellie vihkele datne gaaltijdie giehtjedh mejstie bievnesh áadtjoeh, j'ih májhtelh magkerh bievnesh datne guhkiebasse juakah.

- Reebh bievnesh áejvieladtijjste j'ih redaktöorestuvrelth journalisteles medijjstie.
- Årroeh lissie váárkehke gosse bievnesh áadtjoeh mah váájnoeh ierielidh, beltedh jallh datnem haarmese darjoeh.
- Giehtjedh gie bievniesi duekesne mejtie áadtjoeh. Naakenh maehsieh baahtoeh bievnesh eangkoen geerjehsieh.
- Májhtelh, gáarede gaajkhk teeksth, tjoejh, guvvieh j'ih videjovh eangkoen jeatjahtedh.
- Ussjedh magkerh bievnesh datne guhkiebasse juakah.

Bieljelimmie

Neavroebieljelimmie lea dienesje nöörjen áejvieladtijjste. Gosse tsiehkies lea itjmies j'ih jieledes j'ih healsoe leah akuhte vaahresne maahtah neavroebieljelimmiem dov mobijletellefovnesse áadtjodh. Daate kreava dov lea 4G-jallh 5G-gaptjeme.

Bieljelimmiedienesje lea biejesovveme stuerbebe staaide j'ih sijjide. Gosse sireenh golme seerijnie hulvieh aktine minuhtine gaatojne seeriji gaskesne, dellie di'hte jeahta «vihkeles bievnesh – ohtsh bievnesh». Goltelh vuesiehtimmiem gaavhtan NRK P1:se. Jis sireenh áenehks hulvemigujmie bieljelieh medtie aktem minuhtem, dellie di'hte jeahta «låevtemevaahra – ohtsh suajam». Gosse sireenh iktemierien hulvieh bielie minuhtem, dellie di'hte jeahta vaahra lea náhkeme.



Ektie jïjtseriejriesvoete

Laavenjostoe jïh ektievoete Leah stoerre vierhtie aehpine. Soptsesth dejgumie giëh dov bïjre dan bïjre mij maahta sjugniehtovvedh, jïh guktie dijjieh edtjede ektesne bïerkenidh.

Gaavnh dov riejjriesvoetevoelpem

Goerehth giëh maehthieh dov viehkiem daarpesjidh, jïh giejstie datne maahtah viehkiem åadtjodh. Joekehts jïjtsevoetigumie jïh daajroejgumie fuelhkielïhtsegh, voelph jïh kraannah maehthieh sinsitnien viehkine årrodh.

Daesnie sâemies vuesiehtimmieh mejnie dijjieh maehtede sinsitnien viehkiehtidh:

- Voestesviehkie mïrhtojne
- Hokse jïh dâarjoe
- Vïesehtimmie jïh jïjjedimmie jis naakenh tjuerieh jïjtsh gâeteste baataridh.
- Jarkoestimmie jïh tjïelkestimmie bïevnesijstie åejvieladtjijste.
- Praktihkeles viehkie åtnoen bïjre dalhketjijstie jïh dirregijstie.
- Åesteme, guedteme jïh foeresjimmie.
- Dalhketjh jïh vaaroeh låtnodh jallh löönedh.
- Mobijletellefovnm löönedh mij ektiedimmiem jeatjah nedtese åtna goh dov tellefovne.
- Ektie beapmoejurjiehtimmie.

Jïjtjevyljehke organisasjovnh

Barkoe jïjtjevyljehke organisasjovnijste jïh jaahkoe- jïh jieledevuajnoeseabradahkijste jïjnjh vihkeles laavenjassh darjoe aehpine. Reebh bïjrieguvviem jïjtjevyljehke organisasjovni jïh siebriëj bïjeli dov voengesne. Maaje meatan sjïdth dennie jïjtjevyljehke riejjriesvoetesne.

Jïjtseriejriesvoete gâetiesïeltine

Ståvroë årromereaktasiebresne jallh ektieëekine maahta vuarjasjidh mejtie maahta ektie jïjtseriejriesvoetevåarhkoem tseegkedh. Vuesiehtimmien gaavhtan maahta ektesne jovkemestjaetsiem vöörhkedh tjeallarisnie jallh jeatjah ektie areaaline.



Psykiske healsoe aehpine

Aehpine jïh gosse ovseekerevoetem damta dellie iemie tjoeperrimmie, negativje åssjaldahkh, nåake nahkerem, båasarimmie jïh jeatjah veaksehks domtesh dååjredh. Naakenh vielie baajnehtamme sjiddieh mubpijste.

- Nuhtjh tïjje dïsse mejnie maahata maam joem darjodh, maaje mij akt konkreete mij maahata datnem viehkiehtidh dov åssjaldahkh tjöönghkedh jïh stieresne årrodh.
- Jåerhkieh dan gånkese gåarede dej rutijnigujmie mejgujmie Leah vaane, vuesiehtimmie staeries maalestahkh jïh persovneles raajnesvoete.
- Minnh guessine jeatjah almetjidie. Gaskesadth voelpigujmie, fuelhkine jïh jeatjebigujmie jis gåarede. Sosijaale gaskese mijjese nuepiem vadta mijjen åssjaldahkh juekedh jïh guktie mijjeh maam joem gïetedibie.



Sijjesne sikkerhverdag.no datne jïenebh raerieh gaavn mah maehtieh nuhteligs årrodh juktie jïjtse domtesh gïetedidh gosse aehpie, jïh maehtedh jeatjebh dåarjoehtidh.



Veasoesijjeh aehpine

Gusnie jearsoe årrodh lea jearohke destie mij sjugniehtovveme. Ellen vihkielommes lea bievnesh ohtsedh jïh åejvieladtji raerieh jïh bihkedassh fulkedh.

Gellien aejkien lea jearsoehkommes gåetesne årrodh. Jeatjah aejkien mahta daerpies årrodh hiejmem dallatjinie laehpedh.

Dåaradahkojne mahtah bieljelimmie åadtjodh suajam ohtsedh. Jis baatarimmietjehkelh eah lihkebisnie gååvnesh, byörh suajam ohtsedh tjeallarisnie jallh tjehtjelinie gaskoeh gåetiem. Eksplosjovnine klaash maehtieh mårhkanidh jïh klaasebæhtah maehtieh almetjh lihkebisnie skaarohtidh. Aellieh klaasi lihke årroeh.

Jis tjoerh hiejmem laehpedh

- Darjoeh soejkesjem gåabph mahtah vuelkedh, jïh guktie edtjh dohkoe bætedh. Dagke mahta maadtoeladtji, voelpi jallh hæhtjoen gåajkoe vuelkedh. Stuerbe ovlahkojne jïh katastrofine daamtaj evakuereme- jïh liekefuelhkiejarngh tseegkesuvvieh.
- Dïhte vihkielommes maam tjoerh mujhtedh jis tjoerh hiejmem laehpedh dallatjinie lea bijveles vaarjoeh/gaptjesh, mobijletellefovnm, baanghkekåarhtem jïh beetnegh, ohtje beapmoem jïh jovkemassem, identifikasjovnepaehperh, daalhkesj jïh viehkierhtieh (goh prælloeh, linsah, rullatovre jïh govlemedalhketjh).
- Hoksh dov lea nuekie bensijne jallh diesele jallh straejmie jis bijlem nuhtjh. Ryöjredh foeresjimmie aehpietsiehkine mahta gaajh mujvies årrodh jïh fïnkiesidh.

A person wearing a dark jacket, dark pants, and a large black backpack is walking away from the camera through an open doorway. They are carrying two large plastic water bottles in their right hand and a red duffel bag in their left hand. The scene is brightly lit from the doorway, suggesting an outdoor setting with some foliage visible in the background.

Baatarimmietjjehtjele

- Baatarimmietjjehtjele edtja árroejdie mírhtoej vöoste vaarjelidh gosse dáaradahkoeh.
- Áejvieladtjh sijhtieh bieljelijd gosse daerpies baatarimmietjjehtjelidie tjiekedh.
- Bijjieguvvie byögkeles baatarimmietjjehtjeli bijjeli gaavnh sijjesne <https://kart.dsb.no>.
- Lissine gellie privaate gâetieh baatarimmietjjehtjelh utnieh. Daah tjiehtjelh edtjeh dejtje árrodh mah leah gâetien sisnie. Vuesiehtimmieh: kontovregâetieh, skuvlh, maanagieth, árromereaktasiebrieh jñh hotellh.



Neavroenommerh

110 Bueleme

112 Pollise (gosse daerpies faahketji viehkine)

113 Medisijnen neavroetellefovne (gosse akuhte j'ih jieledede lea vaahresne)

14 12 Neavroetellefovne bieljehts j'ih govlemeheaptoes almetjidie

Neavroe-SMS lea dienesje man åvteste gåarede dutnjien gie bieljehts, govlemeheaptoes jallh soptsestimmieheaptoes, neavroenommeridie gaskesadtedh SMS;n tj'irrh (teeksteb'ievnese). Juktie b'evnesem nuhtjedh, tjoerh voestegh dov nommerem registreeredh sijjesne www.nodsms.no.

Jijtse notaath (vihkeles tellefovnenommerh j'ih jeatjah nuhteligs b'ievnesh)

Brochure in different languages: sikkerhverdag.no