



# Будьте готові протриматися тиждень

Як ви та ваші близькі впораєтесь, якщо електроенергія зникне на тривалий час? Що робити, якщо вода зникне? Що робити, якщо протягом тижня не буде можливо купити їжу в магазинах? Власна підготовленість означає бути готовим до таких ситуацій.

**Влада Норвегії рекомендує якомога більшої кількості людей бути готовими подбати про себе протягом одного тижня.** Це пов'язано з тим, що комуни та аварійні служби повинні приділяти першочергову увагу тим, хто не може обійтися без допомоги в кризовій ситуації. Якщо більше з нас зможе подбати про себе і про тих, хто поруч з нами, зміцниться загальний захист Норвегії – тобто обсяг ресурсів суспільства для запобігання та подолання важких ситуацій у випадку криз і війн.

## Що може статися?

Ми живемо у все більш неспокійному світі – зокрема, внаслідок зміни клімату, війн та цифрових загроз. Незважаючи на те, що в Норвегії в основному все функціонує як треба, ми повинні бути готові до екстремальних погодних умов, пандемій, аварій, саботажу і, в найгіршому випадку, до воєнних дій.

Такі кризи можуть мати серйозні наслідки. Наприклад, відключення електроенергії може призвести до перебоїв у роботі / відключення водопровідної води, каналізації, платіжних систем, інтернету, мобільних телефонів та кухонних приладів.

## Покращуйте власну підготовленість!

Належна власна підготовленість – це інвестиція в безпеку для вас і ваших близьких. Якщо ви будете дотримуватися порад, наведених у цій брошурі, ви зможете краще впоратися з будь-якими ситуаціями – від невеликих негараздів у повсякденному житті до великих криз. Крім того, ви допомагаєте владі приділити першочергову увагу тим, хто найбільше потребує допомоги.

Пам'ятайте, що якимось підготуватись набагато краще, ніж зовсім не підготуватись!





Світлина компанії Helitrans

Збережіть цю брошуру









# Вода

Вода потрібна для пиття, приготування їжі та гігієни. Якщо ви маєте в запасі близько 20 літрів питної води на кожну людину, ви покриєте мінімальну потребу у воді на тиждень, якщо щось трапиться з водопостачанням. Деякі потреби в рідині можна задовольнити за допомогою соку, прохолоджувальних та інших безалкогольних напоїв.

Один з варіантів – купити каністри / бутлі або пляшки з водою в магазині. Інший варіант – наповнити ємкості власною водопровідною водою. Ось як це зробити:

## 1. Очистка

- Вимийте пляшки або каністри / бутлі з милом і добре прополощіть.
- Наповніть водою і додайте два ковпачки хлорки на кожні 10 літрів води. Дайте постояти щонайменше 30 хвилин. Злийте воду і добре промийте.

## 2. Наповнення

Наповніть каністри / бутлі або пляшки холодною проточною водопровідною водою.

## 3. Зберігання

- Зберігайте воду в темному і прохолодному місці, куди не потрапляють прямі сонячні промені.
- Чиста вода в чистій тарі може зберігатися роками, не стаючи небезпечною для пиття.

### Важко знайти місце для води?

- Іноді легше знайти місце для зберігання багатьох маленьких каністр / бутлів, ніж декількох великих.
- Ви можете зберігати воду в шафах, під кухонною стільницею або в будь-якому іншому місці у вас вдома, де у вас є вільне місце.
- Ви живете в будинку з приміщеннями спільного користування? Дізнайтеся у правління об'єднання співвласників житла або житлового кооперативу про можливість створення спільного сховища з водою.



## Тепло і світло

Для більшості будинків електрика – основне джерело опалення. І у багатьох будинках електрика взагалі є єдиним джерелом тепла. Якщо взимку відключають електроенергію, в приміщенні може швидко стати холодно і темно. Тому у вас повинен бути план, як зігрітися.

### **Ось те, що повинно бути у вас вдома:**

- Теплий одяг і пледи, теплі ковдри або спальні мішки.
- Запас свічок і сірників або запальнички.
- Кишенькові або налобні ліхтарики, щоб бачити в темряві (не забудьте про додаткові батарейки).

### **Альтернативне опалення**

- Переконайтеся, що ваш камін і димохід перевірені і знаходяться в робочому стані, а також, що у вас достатньо дров.
- Газові або гасові плити, призначені для використання в приміщенні, є альтернативою в разі відключення електроенергії.
- Також можна розглянути можливість встановлення аварійного живлення, наприклад, генератора або акумулятора з розеткою на 230 вольт. В такому випадку вам потрібно ознайомитися з правилами та порадами щодо їх безпечного використання.

### **Допомагайте один одному**

- Що робити, якщо відключення електроенергії затягнулося, і у вас немає альтернативного опалення? Домовтеся з сусідами, родичами або друзями, щоб можна було побути у них.
- Чи маєте ви альтернативне електричному опалення і чи знаєте когось, хто його не має? Подумайте, чи можете ви запропонувати їм бути з вами у разі кризової ситуації.





## Як мінімізувати втрати тепла при відключенні електроенергії

- Закрийте двері або повісьте килими між кімнатами.
- Повісьте ковдри або штори перед вікнами.



Під час кризової ситуації у вас може не бути можливості купити їжу. Ось чому у вас має бути достатньо їжі на тиждень для всіх, хто живе з вами.

Подумайте, як ви будете готувати їжу, якщо відключать електрику або воду. Спочатку вживайте продукти з коротким терміном зберігання, наприклад, охолоджені та заморожені продукти.

- Переконайтеся, що у вас є трохи більше їжі, ніж ви зазвичай їсте. Якщо купляти продукти до того, як вони закінчаться, у вас завжди будуть додаткові запаси.
- Майте запас продуктів з тривалим терміном зберігання, які можна зберігати при кімнатній температурі. Гарні приклади: сухі хлібці, вівсянка, консервована сочевиця і боби, герметично запаковані продукти для бутербродів, енергетичні батончики, сухофрукти, шоколад, мед, печиво і горіхи.
- Приклади продуктів тривалого зберігання, які потребують термічної обробки: макарони, рис, суп у пакетиках, борошно, консерви та сублимовані продукти.
- Якщо у вас вдома є продукти, які хтось не переносить або має залежність від них, потрібно це врахувати.
- Якщо ви маєте намір готувати їжу на газовому пальнику, газовій плиті або газовому грилі, вам слід регулярно перевіряти, чи працює це обладнання та чи знаходиться воно в належному стані.







## Не забудьте про гроші

Платіжні системи в Норвегії є безпечними та ефективними. Однак цифрові атаки, людські помилки, системні збої або перебої в електропостачанні можуть призвести до порушень у роботі систем.

Раптом ви не зможете отримувати гроші так, як раніше – подумайте зараз про інші варіанти, як можна буде заплатити.

- Майте декілька платіжних карток. Це можуть бути різні платіжні картки (дебетові чи кредитні) або банківські картки, випущені різними банками.
- Тримайте вдома трохи готівки, бажано в різних і менших номіналах. Подумайте про суму, виходячи з того, скільки людей живе у вас вдома, і що вам може знадобитися купити.
- Майте рахунки у декількох банках на випадок технічних проблем в одному з них.



# Контрольний список для оцінки власної підготовленості

Нижче подано приклади речей, які варто мати вдома. Ви повинні регулярно переглядати свої потреби та поновлювати запаси. Пам'ятайте, що сім'я, друзі та сусіди можуть разом з вами працювати над питанням власної підготовленості.

## Їжа та вода

- Чиста питна вода, що зберігається в каністрах / бутлях або пляшках.
- Продукти, які можна зберігати при кімнатній температурі.
- Гриль, газова плита або газовий пальник.
- Додатковий газовий балон або паливо.
- Їжа та вода для домашніх тварин.
- Трохи готівки та декілька платіжних карток.

## Тепло і світло

- Теплий одяг і пледи, теплі ковдри або спальні мішки.
- Сірники та свічки.
- Дрова – якщо у вас є піч на дровах або камін.
- Газова або гасова плита, призначена для використання в приміщенні.
- Домовленість з кимось про можливість пожити у них.
- Кишенькові або налобні ліхтарики, які працюють на батарейках, заряджаються вручну за допомогою повороту рукоятки або за допомогою сонячних елементів.

## Інформація

- Цифровий радіоприймач, який працює від батарейок, заряджається вручну за допомогою повороту рукоятки або за допомогою сонячних елементів.
- Батарейки та заряджена універсальна мобільна батарея (powerbank).
- Запишіть на папері важливі телефонні номери, такі як номери екстрених служб, ветеринарів, сім'ї, друзів і сусідів.

## Медикаменти та гігієна

- Медикаменти та засоби для надання першої медичної допомоги.
- Таблетки йоду (для дітей та дорослих до 40 років, вагітних та жінок, що годують груддю).
- Гігієнічні засоби, такі як вологі серветки, дезінфікуючі засоби для рук, підгузки, туалетний папір, прокладки та тампони.







## Медикаменти та перша медична допомога

У кризовій ситуації може бути важко додзвонитися за номером екстреної медичної допомоги або до чергового відділення медичної допомоги. Ось чому важливо знати основи першої медичної допомоги та мати вдома засоби для надання такої допомоги.

- Якщо маєте можливість, навчіться надавати першу медичну допомогу.
- Тримайте вдома засоби для надання першої медичної допомоги. Якщо у вас є автомобіль, і в ньому також слід мати засоби для надання першої медичної допомоги.
- Майте щонайменше семиденний запас медикаментів і медичних засобів, якими ви регулярно користуєтеся. Визначте порядок, за яким ви будете поповнювати запаси не пізніше як за тиждень до того, як вони закінчаться.
- Тримайте вдома таблетки йоду (для дітей та дорослих до 40 років, вагітних та жінок, що годують груддю). Таблетки можуть забезпечити захист від радіоактивного йоду в разі аварії на атомному об'єкті, і їх слід приймати лише за вказівкою органів влади.



### Основи першої медичної допомоги

- Переконайтеся, що дихальні шляхи вільні.
- Зупиніть зовнішню кровотечу та зігрійте потерпілого.
- Оцініть дихання.
- Визначте, чи притомний потерпілий.
- Зробіть закритий масаж серця і штучне дихання.
- Використовуйте дефібрилятор.





## Гігієна

Погана гігієна може призвести до розповсюдження інфекцій та хвороб. Якщо у вас немає в крані води, особиста гігієна та прибирання стають складнішими.

- Тримайте вдома вологі серветки, дезінфікуючий засіб для рук та одноразові рукавички.
- Майте додатковий запас туалетного паперу і пакетів для сміття.
- Якщо хтось користується підгузками, засобами при менструації або гігієнічними засобами, вам варто мати додатковий запас і цього.

### Якщо води довго немає

- Звертайте особливу увагу на особисту гігієну після відвідування туалету і перед приготуванням їжі.
- Тримайте оселю в порядку та чистоті. Викидайте сміття та залишки їжі, щоб уникнути розмноження бактерій та шкідників.
- Якщо туалетом неможливо скористатися, ви можете створити аварійний туалет, натягнувши подвійний поліетиленовий пакет на сидіння унітазу або на відро. Поліетиленові пакети після такого використання зав'язуються подвійним вузлом і викидаються разом зі звичайними побутовими відходами.
- В екстрених випадках можна використовувати воду з побутового водонагрівача. Перед тим, як набрати воду зі зливного крана в нижній частині водонагрівача, відключіть прилад від мережі. Цю воду не можна пити.
- Ви можете розглянути можливість збору води з дахів, річок або прісноводних озер для гігієнічних цілей. Однак майте на увазі, що ця вода може бути сильно забруднена і непридатна для використання, якщо у вашій місцевості сталося випадання радіоактивних опадів або викид хімікатів. Тому, перш ніж використовувати таку воду, зверніться за інформацією до органів влади.



## Інформація та комунікація

У кризових ситуаціях важливо отримувати інформацію від органів влади про те, що відбувається, і що слід робити. Тому підготуйтеся до того, як ви будете отримувати інформацію, якщо електромережа, мобільний зв'язок або інтернет перестануть працювати.

Шукайте інформацію на державних каналах і в підконтрольних редакторам журналістських засобах масової інформації, які взяли на себе зобов'язання дотримуватися Vær Varsom-plakaten (етичні норми, встановлені для ЗМІ Норвегії) та redaktørplakaten (декларація про незалежність, обов'язки та відповідальність редакторів). NRK P1 – це екстрений канал, який надає інформацію громадськості, навіть якщо інші засоби масової інформації та державні веб-сайти недоступні.

- Майте цифровий радіоприймач, який працює навіть якщо вимикається електрика. Існують різні моделі, які працюють на батарейках або заряджаються за допомогою сонячних елементів чи вручну за допомогою повороту рукоятки. Пам'ятайте, що можна слухати радіо або заряджати мобільний телефон в машині.
- Майте універсальну мобільну батарею (powerbank) і регулярно її підзаряджайте.
- Запишіть важливі номери телефонів на папері на випадок, якщо вам знадобиться використовувати не свій телефон.
- Дізнайтеся у своїй комуні, чи передбачені у них місця для зборів або інші організаційні заходи, щоб отримувати інформацію, якщо електромережа або телекомунікаційна мережа не працюють.
- Якщо у вас є доступ до інтернету, але мобільна мережа не працює: перевірте, чи можна активувати голосовий зв'язок через Wi-Fi на вашому телефоні і чи є на ньому додатки (програми), які надають зв'язок через інтернет (месенджери).
- Перевірте, чи не підключені члени вашої сім'ї або сусіди до іншої мобільної мережі, ніж ви.



## Критично ставтесь до джерел інформації

Кризові ситуації збивають з пантелику, і легко може поширюватися дезінформація. Це може статися, коли кризова ситуація сама по собі створює плутанину і непорозуміння. Або коли хтось навмисно поширює дезінформацію, наприклад, щоб дестабілізувати суспільство. Оскільки інформація, яку ви отримуєте, впливає на вибір, який ви робите, важливо перевіряти джерела, з яких ви отримуєте інформацію, і думати про те, якою інформацією ви ділитесь з іншими.

- Отримуйте інформацію від органів влади та підконтрольних редакторам журналістських засобів масової інформації.
- Будьте особливо пильними, коли отримуєте інформацію, яка здається вам несподіваною, лякає або злить вас.
- Перевірте, хто стоїть за інформацією, яку ви отримуєте. Деякі люди можуть поширювати дезінформацію навмисно.
- Зверніть увагу, що можна маніпулювати будь-якими текстами, аудіозаписами, світлинами та відеозаписами.
- Думайте, якою інформацією ви ділитесь з іншими.

## Сповіщення

Сповіщення про надзвичайні ситуації – це послуга, що надається норвезькою владою. У разі виникнення серйозної ситуації з критичною небезпекою для життя і здоров'я ви можете отримати сповіщення про надзвичайну ситуацію на свій мобільний телефон. Для цього потрібно, щоб у вас було покриття 4G або 5G.

Пристрої для сповіщення є у великих містах і населених пунктах. Коли сирени сигналять трьома циклами з інтервалом в одну хвилину між такими циклами, це означає “важливе повідомлення – шукайте інформацію”. Послухайте, наприклад, NRK P1. Якщо сирени видають короткі звукові сигнали протягом приблизно однієї хвилини, це означає “небезпека нападу – шукайте укриття”. Коли сирени звучать безперервно протягом півхвилини, це означає, що небезпека минула.





## Спільні зусилля

У кризових ситуаціях від співпраці та спільноти є велика користь. Поговоріть з тими, хто вас оточує, про те, що може статися, і як ви разом з цим впораєтесь.

### **Знайдіть свого друга на випадок надзвичайних ситуацій**

Дізнайтеся, кому може знадобитися ваша допомога, і хто може вам допомогти. Маючи різні навички та знання, члени сім'ї, друзі та сусіди можуть доповнювати один одного.

### **Ось декілька прикладів того, як ви можете допомагати один одному:**

- Перша допомога при травмах.
- Турбота і підтримка.
- Перебування та проживання, якщо хтось змушений евакуюватися з власного житла.
- Переклад та роз'яснення інформації від органів влади.
- Практична допомога у використанні приладів та інструментів.
- Закупівля, перенесення та перевезення.
- Обмін (на завжди або тимчасово) приладами та товарами.
- Використання мобільного телефону, який підключений до іншої мережі, ніж ваш телефон.
- Спільне приготування їжі.

### **Волонтерські організації**

Завдяки зусиллям волонтерських організацій та релігійних і конфесійних спільнот виконується багато важливих завдань у кризових ситуаціях. Дізнайтеся про наявні волонтерські організації та групи у вашому регіоні. Приєднуйтеся до волонтерських організацій для допомоги у надзвичайних ситуаціях.

### **Власна підготовленість у житловій компанії**

Правління житлового кооперативу або об'єднання співвласників житла може розглянути питання про можливість створення спільного сховища на випадок надзвичайних ситуацій. Наприклад, можна домовитись спільно зберігати питну воду в підвалі або в інших приміщеннях спільного користування.



## Психічне здоров'я в кризових ситуаціях

У часи кризи та невизначеності нормально відчувати занепокоєння, мати негативні думки, поганий сон, тривогу та переживати інші сильні емоції. Деякі люди страждають більше, ніж інші.

- Сядьте і подумайте про те, з чим і що ви можете зробити. Бажано, щоб це було щось конкретне, що допоможе вам зібратися з думками і залишатися зосередженим.
- Наскільки це можливо, продовжуйте виконувати звичні для вас дії, такі як регулярне харчування та особиста гігієна.
- Відвідуйте інших людей. Контактуйте з друзями, сім'єю та іншими людьми, якщо це можливо. Соціальний контакт дає нам можливість ділитися своїми думками і способами вирішення проблем.



## Місця, де можна перебувати у кризових ситуаціях

Визначення місця для безпечного перебування повністю залежить від того, що сталося. Найважливіше – шукати інформацію та дотримуватися порад і вказівок від органів влади.

У багатьох випадках найбезпечніше – залишатися вдома. В інших випадках може виникнути потреба виїхати з дому в найкоротші терміни.

У випадку воєнних дій вас можуть повідомити про необхідність пошуку укриття. Якщо безпосередньо біля вас немає бомбосховища, вам слід шукати укриття в підвалі або кімнаті в центрі будівлі. У разі вибуху вікна можуть розбитися, і уламки скла можуть поранити людей, що знаходяться поблизу. Тому тримайтеся подалі від вікон.

### Якщо ви змушені покинути своє місце проживання

- Складіть план, куди потрібно дістатися і як це зробити. Можливо, ви можете поїхати до родичів, друзів або в дачний будиночок за містом. У разі великих аварій і катастроф часто створюються центри евакуації та допомоги при втраті близьких.
- Найважливіше, що потрібно взяти, якщо вам доведеться терміново покинути своє місце проживання: теплий одяг/ковдри, мобільний телефон, банківські картки та готівка, трохи їжі та напоїв, документи, що посвідчують особу, ліки та допоміжні засоби (наприклад, окуляри, контактні лінзи, ходунки та слухові апарати).
- Переконайтеся, що у вас достатньо палива або заряду акумулятора, якщо ви користуєтесь автомобілем. Будьте готові до того, що рух у кризових ситуаціях може бути хаотичним, і пересування може зайняти багато часу.



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.

## Бомбосховища

- Бомбосховища призначені для захисту населення від шкоди від воєнних дій.
- Органи влади повідомлять вас, коли виникне потреба сховатися в бомбосховищах.
- Інформацію про наявні громадські бомбосховища можна знайти на сайті <https://kart.dsb.no>.
- Крім того, багато приватних будинків оснащені бомбосховищами. Ці сховища призначені для тих, хто проживає в будівлі. Приклади: офісні будівлі, школи, дитячі садки, житлові кооперативи та готелі.



## Номери екстрених служб

**110** Пожежна служба

**112** Поліція (коли потрібна негайна допомога)

**113** Екстрена медична допомога (коли це терміново, і є загроза життю)

**1412** Гаряча лінія для глухих людей та людей з поганим слухом

**Nød-SMS** – це послуга, яка дозволяє людям з вадами слуху або мовлення зв'язуватися з екстреними службами за допомогою SMS (текстових повідомлень). Щоб скористатися цією послугою, необхідно спочатку зареєструвати свій номер на сайті [www.nodsms.no](http://www.nodsms.no).

**Ваші нотатки** (важливі номери телефонів та інша корисна інформація)

Brochure in different languages: [sikkerhverdag.no](http://sikkerhverdag.no)