

Bądź przygotowany na wypadek nagłego zdarzenia trwającego tydzień

Jak poradzisz sobie w przypadku dłuższej przerwy w dostawie prądu? Co zrobić, w przypadku braku wody? A co, jeżeli przez tydzień nie uda Ci się zrobić zakupów? Samoprzygotowanie oznacza planowanie na wypadek takich sytuacji.

Władze norweskie chcą, aby jak najwięcej osób było przygotowanych na wypadek nagłego zdarzenia. Wynika to z faktu, że gminy i służby ratunkowe muszą traktować priorytetowo osoby, które nie mogą sobie poradzić bez pomocy w sytuacji kryzysowej. Czym więcej z nas będzie w stanie zadbać o siebie i innych, tym bardziej wzmocni się całkowita obronność Norwegii – tj. suma zasobów społecznych umożliwiająca zapobieganie kryzysom i wojnie oraz radzenie sobie z nimi.

Co może się wydarzyć?

Żyjemy w coraz bardziej niespokojnym świecie – częściowo w wyniku zmian klimatycznych a częściowo z powodu wojen i zagrożeń cyfrowych. Chociaż w Norwegii większość rzeczy działa tak, jak powinna, musimy być przygotowani na to, że mogą nas dotknąć ekstremalne warunki pogodowe, pandemie, wypadki, sabotaże, a w najgorszym przypadku działania wojenne.

Tego rodzaju kryzysy mogą mieć poważne konsekwencje. Awarie prądu mogą na przykład spowodować, że woda w kranie, kanalizacja, rozwiązania płatnicze, internet, telefon komórkowy i możliwość przygotowywania posiłków będą utrudnione.

Wzmocnij swoją gotowość!

Dobra samoprzygotowanie to inwestycja w bezpieczeństwo Twoje i Twoich bliskich. Jeżeli zastosujesz się do rad zawartych w tej broszurze, będziesz w stanie lepiej poradzić sobie ze wszystkim, począwszy od drobnych zakłóceń w życiu codziennym po poważne zdarzenia kryzysowe. Ponadto przyczyniasz się do tego, że władze będą w stanie priorytetowo traktować tych, którzy najbardziej potrzebują pomocy.

Pamiętaj, że jakiegokolwiek przygotowanie jest lepsze, niż żadne!



Zdjęcie: Helitrans

Zachowaj tę broszurę na później.



4



Woda

Potrzebujesz wody do picia, gotowania i higieny. Przechowując około 20 litrów wody pitnej na osobę, pokrywasz minimalne zapotrzebowanie na tydzień, w przypadku gdyby woda z kranu przestała lecieć lub byłaby niezdatna do użytku. Część zapotrzebowania na płyny można zaspokoić sokiem, napojami gazowanymi i innymi napojami bezalkoholowymi.

Jedną z opcji jest zakup dużych baniaków lub butelek z wodą w sklepie. Inną możliwością jest samodzielne napełnienie ich wodą z kranu. Jak postępować:

1 Odkazanie

- Umyj butelki lub baniaki na wodę wodą z mydłem i dobrze je wypłucz.
- Napełnij pojemniki wodą i dodaj dwie nakrętki chloru na 10 litrów wody. Pozostaw na co najmniej 30 minut. Wylej wodę a pojemniki dobrze wypłucz.

2 Napełnianie

Napełnij baniaki lub butelki po brzegi zimną, bieżącą wodą z kranu.

3 Przechowywanie

- Przechowuj wodę w ciemnym i chłodnym miejscu, bez dostępu do bezpośredniego światła słonecznego.
- Czystą wodę w czystych pojemnikach można przechowywać latami, nie powodując, że jej picie stanie się niebezpieczne.

Gdzie przechowywać wodę

- Łatwiej jest znaleźć miejsce do przechowywania wielu małych butelek z wodą niż kilku dużych pojemników.
- Wodę możesz przechowywać w szafkach, pod blatem kuchennym lub w innym miejscu w domu, gdzie jest trochę dodatkowej przestrzeni.
- Co można zrobić, jeżeli mieszkasz w budynku, gdzie lokatorzy wspólnie użytkują pewne części budynku? Zapytaj zarząd wspólnoty mieszkaniowej lub spółdzielni mieszkaniowej o możliwość wspólnego magazynowania wody.



Ciepło i światło

W większości domów głównym źródłem ogrzewania jest energia elektryczna. W wielu domach jedynym źródłem ciepła jest prąd. Jeżeli przerwa w dostawie prądu nastąpi zimą, w pomieszczeniu może szybko zrobić się zimno i ciemno. Dlatego warto wcześniej zaplanować, w jaki sposób można się ogrzać.

Oto, co powinieneś mieć zawsze w swoim domu:

- Ciepłe ubrania i koce, kołdry lub śpiwory.
- Zapas świec i zapalek lub zapalniczkę.
- Latarki lub czołówki, aby widzieć w ciemności (pamiętaj o dodatkowych bateriach).

Alternatywne źródła ogrzewania

- Upewnij się, że kominek i komin są zatwierdzone i są w dobrym stanie oraz że masz wystarczającą ilość drewna.
- Kuchenka gazowa lub naftowa przeznaczona do użytku w pomieszczeniach jest alternatywą na wypadek przerwy w dostawie prądu.
- Można również rozważyć zasilanie awaryjne, takie jak generator lub akumulator z gniazdem 230 V. Zapoznaj się wcześniej z zasadami i instrukcją bezpiecznego użytkowania tego rodzaju urządzeń.

Wzajemna pomoc

- Jeśli przerwa w dostawie prądu przedłuży się i nie masz alternatywnego źródła ogrzewania: Zapytaj sąsiadów, rodzinę lub przyjaciół, czy możesz się u nich zatrzymać.
- Masz alternatywne do elektryczności źródło ogrzewania a znasz kogoś, kto go nie ma? Pomyśl, czy możesz zaoferować mu schronienie w sytuacji kryzysowej.



Jak zminimalizować straty ciepła w przypadku awarii zasilania?

- Pozamykaj drzwi lub pozawieszaj koce pomiędzy pokojami.
- Zawieś koce lub zaciągnij zasłony na oknach.



Produkty spożywcze

W sytuacji kryzysowej możesz nie być w stanie zrobić zakupów. Dlatego należy mieć wystarczającą ilość produktów spożywczych na tydzień dla wszystkich domowników.

Zastanów się, w jaki sposób przygotujesz posiłki, jeżeli zabraknie prądu lub wody. W pierwszej kolejności zużyj żywność o krótkim okresie przydatności do spożycia, taką jak produkty chłodnicze i mrożonki.

- Upewnij się, że zawsze masz nieco więcej produktów spożywczych, które spożywasz na co dzień. Jeżeli zrobisz zakupy zanim wyczerpią ci produkty spożywcze, zawsze będziesz mieć dodatkowe zapasy.
- Przechowuj zawsze zapasy żywności o długim terminie przydatności do spożycia, które mogą stać w temperaturze pokojowej. Przykładowo: chrupkie pieczywo, płatki owsiane, groszek i fasolka w puszcze, konserwy spożywcze do kanapek, batony energetyczne, suszone owoce, czekolada, miód, ciastka i orzechy.
- Przykłady żywności o długotrwałej przydatności do spożycia, wymagającej obróbki cieplnej: makaron, ryż, zupa w torebkach, mąka, żywność konserwowa i żywność suszona.
- Jeżeli istnieje żywność, której ktoś w domu nie toleruje lub od których jest uzależniony, należy również o tym pomyśleć.
- Jeżeli zamierzasz przygotowywać posiłki na kuchence, palniku gazowym lub grillu gazowym, powinieneś regularnie sprawdzać, czy sprzęt działa i czy jest w dobrym stanie.





Zabezpieczenie możliwości płatności

Systemy płatności w Norwegii są bezpieczne i wydajne. Niemniej jednak ataki cyfrowe, błędy ludzkie, błędy systemów lub przerwy w dostawie prądu mogą spowodować, że systemy nie będą działać tak, jak powinny.

Jeżeli nie otrzymasz wynagrodzenia w sposób, w jaki odbywało się to dotychczas, dobrze jest posiadać inne możliwości płatności.

- Posiadaj kilka kart płatniczych. Mogą to być różne karty płatnicze (debetowe lub kredytowe) lub karty bankowe wydane przez różne banki.
- Miej w domu trochę gotówki, najlepiej o różnych nominałach włącznie z drobnymi. Rozważ ilość gotówki w oparciu o liczbę domowników i to, co będziesz musiał kupić.
- Miej konto w kilku bankach na wypadek problemów technicznych jednego z nich.



Twoja lista kontrolna gotowości

Poniżej znajdują się przykłady rzeczy, które warto mieć w domu. Należy regularnie weryfikować swoje potrzeby i aktualizować stan zmagazynowanych zasobów. Pamiętaj, że rodzina, przyjaciele i sąsiedzi mogą współpracować w zakresie przygotowania się na różne ewentualności.

Żywność i woda

- Czysta woda pitna przechowywana w baniakach lub butelkach.
- Żywność nadająca się do przechowywania w temperaturze pokojowej.
- Grill, kuchenka kempingowa lub kuchenka turystyczna.
- Dodatkowa butla gazowa lub zbiornik z paliwem.
- Jedzenie i woda dla zwierząt domowych.
- Trochę gotówki i kilka kart płatniczych.

Ciepło i światło

- Ciepłe ubrania i koce, kołdry lub śpiwory.
- Zapałki i świece.
- Drewno – jeśli posiadasz piecyk lub kominek na drewno.
- Kuchenka gazowa lub naftowa przeznaczona do użytku w pomieszczeniach zamkniętych.
- Kontakt do kogoś, o kim wiesz, że da ci schronienie.
- Latarki lub czołówki zasilane bateriami, korbkami lub ogniwami słonecznymi.

Informacje

- Radio DAB zasilane bateriami, korbką lub ogniwami słonecznymi.
- Akumulatory i naładowany bank energii (stacja zasilania).
- Spis ważnych numerów telefonów, takie jak numery alarmowe, dyżur lekarski, weterynarz, rodzina, przyjaciele i sąsiedzi.

Leki i higiena

- Leki i sprzęt pierwszej pomocy.
- Tabletki z jodem (dotyczy dzieci i dorosłych do 40. roku życia, kobiet w ciąży i karmiących piersią).
- Produkty higieniczne, takie jak chusteczki nawilżane, środki do dezynfekcji rąk, pieluchy, papier toaletowy, podpaski i tampony.





Leki i pierwsza pomoc

W sytuacji kryzysowej dodzwonienie się pod numer alarmowy lub na pogotowie może być trudne. Dlatego tak ważna jest znajomość podstaw pierwszej pomocy i posiadanie w domu sprzętu pierwszej pomocy.

- Naucz się podstaw pierwszej pomocy, jeśli masz taką możliwość.
- Miej w domu sprzęt pierwszej pomocy. Jeżeli masz samochód, powinieneś mieć w nim także apteczkę pierwszej pomocy.
- Miej co najmniej siedmiodniowy zapas leków i sprzętu medycznego, z których regularnie korzystasz. Stwórz sobie nawyk kupowania nowego zapasu leków nie później niż na tydzień przed jego wyczerpaniem.
- Miej w domu tabletki z jodem (dotyczy dzieci i dorosłych do 40. roku życia, kobiet w ciąży i karmiących piersią). Tabletki mogą zapewnić ochronę przed radioaktywnym jodem w przypadku awarii jądrowej i powinny być przyjmowane na polecenie władz.



Podstawy pierwszej pomocy

- Zapewnij drożność dróg oddechowych.
- Zatamaj krwawienie zewnętrzne i zapewnij poszkodowanemu ciepło.
- Oceń oddech.
- Stwierdź, czy poszkodowany jest przytomny.
- Wykonaj resuscytację krążeniowo-oddechową.
- Użyj defibrylatora.



Higiena

Zła higiena może prowadzić do zakażeń i chorób. W przypadku braku bieżącej wody, higiena osobista i zachowanie czystości stają się trudniejsze.

- Miej w domu wilgotne chusteczki, płyn do dezynfekcji rąk i jednorazowe rękawiczki.
- Miej większą ilość papieru toaletowego i worków na śmieci.
- Miej dodatkowy zapas pieluch, produktów menstruacyjnych lub higienicznych, jeżeli ktoś w domu ich używa.

W przypadku dłuższej przerwy w dostawie wody

- Zwróć szczególną uwagę na higienę osobistą po skorzystaniu z toalety i przed przygotowywaniem posiłków.
- Utrzymuj swój dom w porządku i czystości. Wyrzucaj śmieci i resztki jedzenia, tak aby uniknąć bakterii i szkodników.
- Jeżeli nie można skorzystać z toalety, można stworzyć toaletę awaryjną, nakładając na deskę sedesową lub wiadro podwójną plastikową torbę z uchwytem. Następnie należy ją zawiązać podwójnym węzłem i wyrzucić razem z normalnymi odpadami resztkowymi.
- W sytuacji kryzysowej można wykorzystać wodę z domowego podgrzewacza wody. Przed spuszczeniem wody z kranu w dolnej części podgrzewacza wody należy odłączyć urządzenie od zasilania. Wody z podgrzewacza nie należy pić.
- Rozważ zbieranie wody z dachu albo pobieranie jej z rzeki lub jeziora w celach higienicznych. Należy jednak pamiętać, że woda ta może być silnie zanieczyszczona i nie nadawać się do użytku, jeśli w okolicy doszło do opadu nuklearnego lub wycieku chemikaliów. Dlatego przed użyciem takiej wody należy zasięgnąć informacji u władz.



Informacja i komunikacja

W przypadku zaistnienia kryzysu ważne jest, abyś otrzymał od władz informację o tym, co się dzieje i co powinieneś zrobić. Dlatego warto być przygotowanym na wypadek, gdyby przestała działać sieć energetyczna, sieć komórkowa lub Internet.

Należy szukać informacji na oficjalnych kanałach rządowych oraz w mediach, gdzie treści są zarządzane i zatwierdzane przez redaktora i które przestrzegają Zasad Etyki Dziennikarskiej (Vær Varsom-plakaten) oraz Karty Redaktora (Redaktørplakaten). NRK P1 to kanał alarmowy, który zapewnia informację społeczeństwu, także w przypadku braku dostępu do innych mediów informacyjnych i publicznych stron internetowych.

- Miej dostęp do radia DAB, które działa nawet w przypadku braku zasilania. Istnieją różne warianty, które działają na baterie lub na korbę albo są ładowane za pomocą ogniw słonecznych. Pamiętaj, że możesz słuchać radia w samochodzie lub naładować telefon komórkowy.
- Miej zawsze naładowany powerbank.
- Zapisz ważne numery telefonów na papierze, na wypadek gdybyś musiał pożyczyć od kogoś telefon.
- Sprawdź w swojej gminie, czy istnieją miejsca spotkań lub inne rozwiązania, gdzie można uzyskać informacje w przypadku awarii sieci energetycznej i telekomunikacyjnej.
- Jeżeli masz dostęp do Internetu, ale sieć komórkowa nie działa: sprawdź, czy możesz aktywować funkcję Voice over z wykorzystaniem sieci Wi-Fi w swoim telefonie i czy masz w telefonie aplikacje komunikujące się przez Internet.
- Sprawdź, czy rodzina lub sąsiedzi mają abonament u innego operatora sieci komórkowej niż Ty.



Bądź krytyczny wobec źródeł informacyjnych

W sytuacjach kryzysowych panuje chaos, a dezinformacja może się łatwo rozprzestrzeniać. Może się tak zdarzyć, ponieważ sama sytuacja kryzysowa powoduje zamieszanie i nieporozumienia. Ktoś może też celowo rozpowszechniać mylące informacje, na przykład w celu zdestabilizowania społeczeństwa. Ponieważ informacje, które otrzymujesz, wpływają na dokonywane przez Ciebie wybory, ważne jest, abyś sprawdzał źródła, z których czerpiesz informacje, i był ostrożny w wyborze informacji, jakie przekazujesz dalej.

- Korzystaj z informacji rządowych i kanałów medialnych, w których treść jest zarządzana i zatwierdzana przez redaktora.
- Zachowaj szczególną czujność, gdy usłyszysz informację, która wydaje się niecodzienna, przerażająca lub wywołuje u Ciebie złość.
- Sprawdź, kto stoi za tymi informacjami. Niektórzy mogą celowo rozpowszechniać dezinformację.
- Należy pamiętać, że każdy tekst, dźwięk, obraz i film da się zmanipulować.
- Zastanów się, jakie informacje przekazujesz dalej.

Powiadomienia o zagrożeniu

Alerty o zagrożeniu to usługa oferowana przez władze norweskie. W przypadku wystąpienia poważnej sytuacji zagrażającej życiu i zdrowiu, możesz otrzymać alert o zagrożeniu na swój telefon komórkowy. Musisz jednak mieć zasięg 4G lub 5G.

Systemy ostrzegawcze zlokalizowane są w większych miastach. Trzykrotne wycie syren alarmowych z jednogminutową przerwą między seriami, oznacza „ważny komunikat - szukaj informacji”. Włącz na przykład stację radiową NRK P1. Jeśli syreny emitują krótkie dźwięki przez około minutę, oznacza to „niebezpieczeństwo ataku - szukaj schronienia”. Gdy syreny rozbrzmiewają nieprzerwanie przez pół minuty, oznacza to, że niebezpieczeństwo minęło.



Wspólna gotowość

Współpraca i wspólnota to nieoceniony zasób w sytuacjach kryzysowych. Porozmawiaj z bliskimi o tym, co może się wydarzyć i jak sobie razem poradzicie.

Znajdź „przyjaciela do pomocy na wypadek zagrożenia”

Dowiedz się, kto może potrzebować Twojej pomocy i od kogo Ty możesz uzyskać pomoc. Dzięki różnym umiejętnościom i wiedzy członkowie rodziny, przyjaciele i sąsiedzi mogą oferować sobie wzajemną pomoc.

Oto kilka przykładów sytuacji, w których możecie sobie nawzajem pomóc:

- Pierwsza pomoc w przypadku urazów.
- Opieka i wsparcie.
- Zakwaterowanie i nocleg w przypadku konieczności ewakuacji z własnego domu.
- Tłumaczenie i wyjaśnianie informacji od władz.
- Praktyczna pomoc w obsłudze sprzętu i narzędzi.
- Zakupy, przenoszenie i transport.
- Wymiana lub pożyczanie sprzętu i towarów.
- Pożyczenie telefonu komórkowego korzystającego z innej sieci niż Twój telefon.
- Wspólne przygotowywanie posiłków.

Organizacje wolontariackie

Wysiłki organizacji wolontariackich oraz wspólnot religijnych i wyznaniowych prowadzą wiele ważnych działań w sytuacjach kryzysowych. Zapoznaj się ze stowarzyszeniami i organizacjami wolontariackimi w Twojej okolicy. Zachęcamy, abyś zaangażował się w dobrowolną działalność na rzecz gotowości na wypadek sytuacji kryzysowych.

Gotowość wspólnoty mieszkaniowej

Zarząd spółdzielni lub wspólnoty mieszkaniowej może rozważyć utworzenie wspólnego magazynu zapasów na sytuacje awaryjne. Można na przykład wspólnie przechowywać wodę pitną w piwnicy lub w innych pomieszczeniach wspólnych.



Zdrowie psychiczne w sytuacjach kryzysowych

W sytuacjach kryzysowych i w obliczu niepewności normalne jest martwienie się, doświadczanie negatywnych myśli, braku snu, niepokoju i innych silnych emocji. Niektórzy znoszą sytuacje kryzysowe gorzej niż inni.

- Poświęć swój czas na to, na co masz wpływ, najlepiej na coś konkretnego, co pomoże Ci zebrać myśli i być obecnym.
- W miarę możliwości wykonuj codzienne czynności, do których jesteś przyzwyczajony, takie jak regularne posiłki i higiena osobista.
- Kontaktuj się z innymi ludźmi. Jeśli to możliwe, skontaktuj się z przyjaciółmi, rodziną i innymi osobami. Kontakty społeczne dają nam możliwość dzielenia się naszymi przemyśleniami i sposobami radzenia sobie w różnych sytuacjach.



Schronienie w sytuacji kryzysowej

To, gdzie można bezpiecznie się schronić, zależy całkowicie od tego, co się wydarzyło. Najważniejsze jest zasięgnięcie informacji i stosowanie się do rad i wytycznych władz.

W wielu przypadkach najbezpieczniej jest pozostać w domu. W innych przypadkach może być konieczne natychmiastowe opuszczenie domu.

W przypadku działań wojennych możesz zostać zaalarmowany o konieczności schronienia się. Jeżeli w bezpośrednim sąsiedztwie nie ma schronów, należy szukać schronienia w piwnicy lub w pomieszczeniu znajdującym się po środku budynku. W przypadku eksplozji mogą popękać okna, a odłamki szkła mogą zranić osoby znajdujące się w pobliżu. Dlatego należy trzymać się z dala od okien.

W przypadku konieczności opuszczenia domu

- Zaplanuj, dokąd możesz się udać i jak się tam dostać. Być może masz możliwość udania się do krewnych, przyjaciół lub do domku rekreacyjnego. W przypadku poważnych wypadków i katastrof często tworzone są ośrodki ewakuacyjne i ośrodki dla najbliższych krewnych.
- Pamiętaj, że najważniejsze rzeczy jakie należy zabrać w przypadku natychmiastowej ewakuacji są ciepłe ubrania/koce, telefon komórkowy, karta płatnicza i gotówka, trochę jedzenia i napojów, dokumenty identyfikacyjne, leki i pomoce codziennego użytku (np. okulary, soczewki kontaktowe, chodzik, aparat słuchowy itd.).
- Upewnij się, że masz wystarczającą ilość paliwa lub prądu, jeżeli korzystasz z samochodu. Przygotuj się na to, że transport w sytuacjach kryzysowych może być chaotyczny i zabierać dużo czasu.

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 lit from the doorway, creating a silhouette effect. The background outside the door shows some foliage.

Schrony

- Schrony mają za zadanie chronić ludność przed zniszczeniami spowodowanymi działaniami wojennymi.
- O potrzebie ukrycia się w schronach powiadają władze.
- Listę ogólnodostępnych schronów można znaleźć na stronie <https://kart.dsb.no>.
- Ponadto wiele budynków prywatnych wyposażonych jest w schron. Pomieszczenia te przeznaczone są dla osób przebywających w tych budynkach. Przykłady: budynki biurowe, szkoły, przedszkola, spółdzielnie mieszkaniowe i hotele.



Numery alarmowe

110 Straż pożarna

112 Policja (gdy potrzebna jest natychmiastowa pomoc)

113 Pogotowie ratunkowe (w sytuacji zagrażającej życiu)

14 12 Telefon alarmowy dla osób niesłyszących i niedosłyszących

Alarmowe SMS-y to usługa, która umożliwia osobom niesłyszącym, niedosłyszącym i niemówiącym skontaktowanie się z numerami alarmowymi za pośrednictwem wiadomości SMS. Aby skorzystać z usługi, należy najpierw zarejestrować swój numer telefonu na stronie www.nodsms.no.

Notatki własne (ważne numery telefonów i inne przydatne informacje)

Brochure in different languages: sikkerhverdag.no