DSB

Tigrinja

ንናይ ኖርወይ ድልውነት ብኸምዚ ዓይነት መንገዲ ኣበርክቶ ክትገብር ትኽእል ኢኻ

ምኽሪ ንናይ ገዛ ርእስኻ ድልውነት

ኣገዳሲ ሓበሬታ ካብ ዳይሮክቶሬት ድሕነት ማሕበረሰብን ድልውነት ኩነታት ህጹጽ ግዜን

ናይ ሓደ ሰሙን ናይ ባዕልኻ ድልውነት

ንንውሕ ዝበለ ጊዜ ሓይሊ ኤሌክትሪክ እንድሕር ጠፊኡ ንስኻን ናይ ቀረባ ስድራቤትካን ብኸመይ ንባዕልኹም ትሕግዙ? ማይ እንተጠፍአኸ እንታይ ክትገብሩ ትኽእሉ? ንሓደ ሰሙን ዝኣክል ዘድልየኩም ነገር ክትዕድጉ ዕድል እንተዘይረኺብኩም እንታይ ከጋጥመኩም ይኽእል? ኣብ ከምዚኣም ዓይነት ኩነታት ድሉዋት ንምኺን ናይ ባዕልኹም ድልውነት ምህላው ይሓትት።

ኣብ ከምዚ ዓይነት ኩነታት ሰበስልጣናት ኖርወይ መብዛሕተኦም ሰባት ክንድዝተኻእለ ንሓደ ሰሙን ዝኣክል ባዕሎም ንባዕሎም ክሕግዙ ይመኽሩ። ምኽንያቱ ኻዓ ኣብ ከምዚ ዓይነት ቀውሲ/ቅልውላው/፣ ኮሙናታትን ናይ ሕጹጽ ጊዜ ግልጋሎት ዋሃብቲ ትካላትን ንቐደም ሓገዝ ዝገብሩሎም ነቶም ባዕሎም ንባዕሎም ክሕግዙ ዘይኽእሉ ሰባት ስለዝኾነ እዩ። መብዛሕትና ንባዕልናን ምሳና ንዘለዉን ክንሕግዝ እንተኽኢልና ኖርወይ ብሓፈሻ ቀውሲ/ቅልውላው/ ናይ ምክልኻል ዓቕማ ይጣናኸር፤ እዚ ማለት ናይ ማሕበረሰብ ሓፈሻዊ ዓቕሚ ተደሚሩ ጥቕዓት ቀውሲን ኩናትን ንምጽዋር የኽእል ማለት እዩ።

እንታይ ክኽሰት ይኽእል?

ንነብር ዘለና ኣብ ውሽጢ እናተጋደደ ዝኸይድ ዘይምርግጋእ ዘለዋ ዓለም ኢና። ዘይምርግጋእ ካብ ዝፈጥሩ ምኽንያታት ገለ፡- ለውጢ ክሊማ፣ ኩናት፣ ዲጂታላዊ ምፍርራሓትን ዝኣምሰሉን ይርከብዎም። ዋላኳ መብዛሕተኦም ኣብ ኖርወይ ዘለዉ ግልጋሎታት ምስራሕ ብዝግበኦም መጠን ዝሰርሑ ዘለዉ እንተኾኑ፣ ፍልይ ዝበሉ ነገራት ከም ሕማቕ ኩነታት ኣየር፣ ተላበድቲ ሕማማት፣ ሓደጋታት፣ ሽጣራታትን፣ ኣየምጻኦ እምበር ኩናት እንተተኸሲቱ ክንጥቃዕ ስለንኽእል ድልዋት ክንኮን ይግባእና።

ከምዚ ዓይነት ቀውሲታት/ቅልውላዋት/ ዓበይቲ ጉድኣታት ከስዕቡ ይኽእሉ እዮም። ንኣብነት ሓይሊ ኤሌክትሪክ እንተተቋሪጹ፣ ማይ ቡምባን ስርዓት ፍሳስ መትረብን፣ ስርዓት ክፍሊት፣ ኢንተርኔት፣ ሞባይል ቴሌፎንን ምድላው መግቢን ከም ወትሩ ኣይሰርሑን ማለት እዩ።

ድልውነትካ ሓፍ ኣብል!

ጹቡቕ ምድላው ማለት ኣብ ውሕስነት ዓርስኻን ቤተሰብካን ኢንቨስት ምግባር ማለት እዩ። ኣብዚ መንሹር/ሓጺር ጹሑፍ/ ዘለዉ ምኽርታት እንተተኸቲልካ፣ ካብ ናእሽቱ ዕለታዊ ምርብባሻት/ምቁራጻት/ ጀሚሩ ስጋብ ዓበይቲ ቅልውላዋት ዘለዉ ሽግራት ኩሎም ናይ ምምካት ዓቕምኻ ዝሓሸ ይኸውን። ብተወሳኺ እቶም ዝምልከቶም ናይ ግልጋሎታት ሰበስልጣናት መታን ነቶም ባዕሎም ንባዕሎም ምሕጋዝ ዘይኽእሉ ቅድሚት ሰሪዖም ክሕግዙዎም ናይ ባዕልኻ ኣበርክቶ ጌርካ ኣለኻ ማለትዩ።

ዘክር ካብ ጠቕሊልካ ዘይምድላው ዝተወሰኑ ምድላዋት ምግባር ኣዝዩ ዝሓሸ እዩ!

ስእሊ:- ሄሊትራዓስ ግልጋሎት ሄሊኮፕተር

እዚ መንሹር/ሓጺር ጹሑፍ/ ብግቡእ ሓዞ

P2404734 Egenberedskap TIGRINJA.indd 4 10.09.2024 15:47

ማይ

ማይ ንመስተ፣ መግቢ ንምብሳልን ጽሬት ንምሕላውን የድሊ እዩ። ንሓደ ሰብ 20 ሊትሮ ሒሳብ ዝኾን ማይ እንተቐሚጥካ፣ ቡምባ ማይ ዘቋርጸሉ ኩነታት ምስዝፍጠር፣ እቲ ዘቐመጥካዮ ማይ እንተዋሓደ ናይ ሓደ ሰሙን ድሌት ማይ ይሸፍነልካ እዩ። ካብ ማይ ወጻኢ፣ ሕድሕድ ድሌት ፈሳሲ ነገር ብጽሟቕ፣ ብልስሉስ መስተን ብኻልኦት ኣልኮላዊ ዘይኮኑ ዝስተዩ ነገራትን ምሸፋን ይካኣል እዩ።

ሓደ መፍትሒ፤ ጀጋት፣ መትሓዚ ማይ ጀሪካናት/ጠራሙዝ/ ምስ ማዮም ካብ ሹቓት ምዕዳግ እዩ። እቲ ካሊእ ፍታሕ ኻዓ ነዞም ማይ መትሓዚ ኣቕሑት እዚኣም ካብ ማይ ቡምባ ባዕልኻ ምምላእ እዩ። ኮምዙይ እናገበርካ ምቕጻል እዩ።

1. ጽሬት

- እዞም ጀጋት፣ መትሓዚ ማይ ጀሪካናት/ጠራሙዝ/ ብሳሙናን ብማይን ሕጸቦም፣ ብድሕሪኡ ጹቡቕ ጌርካ ለቕልቆም።
- እቲ ማይ ምልኣዮ እሞ ኽልተ መኽደን ጥርሙዝ ሙሉእ ክሎሪን ን 10 ሊትሮ ማይ ሒሳብ ናብቲ ማይ ኣእቱ። ብድሕሪኡ ን 30 ደቒቓ ኣጽንሓዮ። ካብኡ እቲ ማይ ደፊእኻ ጹቡቕ ጌርካ ለቕልቆ።

2. ኣማላልኣ

እቶም ጀጋት፣ መትሓዚ ማይ ጀሪካናት/ጠራሙዝ/ ብዝሑልን ጽሩይን ማይ ቡምባ ጹቡቕ ጌርካ ምልኣዮም።

3. ኣቃማምጣ

- እቲ ማይ ብርሃን ጸሓይ ብቕጥታ ኣብዘይረኽቦ ዝሑልን ጽልምት ኣብዝበለ ቦታን ኣቕምጦ።
- ኣብ ጹሩይ መትሓዚ ዘሎ ማይ ንመስተ ጸገም ከየስዓበ ንዓመታት ክቕመጥ ይኽእል እዩ።

ማይ ተቕምጠሉ ቦታዶ የብልካን?

- ንውሱናት ዓበይቲ ማትሓዚ ማያት ዝኸውን ቦታ ካብ ምርካብ፣ ንቡዙሓት ናእሽቱ መትሓዚ ማያት ዝኸውን ቦታ ምርካብ ይሓይሽ።
- ማይካ ኣብ ኣርማድዮ መደርደሪታት/ሰረገላ/፣ ኣብ ትሕቲ ባንኮኒ እንዳ ኽሽነ፣ ኣብ ውሽጢ ገዛኻ ኣብ ዝኾነ ንኡሽተይ ትርፊ ቦታ ኣብዘለዎ ከተቕምጦ ትኽእል ኢኻ።
- ኣብ ሓባራዊ ቦታ ዘለዎ ህንጻ ውሽጢ ዲኻ ትነብር? እንድሕር ኮምኡ ኾይኑ፣ ንቶም ናይቲ ህንጻ ወይ ሓባራዊ መንበሪ መማሓደርቲ ረኺብካ ኣብቲ ውሽጢ ህንጻ ሓባራዊ ናይ ማይ መቕመጢ መኻዚኖ እንተልዩ ሕተቶም።

P2404734 Egenberedskap TIGRINJA.indd 5 10.09.2024 15:47

መውዓዩን መብራህቲን

ኣብ መብዛሕትኦም መንበሪ ኣባይቲ መውዓዩታት ዝሰርሕ ብቐንዲ ብሓይሊ ኤሌክትሪክ እዩ። ኣብ ቡዙሓት ገዛውቲ ሓይሊ ኤሌክትሪክ ብሕታዊ ናይ መውዓዩ ፍልፍል ሓይሊ እዩ። ኣብ እዋን ሓያል ቁሪ ሓጋይ፣ ሓይሊ ኤሌክትሪክ እንተተቋሪጹ ቀልጢፉ እቲ ገዛ ቁሪን ጸልማትን ይወርሶ። ስለዙይ ናይ ገዛኻ ዋኒ መታን ክሕሎ ቅድመ ምድላው ክትገብር ኣለካ።

ኣብ መንበሪ ገዛኻ እዚኦም ክህልዉኻ ይግባእ።

- ዘውዕዩ ክዳውንቲ፣ ኣብ ውሽጢ ገዛ ኣውንዚፍላ ትኽደኖም መደረብታታት፣ ኮበርታታት (ዲነ) ብሽጠጥ ዝዕጸ ክዳን ለይቲ (ስሊፒንግ ባግ)።
- ሽምዓታትን ከራቢትን ምስ መትሓዚኦም።
- ኣብ ጸልማት ንምርኣይ ዝሕግዙ ብኢድ ዝታሓዙን ኣብ ርእሲ ዝግበሩን ላምባዲናታት (ተወሰኽቲ ባትሪታት ምሓዝ የድሊ)።

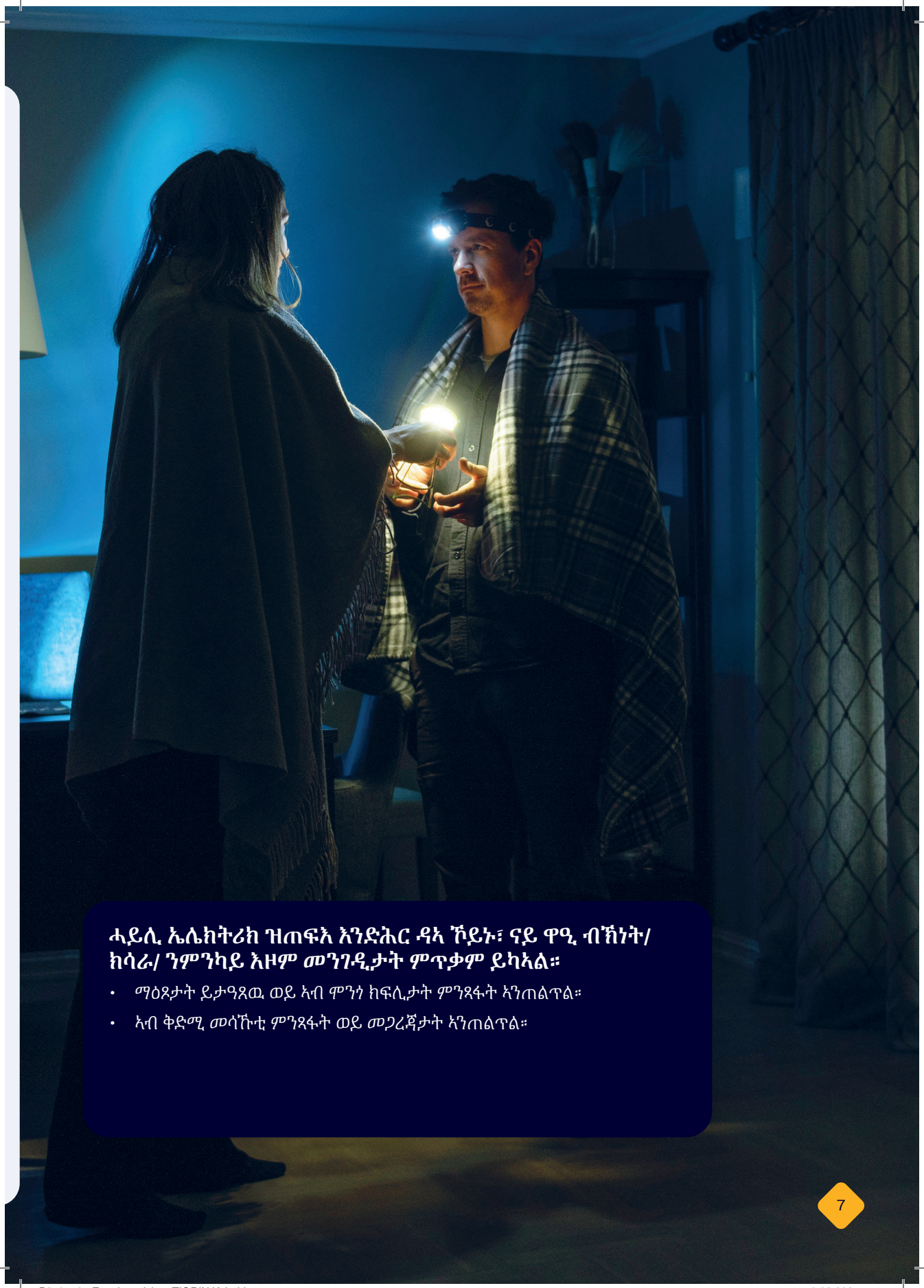
መማረጺ መውዓዩ

- እቶኑን መውጽኢ ትኩን ቅቡልነት ዘለዎን ኣብ ጹቡቕ ኩነታት ዘሎን ምኺኑ፣ ኮምኡውን እኹል ዝነድድ ዕንጨይቲ ዘሎ ምኺኑን ኣራጋግጽ።
- ንውሽጢ ገዛ ግልጋሎት ዝውዕል ጋዝ ወይ ናይ ፓራፊን/ኬሮዚን/ እቶን ሓይሊ ኤሌክትሪክ ኣብዝቋራረጸሉ እዋን መማረጺ መውዓዩ እዩ።
- ከም ጀነሬተር ወይ 230 ቮልት ሓይሊ መውጽኢ ዘለዎ ባትሪ ኣብ እዋን ሓደጋ ክሕሰብ ዝኽል መማረጺ ፍልፍል ሓይሊ እዩ። ካብኡ ንኣጣቓቕምኡ ሕጊታትን ምኽሪን ድሕነት ክትፈልጥ ኣለካ።

ነንባዕልኹም ታሓጋገዙ

- እቲ ናይ ሓይሊ ኤሌክትሪክ ምቁርራጽ ነዊሕ ጊዜ ዝጸንሕ እንተድኣ ኾይኑ እሞ መማረጺ መውዓዩ እንተዘይሃልዩካ፣ ምስ ጎረባብትኻ፣ ምስ ቤተስብካ ወይ ምስ ኣዕርኽትኻ ንኽትጸንሕ ምርድዳእ ክትገብር ኣለካ።
- ንሰኻውን ካብ ሓይሊ ኤሌክትሪክ ወጺኢ ካሊእ መማረጺ መውዓዩ እንተሃልዩካ እሞ ንሱ ዘይብሎም ትፈልጦም ሰባት እንድሕር ሃልዮም፣ ኣብ እዋን ጸገም ምሳኻ ንኽጸንሑ እቲ ዕድል እንተትህቦም።

P2404734 Egenberedskap TIGRINJA.indd 6 10.09.2024 15:47



ሓይሊ ኤሌክትሪክ ዝጠፍእ እንድሕር ዳኣ ኾይኑ፣ ናይ ዋዒ ብኽነት/ ክሳራ/ ንምንካይ እዞም መንገዲታት ምጥቃም ይካኣል።

- ማዕጾታት ይታዓጸዉ ወይ ኣብ ምንጎ ክፍሊታት ምንጻፋት ኣንጠልጥል።
- ኣብ ቅድሚ መሳኹቲ ምንጻፋት ወይ መጋረጃታት ኣንጠልጥል።

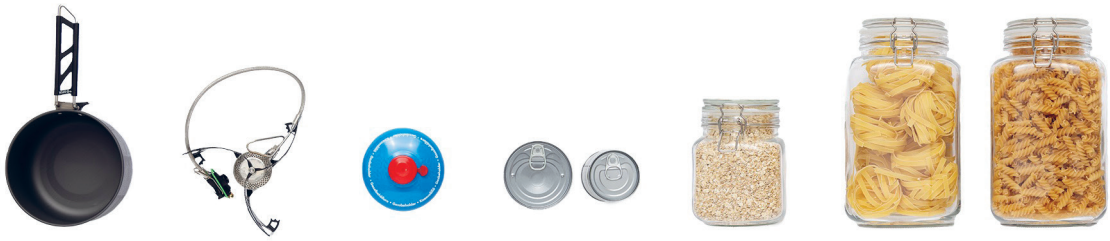
P2404734 Egenberedskap TIGRINJA.indd 7 10.09.2024 15:47

መግቢ

ኣብ እዋን ቀውሲ/ቅልውላው/ ኣስበይዛ/መግቢ/ ካብ ሹቕ ምዕዳግ ምኽኣልካ ርግጸኛ ክትከውን ኣይትኽእልን። ስለዙይ ንኹሉኹም ንሓደ ሰሙን ዝኣክል መግቢ ኣብ ገዛኹም ክህልወኩም ኣለዎ።

ምናልባሽ ሓይሊ ኤሌክትሪክ ወይ ማይ እንተጠፍአ፣ መግቢ ከመይ ክተዳሉ ከምዘለካ ሕሰብ። ንቐደም ክትጥቀሞም ዝግባኣካ መግቢታት እቶም ኣብ ልሙድ ፍሪጅ ወይ ኣዕርዩ ዘዝሕል ፍሪጅ/ዲፕ-ፍሪዘር/ ዝቕመጡን ሓይሊ እንተተቋሪጹ ከይተባላሽዉ ቡዙሕ ክጸንሑ ዘይኽእሉ ዓይነታት መግቢ እዩ።

- ካብቲ ኩሉጊዜ ከም ልሙድ እትምገቦ መጠን መግቢ ቁሩብ ውስኽ ዘበለ ከምዝሓዝካ ኣራጋግጽ። መግቢ ከይተወደአ ቀዲምካ ንቐጻሊ ዝኾን መግብኻ/ኣስበይዛኻ/ ዓድግ፤ ኩሉ ጊዜ ተወሳኺ ጌርካ ኣቕምጥ።
- ኣብ ልሙድ ናይ ክፍሊ ሙቐት ክቕመጡ ዝኽእሉ ነዊሕ ናይ ጸንሒት ግዜ ዘለዎም ተወሳኺ መግቢታት ይሃልኻ። ጹቡቓት ኣብነታት፡- ክነኬ-ብሮ፣ ሃቨረግሪን (ኦትሜል)፣ ዝታዓሸገ ብርስንን ኣዳጉራ/ባሎንጓ/ን፣ ኣብ ባኒ ቀቢእኻ ወይ ደሪብካ እትምገቦም መግቢታት፣ ከም ጣዓሞት ዝውሰዱ ሓይሊ ዋሃብቲ መቐረት ዘለዎም መግቢታት፣ ዝነቐጸ ፍራምረ፣ ቸኮላታ፣ ማዓር ብሸኩቲ፣ ፋልን ካልኦት ኖተራትን።
- ነዊሕ ጊዜ ዝጸንሑ፣ ኣብሲልካ ንመግብነት ዝውዕሉ መግቢታት-ንኣብነት፡- ፓስታ፣ ሩዝ፣ ዕሹግ መረቕ/ ሱፕ/፣ ሓርጭ፣ ዕሹጋት ዋና-መግቢታት (ንሚዳግ ዝኾኑ) ከምኡውን ብሓያል ዛሕሊ ዝደረቕ መግቢታት።
- ኣብ ውሽጢ ገዛኹም ሓደ ሰብ ዘይደልዮም መግቢታት ወይካዓ ብጣዕሚ ዝፈትዎም/ዝውለፎም/ ዓይነታት መግቢ እንተለዉ እዚኦም ኣብቲ ተዳልዎ ውጥን ኣብ ግምት ኣእትዎም።
- ናይ ጋዝ እቶን፣ ጋዝ-ብሉስ፣ ወይ መጥበሲ ጋዝ/ግሪል መግበሪ/ ተጠቒምካ መግቢ ንምድላው ሕሰብ፣ እዞም መግቢ መብሰሊኻ ዝኾኑ ኣቕሑት ብግቡእ እናሰርሑ ከምዝኾኑን ኣብ ጹቡቕ ኩነታት ከምዘለዉን በብእዋኑ ክተራጋግጽ ኣለካ።



P2404734 Egenberedskap TIGRINJA.indd 8 10.09.2024 15:47

ክፍሊት ንምፍጻም ንባዕልኻ ምድላው

ኣብ ኖርወይ ዘለዉ መስርሓት ክፍሊት ዘታኣማምኑን ስሉጣትን እዮም። እንተኾኑውን ዲጂታላዊ መጥቃዕቲታት፣ ናይ ሰባት ጌጋታት፣ ናይ መስርሕ/ስርዓት/ ጌጋታት፣ ምቁርራጻት ሓይሊ ኤሌክትሪክ በቲ ዝድለ መልክዕ ከይሰርሑ ክገብርዎም ይኽእሉ እዮም።

በቲ ልሙድ መንገዲ ክፍሊትካ ክትፍጽም እንድሕር ዘይኪኢልካ፣ ካልኦት መኽፈሊ መማረጺታት እንተሃለዉኻ ጹቡቕ እዩ።

- ብርክት ዝበሉ ናይ ክፍሊት መፈጸሚ ካርዲታት ይሃልኻ። ዝተፋላለዩ ዓይነታት መኽፈሊ ካርዲታት ክህልዉ ይኽእሉ እዮም (ናይ ልቓሕ/ክረዲት/ካርዲን ናይ ባዕልኻ ናይ ቁጠባ/ደቢት/ ካርዲን)፣ ወይካዓ ካብ ዝተፋላለዩ ባንኪታት ዝተዋሃቡኻ ናይ ቁጠባ ካርዲታት።
- ኣብ ገዛኻ ዝተወሰነ ገንዘብ ብካሽ/ጥረ ገንዘብ/ መልክዕ ይሃልኻ፤ እዞም ጥረ ገንዘባት እዚኦም ዝተፋላለየ በዝሒ ገንዘብ ዝውክሉን ነናኡሽተይ ክፍሊታት መፈጸሚ ብዝኾኑሉ ዓይነትን በዝሒን ሓዞም። እቲ ትሕዞ ናይ ጥረ ገንዘብ መጠን ዝውሰን ኣብ ገዛኻ ውሽጢ ብዝነብር በዝሒ ሰብን እንታይ እንታይ ክትዕድግ ከምትደሊን ኣብ ግምት ብምእታው እዩ።
- ምናልባሽ ካብቶም ባንኪታት ኣብቲ ሓደ ናይ ቴክኒክ ጸገም ከየጋጥም፣ ኣብ ዝተፋላለዩ ባንኪታት ናይ ቁጠባ ሒሳብ ይሃልኻ።

P2404734 Egenberedskap TIGRINJA.indd 9 10.09.2024 15:47

ንናይ ባዕልኻ ድልውነት መራጋገጺ ዝርዝራት/ሊስታ/

ኣብ ታሕታይ ተጠቒሶም ዘለዉ ኣቕሑት ኣብ ቤትካ እንተዝህልዉ። እዚኦም ኣብነታት ናይ ኣገደስቲ ኣቕሑት እዮም። ዘድልዩኹም ነገራት ምፍላጥን መኽዘንኩም በቢግዚኡ ምስትኽኻል ኣድላዩ እዩ። ስድራቤት፣ ኣዕርኽቲን ጎረባብቲን ኣብቲ ትገብርዎ ምድላዋት ሓባቢሮም ክሰርሑ ከምዝኽእሉ ዘክር።

መግቢን ማይን

- ☐ ኣብ ጀጋት፣ መትሓዚ ማይ ጀሪካናት/ ጠራሙዝ/ ዝተኸዘነ ጹሩይ ማይ ።
- ☐ ኣብ ናይ ክፍሊ ዋዒ ክቕመጡ ዝኽእሉ መግቢታት።
- ☐ መጥበሲ ስጋ/ናይ ግሪል ኣቕሓ/፣ መግቢ መብሰሊ ኣቕሓ ወይ ናይ ጋዝ እቶን።
- ☐ ተወሳኺ መትሓዚ ጋዝ ወይ መግቢ መብሰሊ ነዳዲ።
- ☐ ንናይ ገዛ እንስሳታት ዝኸውን መግቢን ማይን።
- ☐ ቁሩብ ጥረ ገንዘብ/ካሽ/ን ብርክት ዝበሉ ክፍሊት መፈጸሚ ካርዲታትን።

መውዓዩን መብራሕቲን

- ☐ ዘውዕዩ ክዳውንቲ፣ ኣብ ውሽጢ ገዛ ኣውን ኣውንዚፍካ ትኽደኖም መደረብታታት፣ ኮበርታታት (ዲነ) ብሽጠጥ ዝዕጸ ክዳን ለይቲ (ስሊፒንግ ባግ)።
- ☐ ሽምዓታትን ከራቢትን።
- ☐ ዕንጨቲ – ናይ ዕንጨቲ እቶን ወይ ፌርኖሎ መሳሊ እንተልዩካ።
- ☐ ጋዝ - ወይ ንውሽጢ ገዛ ግልጋሎት ዝውዕል ናይ ፓራፊን/ከሮዚን/ እቶን።
- ☐ ስምምዕነት/ውዕል/ መጽለሊ ገዛ ።
- ☐ ብባትሪ ዝሰርሑ ናይ ኢድ ወይ ናይ ርእሲ ላምባዲናታት፣ ስቨይቨ ወይ ናይ ሓይሊ ጸሓይ ሴላት።

ሓበሬታ

- ☐ ብባትሪ ዝሰርሕ DAB ራድዮ፣ ስቨይቨ ወይ ናይ ሓይሊ ጸሓይ ሴላት።
- ☐ ባትሪታትን ዝተመልአ/ቻርጅ ዝተገበረ/ ፓወር ባንክን።
- ☐ ብወረቐት ዝተጻሓፉ ኣገደስቲ ዝኾኑ ዝርዝራት፡- ቁጽሪ ቴሌፎናት፣ ንኣብነት ንህጹጽ እዋን ዝድለዩ ቁጽሪታት ቴሌፎን፣ ናይ ጣብያ ጥዕና /ሌጌ-ቫክት/፣ ናይ እንስሳ ሕክምና፣ ናይ ቤተሰብ፣ ናይ ኣዕርኽቲ፣ ናይ ጎረባብቲ ቁጽሪታት ቴሌፎን።

መድሃኒታት/ኣፋውስ/ን ጽሬትን

- ☐ ኣፋውስን ናይ መጀመርታ ደረጃ ሕክምናዊ ረድኤት ኣቕሑትን።
- ☐ ከኒናታት ኣዮዲን (እዚ ዘድልዮም፣ ትሕቲ 40 ዓመት ዕድመ ንዝኾኑ ቆልዑን ኣካለ መጠን ዝበጽሑ ሰባትን፣ ነብሰጹራት/ጥኑሳት/ን መጥወብቲ ኣዴታትን እዮም)።
- ☐ ናይ ጽሬት ኣቕሑት፣ ከም ራሕሲ ዘለዎ መጽረዩ/ ሰርቪቶር/፣ ኢድ መጽረዩ ኬሚካል/ስፒሪት/፣ ዳይፐራት፣ ናይ ሽቓቕ ወረቐት (ሶፍት)፣ መዕገቲ ወርሓዊ ጽግያት።

P2404734 Egenberedskap TIGRINJA.indd 10 10.09.2024 15:47

P2404734 Egenberedskap TIGRINJA.indd 11 10.09.2024 15:47

መድሃኒታት/ኣፋውስ/ን ናይ መጀመርታ ደረጃ ሕክምናዊ ረድኤትን

በኣብ እዋን ቀውሲ/ቅልውላው/ ናይ መጀመርታ ደረጃ ሕክምናዊ ረድኤት ወይ ናይ ጣብያ ጥዕና/ሌጌ-ቫክት/ ቁጽሪታት ስልኪ ደዊልካ ምርካብ ከቢድ ክኸወን ይኽእል እዩ። ነዚይ እዩ መሰረታዊ ናይ መጀመርታ ደረጃ ሕክምናዊ ረድኤት ምፍላጥን ናይ መጀመርታ ሕክምናዊ ረድኤት ኣቕሑት ኣብ ውሽጢ ገዛኻ ክህልዉ ኣድላዩ ዝኸውን።

- ኣቲ ዕድል እንተረኺብካ ናይ መጀመርታ ደረጃ ሕክምናዊ ረድኤት ተማሃር።
- ኣብ መንበሪ ቤትካ ናይ መጀመርታ ደረጃ ሕክምናዊ ረድኤት ኣቕሑት ይሃልኻ። መኪና እንተሃልዩካ ኣብ ውሽጢ መኪናኻ ናይ መጀመርታ ደረጃ ሕክምናዊ ረድኤት ኣቕሑት ይሃልዉኻ።
- ትጥቀመሎም ልሙዳት መድሃኒታት/ኣፋውስ/ን መሳርሒታትን እንተሃልዮም እንተዋሓደ ን 7 ማዓልቲ ዘድልየካ ተወሳኺ ትሕዝቶ ሓዝ። ዘድልየካ መድሃኒትን መሳርሒ ሕክምናን ቅድሚ ምውድኡ ሓደ ሰሙን ቀዲምካ ካብቲ ትወስደሉ ቦታ ናይ ምምጻእ ልምዲ ይሃልኻ።
- ከኒናታት ኣዮዲን ኣብ ገዛኻ ይሃልኻ (እዚ ዘድልዮም፣ ትሕቲ 40 ዓመት ዕድመ ንዝኾኑ ቆልዑን ኣካለ መጠን ዝበጽሑ ሰባትን፣ ነብሰጹራት/ጥኑሳት/ን መጥወብቲ ኣዴታትን እዮም)። ከኒናታት ኣዮዲን፣ ኑክሌራዊ ሓደጋታት ኣብዝኽሰቱሉ እዋን ንራድዮ-አክቲቭ ኣዮዲን መካላኸሊ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም፣ እዚይ ክትወስዶ ትኽእል ግን ካብ ዝምልከቶም ሰበስልጣናት መልእኽቲ ክታሓላልፍ እንከሎ ጥራሕ እዩ።

መሰረታዊ ናይ መጀመርታ ደረጃ ሕክምናዊ ረድኤት

- ናጻ ዝኾነ ናይ ኣየር ዝውውር ኣብ ውሽጢ ኣካል ናይቲ ዝተጎድአ ሰብ ክህሉ ምግባር።
- ደም ንደገ ከይፈስስን ጠጠው ክብልን ምግባር፤ ከምኡውን ናይቲ ዝተጎድአ ሰብ ኣካላዊ ዋኒ ምሕላው።
- ኩነታት ኣታናፋፍሳ ናይቲ ዝተጎድአ ሰብ ከመይ ከምዘሎ ገምግም።
- እቲ ዝተጎድአ ሰብ ነብሱ ይፈልጥ እንተሎ ኣስተውዕል።
- ልቢን ሳምቡእን ብግቡእ ኣብ ዘይሰርሑሉ ኩነታት CPR ግበር።
- ናይ ልቢ ህርመት ዝመልስ ዲፍሪላቶር ዝተባሃለ መሳርሒ ተጠቐም።

P2404734 Egenberedskap TIGRINJA.indd 12 10.09.2024 15:47

ጽሬት

ድኹም ጽሬት ናብ ረኽሲን ሕማምን ከምርሕ ይኽእል እዩ። ማይ ቡምባ እንድሕር ዘይሃልዩካ ውልቃዊ ጽሬትካ ንምሕላው ዝያዳ በዳሂ እዩ።

- ኣብ ውሽጢ ገዛኻ ርሑስ መጽረዩ (ሰርቪተር)፣ ኢድ መጽረዩ ኬሚካል/ስፕሪት/፣ ሓደ ግዜ ጥራሕ ተጠቒምካ ትድርብዮ ጓንቲን ይሃልኻ።
- ተወሳኺ ናይ ሽቓቕ ወረቐታት/ሶፍት/ን ናይ ጓሓፍ መትሓዚ ናይ ላስቲክ ከረጢታትን ይሃልኻ።
- ከም ዳይፐር፣ ወርሓዊ ጽግያት ወይ ናይ ጽሬት መሐለዊ ፍርያታት እንተጠቒምኩም ንቐጻሊ ጊዜ ካሊእ ከተቕምጡ ኣለኩም።

ንነዊሕ እዋን ማይ እንተጠፊኣ

- ብፍላይ ድሕሪ ሽቓቕ ምጥቃምካን ቅድሚ መግቢ ምድላውካን ንውልቂ ጽሬትካ ትኹረት ሃብ።
- ቤትካ ጹሩይ ጌርካ ሓዞ። ባክተርያታትን ባልዕን ንምእላይ ጓሓፋትን ተረፍ መግቢታትን ናብቲ ዝድርበዩሉ ቦታ ደርቢ።
- ሽቓቕ ክትጥቀም እንተዘይክኢልካ ኣብቲ ናይ ሽቓቕ መቕመጢ ወይ ኣብ ሽንከሎ ዙርያ ድርብ ናይ ላስቲክ ከረጢት/ፕሰ/ ገጢምካ ኣብቲ ውሽጢ ላስቲክ ምጽርራይ ይካኣል እዩ። ነቶም ናይ ላስቲክ ከረጢታት መሊስካ ክልተ ጊዜ ቋጺርካ/ኣሲርካ/ ናብቲ ልሙድ ናይ ጓሓፍ መደርበዪ ቦታ ደርብዮ።
- ኣብ ቤትካ ዘሎ መውዓዪ ማይ ኣብ እዋን ጸገም ኣብ ረብሓ ከተውዕሎ ትኽእል ኢኻ። እቲ ማይ ካብቲ ብትሕቲ እቲ መውዓዪ ዘሎ መፍሰሲ ቅድሚ ምኽፋትካ ግን እቲ ሶኬት ንቐሎ። እዚ ማይ እዙይ ግን ንመስተ ክውዕል የብሉን።
- ንጽሬት ዝኸውን ማይ ካብ ናሕሲ፣ ካብ ሩባ ወይ ጹሩይ ማይ ብምውህላል ምሕሳብ ትኽእል ኢኻ። እንተኾነ እዚ ማይ እዚ ኣብ ከባቢኻ ገለ ናይ ኑክሌር ወይ ናይ ኬሚካል ንጽግት/ትፋእ/ እንተነይሩ ብጣዕሚ ዝተመረዘን ንምጥቃም ሓደገኛን ክኾን ስለዝኽእል ኣስተውዕል ኢኻ። ስለዚ ከሙዙይ ዓይነት ማይ ቅድሚ ምጥቃምካ ካብ ዝምልከቶም ሰበስልጣናት ሓበሬታ ሕተት።

P2404734 Egenberedskap TIGRINJA.indd 13 10.09.2024 15:47

ሓበሬታን ርክብን

ቀውሲ/ቅልውላው/ ኣብዝፍጠረሉ እዋን እንታይ ይኾን ከምዘሎን እንታይ ክትገብር ከምዘለካን ካብዝምልከቶም ሰበስልጣናት ሓበሬታ ምውሳድ ኣገዳሲ እዩ። ስለዚ ናይ ሓይሊ ኤሌክትሪክ መርበብ ረኽቢ ሞባይል ቴሌፎንን ኢንተርኔትን ኣብዘይሰርሑሉ እዋን፣ ብኸመይ ሓበሬታ ክትረክብ ከምትኽእል ንባዕልኻ ኣዳሉ።

ካብ መስመር ሓበሬታ ዝምልከቶም ሰበስልጣናት ከምኡውን መዳለውቲ/መራሕቲ/ ጋዜጣታት ካብዘታሓላልፉለን ሚድያታት እሙን ሓበሬታ ርኸብ። ዘም ካብዚ ዝርከቡ ሓበሬታታት ናይ ጋዜጠኛታትን ኣሰናዳእቲን ሕጊታት ምስንዳእን ስነምግባርን ኣማሊኦም ዝወጹ እዮም። NRK P1፣ ካልኦት ሚድያታት ዜናን፣ መንግስታዊ ወብሳይታትን ተበጻሕቲ ኣብዘይኾኑሉ እዋን ንህዝቢ ሓቀኛ ሓበሬታ ዘቕርብ ናይ ህጹጽ እዋን ድልውነት መስመር ሓበሬታ ራድዮ እዩ።

- ሓይሊ ኤሌክትሪክ ኣብዘይህልወሉ እዋን ክሰርሕ ዝኽእል DAB-ራድዮ ይሃልኻ። ብባትሪ፣ ብሶላር (ናይ ጸሓይ) ሴላት ወይ ብስቪይቸ ቻርጅ ጌርካ ዝሰርሑ ዝተፋላለዩ መማራጺታት ኣለዉ። ኣብውሽጢ ማኪና ራድዮ ምስማዕን ሞባይል ቴሌፎን ቻርጅ ምግባርን ከምትኽእል ዘክር።
- ብልሙድ ቻርጅ ትገብረሉ ፓወር ባንክ ይሃልኻ።
- ምናልባሽ ሞባይል ካብ ሰብ እንተተለቃሕኻ ኣብ ወረቐት ዝተጻሓፉ ኣድለይቲ ቁጽሪ ቴሌፎናት ምሳኻ ሓዝ።
- መርበባት ሓይሊ ኤሌክትሪክን ቴሌፎናትን እንተቋሪጾም ኣብ ኮሙናኻ ሓበሬታ ትረኽበሉ፣ መአከቢ ቦታታት፣ ወይ ካልኦት ምድላዋት እንተሃልዮም ሕተት።
- ኢንተርኔት እንተረኺብካ ግን ኔትዎርክ ሞባይል ቴሌፎን ዘይሰርሕ እንድሕር ዳኣ ኾይኑ፡- ኣብ ቴሊፎንካ በዋይፋይ Talk ወይም VoWiFi ጌርካ ክትራኸብ ትኽእል ኢኻ።
- ናይ ሞባይል ቴሌፎን መርበብ/ኔትዎርክዎ/ ዘይሰርሕ እንድሕር ዳኣ ኾይኑ እሞ ኢንተኔት እንተሃልዩካ፡- ብሞባይል ቴሌፎንካ VoWiFi ወይም WiFi Talk ኣክቲቨ ምግባርካን ብኢንተርኔት ክትራኸብ ዘኽእሉኻ ኣፕሊኬሽናት ኣብ ሞባይል ቴሌፎንካ ዘለዉ ምኻኖም ኣራጋግጽ።
- ስድራቤትካን ጎረቤትካን ካብቲ ናትካ ካልኦት መቕረብቲ ግልጋሎት ሞባይል ቴሌፎን ዝጥቀሙ ንምኻኖም ኣዛራርቦም።

P2404734 Egenberedskap TIGRINJA.indd 14 10.09.2024 15:47

ፍልፍል ሓበሬታታትካ ተጠንቂቕካ ኣጽንዕ

ሃንደበታዊ ዝኾኑ ናይ ቀውሲ/ቅልውላው/ ጊዜ ኩነታት ቀዲምካ ክመጹ እዮም ኢልካ ትሕልዎም ኣይኮኑን፣ እሞ ጹጹይ ዘይኮኑ ሓበሬታታት ክፍነዉ ይኽእሉ እዮም። እዚ ኩነታት ቅልውላው ብገዛ ርእሱ ምርብባሽን ዘይምርድዳእን ከምጽእ ይኽእል እዩ። ወይካዓ ሓደ ሰብ ኮነ ኢሉ ግጉይ ሓበሬታ ክፍኑ ይኽእል እዩ፣ ንኣብነት ህዝቢ ከይራጋጋእ ብምሕሳብ ክኸውን ይኽእል። እቲ ትረኽቦ ሓበሬታ ኣፍቲ ትወስዶ ምርጫ ጽልዋ ስለዘሕድር፣ ፍልፍል ሓበሬታኻ ብጉቡእ ከተጻርዮ የድሊ እዩ። ንስኻውን ቀጺልካ ንሰብ ብዛዕ ትህቦ ሓበሬታ ሕሰብ።

- ሓበሬታ ካብ ዝምልከቶም ሰበስልጣናትን መዳለውቲ ጋዜጣታት ካብዝመርሕዎም ሚድያታት ርኸብ።
- ዝገርም፣ ዘፍርሕን ዘሕርቕን ዝመስል ሓበሬታ እንተበጺሑካ ዝያዳ ኣስተውዕል።
- ደድሕሪ`ቲ ትረኽቦ ሓበሬታ መን ከምዘሎ ፍላጥ፣ ዝኾነ ሰብ ኮነ ኢሉ ግጉይ ሓበሬታ ክፍኑ ስለዝኽእል።
- በጃኻ ኩሎም ጹሑፋት፣ ስእሊታትን ቪድዮታትን መታለሊ/መሸክዒ ክኾኑ ስለዝኽእሉ ኣስተውዕል።
- ቀጺልካ ንኻልኦት ብዛዕባ ትህቦም ሓበሬታ ሕሰቦሉ።

መታሓሳሰቢ

ኣብ እዋን ሓደጋ ዝዋሃብ ግልጋሎት መጠንቀቕታ ዝምልከቶም ሰበስልጣናት ኖርወይ ዝህብዎ ግልጋሎት እዩ። ንሂወትን ጥዕናን ሓደገኛ ዝኾነ ኩነታት እንተጋጥም ናብ ሞባይል ቴሌፎንካ ናይ ሓደጋ መንቅሒ ክመጻልካ እዩ። እዚ ንክኸውን ግን ሞባይል ቴሌፎንካ ናይ 4G ወይ 5G ሽፈነ እንተሃልይዎ እዩ።

እዚ ስርዓት መጠንቀቕታ ኣብ ዓበይቲ ከተማታትን ሰባት ብጻዕቒ ኣብዝሰፈሩሉ ቦታታትን እዩ ዝርከብ። ደወላት ሳይረን ብተኻታታሊን በቢናይ ሓደ ወቒቓ ኣፈላላይን ሰለስተ ጊዜ እንተሰሚዕካ፣ «ኣገዳሲ መልእኽቲ መጺኡ ኣሎ - ሓበሬታ ኣልሽ» ማለት እዩ። ንኣብነት NRK P1 ትሰምዕ። ደወላት ሳይረን ብሓጺሩ ንኸባቢ ሓደ ደቒቓ እንተጥንቂቕን፣ «ናይ መጥቃዕቲ ሓደጋ ኣሎ - መኽወሊ ኣልሽ» ማለት እዩ። እተን ሳይረናት ንፍርቂ ደቒቓ ዝኣክል ከየቋረጻ እንተጥንቂቕን፣ እዚ ማለት እቲ ሓደጋ ኣብቂዑ ኣሎ ማለት እዩ።

P2404734 Egenberedskap TIGRINJA.indd 15 10.09.2024 15:47

ሓባራዊ ዓርሰ ምድላው

ኣብ እዋን ቀውሲ/ቅልውላው/ ምትሕብባርን ማሕበረሰብን ዓበይቲ ናይ ጸገም መፍትሒ እታወታት እዮም። እንታይ ክፍጠር ይኽእል ዝብልን ከመይ ታሓባቢርኩም ክትምክትዎ ከምትኽእሉን ኣብ ከባቢኻ ምስዘለዉ ሰባት ተዛራረቡ።

ናይ ድልውነት ማሓዛኻ ዝኸውን ድለይ

መን ናትካ ሓገዝ ከምዝደልን፣ ካብ መን ሓገዝ ክትረክብ ከምትኽእልን ፍለጥ። ዝተፋላለየ ክእለትን ፍልጠትን ዘለዎም ቤተሰባት፣ ኣዕርኽቲን ጎረባብቲን ሕድሕዶም ክታሓጋገዙ ይኽእሉ እዮም።

ነንሕድሕድኩም ክትታሓጋገዙ ትኽእሉሎም ገለ ኣብነታት ኣብዚ ኣለዉ፦

- ኣብ እዋን መጉዳእቲ ናይ መጀመርያ ደረጃ ሕክምናዊ ረድኤት።
- ክንክንን ደገፍን።
- ሓደ ሰብ መንበሪ ገዝኡ ዝገድፈሉ ኩነታት እንተተፈጢሩ መጽለሊ ምሃብ/ምዕቋብ/።
- ካብ ሰበስልጣናት ዝመጽእ ሓበሬታ ምትርጓምን ምብርህራህን።
- ኣብ መሳርሒታትን ኣጣቓቕማ መሳርሒታትን ግብራዊ ሓገዝ ምውፋይ።
- ዕድጊት፣ ሸኽሚን ምጉዕዓዝን።
- መሳርሒታትን ትጥቀሙሎም ኣቑሑታትን ምልቕቓሕን ምቅይያርን።
- ካብ ሞባይል ቴሌፎንካ ዝተፈለየ ኔትዎርክ ዝራኸብ ካሊእ ሞባይል ቴሌፎን ምልቃሕ።
- ሓባራዊ መግቢ ምድላው።

ወለንታውያን ገበርቲ ሰናይ ትካላት

ኣብ እዋን ቀውሲ ወለንታውያን ገበርቲ ሰናይን ናይ እምነት ትካላትን ቡዙሕ ፍታሕ ዘምጽኡ ስራሕቲ ይፍጽሙ እዮም። ብዛዕባ ኣብ ከባቢኻ ዘለዉ ወለንታውያን ገበርቲ ሰናይ ትካላትን ውዳበታትን ኣጠቓላሊ ኣፍልጦ ይሃልኻ። ኣብቲ ዘሎ ናይ ወለንታውያን ገበርቲ ሰናይ ስራሕቲ ንምስታፍ እውን ናጽነት ይሰማዕኻ።

ኣብ ትካላት ምምሕዳር መንበሪ ኣባይቲ ናይ ባዕልኻ ድልውነት

ኣብ ቡረትሽላግ (ምምሕዳራት ሓባራዊ መንበሪ ኣባይቲ) ወይ ዋናታት ሓባራዊ መንበሪ ኣባይቲ፣ ብዛዕባ ናይ ገዛ ርእሰኻ ድልውነት ኣድላዪነት ምጥያሽ መኻዚኖ ክትሓስቡሉ ይግባእ። ንኣብነት ኣብ ሼለር /ናይቲ ህንጻ ትሕቲ መሬት ዘሎ ቦታ/ ወይ ካልኦት ሓባራዊ ቦታታት ዝስተ ማይ ምኽዛን ክትሳማምዑ ትኽእሉ ኢኹም።

P2404734 Egenberedskap TIGRINJA.indd 16 10.09.2024 15:47

ኣብ እዋን ቅልውላው ዘሎ ምህዋኽ ጥዕና ኣእምሮ

ኣብ እዋን ቅልውላው እንታይ ከምዝኸውን ርግጸኛ ኣብዘይትኾነሉ እዋናትን ጭንቀት፣ ኣሉታዊ ሓሳባት፣ ሕማቕ ድቃስ፣ ዘይምርግጋእ ከምኡውን ካልኣት ከበድቲ ስምዒታት ምርኣይ ዝተለመደ እዩ። ገለ ሰባት ካዓ ካብ ካልኣት ብዝተፈለየ ዝያዳ ተጎዳእቲ እዮም።

- ክትገብሮ ኣብ ትኽእል ኣገዳሲ ነገር ግዜኻ ተጠቐም፤ ብፍላይ ሓሳብካ ኣኪቡ ኣብቲ ቦታኻን ኣብቲ ኩነታትን ክትነብር ጭቡጥ ሓገዝ ኣብዝገብረልካ ነገር።
- ክንዲ ዝተኻእለ በቲ ዝለመድካዮ ዕለታዊ ልምድኻ ቀጽል፤ ንኣብነት ዝለመድካዮም መግቢታት ምውሳድን ውልቃዊ ጽሬትካ ምሕላውን።
- ካልኣት ሰባት ርኸብ። ዝካኣል ስጋብ ዝኾነ ምስ ኣዕርኽትኻ፣ ቤተሰብካን ካልኣትን ተራኸብ። ማሕበራዊ ርክባት ሓሳባትና ንኻልኣት ክነካፍልን ነገራት ንሕዘሉ መንገዲ ክንፈልጥን ዕድል ይህቡና እዮም።

P2404734 Egenberedskap TIGRINJA.indd 17 10.09.2024 15:47

መንበሪ ኣባይቲ ኣብ እዋን ቅልውላው

ንምንባር ድሕንነቱ ዝታሓለወ ቦታ ምኗኑ ዝውሰን ኣብቲ ቦታ`ቲ ተፈጢሩ ብዝነበረ ኩነታት እዩ። ብጣዕሚ ኣገዳሲ ነገር ሓበሬታ ምርካብን ናይ ሰበስልጣን ምኽሪን መምርሒን ምኽታል እዩ።

ኣብ መብዛሕትኡ ኩነታት ቅልውላው ኣብ ገዛ ምጽናሕ ብጣዕሚ መታኣማመናይ እዩ። ካሊእ ጊዜ ካዓ ብሓጺር መታሓሳሰቢ ገዛ ገዲፍካ ምውጻእ ኣድላዩ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ኩናት ክኽሰት እንከሎ፣ መታን ከውሊ ክተናዲ መታሓሳሰቢ ክበጽሓካ ይኽእል እዩ። ኣብ ጥቓኻ ዋላ ሓንቲ መኸወሊ እንተዘይሃልዩ፣ ኣብ ሼለር/ናይቲ ህንጻ ክፋል ትሕቲ መሬት/ ወይ ኣብ ማእኸል እቲ ህንጻ መኸወሊ ክተናዲ ኣለካ። ምንታጻት ነተጉቲ እንተተኸሲቶም፣ መሳኹቲ ክሳባበሩን ናይቲ መስትያት ቁርጽራጻት ካዓ ኣብቲ ጥቕኡ ንዝጸንሑ ሰባት ክጎድኡ ይኽእሉ እዮም። ስለዚ ካብ መሳኹቲ ራሓቕ።

ካብ ገዛ ክትወጽእ እንተሃልዩካ

- ናበይ ክትከይድ ከምትኽእልን ኣብኡ ከመይ ክትበጽሕ ከምትኽእልን ውጥን ኣውጽእ። ምናልባሽ ናብ ኣዝማድካ፣ ኣዕርኽትኻ ወይ ናይ እዋን ዕረፍቲ ገዛውቲ/ሂታ/ ክትጻዓዝ ትኽእል ኢኻ። ከበድቲ ሓደጋታት እንተጋጥሙ ገዛኻ ገዲፍካ ትኸደሎም ቦታታትን ናይ ቀረባ ኣዝማድ ብሓደ ዝኾኑሎም ማእከላት ይጣየሹ እዮም።
- ብሓጺር መታሓሳሰቢ ገዛኻ ገዲፍካ ክትወጽእ እንተልዩካ፣ ክትዝክሮም ዘለካ ኣድለይቲ ነገራት፡- ዘውዕዩ ክዳውንቲ/ምንጻፋት፣ ሞባይል ቴሌፎን፣ ናይ ባንኪ ካርዲን ጥረ ገንዘብን፣ ንኤሽተይ መግቢን ዝስተ ነገርን፣ መለለዩ ወረቐታት፣ መድሃኒታት/ኣፋውስ/ን ትሕገዘሎም መሳርሒታትን (ነኣብነት መነጽራት፣ ሴንሳት፣ ዎከር/ሩላቱር/፣ ከምኡውን ንምስማዕ ዝሕግዙ መሳርሒታትን)።
- ማኪና እንተተጠቒምካ እኹል ነዳዲ ወይ ብኤሌክትሪክ ትሰርሕ እንተኾይና እኹል ቻርጅ ከምዘለካ ኣሪጋግጽ። ኣብ እዋን ቀውሲ ትራንስፖርት/መጓዓዝያ/ ጸገም ዘለዎን ጊዜ ዝወስድን ከምዝኸውን ፈሊጥካ ተዳሎ።

P2404734 Egenberedskap TIGRINJA.indd 18 10.09.2024 15:47

መጽለሊ ክፍሊ

- ኣብ እዋን ኩናት፣ መጽለሊ ክፍሊታት ነቲ ህዝቢ ካብ ጉድኣት ክሕልወኦ ኣለወን።
- ኣብ መጽለሊታት ምዕጃብ እንከድሊ ዝምልከቶም ሰበስልጣናት ዕላዊ ክገብርዎ እዮም።
- ሓፈሻዊ ናይ መጽለሊ ቦታታት ኩነታት ኣብዚ ጠዊቕካ ትረክብ ኢኻ https://kart.dsb.no
- ብተወሳኺ፣ ቡዙሓት ናይ ውልቂ ህንጻታት መጽለሊ ዘለዎም እዮም። እዞም መጽለሊታት ግን ኣፍቲ ህንጻ ውሽጢ ንዝጸንሑ ሰባት ከውሊ ዝህቡ እዮም። ኣብነታት፡- ህንጻታት ቤት ጽሕፈት፣ ቤት ትምህርቲታት፣ ቤት ትምህርቲ ህጻናት፣ ማሕበራት መንበሪ ኣባይቲ/ ቡረትሽላግ/ ከምኡውን ሆቴላት።

P2404734 Egenberedskap TIGRINJA.indd 19 10.09.2024 15:47

ናይ እዋን ሓደጋ ቁጽሪ ቴሌፎን

110 ባርዕ/ሓዊ/

112 ፖሊስ (ህጹጽ ሓገዝ እንተድሊ)

113 ቴሌፎን ህጹጽ ሕክምናዊ ረድኤት (ህጹጽን ንሂወት ዘስግእ ኣብዝኾነሉ እዋን)

14 12 ምስማዕ ንዝተሳእኖምን ከቢድ ናይ ምስማዕ ጸገም ንዘለዎምን ናይ ህጹጽ እዋን ቴሌፎን።

ህጹጽ ናይ ኤስ.ኤም.ኤስ /ቴክስት/ ግልጋሎት ዝዋሃብ ምስማዕ ንዝተሳእኖም፣ ከቢድ ናይ ምስማዕ ጸገም ንዘለዎምን ምዝራብ ንዘይኽእሉን ኮይኑ፣ እቲ ናይ ህጹጽ እዋን ቁጽሪ ቴሌፎን ብኤስ.ኤም.ኤስ /ቴክስት/ ኣቢሎም ክራኸቡሉ ተባሂሉ ዝተዳለወ እዩ። እቲ ግልጋሎት ንምጥቃም፣ ንቐደም ቁጽሪ ሞባይል ቴሌፎንካ ኣብ www.nodsms.no ክተምዝግብ ኣለካ።

ናይ ገዛ ርእሰኻ መዘከርታታት (ኣገደስቲ ቁጽሪታት ቴሌፎንን ካልኦት ሓበሬታታትን)

Brochure in different languages: sikkerhverdag.no