DSB

Swahili

Hivi ndivyo unavyochangia kujiandaa kwa Norway

Ushauri juu ya kujitayarisha

Taarifa muhimu kutoka kwa Kurugenzi ya Usalama wa Jamii na Maandalizi (DSB)

Kujitayarisha kwa wiki

Je, wewe na wapendwa wako mtawezaje ikiwa umeme utakatika kwa muda mrefu? Nini cha kufanya ikiwa maji yatatoweka? Je, ikiwa hautanunua kwa wiki moja? Kujitayarisha kunamaanisha kuwa tayari kwa hali kama hizo.

Mamlaka za Norway zinapendekeza kwamba watu wengi iwezekanavyo wajitayarishe kujitunza kwa wiki moja. Hii ni kwa sababu manispaa na huduma za dharura lazima ziweke kipaumbele wale ambao hawawezi kusimamia bila msaada katika shida. Ikiwa wengi wetu wanaweza kujitunza wenyewe na wale wanaotuzunguka, ulinzi kamili wa Norway utaimarishwa - yaani, jumla ya rasilimali za jamii ili kuzuia na kukabiliana na mgogoro na vita.

Nini kinaweza kutokea?

Tunaishi katika ulimwengu unaozidi kuwa na matatizo - miongoni mwa mambo mengine kutokana na mabadiliko ya hali ya hewa, vita na vitisho vya kidijitali. Ingawa mambo mengi hufanya kazi jinsi inavyopaswa nchini Norwe, lazima tujitayarishe kwamba hali mbaya ya hewa, magonjwa ya milipuko, ajali, hujuma na, katika hali mbaya zaidi, vitendo vya vita vinaweza kutuathiri.

Migogoro kama hiyo inaweza kuwa na matokeo makubwa. Kukatika kwa umeme kunaweza, kwa mfano, kusababisha maji ya bomba, mfumo wa maji taka, suluhisho za malipo, mtandao, simu za rununu na uwezekano wa kupika kutofanya kazi kama kawaida.

Imarisha kujitayarisha kwako!

Kujitayarisha vizuri ni uwekezaji katika usalama kwako na wapendwa wako. Ukifuata ushauri katika broshua hii, utakuwa na uwezo bora wa kushughulikia kila kitu kutoka kwa usumbufu mdogo katika maisha yako ya kila siku hadi majanga makubwa. Aidha, unasaidia mamlaka kuwapa kipaumbele wale wanaohitaji msaada zaidi.

Kumbuka kwamba baadhi ya maandalizi ni bora zaidi kuliko hakuna!

Picha: Helitrans

Tunza brosha hii

P2404734 Egenberedskap SWAHILI.indd 4 12.09.2024 10:37

Maji

Unahitaji maji kwa ajili ya kunywa, kupikia na usafi. Ikiwa utahifadhi karibu lita 20 za maji ya kunywa kwa kila mtu, unashughulikia mahitaji ya chini kwa wiki ikiwa kitu kingetokea kwa maji kwenye bomba. Baadhi ya mahitaji ya maji yanaweza kutimizwa kwa juisi, vinywaji baridi na vinywaji vingine visivyo na pombe.

Uwezekano mmoja ni kununua mitungi au chupa za maji dukani.
Uwezekano mwingine ni kwamba unajaza maji mwenyewe kutoka kwenye bomba. Jinsi ya kuendelea:

1. Kusafisha

- Osha chupa au mitungi kwa sabuni na maji na suuza vizuri.
- Jaza maji, na ongeza vifuniko viwili vya klorini kwa lita 10 za maji. Acha kwa angalau dakika 30. Osha na suuza vizuri.

2. Kujaza

Jaza mitungi au chupa zilizojaa kabisa na maji baridi ya bomba yanayotiririka.

3. Hifadhi

- Hifadhi maji mahali penye giza na baridi ambapo hakuna jua moja kwa moja.
- Maji safi kwenye vyombo safi yanaweza kuhifadhiwa kwa miaka mingi bila kuwa hatari kuyanywa.

Je, ni vigumu kupata nafasi ya maji?

- Inaweza kuwa rahisi kupata nafasi ya kuhifadhi mitungi midogo kuliko mitungi mikubwa.
- Unaweza kuhifadhi maji kwenye kabati, chini ya kabati lajikoni au mahali pengine nyumbani ambapo una nafasi ya ziada.
- Je, unaishi katika jengo lenye maeneo ya kawaida? Angalia na kuwasiliana na msimamizi wa nyumba au shirika la nyumba kuhusu uwezekano wa uhifadhi wa pamoja wa maji.

P2404734 Egenberedskap SWAHILI.indd 5 12.09.2024 10:37

Joto na mwanga

Nyumba nyingi zina umeme kama chanzo kikuu cha joto. Katika nyumba nyingi, umeme ndio chanzo pekee cha joto. Ikiwa kuna kukatwa kwa nguvu wakati wa baridi, inaweza haraka kuwa baridi na giza ndani ya nyumba. Kwa hivyo unapaswa kuwa na mpango wa kuweka joto.

Unapaswa kuwa na hii nyumbani kwako:

- Nguo za joto na blanketi, vitu vya kujifunika au mifuko ya kulalia.
- Hifadhi ma buji na viberiti au mishali ya viberiti.
- Tochi au taa za kuona gizani (kumbuka betri za ziada).

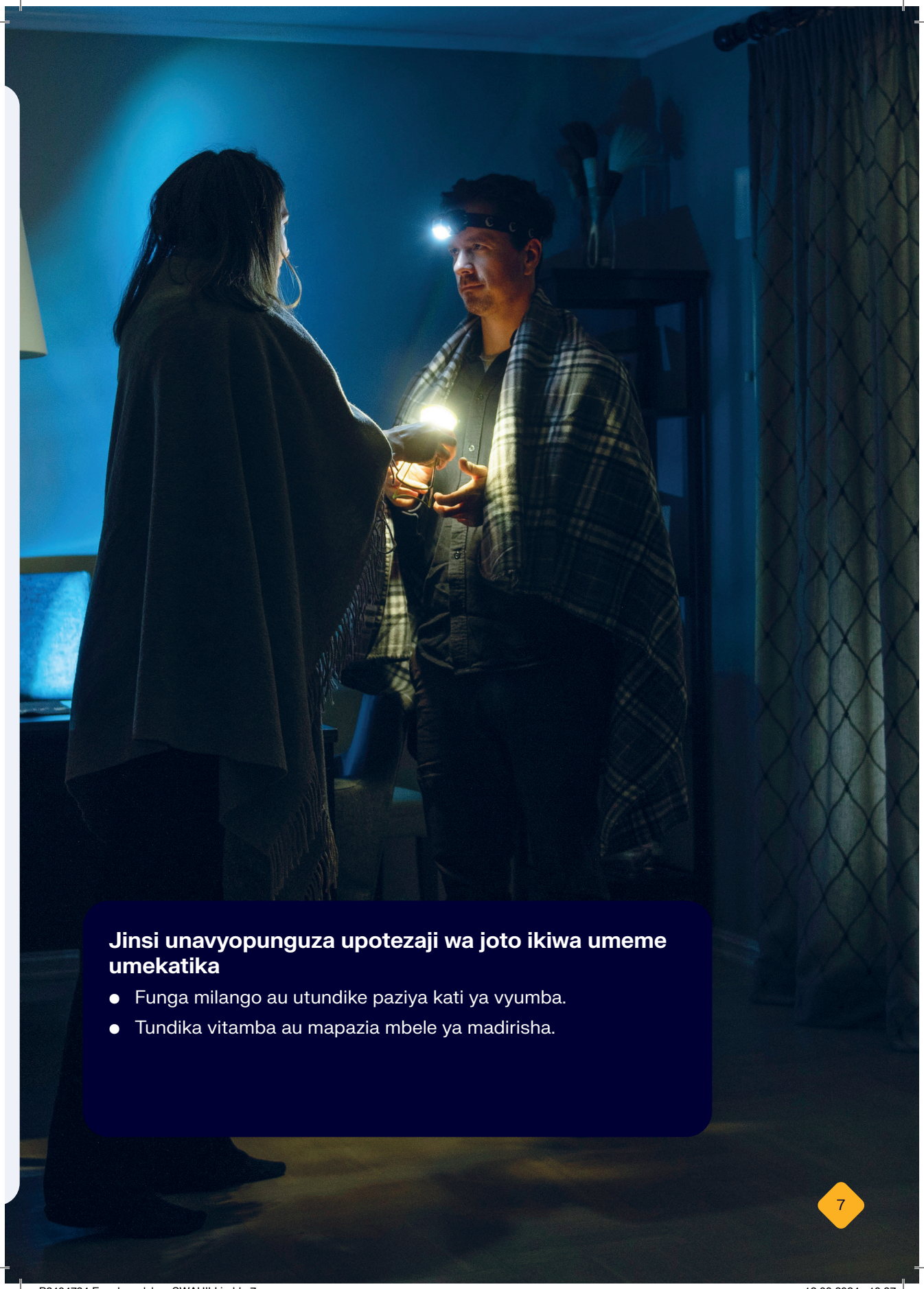
Chaguo ya chemusha joto

- Hakikisha kwamba mahali pa moto na bomba la moshi vimeidhinishwa na viko katika hali nzuri, na kwamba una kuni za kutosha.
- Jiko la gesi au mafuta ya taa linalokusudiwa kutumika ndani ya nyumba ni mbadala katika tukio la kukatika kwa umeme.
- Nguvu ya dharura, kama vile jenereta au betri yenye tundu la volt 230, pia inaweza kuzingatiwa. Kisha lazima ujitambulishe na sheria na ushauri kwa matumizi salama.

Kusaidiana

- Ikiwa njia ya umeme itadumu kwa muda mrefu na huna njia mbadala ya kuongeza joto: Fanya makubaliano na majirani zako, familia au marafiki ikiwa unaweza kukaa kwao.
- Je, wewe mwenyewe una pendekezo kuhusu joto la umeme, na unamjua mtu ambaye hana? Unaweza fikiria na kuwapa nafasi ya kuishi kwako kama kuna shida.

P2404734 Egenberedskap SWAHILI.indd 6 12.09.2024 10:37



Jinsi unavyopunguza upotezaji wa joto ikiwa umeme umekatika

- Funga milango au utundike paziya kati ya vyumba.
- Tundika vitamba au mapazia mbele ya madirisha.

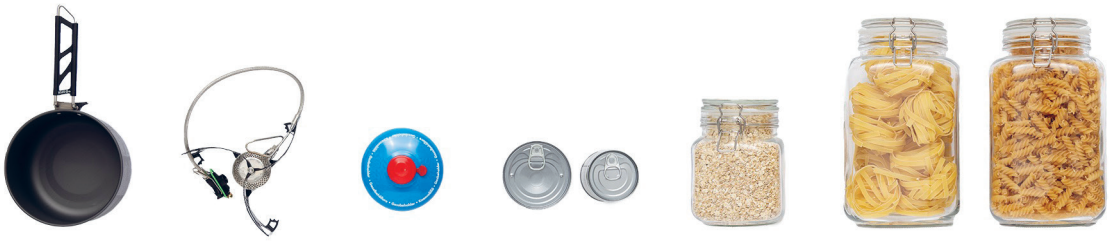
P2404734 Egenberedskap SWAHILI.indd 7 12.09.2024 10:37

Chakula

Katika shida, sio hakika kuwa utaweza kununua chakula. Kwa hiyo, unapaswa kuwa na chakula cha kutosha kwa wiki kwa kila mtu nyumbani.

Fikiria jinsi utakavyotayarisha chakula ikiwa umeme au maji yatakatika. Tumia chakula ambacho kina maisha mafupi ya rafu kwanza, kama vile bidhaa zilizohifadhiwa kwenye jokofu na zilizogandishwa.

- Hakikisha una ziada kidogo ya chakula unachokula kwa kawaida. Ukinunua kabla haijajazwa, utakuwa na hisa ya ziada kila wakati.
- Kuwa na vyakula vya ziada vyenye maisha marefu ya rafu, ambavyo vinaweza kuhifadhiwa kwenye joto la kawaida. Mifano nzuri:mikate mikavu, mbegu mbegu za ngano na vya kwenye makopo, na maharagwe,na nyama za kwenye mikaktei, matunda yaliyokaushwa, chokoleti, asali, biskuti na karanga.
- Mifano ya chakula cha muda mrefu kinachohitaji moto : pasta, mchele, supu kwenye mifuko, unga, chakula cha makopo na chakula kilichokaushwa.
- Iwapo kuna vyakula ambavyo mtu nyumbani hawezi kustahimili au amezowe, lazima ufanye mupangiliyo kwa hili.
- Je una nia ya kupika chakula katika jiko la dharura jiko la gesi au jiko la kuchomea linalo tumia gesi unapaswa kuangalia mara kwa mara kama vifaa vinafanya kazi na katika hali nzuli.



P2404734 Egenberedskap SWAHILI.indd 8 12.09.2024 10:37

Kujitayarisha kwa malipo

Mifumo ya malipo nchini Norwe ni salama na yenye ufanisi. Hata hivyo, mashambulizi ya kidijitali, hitilafu za kibinadamu, hitilafu za mfumo au kukatika kwa umeme kunaweza kusababisha mifumo kutofanya kazi inavyopaswa.

Ikiwa hautalipwa tena jinsi unavyofanya kawaida, ni wazo nzuri kuwa na njia zingine za kulipa.

- Kuwa na kadi kadhaa za malipo. Inaweza kuwa kadi tofauti za malipo (debit au kadi za mkopo), au kadi za benki zinazotolewa na benki tofauti.
- Kuwa na pesa taslimu nyumbani, ikiwezekana katika madhehebu tofauti na madogo. Fikiria kiasi kulingana na wangapi kati yenu mko nyumbani, na kile ambacho unaweza kuhitaji kununua.
- Kuwa na akaunti katika benki tofauti endapo matatizo ya kiufundi yatatokea katika moja ya benki.

P2404734 Egenberedskap SWAHILI.indd 9 12.09.2024 10:37

Orodha ya utayari wako mwenyewe

Chini utapata mifano ya mambo ambayo ni nzuri kuwa nayo nyumbani. Unapaswa kukagua mahitaji yako na kusasisha orodha yako mara kwa mara. Kumbuka kwamba familia, marafiki na majirani wanaweza kufanya kazi pamoja juu ya kujitayarisha.

Chakula na maji

- ☐ Maji safi ya kunywa yaliyohifadhiwa kwenye mitungi au chupa.
- ☐ Chakula ambacho kinaweza kuhimili hifadhi kwenye joto la kawaida.
- ☐ Choma, jiko au jiko la dhoruba.
- ☐ Chombo cha ziada cha gesi au mafuta.
- ☐ Chakula na maji kwa wanyama kipenzi.
- ☐ Baadhi ya pesa taslimu na kadi kadhaa za malipo.

Joto na mwanga

- ☐ Nguo za joto na blanketi, blanketi au mifuko ya kulalia.
- ☐ Kiberiti na mabuji.
- ☐ Kuni - ikiwa una jiko la kuni au mahali pa moto.
- ☐ Jiko la gesi au mafuta ya taa linalokusudiwa kwa matumizi ya ndani.
- ☐ Makubaliano juu ya malazi.
- ☐ Tochi au taa zinazotumia betri, taa za kumulika au seli za jua.

Taarifa

- ☐ Redio ya DAB inayotumia betri, kishindo au seli za jua.
- ☐ Betri na maisha ya betri iliyochajiwa.
- ☐ Orodhesha kwenye karatasi yenye nambari muhimu za simu kama vile nambari za dharura, chumba cha dharura, daktari wa mifugo, familia, marafiki na majirani.

Dawa na usafi

- ☐ Dawa na vifaa vya huduma ya kwanza.
- ☐ Vidonge vya yode (inatumika kwa watoto na watu wazima chini ya miaka 40, wanawake wajawazito na wanaonyonyesha).
- ☐ Vyombo vya usafi kama vile vifuta maji, vitakasa mikono, nepi, karatasi za chooni, chupi na vitu vya wanawake wakiwa kwenye siku zao.

P2404734 Egenberedskap SWAHILI.indd 10 12.09.2024 10:37

P2404734 Egenberedskap SWAHILI.indd 11 12.09.2024 10:37

Dawa na huduma ya kwanza

Katika hali ya shida, inaweza kuwa ngumu kupata nambari ya dharura ya matibabu au chumba cha dharura. Ndiyo maana ni muhimu kujua huduma ya kwanza ya msingi na kuwa na vifaa vya huduma ya kwanza nyumbani kwako.

- Jifunze huduma ya kwanza ya msingi ikiwa una fursa.
- Kuwa na vifaa vya huduma ya kwanza nyumbani kwako. Ikiwa una gari, unapaswa pia kuwa na vifaa vya huduma ya kwanza kwenye gari.
- Kuwa na angalau siku saba za ziada za dawa na vifaa vya matibabu unavyotumia mara kwa mara. Unda utaratibu ambapo unachukua usambazaji mpya kabla ya wiki moja kabla ya kwisha.
- Kuwa na tembe za iodini nyumbani (inatumika kwa watoto na watu wazima chini ya miaka 40, wanawake wajawazito na wanaonyonyesha). Vidonge vinaweza kutoa ulinzi dhidi ya iodini ya mionzi katika tukio la ajali ya nyuklia na inapaswa kuchukuliwa tu baada ya kuagizwa na mamlaka.

Msaada wa kwanza wa msingi

- Hakikisha njia za hewa
- Funga ukutokwaji wa damu wa inje na kubaki joto.
- Chunguza upumuwaji.
- Chunguza kama mtu aliyejeruhiwa ana fahamu.
- Fanya utekelezaji wa moyo na muongozo wa mapafu.
- Tumia mashine ya kifuwani ya moyo.

P2404734 Egenberedskap SWAHILI.indd 12 12.09.2024 10:37

Usafi

Usafi mbaya unaweza kusababisha maambukizi na magonjwa. Ikiwa huna maji ya bomba, usafi wa kibinafsi na kusafisha huwa changamoto zaidi.

- Kuwa na vifuta maji, vitakasa mikono na gan zakuvaa mikononi za kutumia limoja za kutupwa nyumbani kwako
- Kuwa na karatasi ya choo ya ziada na mifuko ya uchafu.
- Ikiwa unatumia nepi yoyote, bidhaa za wanawake kwenye siku zao au za usafi, unapaswa kuwa na za ziada.

Ikiwa hamna maji kwa muda mrefu

- Zingatia hasa usafi wa kibinafsi baada ya kutoka chooni na kabla ya kupika.
- Weka nyumba yako ikiwa nadhifu na safi. Tupa takataka na mabaki ya chakula ili kuepuka bakteria na wadudu.
- Iwapo choo hakiwezi kutumika, unaweza kutengeneza choo cha dharura kwa kutumia sache ya kubeba alafu unafunga hiyo sache imefungwa kwa fundo mbili na kutupwa kwenye taka ya kawaida.
- Maji kutoka kwenye vitu vya maji nyumbani yanaweza kutumika katika shida. Vuta kuziba kabla ya kumwaga maji kutoka kwenye bomba la maji. Maji hayo hayapaswi kunywewa.
- Unaweza kufikiria kukusanya maji kutoka juu, mto au maji safi kwa madhumuni ya usafi. Hata hivyo, fahamu kwamba maji haya yanaweza kuwa na uchafu mwingi na hayafai kutumika ikiwa kumekuwa na upungufu wa nyuklia au utolewaji wa kemikali katika eneo lako. Kwa hiyo tafuta taarifa kutoka kwa mamlaka kabla ya kutumia maji hayo.

P2404734 Egenberedskap SWAHILI.indd 13 12.09.2024 10:37

Taarifa na mawasiliano

Katika tukio la mgogoro, ni muhimu kupokea taarifa kutoka kwa mamlaka kuhusu kile kinachotokea na nini unapaswa kufanya. Kwa hiyo, jitayarishe jinsi ya kupata habari ikiwa gridi ya nguvu, mtandao wa simu au mtandao huacha kufanya kazi.

Tafuta taarifa kutoka kwa vituo vya mamlaka na kutoka kwa vyombo vya habari vinavyodhibitiwa na wahariri ambavyo viko chini ya bango la Kuwa Makini na bango la mhariri. NRK P1 ni chaneli ya dharura ambayo itahakikisha habari kwa umma, pia ikiwa vyombo vya habari vingine na tovuti za umma hazipatikani.

- Kuwa na redio ya DAB ambayo inafanya kazi hata kama umeme umekatika. Kuna vibadala tofauti vinavyotumia betri, au vinavyochajiwa na seli za jua au mteremko. Kumbuka kwamba unaweza kusikiliza redio au kuchaji simu yako ya mkononi kwenye gari.
- Kuwa na benki ya betri inayochajiwa mara kwa mara.
- Andika nambari muhimu za simu kwenye karatasi ikiwa unahitaji kuazima simu.
- Angalia na manispaa yako ikiwa wana maeneo ya mikutano au mipango mingine ambapo unaweza kupata taarifa ikiwa mitandao ya umeme na mawasiliano ya simu imezimwa.
- Ikiwa unaweza kufikia intaneti, lakini mtandao wa simu haufanyi kazi: angalia ikiwa unaweza kuwezesha sauti kupitia wifi kwenye simu yako, na kama una programu kwenye simu yako zinazowasiliana kupitia mtandao.
- Angalia ikiwa familia au majirani wana usajili uliounganishwa kwenye mtandao tofauti wa simu kuliko wewe.

P2404734 Egenberedskap SWAHILI.indd 14 12.09.2024 10:37

Kuwa mkosoaji wa vyanzo

Hali za mzozo hazitabiriki, na habari potofu zinaweza kuenea kwa urahisi. Hii inaweza kutokea kwa sababu hali ya mgogoro yenyewe inaleta mkanganyiko na kutoelewana. Au kwa mtu kueneza habari potofu kwa makusudi, kwa mfano kuyumbisha jamii. Kwa kuwa maelezo unayopata yanaathiri chaguo unazofanya, ni muhimu uangalie vyanzo unavyopata taarifa kutoka, na ufikirie ni aina gani ya taarifa unayosambaza.

- Pata taarifa kutoka kwa mamlaka na vyombo vya habari vinavyodhibitiwa na mhariri.
- Kuwa mwangalifu zaidi unapopokea taarifa zinazoonekana kuwa za kushangaza, za kutisha au kukukasirisha.
- Angalia ni nani aliye nyuma ya maelezo unayopokea. Wengine wanaweza kueneza habari za uwongo kwa makusudi.
- Fahamu kwamba maandishi, sauti, picha na video zote zinaweza kubadilishwa.
- Fikiria kuhusu taarifa gani unashiriki.

Kufahamisha

Tahadhari ya dharura ni huduma kutoka kwa mamlaka ya Norway. Katika tukio la hali mbaya na hatari kubwa kwa maisha na afya, unaweza kupokea tahadhari ya dharura kwenye simu yako ya mkononi. Hii inadhania kuwa una huduma ya 4G au 5G.

Mifumo ya tahadhari iko katika miji mikubwa na miji mikubwa. Wakati ving'ora vinaposikika katika mfululizo wa tatu na pause ya dakika moja kati ya mfululizo, ina maana "ujumbe muhimu - kutafuta taarifa". Sikiliza, kwa mfano, NRK P1. Ikiwa ving'ora vinaonya kwa milipuko mifupi kwa dakika moja, inamaanisha "hatari ya shambulio - tafuta kifuniko". Wakati ving'ora vinapolia kwa muda wa nusu dakika, inamaanisha kuwa hatari imekwisha.

P2404734 Egenberedskap SWAHILI.indd 15 12.09.2024 10:37

Kushiriki kujitayarisha

Ushirikiano na jumuiya ni rasilimali kubwa katika migogoro. Zungumza na wale walio karibu nawe kuhusu kile kinachoweza kutokea na jinsi mtakavyokabiliana pamoja.

Tafuta rafiki yako wa kusubiri

Jua ni nani anayeweza kuhitaji usaidizi wako, na ni nani unaweza kupata usaidizi kutoka kwake. Kwa sifa na ujuzi tofauti, wanafamilia, marafiki na majirani wanaweza kukamilishana.

Hapa kuna mifano ya mambo ambayo unaweza kusaidiana nayo:

- Msaada wa kwanza kwa majeraha.
- Utunzaji na usaidizi.
- Malazi na malazi ikiwa mtu atalazimika kuhama kutoka nyumbani kwake.
- Tafsiri na maelezo ya taarifa kutoka kwa mamlaka.
- Usaidizi wa vitendo katika matumizi ya vifaa na zana.
- Kununua, kubeba na kusafirisha.
- Mkopo wa kubadilishana au kubadilishana vifaa na bidhaa.
- Azima simu ya mkononi ambayo imeunganishwa kwa mtandao tofauti na simu yako
- Kupika kwa pamoja.

Mashirika ya kujitolea

Juhudi kutoka kwa mashirika ya hiari na jamii za kidini na mtazamo wa maisha hutatua kazi nyingi muhimu katika migogoro. Pata muhtasari wa mashirika na timu za hiari katika eneo lako. Jisikie huru kushiriki katika maandalizi ya hiari.

Kujitegemea katika makampuni ya manyumba

Bodi ya shirika la nyumba au mmiliki-mwenza anaweza kutathmini ikiwa hifadhi ya pamoja ya kusimamishwa inaweza kuanzishwa. Kwa mfano, unaweza kukubali kuhifadhi maji ya kunywa katika basement au maeneo mengine ya kawaida.

P2404734 Egenberedskap SWAHILI.indd 16 12.09.2024 10:37

Afya ya akili katika shida

Katika machafuko na katika hali ya kutokuwa na uhakika, ni kawaida kupata wasiwasi, mawazo hasi, usingizi duni, kutotulia na hisia zingine kali. Baadhi huathirika zaidi kuliko wengine.

- Tumia wakati kwenye jambo unaloweza kufanyia jambo, ikiwezekana jambo thabiti ambalo linaweza kukusaidia kukusanya mawazo yako na kuwepo.
- Endelea kadri uwezavyo na taratibu ulizozoea, kwa mfano milo ya kawaida na usafi wa kibinafsi.
- Tafuta watu wengine. Wasiliana na marafiki, familia na wengine ikiwezekana. Mawasiliano ya kijamii hutupatia fursa ya kushiriki mawazo na njia zetu za kushughulika na mambo.

P2404734 Egenberedskap SWAHILI.indd 17 12.09.2024 10:37

Makazi katika migogoro

Ambapo ni salama kukaa inategemea kabisa kile kilichotokea. Jambo muhimu zaidi ni kutafuta habari na kufuata ushauri na miongozo ya mamlaka.

Katika hali nyingi, ni salama zaidi kukaa nyumbani. Nyakati nyingine, inaweza kuwa muhimu kuondoka nyumbani kwa taarifa fupi.

Katika tukio la vitendo vya vita, unaweza kuarifiwa kuomba bima. Ikiwa hakuna makazi katika eneo la karibu, unapaswa kutafuta kifuniko katika basement au chumba katikati ya jengo. Katika tukio la milipuko, madirisha yanaweza kuvunja na vipande vya kioo vinaweza kuwadhuru watu walio karibu. Kwa hiyo, kaa mbali na madirisha.

Ikiwa itabidi uondoke nyumbani

- Fanya mpango wa mahali unapoweza kwenda na jinsi ya kufika huko. Labda unaweza kusafiri kwa jamaa, marafiki au cabin. Katika tukio la ajali kubwa na maafa, uokoaji na vituo vya jamaa wa karibu mara nyingi huanzishwa.
- Mambo muhimu zaidi ya kukumbuka ikiwa utalazimika kuondoka nyumbani kwa muda mfupi ni nguo za joto/blanketi, simu ya mkononi, kadi ya benki na pesa taslimu, baadhi ya vyakula na vinywaji, karatasi za utambulisho, dawa na visaidizi (km miwani, lenzi, kitembezi na vifaa vya kusikia).
- Hakikisha una mafuta ya kutosha au umeme ikiwa unatumia gari. Kuwa tayari kuwa usafiri katika hali ya shida unaweza kuwa na machafuko na kuchukua muda.

P2404734 Egenberedskap SWAHILI.indd 18 12.09.2024 10:37

Chumba cha kimbilio

- Makazi lazima yalinde idadi ya watu dhidi ya uharibifu unaosababishwa na vitendo vya vita.
- Mamlaka yataarifu wakati kuna haja ya kuchukua hifadhi katika makazi.
- Muhtasari wa makazi ya umma unaweza kupatikana katika https://kart.dsb.no.
- Aidha, majengo mengi ya kibinafsi yana vifaa vya makazi. Vyumba hivi vinakusudiwa wale wanaokaa katika jengo hilo. Mifano: majengo ya ofisi, shule, shule za chekechea, vyama vya makazi na hoteli.

P2404734 Egenberedskap SWAHILI.indd 19 12.09.2024 10:37

Nambari ya haraka

110 Zima moto

112 Polisi (wakati msaada wa haraka unahitajika)

113 Simu ya dharura ya matibabu (wakati ni ya dharura na ya kutishia maisha)

14 12 Simu ya dharura kwa viziwi na wanao ugumu wa kusikia vizuri

SMS ya Dharura ni huduma inayokuwezesha wewe ambaye ni viziwi, viziwi au wenye matatizo ya kuzungumza kuwasiliana na nambari za dharura kupitia SMS (ujumbe wa maandishi). Ili kutumia huduma, lazima kwanza usajili nambari yako kwenye www.nodsms.no.

Maelezo yako mwenyewe (muhimu namba za simu na taarifa nyingine muhimu)

Brochure in different languages: sikkerhverdag.no