

توصیه هایی در مورد آمادگی فردی



آمادگی فردی برای یک هفته

اگر برای مدت طولانی برق قطع شود، شما و اطرافیانتان چکار می کنید؟ اگر آب قطع شود چه می کنید؟ اگر به مدت یک هفته نتوانید خرید کنید چه پیش می آید؟ آمادگی فردی به معنای آمادگی برای رویارویی با چنین موقعیت هایی است.

مقامات نروژی توصیه می کنند که تا حد امکان تعداد بیشتری از مردم آماده باشند تا بتوانند برای یک هفته از عهده انجام کارهای خود برآیند. این به این دلیل است که شهرداری ها و سازمان های ارائه خدمات اورژانسی، در یک مرحله بحرانی باید اولویت را به کسانی بدهند که نمی توانند بدون کمک کارهای خود را انجام دهند. اگر تعداد بیشتری از ما بتوانیم از خود و اطرافیانمان مراقبت کنیم، سیستم دفاع کلی نروژ تقویت خواهد شد - یعنی کل منابع جامعه در جهت جلوگیری و مقابله با بحران و جنگ.

چه اتفاقی ممکن است روی دهد؟

ما در دنیایی به طور فزاینده آشفته، زندگی می کنیم - به دلیل مواردی از جمله تغییرات جوی، جنگ و تهدیدهای سایبری. هر چند که اکثر کارها در نروژ آنطور که باید انجام می شوند، اما باید آماده باشیم که ممکن است در معرض تغییرات جوی شدید، بیماری های همه گیر، تصادفات، خرابکاری ها و در بدترین حالت، شرایط جنگی قرار گیریم.

چنین بحران هایی می توانند پیامدهای بزرگی داشته باشند. به عنوان مثال، قطع برق می تواند باعث شود که سیستم آب لوله کشی، سیستم فاضلاب، روش های پرداخت پول، اینترنت، تلفن همراه و امکانات پخت و پز به طور معمول کار نکند.

آمادگی خود را تقویت کنید!

خودآمادگی خوب سرمایه گذاری در امنیت خود شما و عزیزان شماست. اگر توصیه های این بروشور را دنبال کنید، بهتر می توانید از عهده همه چیز از اختلالات کوچک در زندگی روزمره گرفته تا بحران های بزرگ برآیید. علاوه بر این، شما به مقامات کمک می کنید تا کسانی را که بیشتر به کمک نیاز دارند، در اولویت قرار دهند.

به یاد داشته باشید که تا حدی آماده بودن بسیار بهتر از آماده نبودن است!

An aerial photograph showing a residential neighborhood severely affected by flooding. A multi-lane road runs vertically through the center of the image, with several vehicles visible. The surrounding area is a dense collection of houses and trees, all partially submerged in murky brown floodwater. The water level appears to be quite high, reaching up to the roofs of some buildings and surrounding the trees. The sky is not visible, as the image is a top-down aerial view.

در حفظ و نگهداری این پرشور بکوشید

عکس: هلی ترانس





برای نوشیدن، پخت و پز و بهداشت به آب نیاز دارید. اگر برای هر نفر حدود 20 لیتر آب آشامیدنی ذخیره کنید، در صورت از کار افتادن سیستم آبرسانی، حداقل نیاز یک هفته را تامین می کنید. برخی از نیازهای مایعات را می توان با آب میوه، نوشابه و سایر نوشیدنی های غیر الکلی تامین نمود.

یک راه دیگر خرید آب به صورت گالن یا بطری از فروشگاهها است.

هم چنین می توانید از شیر آب برای ذخیره کردن آب استفاده کنید. به این شکل اقدام می کنید:

1. تمیز کردن

- بطری ها یا گالن ها را با آب و صابون شسته و خوب آب بکشید.
- با آب پر کنید و به ازای هر 10 لیتر آب دو سربطری کلر به آن اضافه کنید. بگذارید حداقل 30 دقیقه بماند. خالی کرده و خوب آب بکشید.

2. پر کردن

گالن ها یا بطری ها را با آب سرد و جاری از شیر آب، بطور کامل پر کنید.

3. ذخیره سازی

- آب را در مکانی تاریک و خنک که در آنجا نور مستقیم خورشید وجود ندارد، نگهداری کنید.
- آب تمیز در ظروف تمیز را می توان برای سالها بدون اینکه نوشیدن آن خطرناک باشد، نگهداری کرد.

آیا پیدا کردن جایی برای نگهداری آب مشکل است؟

- ممکن است یافتن جایی برای نگهداری چند گالن کوچک راحت تر از چند گالن بزرگ باشد.
- می توانید آب را در کمد، زیر پیشخوان آشپزخانه یا هر جای دیگری از خانه که مقداری فضای اضافی دارید، ذخیره کنید.
- آیا در ساختمانی با فضاهای مشترک زندگی می کنید؟ در مورد امکان ذخیره مشترک آب با هیئت مدیره مجتمع مسکونی تان مشورت کنید.

گرما و نور



در اکثر خانه ها از برق به عنوان منبع اصلی گرمایش استفاده می شود. در بسیاری از خانه ها، برق تنها منبع گرما می باشد. اگر در زمستان برق قطع شود، می تواند باعث شود که داخل خانه به سرعت سرد و تاریک شود. بنابراین باید برنامه ای برای گرم نگه داشتن داشته باشید.

شما لازم است که این وسایل را در خانه خود داشته باشید:

- لباس گرم و پتو، لحاف یا کیسه خواب.
- شمع و کبریت یا وسایل مشابه به اندازه کافی.
- برای دیدن در تاریکی، چراغ قوه دستی یا چراغ قوه‌ای که به پیشانی وصل می شود. (باتری های اضافی را فراموش نکنید).

گرمایش جایگزین

- مطمئن شوید که شومینه و دودکش مورد تایید و سالم هستند و هیزم کافی هم دارید.
- در صورت قطعی برق، گاز یا نفت سفید که مناسب استفاده در داخل ساختمان می باشد، یک جایگزین مناسب است.
- برق اضطراری مانند ژنراتور یا باتری با خروجی 230 ولت نیز می تواند در نظر گرفته شود. در این مورد باید با قوانین و توصیه های ایمنی برای استفاده از این وسایل آشنا شوید.

به هم کمک کنید

- اگر قطعی برق برای مدت طولانی ادامه دارد و شما هیچ وسیله گرم کننده جایگزین ندارید، با همسایگان، خانواده یا دوستان خود هماهنگ کنید تا بتوانید در منزل آنها بمانید.
- آیا خودتان وسیله گرم کننده دیگری دارید و کسانی را می شناسید که نداشته باشند؟ شما می توانید به آنها پیشنهاد کنید که در این شرایط بحرانی پیش شما باشند.



در صورت قطع شدن برق، با این روش افت حرارتی را کاهش می دهید

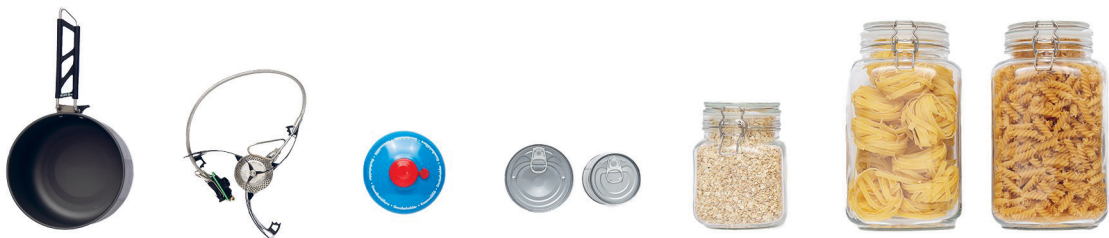
- درها را ببندید یا بین اتاق ها پتو آویزان کنید.
- جلوی پنجره ها پتو یا پرده آویزان کنید.



در یک وضعیت بحرانی، معلوم نیست که قادر به خرید مواد غذایی باشید. بنابراین بهتر است که برای همه افراد خانه، ذخیره غذایی کافی برای یک هفته داشته باشید.

در فکر این باشید که اگر برق یا آب قطع شود چگونه غذا درست می کنید. ابتدا از مواد غذایی که ماندگاری کوتاهی دارند، مانند مواد غذایی که داخل یخچال و فریزر هستند، استفاده کنید.

- تلاش کنید که مقدار کمی بیشتر از غذایی که به طور معمول می خورید را به صورت ذخیره داشته باشید. اگر قبل از تمام شدن ذخیره مواد غذایی خرید کنید، همیشه یک موجودی اضافی خواهید داشت.
- مواد غذایی اضافی با ماندگاری طولانی که در دمای اتاق قابل نگهداری هستند، را تهیه کنید. نمونه های خوب: نان خشک، بلغور جو دوسر، عدس و لوبیا کنسرو شده، خوراکی کنسروی، شکلات انرژی زا، میوه های خشک، شکلات، عسل، بیسکویت و آجیل.
- نمونه هایی از مواد غذایی با ماندگاری طولانی که می توان آنها را در دمای اتاق نگهداری نمود: ماکارونی، برنج، سوپ پاکتی، آرد، غذاهای کنسروی و مواد غذایی خشک شده منجمد.
- اگر مواد غذایی وجود دارد که یکی از اعضای خانواده به آنها حساسیت دارد یا به خوردن آنها عادت دارد، باید برای تهیه این مواد غذایی برنامه ریزی کنید.
- اگر قصد تهیه غذا در آشپزخانه صحرایی، روی اجاق گاز رومیزی یا دستگاه گریل را دارید، باید مرتباً کنترل کنید که این تجهیزات کار می کنند و در شرایط خوبی هستند.





خود آمادگی در مورد پرداخت ها



سیستم های پرداخت در نروژ مطمئن و کارآمد هستند. با این وجود، حملات سایبری، خطاهای انسانی، اشکالات سیستمی یا قطع برق می تواند باعث شود سیستم ها آنطور که باید عمل نکنند.

اگر دیگر به روش معمول دستمزد دریافت نمی کنید، بهتر است روش های دیگری برای پرداخت داشته باشید.

- چندین کارت بانکی داشته باشید. این می تواند کارت های پرداخت مختلف (کارت های نقدی یا اعتباری)، یا کارت های بانکی صادر شده توسط بانک های مختلف باشد.
- مقداری پول نقد در خانه داشته باشید، ترجیحاً در اندازه ها و ارزشهای مختلف. مقدار این پول نقد را بر اساس تعداد ساکنین و نیازی که به خرید دارید، در نظر بگیرید.
- به دلیل امکان بروز مشکل در سیستم بانکی، در چند بانک حساب بانکی داشته باشید.

لیست کنترل برای آمادگی فردی



در زیر نمونه هایی از چیزهایی که بهتر است در خانه داشته باشید، را خواهید دید. شما باید نیازهای خود را بررسی کرده و موجودی خود را به طور مرتب به روز کنید. به یاد داشته باشید که خانواده، دوستان و همسایگان می توانند با یکدیگر درمورد خود آمادگی همکاری کنند.

غذا و آب

- ☐ آب آشامیدنی تمیز ذخیره شده در گالن یا بطری.
- ☐ مواد غذایی که می توانند در دمای اتاق نگهداری شوند.
- ☐ دستگاه گریل، اجاق گاز رومیزی یا آشپزخانه صحرایی.
- ☐ کپسول گاز اضافی یا سوخت اضافی.
- ☐ خوراک و آب برای حیوانات خانگی.
- ☐ مقداری پول نقد و چند کارت بانکی.

گرما و نور

- ☐ لباس گرم و پتو، لحاف یا کیسه خواب.
- ☐ شمع و کبریت.
- ☐ هیزم - اگر بخاری هیزمی یا شومینه دارید.
- ☐ گاز یا نفت سفید که مناسب استفاده در داخل ساختمان می باشد.
- ☐ توافق با خانواده یا دوستان درباره شب ماندن.
- ☐ چراغ قوه دستی یا چراغ قوه‌ای که به پیشانی وصل می شود و با باتری، میل لنگ یا سلول های خورشیدی کار می کنند.

اطلاعات

- ☐ رادیو DAB که با باتری، میل لنگ یا سلول های خورشیدی کار می کند.
- ☐ باتری و بانکهای باتری شارژ شده.
- ☐ لیست کاغذی حاوی شماره تلفن های مهم مانند شماره های اضطراری، اورژانس، دامپزشک، خانواده، دوستان و همسایگان..

داروها و بهداشت

- ☐ داروها و تجهیزات کمک های اولیه
- ☐ قرص ید (مخصوص کودکان و بزرگسالان زیر 40 سال، زنان باردار و شیرده).
- ☐ اقلام بهداشتی مانند دستمال مرطوب، ضدعفونی کننده دست، پوشک، دستمال توالت، نوار بهداشتی و تامپون.



داروها و تجهیزات کمک های اولیه



در یک وضعیت بحرانی، تماس گرفتن از طریق تلفن با شماره تلفن های اضطراری یا اورژانس ممکن است دشوار باشد. بنابراین دانستن مبانی کمک های اولیه و داشتن تجهیزات کمک های اولیه در خانه مهم است.

- اگر برایتان امکان دارد مبانی کمک های اولیه را یاد بگیرید.
- تجهیزات کمک های اولیه را در خانه خود داشته باشید. اگر ماشین دارید، باید وسایل کمک های اولیه را در ماشین نیز داشته باشید
- داروها و تجهیزات پزشکی را که به طور مرتب استفاده می کنید، برای مصرف حداقل هفت روز ذخیره کنید. برنامه ای برای این که داروهای لازمه را یک هفته قبل از این که تمام شوند، سفارش دهید، تنظیم کنید
- قرص ید را در خانه داشته باشید (برای کودکان و بزرگسالان زیر 40 سال، زنان باردار و شیرده). این قرص ها می توانند در صورت بروز حادثه هسته ای، در مقابل ید رادیواکتیو از شما محافظت کنند، و فقط باید بر اساس دستور مقامات ذیصلاح مصرف شود



مبانی کمک های اولیه

- اطمینان حاصل کنید که مجاری تنفسی آزاد هستند.
- خونریزی خارجی را متوقف کرده و مصدوم را گرم نگه دارید
- کنترل تنفس.
- بررسی کنید که آیا مصدوم هوشیار است یا خیر.
- تنفس مصنوعی (CPR) را انجام دهید.
- استفاده از دفیبریلاتور.



بهداشت



عدم رعایت بهداشت می تواند منجر به بروز عفونت و بیماری گردد. اگر دسترسی به آب لوله کشی ندارید، رعایت نظافت شخصی و بهداشت چالش برانگیزتر می شود.

- دستمال مرطوب، مایع ضد عفونی کننده دست و دستکش یک بار مصرف را در خانه خود نگه دارید.
- دستمال کاغذی توالت و کیسه زباله اضافی داشته باشید.
- اگر از پوشک، محصولات قاعدگی یا بهداشتی استفاده می کنید، باید یک مقدار اضافه بر مصرف معمولی آماده داشته باشید.

اگر جریان آب برای مدت طولانی قطع شود

- بعد از استفاده از توالت و قبل از پخت و پز توجه ویژه ای به رعایت نظافت شخصی داشته باشید.
- مکان مسکونی خود را تمیز و مرتب نگه دارید. زباله ها و ضایعات غذا را دور بریزید تا از بروز باکتری ها و آفات جلوگیری شود.
- اگر نمی توان از توالت استفاده کرد، می توانید با پیچاندن دو کیسه پلاستیکی دور کاسه توالت یا یک سطل، یک توالت اضطراری درست کنید. در خاتمه کیسه های پلاستیکی را با یک گره دوتایی بسته و در سطل زباله های معمولی بیاندازید.
- در شرایط بحرانی می توان از آب داخل آب گرمکن منزل استفاده کرد. قبل از تخلیه آب از مجرای شیر تخلیه در پایین دیگ، دوشاخه را بیرون بکشید. این آب را نباید نوشید.
- برای مصارف بهداشتی می توانید از آب پشت بام، رودخانه یا آب تازه استفاده کنید. با این وصف توجه داشته باشید که اگر در منطقه شما بارش هسته ای یا ضایعات مواد شیمیایی وجود داشته باشد چنین آب هایی ممکن است بسیار آلوده و برای استفاده نامناسب باشند. بنابراین قبل از استفاده از چنین آبی راهنمایی های لازمه را از مقامات ذیربط بگیرید.

اطلاعات و ارتباطات



در صورت بروز بحران، مهم است که اطلاعاتی در مورد آنچه اتفاق می افتد و آنچه باید انجام دهید از مقامات مربوطه دریافت نمائید بنابراین در صورت از کار افتادن شبکه برق، تلفن همراه یا اینترنت، خود را برای دریافت اطلاعات با استفاده از روش های دیگر آماده کنید.

اطلاعات لازمه را از کانال های دولتی و رسانه هایی که دارای کنترل سردبیر و بر اساس مقررات اخلاقی و حقوق و وظایف سردبیر هستند هستند، بدست بیاورید. یک کانال اضطراری است که اطلاعات لازمه را به عامه مردم می دهد، همچنین اگر سایر رسانه های خبری و NRK P1 کانال وب سایت های عمومی در دسترس نباشند، این کانال این وظیفه را بر عهده دارد.

- یک رادیوی DAB تهیه کنید که حتی در صورت قطع برق کار کند. انواع مختلفی وجود دارد که با باتری کار می کنند یا با سلول های خورشیدی یا میل لنگ شارژ می شوند. به یاد داشته باشید که می توانید به رادیو گوش دهید یا تلفن همراه خود را در ماشین شارژ کنید.
- یک بانک باتری داشته باشید که به طور مرتب شارژ شود .
- در صورت نیاز به قرض گرفتن تلفن، شماره تلفن های مهم را روی کاغذ بنویسید.
- از شهرداری محل مسکونی خود بپرسید که آیا آنها مکان های ملاقات یا ترتیبات دیگری دارند که در صورت قطع بودن شبکه های برق و مخابرات بتوانید اطلاعات لازمه را دریافت کنید.
- اگر به اینترنت دسترسی دارید، اما شبکه تلفن همراه کار نمی کند: بررسی کنید که آیا می توانید از طریق وای فای ارتباط برقرار کنید و آیا برنامه هایی در تلفن خود دارید که ارتباط اینترنتی برقرار می کنند یا خیر.
- بررسی کنید که آیا آبوهان تلفن موبایل خانواده یا همسایه تان با آبوهان تلفن موبایل شما متفاوت است.



نسبت به منابع اطلاعاتی دقت داشته باشید

موقعیت‌های بحرانی غیرقابل پیش‌بینی هستند و اطلاعات نادرست می‌تواند به راحتی پخش شوند. این مسئله می‌تواند اتفاق بیفتد چون شرایط بحرانی خود باعث بروز سردرگمی و سوء تفاهم می‌گردد. یا مثلاً برای بی‌ثبات کردن جامعه، کسی عمداً اطلاعات نادرست را به طور عمدی پخش می‌کند. از آن جایی که اطلاعاتی که به دست می‌آورد بر انتخاب‌های شما تأثیر می‌گذارد، مهم است که منابعی را که از آنها اطلاعات دریافت می‌کنید بررسی کنید و دقت کنید که چه نوع اطلاعاتی را منتقل می‌کنید.

- اطلاعات را از مقامات ذیربط و رسانه‌های خبری تحت کنترل سردبیر، دریافت کنید.
- به هنگام دریافت اطلاعاتی که به نظر تعجب‌آور یا ترسناک است و یا شما را عصبانی می‌کند، بیشتر دقت کنید.
- بررسی کنید چه کسی منبع اطلاعات دریافتی شماست. برخی ممکن است عمداً اطلاعات نادرست را پخش کنند.
- به این مورد توجه داشته باشید که همه متون، صدا، تصاویر و ویدئو قابل دستکاری هستند.
- به این فکر کنید که چه اطلاعاتی را ارائه می‌دهید.

سیستم هشدار اضطراری

هشدار اضطراری یکی از خدماتی است که از سوی مقامات نروژی ارائه می‌شود. در صورت بروز یک وضعیت جدی که خطر جانی و سلامتی به همراه داشته باشد، یک هشدار اضطراری از طریق تلفن همراه خود دریافت می‌کنید. البته این در صورتی است که شما 4G یا 5G داشته باشید.

مراکز سیستم‌های هشدار در شهرها و مناطق پرجمعیت قرار دارند. وقتی آژیرها در سه سری با یک دقیقه مکث بین آژیرها به صدا در می‌آیند، این به معنای ”پیام مهم-در جستجوی کسب اطلاعات باشید“ است. به عنوان مثال به کانال NRK P1 گوش دهید. اگر طول مدت این آژیرها کوتاه و حدوداً یک دقیقه باشد، این به معنای ”خطر حمله - در جستجوی پناهگاه باشید“ است. وقتی آژیرها به مدت نیم دقیقه به طور مداوم به صدا در می‌آیند، به این معنی است که خطر از بین رفته است.

آماده باش همگانی



همکاری و دورهم بودن یک مزیت بزرگ در مواقع بحرانی است. با اطرافیان خود در مورد مسائلی که ممکن است اتفاق بیافتد و این که چگونه می توانید با همکاری یکدیگر آنها را حل کنید، صحبت کنید.

دوست دوره آماده باش خود را پیدا کنید

ببینید که چه کسانی ممکن است به کمک شما نیاز داشته باشند و خود شما از چه کسانی می توانید کمک بگیرید. اعضای خانواده، دوستان و همسایگان با ویژگی ها و دانش متفاوت، می توانند مکمل یکدیگر باشند.

در اینجا به چند نمونه از مواردی که می توانید در مورد آنها به یکدیگر کمک کنید، اشاره می شود:

- کمک های اولیه به دلیل آسیب دیدگی.
- مراقبت و نگهداری.
- مسکن و خوابگاه، در صورتی که شخصی مجبور به تخلیه از خانه خود شود.
- ترجمه و توضیح اطلاعات داده شده از مقامات.
- ارائه کمک عملی در استفاده از تجهیزات و ابزار.
- خرید، حمل و ترانسپورت.
- مبادله یا قرض دادن تجهیزات و کالا.
- قرض دادن تلفن همراهی که اشتراکی به غیر از اشتراک تلفن شما دارد.
- آشپزی مشترک.

سازمان های داوطلبانه

تلاش های سازمانهای داوطلبانه و جوامع مذهبی بسیاری از مشکلات مهم پیش آمده در شرایط بحرانی را حل میکند. فهرستی از سازمان ها و مؤسسات داوطلبانه در منطقه خود را داشته باشید. در آمادگی داوطلبانه شرکت کنید.

آمادگی فردی در تعاونی های مسکن یا انجمن های مسکن

هیئت مدیره یک انجمن مسکن یا تعاونی مسکن می تواند این مسئله را بررسی کند که آیا امکان این است یک ذخیره مشترک برای آمادگی همگانی ایجاد کرد یا خیر. به عنوان مثال، می توان با ذخیره کردن آب آشامیدنی در زیرزمین یا سایر مناطق مشترک موافقت کرد.



سلامتی روحی روانی در شرایط بحرانی



در بحران‌ها و در مواجهه با نامطمئنی، این یک امر عادی است که شخص دچار نگرانی، افکار منفی، بد خوابی، بی‌قراری و سایر احساسات قوی شود. این مسئله برخی را بیشتر از دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد.

- از وقت خود به خوبی استفاده کرده و کار مفیدی انجام دهید، ترجیحاً کاری که به شما کمک می‌کند تا بتوانید تمرکز داشته باشید.

- تا آنجایی که ممکن است، کارهای خود را بر طبق روال عادی انجام دهید، برای مثال اوقات غذاخوری منظم و رعایت بهداشت شخصی.

- با اشخاص دیگر در تماس باشید. در صورت امکان با دوستان، خانواده و افراد دیگر تماس بگیرید. ارتباط اجتماعی به ما این امکان را می‌دهد تا بتوانیم افکار خود و روش‌های برخورد با مسائل را با هم در میان بگذاریم.

مکانهای ماندن در مواقع بحرانی



تعیین یک مکان امن کاملاً به آنچه اتفاق افتاده بستگی دارد. مهمترین چیز این است که به دنبال کسب اطلاعات و پیروی از توصیه ها و دستورالعمل های مسئولین باشید.

در بسیاری از موارد، ماندن در خانه امن تر است. در مواقع دیگر، ممکن است لازم باشد به طور ناگهانی خانه را ترک کرد.

در صورت وقوع جنگ، ممکن است به شما گفته شود که به پناهگاه بروید. اگر هیچ پناهگاهی در نزدیکی شما وجود نداشت، باید در زیرزمین یا اتاقی در وسط ساختمان پناه بگیرید. در صورت انفجار، شیشه ها می شکنند و این خطر است که تکه های شیشه به شما آسیب برسانند. بنابراین از پنجره ها فاصله بگیرید.

اگر مجبور به ترک خانه شدید

- برای اینکه بدانید به کجا می توانید بروید و چگونه به آنجا خواهید رسید، برنامه ریزی کنید. شاید بتوانید پیش اقوام، دوستان رفته یا این که به کابین بروید. اغلب در صورت بروز حوادث و مصایب بزرگ، مراکز تخلیه و کمک به مصیبت دیده ها ایجاد می گردد.
- مهم ترین چیزهایی که باید به هنگام ترک ناگهانی خانه به یاد داشته باشید، عبارتند از: لباس گرم/ پتو، تلفن همراه، کارت بانکی و پول نقد، مقداری غذا و نوشیدنی، مدارک شناسایی، داروها و وسایل کمکی یاری دهنده (مانند عینک، لنز، واکر و سمعک).
- اگر از ماشین استفاده می کنید مطمئن شوید که سوخت یا برق کافی دارید. این مسئله را مدنظر قرار دهید که وضعیت حمل و نقل در شرایط بحرانی اشفته بوده و به کندی پیش می رود.

A person seen from behind, walking out of a doorway. They are wearing a dark jacket, dark pants, and white sneakers. They have a large black backpack on their back. In their right hand, they are carrying two large, clear plastic water bottles. In their left hand, they are carrying a red tote bag. The doorway is open, and the person is stepping out onto a light-colored surface. The background outside the door shows some dry leaves and greenery.

پناهگاه

- پناهگاه ها باید مردم را از آسیب دیدن در جریان شرایط جنگی محافظت کنند.
- مقامات در صورت نیاز به مردم اطلاع خواهند داد که به پناهگاه ها بروند.
- لیست پناهگاه های عمومی را می توانید در این سایت پیدا کنید <https://kart.dsb.no>.
- علاوه بر این، بسیاری از ساختمان های خصوصی مجهز به پناهگاه هستند. این پناهگاه ها برای کسانی که در این ساختمان ها اقامت دارند در نظر گرفته شده است. به عنوان مثال: ساختمان های اداری، مدارس، مهدکودک ها، انجمن های تعاونی مسکن و هتل ها.

شماره‌های اضطراری



110 آتش نشانی

112 پلیس (در صورت نیاز به کمک فوری)

113 تلفن فوریت‌های پزشکی (در صورت اورژانس و خطر جانی)

1412 تلفن اضطراری برای ناشنویان و کم‌شنوایان

پیامک اضطراری سرویسی است برای شما که ناشنوا، کم‌شنوا یا لال هستید، این امکان را می‌دهد تا از طریق پیامک (پیام کتبی) با شماره‌های اضطراری تماس بگیرید. برای استفاده از این سرویس ابتدا باید شماره خود را در سایت اینترنتی ثبت نمایید www.nodsms.no.

یادداشت‌های شخصی (شماره تلفن‌های مهم و اطلاعات مفید دیگر)