

**Acesta este modul în care puteți
să contribuiți la pregătirea pentru
situații de urgență atunci când vă
aflați în Regatul Norvegiei**

Sfaturi privind pregătirea dumneavoastră proprie pentru situații de urgență



Auto-pregătirea dumneavoastră personală pentru situații de urgență pe timp de o săptămână

Cum veți putea să faceți față dumneavoastră și cei dragi în cazul în care se întrerupe curentul pentru o perioadă mai lungă de timp? Ce vă faceți în cazul în care dispare apa de la robinet? Ce se întâmplă în cazul în care nu aveți posibilitatea să faceți cumpărături timp de o săptămână? Auto-pregătirea înseamnă a fi pregătit pentru astfel de situații.

Autoritățile naționale norvegiene recomandă cât mai mulți oameni să fie pregătiți să se descurce singuri timp de o săptămână. Acest lucru se datorează faptului că într-o situație de criză municipalitățile și serviciile de urgență trebuie să acorde prioritate celor care nu se pot descurca fără ajutor. Dacă mai mulți dintre noi sunt capabili să avem grijă de noi înșine și de cei din jurul nostru, apărarea totală a Regatului Norvegiei va fi consolidată - și anume suma resurselor societății pentru a preveni și a face față crizelor și războiului.

Ce se poate întâmpla?

Trăim într-o lume din ce în ce mai tulburată – printre altele, ca urmare a schimbărilor climatice, a războiului și a amenințărilor digitale. Deși în Regatul Norvegiei majoritatea lucrurilor funcționează așa cum ar trebui, trebuie să fim pregătiți că vremea extremă, pandemiile, accidentele, sabotajele și, în cel mai rău caz, actele de război să ne poată afecta viața de toate zilele.

Astfel de crize pot să aibă consecințe majore. Întreruperile de curent electric pot avea drept consecință ca de exemplu, apa de la robinet, sistemele de canalizare, soluțiile de plată, internetul, telefoanele mobile și posibilitatea ca prepararea mâncării să nu mai funcționeze în mod normal.

Întărește-ți auto-pregătirea!

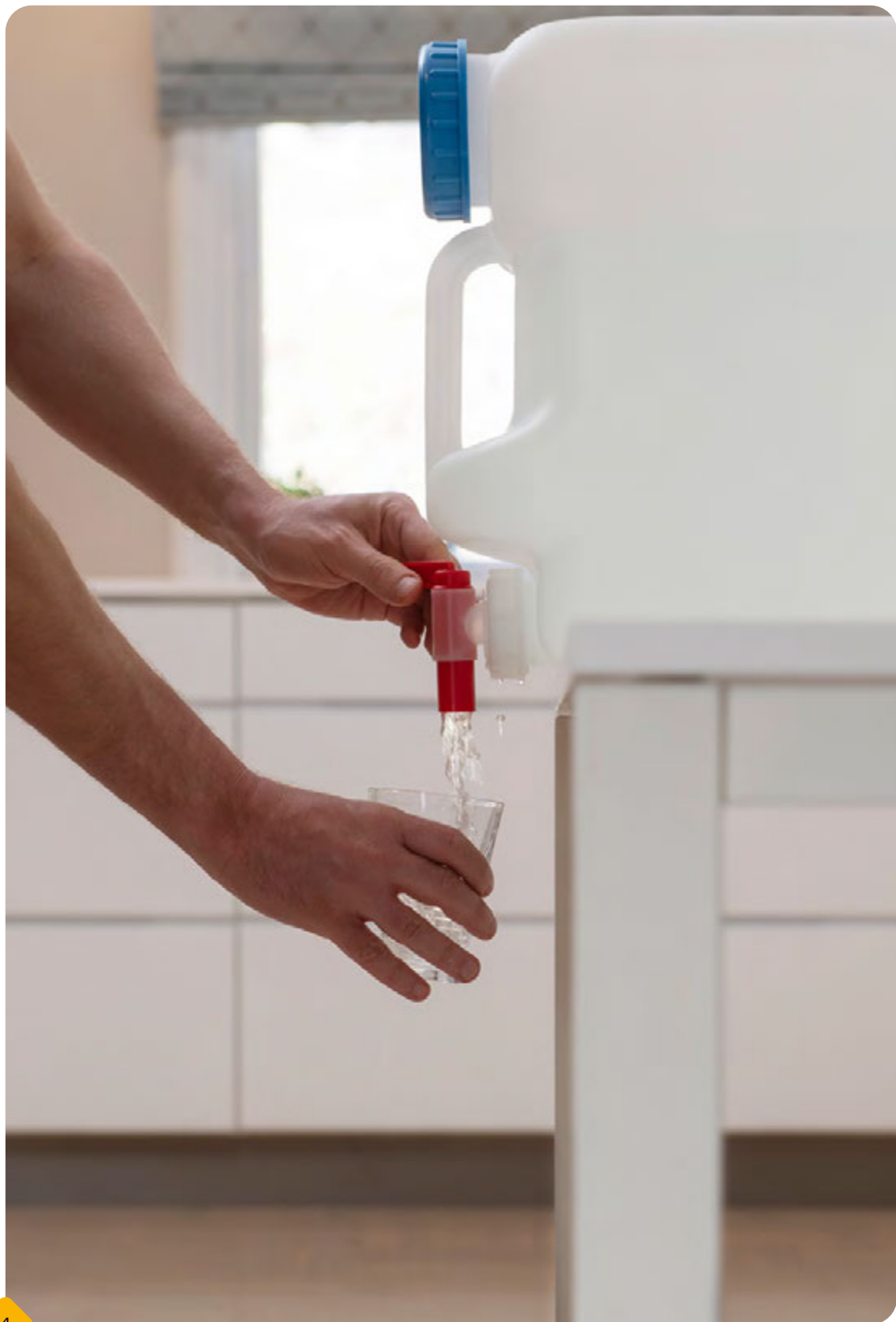
O bună auto-pregătire personală este o investiție în siguranță pentru tine și cei dragi. Dacă urmezi sfaturile din această broșură, vei putea face față mai bine tuturor provocărilor, de la mici episoade în viața de zi cu zi și până la crize majore. În plus, în acest fel ajuți autoritățile naționale să poată acorda prioritate celor care au nevoie de cel mai mult ajutor.

Amintește-ți că a fi pregătit cât de puțin este mult mai bine decât a nu fi pregătit de loc!



Foto: Helitrans

Păstrează broșura





Apa

Aveți nevoie de apă pentru băut, gătit și igienă. Dacă depozitați în jur de 20 de litri de apă potabilă de persoană, acoperiți necesarul minim pentru o săptămână în cazul în care s-ar întâmpla ceva cu apa de la robinet. Unele dintre nevoile de lichide pot fi satisfăcute cu suc, băuturi răcoritoare și alte băuturi nealcoolice.

O posibilitate este să cumpărați de la magazin canistre sau sticle cu apă. O altă posibilitate este să luați singur apa de la robinet. Cum se procedează:

1. Curățenia

- Spălați sticlele sau canistrele cu apă și detergent și clătiți bine.
- Umpleți cu apă și adăugați două capace de clor lichid la 10 litri de apă. Lăsați să stea timp de cel puțin 30 de minute. Scurgeți și clătiți bine.

2. Umplerea

Umpleți canistrele sau sticlele complet pline cu apă rece de la robinet.

3. Depozitarea

- Depozitați apa într-un loc întunecat și răcoros, în care nu există lumina directă a soarelui.
- Apa curată în recipiente curate poate să fie păstrată ani de zile fără a deveni periculos de băut.

E greu să găsești un loc pentru apă?

- Poate fi mai ușor să găsești spațiu pentru a depozita mai multe canistre mici decât câteva mari.
- Poti să depozitezi apa în dulap, sub blatul din bucătărie sau în orice altă parte a locuinței unde ai ceva spațiu în plus.
- Locuiești într-o clădire cu spații comune? Verifică cu consiliul de administrație al condominiului sau al asociației de locatari despre posibilitatea unei depozitări comune a apei.



Căldura și lumina

Majoritatea locuințelor au ca principală sursă de încălzire electricitatea. În multe case, electricitatea este singura sursă de căldură. În cazul în care are loc o întrerupere a curentului electric iarna, este posibil să devină rapid rece și întuneric în interior. Prin urmare, ar trebui să ai un plan pentru a menține căldura.

Ar trebui să aveți în casă următoarele:

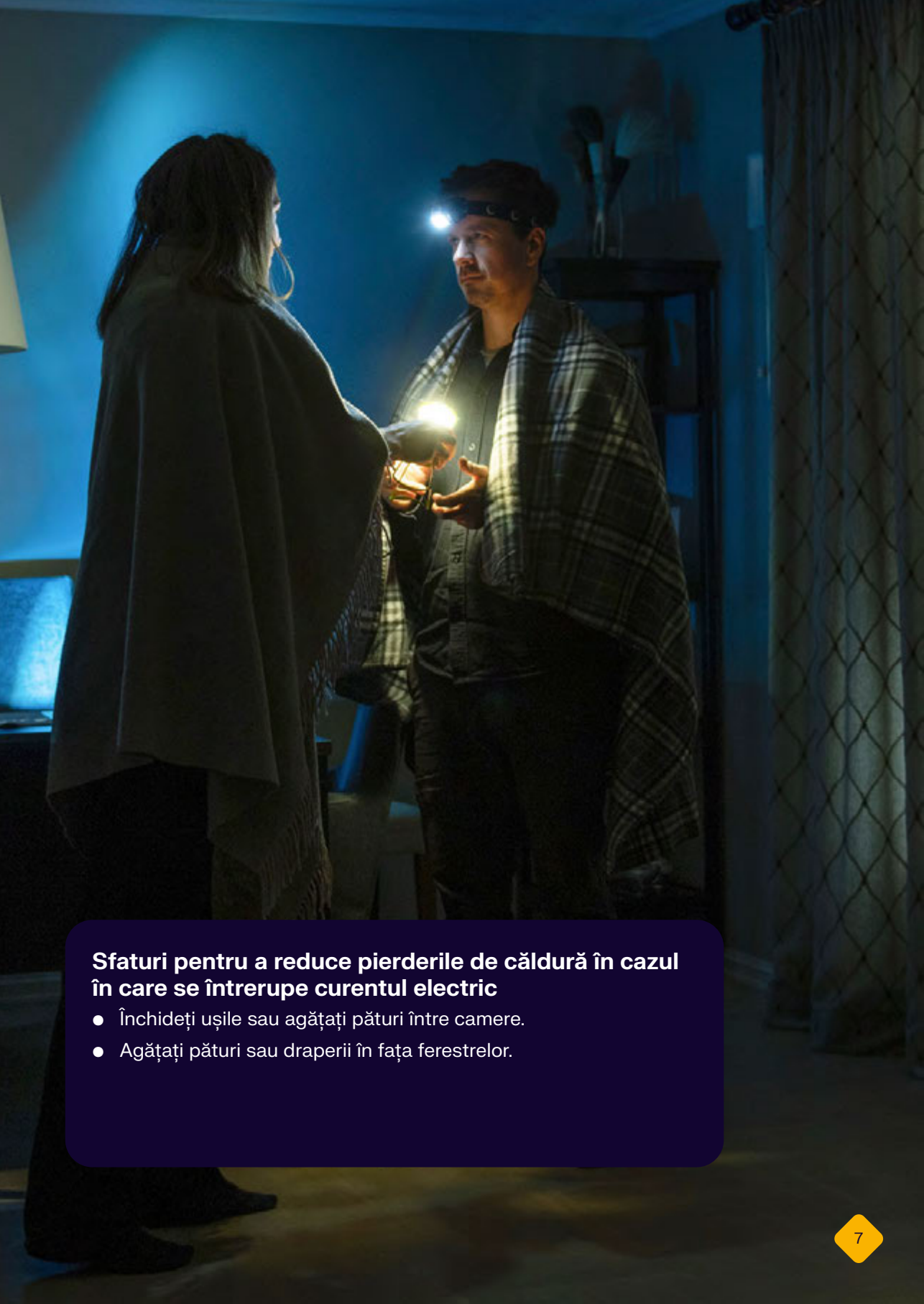
- Haine și păături calde, pilote sau saci de dormit.
- Un stoc de lumânări și chibrituri sau brichete.
- Lanterne sau lămpi cu halogen pentru a putea să vedeți în întuneric (nu uitați bateriile suplimentare).

O încălzire alternativă

- Asigurați-vă că șemineul și coșul de fum au fost omologate și sunt în stare bună de funcționare și că aveți suficiente lemne.
- O soluție alternativă în cazul unei întreruperi de curent electric este o sobă cu gaz sau cu kerosen destinată utilizării în interior.
- Pot fi luate în considerare și alimentarea de urgență, cum ar fi un generator sau o baterie cu o priză de 230 volți. În acest caz trebuie să vă informați despre regulile și sfaturile pentru o utilizare în siguranță a acestora.

Ajutați-vă reciproc

- Dacă întreruperea curentului durează o perioadă lungă de timp și nu aveți încălzire alternativă: Încheiați o înțelegere cu vecinii, familia sau prietenii, dacă puteți rămâne cu ei.
- Aveți încălzire alternativă la cea electrică și cunoașteți pe cineva care nu are o soluție? Gândiți-vă dacă le puteți oferi să rămână la dvs. într-o situație de criză.



Sfaturi pentru a reduce pierderile de căldură în cazul în care se întrerupe curentul electric

- Închideți ușile sau agățați pături între camere.
- Agățați pături sau draperii în fața ferestrelor.



Mâncarea

Într-o situație de criză, nu este sigur că vei putea să cumperi alimente. Prin urmare, ar trebui să ai la dispoziție suficientă mâncare pentru o săptămână pentru toată lumea din casă.

Gândește-te la modul în care vei pregăti mâncarea în cazul în care nu mai ai curent electric sau apă. Utilizează mai întâi alimentele care au o durată de valabilitate scurtă, cum ar fi produsele refrigerate și congelate.

- Asigură-te că ai puțin în plus din alimentele pe care le consumați în mod normal. Dacă faci cumpărături înainte ca proviziile să fie terminate, vei avea întotdeauna un stoc suplimentar.
- Este bine să aveți alimente suplimentare cu o durată lungă de valabilitate, care pot fi păstrate la temperatura camerei. Exemple bune: biscuiți, fulgi de ovăz, conserve de linte și fasole, conserve tartinabile, batoane energizante, fructe uscate, ciocolată, miere, biscuiți și nuci.
- Exemple de alimente de lungă durată care necesită tratament termic: paste, orez, supă în pungi, făină, conserve și alimente liofilizate.
- Dacă există alimente pe care cineva din casă nu le poate tolera sau de care este dependent, trebuie să planificați acest lucru.
- Dacă intenționați să pregătiți mâncarea într-o bucătărie, la un arzător cu gaz sau un grătar cu gaz, ar trebui să verificați în mod regulat dacă echipamentul funcționează și este în stare bună.





Auto-pregătirea pentru plăți

Sistemele de plată din Norvegia sunt sigure și eficiente. Cu toate acestea, atacurile digitale, erorile umane, erorile de sistem sau întreruperile de curent pot face ca sistemele să nu funcționeze așa cum ar trebui.

În cazul în care nu mai ești plătit așa cum o faci de obicei, este o idee bună să ai alte modalități de plată. Este bine să aveți:

- Mai multe carduri de plată. Acestea pot să fie diferite carduri de plată (carduri de debit sau de credit), sau carduri bancare emise de diferite bănci.
- Niște bani acasă, de preferință în valori diferite, și mai mici. Luați în considerare suma în funcție de câte persoane sunteți în casă și de ceea ce este posibil să aveți nevoie să cumpărați.
- Un cont la mai multe bănci în cazul în care apar probleme tehnice la una dintre bănci.



Lista de verificare pentru propria ta pregătire

În cele de mai jos poți să găsești exemple de lucruri pe care este bine să le ai în casă. Ar fi bine să vă revizuiți nevoile și să vă actualizați proviziile în mod regulat. Amintiți-vă că familia, prietenii și vecinii pot să participe împreună cu dvs. la auto-pregătire.

Mâncare și apă

- ☐ Apă potabilă curată depozitată în canistre sau sticle.
- ☐ Alimente care pot rezista să fie depozitate la temperatura camerei.
- ☐ Grătar, aragaz sau primus.
- ☐ Recipient suplimentar de gaz sau de combustibil.
- ☐ Hrană și apă pentru animalele de companie.
- ☐ Ceva numerar și mai multe carduri de plată.

Căldura și lumina

- ☐ Haine și păături calde, pilote, sau saci de dormit.
- ☐ Chibrituri și lumânări.
- ☐ Lemne – dacă aveți o sobă pe lemne sau un șemineu.
- ☐ Aragaz cu gaz sau cu kerosen destinat utilizării în interior.
- ☐ Acord privind cazarea.
- ☐ Lanterne sau lămpi cu halogen care funcționează cu baterii, manivele, sau celule solare.

Informații

- ☐ Radio DAB care funcționează cu baterii, manivelă sau celule solare.
- ☐ Baterii și baterii încărcate.
- ☐ O listă pe hârtie cu numere de telefon importante, cum ar fi numerele de urgență, camera de urgență, veterinarul, familia, prietenii și vecinii.

Medicamente și igiena

- ☐ Medicamente și echipamente de prim ajutor.
- ☐ Comprimate de iod (se folosesc de copii și adulți sub 40 de ani, femeile însărcinate și care alăptează).
- ☐ Articole de igienă precum șervețele umede, dezinfectant pentru mâini, scutece, hârtie igienică, tampoane absorbante.

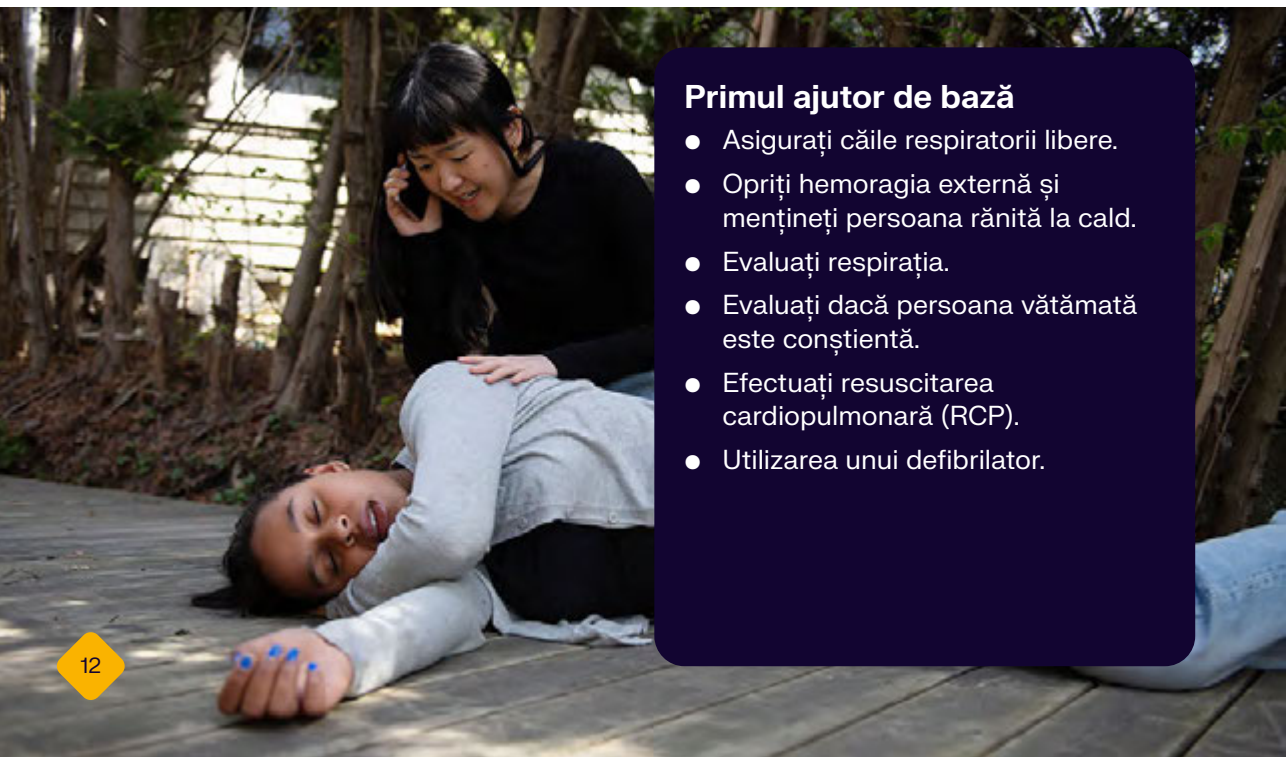




Medicamente și prim ajutor medical

Într-o situație de criză, poate să fie dificil să ajungi la numărul medical de urgență sau la camera de urgență. De aceea este important să cunoașteți primul ajutor de bază și să aveți echipamente de prim ajutor în casă.

- Dacă ai ocazia, învață cum se acordă primul ajutor de bază.
- Este bine să ai în casă echipament de prim ajutor. Dacă ai un autoturism, ar fi bine să ai și în mașină echipament de prim ajutor.
- Este bine să ai o rezervă suplimentară de medicamente și echipamente medicale pe care le utilizezi în mod regulat pentru cel puțin șapte zile. Creează o rutină în care să ridici o nouă provizie nu mai târziu de o săptămână înainte de a le epuiza.
- Este bine să ai în casă comprimate de iod (se folosesc de copii și adulți sub 40 de ani, femeile însărcinate și care alăptează). Aceste comprimate pot să ofere protecție împotriva iodului radioactiv în cazul unui accident nuclear și trebuie să fie luate numai după ce au fost emise instrucțiuni de către autorități.



Primul ajutor de bază

- Asigurați căile respiratorii libere.
- Opriți hemoragia externă și mențineți persoana rănită la cald.
- Evaluați respirația.
- Evaluați dacă persoana vătămată este conștientă.
- Efectuați resuscitarea cardiopulmonară (RCP).
- Utilizarea unui defibrilator.



Igiena

O igienă precară poate să aibă drept consecință infecții și boli. În cazul în care nu aveți apă de la robinet, igiena personală și curățarea devin mai dificile.

- Aveți în casă șervețele umede, dezinfectant pentru mâini și mănuși de unică folosință.
- Aveți suplimentar hârtie igienică și saci de gunoi.
- Dacă folosiți scutece, produse menstruale sau sanitare, ar trebui să aveți un stoc suplimentar din acestea.

În cazul în care apa este oprită pentru o perioadă mai lungă de timp

- Acordați o atenție deosebită igienei personale după folosirea toaletei și înainte de a prepara de mâncare.
- Păstrați-vă casa ordonată și curată. Aruncați gunoiul și resturile de mâncare pentru a evita bacteriile și dăunătorii.
- În cazul în care un closet nu poate fi folosit, puteți crea un closet de urgență prin înfășurarea unui sac de transport dublu în jurul scaunului de toaletă sau a unei găleți. Sacii de transport sunt apoi legați cu un nod dublu și aruncați la gunoiul obișnuit.
- Într-o situație de criză, poate fi folosită apa de la boilerul de apă din casă. Înainte de a goli apa de la robinetul de scurgere din partea de jos a cazanului, scoateți dopul. Acea apă nu trebuie să fie băută.
- În scopuri de igienă puteți să luați în considerare colectarea apei de pe acoperișul casei, dintr-un râu, sau din altă apă dulce. Cu toate acestea, rețineți că această apă poate fi foarte contaminată și nepotrivită pentru utilizare în cazul în care au existat precipitații nucleare sau degajări chimice în zona dumneavoastră. Prin urmare, înainte de a utiliza o astfel de apă cereți informații de la autorități.



Informarea și comunicarea

În cazul unei situații de criză, este important să primiți informații de la autorități despre ceea ce se întâmplă și ce ar trebui să faceți. Prin urmare, pregătiți-vă pentru a putea să obțineți informații în cazul în care rețeaua electrică, rețeaua de telefonie mobilă sau internetul nu mai funcționează.

Căutați informații de pe canalele oficiale ale autorităților și din mass-media jurnalistică controlată de editor, care fac obiectul posterului Vær varsom (Fiți precaut) și al afișului editorului. NRK P1 este canalul de urgență care va asigura informarea publicului, chiar în cazul în care alte mass-media de știri și site-uri publice nu sunt disponibile. Este bine să:

- Aveți un radio DAB care funcționează chiar în cazul în care se întrerupe curentul. Există diferite variante care funcționează cu baterii, sau care sunt încărcate cu celule solare sau o manivelă.
- Amintiți-vă că puteți asculta radioul sau vă puteți încărca telefonul mobil în mașină.
- Aveți un banc de baterii care este reîncărcat în mod regulat.
- Scrieți pe o hârtie numere de telefon importante pentru cazul în care trebuie să împrumutați un telefon.
- Verificați cu municipalitatea dumneavoastră dacă au locuri de întâlnire sau alte aranjamente de unde puteți obține informații în cazul în care rețelele de electricitate și telecomunicații sunt întrerupte.
- Dacă aveți acces la internet, dar rețeaua de telefonie mobilă nu funcționează: verificați dacă puteți activa vocea prin wifi pe telefon și dacă aveți aplicații pe telefon care comunică prin internet.
- Verificați dacă familia sau vecinii au un abonament conectat la o altă rețea mobilă decât dvs.



Fiți critic cu sursele de informații

Situațiile de criză sunt imprevizibile, și dezinformarea se poate răspândi cu ușurință. Acest lucru se poate întâmpla deoarece situația de criză în sine creează confuzie și neînțelegeri. Sau de cineva care răspândește dezinformări intenționate, de exemplu pentru a destabiliza societatea. Deoarece informațiile pe care le obțineți afectează alegerile pe care le faceți, este important să verificați sursele din care obțineți informații și să vă gândiți la ce fel de informații le transmiteți.

- Obțineți informații de la autorități și de la mass-media jurnalistică controlată de un editor.
- Fiți deosebit de vigilent atunci când primiți informații care par surprinzătoare, înspăimântătoare sau care vă enervează.
- Verificați cine se află în spatele informațiilor pe care le primiți. Unii pot răspândi în mod intenționat informații greșite.
- Fiți conștienți de faptul că tot ce este text, sunet, imagine, și videoclip poate să fie manipulat.
- Gândiți-vă bine la ce informații distribuiți.

Avertizarea

Alerta de urgență este un serviciu de la autoritățile norvegiene. În cazul unei situații grave cu risc acut pentru viață și sănătate, este posibil să puteți primi o alertă de urgență pe telefonul mobil. Aceasta presupune că aveți acoperire 4G sau 5G.

În orașe și localități mai mari sunt amplasate sisteme de avertizare. Când sirenele sună în trei serii cu o pauză de un minut între serii, înseamnă „mesaj important – căutați informații”. Ascultați, de exemplu, NRK P1. Dacă sirenele avertizează cu sunet scurt timp de aproximativ un minut, înseamnă „pericol de atac – căutați adăpost”. Când sirenele sună continuu o jumătate de minut, înseamnă că pericolul a trecut.



Auto-pregătirea comună

Cooperarea și comunitatea sunt o mare resursă în situații de criză. Discutați cu cei din jur despre ce s-ar putea întâmpla și despre cum vă veți descurca împreună.

Găsește-ți un aliat pentru situații de urgență

Aflați cine ar putea avea nevoie de ajutorul dvs. și de la cine puteți obține ajutor. Cu caracteristici și cunoștințe diferite, membrii familiei, prietenii și vecinii se pot completa unii pe alții.

Iată câteva exemple de lucruri cu care vă puteți ajuta reciproc:

- Primul ajutor în caz de accident.
- Îngrijire și sprijin.
- Șederea și cazare în cazul în care cineva trebuie să evacueze din propria casă.
- Traducerea și explicarea informațiilor primite de la autorități.
- Ajutor practic în legătură cu utilizarea echipamentelor și instrumentelor.
- Procurare, cărat și transport.
- Schimb sau schimb de împrumut de echipamente și bunuri.
- Împrumutați un telefon mobil care este conectat la o altă rețea decât telefonul dvs.
- Gătit mâncare în comun.

Organizații de voluntariat

În situații de criză, multe sarcini importante se rezolvă prin eforturile organizațiilor de voluntari și ale societăților religioase și de filozofie de viață. Procurați-vă o privire de ansamblu asupra organizațiilor și echipelor de voluntari din zona dvs. locală. Sunteți binevenit în cazul în care doriți să vă implicați în pregătirea voluntară.

Autosustenabilitate în companiile de locuințe

Consiliul de administrație al unei asociații de locuințe sau al coproprietarului poate evalua dacă se poate înființa un depozit comun cu autoaprovizionare. De exemplu, puteți fi de acord să depozitați apă potabilă în subsol sau în alte zone comune.



Sănătatea mintală în situații de criză

În situații de criză și în fața incertitudinii, este normal să trăiești îngrijorare, să ai gânduri negative, să dormi prost, să fii neliniștit, și să ai alte emoții puternice. Unii sunt mai afectați decât alții.

- Folosiți timpul pentru ceva despre care puteți face ceva, de preferință ceva concret care vă poate ajuta să vă adunați gândurile și să fiți prezent.
- Continuați pe cât posibil cu rutinele cu care sunteți obișnuit, de exemplu mese obișnuite și igiena personală.
- Caută alte persoane. Contactați prietenii, familia și alții dacă este posibil. Contactul social ne oferă oportunitatea de a ne împărtăși gândurile și modurile de a trata lucrurile.



Unde este bine să stați în situații de criză

Unde este sigur să stai depinde în totalitate de ceea ce s-a întâmplat. Cel mai important lucru este să căutați informații și să urmați sfaturile și îndrumările autorităților.

În multe cazuri, cel mai sigur este să stai acasă. Alteori, poate fi necesar să plecați de acasă de urgență, în scurt timp.

În cazul unor acte de război, este posibil să fiți avertizat să căutați să vă adăpostiți. Dacă nu există adăposturi adecvate în imediata apropiere, ar trebui să căutați adăpost într-un subsol sau într-o cameră care este situată în mijlocul unei clădiri. În caz de explozie, geamurile se pot sparge și bucățile de sticlă pot răni oamenii din apropiere. Prin urmare, stați departe de ferestre.

În cazul în care trebuie să pleci de acasă

- Faceți un plan pentru unde puteți să mergeți și cum să ajungeți acolo. Poate că puteți să plecați la rude, la prieteni sau la o cabană. În cazul unor accidente majore și dezastre, sunt adesea înființate centre de evacuare și pentru aparținători.
- Cele mai importante lucruri de reținut dacă trebuie să pleci de acasă în scurt timp sunt: haine călduroase/pături, telefon mobil, card bancar și numerar, ceva alimente și băuturi, acte de identitate, medicamente și obiecte ajutătoare (de exemplu ochelari, lentile de contact, căruț premergător, și echipament auditiv).
- În cazul în care folosiți o mașină, asigurați-vă că aveți suficient combustibil sau curent electric. Fiți pregătiți că transportul în situații de criză poate fi haotic și poate dura mai mult timp decât de obicei.



Adăpost de refugiu

- Autoritățile vor anunța atunci când este necesar ca populația să se adăpostească în adăposturi de refugiu.
- O prezentare de ansamblu a adăposturilor de refugiu publice poate fi găsită la <https://kart.dsb.no>.
- În plus, multe clădiri private sunt dotate cu un adăpost de refugiu. Aceste încăperi sunt destinate celor care locuiesc în clădire. Exemple: clădiri de birouri, școli, grădinițe, asociații locative, și hoteluri.



Număr de urgență

110 Pompierii

112 Poliția (atunci când este nevoie de asistență imediată)

113 Telefon medical de urgență (când este o situație de urgență și viața este pusă în pericol)

14 12 Telefon de urgență pentru persoane surde și cu probleme de auz

SMS de urgență este un serviciu care vă permite persoanelor surde, cu probleme de auz sau cu deficiențe de vorbire să contacteze numerele de urgență prin SMS (mesaj text). Pentru a utiliza serviciul, trebuie mai întâi să vă înregistrați numărul la www.nodsms.no.

Însemnări proprii (numere de telefon importante și alte informații utile)

Întrebări frecvente despre autopregătire (pregătirea individuală)

Îndrumări esențiale pentru timp de război (din secțiunea „Când ar trebui să merg la un adăpost?” de mai jos): În cazul unor acte de război, se poate emite o avertizare de a căuta adăpost. Dacă nu există adăposturi în imediata apropiere, căutați adăpost în subsol sau într-o cameră aflată în mijlocul clădirii și evitați ferestrele. Norvegia avertizează publicul prin alerte de urgență trimise pe telefoanele mobile, prin sisteme de avertizare (sirene) și prin canalul de urgență NRK P1.

Informații generale despre autopregătire și despre recomandări

Pentru ce anume ar trebui să ne pregătim?

Ar trebui să ne pregătim să ne descurcăm pe cont propriu timp de o săptămână — chiar și fără energie electrică, apă, canalizare, internet, rețele mobile sau soluții de plată care să funcționeze normal.

Deși majoritatea lucrurilor funcționează bine în Norvegia, diverse crize pot duce la pierderea, pentru perioade mai scurte sau mai lungi, a tuturor acestor servicii pe care le considerăm de la sine înțelese. Printre astfel de crize se pot număra vremea extremă, pandemiile, accidentele, sabotajul și, în cel mai rău caz, actele de război.

Nu este responsabilitatea guvernului să aibă grijă de mine într-o criză?

Într-o criză sau într-un război, oamenii trebuie să fie pregătiți pentru faptul că nu totul va funcționa normal. Ajutorul va merge mai întâi către cei care au cea mai mare nevoie de el.

Autoritățile vor face tot ce le stă în putință pentru a îmbunătăți situația cât mai curând posibil. Există planuri pregătite pentru a face față diferitelor incidente.

Sistemul de pregătire pentru situații de urgență din Norvegia se bazează pe faptul că fiecare își asumă responsabilitatea și contribuie — aceasta include autoritățile, organizațiile, întreprinderile și persoanele fizice.

De ce este importantă pentru mine autopregătirea?

Există două motive pentru aceasta. În primul rând, pentru că dumneavoastră și cei dragi veți fi mai bine pregătiți pentru orice, de la incidente mărunte la crize majore. În al doilea rând, fiind pregătit, îi ajutați pe autorități să acorde prioritate celor care au cea mai mare nevoie de ajutor.

Care este cel mai important lucru pe care ar trebui să mi-l procur?

Apă potabilă și un plan pentru a vă menține la cald. Recomandăm 20 de litri de apă de persoană. Pentru a vă menține la cald, ar fi de preferat să aveți o sursă de încălzire alternativă la cea electrică sau un „prieten de urgență” care are una.

Am o afecțiune de sănătate care înseamnă că nu mă pot descurca singur, fără ajutor. Ce ar trebui să fac?

Dacă primiți servicii de sănătate acolo unde locuiți, veți primi ajutor și într-o criză. Totuși, ar putea dura mai mult decât sunteți obișnuit. De aceea, ar trebui să vă planificați să vă descurcați pe cont propriu cât de mult puteți. Discutați cu rudele și cu alte rețele de sprijin pentru a clarifica cu ce anume aveți nevoie de ajutor și cât de repede aveți nevoie de el.

Cine a elaborat aceste recomandări de autopregătire?

Direcția pentru Protecție Civilă și Planificarea Situațiilor de Urgență (DSB) este cea care a compilat și a publicat recomandările. Recomandările sunt, de asemenea, fundamentate de diverse autorități de specialitate — de exemplu, recomandările

privind medicamentele și primul ajutor provin de la Direcția pentru Produse Medicale și de la Direcția de Sănătate.

De ce o săptămână? Nu toate crizele și războaiele se termină atât de repede.

Așa este — multe crize diferite durează mai mult. Când recomandăm tuturor celor care au posibilitatea să fie pregătiți să se descurce pe cont propriu timp de o săptămână, este vorba de trei lucruri.

În primul rând, este rar ca infrastructura critică, precum energia electrică, apa, canalizarea, internetul și rețelele mobile, să fie pierdută pentru mai mult de o săptămână. În al doilea rând, o săptămână de pregătire vă oferă dumneavoastră, celor dragi și autorităților ceva timp pentru a planifica pașii următori în cazul crizelor de lungă durată și grave. În al treilea rând, pregătirea pentru o săptămână este realist de atins pentru o mare parte a populației. Pentru cei care doresc să fie pregătiți pentru mai mult timp, acest lucru este, desigur, doar de bine.

Nu ar trebui, de asemenea, să ne cultivăm propria hrană?

Este bine dacă oamenii doresc să își consolideze autopregătirea cultivând ei înșiși o parte mai mare din hrana lor. În recomandările de autopregătire, DSB a încercat să evidențieze măsuri relativ simple pe care cât mai mulți oameni să le poată urma, enumerând exemple pentru a răspunde diferitelor nevoi, cum ar fi căldura, apa și hrana. Această listă nu este exhaustivă sau definitivă — cel mai important lucru este ca cât mai mulți oameni să ia măsuri pentru a se descurca pe cont propriu timp de o săptămână.

Când ar trebui să merg la un adăpost?

Unde este înțelept să rămâneți într-o criză depinde în întregime de ce s-a întâmplat. Cel mai important lucru este să căutați informații și să urmați sfaturile și îndrumările autorităților.

În cazul unor acte de război, se poate emite o avertizare de a căuta adăpost. Dacă nu există adăposturi în imediata apropiere, ar trebui să căutați adăpost în subsol sau într-o cameră aflată în mijlocul clădirii și să evitați ferestrele.

În Norvegia, autoritățile avertizează, printre altele, prin avertizări de urgență trimise pe telefoanele mobile, prin sisteme de avertizare și prin canalul de urgență NRK P1.

Ce rost are un „prieten de urgență”?

Poate fi dificil să vă planificați autopregătirea pentru o săptămână. Familia, prietenii și vecinii se pot ajuta reciproc și pot colabora la soluții bune. Exemple de lucruri cu care „prieteni de urgență” se pot ajuta reciproc:

- Prim ajutor pentru răni
- Îngrijire și sprijin
- Cazare în cazul evacuării din propria locuință
- Traducerea și explicarea informațiilor guvernamentale
- Ajutor practic la utilizarea echipamentelor și a uneltelor
- Cumpărături, cărat și transport
- Schimbul sau împrumutul de echipamente și bunuri
- Împrumutarea unui telefon mobil conectat la o altă rețea decât a dumneavoastră
- Gătit în comun

Nu îmi permit propria rezervă de urgență — ce fac?

Autopregătirea nu trebuie să fie costisitoare. Cel mai important lucru este să aveți apă potabilă și un plan pentru a vă menține la cald. Un „prieten de urgență” este gratuit — aflați la cine puteți merge în cazul unei pane de curent prelungite. Pentru apa potabilă, recomandarea este de 20 de litri de persoană. Autopregătirea nu înseamnă doar hrană, apă și echipamente; înseamnă și cunoștințe și rețele de sprijin.

Nu am primit broșura trimisă prin poștă în toamna anului 2024. Cum o pot obține?

Broșura este disponibilă pe site-ul DSB în 32 de limbi diferite (inclusiv în română). Dacă doriți un exemplar fizic în norvegiană sau engleză, îl puteți comanda de la DSB. Pagină în mai multe limbi: dsb.no – Autopregătirea în mai multe limbi

Echipamente, produse și depozitare

Nu am spațiu să depozitez echipamente de urgență. Ce ar trebui să facă cei din apartamente mici?

Autopregătirea nu trebuie să ocupe mult spațiu și nu este nevoie ca fiecare să aibă totul de unul singur. Cel mai important lucru este să aveți apă potabilă și un plan pentru a vă menține la cald.

Dacă nu aveți încălzire alternativă: aflați la cine puteți merge în cazul unei pane de curent prelungite. Această înțelegere ar trebui făcută din timp, nu după ce a survenit pana.

Apă potabilă: recomandarea este de 20 de litri de persoană. Adesea este mai ușor să găsiți spațiu pentru câteva recipiente mici decât pentru unul mare. Dacă 20 de litri sunt imposibil de depozitat, a stoca 5 sau 10 litri este mult mai bine decât nimic.

Câți bani numerar ar trebui să am?

Numerarul este una dintre mai multe măsuri pe care Norges Bank (Banca Centrală a Norvegiei) le recomandă pentru a fi pregătit în cazul în care se întâmplă ceva cu sistemele de plată. Alte măsuri sunt deținerea mai multor carduri de plată și conturi la bănci diferite. Nu există un răspuns definitiv — depinde de mărimea gospodăriei și de nivelul general al pregătirii dumneavoastră casnice. Poate fi o idee bună să aveți numerar în bancnote de diferite valori.

Este o idee proastă să ai o mașină electrică într-o criză?

În cazul penelor de curent de lungă durată, o mare parte a societății nu va funcționa normal — nu veți putea încărca o mașină electrică, iar pompele de benzină și motorină au și ele nevoie de energie electrică. Din perspectiva pregătirii, este înțelept să păstrați bateria bine încărcată (la mașina electrică) sau rezervorul plin cu combustibil (la mașina pe combustibil fosil). Dar cel mai important lucru este o bună autopregătire, astfel încât să vă puteți descurca acasă câteva zile.

De ce am nevoie de un radio DAB?

NRK P1 este canalul de urgență care va asigura că informațiile ajung la public chiar și atunci când alte instituții de presă și site-uri publice sunt indisponibile. NRK P1 emite pe DAB, așa că DSB recomandă să aveți un radio DAB care funcționează pe baterii, cu manivelă sau cu celule solare.

De unde puteți cumpăra ceea ce recomandă DSB?

DSB nu recomandă produse anume și nu vinde produse de urgență; oferă exemple de lucruri care este bine să le aveți acasă, care variază de la o gospodărie la alta. Multe dintre lucrurile de care aveți nevoie se vând în magazinele alimentare, în farmacii sau în lanțurile de vânzare cu amănuntul care au raioane de articole de uz casnic și de exterior. Există, de asemenea, multe truse de urgență gata făcute, disponibile online.

Nu am o sobă cu lemne. Cum mă încălzesc dacă se ia curentul?

Un sfat bun este să vă faceți un „prieten de urgență” — aflați din timp la cine puteți merge în cazul unei pane de curent prelungite. Există, de asemenea, sobe pe gaz sau cu parafină (petrol) destinate utilizării în interior. Când folosiți surse de căldură alternative, țineți întotdeauna cont de siguranța împotriva incendiilor.

Depind de un medicament, dar nu pot obține o rețetă pe perioade lungi. Ce ar trebui să fac?

Păstrați o rezervă suplimentară de cel puțin șapte zile din medicamentele și echipamentele medicale pe care le folosiți în mod regulat. Creați-vă o rutină prin care să vă procurați o nouă rezervă cu cel târziu o săptămână înainte de a rămâne fără ea. Discutați cu medicul dumneavoastră dacă aveți nevoie de ceva în plus față de aceasta.

Notă: Traducere neoficială, în scop informativ