

# สิ่งเหล่านี้คือ วิธีที่ท่าน สามารถช่วยการเตรียม ความพร้อมของประเทศ นอร์เวย์

คำแนะนำเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมของตัวเอง



# การเตรียมความพร้อมให้ตัวเอง สำหรับระยะเวลาหนึ่งสัปดาห์

ตัวท่านเองและผู้ใกล้ชิดของท่านจะอยู่รอดอย่างไร หากไฟฟ้าดับเป็นระยะเวลานาน ท่านจะทำอย่างไร หากน้ำไม่ไหล หากท่านไม่สามารถซื้อของภายในหนึ่งสัปดาห์จะมีอะไรเกิดขึ้น การเตรียมความพร้อมให้ตัวเอง หมายความว่าให้เตรียมความพร้อมสำหรับสถานการณ์เช่นเช่นนั้น

ทางการของประเทศนอร์เวย์แนะนำให้ผู้คนจำนวนมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ให้เตรียมความพร้อมที่จะอยู่รอดเป็นระยะเวลาหนึ่งสัปดาห์ สิ่งเหล่านี้เป็นเพราะว่าทางอำเภอและหน่วยงานฉุกเฉินจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับผู้ที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ในยามวิกฤต หากมีผู้คนจำนวนมากที่สามารถช่วยเหลือตนเอง และผู้ที่อยู่รอบ ๆ ตัวได้ การป้องกันประเทศนอร์เวย์ โดยรวมแล้วจะมีความปลอดภัยมากที่สุด สิ่งเหล่านี้หมายความว่า ทรัพยากรรวมทั้งหมดของสังคม เพื่อป้องกัน และรับมือกับยามวิกฤต และสงคราม

## มีอะไรบ้างที่สามารถเกิดขึ้นได้

ทางเราใช้ชีวิตอยู่ในโลกที่เริ่มวุ่นวายมากขึ้น ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ สงคราม และภัยคุกคามทางดิจิทัล แม้ว่าส่วนใหญ่ในประเทศนอร์เวย์จะดำเนินไปตามปกติ แต่ทางเราต้องเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับสภาพอากาศที่ร้ายแรงขึ้น โรคระบาด อุบัติเหตุ การก่อวินาศกรรม และในกรณีที่ร้ายแรงที่สุด สงครามอาจส่งผลกระทบต่อทางเราได้

วิกฤตดังกล่าวอาจจะส่งผลกระทบอย่างร้ายแรงได้ อย่างเช่น ไฟฟ้าดับ อาจจะทำให้น้ำก๊อกไม่ไหล ระบบท่อระบายน้ำเสีย ระบบชำระเงิน อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์มือถือ และความเป็นไปได้ในการทำอาหาร สิ่งเหล่านี้อาจจะทำงานไม่ได้ตามปกติ

## เสริมสร้างการเตรียมความพร้อมของตัวเอง

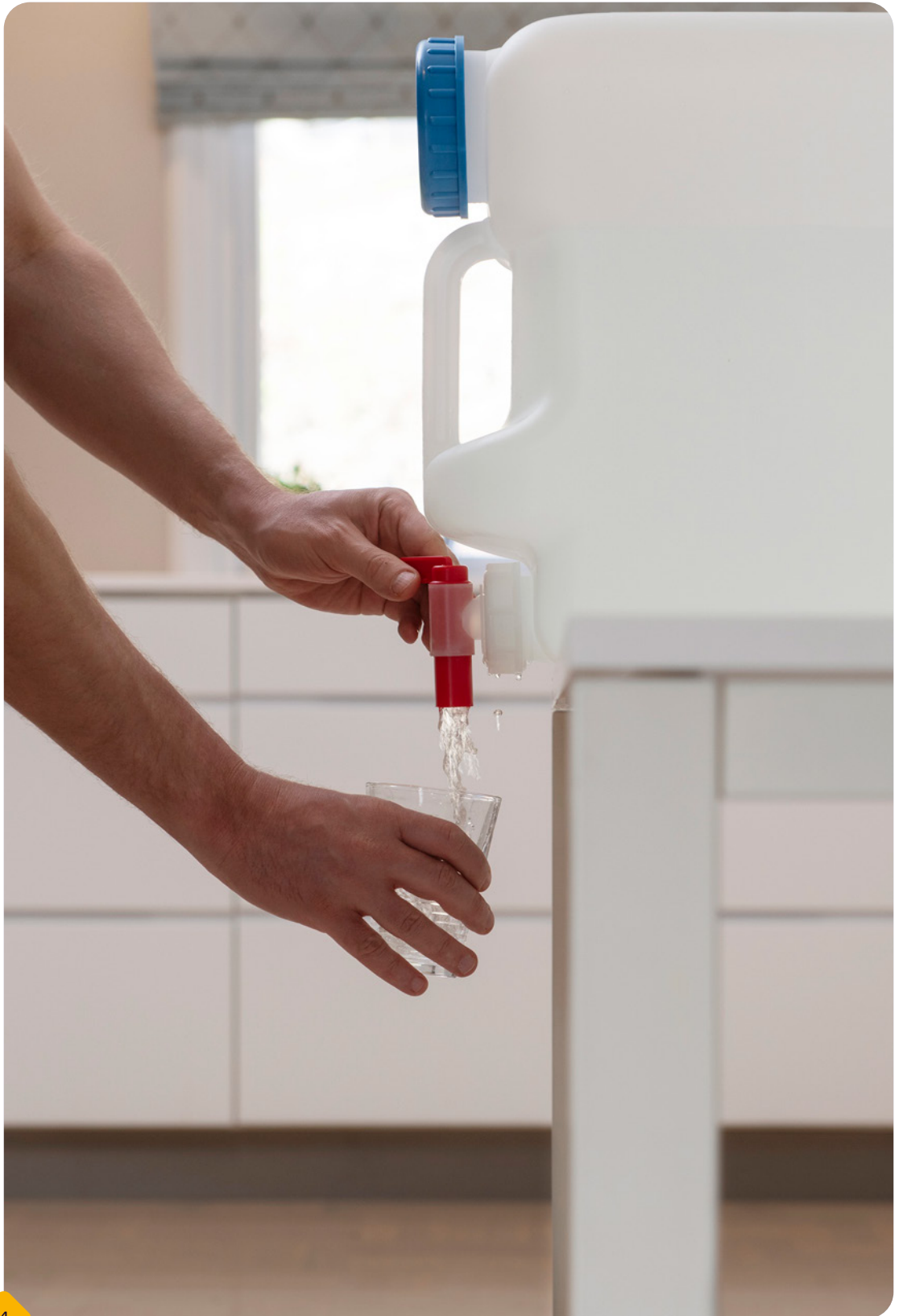
การเตรียมความพร้อมให้ตัวเองที่ดี เป็นการลงทุนเพื่อความปลอดภัยของท่าน และผู้ใกล้ชิดของท่าน หากท่านปฏิบัติตามคำแนะนำในโบรชัวร์นี้ ท่านจะสามารถรับมือกับทุกอย่างที่เกิดขึ้นได้ เริ่มจากความวุ่นวายเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตประจำวันจนถึงวิกฤตครั้งใหญ่ นอกเหนือจากนี้ท่านยังมีส่วนช่วยให้ทางการสามารถให้ความสำคัญกับผู้ที่ต้องรับความช่วยเหลือมากที่สุดได้อีกด้วย

อย่างลืมว่าการเตรียมความพร้อมไว้บ้างย่อมดีกว่าไม่เตรียมตัวเลย



ภาพถ่าย: Helitrans

โปรดเก็บโบรชัวร์นี้ไว้





# น้ำ

ท่านต้องการน้ำเพื่อดื่ม การทำอาหาร และสุขอนามัย หากท่านเก็บน้ำไว้ประมาณ 20 ลิตรต่อคนเพื่อดื่ม อย่างน้อยท่านครอบคลุมความต้องการขั้นต่ำได้เป็นระยะเวลาหนึ่งสัปดาห์ หากเกิดปัญหาขึ้นกับน้ำประปา ความต้องการของน้ำบางส่วนอาจจะได้รับจากน้ำผลไม้ น้ำอัดลม และเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์อื่น ๆ

อีกวิธีหนึ่งคือซื้อถังหรือขวดน้ำจากร้านค้า

อีกวิธีหนึ่งคือให้ท่านเติมน้ำจากก๊อกน้ำเอง วิธีการดำเนินการ ดังนี้

## 1. การทำความสะอาด

- ล้างขวดและถังด้วยสบู่และน้ำ เสร็จแล้วล้างให้สะอาด
- เติมน้ำและเติมคลอรีนสองฝาต่อน้ำ 10 ลิตร ทั้งไว้อย่างน้อย 30 นาที เทน้ำออกและล้างให้สะอาด

## 2. การเติมน้ำ

เติมน้ำประปาเย็นจากก๊อกน้ำใส่ในถังหรือขวดให้เต็ม

## 3. การจัดเก็บ

- เก็บน้ำในที่มืดและเย็น ที่ไม่มีแสงแดดส่องถึงโดยตรง
- น้ำสะอาดที่ใส่ในภาชนะที่สะอาด สามารถเก็บไว้ได้หลายปี โดยไม่เป็นอันตรายต่อการดื่ม

### หาพื้นที่สำหรับการเก็บน้ำเป็นสิ่งที่ยากหรือไม่

- อาจจะง่ายกว่าที่จะหาพื้นที่สำหรับการเก็บถังน้ำเล็ก ๆ หลาย ๆ ถัง มากกว่าเก็บถังน้ำขนาดใหญ่เพียงไม่กี่ถัง
- ท่านสามารถเก็บน้ำไว้ในตู้ใต้เคาน์เตอร์ครัว หรือที่อื่น ๆ ในบ้านที่ท่านมีพื้นที่ว่างเล็กน้อย
- ท่านอาศัยอยู่ในที่พักอาศัยที่มีพื้นที่ส่วนกลางหรือไม่ ติดต่อสอบถามกับคณะกรรมการของโครงการที่พัก หรือสมาคมที่อยู่อาศัยเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของการเก็บน้ำในพื้นที่ส่วนกลาง



## ความร้อน และแสงสว่าง

ส่วนใหญ่บ้านมีไฟฟ้าเป็นแหล่งความร้อนหลัก ในบ้านหลาย ๆ หลัง ไฟฟ้าเป็นแหล่งความร้อนเพียงแหล่งเดียว หากไฟฟ้าดับในฤดูหนาว อากาศภายในบ้านอาจจะหนาวเย็น และมีตัวอย่างรวดเร็ว ดังนั้นท่านควรมีแผนการว่าท่านจะทำอะไรเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น

### ท่านควรมีสิ่งเหล่านี้ในบ้านของท่าน

- เสื้อผ้า และผ้าห่มที่ให้ความอบอุ่น ผ้านวม หรือถุงนอน
- เทียน และไม้ขีดไฟ หรือไฟแช็กสำรอง
- ไฟฉายหรือไฟคาดศีรษะสำหรับมองเห็นในที่มืด (อย่าลืมถ่านสำรอง)

### การทำความร้อนโดยวิธีอื่น

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเตาผิง และปล่องไฟได้ผ่านการรับรอง และอยู่ในสภาพที่ดีเพียงพอ และท่านควรมีพืนเพียงพอ
- เตาแก๊สหรือเตาน้ำมันก๊าด สำหรับการใช้ภายในบ้าน อาจจะเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งในกรณีที่ไฟฟ้าดับ
- อาจพิจารณาให้ใช้ไฟฟ้าฉุกเฉิน อย่างเช่น เครื่องปั่นไฟ หรือแบตเตอรี่ที่มีเต้าเสียบ ๒๓๐ โวลต์ได้ ท่านต้องทำความคุ้นเคยกับกฎและคำแนะนำสำหรับการใช้งานอย่างปลอดภัย

### ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

- หากไฟฟ้าดับเป็นระยะเวลาานาน และท่านไม่มีระบบทำความร้อนสำรอง ตกลงกันไว้กับเพื่อนบ้าน ครอบครัว หรือเพื่อน ๆ ว่าท่านสามารถอยู่กับพวกเขาได้หรือไม่
- ท่านมีระบบทำความร้อนสำรองแทนไฟฟ้าหรือไม่ และท่านรู้จักกับคนอื่นที่ไม่มีสิ่งเหล่านี้หรือไม่ พิจารณาว่าท่านสามารถให้พวกเขาเหล่านั้นมาอยู่กับท่านในยามวิกฤตได้หรือไม่



### วิธีการสูญเสียความร้อนหากไฟฟ้าดับ

- ปิดประตูทุกบ้าน หรือแขวนผ้าไว้ระหว่างแต่ละห้อง
- แขวนผ้า หรือผ้ามานวนไว้ที่หน้าต่าง



# อาหาร

ในยามวิกฤตท่านอาจไม่สามารถซื้ออาหารได้ ดังนั้น ท่านควรมีอาหารเพียงพอ สำหรับระยะเวลาหนึ่งสัปดาห์ สำหรับทุกคนที่อยู่ในบ้านหลังเดียวกัน

คิดให้ดีกว่า ท่านจะเตรียมอาหารอย่างไร ถ้าหากว่าไฟฟ้าดับ หรือน้ำไม่ไหล ใช้อาหารที่มีอายุ การเก็บรักษาเป็นระยะสั้นก่อน อย่างเช่น อาหารแช่เย็น และอาหารแช่แข็ง

- ให้แน่ใจว่าท่านมีอาหารสำรองไว้เล็กน้อยจากอาหารที่ท่านทานเป็นประจำ หากท่านซื้อก่อนที่ของจะหมด ท่านจะมีอาหารสำรองไว้เสมอ
- ให้แน่ใจว่ามีอาหารสำรองที่มีอายุการเก็บไว้นาน ๆ ซึ่งสามารถเก็บไว้ในอุณหภูมิของบ้านได้ ตัวอย่างที่ดีคือ ขนมหั้วแห้งกรอบ ข้าวโอ๊ต ถั่วและถั่วแขกกระป๋อง และอาหารสำหรับทานกับ ขนมหั้วที่เป็นกระป๋อง ขนมหั้วพีชอัดแท่ง ผลไม้แห้ง ซีอกโกแลต น้ำผึ้ง คุกกี้ และถั่ว
- ตัวอย่างของอาหารที่เก็บไว้ได้นาน ซึ่งต้องผ่านการอบด้วยความร้อน พาสต้า ข้าว ชุปในถั่ว แป้ง อาหารกระป๋อง และอาหารแช่แข็งแห้ง
- หากมีอาหารบางอย่างที่คนในบ้านแพ้ หรือบางคนมีอาหารโปรด ท่านต้องวางแผนเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ด้วย
- หากท่านคิดว่าจะทำอาหาร หรือเตรียมอาหารโดยใช้เตาสำหรับตั้งแคมป์ เตาก๊าซ หรือเตาปิ้งย่างแก๊ส ท่านควรตรวจสอบเป็นประจำว่าอุปกรณ์นี้ใช้งานได้ และยังอยู่ในสภาพที่ดีเพียงพอ







## การเตรียมความพร้อมให้ตัว เราเอง เกี่ยวกับการชำระเงิน

ระบบการชำระเงินในประเทศนอร์เวย์มีความปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามการโจมตีทางไซเบอร์ ข้อผิดพลาดด้วยมนุษย์เอง ข้อผิดพลาดของระบบ หรือไฟฟ้าดับ อาจจะทำให้ระบบไม่ทำงานตามที่ควรไม่ได้

หากท่านไม่สามารถชำระเงินตามปกติธรรมดา การมีช่องทางการชำระเงินอื่น ๆ ก็เป็นความคิดที่ดี

- มีบุตรชำระเงินหลายใบ สิ่งเหล่านี้อาจจะเป็นบัตรชำระเงินหลายบัตรที่แตกต่างกันไป (บัตรเดบิต และบัตรเครดิต) หรือบัตรธนาคารที่ออกโดยธนาคารต่าง ๆ
- เตรียมเงินสดไว้ที่บ้าน สิ่งเหล่านี้ควรเป็นเงินสดในมูลค่าที่แตกต่างกันไป ทั้งจำนวนมากและจำนวนน้อย ประเมินดูจำนวนเงินโดยดูว่าพวกท่านมีจำนวนกี่คนที่บ้านหลังเดียวกัน และพวกท่านต้องการซื้ออะไรบ้าง
- มีบัญชีในธนาคารหลายแห่ง เนื่องด้วยในกรณีที่จะเกิดปัญหาทางเทคโนโลยีในธนาคารแห่งใดแห่งหนึ่ง



# รายการตรวจสอบเพื่อเตรียม ความพร้อมของตัวเอง

ด้านล่างนี้ท่านจะได้พบตัวอย่างเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านควรมีไว้ที่บ้าน ท่านควรตรวจสอบความต้องการของท่าน และอัปเดตสินค้าที่ท่านจัดเตรียมไว้ให้เป็นประจำเป็นระยะ ๆ อย่าลืมนำครอบครัว เพื่อน ๆ และเพื่อนบ้านสามารถร่วมมือกันซึ่งกันและกันในการเตรียมความพร้อมของตัวเอง

## อาหาร และน้ำ

- น้ำดื่มที่สะอาดที่เก็บไว้ในถังน้ำ หรือขวด
- อาหารที่สามารถเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องได้
- เตابึ่งย่าง เตาทำอาหาร หรือเตาแก๊ส
- ถังแก๊สหรือเชื้อเพลิงสำรอง
- อาหารและน้ำดื่มสำหรับสัตว์เลี้ยง
- เงินสดเล็กน้อย และบัตรชำระเงินหลายใบ

## ความร้อน และแสงสว่าง

- เสื้อผ้า และผ้าห่มกันหนาว ผ้าขนวมหรือถุงนอน
- ไม้ขีดไฟ และเทียนไข
- ฟืน – หากท่านมีเตาที่ใช้ฟืน หรือเตาผิง
- เตาแก๊ส - หรือเตาน้ำมันแก๊สที่ใช้ภายในบ้าน
- ข้อตกลงกันเกี่ยวกับการนอนค้างคืนกับผู้อื่น
- ไฟฉาย หรือไฟคาดศีรษะที่ใช้ถ่านเครื่องปั่นไฟ หรือโซล่าเซลล์

## ข้อมูลต่าง ๆ

- วิทยุดิจิทัลที่ใช้ถ่าน เครื่องปั่นไฟ หรือโซล่าเซลล์
- ถ่าน และพาวเวอร์แบงก์ที่ชาร์จไว้แล้ว
- รายการที่เป็นลายลักษณ์อักษรเกี่ยวกับหมายเลขโทรศัพท์สำคัญ อย่างเช่น หมายเลขฉุกเฉิน ศูนย์ฉุกเฉินการแพทย์ สัตวแพทย์ ครอบครัว เพื่อน ๆ และเพื่อนบ้าน

## ยาและสุขอนามัย

- ยาและอุปกรณ์ประถมพยาบาลเบื้องต้น
- ยาไอโอดีนเป็นเม็ด (สิ่งเหล่านี้สำหรับเด็กและผู้ใหญ่ที่มีอายุต่ำกว่า 40 ปีสตรีมีครรภ์ และสตรีให้นมบุตร)
- ผลิตภัณฑ์สุขอนามัย อย่างเช่น ผ้าเช็ดทำความสะอาดเปียก เจลล้างมือ ผ้าอ้อม กระดาษชำระ ผ้าอนามัย และผ้าอนามัยแบบสอด





# ยาและการประคบพยาบาลเบื้องต้น

ในยามวิกฤตอาจจะเป็นเรื่องยากที่จะติดต่อหมายเลขฉุกเฉิน ทางกายภาพ หรือศูนย์การแพทย์ฉุกเฉิน ดังนั้น เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องมีความรู้เกี่ยวกับการประคบพยาบาลเบื้องต้น และมีอุปกรณ์ประคบพยาบาลเบื้องต้นอยู่ในบ้าน

- หากท่านมีโอกาส ทำการเรียนรู้เกี่ยวกับการประคบพยาบาลเบื้องต้น
- มีอุปกรณ์ประคบพยาบาลเบื้องต้นไว้อยู่ในบ้านของตนเอง หากท่านมีรถยนต์ ท่านควรมีอุปกรณ์ประคบพยาบาลเบื้องต้นอยู่ในรถยนต์คันนั้นด้วย
- มียาและอุปกรณ์ทางการแพทย์สำรองไว้ที่ท่านใช้เป็นประจำ อย่างน้อยสำหรับการใช้เป็นระยะเวลาเจ็ดวัน สร้างกิจวัตรประจำวันที่ท่านไปปรับสิ่งเหล่านี้ใหม่ อย่างน้อยหนึ่งสัปดาห์ก่อนที่สิ่งเหล่านี้จะหมด
- มียาไอโอดีนเป็นเม็ดไว้ที่บ้าน (สิ่งเหล่านี้สำหรับเด็กและผู้ใหญ่ที่มีอายุต่ำกว่า 40 ปี สตรีมีครรภ์ และสตรีให้นมบุตร) ยาเหล่านี้สามารถป้องกันต่อไอโอดีน กัมมันตภาพรังสี ในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุทางนิวเคลียร์ และควรใช้เฉพาะในกรณีที่ได้รับคำแนะนำจากทางหน่วยงาน



## การประคบพยาบาลเบื้องต้น

- ให้แน่ใจว่าทางเดินหายใจโล่ง
- ป้องกันไม่ให้เลือดภายนอกไหล และทำให้ผู้รับบาดเจ็บอยู่ในอุณหภูมิที่อุ่น
- การประเมินดูระบบหายใจ
- ประเมินดูว่าผู้ได้รับบาดเจ็บมีสติหรือไม่
- ทำการประคบพยาบาลเพื่อช่วยหัวใจและปอด
- ใช้เครื่องกระตุ้นหัวใจ



## สุขอนามัย

สุขอนามัยที่ไม่ดีอาจนำไปสู่การติดเชื้อและโรคต่าง ๆ หากท่านไม่มีน้ำก๊อก สิ่งเหล่านี้จะ  
ทำให้การดูแลสุขภาพส่วนตัว และการทำความสะอาดยากขึ้น

- เตรียมผ้าเช็ดทำความสะอาดเปียก เจลล้างมือ และถุงมือที่ใช้งานครั้งเดียวไว้ที่บ้านของท่าน
- เตรียมกระดาษชำระและถุงขยะสำรองไว้
- หากมีคนที่บ้านที่ใช้ผ้าอ้อม ผลิตภัณฑ์สำหรับประจำเดือน หรือสุขอนามัย ท่านควรมีสิ่งเหล่านี้สำรองไว้

### หากไม่มีน้ำเป็นระยะเวลานาน

- ให้ระวังเป็นพิเศษเกี่ยวกับสุขอนามัยส่วนบุคคล หลังจากเข้าห้องน้ำแล้ว และก่อนทำอาหาร
- รักษาบ้านให้เป็นระเบียบ และทำความสะอาด ทั้งขยะ และเศษอาหารเพื่อหลีกเลี่ยงแบคทีเรีย และแมลง
- ถ้าหากว่าไม่สามารถใช้ห้องน้ำได้ ท่านสามารถทำห้องน้ำฉุกเฉินได้ โดยการพันถุงหิ้วสองชั้นรอบที่นั่งชักโครก หรือถังน้ำ ถุงหิ้วนั้นจะถูกมัดไว้สองครั้ง และนำไปทิ้งรวมกับขยะทั่วไป
- น้ำจากเครื่องทำน้ำอุ่นในบ้าน สามารถนำมาใช้ได้ ในยามวิกฤตได้ ถอดปลั๊กออกจากปลั๊กไฟ ก่อนที่ท่านจะเทน้ำจากก๊อกน้ำที่ด้านล่างของเครื่องทำน้ำอุ่น ไม่ควรเติมน้ำเหล่านี้
- ท่านสามารถพิจารณาว่าท่านจะเก็บน้ำจากหลังคา แม่น้ำ หรือน้ำจืด สำหรับผลประโยชน์ทางด้านสุขอนามัย อย่างไรก็ตามโปรดทราบว่าน้ำเหล่านี้อาจจะสกปรกเป็นอย่างมาก และไม่เหมาะสมสำหรับการนำมาใช้ หากเกิดการปล่อยกัมมันตภาพรังสี หรือสารเคมีในพื้นที่ของท่าน ดังนั้นควรสอบถามข้อมูลจากทางการก่อนใช้น้ำดังกล่าวนี้



# ข้อมูล และการสื่อสาร

ในกรณีเกิดวิกฤตการณ์ สิ่งสำคัญคือว่าท่านควรได้รับข้อมูลกับทางการเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น และสิ่งที่ท่านควรทำ ดังนั้น ให้เตรียมตัวให้พร้อมสำหรับวิธีการรับข้อมูลในกรณีที่ระบบไฟฟ้า เครือข่ายมือถือ หรืออินเทอร์เน็ตหยุดทำงาน

ค้นหาข้อมูลจากช่องทางของทางการ และสื่อมวลชนที่ถูกบริการโดยบรรณาธิการ ซึ่งอยู่ภายใต้กฎระเบียบโปรดให้ระวัง และกฎระเบียบบรรณาธิการ วิทยุช่อง NRK P1 เป็นช่องทางฉุกเฉินที่จะให้ข้อมูลแก่สาธารณชน หากสื่อมวลชนอื่น และเว็บไซต์สาธารณะอื่น ๆ ไม่สามารถใช้งานได้

- มีวิทยุดิจิทัลที่สามารถใช้งานได้ไม่ว่าไฟฟ้าดับก็ตาม สิ่งเหล่านี้มีหลายประเภทที่สามารถใช้ถ่านได้ หรือสามารถชาร์จได้โดยใช้โซล่าเซลล์ หรือเครื่องปั่นไฟได้ โปรดจำไว้ว่าท่านสามารถฟังวิทยุหรือชาร์จโทรศัพท์มือถือในรถยนต์ได้
- มีพาวเวอร์แบงค์สำรองที่ชาร์จไว้เป็นประจำ
- หากท่านจำเป็นต้องยืมโทรศัพท์ โปรดเขียนหมายเลขโทรศัพท์ที่สำคัญไว้บนกระดาษ
- ตรวจสอบว่าทางเทศบาลของท่านมีสถานที่นัดพบกัน หรือระบบอื่น ๆ ที่ท่านสามารถรับข้อมูลได้ ถ้าหากว่าเครือข่ายไฟฟ้า หรือเครือข่ายโทรศัพท์ไม่สามารถใช้งานได้
- หากท่านสามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ แต่ว่าเครือข่ายมือถือไม่สามารถใช้งานได้ โปรดตรวจสอบว่าท่านสามารถใช้การโทรโดยใช้ไวไฟอินเทอร์เน็ตในโทรศัพท์ของท่านได้ หรือท่านมีแอปบนโทรศัพท์ของท่านที่สามารถสื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ตได้หรือไม่
- ตรวจสอบว่าครอบครัว หรือเพื่อนบ้านใช้ระบบรายเดือนของโทรศัพท์ที่เชื่อมโยงกับเครือข่ายมือถืออื่นที่แตกต่างจากท่าน



## วิพากษ์วิจารณ์แหล่งข้อมูล

ในสถานการณ์วิกฤตนั้นทางเราคาดเดาไม่ได้ และข้อมูลที่ผิดพลาดสามารถแพร่กระจายได้ง่าย สิ่งเหล่านี้อาจจะเกิดขึ้นได้เนื่องจากสถานการณ์วิกฤตนั้นสร้างความสับสน และความเข้าใจผิด หรืออาจจะเป็นเพราะว่าบางคนจงใจเผยแพร่ข้อมูลที่ผิดพลาด อย่างเช่น เพื่อให้สังคมไม่มั่นคง เนื่องจากข้อมูลที่ท่านได้รับ ส่งผลต่อการตัดสินใจของท่าน จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ท่านจะต้องตรวจสอบแหล่งข้อมูลที่ท่านได้รับข้อมูลต่าง ๆ และพิจารณาว่าท่านจะเผยแพร่ข้อมูลประเภทใดต่อไป

- รับข้อมูลจากทางการ และสื่อมวลชนที่ถูกบริหารโดยบรรณาธิการ
- โปรดให้ระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อท่านได้รับข้อมูลที่น่าประหลาดใจ น่ากลัว หรือทำให้ท่านโกรธ
- โปรดตรวจสอบว่าใครอยู่เบื้องหลังข้อมูลที่ท่านได้รับ บางคนอาจเผยแพร่ข้อมูลที่ผิดพลาดโดยตั้งใจทำเช่นนั้นก็ได้
- โปรดทราบว่าคุณค่า ความเสี่ยง รูปภาพ และวิดีโอทั้งหมด อาจจะถูกตัดแปลงได้
- โปรดพิจารณาว่า ท่านเผยแพร่ข้อมูลอะไรบ้างต่อไป

## การแจ้งเตือน

การแจ้งเตือนฉุกเฉินเป็นบริการจากทางการในประเทศนอร์เวย์ ในกรณีที่เกิดสถานการณ์ร้ายแรงที่เป็นอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพ ท่านอาจจะได้รับการแจ้งเตือนฉุกเฉินบนโทรศัพท์มือถือของท่านได้ สิ่งเหล่านี้มีเงื่อนไขว่าท่านต้องมีสัญญาณระบบ 4G หรือ 5G

โดยส่วนใหญ่ระบบแจ้งเตือนภัยจะตั้งอยู่ในเมืองใหญ่ และหมู่บ้านที่มีขนาดใหญ่ เมื่อสัญญาณเตือนภัยดังขึ้นเป็นสามรอบ โดยมีช่วงพักหนึ่งนาทีระหว่างแต่ละรอบ สิ่งเหล่านี้หมายความว่า «ข้อความสำคัญ – ค้นหาข้อมูล» อย่างเช่น เปิดฟังช่องวิทยุ NRK P1 หากสัญญาณเตือนภัยดังขึ้นเป็นระยะเวลาสั้นแต่ละครั้ง ประมาณหนึ่งนาที สิ่งเหล่านี้หมายความว่า «มีอันตรายจากการถูกโจมตี – หาที่หลบภัย» เมื่อสัญญาณเตือนภัยดังขึ้นต่อเนื่องกันเป็นเวลาครึ่งนาที สิ่งเหล่านี้หมายความว่า ความอันตรายสิ้นสุดลงแล้ว



# การเตรียมความพร้อมร่วมกัน

ความร่วมมือ และความสามัคคี เป็นสิ่งที่ยอดเยี่ยมในยามวิกฤต พุดคุยกับผู้คนรอบตัวเกี่ยวกับสิ่ง ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ และวิธีที่พวกท่านจะร่วมมือกันเพื่ออยู่รอด

## หาเพื่อนเพื่อเตรียมความพร้อมด้วยกัน

ตรวจสอบดูว่าใครที่ต้องการรับความช่วยเหลือจากท่าน และท่านสามารถรับความช่วยเหลือ จากใครได้บ้างด้วย โดยที่แต่ละคนมีคุณสมบัติและความรู้ที่แตกต่างกัน สิ่งเหล่านี้หมายความว่า สมาชิกในครอบครัว เพื่อน ๆ และเพื่อนบ้าน สามารถมาช่วยซึ่งกันและกันได้ โดยที่แลกเปลี่ยน ความถนัดของแต่ละคน

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างเกี่ยวกับบางสิ่งบางอย่างที่พวกท่านอาจจะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ได้

- การประณพยาบาลเบื้องต้น ในกรณีที่ได้รับบาดเจ็บ
- การดูแล และการให้กำลังใจ
- หากใครต้องการโยกย้ายออกจากบ้านส่วนตัวของตนเอง บุคคลดังกล่าวนี้อาจสามารถขอที่พัก กับผู้อื่นได้
- การแปล และอธิบายข้อมูลจากทางการ
- ความช่วยเหลือโดยทั่วไปเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ และเครื่องมือต่าง ๆ
- การซื้อของ หิ้วของ และการขนส่ง
- การแลกเปลี่ยน หรือยืมอุปกรณ์ และสินค้าซึ่งกันและกัน
- การยืมโทรศัพท์มือถือที่เชื่อมกับเครือข่ายอื่น ที่เป็นคนละเครือข่ายจากโทรศัพท์มือถือของท่าน
- การทำอาหารร่วมกัน

## องค์กรจิตอาสา

ความช่วยเหลือจากองค์กรจิตอาสา และสมาคมศาสนา และความเชื่อ สามารถช่วยแก้ ปัญหาสำคัญหลายประการในยามวิกฤตได้ โปรดหาข้อมูลรวมทั้งหมดเกี่ยวกับองค์กรจิตอาสา และสมาคมต่าง ๆ บริเวณใกล้บ้านของท่าน

## การเตรียมความพร้อมให้ตัวเองในโครงการคอนโดมิเนียม

คณะกรรมการของโครงการคอนโดมิเนียม หรือโครงการคอนโดมิเนียมเป็นเจ้าของร่วม สามารถพิจารณาว่าควรจัดตั้งโกดังร่วมเพื่อเตรียมความพร้อม อย่างเช่นพวกท่านสามารถ ร่วมกันเก็บน้ำดื่มไว้ในชั้นใต้ดิน หรือพื้นที่ส่วนกลางอื่น ๆ





## สุขภาพจิตในยามวิกฤต

ในยามวิกฤต และเมื่อเผชิญกับความไม่แน่นอน เป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกกังวล มีความคิดเชิงลบ นอนไม่ค่อยหลับ กระสับกระส่าย และอารมณ์รุนแรงอื่น ๆ บางคนอาจจะได้รับผลกระทบมากกว่าผู้อื่นก็ได้

- ใช้เวลากับสิ่งที่คุณสามารถทำอะไรเป็นประโยชน์ได้ โดยสมควรเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ชัด ที่จะช่วยให้คุณรวบรวมความคิด และมีสติอยู่กับปัจจุบัน
- ดำเนินกิจวัตรประจำวันตามปกติให้มากที่สุด อย่างเช่น รับประทานอาหารตามเวลาปกติ และดูแลสุขอนามัยส่วนตัว
- พบปะกับผู้อื่น ติดต่อกับเพื่อน ๆ ครอบครัว และผู้อื่น หากสามารถทำสิ่งเหล่านี้ได้ การติดต่อเพื่อเข้าสังคม ทำให้ทางเรามีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดซึ่งกันและกัน และเรียนรู้วิธีการรับมือกับสิ่งต่าง ๆ



# ที่พักอาศัยในยามวิกฤต

สถานที่ปลอดภัยขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การหาข้อมูลและปฏิบัติตามคำแนะนำ และแนวทางจากทางการ

ในหลายกรณีสิ่งทีปลอดภัยที่สุดคืออยู่ที่บ้านของตนเอง แต่ว่าในบางครั้งอาจจำเป็นต้องออกจากบ้านโดยรับแจ้งเป็นระยะเวลาสั้น ๆ

ในกรณีที่เกิดสงคราม ท่านอาจจะได้รับแจ้งว่าท่านต้องหาที่หลบภัย ถ้าหากว่าไม่มีสถานที่หลบภัย ในบริเวณใกล้เคียง ท่านควรมหาที่หลบภัยในชั้นใต้ดิน หรือห้องกลางอาคาร ในกรณีที่เกิดการระเบิด หน้าต่างอาจจะแตก และเศษแก้วอาจทำให้ผู้ที่อยู่บริเวณใกล้เคียงได้รับบาดเจ็บ ดังนั้นท่านควรห่างจากหน้าต่าง

## หากท่านต้องออกจากบ้าน

- วางแผนว่าท่านสามารถไปที่ไหนได้ และจะไปที่นั่นได้อย่างไร ท่านอาจเดินทางไปหาญาติ เพื่อน ๆ หรือบ้านพักตากอากาศได้ ในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุ และภัยพิบัติร้ายแรง มักมีการจัดตั้งศูนย์หลบภัย และศูนย์สำหรับผู้ใกล้ขีด
- หากท่านต้องออกจากบ้านในระยะเวลาอันสั้น สิ่งที่สำคัญที่ต้องจำได้ที่จะนำไปด้วยคือ เสื้อผ้า/ผ้าห่มกันหนาว โทรศัพท์มือถือ บัตรธนาคาร และเงินสด อาหารและเครื่องดื่มเล็กน้อย เอกสารระบุตัวตน ยาและอุปกรณ์ช่วยเหลือ (อย่างเช่นแว่นตา คอนแทคเลนส์ อุปกรณ์ช่วยเดิน และเครื่องช่วยในการได้ยิน)
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าท่านมีเชื้อเพลิง หรือไฟฟ้าเพียงพอ หากท่านใช้รถยนต์ เตรียมตัวให้พร้อม เพราะการขนส่งในสถานการณ์วิกฤตอาจวุ่นวาย และใช้เวลานาน



### สถานที่หลบภัย

- สถานที่หลบภัย และป้องกันประชากรต่อการได้รับบาดเจ็บ ในกรณีที่เกิดสงคราม
- ทางกรมจะแจ้งให้ทราบเมื่อมีความจำเป็นต้องไปหลบภัยในสถานที่หลบภัย
- ท่านสามารถหารายการเกี่ยวกับสถานที่หลบภัยสาธารณะได้ที่ <https://kart.dsb.no>
- นอกเหนือจากนี้อาคารเอกชนหลายแห่งยังมีห้องหลบภัยได้ ห้องเหล่านี้มีไว้สำหรับผู้ที่อยู่ในอาคารดังกล่าว นั้น ตัวอย่างเช่น อาคารสำนักงาน โรงเรียน โรงเรียนอนุบาล โครงการคอนโดมิเนียม และโรงแรม



# หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน

**110** หน่วยดับเพลิง

**112** ตำรวจแห่งชาติ (เมื่อต้องการรับความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน)

**113** โทรศัพท์ฉุกเฉินทางการแพทย์ (ในกรณีเร่งด่วนและเป็นอันตรายต่อชีวิต)

**14 12** โทรศัพท์ฉุกเฉินสำหรับคนหูหนวกและผู้พิการทางการได้ยิน

ข้อความเอสเอ็มเอสฉุกเฉิน เป็นบริการที่ช่วยให้คนหูหนวกและผู้พิการทางการได้ยิน หรือผู้พิการทางการพูด สามารถติดต่อหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน โดยผ่านทางข้อความเอสเอ็มเอส (ข้อความ) หากต้องการใช้บริการนี้ ท่านต้องลงทะเบียนของหมายเลขโทรศัพท์ของท่านก่อนได้ที่ [www.nodsms.no](http://www.nodsms.no)

**บันทึกส่วนตัว** (หมายเลขโทรศัพท์ที่สำคัญ และข้อมูลที่เป็นประโยชน์อื่น ๆ)