

ለኖርዌይ ዝግጁነት በእንዲህ ኣይነት መንገድ ኣስተዋጽኦ ማበርከት ይቕላሉ

ምክር ለራስ ዝግጁነት



ጠቓሚ መረጃ ከማህበረሰብ ደህንነትና የአስቸኳይ ጊዜ ሁኔታ ዝግጁነት ዳይሬክቶሬት

የራስ ዝግጁነት ለአንድ ሳምንት

እርስዎና የቅርብ ቤተሰብዎ ረዘም ላለ ጊዜ መብራት ቢጠፋ እንዴት ራሳችሁን ትረዳላችሁ? ውሃ ቢጠፋ ምን ማድረግ ትችላላችሁ? ለአንድ ሳምንት ያክል የሚያስፈልጋችሁ ነገር ለመግዛት እድል ባታገኙ ምን ያጋጥማችኋል? ለእንዲህ አይነት ሁኔታዎች ዝግጁ መሆን የራስ ዝግጁነት መኖርን ይጠይቃል።

የኖርዌይ ባላስልጣኖች በንዲህ አይነት ሁኔታዎች አብዛኛዎቹ ሰዎች በተቻለ መጠን ለአንድ ሳምንት ያክል ራሳቸውን መርዳት እንዲችሉ ይመክራሉ። ምክንያቱም በንዲህ አይነት ቀውስ ኮሙኒኬሽንና ያስቸኳይ ጊዜ አገልግሎት ሰጪ ድርጅቶች ቅድሚያ የሚረዱት ራሳቸውን መርዳት የማይችሉትን ሰዎች ነው። አብዛኛዎቹን ራሳችንንና በኛ ዙርያ ያሉትን መርዳት ከቻልን፣ የኖርዌይ አጠቃላይ ራስን ከቀውስ የመከላከል አቅም ይጠናከራል፤ ይህ ማለት የማህበረሰቡ ጠቅላላ አቅም ተደምረው ከቀውስና ከጦርነት ጥቃት ለመከላከልና ለመቆቆም ያስችላሉ ማለት ነው።

ምን ሊከሰት ይችላል?

እየኖርን ያለነው እየተባባሰ በሚሄድ አለመረጋጋት ባላት ዓለም ውስጥ ነው፤ ያለመረጋጋት ከሚፈጥሩ ምክንያቶች መካከል የአየር ንብረት ለውጥ፣ ጦርነትና ዲጂታላዊ ማስፈራራቶች ይገኙበታል። ምንም እንኳን አብዛኛዎቹ በኖርዌይ ያሉ አገልግሎቶች መስራት በሚገባቸው ደረጃ እየሰሩ ያሉ ቢሆኑም፣ ወጣ ላሉ እንደ መጥፎ የአየር ሁኔታ፣ ተዛማጅ በሽታዎች፣ አደጋዎች፣ አሻጥሮች እንዲሁም የባለ አያምጣና ጦርነት ቢከሰት ልንጠቃ ስለምንችል ዝግጁ መሆን ይገባናል።

እንዲህ አይነት ቀውሶች ከፍተኛ ጉዳት ሊያስከትሉ ይችላሉ። ለምሳሌ መብራት ቢቋረጥ፣ የቧንቧ ውሃና የፍሳሽ ስርአት፣ የክፍያ ስርአቶች፣ አንተርኔት፣ የምባይል ስልክና የምግብ ማዘጋጀት ስራ እንደ ሁሌው አይሰሩም ማለት ነው።

ዝግጁነትዎን ከፍ ያድርጉ!

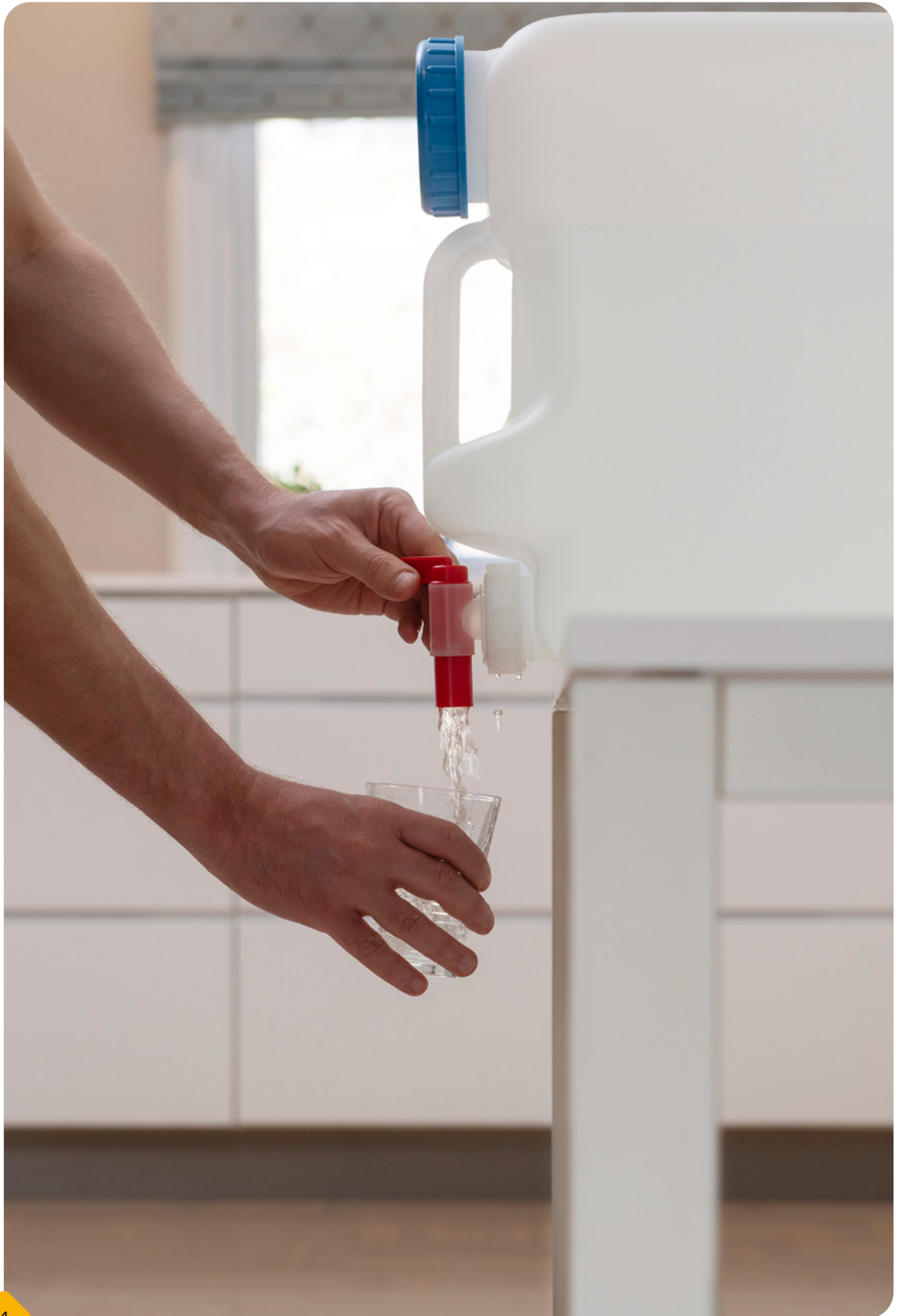
ጥሩ ዝግጁነት ማለት በርስዎና በቤተሰብዎ ዋስትና ላይ ኢንሽራንት ማድረግ ማለት ነው። እዚህ ብሮሽር ያሉ ምክሮች ቢከተሉ ከትንንሽ የየአለት መረበሾች/መቋረጦች ጀምሮ እስከ ትልልቅ ቀውሶች ያሉትን ችግሮች ሁሉ የመቆቆም አቅም የተሻለ ይሆናል። በተጨማሪም የሚመለከታቸው ባላስልጣኖች ራሳቸውን መርዳት ለማይችሉ ሰዎች እገዛ በማድረግ ቅድሚያ መስጠት እንዲችሉ የበኩልዎን አስተዋጽኦ አደረጉ ማለት ነው።

ያስታውሱ ምንም ካለመዘጋጀት የተወሰኑ ዝግጁነቶችን ማድረግ በጣም ይሻላል!



ብርሻሩን በጥንቃቄ ይያዙት

ስእል:- ሄሊትራንስ የሄሊኮፕተር አገልግሎት





ውሃ

ውሃ ለመጠጥ፣ ምግብ ለማዘጋጀትና ንጹህና ለመጠበቅ ያስፈልግዎታል። ለአንድ ሰው 20 ሊትር ገደማ የሚጠጣ ውሃ ቢያስቀምጡ፣ የሆነ የቧንቧ ውሃ መቋረጥ ቢያጋጥም፣ ቢያንስ ለአንድ ሳምንት የሚሆን የአንድ ሰው የውሃ ፍላጎት ይሸፍንልዎታል። አንዳንዶች የፈሳሽ ፍላጎት በጭማቂ፣ በለስላሳ መጠጥና በሌሎች አልኮል የሌላቸው መጠጦች ሊሸፈን ይችላል።

አንድ መፍትሄ ጀጎችና ውሃ መያዣ ጄሪካኖች/ጠርሙሶች/ ከነውሃቸው ከሱቅ መግዛት ነው። ሌላው መፍትሄ ደግሞ ራስዎን እንዲህን እቃዎች ከቧንቧ ውሃ መሙላት ነው፤ እንዲህ እያደረጉም መቀጠል ነው።

1. ጽዳት

- ጀጎችና ውሃ መያዣ ጄሪካኖች/ጠርሙሶች/ በሳሙናና ውሃ ይጠብቀዎታል። ከዛም ጥሩ አድርገው ያለቅልቋቸው።
- ውሃውን ይሙሉና ሁለት የጠርሙስ መክደኛ ሙሉ ክሎሪን ለ10 ሊትር ውሃ ሂሳብ ይጨምሩ። ከዛም ለ 30 ደቂቃዎች ያቆዩት። ከዛም ውሃውን ደፍተው በደምብ ያለቅልቋት።

2. አሞላል

ጀጎችና ውሃ መያዣ ጄሪካኖች/ጠርሙሶች/ በቀዝቃዛና ንጹህ ውሃ ከቧንቧ በደንብ ይሙሉዎቸው።

3. አቀማመጥ

- ውሃውን ቀጥተኛ የጸሃይ ብርሃን በማያገኘው ቀዝቃዛና ጨለም ያለ ቦታ ላይ ያስቀምጡት።
- በንጹህ መያዣ ውስጥ ያለ ንጹህ ውሃ ለመጠጣት አደገኛ ሳይሆን አመታት ሊቀመጥ ይችላል።

ውሃውን የሚያስቀምጡበት ቦታ የለዎትም?

- ለተወሰኑ ትልልቅ መያዣዎች የሚሆን ማስቀመጫ ቦታ ከማግኘት ይልቅ ለብዙ ትናንቻ መያዣዎች የሚሆን ቦታ ማግኘት ሊቀል ይችላል።
- ውሃዎን በቁምሳጥን መደርደርያዎች፣ ብኩሽና ባንኮኒ ስር ወይም በቤትዎ ውስጥ ትንሽ ትርፍ ቦታ ባለበት ሊያስቀምጡት ይችላሉ።
- የጋራ ቦታ ባለበት ህንጻ ውስጥ ነው የሚኖሩት? ከሆነ ከህንጻው ወይም ከጋራ መኖርያው አስተዳዳሪዎች ጋር በመነጋገር በህንጻው ውስጥ የጋራ ውሃ ማከማቻ መጋዘን እንዳለ ይጠይቁ።



ማሞቅያና መብራት

አብዛኛዎቹ መኖርያዎች ማሞቅያዎቻቸው የሚሰራው በዋናነት በኤሌክትሪክ ነው። በብዙ መኖርያ ቤቶች፣ ኤሌክትሪክ ብቸኛው የማሞቅያ ሃይል ምንጭ ነው። በክረምት ብርድ ወቅት ኤሌክትሪክ ቢቋረጥ፣ ወዲያውኑ ቤት ውስጥ ብርድና ጨለማ ይሆናል። ስለዚህ የቤትዎ ሙቀት እንዲጠበቅ ቅድመ ዝግጅት ሊያደርጉ ይገባል።

በመኖርያ ቤትዎ ውስጥ ይህ ሊኖርዎት ይገባል፡-

- የሚያሞቁ ልብሶች፣ ጋቢ መሰል የቤት ውስጥ መደረቢያዎች፣ ብርድ ልብሶችና (ዲን) በዚፕ የሚዘገጉ ብርድ ልብሶች(ስሊፒንግ ባሳች)።
- ሻማዎችና ክብሪቶች የያዘ ማስቀመጫ።
- በጨለማ ለማየት የሚረዱ የእጅና የጭንቅላት ባትሪዎች (ተጨማሪ ባትሪዎችን መያዝ አይርሱ)።

አማራጭ ማሞቅያ

- ምድጃውና ጭስ ማውጫው ተቀባይነት ያለውና በጥሩ ቁመና ላይ መሆኑን፣ እንዲሁም በቂ የሚገድ እንጨት ያለው መሆኑን ያረጋግጡ።
- ለቤት ውስጥ አገልግሎት የሚውል የጋዝ ወይም የፓራፊን /ኬርዚን/ ምድጃ የሃይል መቆራረጥ በሚኖርበት ወቅት አማራጭ ማሞቅያ ነው።
- እንደ ጀነሬተር ወይም 230 ሾልት ሃይል መውጫ ያለው ባትሪ ለአደጋ ጊዜ የሃይል ምንጭነት ሊታሰብ የሚችል አማራጭ ነው። ከዚህም ላይ ተጠቃቀሙ፣ የደህንነት ህጎችና ምክሮች ማወቅ አለብዎት።

እርስ በርሳችሁ ተረዳዱ

- የመብራት መቆራረጡ ረጅም ጊዜ የሚቆይ ከሆነና አማራጭ ማሞቅያ ከሌልዎት ከጎረቤትዎ፣ ከቤተሰቦችዎ ወይም ከጓደኞችዎ ጋር ለመቆየት መግባባት ያስፈልግዎታል።
- እርስዎም ከኤሌክትሪክ ሌላ አማራጭ ማሞቅያ ካለዎትና ያንን የሌላቸው የሚያውቋቸው ሰዎች ካሉ፣ በችግር ጊዜ ከርስዎ ጋራ ይቆዩ ዘንድ እድሉን ቢሰጧቸው።



ኤሌክትሪክ የሚጠፋ ከሆነ የሙቀት ብክነትን በነዚህ መንገዶች ሊቀንሱ ይችላሉ።

- በሮችን ደዛን ወይም በክፍሎች መካከል ምንጣፎችን ያንጠልጥሉ።
- በመስኮቶች ፊት ለፊት ምንጣፎችን ወይም መጋረጃዎችን ያንጠልጥሉ።



ምግብ

በችግር ጊዜ ምግብ ከሱቅ መግዛት ስለመቻልዎ እርግጠኛ ሊሆኑ አይችሉም። ስለዚህ ለሁላችሁም ለአንድ ሳምንት የሚበቃ ምግብ በቤታችሁ ውስጥ ሊኖር ይገባል።

ምናልባት መብራት ወይም ውሃ ቢጠፋ፣ ምግብ እንዴት ማዘጋጀት እንዳለብዎት ያስቡ። መጀመርያ መጠቀም ያለብዎት ምግቦች በማቀዝቀዣ ወይም በጥልቅ ማቀዝቀዣ የሚቀመጡ ያጭር ጊዜ ቆይታ ያላቸው (ቶሎ ሊበላሹ የሚችሉ) አይነቶችን ነው።

- ሁሌ በተለምዶ ከሚመገቡት ምግብ ትንሽ ተጨማሪ እንዳለዎት ያረጋግጡ። ምግብ ባዶ ከመሆኑ በፊት ቀድመው ይግዙ፤ ሁሌም ተጨማሪ ክምችት ይኑርዎት።
- በክፍል መቀት ውስጥ ሊቀመጡ የሚችሉ ረዥም የመቆያ ጊዜ ያላቸው ተጨማሪ ምግቦች ይኑርዎት። ጥሩ ምሳሌዎች፡- ክነኬ-ብር፣ ሃቨረግሪን (አትሜል)፣ የታሸገ ምስርና ባቄላ/አደንጓሬ፣ ዳቦ ላይ ተደርበው/ ተቀብተው የሚበሉ የታሸጉ ምግቦች፣ እንደ መክሰስ የሚወሰዱ ሃይል ሰጪ ጣፋጭ ምግቦች፣ የደረቀ ፍራፍሬ፣ ቸኮላታ፣ ማር፣ ብስኩት፣ ለውዝና እሱን መሳይ ናተሮች።
- ረዥም ጊዜ የሚቆዩ፣ በስለው ለምግብነት የሚያገለግሉ ምግቦች፣ ለምሳሌ፡- ፓስታ፣ ሩዝ፣ የታሸገ ሾርባ፣ ዲቄት፣ የታሸጉ ዋና ምግቦች (ለሚዳግ የሚሆኑ) እና በሃይለኛ ቅዝቃዜ የደረቁ ምግቦች።
- በቤት ውስጥ አንድ ሰው የማይፈልጋቸው አይነት ወይም ባንጻሩ እጅግ የሚወዳቸውና ሱስ የሆኑበት ምግቦች ካሉ፣ እነዚህን በአቅድሞ ግምት ውስጥ ማስገባት ያስፈልጋል።
- የጋዝ ምድጃ፣ ጋዝ-ብሉስ፣ ወይም የጋዝ ግሪል በመጠቀም ምግብን ማዘጋጀት ካሰቡ፣ እነዚህን ማብሰያዎችዎን እየሰሩና በጥሩ ሁኔታ እንዳሉ በየጊዜው ማረጋገጥ አለብዎት።





ክፍያን ለመፈጸም ራስን ማዘጋጀት

በኖርዌይ ያሉ ክፍያ መፈጸም ስርአቶች አስተማማኝና ቀልጣፋ ናቸው። ቢሆንም የዲጂታል ጥቃቶች፣ የሰዎች ስህተቶች፣ የስርአት ስህተቶች፣ ወይም የመብራት መቆራረጦች በሚፈለገው መልክ እንዳይሰሩ ሊያደርጓቸው ይችላሉ።

በተለመደው መልኩ ክፍያን መፈጸም ካልቻሉ፣ ሌሎች የክፍያ መንገዶች ቢኖርዎት ጥሩ ነው።

- በርካታ ክፍያ መፈጸም ካርዶች ይኑርዎት። የተለያዩ የመክፈያ ካርዶች ሊኖሩ ይችላሉ (ክሬዲት ካርድና የራስ ቁጠባ ካርድ/ዴቢት ካርድ)፣ ወይም ከተለያዩ ባንኮች የተሰጡ የባንክ ካርዶች።
- እቤትዎ የተወሰነ ገንዘብ በካሽ/ጥሬ ገንዘብ/ ይኑርዎት፣ እነዚህ ጥሬ ገንዘቦች የተለያዩ መጠን ገንዘቦችን የሚወክሉ ሆነው ለትናንሽ ግዢዎች መፈጸም በሚሆኑ አይነት ይያዝዋቸው። የሚይዙት ጥሬ ገንዘብ መጠን የሚወስኑት እቤትዎ ውስጥ የሚኖር የሰው ብዛትና ምን ምን መግዛት እንደምትፈልጉ ግምት ውስጥ በማስገባት ነው።
- ምናልባት ከባንኮቹ መካከል በአንዱ ባንክ የቴክኒክ ችግር እንዳያጋጥም በተለያዩ ባንኮች የቁጠባ ሂሳብ ይኑርዎት።



ለራስዎ ዝግጁነት የማረጋገጫ ዝርዝሮች

ከዚህ በታች ያሉት ቤትዎ ውስጥ ቢኖሩ፤ እነዚህ የአስፈላጊ ነገሮች ምሳሌዎች ናቸው። ፍላጎታችሁን ማየትና ክምችታችሁን በየጊዜው ማስተካከል ያስፈልጋል። ቤተሰብ፣ ጓደኞችና ጎረቤቶች እራስን በማዘጋጀት ስራ ላይ ተባብረው መስራት እንደሚችሉ ያስታውሱ።

ምግብና ውሃ

- በጀጎች ወይም ጄሪካኖች/ጠርሙሶች የተከማቸ ንጹህ ውሃ ።
- በክፍል ሙቀት የሚከማቹ ምግቦች።
- የግሪል እቃ፣ የማብሰያ እቃ ወይም የጋዝ ምድጃ።
- ተጨማሪ ጋዝ መያዣ ወይም የማብሰያ ነዳጅ።
- ለቤት እንስሳት የሚሆን ምግብና ውሃ።
- ጥቂት ጥሬ ገንዘብና በርካታ የክፍያ መፈጸምያ ካርዶች።

ማሞቅያና መብራት

- የሚያሞቁ ልብሶች፣ ጋቢ መሰል የቤት ውስጥ መደረቢያዎች፣ ብርድ ልብሶችና (ዲን)፣ በዚፕ የሚዘጉ ብርድ ልብሶች(ስሊፒንግ ባጎች)።
- ሻማዎችና ክብሪቶች።
- እንጨት - የእንጨት ምድጃ ወይም ምድጃ ከለዎት።
- ጋዝ - ወይም ለቤት ውስጥ አገልግሎት የሚሆን የፓራፊን/ኬርዚን/ ምድጃ።
- የመጠለያ ስምምነት።
- በባትሪ የሚሰሩ የእጅ ወይም የጭንቅላት ባትሪዎች፣ ስቪቲቭ ወይም የጸሃይ ሃይል ሴሎች።

መረጃ

- በባትሪ የሚሰሩ DAB ሬዲዮ፣ ስቪቲቭ ወይም የጸሃይ ሴሎች።
- ባትሪዎችና የተሞላ የባትሪ ባንክ።
- በወረቀት የተጻፉ አስፈላጊ የሆኑ ዝርዝር የስልክ ቁጥሮች፣ ለምሳሌ ላስቸኳይ ሁኔታ የሚፈለጉ ቁጥሮች፣ የጤና ጣብያ (ሌገ-ቫክት)፣ የእንስሳት ሃኪም፣ የቤተሰብ፣ የጓደኞችና የጎረቤቶች ስልክ ቁጥሮች።

መድሃኒቶችና ንጽህና

- መድሃኒቶችና የመጀመርያ ደረጃ እርዳታ መሳርያዎች።
- የአዮዲን ክኒኖች (ይህ የሚያስፈልጋቸው ከ 40 አመት በታች ለሆኑ ልጆችና ጎልማሶች፣ ነፍሰጡሮችና አጥቢ እናቶች ናቸው)
- የንጽህና እቃዎች፣ እንደ እርጥብ መጥረጊያዎች /ሰርቪቶር/፣ የእጅ ማጽጃ ኮሚካሎች / ስፕሪቶች/፣ ዳይፐሮች፣ የሽንት ቤት ወረቀቶች (ሶፍት)፣ የወር አበባ መጠበቅያዎች።





መድሃኒቶችና የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ

በችግር ጊዜ ያስቸኳይ የህክምና እርዳታ ወይም የጤና ጣብያ (ሌጌ-ቫክት) ስልክ ቁጥር ደውሎ መገናኘት መቻል ከባድ ሊሆን ይችላል። ለዚህም ነው መሰረታዊ የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ ህክምናን ማወቅና የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ እቃዎችን በቤትዎ ውስጥ መኖራቸው አስፈላጊ የሚሆነው።

- እድሉ ካለዎት መሰረታዊ የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ ይማሩ።
- በመኖርያ ቤትዎ ውስጥ የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ መሳርያዎች ይኑርዎት። መኪና ካለዎትም በመኪናዎ ውስጥ ጭምር የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ መሳርያዎች ይኑርዎት።
- በመደበኛነት የሚጠቀሙባቸው መድሃኒቶችና የህክምና መሳርያዎች ካሉ ቢያንስ ለሰባት ቀን የሚያስፈልጎትን ተጨማሪ ክምችት ይያዙ። የሚያስፈልጎትን መድሃኒትና የህክምና መሳርያ ከማለቁ በፊት አንድ ሳምንት ቀድመው ከሚወስዱበት ቦታ የማምጣት ልምድ ይኑርዎት።
- የአዮዲን ክኒኖች በቤትዎ ውስጥ ይኑርዎት (ይህ የሚያስፈልጋቸው፣ ከ 40 አመት እድሜ በታች ለሆኑ ልጆችና ጎልማሶች፣ ነፍሰጡሮችና አጥቢ እናቶች ናቸው)። የአዮዲን ክኒኖች፣ የኑክሌር አደጋዎች በሚከሰቱበት ወቅት ለራድዮ-አክቲቭ አዮዲን መከላከያ ሊሆኑ ይችላሉ፣ ይህንን የሚወስዱት ግን ከሚመለከታቸው ባለስልጣኖች መልእክት ሲተላለፍ ብቻ ነው።



መሰረታዊ የመጀመሪያ ደረጃ የህክምና እርዳታ

- ነጻ የሆነ የሰውነት ውስጥ የአየር ዝውውር እንዲኖር ማድረግ።
- ደም ወደ ውጪ መፍሰስን ያስቁሙ፣ እንዲሁም የተጎዳውን ሰው ሙቀት ይጠብቁ።
- የአተነፋፊ ሁኔታውን ይገምግሙ።
- የተጎዳው ሰው ነፍሱን እንደሚያውቅ ያስተውሉ።
- ልብና ሳምባ በአግባቡ በማይሰሩበት ሁኔታ CPR ያከናውኑ።
- የልብ ምት የሚመልስ ዲፍሪላቶር የተባለ መሳርያ ይጠቀሙ።



ንጽህና

ደካማ ንጽህና ወደ ኢንፌክሽንና በሽታ ሊያመራ ይችላል። የቧንቧ ውሃ ከሌልዎት የግል ንጽህናና ጽዳት መጠበቅ የበለጠ ፈታኝ ይሆናል።

- በቤትዎ ውስጥ እርጥብ መጥረጊያዎች (ሰርቪተር)፣ የእጅ ማጽጃ ኬሚካሎች /ስፕሪቶች/ና አንዴ ተጠቅመው የሚጥሉት ጓንት ይኑርዎት።
- ተጨማሪ የሽንት ቤት ወረቀቶች (ሶፍቶች) እና የቁሻሻ መያዣ ላስቲክ ከረጢቶች ይኑርዎት።
- እንደ ዳይፐር፣ የወር አበባ ወይም የንጽህና መጠበቂያ ምርቶችን ከተጠቀሙ፣ ለቀጣይ ጊዜ ሌላ ክምችት ሊኖርዎት ይገባል።

ውሃ ረዘም ላለ ጊዜ ከጠፋ

- ከመጸዳዳት በኋላና ምግብ ከማዘጋጀት በፊት በተለይ ለግል ንጽህና ትኩረት ይስጡ።
- ቤትዎን ንጹህ አድርገው ይያዙ። ባክተሪያዎችንና ተባዮችን ለማስወገድ ቁሻሻና የምግብ ትርፍራፊዎችን ወደሚወገዱበት ይጣሉ።
- ሽንት ቤት መጠቀም ካልተቻለ፣ በሽንትቤት መቀመጫ ወይም በባልዲ ዙርያ ላይ ድርብ የላስቲክ ከረጢት በመግጠም ላስቲኩ ውስጥ መጠቀም ይቻላል። የላስቲክ ከረጢቶችን እንደገና ሁለት ጊዜ በመቋቋም በተለመደው የቁሻሻ መጣያ ይጣሉ።
- ቤት ውስጥ ካለው የውሃ ማሞቅያ ውስጥ በችግር ጊዜ ውሃው ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል። ውሃውን በማሞቅያው ግርጌ ካለው የፍሳሽ ማስወገጃ ቴብ ከመቅዳትዎ በፊት ሶኬቱን ያውጡ። ውሃው ለመጠጥ መዋል የለበትም።
- ለንጽህና የሚሆን ውሃ ከጣሪያ፣ ከወንዝ ወይም ንጹህ ውሃ ማከማቻትን ሊያስቡ ይችላሉ። ነገር ግን ይህ ውሃ በአካባቢዎ የኬሚካል ልቀቶች ከነበሩ በጣም የተበከለና ለመጠቀም አደገኛ ሊሆን ስለሚችል ልብ ሊሉ ይገባል። ስለዚህ እንዲህ ያለውን ውሃ ከመጠቀምዎ በፊት ከሚመለከታቸው ባለስልጣኖች መረጃ ይጠይቁ።



መረጃና ግንኙነት

ችግር በሚፈጠርበት ጊዜ ምን እየሆነ እንዳለና ምን ማድረግ እንዳለብዎት ከሚመለከታቸው ባለስልጣኖች መረጃ መቀበል አስፈላጊ ነው። ስለዚህ የኤሌክትሪክ ኔትዎርክ፣ የሞባይል ግንኙነት ወይም ኢንተርኔት በማይሰሩበት ወቅት እንዴት መረጃ ማግኘት እንዳለብዎት ራስዎን ያዘጋጁ።

ከሚመለከታቸው፣ ከባለስልጣኖች ቻናሎች እንዲሁም የጋዜጣ ዝግጅት አመራሮች መረጃን ከሚያስተላልፋባቸው ሚዲያዎች መረጃዎችን ያግኙ። እነኚህ መረጃዎች የጋዜጠኞችና የአርታክስትሮፊያን የኢዲዮርያልና የስነምግባር ህጎች ባሟላ ሁኔታ የሚወጡ ናቸው። NRK P1፣ ሌሎች የዜና ሚዲያዎችና የመንግስት ዌብሳይቶች ተደራሽ በማይሆኑበት ጊዜ ጭምር ለህዝብ መረጃን በትክክል የሚያደርስ የድንገተኛ ጊዜ የዝግጅት ቻናል ነው።

- መብራት በማይኖርበት ወቅት ሊሰራ የሚችል የ DAB-ሬድዮ ይኑርዎት። በባትሪ፣ በሶላር (የጸሃይ) ሴሎች ወይም በስቪቲቫ ቻርጅ ተደርገው የሚሰሩ የተለያዩ አማራጮች አሉ። መኪና ውስጥ ሬድዮ መስማትና ሞባይልን ቻርጅ ማድረግ እንደሚችሉ ያስታውሱ።
- በመደበኛነት ቻርጅ የሚያደርጉበት ፓወር ባንክ ይኑርዎት።
- ምናልባት ሞባይል ከሰው ቢዋሱ በወረቀት የተጻፉ አስፈላጊ የስልክ ቁጥሮች ከርስዎ ጋር ይኑር።
- የመብራትና የቴሌፎን አውታሮች ቢቋረጡ በራስዎ ኮሙና መረጃ የሚያገኙበት፣ የመሰብሰብያ ቦታዎች ወይም ሌሎች ዝግጅቶች ካሉ ያነጋግሩ።
- ኢንተርኔት ካገኙ ነገር ግን የሞባይል ግንኙነት የማይሰራ ከሆነ፡- በቴሌፎንዎ በዋይፋይ Talk ወይም VoWiFi መገናኘት ይችላሉ።
- የሞባይል ኔትዎርክዎ የማይሰራ ከሆነና በኢንተርኔት ተደራሽ ከሆኑ፡- በሞባይል ተሌፎንዎ VoWiFi ወይም WiFi Talk አክቲቭ ማድረግንና በኢንተርኔት መገናኘት የሚያስችሉ መተግበሪያዎች በቴሌፎንዎ ያሉ መሆናቸውን ያረጋግጡ።
- ቤተሰብዎና ጎረቤትዎ የርስዎ ያልሆነ የሞባይል አገልግሎት ከሌሎች አገልግሎት አቅራቢዎች የሚጠቀሙ ስለመሆናቸው ያነጋግሩ።



የመረጃ ምንጭዎን በጥንቃቄ ያጥኑ

ድንገተኛ የሆኑ የችግር ጊዜ ሁኔታዎች አስቀድሞ የሚጠበቁ አይደሉም እና ትክክለኛ ያልሆነ መረጃ በቀላሉ ሊሰራጭ ይችላል። ይህ የቀውስ ሁኔታ በራሱ መረገገሽና አለመግባባትን ሊያመጣ ይችላል። ወይም አንድ ሰው ሆን ብሎ የተሳሳተ መረጃ ሊያሰራጭ ይችላል፤ ለምሳሌ ማህበረሰቡ እንዳይረጋጋ በማሰብ። የሚያገኙት መረጃ በሚወስዱት ምርጫ ላይ ተጽእኖ ስለሚያሳድር፣ የመረጃ ምንጭዎ በአግባቡ ማጣራት አስፈላጊ ነው። እርስዎም ቀጥለው ለሰዎች ስለሚያካፍሉት መረጃ ያስቡ ።

- መረጃን ከሚመለከታቸው ባለስልጣኖችና አርታኢያን ጋዜጠኞች ከሚመሯቸው ሚዲያዎች ያግኙ።
- የሚገርም፣ የሚያስፈራ ወይም የሚያስቆጣ የሚመስል መረጃ ሲደርስዎት የበለጠ ንቁ ይሁኑ።
- ከሚያገኙት መረጃ በስተጀርባ ማን እንዳለ ይወቁ። የሆነ ሰው ሆን ብሎ የተሳሳተ መረጃ ሊያሰራጭ ስለሚችል።
- እባክዎ ሁሎም ጽሁፎች፣ ድምጾች፣ ስእሎችና ቪዲዮዎች ማታለያ ሊሆኑ እንደሚችሉ ልብ ይበሉ።
- በቀጣይ ለሌሎች ስለሚያካፍሉት መረጃ ያስቡበት

ማሳሰቢያ

የአደጋ ጊዜ ማስጠንቀቂያ አገልግሎት የሚመለከታቸው የኖርወይ ባለስልጣኖች የሚሰጡት አገልግሎት ነው። ለህይወትና ለጤንነት አደገኛ የሆነ ሁኔታ ሲያጋጥም ወደ ሞባይል ስልክዎ የአደጋ ጊዜ ማንቂያ ይመጣልዎታል። ይህ ይሆን ዘንድ ግን ሞባይልዎ የ 4G ወይም 5G ሽፋን ያለው ከሆነ ነው።

የማስጠንቀቂያ ስርአት በትልልቅ ከተሞችና ሰዎች በተቀራረበ አሰፋፈር በብዛት በሚገኙበት ቦታዎች ይገኛል። የሳይረን ደወሎች በተከታታይና በአንድ ደቂቃ ልዩነት ሶስት ጊዜ ከተሰሙ፣ «ጠቃሚ መልእክት መጥቷል - መረጃ ፈልጉ» ማለት ነው። ለምሳሌ NRK P1 ያዳምጡ። የሳይረን ደወሎቹ ለአንድ ደቂቃ አካባቢ ባጭሩ ካስጠነቀቁ፣ «የጥቃት አደጋ አለ - ከለሳ ይፈልጉ» ማለት ነው። ሳይረኖቹ ለግማሽ ደቂቃ ያክል ካለማቋረጥ ካስጠነቀቁ፣ ይህ ማለት አደጋው አብቅቷል ማለት ነው።



በጋራ ራስን ማዘጋጀት

በችግር ጊዜ፣ ትብብርና ማህበረሰብ ትልቅ የመፍትሄ ግብአት ናቸው። ምን ሊከሰት እንደሚችልና እንዴት በህብረት መቋቋም እንደምትችሉ በዙርያዎ ካሉ ሰዎች ጋር ይነጋገሩ።

የዝግጁነት ጓደኛዎን ያግኙ

ምን የርስዎ እርዳታ እንደሚያስፈልገውና ከምን እርዳታ ማግኘት እንደሚችሉ ይወቁ። የተለያዩ ችሎታና እውቀት ያላቸው ቤተሰቦች ጓደኞችና ጎረቤቶች እርስ በርሳቸው ሊደጋገፉ ይችላሉ።

እርስ በራስ መረዳዳት ከምትችሉባቸው አንዳንድ ምሳሌዎች እነሆ፦

- በጉዳት ጊዜ የመጀመሪያ ደረጃ የህክምና እርዳታ።
- እንክብካቤና ድጋፍ።
- አንድ ሰው መኖርያ ቤቱን የሚለቅበት ሁኔታ ከተፈጠረ መጠለያ በመስጠት።
- ከባለስልጣኖች የሚመጣን መረጃ መተርጎምና ማብራራት
- በመሳርያዎችና መሳርያዎች አጠቃቀም ተግባራዊ እገዛ ማድረግ።
- ግዢ፣ ሸክምና ማጓጓዣ።
- መሳርያዎችና የመገልገያ እቃዎች መበዳደር ወይም መለዋወጥ።
- ከስልክዎ የተለየ ኔትዎርክ ጋር የተገናኘ ሌላ ሞባይል ስልክ መበደር።
- የጋራ ምግብ ማዘጋጀት።

የበጎ ፈቃደኝነት ድርጅቶች

የበጎ ፈቃደኝነት ድርጅቶችና የአምነት ተቋማት ጥሪዎች፣ በችግር ጊዜ ውስጥ ብዙ መፍትሄ የሚሹ ስራዎችን ይፈጽማሉ። በአካባቢዎ ያሉ የበጎ ፈቃደኝነት ድርጅቶችና ቡድኖች አጠቃላይ ግንዛቤ ያግኙ። ባለው የበጎ ፈቃደኛ ዝግጁነት ስራ ለመሳተፍ ነጻነት ይሰጣዎታል።

በቤቶች ኩባንያዎች ውስጥ የራስ ዝግጁነት

በቡረትሽላግ (የጋራ መኖርያዎች አስተዳደር) ወይም የጋራ ባለመኖርያ ቤቶች፣ ስለ የራስ ዝግጁነት ማከማቻ ማቋቋም አስፈላጊነቱ ሊያስቡበት ይችላሉ። ለምሳሌ በሼለር (አንደር-ግራውንድ) ወይም ሌሎች የጋራ ቦታዎች ላይ የመጠጥ ውሃ ስለማከማቻት ሊሰማሙ ይችላሉ።



በችግር ጊዜ የአይምሮ ጤና መታወክ

በችግርና እርግጠኛ መሆን በማይቻልበት ጊዜያት ውስጥ ጭንቀት፣ አለታዊ ሃሳቦች፣ መጥፎ እንቅልፍ፣ እረፍት ማጣት እና ሌሎች ከባድ ስሜቶች ማየት የተለመደ ነው። አንዳንዶች ደግሞ ከሌሎች የበለጠ ተሳጂዎች ናቸው።

- ሊያደርጉ በሚችሉት አስፈላጊ ነገር ላይ ጊዜዎትን ይጠቀሙ፤ በተለይ ሃሳብዎትን በመሰብሰብና በቦታውና በሁኔታው እንዲኖሩ በማድረግ ተጨባጭ እገዛ ሊያደርግልዎት በሚችል ነገር ላይ።
- በተቻለ መጠን በለመዲቸው እለታዊ ልምዶችዎ ይቀጥሉ፤ ለምሳሌ መደበኛ ምግቦችዎን መውሰድና የግል ንጽህናዎን መጠበቅ።
- ሌሎች ሰዎችን ይፈልጉ። ማድረግ እስከተቻለ፣ ከጓደኞችዎ፣ ከቤተሰብዎና ሌሎች ጋር ይገናኙ። ማህበራዊ ግኑነቶችን ሃሳቦችን ለሌሎች ለማካፈልና ነገሮችን የምንደዝበት መንገድ እንደሆነው ቅ እድል ይሰጡናል።



የመኖርያ ቤቶች በችግር ጊዜ ውስጥ

ለመኖርያነት ደህንነቱ የተጠበቀ ቦታ መሆኑ የሚወሰነው እዛው ቦታ ላይ ተፈጥሮ በነበረው ሁኔታ ነው። በጣም አስፈላጊው ነገር፣ መረጃ መፈለግና የባለስልጣኖችን ምክርና መመሪያ መከተል ነው።

በአብዛኛዎቹ የችግር ሁኔታዎች ቤት ውስጥ መቆየት በጣም አስተማማኝ ነው። በሌላ ጊዜ ደግሞ በአጭር ማሳሰቢያ ቤት ለቆ መውጣት አስፈላጊ ሊሆን ይችላል።

ጦርነቶች ሲከሰቱ ከሌላ እንዲያፈላልጉ ማሳሰቢያ ሊደርስዎት ይችላል። በአቅራቢያው ምንም መከላከያ ቦታ ከሌለ፣ በሼለር (አንደር-ግራውንድ) ወይም በህንጻው መሃል ከሌላ መፈለግ አለብዎት። ፍንዳታዎች በሚከሰቱበት ወቅት መስኮቶች ሊሰባበሩና የመስታወት ቁርጥራጮች በቅራቢያው ያሉትን ሰዎች ሊጎዱ ይችላሉ። ስለዚህ ከመስኮቶች ይራቁ።

ከቤት መውጣት ካለብዎት

- የት መሄድ እንደሚችሉና እንዴት እንደሚደርሱ አቅድ ያውጡ። ምናልባት ወደ ዘመዶች፣ ጓደኞች ወይም የአረፍት ማሳለፍያ ቤቶች (ሂታዎች) ሊጓዙ ይችላሉ። ከባባድ አደጋዎች ሲከሰቱ ቤትዎን ለቀው የሚሄዱበትና የቅርብ ዘመዳሞች አንድ ላይ የሚሆኑበት ማእከላት ይመሰረታሉ።
- በአጭር ማሳሰቢያ ከቤት መውጣት ካለብዎት፣ ማስታወስ ያለብዎት አስፈላጊ ነገሮች፣ ሙቀት የሚሰጡ ልብሶች/ምንጣፎች፣ የምባይል ስልክ፣ የባንክ ካርድና ጥሬ ገንዘብ፣ ትንሽ ምግብና የሚጠጣ ነገር፣ የመታወቅያ ወረቀቶች፣ መድሃኒቶችና የሚረዱባቸው እቃዎች (ለምሳሌ መነጽሮች፣ ሌንሶች፣ ዎከር (ሩላቱር) እንዲሁም የመስምያ መርጃዎች)።
- መኪና ከተጠቀመ፣ በቂ ነዳጅ ወይም የኤሌክትሪክ ቻርጅ እንዳለዎት ያረጋግጡ። በችግር ጊዜ ትራንስፖርት ምስቅልቅል እና ጊዜ የሚወስድ እንደሚሆን አውቀው ይዘጋጁ።



መጠለያ ክፍል

- መጠለያ ክፍሎች በጦርነት ጊዜ ህዝቡን ከጉዳት መጠበቅ አለባቸው።
- በመጠለያዎች ውስጥ መከለል ሲያስፈልግ የሚመለከታቸው ባለስልጣኖች ያሳውቃሉ።
- የህዝብ መጠለያዎች አጠቃላይ አይታ በ <https://kart.dsb.no> ያገኛሉ።
- በተጨማሪም ብዙ የግል ህንጻዎች መጠለያ ያላቸው ናቸው። እነዚህ የመጠለያ ክፍሎች ግን በህንጻው ውስጥ ለሚቆዩ ሰዎች ከላላ የሚሰጡ ናቸው። ምሳሌዎች፡- የቢሮ ህንጻዎች፣ ትምህርት ቤቶች፣ መዋእለ ህጻናቶች፣ የመኖር ቤት ማህበራት (ቡሬትሽላግ) እና ሆቴሎች።



የአዲጋ ጊዜ ስልክ ቁጥር

110 የእሳት ቃጠሎ

112 ፖሊስ (ፈጣን እርዳታ ሲያስፈልግ)

113 አስቸኳይ የህክምና እርዳታ ቴሌፎን (ለአስቸኳይና ለህይወት አስጊ በሚሆንበት ጊዜ)

14 12 የአስቸኳይ ጉዳይ ቴሌፎን መስማት ለተሳናቸውና ከባድ የመስማት ችግር ላለባቸው

የአስቸኳይ ኤስ.ኤም.ኤስ አገልግሎት የሚሰጠው መስማት ለተሳናቸው፣ ከባድ የመስማት ችግር ላለባቸው ወይም የመናገር ችግር ላለባቸው ሆኖ ያስቸኳይ ጊዜ ስልክ ቁጥር አድራሻውን በኤስ.ኤም.ኤስ (ቴክስት) በኩል እንዲያገኙት ተብሎ ነው። አገልግሎቱን ለመጠቀም መጀመርያ የምባይል ስልክ ቁጥርዎን በ www.nodsms.no መመዝገብ አለብዎት።

የራስዎ ማስታወሻዎች (አስፈላጊ የስልክ ቁጥሮችና ሌሎች ጠቃሚ መረጃዎች)