

Kā jūs sniedzat ieguldījumu Norvēģijas gatavībā ārkārtas situācijām

Padomi attiecībā uz individuālo sagatavotību



Svarīga informācija no Civilās aizsardzības un ārkārtas sagatavotības
direktorāta (Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB))

Individuālā sagatavotība vienai nedēļai

Kā jūs un jūsu tuvinieki rīkosieties situācijā, ja uz ilgāku laiku pazudīs elektrība? Ko darīsiet, ja nebūs ūdens padeves? Un kā jūs rīkosieties, ja nedēļu nevarēsiet doties iepirkties? Individuālā sagatavotība nozīmē būt gatavam šādām situācijām.

Norvēģijas varas iestādes iesaka pēc iespējas vairāk cilvēku būt gataviem vienu nedēļu tikt galā pašu spēkiem. Tas ir tāpēc, ka pašvaldībām un neatliekamās palīdzības dienestiem prioritāte ir jāpiešķir tiem, kuri krīzes situācijā nevar tikt galā bez citu palīdzības. Ja vairāk cilvēku spēs parūpēties par sevi un apkārtējiem, jo labāk tiks stiprināta Norvēģijas vispārējā aizsardzība — tas ir, sabiedrības resursu kopums, lai novērstu un risinātu krīzes un karus.

Kas var notikt?

Mēs dzīvojam arvien nemierīgākā pasaulē — cita starpā klimata pārmaiņu, kara un digitālo apdraudējumu dēļ. Lai gan Norvēģijā visumā viss darbojas labi, mums jābūt gataviem ekstremāliem laikapstākļiem, pandēmijām, negadījumiem, sabotāžai un sliktākajā gadījumā kara aktiem.

Šādām krīzēm var būt nopietnas sekas. Elektrības padeves pārtraukumi var, piemēram, radīt situāciju, ka krāna ūdens, kanalizācijas sistēmas, maksājumu sistēmas, internets, mobilie tālruņi un ēdiena gatavošanas iekārtas nedarbojas kā parasti.

Pastipriniet savu individuālo sagatavotību!

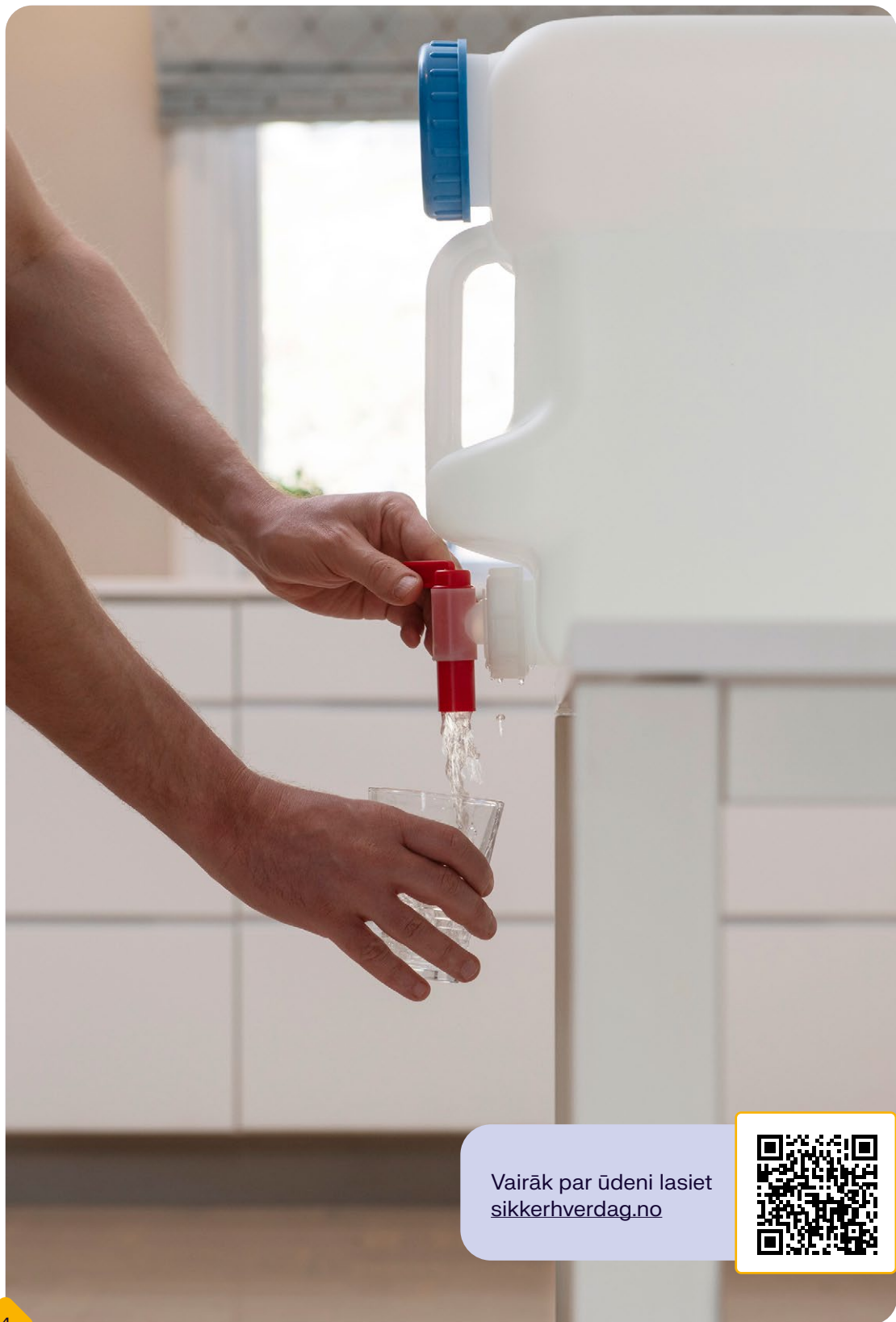
Labā individuālā sagatavotība ir ieguldījums jūsu un jūsu tuvinieku drošībā. Ievērojot šajā brošūrā sniegtos ieteikumus, jūs būsiet labāk sagatavoti, lai tiktū galā ar visu – no nelieliem ikdienas traucējumiem līdz lielām krīzēm. Turklāt jūs tādējādi palīdzēsiet varas iestādēm noteikt prioritāri pievērsties tiem, kuriem palīdzība ir vajadzīga visvairāk.

Atcerieties: jebkāda sagatavošanās ir daudz labāka nekā nekas!

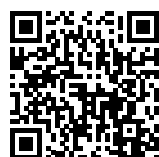


Foto: Helitrans

Saglabājet brošūru



Vairāk par ūdeni lasiet
sikkerhverdag.no





Ūdens

Ūdens ir nepieciešams dzeršanai, ēdiena gatavošanai un higiēnai. Ja vienai personai uzglabājat aptuveni 20 litrus dzeramā ūdens, tad ūdens padeves pārtrauces gadījumā jūs varēsiet apmierināt minimālo vajadzību vienu nedēļu. Dažas no jūsu vajadzībām pēc šķidruma var apmierināt ar sulu, limonāžu un citu bezalkoholisko dzērienu palīdzību.

Viena iespēja ir veikalā iegādāties ūdeni pudelēs.

Vēl viena iespēja ir pašam iepildīt ūdeni no krāna. Lūk, kā to izdarīt:

1. Tīrīšana

- Izmazgājiet pudeles ar ziepēm un ūdeni un kārtīgi izskalojiet.
- Iepildiet pudeles ar ūdeni un pievienojiet divas hlora tabletes uz 10 litriem ūdens. Ļaujiet tam nostāvēties vismaz 30 minūtes. Pudeles iztukšojiet un kārtīgi izskalojiet.

2. Iepildīšana

Pilnībā piepildiet pudeles ar aukstu, tekošu krāna ūdeni.

3. Uskladnie

- Uzglabājiet ūdeni tumšā un vēsā vietā, prom no tiešiem saules stariem.
- Tīru ūdeni tīros traukos var uzglabāt gadiem ilgi, un tas aizvien būs drošs dzeršanai.

Grūti atrast vietu, kur novietot ūdeni?

- Var būt vieglāk uzglabāt vairākas nelielas pudeles nekā dažas lielas.
- Ūdeni varat glabāt ūdeni virtuves skapīšos, zem virtuves letes vai citās vietās mājās, kur ir mazliet vairāk vietas.
- Vai jūs dzīvojat ēkā ar koplietošanas telpām? Sazinieties ar sava mājokļu kooperatīva vai māju īpašnieku asociācijas valdi par koplietošanas ūdens krātuves izveidošanas iespēju.



Siltums un gaisma

Lielākajā daļā mājokļu galvenais apsildes avots ir elektrība. Daudzos mājokļos elektrība ir vienīgais siltuma avots. Ja ziemas laikā notiek elektroenerģijas padeves pārtraukums, telpās ātri var kļūt auksts un tumšs. Tāpēc jums ir jābūt plānam, kā uzturēt siltumu.

Jums mājās ir jābūt šādiem priekšmetiem:


- Silts apģērbs un pledi, dūnu segas vai guļammaisi.
- Sveču un sērkokļu krājumi vai šķiltavas.
- Kabatas lukturiņi vai galvas lampiņas, lai redzētu tumsā (atcerieties sagādāt papildu baterijas).

Alternatīvā apsilde

- Pārlicinieties, vai jūsu kamīns un skurstenis ir apstiprināti un labā stāvoklī, un ka jums ir pietiekami daudz malkas.
- Gāzes vai parafīna plītiņas, kas paredzēti lietošanai iekštelpās, ir laba alternatīva elektroenerģijas padeves pārtraucē laikā.
- Varat apsvērt arī rezerves barošanas nodrošināšanu, piemēram, ģeneratoru vai akumulatoru ar 230 voltu kontaktligzdu. Noteikti iepazīstieties ar drošības un lietošanas ieteikumiem.

Palīdziet cits citam

- Ja elektroenerģijas padeves pārtraukums ir ilgstošs un jums nav alternatīvas apsildes, vienojieties ar kaimiņiem, ģimeni vai draugiem, ka paliksiet pie viņiem.
- Ja jums ir alternatīva apsilde un pazīstat kādu, kuram tādas nav, apsveriet iespēju krīzes laikā piedāvāt viņam pajumti pie jums.



Kā samazināt siltuma zudumus elektroenerģijas padeves pārtrauces gadījumā

- Aizveriet durvis vai starp telpām uzkariniet segas.
- Uzkariniet segas vai aizkarus lpie logiem.

Vairāk par ugunsdrošību un drošu uzliesmojošas gāzes lietošanu lasiet sikkerhverdag.no





Pārtika

Krīzes laikā jūs, iespējams, nevarēsiet nopirkt pārtiku. Tāpēc jums vajadzētu sagādāt pietiekami daudz pārtikas vienai nedēļai ikvienam jūsu mājsaimniecības loceklim.

Padomājiet, kā pagatavosiet ēdienu, ja pazudīs elektrība vai ūdens. Vispirms izmantojiet pārtiku ar īsu glabāšanas laiku, piemēram, atdzesētus un saldētus pārtikas produktus.

- Pārlicinieties, ka jums ir mazliet vairāk pārtikas nekā jūs parasti patērējat. Ja iepērkaties, pirms mājās beidzas pārtika, jums vienmēr būs rezerves krājumi.
- Nodrošiniet, lai mājās būtu pārtika ar īpaši ilgu glabāšanas laiku, ko var uzglabāt istabas temperatūrā. Labi piemēri: sausiņi, auzas, konservētas lēcas un pupiņas, konservēti smērējamās pastas, enerģijas batoniņi, žāvēti augļi, šokolāde, medus, cepumi un rieksti.
- Piemēri ilgstoši uzglabājamiem pārtikas produktiem, kuriem jābūt krājumos: pasta, rīsi, ātri pagatavojamas zupas, milti, konservēti ēdieni un liofilizēti kaltēti produkti.
- Ja kādam no mājsaimniecības locekļiem ir uztura ierobežojumi vai nepanesamība, plānojot pārtikas krājumus, noteikti to ņemiet vērā.
- Ja plānojat gatavot, izmantojot pārgājienu gatavošanas ierīci, gāzes degli vai gāzes grilu, regulāri pārbaudiet, vai aprīkojums darbojas un ir labā stāvoklī.



Vairāk par pārtikas krājumu veidošanu lasiet sikkerhverdag.no





Sagatavotība maksājumiem

Norvēģijā norēķinu sistēmas ir drošas un efektīvas. Tomēr digitālie uzbrukumi, cilvēku kļūdas, sistēmas kļūmes vai elektroenerģijas padeves pārtrauces var izraisīt maksājumu sistēmu darbības pārtraukumus.

Ja vairs nevarat veikt samaksu kā parasti, ieteicams izmantot citus maksājumu veikšanas veidus.

- Nodrošiniet, lai jums būtu vairākas maksājumu kartes. Tās var būt dažāda veida (debitkartes vai kredītkartes) vai dažādu banku izdotas banku kartes.
- Glabājiet mājās nedaudz skaidras naudas, vēlams mazos un dažādos nominālos. Apsveriet summu, kādu glabāt, pamatojoties uz to, cik cilvēku dzīvo jūsu māsaimniecībā un kas jums varētu būt jāiegādājas.
- Jums ir jābūt kontiem vairākās bankās gadījumam, ja kādā no tām rodas tehniskas problēmas.



Individuālās sagatavotības kontROLSARAKSTS

Tālāk ir sniegti piemēri par lietām, kurām būtu jābūt mājās. Jums vajadzētu pārskatīt savas vajadzības un regulāri atjaunināt krājumus. Atcerieties, ka individuālās sagatavotības nodrošināšanai var aicināt talkā ģimeni, draugus un kaimiņus.

Pārtika un ūdens

- Tīrs dzeramais ūdens pudelēs.
- Pārtika, ko var glabāt istabas temperatūrā.
- Grils, plītiņa vai pārgājienu gatavošanas ierīce.
- Papildu gāzes balons vai degviela.
- Pārtika un ūdens mājdzīvniekiem.
- Nedaudz skaidras naudas un vairākas maksājumu kartes.

Siltums un gaisma

- Silts apģērbs un pledi, dūnu segas vai guļammaisi.
- Sērkokociņi un sveces.
- Malka, ja jums ir malkas krāsns vai kamīns.
- Gāzes vai parafīna plīts, kas paredzēta lietošanai iekštelpās.
- Vienošanās par izmitināšanu.
- Kabatas lukturiši vai galvas lampiņas, kas darbojas uz baterijām, ar rokas griežamu mehānismu vai saules baterijām.

Informācija

- DAB radio, kas darbojas uz baterijām, ar rokas griežamu mehānismu vai saules baterijām.
- Baterijas un uzlādēts ārējais akumulators.
- Uz papīra lapas uzrakstīti svarīgi tālruņa numuri, piemēram, neatliekamās palīdzības numuri, medicīniskās palīdzības numuri, veterinārārsta, ģimenes locekļu, draugu un kaimiņu tālruņa numuri.

Zāles un higiēnas preces

- Zāles un pirmās palīdzības aprīkojums.
- Joda tabletes (attiecas uz bērniem un pieaugušajiem līdz 40 gadu vecumam, grūtniecēm un sievietēm, kas baro bērnu ar krūti).
- Higiēnas preces, piemēram, mitrās salvetes, roku dezinfekcijas līdzeklis, autiņi, tualetes papīrs, higiēniskās salvetes un tamponi.



Nepieciešama iedvesma?

Skatiet dažādus materiālus attiecībā uz rīcību ārkārtas situācijās un izdrukāiet kontrolsarakstu sikkerhverdag.no



Zāles un pirmā palīdzība

Krīzes laikā var būt grūti sazināties ar neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu vai dežurārstu, tāpēc ir svarīgi apgūt pirmās palīdzības sniegšanas pamatus un nodrošināt, lai jūsu mājās būtu pirmās palīdzības aprīkojums.

- Ja jums ir tāda iespēja, apgūstiet pirmās palīdzības sniegšanas pamatus.
- Glabājiet mājās pirmās palīdzības aprīkojumu. Ja jums ir automašīna, jums vajadzētu turēt šādu arī komplektu automašīnā.
- Regulāri lietojamo zāļu un medicīniskā aprīkojuma krājumam jābūt vismaz septiņām dienām. Regulāri atjaunojiet krājumus vismaz vienu nedēļu pirms to izbeigšanās.
- Glabājiet mājās joda tabletes (attiecas uz bērniem un pieaugušajiem līdz 40 gadu vecumam, grūtniecēm un sievietēm, kas baro bērnu ar krūti). Tabletes var nodrošināt aizsardzību pret radioaktīvo jodu kodolavāriju gadījumā, un tās drīkst lietot tikai pēc varas iestāžu norādījumiem.



Pamata pirmā palīdzība

- Nodrošiniet atvērtus elpceļus.
- Apturiet ārēju asiņošanu un raugieties, lai ievainotajai personai būtu silti.
- Pārbaudiet elpošanu.
- Pārbaudiet, vai ievainotā persona ir pie samaņas.
- Veiciet mākslīgo elpināšanu.
- Izmantojiet defibrilatoru.

Skatiet ieteicamo pirmās palīdzības aprīkojumu sikkerhverdag.no





Higiēna

Slikta higiēna var izraisīt infekcijas un slimības. Ja jums nav tekoša ūdens, personīgās higiēnas un tīrības uzturēšana kļūst apgrūtināta.

- Glabājiet mājās mitrās salvetes, roku dezinfekcijas līdzekli un vienreizējās lietošanas cimdus.
- Sagādājiet papildu tualetes papīru un atkritumu maisus.
- Ja kāds māsaimniecības loceklis lieto autiņbiksītes, menstruālos vai higiēnas līdzekļus, nodrošiniet papildu krājumus.

Ja ūdens padeve ir pārtraukta uz ilgāku laiku

- Īpaši rūpīgi ievērojiet personīgo higiēnu pēc tualetes lietošanas un pirms gatavošanas.
- Uzturiet mājoklī tīrību un kārtību. Izmetiet atkritumus un pārtikas pārpalikumus, lai izvairītos no baktērijām un kaitēkļiem.
- Ja tualeti nevar izmantot, varat izveidot avārijas tualeti, novietojot dubultu atkritumu maisu virs tualetes sēdekļa vai spaiņa. Pēc izlietošanas maisus kārtīgi aizsieniet un izmetiet tos kopā ar parastajiem sadzīves atkritumiem.
- Krīzes gadījumā var izmantot ūdeni no jūsu mājas ūdens sildītāja. Pirms ūdens iztecināšanas, izmantojot apakšā esošo krānu, atvienojiet sildītāju no elektrotīkla. Šo ūdeni nedrīkst lietot dzeršanai un uzturā.
- Higiēnas nolūkos varat apsvērt ūdens savākšanu no jumtiem, upēm vai saldūdens avotiem. Tomēr ņemiet vērā, ka šis ūdens var būt ļoti piesārņots un nepiemērots lietošanai, ja jūsu reģionā ir notikusi radioaktīva nokrišņu vai ķīmisku vielu noplūde. Pirms šāda ūdens lietošanas vienmēr sameklējiet varas iestāžu sniegto informāciju.



Informācija un saziņa

Krīzes laikā ir svarīgi saņemt informāciju no varas iestādēm par to, kas notiek un kas jums jā dara. Iepriekš sagatavojieties tam, kā jūs saņemsiet informāciju, ja pārtrauks darboties elektrotīkls, mobilais tīkls vai internets.

Meklējiet informāciju oficiālajos valdības kanālos un redaktoru vadītos žurnālistikas medijos, kas ievēro Norvēģijas preses vadlīnijas. NRK P1 ir ārkārtas apraides kanāls, kas paredzēts, lai sniegtu publisku informāciju, pat ja citi ziņu mediji un publiskas vietnes vairs nav pieejamas.

- Sagādājiet DAB radio, kas darbojas pat elektroenerģijas padeves pārtrauces laikā. Ir dažādu veidu radio, kas darbojas ar baterijām vai kurus var uzlādēt, izmantojot saules enerģiju vai ar roku griešamu mehānismu. Atcerieties, ka jūs varat arī klausīties radio vai uzlādēt tālruni automašīnā.
- Uzglabājiet regulāri uzlādētu ārējo akumulatoru.
- Uzrakstiet uz papīra svarīgus tālruņa numurus gadījumam, ja nepieciešams zvanīt no sveša tālruņa.
- Sazinieties ar savu pašvaldību, lai uzzinātu, vai tai ir pulcēšanās punkti vai citi pasākumi, kur jūs varat iegūt informāciju, ja ir elektroenerģijas padeves pārtrauce un nedarbojas telekomunikācijas tīkli.
- Ja jums ir piekļuve internetam, bet nav mobilā tīkla: pārbaudiet, vai tālrunī varat iespējot balss saziņu, izmantojot Wi-Fi, un vai jums ir lietotnes, kurās saziņa notiek, izmantojot internetu.
- Pārbaudiet, vai ģimenei vai kaimiņiem ir cita, nevis jūsu, mobilā tīkla pieslēgums.



Esiet kritisks pret saviem informācijas avotiem

Krīzes situācijas bieži ir mulsinošas, un dezinformācija var ātri izplatīties. Tas var notikt pašas krīzes radītā haosa dēļ vai tāpēc, ka daži var tīši izplatīt nepatiesu informāciju, piemēram, lai destabilizētu sabiedrību. Tā kā saņemtā informācija ietekmē jūsu lēmumus, ir svarīgi pārbaudīt savus avotus un apsvērt, kāda veida informāciju kopīgojat.

- Iegūstiet informāciju no iestādēm un redaktoru vadītiem žurnālistikas medijiem.
- Esiet īpaši piesardzīgi, ja informācija šķiet pārsteidzoša, biedējoša vai jūs sadusmo.
- Pārbaudiet, kas izplata informāciju. Daži avoti var apzināti izplatīt nepatiesu informāciju.
- Ņemiet vērā, ka ir iespējams manipulēt ar visu veidu tekstu, audio, attēliem un video.
- Padomājiet par to, kāda veida informāciju kopīgojat.

Brīdinājumi

Ārkārtas brīdinājumi jeb trauksmes ir Norvēģijas varas iestāžu pakalpojums. Nopietnā situācijā, kas rada tūlītējus draudus dzīvībai vai veselībai, varat saņemt ārkārtas brīdinājumu savā mobilajā tālrunī. Tam nepieciešams 4G vai 5G pārklājums.

Brīdinājuma sistēmas tiek uzstādītas lielākās pilsētās un pilsētās. Ja sirēnas skan trīs sērijās ar vienas minūtes pārtraukumu starp tām, tas nozīmē „svarīgs ziņojums – meklējiet informāciju“. Piemēram, klausieties NRK P1. Ja sirēnas ir īsas – skan aptuveni vienu minūti, tas nozīmē „uzbrukuma briesmas – meklējiet patvērumu“.



Kopīga sagatavotība

Sadarbība un kopiena ir vērtīgi resursi krīzes apstākļos. Runājiet ar apkārtējiem cilvēkiem par to, kas varētu notikt un kā jūs kopā varēsiet atrisināt situāciju.

Atrodiet savu sagatavotības biedru

Nosakiet, kam varētu būt nepieciešama jūsu palīdzība un no kā jūs varat saņemt palīdzību. Ģimenes locekļi, draugi un kaimiņi var palīdzēt cits citam ar savām prasmēm un zināšanām.

Šeit ir daži piemēri, kā jūs varat palīdzēt cits citam:

- Pirmā palīdzība traumai gadījumā.
- Rūpes un emocionāls atbalsts.
- Pajumte vai apmešanās vieta, ja kādam jāevakuējas no mājām.
- Varas iestāžu informācijas tulkošana un skaidrošana.
- Praktiska palīdzība, izmantojot aprīkojumu un instrumentus.
- Iepirkšanās, nešana un transportēšana.
- Aprīkojuma un preču tirdzniecība vai aizņemšanās.
- Mobilā tālruņa, kas ir savienots ar citu tīklu, nevis jūsu, aizdošana.
- Kopīga maltīšu gatavošana.

Brīvprātīgo organizācijas

Brīvprātīgo organizāciju un uz ticību un pārliecību balstītu kopienu pūliņi krīžu laikā atrisina daudzus svarīgus jautājumus. Iegūstiet pārskatu par jūsu reģionā esošajām organizācijām un grupām. Droši iesaistieties kopienas sagatavotības pasākumos.

Sagatavotība mājokļu kooperatīvu līmenī

Mājokļu kooperatīva vai dzīvokļu asociācijas valde var apsvērt kopīgas avārijas krājumu krātuves izveidi. Piemēram, iedzīvotāji var sadarboties, lai uzglabātu dzeramo ūdeni pagrabā vai citās koplietošanas telpās.



Garīgā veselība krīžu laikā

Krīžu un nenoteiktības laikā ir normāli piedzīvot bažas, negatīvas domas, sliktu miegu, nemieru un citas spēcīgas emocijas. Dažus cilvēkus krīzes ietekmē vairāk nekā citus.

- Koncentrējieties uz lietām, kuras varat kontrolēt, vēlams, uz kaut ko konkrētu, kas palīdz apkopot domas un būt klātesošam.
- Cik vien iespējams, turpiniet ievērot ierastās rutīnas, piemēram, regulāras ēdienreizes un personīgo higiēnu.
- Sazinieties ar citiem. Ja iespējams, sazinieties ar draugiem, ģimeni un citiem. Sociālais kontakts sniedz jums iespēju dalīties savās domās un krīžu pārvarēšanas veidos.



sikkerhverdag.no jūs atradīsiet vairāk padomu, kas var palīdzēt pārvaldīt savas emocijas krīzes situācijā un par to, kā atbalstīt citus.



Patvērums krīzes apstākļos

Tas, kur ir droši uzturēties, ir pilnībā atkarīgs no notikušā. Vissvarīgākais ir meklēt informāciju un sekot varas iestāžu ieteikumiem un norādījumiem.

Daudzos gadījumos palikt mājās ir drošākais risinājums. Citreiz jums, iespējams, vajadzēs īsā laikā atstāt savu mājokli.

Kara aktu gadījumā jums var tikt uzdots meklēt patvērumu. Ja tuvumā nav patversmju, jums vajadzētu patverties pagrabā vai telpā ēkas centrā. Sprādzieni var izsist logus, un stikla lauskas var savainot tuvumā esošos cilvēkus. Tāpēc neuzturieties logu tuvumā.

Ja jums ir jāatstāj mājas

- Izveidojiet plānu, kur varat doties un kā tur nokļūt. Jūs, iespējams, varēsiet braukt pie radiem, draugiem vai uz nomaļu kempingu. Lielu negadījumu un katastrofu laikā bieži tiek izveidoti evakuācijas un ģimeņu atkalapvienošanās centri.
- Svarīgākās lietas, kas jāņem līdzi, ja ātri jādodas prom, ir silts apģērbs/pledi, mobilais tālrunis, maksājumu kartes un skaidra nauda, nedaudz pārtikas un ūdens, personas dokumenti, zāles un palīglīdzekļi (piemēram, brilles, kontaktlēcas, staigulī vai dzirdes aparāti).
- Ja izmantojat automašīnu, pārlicinieties, vai jums ir pietiekami daudz degvielas vai uzlādes. Esiet gatavi tam, ka transports krīzes situācijās būs haotisks un pārvietošanās ar to būs laikietilpīga.



Patversmes

- Patversmes ir paredzētas tam, lai aizsargātu iedzīvotājus no kaitējuma karadarbības laikā.
- Kad būs jāmeklē patversme, varas iestādes izdos brīdinājumus.
- Pārskatu par publiskajām patversmēm varat atrast <https://kart.dsb.no>
- Ar patversmēm ir aprīkotas arī daudzas privātās ēkas. Šīs telpas ir paredzētas ēkā esošajiem cilvēkiem. Tādas ir, piemēram, biroju ēkas, skolas, bērnudārzi, mājokļu kooperatīvi un viesnīcas.



Neatliekamās palīdzības tālruņa numuri

110 Ugunsdzēsības dienests

112 Policija (kad nepieciešama tūlītēja palīdzība)

113 Neatliekamā medicīniskā palīdzība (ja ir akūta un dzīvībai bīstama situācija)

14 12 Neatliekamā medicīniskā palīdzība (ja tā ir akūta un dzīvībai bīstama situācija)

Ārkārtas SMS ir pakalpojums, kas ļauj nedzirdīgiem, vājdzirdīgiem vai cilvēkiem ar runas traucējumiem sazināties ar neatliekamās palīdzības dienestiem, nosūtot SMS (īszīņu). Lai izmantotu šo pakalpojumu, vispirms jāreģistrē savs tālruņa numurs www.nodsms.no

Jūsu piezīmes (svarīgi tālruņa numuri un cita noderīga informācija)