

Osobná pripravenosť na jeden týždeň

Ako budete vy a vaši blízki postupovať, ak dôjde k dlhodobému výpadku prúdu? Čo budete robiť, ak dôjde k výpadku dodávok vody? Čo ak nemôžete ísť týždeň nakupovať? Osobná pripravenosť znamená byť pripravený na takéto situácie.

Nórske úrady odporúčajú, aby sa čo najviac ľudí pripravilo na to, že to zvládnu sami počas jedného týždňa. Obce a záchranné služby totiž musia uprednostniť tých, ktorí sa v krízovej situácii nezaobídu bez pomoci. Ak sa viac z nás dokáže postarať o seba a o svojich blízkych, posilní sa celková obrana Nórska, teda súhrn zdrojov spoločnosti na predchádzanie krízam a vojnám a na ich zvládanie.

Čo sa môže stať?

Žijeme v čoraz nepokojnejšom svete - okrem iného v dôsledku zmeny klímy, vojny a digitálnych hrozieb. Hoci väčšina vecí v Nórsku funguje dobre, musíme byť pripravení na extrémne počasie, pandémie, nehody, sabotáže a v najhoršom prípade aj na vojnové udalosti.

Takéto krízy môžu mať závažné dôsledky. Výpadky elektrickej energie môžu napríklad spôsobiť, že voda z vodovodu, kanalizácia, platobné systémy, internet, mobilné telefóny a zariadenia na varenie nebudú fungovať ako zvyčajne.

Posilnite svoju osobnú pripravenosť!

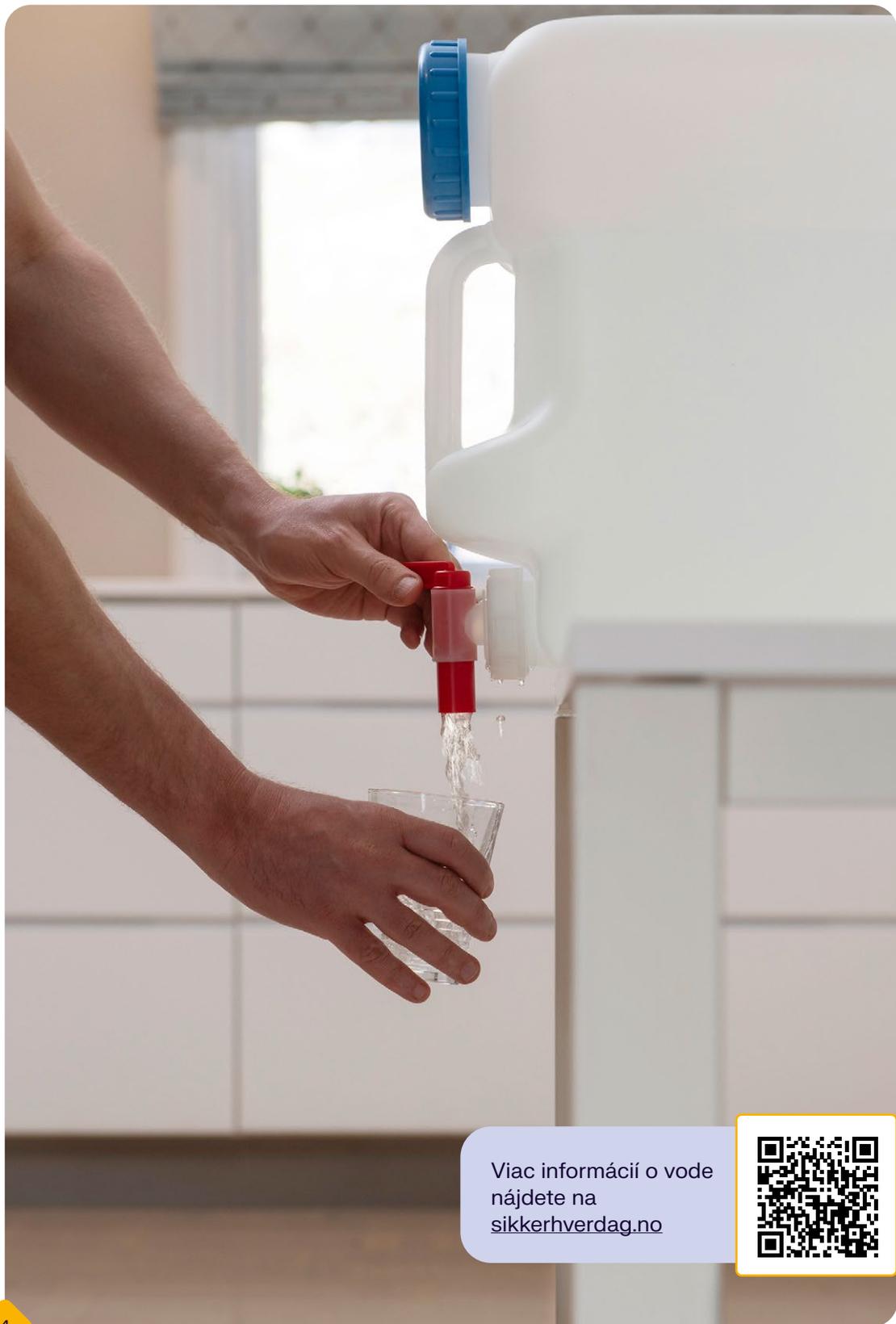
Dobrá pripravenosť je investíciou do bezpečnosti vás a vašich blízkych. Ak sa budete riadiť radami uvedenými v tejto brožúre, budete lepšie pripravení zvládnuť všetky situácie, od malých každodenných porúch až po veľké krízy. Okrem toho pomáhate úradom uprednostniť tých, ktorí potrebujú najväčšiu pomoc.

Pamätajte: čiastočná príprava je oveľa lepšia ako žiadna!



Uchovajte si brožúru

Foto: Helitrans



Viac informácií o vode
nájdete na
sikkerhverdag.no





Tu je návod, ako na to: voda

Vodu potrebujete na pitie, varenie a hygienu. Ak uskladníte približne 20 litrov pitnej vody na osobu, pokryjete minimálnu potrebu na jeden týždeň, ak sa niečo stane s vodou z vodovodu. Časť potreby tekutín môžete pokryť džúsom, limonádou a inými nealkoholickými nápojmi.

Jednou z možností je kúpiť si balenú vodu v obchode.

Ďalšou možnosťou je napustiť si vodu z vodovodu. Tu je návod, ako na to:

1. Čistenie

- Fľaše umyte vodou a mydlom a dobre opláchnite.
- Naplňte vodou a pridajte dva uzávery chlóru na 10 litrov vody. Nechajte ju odstáť aspoň 30 minút. Vyprázdnite a dobre vypláchnite.

2. Plnenie

Fľaše úplne naplňte studenou tečúcou vodou z vodovodu.

3. Uskladnenie

- Vodu skladujte na tmavom a chladnom mieste, mimo dosahu priameho slnečného svetla.
- Čistá voda v čistých nádobách sa môže skladovať roky bez toho, aby sa stala nebezpečnou na pitie.

Ťažko nájsť miesto na vodu?

- Možno bude jednoduchšie uskladniť niekoľko malých fliaš ako niekoľko veľkých.
- Vodu môžete skladovať v skrinkách, pod kuchynskou linkou alebo na iných miestach v domácnosti, kde máte trochu miesta navyše.
- Bývate v budove so spoločnými priestormi? Informujte sa u predstavenstva vášho bytového družstva alebo združenia vlastníkov bytov o možnosti spoločného skladovania vody.



Teplo a svetlo

Väčšina domácností sa spolieha na elektrinu ako na hlavný zdroj vykurovania. V mnohých domácnostiach je elektrina jediným zdrojom tepla. Ak v zime dôjde k výpadku prúdu, v interiéri môže byť rýchlo chladno a tma. Preto by ste mali mať plán, ako zostať v teple.

Vo svojej domácnosti by ste mali mať:

- Teplé oblečenie a prikrývky, deky alebo spacie vaky.
- Zásoba sviečok a zápaliek alebo zapaľovača.
- Baterky alebo čelovky na videnie v tme (nezabudnite na náhradné batérie).

Alternatívne kúrenie

- Uistite sa, že váš krb a komín sú schválené a v dobrom stave a že máte dostatok palivového dreva.
- Plynové alebo parafrínové ohrievače určené na vnútorné použitie sú alternatívou pri výpadku elektrickej energie.
- Do úvahy prichádza aj záložné napájanie, napríklad generátor alebo batéria s 230-voltovou zásuvkou. Nezabudnite sa oboznámiť s bezpečnostnými pravidlami a odporúčaniami na používanie.

Pomáhajte si navzájom

- Ak je výpadok prúdu dlhodobý a nemáte náhradné vykurovanie: Dohodnite sa so susedmi, rodinou alebo priateľmi, že u nich môžete zostať.
- Ak máte alternatívne vykurovanie a poznáte niekoho, kto ho nemá, zvážte, či mu počas krízy neponúknete prístrešie u vás.



Ako znížiť tepelné straty pri výpadku prúdu

- Zatvorte dvere alebo zaveste deky medzi miestnosťami.
- Pred okná zaveste deky alebo závesy.

Viac informácií o požiarnej bezpečnosti a bezpečnom používaní horľavých plynov nájdete na sikkerhverdag.no





Jedlo

V krízovej situácii si možno nebudete môcť kúpiť potraviny. Preto by ste mali mať dostatok potravín na jeden týždeň pre všetkých členov domácnosti.

Premyslite si, ako budete pripravovať jedlo v prípade výpadku prúdu alebo vody. Najskôr spotrebujte potraviny s krátkou dobou trvanlivosti, napríklad chladené a mrazené výrobky.

- Uistite sa, že máte trochu viac jedla, ktoré bežne jete. Ak nakúpite pred vyčerpaním zásob, budete mať vždy záložnú zásobu.
- Uchovávajte extra trvanlivé potraviny, ktoré možno skladovať pri izbovej teplote. Dobré príklady: chrumkavý chlieb (švédsky chlieb), ovos, konzervovaná šošovica a fazuľa, konzervované nátierky, energetické tyčinky, sušené ovocie, čokoláda, med, sušienky a orechy.
- Príklady potravín s dlhou trvanlivosťou, ktoré si vyžadujú varenie: cestoviny, ryža, instantné polievky, múka, konzervované jedlá a mrazom sušené potraviny.
- Ak má niekto v domácnosti stravovacie obmedzenia alebo závislosti, nezabudnite to naplánovať.
- Ak plánujete variť na kempingovom sporáku, plynovom horáku alebo plynovom grile, pravidelne kontrolujte, či vaše zariadenie funguje a je v dobrom stave.



Viac informácií o vode nájdete na sikkerhverdag.no





Pripravenosť na platby

Platobné systémy v Nórsku sú bezpečné a efektívne. Digitálne útoky, ľudská chyba, zlyhanie systému alebo výpadok prúdu však môžu spôsobiť, že systémy prestanú správne fungovať.

Ak už nie ste schopní platiť tak, ako zvyčajne, je rozumné mať k dispozícii alternatívne spôsoby platenia.

- Majte viacero platobných kariet. Môže ísť o rôzne typy (debetné alebo kreditné karty) alebo o bankové karty vydané rôznymi bankami.
- Majte doma nejakú hotovosť, najlepšie v malých a rôznych nominálnych hodnotách. Zvážte výšku sumy podľa toho, koľko osôb žije vo vašej domácnosti a čo budete potrebovať kúpiť.
- Majte účty vo viacerých bankách pre prípad, že by v jednej z nich vznikli technické problémy.



Kontrolný zoznam pre vlastnú pripravenosť

Nižšie sú uvedené príklady vecí, ktoré je dobré mať doma. Mali by ste pravidelne prehodnocovať svoje potreby a aktualizovať svoje zásoby. Nezabúdajte, že rodina, priatelia a susedia môžu spolupracovať na vlastnej pripravenosti.

Jedlo a voda

- Čistá pitná voda uložená v fľašiach.
- Potraviny, ktoré vydržia skladovanie pri izbovej teplote.
- Gril, sporák alebo prenosný varič.
- Náhradná nádrž alebo palivo.
- Jedlo a voda pre domácich miláčikov.
- Nejaká hotovosť a niekoľko kreditných kariet.

Teplota a svetlo

- Teplé oblečenie a prikrývky, deky alebo spacie vaky.
- Zápalky a sviečky.
- Palivové drevo – ak máte kachle na drevo alebo krb.
- Plynové alebo parafínové kachle určené na vnútorné použitie.
- Dohoda o prenocovaní.
- Rádio DAB, ktoré funguje na batérie, ručný dynamo alebo solárne články.

Informácie

- Rádio DAB, ktoré funguje na batérie, ručný dynamo alebo solárne články.
- Batérie a nabitá externá batéria.
- Na papier si napíšete zoznam dôležitých telefónnych čísel, ako sú čísla na pohotovosť, pohotovostnú službu, veterinára, rodinu, priateľov a susedov.

Liečivá a hygiena

- Liečivá a vybavenie prvej pomoci.
- Jódové tablety (platí pre deti a dospelých do 40 rokov, tehotné a dojčiace ženy).
- Hygienické potreby, ako sú vlhčené obrúsky, dezinfekčné prostriedky na ruky, plienky, toaletný papier, hygienické vložky a tampóny.



Potrebujete inšpiráciu?
Potrebujete inšpiráciu?
sikkerhverdag.no



Liečivá a vybavenie prvej pomoci

V krízovej situácii môže byť ťažké dovolať sa na lekársku pohotovosť alebo k lekárovi mimo pracovnej doby. Preto je dôležité poznať základy prvej pomoci a mať doma pomôcky na poskytnutie prvej pomoci.

- Ak máte možnosť, naučte sa základy prvej pomoci.
- Majte doma zásoby prvej pomoci. Ak máte auto, mali by ste mať súpravu aj v aute.
- Majte aspoň sedemdňovú zásobu všetkých liekov a zdravotníckeho vybavenia, ktoré pravidelne používate. Obnovte si zásoby aspoň týždeň pred ich vyčerpaním.
- Jódové tablety majte doma (pre deti a dospelých do 40 rokov, tehotné a dojčiacie osoby). Tablety môžu poskytnúť ochranu pred rádioaktívnym jódom pri jadrových haváriách a mali by sa užívať len na pokyn úradov.



Základná prvá pomoc

- Zabezpečte otvorené dýchacie cesty.
- Zastavte vonkajšie krvácanie a udržujte zraneného v teple.
- Kontrolujte dýchanie.
- Skontrolujte, či je zranená osoba pri vedomí.
- Vykonajte resuscitáciu.
- Použite defibrilátor.

Pozrite si odporúčané pomôcky prvej pomoci na sikkerhverdag.no





Hygiena

Nedostatočná hygiena môže viesť k infekciám a chorobám. Ak nemáte tečúcu vodu, udržiavanie osobnej hygieny a čistoty je ťažšie.

- Majte doma vlhčené utierky, dezinfekčný prostriedok na ruky a jednorazové rukavice.
- Majte náhradný toaletný papier a vrecia na odpadky.
- Ak niekto používa plienky, menštruačné alebo hygienické výrobky, uistite sa, že má zásobu navyše.

Ak je zásobovanie vodou prerušené na dlhší čas

- Dbajte na osobnú hygienu najmä po použití toalety a pred varením.
- Udržujte svoj domov uprataný a čistý. Likvidujte odpadky a potravinový odpad, aby ste zabránili vzniku baktérií a škodcov.
- Ak sa toaleta nedá použiť, môžete si vytvoriť núdzovú toaletu umiestnením dvojitého vreca na odpadky cez záchodové sedadlo alebo vedro. Vrecká bezpečne zaviažte a zlikvidujte ich spolu s bežným odpadom.
- Vodu z domáceho ohrievača vody môžete použiť v krízovej situácii. Pred vypustením vody z kohútika v spodnej časti odpojte ohrievač zo zásuvky. Voda by sa nemala piť.
- Môžete zvážiť zber vody zo striech, riek alebo zdrojov sladkej vody na hygienické účely. Upozorňujeme však, že táto voda môže byť silne kontaminovaná a nevhodná, ak sa vo vašej oblasti vyskytol rádioaktívny spad alebo únik chemických látok. Pred použitím takejto vody si vždy vyžiadajte informácie od úradov.



Informácie a komunikácia

V čase krízy je dôležité, aby ste od úradov dostali informácie o tom, čo sa deje a čo by ste mali urobiť. Vopred sa pripravte na to, ako získate informácie, ak prestane fungovať elektrická sieť, mobilná sieť alebo internet.

Vyhľadávajte informácie z oficiálnych vládnych kanálov a z novinárskych médií kontrolovaných redaktormi, ktorí dodržiavajú nórske tlačové smernice. NRK P1 je núdzový vysielací kanál, ktorý má poskytovať informácie verejnosti aj v prípade nedostupnosti iných spravodajských médií a verejných webových stránok.

- Majte rádio DAB, ktoré funguje aj počas výpadku prúdu. Existujú rôzne typy poháňané batériami alebo sa dajú nabíjať pomocou solárnej energie či kľuky. Nezabudnite, že v aute môžete počúvať rádio alebo nabíjať telefón.
- Majte pravidelne nabíjanú powerbanku.
- Dôležité telefónne čísla si napíšte na papier pre prípad, že by ste si potrebovali požičať telefón.
- Informujte sa na obecnom úrade, či má zberné miesta alebo iné zariadenia, kde môžete získať informácie v prípade výpadku elektrickej a telekomunikačnej siete.
- Ak máte prístup na internet, ale nemáte mobilnú sieť: skontrolujte, či môžete v telefóne povoliť hlasovú komunikáciu cez Wi-Fi a či máte aplikácie, ktoré komunikujú cez internet.
- Skontrolujte, či rodina alebo susedia nemajú predplatné v inej mobilnej sieti ako vy.



Kriticky vyberajte svoje zdroje

Krizové situácie sú často mätúce a dezinformácie sa môžu rýchlo šíriť. Môže sa tak stať v dôsledku chaosu, ktorý spôsobuje samotná kríza, alebo preto, že niektorí môžu zámerne šíriť nepravdivé informácie, napríklad s cieľom destabilizovať spoločnosť. Keďže informácie, ktoré dostávate, ovplyvňujú vaše rozhodnutia, je dôležité overovať si svoje zdroje a zvažovať, aké informácie zdieľate.

- Získajte informácie od úradov a redakciou kontrolovaných novinárskych médií.
- Bud'te obzvlášť opatrní, ak sa vám informácie zdajú prekvapivé, desivé alebo vás rozčulujú.
- Overte si, kto za informáciami stojí. Niektorí môžu úmyselne šíriť nepravdivé informácie.
- Uvedomte si, že všetky typy textu, zvuku, obrázkov a videí možno manipulovať.
- Premyslite si, aké informácie zdieľate.

Upozornenia

Núdzové upozornenia sú službou nórskeho orgánov. V závažnej situácii, ktorá bezprostredne ohrozuje život alebo zdravie, môžete na svoj mobilný telefón dostať núdzové upozornenie. To si vyžaduje pokrytie 4G alebo 5G.

Vo väčších mestách sú nainštalované varovné systémy. Keď sa sirény rozozvučia v troch sériách s minútovými prestávkami, znamená to „dôležitá správa - vyhľadajte informácie“. Počúvajte napríklad NRK P1. Ak sa sirény ozývajú krátkymi tónmi približne jednu minútu, znamená to „nebezpečenstvo útoku - hľadajte úkryt“. Keď sirény znejú nepretržite 30 sekúnd, znamená to, že nebezpečenstvo sa skončilo.



Spoločná pripravenosť

Spolupráca a komunita sú v kríze cennými zdrojmi. Porozprávajte sa s ľuďmi vo svojom okolí o tom, čo sa môže stať a ako to môžete spoločne zvládnuť.

Nájdite si svojho kamaráta pre pripravenosť

Zistite, kto by mohol potrebovať vašu pomoc a kto vám môže pomôcť. Členovia rodiny, priatelia a susedia sa môžu navzájom dopĺňať vďaka rôznym zručnostiam a znalostiam.

Tu je niekoľko príkladov, ako si môžete navzájom pomôcť:

- Prvá pomoc v prípade poranenia.
- Starostlivosť a emocionálna podpora.
- Úkryt alebo ubytovanie, ak niekto potrebuje evakuovať svoj domov.
- Prekladanie a vysvetľovanie informácií od úradov.
- Praktická pomoc pri používaní zariadení a nástrojov.
- Nakupovanie, prenášanie a preprava.
- Obchodovanie s vybavením a tovarom alebo ich požičiavanie.
- Požičanie mobilného telefónu, ktorý je pripojený k inej sieti ako váš.
- Spoločné varenie jedál.

Dobrovoľnícke organizácie

Úsilie dobrovoľníckych organizácií a spoločenstiev založených na viere a presvedčení rieši počas kríz mnoho dôležitých úloh. Získajte prehľad o organizáciách a skupinách vo vašom okolí. Neváhajte a zapojte sa do úsilia o pripravenosť komunity.

Pripravenosť v bytových družstvách

Predstavenstvo bytového družstva alebo združenia bytov môže zvážiť zriadenie spoločného skladu núdzových zásob. Obyvatelia môžu napríklad spolupracovať pri skladovaní pitnej vody v pivnici alebo iných spoločných priestoroch.



Duševné zdravie v krízových situáciách

V krízových situáciách a v časoch neistoty je normálne, že sa objavujú obavy, negatívne myšlienky, zlý spánok, nepokoj a iné silné emócie. Niektorí ľudia sú postihnutí viac ako iní.

- Zamerajte svoj čas na veci, ktoré môžete kontrolovať, najlepšie na niečo konkrétne, čo vám pomôže zhromaždiť myšlienky a zostať v prítomnosti.
- V čo najväčšej miere pokračujte v bežných činnostiach, ako je pravidelné stravovanie a osobná hygiena.
- Oslovte ostatných. Ak je to možné, spojte sa s priateľmi, rodinou a inými ľuďmi. Sociálny kontakt nám dáva príležitosť podeliť sa o svoje myšlienky a spôsoby zvládania.



Na sikkerhverdag.no nájdete ďalšie tipy, ktoré vám pomôžu zvládať vlastné emócie v krízovej situácii a ako podporiť ostatných.



Prístrešie v krízovej situácii

To, kde je bezpečné zostať, závisí výlučne od toho, čo sa stalo. Najdôležitejšie je vyhľadávať informácie a riadiť sa radami a usmerneniami úradov.

V mnohých prípadoch je najbezpečnejšou možnosťou zostať doma. V iných prípadoch budete musieť svoj domov opustiť v krátkom čase.

V prípade vojnových udalostí môžete dostať pokyn, aby ste sa ukryli. Ak sa v blízkosti nenachádzajú žiadne úkryty, mali by ste sa ukryť v pivnici alebo v miestnosti uprostred budovy. Výbuchy môžu rozbiť okná a úlomky skla môžu zraniť osoby v blízkosti. Preto sa držte ďalej od okien.

Ak musíte opustiť svoj domov

- Vytvorte si plán, kam môžete ísť a ako sa tam dostať. Možno budete môcť cestovať k príbuzným, priateľom alebo na chatu. Počas veľkých havárií a katastrof sa často zriaďujú evakuačné centrá a centrá pre zlúčenie rodín.
- Najdôležitejšie veci, ktoré si treba vziať so sebou, ak potrebujete rýchlo odísť, sú teplé oblečenie/deky, mobilný telefón, bankové karty a hotovosť, nejaké jedlo a voda, doklady totožnosti, lieky a pomôcky (napríklad okuliare, kontaktné šošovky, chodítka alebo načúvacie prístroje).
- Ak používate auto, uistite sa, že máte dostatok paliva alebo energie. Pripravte sa na to, že v krízových situáciách môže byť doprava chaotická a časovo náročná.



Úkryty

- Úkryty sú určené na ochranu obyvateľstva pred poškodením počas vojnových akcií.
- Keď bude potrebné vyhľadať úkryt, úrady vydajú varovania.
- Prehľad verejných útočísk nájdete na stránke <https://kart.dsb.no>
- Okrem toho sú mnohé súkromné budovy vybavené úkrytmi. Tieto miestnosti sú určené pre osoby prítomné v budove. Príkladom sú kancelárske budovy, školy, materské školy, bytové družstvá a hotely.



Císla tiesňového volania

110 Požiarna služba

112 Polícia (pri potrebe okamžitej pomoci)

113 Lekárska pohotovosť (ak je akútna a ohrozuje život)

14 12 Núdzový telefón pre nepočujúcich a sluchovo znevýhodnených

Núdzová SMS je služba, ktorá umožňuje nepočujúcim, sluchovo postihnutým alebo osobám s poruchou reči kontaktovať záchranné služby prostredníctvom SMS (textovej správy). Ak chcete službu využívať, musíte si najprv zaregistrovať svoje číslo na adrese www.nodsms.no

Vaše poznámky (dôležité telefónne čísla a iné užitočné informácie)