



# 一周的应急准备

如果供电中断较长时间,你和你最近的家人会如何应对?如果供水中断,你会怎么办?如果一周内无法购物,你会怎么办?应急准备意味着要做好应对上述这类情况的准备。

**挪威官方建议尽可能多的人做好能自给自足一周的准备。**这是因为,在危机情况下,市政当局和应急机构必须优先救助那些无法独立应对危机的人。如果我们中的更多人能够照顾好自己和直系亲属,则挪威的整体防御能力会得到增强,即用于预防和应对危机与战争的公共资源的综合能力。

## 可能会发生什么?

我们生活在一个日益动荡的世界,因气候变化、战争和数字威胁等问题所引起的种种动荡。在挪威,尽管大多数方面一般都能正常运转,但我们必须意识到,极端天气、流行疾病、意外事故、蓄意破坏,以及在最坏的情况下的战争行为,都可能对我们造成影响。

这类危机可能会造成极大的后果。例如,电力供应中断,可能意味着家庭供水、排污系统、支付系统、互联网、手机和烹饪无法正常进行。

## 提升应急准备能力!

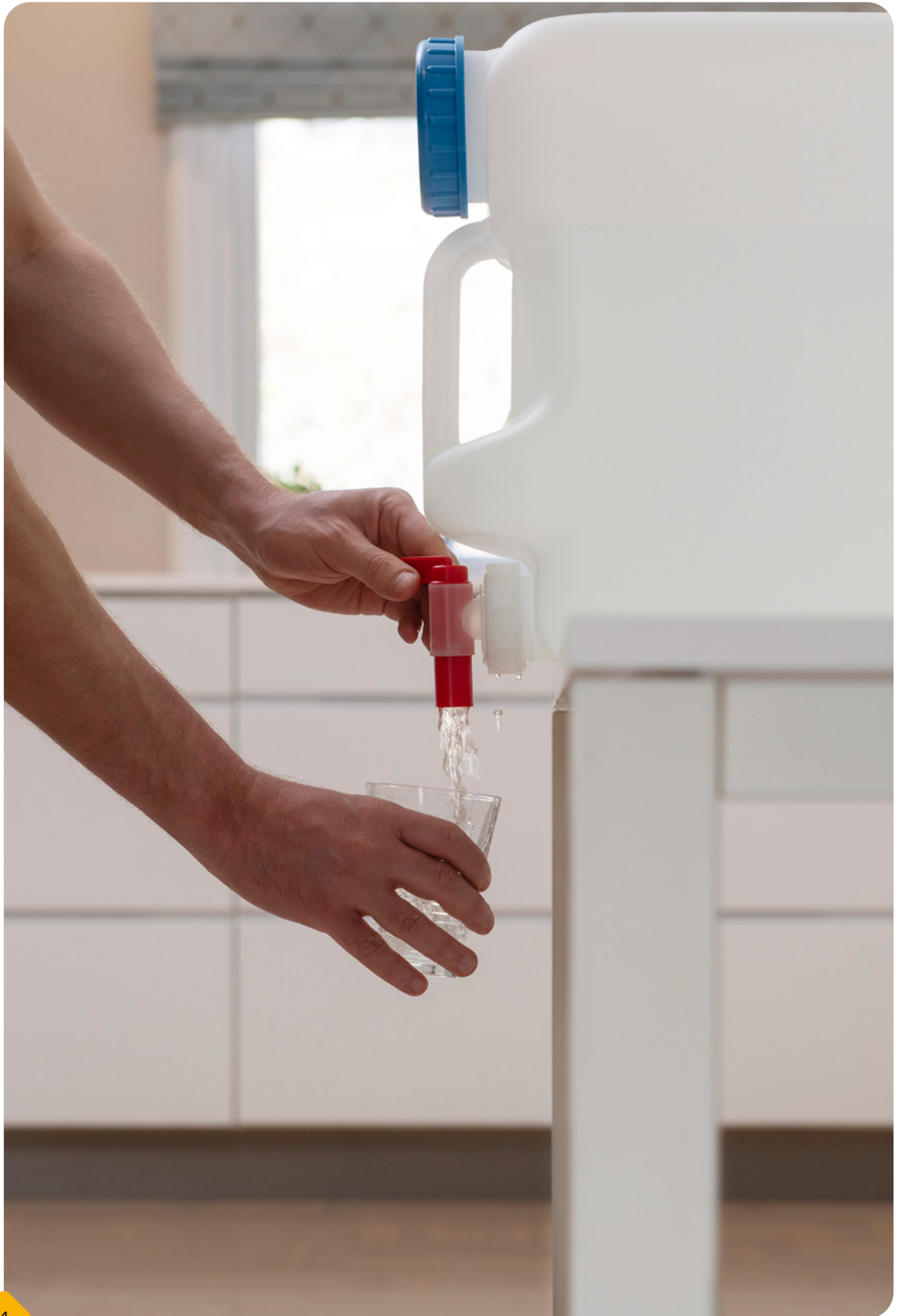
拥有良好的应急准备能力是对自己和家人安全的投资。遵循本手册中的建议,你将能够更好地应对各种情况 — 从日常生活中的小干扰到更严重的危机。此外,你还能帮助当局优先救助最需要帮助的人。

记住 — 即使略有准备也比全无准备要好得多!



图片：Helitrans

请妥善保管本手册





# 水

我们需要水来饮用、烹饪和保持个人卫生。如果每人储存大约 20 升饮用水,那么即使家庭供水中断,这些水也足以满足一周的最低需求。对水的部分需求可以通过果汁、软饮料和其他无酒精饮料来满足。

当然,我们也可以从商店购买包装水或瓶装水。  
另一个解决方案是将容器装满自来水。你应该这样做:

## 1. 清洗

- 用洗洁精和水清洗瓶子或容器,将其彻底冲洗干净。
- 在容器中加入水,每 10 升水加入两瓶盖分量的漂白剂。将其静置至少 30 分钟。倒掉容器中的水,将其彻底冲洗干净。

## 2. 注水

将容器或瓶子装满从水龙头流出的冷水。

## 3. 储存

- 将水存放在阴凉的地方,避免阳光直射。
- 干净的水倒入干净容器中可存放数年,可安全饮用。

### 难以找到储存水的空间?

- 与一些大容器相比,为一些小容器找到储存空间更为容易。
- 可以将水储存在橱柜、厨房台面下方或家中任何有可用空间的其他地方。
- 你是否住在配有公共区域的房子里?可与共有人或房屋协会委员会沟通,组织大家一起储水。



## 供暖与照明

大多数家庭的供暖以电力为主。在许多家庭中，电力是唯一的热源。在冬季停电的情况下，室内很快即会变得又冷又黑。因此，你应准备一个保暖计划。

### 你应该在家中存放以下物品：

- 保暖的衣物、毛毯、羽绒被或睡袋。
- 许多蜡烛、火柴或打火机。
- 手电筒或头灯，可帮助你在黑暗中看清东西（记得存放备用电池）。

### 其他供暖方式

- 请确保你的壁炉和烟囱均经过认证，且状况良好。确保储存有足够的木柴。
- 停电时，可以使用专为室内使用的燃气或煤油取暖器作为替代。
- 发电机或带有 230V 插座的电池组等应急电源，也可以作为替代。在这种情况下，你必须完全熟悉有关安全使用的规定和指南。

### 互相帮助

- 在长期停电的情况下，而你又没有替代的供暖方式：请做好与邻居、家人或朋友同住一起的安排。
- 你有替代的供暖方式，而你认识的人却没有？考虑在危机情况下邀请他们与你同住。



### 如何在停电时减少热量损失

- 关上各房门或在各房间之间挂上毯子。
- 在窗前挂上毯子或窗帘。



## 食物

在危机期间,可能很难买到食物。因此,你应始终为家中的每个人准备足够一周的食物。

设想一下如果停电或停水,你将如何准备食物。优先食用保质期较短的食物,如冷藏和冷冻食品。

- 多准备一些常吃的食物。在食物消耗完之前进行储备,就总能有些节余。
- 储备一些可以在室温下储存且保质期较长的食品。其中例如,脆面包、燕麦片、豆类罐头、三明治酱罐头、能量棒、干果、巧克力、蜂蜜、饼干和坚果都是不错的选择。
- 需要加热且保质期较长的食物:例如,意大利面、大米、速溶汤、面粉、罐装食品和冻干食品。
- 如果家中的任何成员依赖某类食物或有食物过敏症,请记得为其做好安排。
- 如果你打算使用露营炉灶、煤气灶或烤架制作食物,请须定期检查设备是否完好。







## 自我应急准备 — 支付方式

挪威的支付系统安全且高效。然而，数字攻击、人为错误、系统故障或停电，都可能导致系统无法正常运行。

如果无法正常支付，最好确保要有其他支付商品或服务的方式。

- 持有多张支付卡。可以是不同种类的支付卡（借记卡或信用卡）或由不同银行发行的银行卡。
- 在家里存放一点现金，最好是各种面额较小的现金。现金的数量取决于你家的人数以及需要购买的商品种类。
- 在多家银行保留账户，以防某家银行出现技术问题。



# 自我应急准备— 检查清单

以下是最好在家中存放的物品例子。须定期查看自己的需求并更新储备。请记住，家庭成员、朋友和邻居可以在应急准备方面进行合作。

## 食物与水

- 储存在容器或瓶子中的干净饮用水。
- 可在室温下长期保存的食物。
- 烤架、固体燃料炉或野营炉。
- 额外的气瓶或燃料。
- 宠物的食品与水。
- 一些现金和几张银行卡。

## 供暖与照明

- 保暖的衣物、毛毯、羽绒被或睡袋。
- 火柴和蜡烛。
- 如有烧木头的炉子或壁炉，则备好木柴。
- 专用于室内的燃气或煤油取暖器。
- 与家人或朋友就过夜住宿达成一致。
- 由电池、太阳能或手摇供电的手电筒或头灯。

## 信息

- 由电池、太阳能或手摇发电的 DAB 收音机。
- 电池和已充满电的充电宝。
- 重要电话号码的纸质清单，例如紧急电话号码、急诊诊所、兽医诊所、家人朋友和邻居的电话。

## 药品与卫生

- 药品和急救设备
- 碘片（适用于儿童、未满 40 岁的成人、孕妇或哺乳期妇女）。
- 卫生用品，如湿巾、洗手液、尿布、卫生纸、卫生巾和卫生棉条。





## 药品与急救

在紧急情况下,可能很难拨通医疗急救电话或前往急救诊所。因此,了解基本急救知识并在家中备有急救设备至关重要。

- 如果可以,请学习基本急救知识。
- 在家中备好急救设备。如果有车,也应在车内配备急救设备。
- 经常使用的药品和医疗设备至少要有七天的备用量。养成常规习惯,在医疗用品用完前一周内领取新的医疗用品。
- 在家中备有碘片(适用于儿童和40岁以下的成人、孕妇或哺乳期妇女)。碘片可在发生核事故时防护放射性碘,但必须在专家的指导下服用。



### 基本急救知识

- 确保呼吸道畅通。
- 为外伤止血并为伤者保暖。
- 监测呼吸。
- 检查伤者是否神志清醒。
- 实施心肺复苏术(CPR)。
- 使用除颤器。



## 卫生

不良的卫生条件可能会导致感染和疾病。如果没有水,保持个人卫生和清洁就会变得更加困难。

- 在家中备有湿巾、洗手液和一次性手套。
- 准备额外的卫生纸和垃圾袋。
- 如果家中有人使用尿布、月经用品或卫生用品,请多备一些。

### 如果供水中断时间较长

- 上完厕所后和准备食物前,要特别注意个人卫生。
- 请保持家中整洁干净。丢弃废弃的物品和食物,以免滋生细菌和害虫。
- 如果无法使用厕所,可以在马桶座圈或水桶周围放置双层垃圾袋作为应急厕所。然后将垃圾袋打双结,放入普通的垃圾桶中。
- 在紧急情况下,可以使用家中热水器里的水。在从热水器底部的排水阀放水之前,请先拔掉热水器的插头。热水器里的水不能用作饮水。
- 可以从屋顶、河流或淡水水源收集卫生用水。但是,必须意识到这样收集的水,在所在地发生核沉降或有化学物质排放时,可能会受到严重污染,而不宜使用。在使用这种水之前,请向有关部门了解情况。



## 信息与通讯

在危机时刻,从公共主管当局获取信息,了解正在发生的事情以及个人应该做什么,至关重要。如果电源、移动电话网络或互联网出现故障时,请做好准备,了解你将如何接收信息。

从公共主管当局渠道和受《编辑职业道德/权利与义务准则》约束且有编辑把关的新闻媒体获取信息。NRK P1 是一个紧急频道,即使在其他新闻媒体和公共网站无法访问时,也能确保播报公共信息。

- 准备一台即使供电中断也能正常使用的 DAB 收音机。市面上有各种型号的 DAB 收音机,可依靠电池、发条装置或太阳能电池充电。别忘了,你可以在车上收听广播或为手机充电。
- 请准备一个充电宝,并定期充电。
- 保留一份重要电话号码的纸质清单,以备需要借用电话时使用。
- 向你所在的市政府查询,如果电源或通信出现故障,是否有集合点或其他公共场所可以接收信息。
- 如果你可以上网但移动电话网络无法使用:请检查手机是否可以启用 Wi-Fi 通话,以及手机上是否有可通过互联网通信的应用程序。
- 检查你的家人或邻居中是否有人使用与你不同的其他移动电话套餐,该套餐可能仍能正常使用。



## 批判地看待消息来源

危机情境令人迷惑，虚假信息很容易传播。这可能是由于危机本身造成了混乱和误解。敌对方可能会故意散播虚假信息，破坏社会稳定。你所收到的信息将影响你的决策，因此检查你的信息来源并留意自己传递给他人的信息的可信度则显得至关重要。

- 从公共主管当局和有编辑把关的新闻媒体获取信息。
- 如果任何信息令你感到惊讶、恐惧或使你生气，请特别留心。
- 请核实你所收到的信息来自何人。有人会故意传播错误的信息。
- 请注意，文本、音频、图像和视频都可能被篡改。
- 慎重考虑你与他人分享的信息类型。

## 紧急警报系统

紧急警报系统是由挪威当局运营的一项服务。在生命和健康受到严重威胁的严重情况下，你会在手机上收到紧急警报。要接收警报，必须有 4G 或 5G 信号覆盖。

公共警报系统位于较大的城市和城市群。当警报声分三段响起，每段间隔一分钟时，这意味着“重要通知 — 了解信息”。例如，收听挪威国家广播公司 (NRK) P1 频道。如果警报声短促地鸣响约一分钟，这意味着“危险，有遭受袭击的危险 — 寻求掩护”。当警报声连续响起 30 秒时，则意味着危险已经结束。



## 联合应急准备

发生危机时, 进行合作与协作是至关重要的手段。与周围的人讨论可能发生的事情以及如何共同应对这种情况。

### 找到你的“应急准备搭档”

了解你可以帮助谁, 以及谁可以帮助你。凭借不同的技能和知识, 家庭成员、好友和邻居可以互帮互助。

以下是一些如何互相帮助的例子:

- 如有人受伤, 请进行急救。
- 给予关心和支持。
- 如果有人需从自家撤离, 则提供住处和援助。
- 翻译和解释公共主管当局提供的信息。
- 提供使用设备和工具的实际帮助。
- 购物、实际帮助和运输工具。
- 交换与借用设备和物品。
- 借用一部连接到与自己网络不同的网络的移动电话。
- 社区烹饪/准备食物。

### 志愿者组织

在危机期间, 志愿者组织和宗教团体付出的努力解决了许多重要的任务。了解你所在社区的志愿者组织和社团。参与自愿的应急准备工作。

### 共有产权房屋/住房协会社区的自我应急准备

住房协会委员会或共有人可以考虑是否应建立共同的自我应急准备储备。例如, 可以在地下室或其他公共区域储存饮用水。





## 危机期间的心理健康

在危机和不确定时期, 出现担忧、消极想法、睡眠质量差、焦虑和其他强烈情绪都是正常的。有些人受到的影响比其他人要大。

- 将时间花在你力所能及的事情上, 最好是专注于有助于你集中思想并保持警觉的具体事情。
- 尽可能继续你的日常生活, 例如, 按时吃饭、搞好个人卫生等。
- 与其他人保持联系。如果可以, 与朋友、家人和其他人保持联系。社交有助于我们分享想法, 分享处理事情的经验。



## 前往何处

值得前往的适合地方和安全地方,这取决于紧急事件的性质。最重要的是收集信息及遵循当局的建议和指导。

在多数情况下,待在家里最安全。其他时间,可能需要短时间内离开家。

如果发生战争,你可能会接到应该寻求庇护的通知。如果附近没有紧急避难所,你应该去地下室或建筑中央的房间寻找掩护。爆炸可能会导致窗户破碎,玻璃碎片可能会伤及附近的人。因此,你应该远离窗户。

### 如果你必须离家

- 制定计划,你可以去哪里以及如何到达那里。也许你可以去亲朋好友家或在休闲小屋暂住。在发生重大事故和灾难期间,通常会设立疏散和家庭联络中心。
- 如果你必须在短时间内离开家,最重要的事情是,务必带上保暖衣物/毯子、手机、银行卡和现金、一些食物和饮料、身份证件、药品和其他你可能需要的物品(例如眼镜、隐形眼镜、助行架或助听器)。
- 如你要使用车辆,请确保有足够的燃料或电力。请注意,危机期间的交通可能会因陷入混乱反而耗时更长。



## 紧急避难所

- 紧急避难所旨在保护民众在战争期间免受伤害。
- 当需要你前往紧急避难所寻求掩护时，当局会通知你。
- 可在以下网站查看公共避难紧急避难所概览：  
<https://kart.dsb.no>。
- 许多私人建筑也设有紧急避难所。其是对建筑内的人员所开设的。例如办公楼、学校、幼儿园、住房协会和酒店等。



# 紧急电话号码

**110** 消防

**112** 报警 (当需要立即援助时)

**113** 医疗急救电话号码 (发生紧急/危及生命的情况)

**14 12** 聋哑人和听力障碍者的紧急电话号码

紧急短信, 是一种帮助聋哑人、听障人士或言语障碍人士通过短信联系紧急号码的服务。要使用此服务, 必须首先在以下网站注册你的手机号码: [www.nodsms.no](http://www.nodsms.no)。

**你的备注** (重要的电话号码和其他有用的信息):