

Näin olet myötä vahvistamassa Norjan valmhiutta

Neuvot omavalmhiudesta



Yhden viikon omavalmhius

Kuinka sie ja sinun omhaiset pärjäättä jos virta katkee pitemäksi aikkaa? Mitä tehet jos vesi kattoo? Entä jos sie et voi käyđä kaupassa viikkhoon? Omavalmhius meinaa sitä ette oon varustannu ittensä semmoisten tilantheitten varale.

Norjan esivallat neuvoovat ette mahdollissiiman usheet oon varustanheet ittensä pärjäämhään ominpäin viikon. Se oon sen tähden ette kommuunit ja hätäpalvelut pittäävät prioriteerata heitä jotka ei pärjää ilman avutta kriisissä. Jos usheet meistä pystyyvät pitämhään ittestä ja omhaisista huolen, Norjan kokonhaispuolustus vahvistuu – siis samfynnin kyky estää etukätheen ja hantteerata kriissii ja sottaa.

Mitä saattaa tapattuut?

Met elämä mailmassa joka aleti muuttuu rauhattomamaksi – muun myötä kliimamuutosten, sottiin ja digitaalisten uhkiin seurauksenna. Vaikka enniimät assiit toimiivatki Norjassa niin ko pittää, met häyđymä kans varustaat ittemä sen varale ette rajusää, pandemiat, onnettomuudet, sabotaasit ja pahhiimassa taphauksessa sotatoimet saattaavat kohđata meitä.

Tämmöisillä kriisiillä saattaa olla suuret konsekvensit. Virtakatkos saattaa esimerkiksi johtaa siihen ette hanavesi, kloaakkisysteemi, maksotavat, internetti, mobiilitelefuuni ja mahdollisuus laittaa ruokkaa heittäävät toimimasta normaalisti.

Vahvista sinun omavalmhiutta!

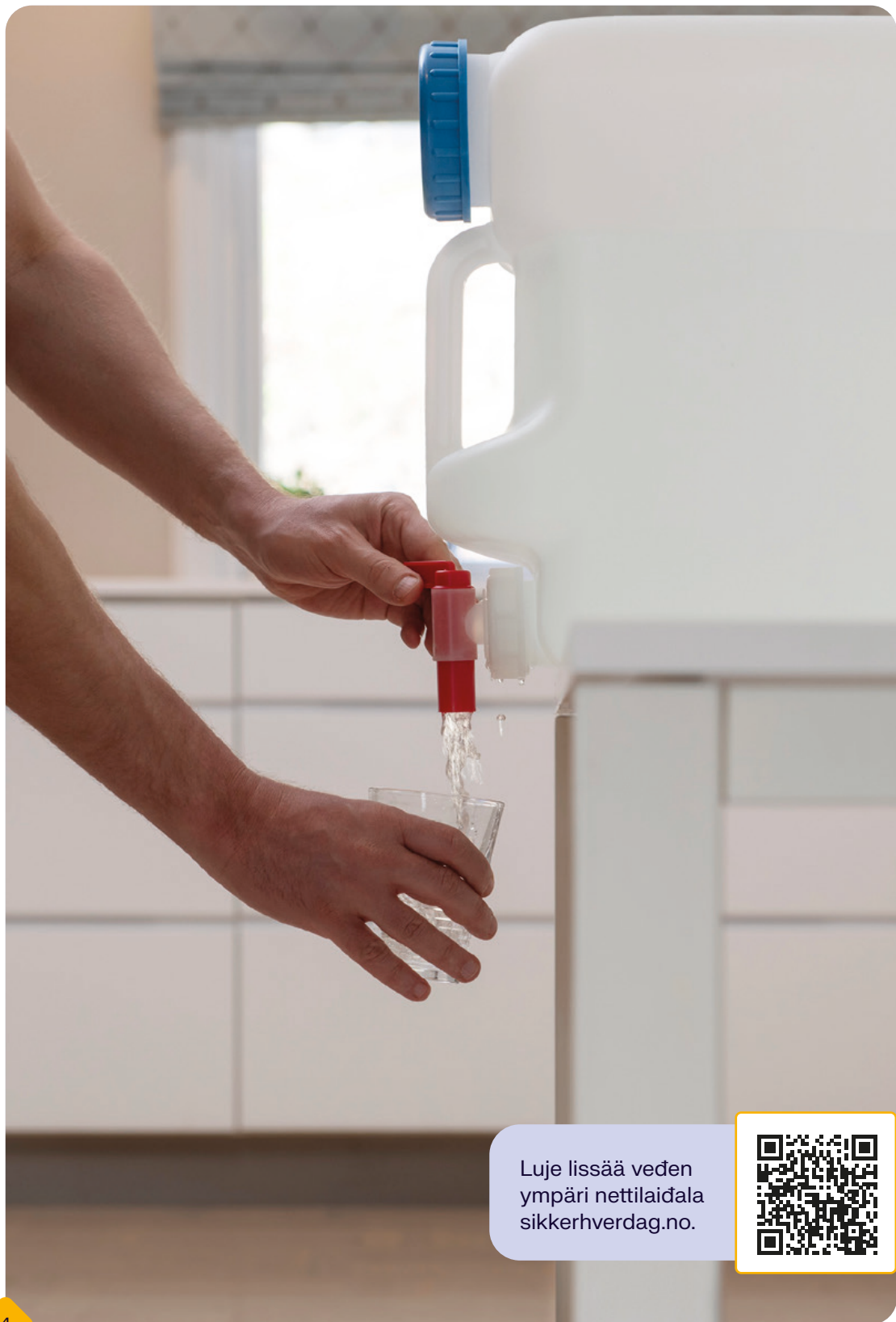
Hyvä omavalmhius oon investeerinki sinun ja sinun omhaisen turvalisuutheen. Jos sie nouđatat tämän brosyyrin neuvoi, sie kykenet paremin hantteeraamaan arkipäivän pienii häirityksii ja suuremppiita kriissii. Lisäksi olet myötä vaikuttamassa siihen ette esivallat saattaavat prioriteerata heitä jotka tarvittevat enniiten appuu.

Muista ette muutama valmistelu oon paljon parempi ko ei yksikhään!



Kuva: Helitrans

Ota vaarin brosyristä



Luje lissää veden
ympäri nettilaidala
sikkerhverdag.no.





Vesi

Sie tarvittet vettä juomisheen, ruvanlaitthoon ja hygieenhiin. Jos sinula oon varoiksi nuoin 20 liitterii juomavettä per persoona, sie täkkääät yhden viikon minimumitarpeen jos hanavedele tapattuis jotaki. Osan juomatarpheesta saattaa tákátá juusila, pryyxilá ja muila alkoholittomila juomila.

Yksi mahdollisuus oon ostaat putikista kannui tahi flaskui joissa oon vettä. Toinen mahdollisuus oon se ette sie itte täytät kannui tahi flaskui hanavedelä. Näin tehet sen:

1. Puhdistus

- Pese flaskut tahi kannut soovala ja vedelä, ja viruta hyvin.
- Täytä vedelä, ja lissää kaksi korkilista kloriinii per 10 liitterii vettä. Anna seissoot vähhiinthään 30 minuttii. Laske veden pois ja viruta hyvin.

2. Täyttäminen

Kaada kannut tahi flaskut täythöön kylmää, juokseevaa hanavettä.

3. Säilyttäminen

- Säilytä veden pimmeessä ja kaalossa paikassa jossa ei ole suoraa auringonvalloo.
- Puhthaat kannut joissa oon puhdasta vettä saattaavat säilyyt vuosii ilman ette siitä tullee vaaralista juoda.

Vaikkee löytät sijan vedele?

- Se saattaa olla helpompi löytät sijan usheile pienile kannuile ko tyhä muutamalle isole.
- Sie saatat säilyttää vettä kaapiissa, köökinpenkin alla tahi muissa paikoissa kotona jossa oon ylimääräistä sijjaa.
- Asutko rakenuksessa jossa oon yhteisalloi? Kysy yhteisomistukselta tahi asentolaakilta oonko mahdollisuus perustaat yhteisen vesilaakerin.



Lämpö ja valo

Usheimissa asumahuoneissa on elektrisiteetti tärkein lämmityslähdet. Usheissa asumahuoneissa virta on ainua lämpölähdet. Jos sähkö eli virta katkee talvela, niin sisälä saattaa tulla happelasti kylmä ja pimnee. Sinula pittää siksi olla plaana niin ette sie pysyt lämpimännä.

Nämät pittää sinula olla kotona:

- Lämpimät vaatteet ja peitot, tyynyt tahi nukkumapussit.
- Kynttilät, tulitikut tahi lightteri.
- Plakkarilamput tahi päälamput niin ette näjet pimmeessä (muista ylimääräiset batterit).

Vaihtoehtoinen lämmitys

- Varmista ette takan ja piipun on hyväksytty ja net on hyvässä kunnossa, ja ette sinula on nokko polttopuita.
- Gassi- tahi parafiiniuuni jonka on meinattu sisätihoin, on hyvä vaihtoehto jos on virtakatkos.
- Sie saatat kans hunteerata pittäät varavirtaa, esimerkiksi aggregaattii tahi batterii jossa on 230 voltinen virran ulosotto. Silloin sie häydyt tuntteet reekelit ja neuvot siitä kuinka sitä käytethään turvalisesti.

Auttakkaa toinen toista

- Jos virtakatkos on pitkäaikainen, ja sinula ei ole vaihtoehtoista lämmityslähdettä: Sovi kranniin, perheen tahi ystäviitten kans, ette saat olla heidän tykönä.
- Oonko sinula ittelä vaihtoehtoinen lämmityslähdet virrale, ja tunnetko jonku jolla ei ole sitä? Hunteeraa, saatatko sie tarjota heile sijan sinun tykönä jos kriisi tulee.

Näin vähentät lämpöhukkaa jos virta katkeis

- Sulje ovet ja henkkaa ylös täppeniitä lommiin välhiin.
- Henkkaa täppeniitä tahi kartiiniitä klassiin etheen.

Luje lissää paloturvaisuuden
ja helposti pallaavan gassin
turvalisen pidon ympäri nettilaidala
sikkerhverdag.no





Ruoka

Kriisin aikana ei ole varmaa ette sie saatat käydä ostamassa ruokkaa. Siksi sinula pittää olla nokko ruokkaa viikoksi kaikile perheenjäsenille.

Hunteeraa, kuinka sie saatat valmistaat ruokkaa jos virta tahi vesi oon pois. Syö ensisti ruvan jossa oon lyhyt säilymisaika niin ko kylmä- ja fryysitavarat.

- Pidä huolen siitä ette sinula oon vähäisen enämen sitä ruokkaa jota sie tavalisesti syöt. Jos sie käyt kaupassa ennen ko kaapit oon tyyhät, sinula tullee aina olemhaan ylimääräistä tavaraa sinun laakerissa.
- Pidä tallessa ylimääräissii ruokatavaroita joissa oon pitkä säilymisaika ja joita saatethaan säilyttää lomantemperatuurissa. Hyvät esimerkit oon: näkkileipä, kaurakryyni, hermeettiset bönnerit, hermeettiset leivänpäälykset, energiaplaatat, kuivatut hetelmät, sukulaati, honninki, keksut ja nötterit.
- Ruokatavarat joissa oon pitkä säilymisaika ja jotka vaattiivat lämmitystä oon esimerkiksi: pasta, riisi, pussivelli, jauhot, murkinahermetikki ja fryysikuivatut ruvat.
- Jos joku sinun perheenjäsenistä ei kestä vasittui ruokatavaroita tahi oon henkkaavainen jostaki, sie pidät suunnitella sen varale.
- Jos sie aijot valmistella ruokkaa tormiköökkin, gassiblussin tahi gassigrillin avula, sie pidät tarkistaat ushein, toimiivatko vehkheet ja oonko net oon hyvässä kunnossa.



Luje lissää omavalmhiuden ja ruvan ympäri nettilaidala.sikkerhverdag.no





Omavalmhius maksamisessa

Maksosysteemit Norjassa on varmat ja efektiiviset. Digitaaliset hyökkäykset, inhimilliset feilit, systeemifeilit tai virtakatkos saattaavat kuitenkin johtaa siihen ette systeemit ei enää toimi niin ko pittäävät.

Jos sie et enää voi maksaat niin ko prukkaat, niin se on hyvä ette sinula on muitaki tappoi maksaat.

- Pidä usheemppiita maksokorttii. Pidä joko erilaissii maksokorttii (deebetti-tahi kredittikorttii) tahi pankkokorttii eri pankoista.
- Pidä käsirahhaa kotona, ja mielelä eriarvoissii ja vähempiarvoissii. Arvele summan sen jälkhiin kuinka monta tet oletta huushollissa ja mitä tet tarvittetta ostaat.
- Avvaa konton usheemassa pankossa siltä varalta jos se syntyis teknissii probleemiita yhden pankon systeemissä.



Omavalmiuden tarkistuslista

Alapuolella on eksemppeliitä niistä assiista joita sinula kannattaa olla kotona. Sie pidät käyđä läpi ittesti tarpeet ja päivittäät sinun laakerit rekelimäisesti. Muista ette peret, ystävät ja krannit saattaavat tehdä ytheistyötä omavalmiudesta.

Ruoka ja vesi

- Kannut tahi flaskut joissa oon puhdasta vettä.
- Ruokkaa joka kestää säilytyksen lomantemperatuurissa.
- Grilli, keittämäapparaatti tahi tormiköökki.
- Ylimääräiset gassiastiit tahi polttoainetta.
- Ruokkaa ja vettä ruokkoelläimille.
- Vähäisen käsirahhaa ja usheempi maksokortti.

Lämpö ja valo

- Lämpimät vaatteet ja peitot, tyynyt tahi nukkumapussit.
- Tulitikut ja kynttilät.
- Polttopuita – jos sinula oon puu-uuni tahi takka
- Gassi- tahi parafiiniuuni jonka oon meinattu sisäkäythöön.
- Sopimus yöttymisestä.
- Plakkarilamput tahi päälamput jotka toimivat batteriila, veivilä tahi aurinkoselliilä.

Tieto

- DAB-radio joka toimii batteriila, veivilä tahi aurinkoselliilä.
- Batterit ja laadattu batteripankko.
- Paperhiin kirjoitettu lista jossa oon tärkkeet telefuuninumerot niin ko esimerkiksi hätänumerot, lääkiwahti, elläinlääkäri, peret, ystävät ja krannit.

Metesiinit ja hygieeni

- Metesiinit ja ensiapukamppheet.
- Juuttatabletit (koskee lapsii ja alle 40-vuotihaita raavhaita, lasta vasten olleeviita ja imettäviitä.)
- Hygieenikamppheet niin ko kosteusservietit, käsispriitti, rievut, toalettipaperi, tervheysitheet ja tampongit.



Tarvittetko inspiraationi?

Katso erilaisia omavalmiuiden laakeriita ja printtaa tarkistuslistan nettilaidalta sikkerhverdag.no



Metesiinit ja ensiapu

Kriisin aikana saattaa olla vaikeaa päästä läpi ko rinkaata metesiinilisheen hätänumeroon tahi lääkiwahthiin. Siksi se oon tärkee ette ossaat perusensiappuu ja ette sinun asumahuonheessa oon ensiapukamppheet.

- Opettele perusensiappuu jos sinula oon mahdollisuus siihen.
- Sinula pittää olla ensiapukamppheet sinun asumahuonheessa. Jos sinula oon biili, niin sinula pittää olla ensiapukamppheet biilissä kans.
- Hommaa ylimääräisen laakerin jossa oon metesiiniitä ja metesiinilissii kamppheita joita sie pidät rekelimäisesti, ja joka riittää vähhiinhään seittemen päivän tarpheisiin. Luo ittelesti rutiinin jossa sie käyt noutamassa uudet kamppheet viimisthään viikkoo aijemin ennen ko laakeri tyhventyy.
- Pidä tallessa juuttatablettiita kotona (koskee lapsii ja alle 40-vuotihaita raavhaita, lasta vasten olleeviita ja imettääviitä). Tabletit saattaavat suojata radioaktiiviselta juutalta mikä synttyy atoomionnettomuuksissa. Tabletit otethaan vain jos esivallat sannoovat niin.



Perusensiavun ohjheet

- Pidä huolen ette hengitystiet oon auki.
- Toppaa ulkoiset verenvuotamiset ja pidä loukkaantunheen persoonan lämpimännä.
- Arvioi hengityksen.
- Selvitä, oonko loukkaantunnu tajuissansa.
- Anna sydän- ja keuhkopelastusta.
- Käytä sydäniskurii.

Neuvotut
ensiapukamppheet
löyttyyväät nettilaidalta
sikkerhverdag.no





Hygieenia

Huono hygieenia saattaa johtaa tartunnan ja tautiin leviämiseen. Jos sinulla ei ole vettä hanaassa, niin persoonallinen hygieenia ja puhdistaminen tullevat haastavammaksi.

- Pidä tallessa kosteusserviettiä, käsipriittiä ja kertakäyttöhanskoja sinun asumahuoneessa.
- Pidä tallessa ylimääräistä hygieenipaperia ja roskapussia.
- Jos joku pitää riippua, kuukautis- tai saniteettiä, niin niitäkin pitää olla ylimääräisesti laakerissa.

Jos vesi katoo pitemäksi aikaa

- Ole erittäin tarkka persoonallisen hygieenian kanssa hygieenikäynnin jälkeen ja ennen ruuanlaittoa.
- Pidä sinun asumahuoneen korjattuna ja puhtaana. Paiskaa roskat ja ruuanrättejä niin ette estä bakteeria ja tuhoellaisia leviämistä.
- Jos hygieenipaperia ei voi käyttää, niin saatat laittaa varahygieenian panemalla kahdenkertaisen kantapussin hygieenikäyttöön tai ämpäriin. Kantapussit sidotaan kiinni tupultisolmella ja paiskataan rästirokkaan.
- Kriisin aikana saatat pitää vettä mikä on asumahuoneen lämmityksessä. Vedä töpselin seinästä ennen kuin alat laskemaan vettä astiin pohjassa olleevasta dreenerinkihanaasta. Vettä ei pidä juoda.
- Saatat hunteerata kovota vettä katolta, josta tai makkevedestä hygieenitarpeita varten. Ymmärrä kuitenkin ette tämä vesi saattaa olla pahasti ryoitetty ja käyttökelvoton jos sinun alla on tapattu atoomilaskeutumisella tai keemillisillä uloslaskuilla. Haje siksi tietoa esivalloilta ennen kuin pidät semmoista vettä.



Tieto ja kommunikasiooni

Kriisiisä oon tärkkee ette sie saat tiettoo esivalloilta siitä mitä tapattuu, ja mitä sie pidät tehdä. Siksi sie pidät varustaat ittesti siihen kuinka sie saat tiettoo jos virtaverkko, mobiiliverkko tahi internetti heittää toimimasta.

Haje tiettoo esivaltoin kanaaliista ja redaktöörijuhdetuista journalistisista meedioista jotka kuuluvat VÆR VARSOM-plakaatin ja redaktööriplakaatin alle. NRK P1 oon valmhiuskanaali jonka tehtävä oon varmistaat tiettoo kuuntelijoile, kans silloin jos muut uutismeediat ja julkiset nettilaidat ei ole saatavilla.

- Sinula pittää olla DAB-radio joka toimii vaikka virta kattoo. Niitä oon olemassa erilaissii varianttii jotka toimiivat batteriila tahi jotka laattaanttuuvat aurinkoselliin tahi veivin voimala. Muista ette sie saatat kuunela radioo ja laadata mobiilin biilissä.
- Sinula pittää olla batteripankko jonka sie jammisti laattaat täythöön.
- Kirjoita tärkkeet telefuuninumerot paperhiin siltä varalta ette sie häydyt lainata telefuunin.
- Tarkista sinun kommuunista, oonko kohtaamispaikkoi tahi muita oorninkkiita josta saatat löyttäät tiettoo jos virtaverkko ja televerkko oon alhaala.
- Jos sinula oon pääsy internettiin, mutta mobiiliverkko ei toimi: tarkista, oonko mahdollista aktiveerata puhelut Wi-Fin avula sinun telefuunissa, ja oonko sinula äppii telefuunissa jotka kommuniseeraavat Wi-Fin kautta.
- Tarkista, oonko perheenjäsenillä tahi krannila abonnementti joka toimii eri mobiiliverkossa ko sinun.



Ole lähdekriittinen

Kriisitilanteet on sekavat, ja väärä tieto saattaa helposti levitä. Tämä saattaa tapattuut siksi ko itte kriisitilanteet luopi sekkaanusta ja väärinymmäryksiitä. Tahi siksi ko joku vasiten levittää väärä tiettoi, esimerkiksi sen tähden ette halluu horjuttaat samfynnii. Se tieto jonka sie saat, vaikuttaa sinun päätökshiin. Sen tähden on tärkeä ette sie tarkistat tietolähtheet ja hunteeraat minkälaista tietto sie jajat etheenpäin.

- Hanki tietto esivalloilta ja redaktöörjohdetuista journalistisista meedioista.
- Ole erittäinki valvheila ko kuulet tietto joka vaikuttaa ylättävältä, pölättävältä tahi suututtaavalta.
- Tarkista, kuka on tiedon lähättääjä. Jokku saattaavat levittää väärä tiettoi vasiten.
- Ole tietoinen siitä ette kaikkii tekstii, äänii, kuvvii ja videoita saatethaan manipuleerata.
- Hunteeraa, minkälaista tietto sie jajat etheenkäsin.

Varraaminen

Hätävarraus on tienasti Norjan esivalloilta. Ko sattuu vakava tilanteet jossa elämä ja tervheys on vaarassa, sinun mobiilitelefunhiin saattaa tulla hätävarraus. Se edelyttää ette sinula on 4G- tahi 5G-täkninki.

Varrausrustingit on sijoitettu suurimphiin kaupunkhiin ja tivispaikkhoiin. Ko sireenit tyyttäävät kolme sarjaa joitten välissä on yhden minutin pausi, se meinaa "tärkeä mellinki – haje tietto". Kuuntele esimerkiksi NRK P1:tä. Jos sireenit varraavat lyhyvillä tyytiillä nuoin yhden minutin aijan, se meinaa "hyökkäysvaara - hakkeudu suoijaan". Ko sireenit tyyttäävät yhtenäisesti puolen minutin aijan, se meinaa ette vaara on ohi.



Yhteinen omavalmhius

Yhtheistyö ja yhteishenki on suuri resursi kriisiissä. Puhu niitten kans jokka on sinun ympärillä siitä mitä saattaa tapattuut ja kuinka tet aijotta pärjätä yhdessä.

Löydä sinun oman valmhiusystävän

Selvitä, kuka saattaa tarvita sinun appuu ja keneltä sie saatat saada appuu. Ko perheenjäsenillä, ystävillä ja kranniila on erilaissii ominaisuuksii ja tietämyksii, net saattaavat täydenttää toinen toista.

Tässä muutama esimerkki siitä kuinka tet saatatta auttaat toinen toista:

- Ensiapu jos on loukkaantunnu.
- Huolenpito ja tuki.
- Oleskelu ja yötyminen jos joku joutuu lähtemhään evakkhoon omasta kodista.
- Käänttää ja selittää tiedon mikä tullee esivalloilta.
- Praktiinen apu kamppheitten ja työkalluin käytössä.
- Ostaminen, kantaminen ja kuljetus.
- Kamppeitten ja tavaroitten vaihetus tahi vaihetuslaina.
- Lainata mobiilitelefuunin jonka on yhdistetty eri verkkhoon ko sinun telefuunin.
- Yhteinen ruvanlaitto.

Vapaaehtoiset organisasuunit

Kriisiin aikana on vapaaehtoiset organisasuunit, uskontokunnat ja elämäntammussamfynnit myötä ratkaisemassa tärkkkeitä tehtäviitä. Hommaa ittelesti ylinäkymän vapaaehtoisista organisasuuniista ja laakiista sinun liikimiljöössä. Ole mielelä innokas vapaaehtoisheen valmhiutheen.

Asumaselskaapin omavalmhius

Asentolaakin tahi yhteisomistuksen styyri saattaa hunteerata sitä, perustethaanko yhteisen omavalmhiuslaakerin. Assuujat saattaavat yhdessä laakrata esimerkiksi juomavettä kellarissa tahi muissa yhteisaloissa.



Psyykkinen terveys kriisiissä

Ko ihminen kohtaa kriisiä ja epävarmuutta, se on normaalia kokkeet huoli, negatiivisia ajatuksia, huonoa unta, levottomuutta ja muita vahvoja tunteita. Jotkut ihmiset kokkeevat tämän vahvemasti ko muut.

- Käytä aikaa assisiin joille sie saatat tehdä jotaki, ja mielelä jotaki konkreettista joka saattaa auttaa sinua kokkoomhaan sinun ajatuksia ja olemhaan läsnä.
- Ylläpidä sinun tuttuja rutiiniita mahdollisimman hyvin, esimerkiksi fastoi aterioita ja persoonallista hygieeniaa.
- Käy toisten ihmisten tykönä. Ota kontaktia ystäviitten, perheen ja muitten kans jos se on mahdollista. Sosiaalinen kontakti antaa meile mahdollisuuden jakkaat ittemä ajatuksia ja tappoi hantteerata assiaita.



Nettilaidalta sikkerhverdag.no löydät tipsia jotka saattaavat auttaa hantteeraamaan itensä tunteita ja tukemaan toisia kriisissä.



Olopaikat kriisiissä

Se, missä paikoissa on turvallista oleskella, on täysin kiinni siitä mitä on tapahtunut. Kaikkiin tärkkeintä on hakkeet tietto ja noudattaat esivalttoin neuvoi ja ohjheita.

Usheissa taphauksissa turvalissiinta on pysytellä kotona. Toisin aijoin se saattaa olla tarpheelista jättää kodin lyhykäiselä varrauksella.

Jos syttyy sota, niin sie saatat saada ilmoituksen siitä ette sie häydyt hakkeuttuut suojsuhan. Jos turvalommii ei löydy likialasta, sie pidät hakkeuttuut suojsuhan kellarhiin tahi lomhaan joka on rakenuksen keskelä. Räjättyksissä klasit saattaavat särkkyyt, ja lasipalaiset saattaavat vahingoittaa heitä jotka on likelä. Pysyttele siksi kaukana klasiista.

Jos sie häydyt jättää kodin

- Tehe plaanan siitä mihin sie saatat lähteet ja kuinka sie pääset sinne. Piian sie saatat lähteet sukulaisten tahi ystäviitten tykö tahi hyttään. Suuremissa onnettomuuksissa ja katastroofiissa perustethaan ushein evakueerinki- ja lähimäissentteriitä.
- Jos sie häydyt jättää ittesti kodin lyhykäiselä varrauksella, niin tärkkeintä on muistaa lämpimät vaattheet/täppenit, mobiilitelefuuinin, pankkokortin ja käsirahhaa, vähäisen ruokkaa ja juomaa, identifikasuunipaperit, metesiinit ja apuneuvot (esimerkiksi prillat, linsit, rullaattorin ja kuulotekniset kampsheet).
- Pidä huolen siitä ette sinula on nokko polttoainetta tahi virttaa jos käytät biilli. Varusta ittesti sen varale ette trafikki saattaa olla kaoottinen ja edetä hitthaasti.



Turvalomat

- Turvalomat pittäävät suojela väkkee sotatoimiin vahingoilta.
- Esivallat varraavat ko oon tarpheelista hakkeuttuut suojhaan turvalomhaan.
- Ylinäkymä julkisista turvalomista löytyy nettilaidalta <https://kart.dsb.no>.
- Lisäksi oon usheita privaattirakenuksii joissa oon turvaloma. Nämät lomat oon meinattu heile jokka oleskelleevat rakenuksessa. Esimerkiksi: konttuurirakenukset, koulut, lastentarhaat, asentolaakit ja hotellit.



Hätänumero

110 Palo

112 Pulettija (ko tarvittet appuu heti varsin)

113 Metesiinilinen hätätelefuuni (ko tilanet oon akutti ja elämä oon vaarassa)

14 12 Hätätelefuuni kuuroile ja heikkokuuloisille.

Hätä-SMS oon palvelu joka mahdollistaa sen ette sie joka olet kuuro, heikkokuuloinen tahi puhetvammaisen pystyt ottamaan yhteyttä hätänumerhoin SMS:n (tekstimellingin) kautta. Ette sie saatat pittäät palveluu, sie hädyt ensisti rekistreeerata ittesti numeron nettilaidala www.nodsms.no.

Omat nutaatit (tärkkeet telefuuninumerot ja muut hyödylliset tiedot)