

Lična pripravnost za nedelju dana

Kako ćete vi i vaša porodica preživeti ako struja nestane duži vremenski period? Šta da radite ako nestane vode? Šta ako ne možete ništa kupiti nedelju dana? Lična pripravnost znači biti spreman za takve situacije.

Norveške vlasti preporučuju da što više ljudi bude spremno da se sami snađu nedelju dana. Opštine i službe za vanredne situacije moraju da daju prioritet onima koji ne mogu bez pomoći u krizi. Ako više nas bude u stanju da se brine o sebi i onima oko nas, ukupna odbrana Norveške će biti ojačana – to jest, suma resursa društva za sprečavanje i suočavanje sa krizom i ratom.

Šta može da se desi?

Živimo u sve nestabilnijem svetu, uključujući klimatske promene, rat i digitalne pretnje. Iako većina posla funkcioniše kako treba u Norveškoj, moramo biti spremni na ekstremne vremenske prilike, pandemije, nesreće, sabotažu i, u najgorem slučaju, mogu da nas pogode ratna dejstva.

Takve krize mogu da imaju velike posledice. Na primer, nestanak struje može da dovede do toga da voda iz česme, kanalizacioni sistem, platna rešenja, internet, mobilni telefon i mogućnost kuvanja ne funkcionišu normalno.

Ojačajte svoju ličnu pripravnost!

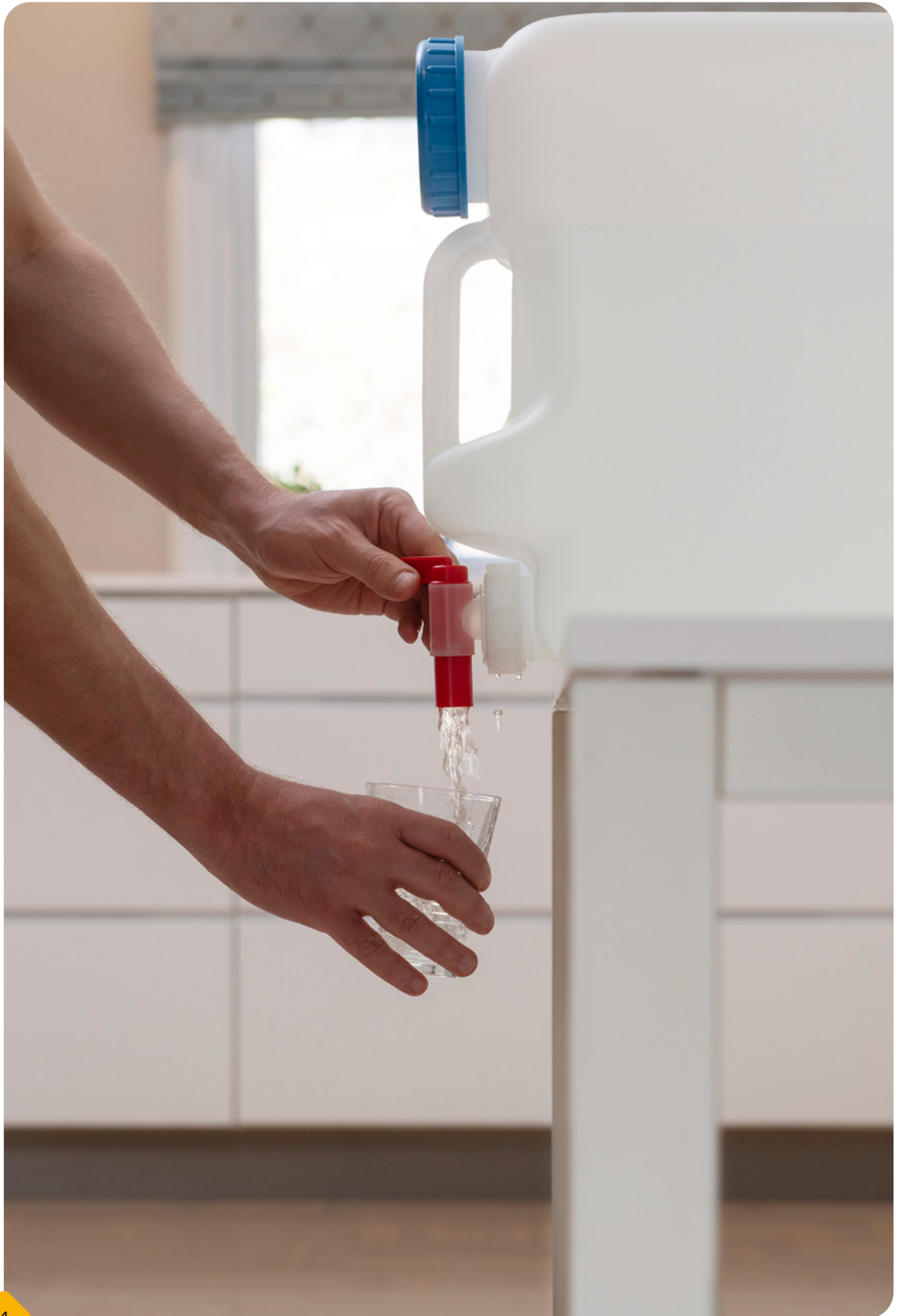
Dobra lična pripravnost je ulaganje u bezbednost vas i vaše porodice. Ako sledite savete iz ove brošure, bićete u mogućnosti da se bolje nosite sa svim, od malih svakodnevnih poremećaja do velikih kriza. Pored toga, pomažete vlastima da daju prioritet onima kojima je pomoć najpotrebnija.

Ne zaboravite: mala spremnost je mnogo bolja od nikakve!



Fotografija: Helitrans

Sačuvajte brošuru





Voda

Potrebna vam je voda za piće, kvanje i higijenu. Ako imate oko 20 litara vode za piće po osobi, pokrivete minimalnu potrebu za nedelju dana ako se nešto desi sa vodom iz česme. Nešto od potrebe za tečnošću može se pokriti sokom, gaziranim i drugim bezalkoholnim pićima.

Jedna od mogućnosti je da kupite kanistre ili flaše vode u prodavnici. Druga mogućnost je da sami napunite vodu iz česme. Postupite ovako:

1. Čišćenje

- Operite flaše ili kanistre sapunom i vodom i dobro isperite.
- Sipajte vodu i dodajte dva čepa hlora na 10 litara vode. Ostavite da odstoji najmanje 30 minuta. Istočite i dobro isperite.

2. Punjenje

Napunite kanistre ili flaše do vrha hladnom vodom iz česme.

3. Skladištenje

- Vodu držite na tamnom i hladnom mestu gde nema direktne sunčeve svetlosti.
- Čista voda u čistoj posudi može se čuvati godinama, a da ne postane opasna za piće.

Nemate mesta da skladištite vodu?

- Možda je lakše naći prostor za skladištenje ako imate više malih kanistri nego nekoliko velikih.
- Možete da skladištite vodu u ormarima, ispod kuhinjske radne površine ili bilo gde drugde u vašem stanu gde imate nešto slobodnog prostora.
- Živate u zgradi sa zajedničkim prostorima? Proverite sa odborom kućevlasnika ili stambenom zadrugom da li postoji mogućnost zajedničkog skladištenja vode.



Toplota i svetlost

Većina stambenih prostora ima struju kao glavni izvor toplote. U mnogim stanovima, struja je jedini izvor toplote. Ako dođe do nestanka struje tokom zime, može brzo da postane hladno i mračno u stanu. Radi toga bi ste trebali da imate plan kako da održavate toplotu.

Sledeće bi ste trebali da imate u kući:

- Toplu odeću i ćebad, pokrivače ili vreće za spavanje.
- Zalihe sa svećama, šibicama ili upaljačima.
- Baterijske ili čeonne lampe kako bi ste videli u mraku (ne zaboravite rezervne baterije).

Alternativno grejanje

- Pobrinite se da su peć na drva i dimnjak odobreni i u dobrom stanju i da imate dovoljno drva za ogrev.
- Gasna ili parafinska peć namenjena za upotrebu u zatvorenom prostoru je opcija u slučaju nestanka struje.
- Možete i razmotriti pomoćnu struju u smislu agregata ili baterije sa utičnicama od 230 volti. Morate detaljno proučiti koja važe pravila i saveti za bezbedno korišćenje.

Pomozite jedan drugom

- Ako ste bez struje duži period i nemate alternativno grejanje: Dogovorite se sa komšijama ili prijateljima da li možete biti kod njih.
- Imate alternativno grejanje umesto na struju i poznajete nekoga ko nema? Razmotrite da li možete da im ponudite da budu sa vama u kriznoj situaciji.



Kako smanjiti gubitak toplote ako struja nestane

- Zatvorite vrata ili okačite ćebad između soba.
- Okačite ćebad ili zavese ispred prozora.



Hrana

U slučaju vanrednog stanja, možda nećete moći da kupite hranu. Zato bi trebalo da imate dovoljno hrane za nedelju dana za sve ukućane.

Razmislite o tome kako ćete pripremiti hranu ako nestane struja ili voda. Koristite prvo hranu koja ima kratak rok trajanja, kao što je hrana iz frižidera i hladnjaka.

- Pobrinite se da imate malo više od te hrane koju inače jedete. Ako kupujete pre nego što se isprazni, uvek ćete imati dodatne zalihe.
- Imajte hranu sa dugim rokom trajanja, koja se može čuvati na sobnoj temperaturi. Na primer: Dvopek, ovsene pahuljice, konzervirana sočiva i pasulj, mesni naresci u konzervi, energetski bar, sušeno voće, čokolada, med, keks i orasi, bademi i slično.
- Primeri dugotrajnih namirnica koje zahtevaju kuvanje: Testenine, pirinač, supe u vrećicama, brašno, konzervirana gotova jela i hrana podvrgnuta liofilizaciji (smrznuta sušena hrana).
- Ako postoji hrana koju neko u vašem kućanstvu ne podnosi ili da zavisi od nje, morate da i to uzmete u obzir.
- Ako planirate da pripremate hranu na plinskom gorioniku ili roštilju, redovno proveravajte da li oprema radi i da li je u dobrom stanju.





Lična pripravnost za plaćanje

Sistemi plaćanja u Norveškoj su bezbedni i efikasni. Međutim, digitalni napadi, ljudske i sistemske greške ili nestanak struje mogu da dovedu do kvara sistema.

Ako više ne dobijate platu kao što obično stiže, dobro je imati druge načine plaćanja spremne.

- Imajte više platnih kartica. To mogu biti različite platne kartice (debitne ili kreditne kartice) ili bankovne kartice izdate od različitih banaka.
- Imajte nešto gotovine kod kuće, po mogućstvu u različitim i manjim vrednostima. Količinu odaberite u zavisnosti od toga koliko ukućana ima i šta vam je potrebno da kupite.
- Imajte račun u nekoliko banaka u slučaju tehničkih problema sa jednom od banaka.



Spisak vaše lične pripravnosti

Sledi spisak sa primerima stvari koje je dobro imati kod kuće. Trebalo bi da redovno pregledate svoje potrebe i obnovite svoje zalihe. Imajte na umu da porodica, prijatelji i komšije mogu da sarađuju oko lične pripravnosti.

Hrana i voda

- Čista voda za piće koja se natočena u kanistre ili flaše.
- Namirnice koje mogu da se skladište na sobnoj temperaturi.
- Roštilj, rešo/kuhalo na plin ili slično.
- Rezervna boca sa plinom/gasom ili drugim gorivom.
- Hrana i voda za kućne ljubimce.
- Nešto gotovine i nekoliko platnih kartica.

Toplota i svetlost

- Topla odeća i čebad, pokrivači ili vreće za spavanje.
- Šibice i sveće.
- Drva za ogrev – ako imate peć ili kamin.
- Gasna/plinska ili parafinska peć namenjena za upotrebu u zatvorenom prostoru.
- Dogovor o smeštaju.
- Baterijske ili čeone lampe koje rade na baterije, polugu ili solarne ćelije.

Informacija

- DAB radio koji radi na baterije, polugu ili solarne ćelije.
- Baterije i napunjena eksterna baterija.
- Spisak na papiru sa važnim telefonskim brojevima kao što su brojevi hitnih službi, dežurne lekarske skužbe, veterinara, porodice, prijatelja i komšija.

Lekovi i higijena

- Lekovi i oprema za prvu pomoć.
- Tablete joda (odnosi se na decu i odrasle do 40 godina starosti, trudnice i majke koje doje).
- Higijenski predmeti kao što su vlažne maramice, alkohol, pelene, toalet papir, ulošci i tamponi.

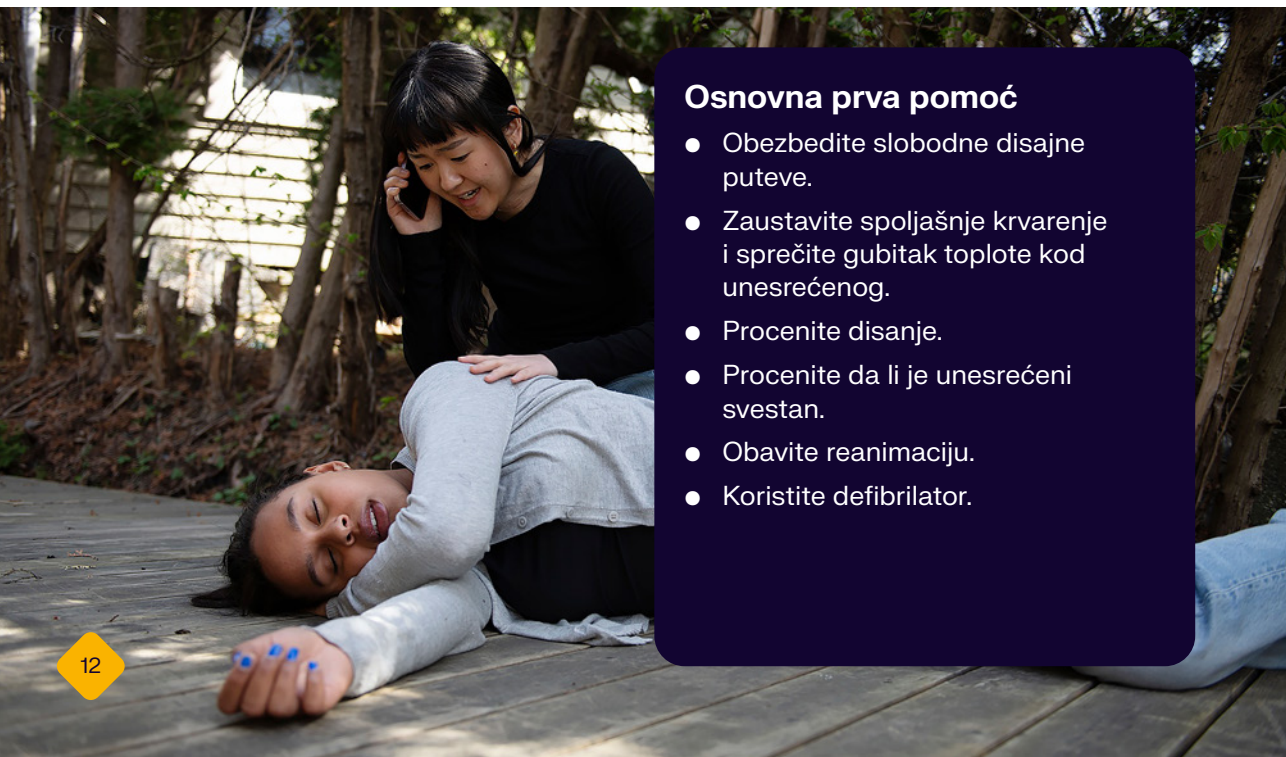




Lekovi i prva pomoć

U kriznim slučajevima može biti teško uspostaviti vezu sa hitnom pomoći ili dežurnom lekarskom službom. Zbog toga je važno da znate osnovnu prvu pomoć i da imate opremu za prvu pomoć kod kuće.

- Naučite prvu pomoć ako imate mogućnost.
- Pripremite opremu za prvu pomoć kod kuće. Ako imate automobil, trebalo bi da imate komplet za prvu pomoć u automobilu.
- Imajte zalihe lekova i medicinske opreme koju redovno koristite za najmanje sedam dana. Uspostavite naviku da podignete novu zalihu najkasnije nedelju dana pre nego što vam ponestane.
- Imajte tablete joda kod kuće (odnosi se na decu i odrasle do 40 godina starosti, trudnice i majke koje doje). Tablete mogu da zaštite od radioaktivnog joda u slučaju nuklearnih nesreća i uzimaju se samo kada vlasti obaveste o tome.



Osnovna prva pomoć

- Obezbedite slobodne disajne puteve.
- Zaustavite spoljašnje krvarenje i sprečite gubitak toplote kod unesrećenog.
- Procenite disanje.
- Procenite da li je unesrećeni svestan.
- Obavite reanimaciju.
- Koristite defibrilator.



Higijena

Loša higijena može da izazove infekcije i bolesti. Ako nemate vodu iz česme, lična higijena i čistoća postaju sve zahtevniji.

- Imajte vlažne maramice, sredstvo za dezinfekciju ruku i rukavice za jednokratnu upotrebu u kući.
- Imajte zalihu toalet papira i vreća za smeće.
- Ukoliko neko koristi pelene, menstrualne ili sanitarne proizvode, trebalo bi da imate zalihu.

Ukoliko duže nema vode

- Posebnu pažnju obratite na ličnu higijenu posle odlaska u toalet i pre kuvanja.
- Održavajte stan čistim i urednim. Bacite smeće i ostatke hrane da biste izbegli bakterije i štetočine.
- Ako se toalet ne može koristiti, možete napraviti krizni WC tako što dve vreće stavite oko WC šolje ili preko kante. Vreće se zavežu dvostrukim čvorom i bacaju u obično smeće.
- Voda iz bojlera u kući može se koristiti u kriznim situacijama. Isključite bojler iz struje pre nego što ispustite vodu iz slavine na dnu. Voda ne bi trebala da se pije.
- Možete prikupljati vodu sa krova, iz reke ili slatkih voda za higijenu. Međutim, imajte na umu da ova voda može biti veoma kontaminirana i nepogodna za upotrebu ako je došlo do nuklearnih padavina ili izlivanja hemikalija u vašoj blizini. Pogledajte informacije nadležnih organa pre korišćenja takve vode.



Informacije i komunikacija

U slučaju krize, važno je da možete primati informacije od vlasti o dešavanjima i šta treba da uradite. Stoga se pripremite kako ćete doći do informacija ako struja, mobilna mreža ili internet prestanu da rade.

Informišite se na vladinim kanalima i iz uređivačkih novinarskih medija koji prate etička pravila novinarstva. NRK P1 je kanal pripravnosti koji će obezbediti informacije za javnost, čak i ako drugi mediji i javne internet stranice nisu dostupni.

- Nabavite DAB radio koji radi i kada je struja nestala. Postoje različite varijante koje rade na baterije, ili koje se pune solarnim ćelijama ili polugom. Možete i da slušate radio ili da puniti telefon u kolima.
- Nabavite eksternu bateriju (power bank) koja se redovno puni.
- Zapišite važne brojeve telefona na papir u slučaju da vam je potreban neki broj.
- Proverite sa svojom opštinom da li imaju mesta sakupljanja ili druga uređenja gde možete da dobijete informacije ako su struja i telekomunikacije isključene.
- Ako imate pristup internetu, ali mobilne mreže ne rade: Proverite da li možete da omogućite opciju poziv preko WiFi-ja na vašem telefonu i da li imate aplikacije na vašem telefonu koje komuniciraju preko interneta.
- Proverite da li vaša porodica ili komšije imaju pretplatu na drugu mobilnu mrežu od vas.



Budite kritični prema izvorima informacija

Krizne situacije su nepredvidive, a dezinformacije se lako šire. To se može desiti kada kriza sama po sebi stvara konfuziju i nesporazume. Ili neko namerno širi dezinformacije, na primer, da destabilizuje društvo. Pošto informacije koje dobijate utiču na vaše izbore, važno je da proverite izvore informacija i razmislite koje informacije delite.

- Informišite se kod vlasti i uređivačkih novinarskih medija.
- Budite posebno oprezni kada primite informacije koje izgledaju iznenađujuće, zastrašujuće ili vas razljute.
- Proverite ko stoji iza informacija koje dobijate. Neki ljudi namerno šire dezinformacije.
- Imajte u vidu da se bilo kojim tekstom, zvukom, slikom i video snimcima može manipulirati.
- Razmislite o tome koje informacije delite.

Upozoravanje

Sistem za upozoravanje javnosti (Nødvarsel) je služba norveških vlasti. U ozbiljnoj situaciji sa neposrednom opasnošću po život i zdravlje, možete dobiti upozorenje na vašem mobilnom telefonu. Preduslov je da imate 4G ili 5G pokrivenost.

Sistemi za upozoravanje su smešteni u velikim gradovima i mestima. Kada se sirene pojavljuju u tri serije sa jednom minutnom pauzom između serija, to znači „važna poruka – informišite se“. Uključite na primer radio stanicu NRK P1. Ako sirene upozoravaju kratkim tonovima u trajanju od oko minut, to znači „opasnost napada – potraži utočište“. Kada se ton sirene čuje pola minuta neprekidno, znači da je opasnost prošla.



Zajednička lična pripravnost

Saradnja i zajedništvo su veliki resurs u kriznim situacijama. Razgovarajte sa ljudima oko vas o tome šta se može desiti i kako ćete se snaći zajedno.

Pronađite svog prijatelja u slučaju krize

Utvrđite kome je potrebna vaša pomoć i od koga možete da dobijete pomoć. Sa različitim osobinama i znanjem, članovi porodice, prijatelji i komšije mogu da se dopunjuju.

Evo nekoliko primera u čemu možete da pomognete jedno drugom:

- Prva pomoć kod povreda.
- Briga i podrška.
- Boravak i noćenje ako neko mora da se evakuiše iz svoje kuće.
- Prevođenje i objašnjenje informacija od vlasti.
- Praktična pomoć pri korišćenju opreme i alata.
- Kupovina, nošenje i prevoz.
- Razmenjivanje i pozajmljivanje opreme i robe.
- Pozajmljivanje mobilnog telefona koji je u drugoj mreži od vaše.
- Zajedničko pripremanje jela.

Nevladine organizacije

Napori nevladinih organizacija i verskih zajednica rešavaju mnoge važne zadatke u krizama. Nađite pregled NVO i klubova u vašoj lokalnoj zajednici. Možete se i priključiti kao volonter nekoj organizaciji koja je deo civilne zaštite.

Lična pripravnost u stambenoj zadruzi

Odbor stambenih zadruga ili zgrada sa zajednicom vlasnika može da razmotri da li se može uspostaviti zajedničko skladište za pripravnost. Tako se na primer može napraviti zajednička zaliha sa pitkom vodom u podrumu ili u drugim zajedničkim prostorima.



Mentalno zdravlje u kriznim situacijama

U kriznim situacijama i u susretu sa neizvesnošću, normalno je da čovek doživi zabrinutost, negativne misli, loš san, nemir i druge snažne emocije. Neki ljudi su više pogođeni od drugih.

- Koristite vreme na ono gde možete nešto da uradite, najbolje nešto konkretno što vam može pomoći da saberete misli i budete prisutni.
- Nastavite što je više moguće sa rutinama na koje ste navikli, kao što su redovni obroci i lična higijena.
- Posećujte druge. Kontaktirajte prijatelje, porodicu i druge ukoliko je moguće. Društveni kontakt nam omogućava da delimo svoje misli i načine suočavanja sa okolnostima.



Mesta boravka u krizama

Gde je bezbedno boraviti u potpunosti zavisi od toga šta se dogodilo. Najvažnije je da se potraže informacije i prate saveti i smernice vlasti.

U mnogim slučajevima je najsigurnije ostati kod kuće. Ponekad je potrebno da u kratkom roku napustite stan.

U slučaju rata, možete biti upozoreni da potražite utočište. Ako u neposrednoj blizini nema skloništa, trebalo bi da se sklonite u podrum ili sobu u sredini zgrade. U slučaju eksplozije, prozori mogu da se polome, a komadi stakla mogu da povrede ljude u blizini. Držite se podalje od prozora.

Ako morate da napustite stan

- Napravite plan gde možete da idete i kako da stignete tamo. Možda možete da odete kod rodbine, prijatelja ili u neku vikendicu. U slučaju velikih nesreća i katastrofa, često se osnivaju centri za evakuaciju i porodice unesrećenih.
- Ako morate da napustite kuću u kratkom roku najvažnije je da ponesete toplu odeću/čebad, mobilni telefon, bankovne kartice i gotovinu, nešto hrane i pića, identifikacione papire, lekove i pomagala (kao što su naočare, sočiva, rolator i slušni aparat).
- Pazite da imate dovoljno goriva ili punu bateriju ako koristite automobil. Prevoz u kriznim situacijama može biti haotičan i da traje dugo.



Skloništa

- Skloništa imaju za cilj da zaštite stanovništvo od povreda od ratnih dejstva.
- Vlasti će vas obavestiti kada postoji potreba za sklanjanjem u skloništima.
- Pregled javnih skloništa možete naći na <https://kart.dsb.no>.
- Mnoge privatne zgrade su takođe opremljene skloništem. Ove prostorije su namenjene onima koji se nalaze u zgradi. Primeri: Poslovne zgrade, škole, obdaništa, stambene zadruge i hoteli.



Brojevi hitnih službi

110 Vatrogasci

112 Policija (ako je neposredna pomoć potrebna)

113 Hitna pomoć (ako je u pitanju akutna situacija i opasnost po život)

14 12 Hitni telefon za gluve i osobe s oštećenim sluhom

SMS poruka za hitne slučajeve je usluga koja omogućava osobama koje su gluve, koje slabo čuju ili govore da se jave na brojeve hitne pomoći putem SMS-a (tekstualna poruka). Da biste koristili uslugu, prvo morate da registrujete svoj broj na www.nodsms.no.

Lične beleške (važni brojevi telefona i druge korisne informacije)