



# الاستعداد الذاتي لمدة أسبوع

كيف ستتعامل أنت وأحباؤك إذا انقطع التيار الكهربائي لفترة طويلة؟ ماذا ستفعل إذا اختفى الماء؟ ماذا لو لم تتمكن من التسوق لمدة أسبوع؟ الاستعداد الذاتي يعني الاستعداد لمثل هذه المواقف.

توصي السلطات النرويجية بأن يكون أكبر عدد ممكن من الأشخاص مستعدين لتدبر أمورهم بأنفسهم لمدة أسبوع. و ذلك لأن البلديات وخدمات الطوارئ يجب أن تعطي الأولوية لأولئك الذين لا يستطيعون تدبر أمورهم دون مساعدة. إذا أصبح المزيد منا قادرين على الاعتناء بأنفسهم ومن حولهم، فسيتم تعزيز الدفاع الشامل للنرويج - وبالتالي مجموع موارد المجتمع لمنع الأزمات و الحرب و التعامل معها.

## ماذا يمكن أن يحدث؟

نحن نعيش في عالم مضطرب بشكل متزايد - بعض هذه الأسباب هي تغير المناخ والحروب والتهديدات الرقمية. على الرغم من أن معظم الأشياء تسير كما ينبغي في النرويج، إلا أنه يجب علينا أن نكون مستعدين لاحتمال أن تؤثر علينا الأحوال الجوية القاسية والأوبئة و الحوادث وأعمال التخريب، وفي أسوأ الحالات، أعمال الحرب.

مثل هذه الأزمات يمكن أن يكون لها عواقب وخيمة. يمكن أن يؤدي انقطاع التيار الكهربائي، على سبيل المثال، إلى انقطاع مياه الصنبور وتعطل نظام الصرف الصحي والدفع الإلكتروني والإنترنت والهواتف المحمولة وإمكانية الطهي كالمعتاد.

## عزز الاستعداد الذاتي الخاص بك!

إن الاستعداد الذاتي الجيد هو استثمار في الأمان لك ولأحبائك. إذا اتبعت النصائح الواردة في هذا الكتيب، فسوف تكون أكثر قدرة على التعامل مع كل شيء بدءاً من الاضطرابات الصغيرة في حياتك اليومية و حتى الأزمات الكبرى. بالإضافة إلى ذلك، فإنك تساهم في تمكين السلطات من إعطاء الأولوية لأولئك الذين يحتاجون إلى أكبر قدر من المساعدة.

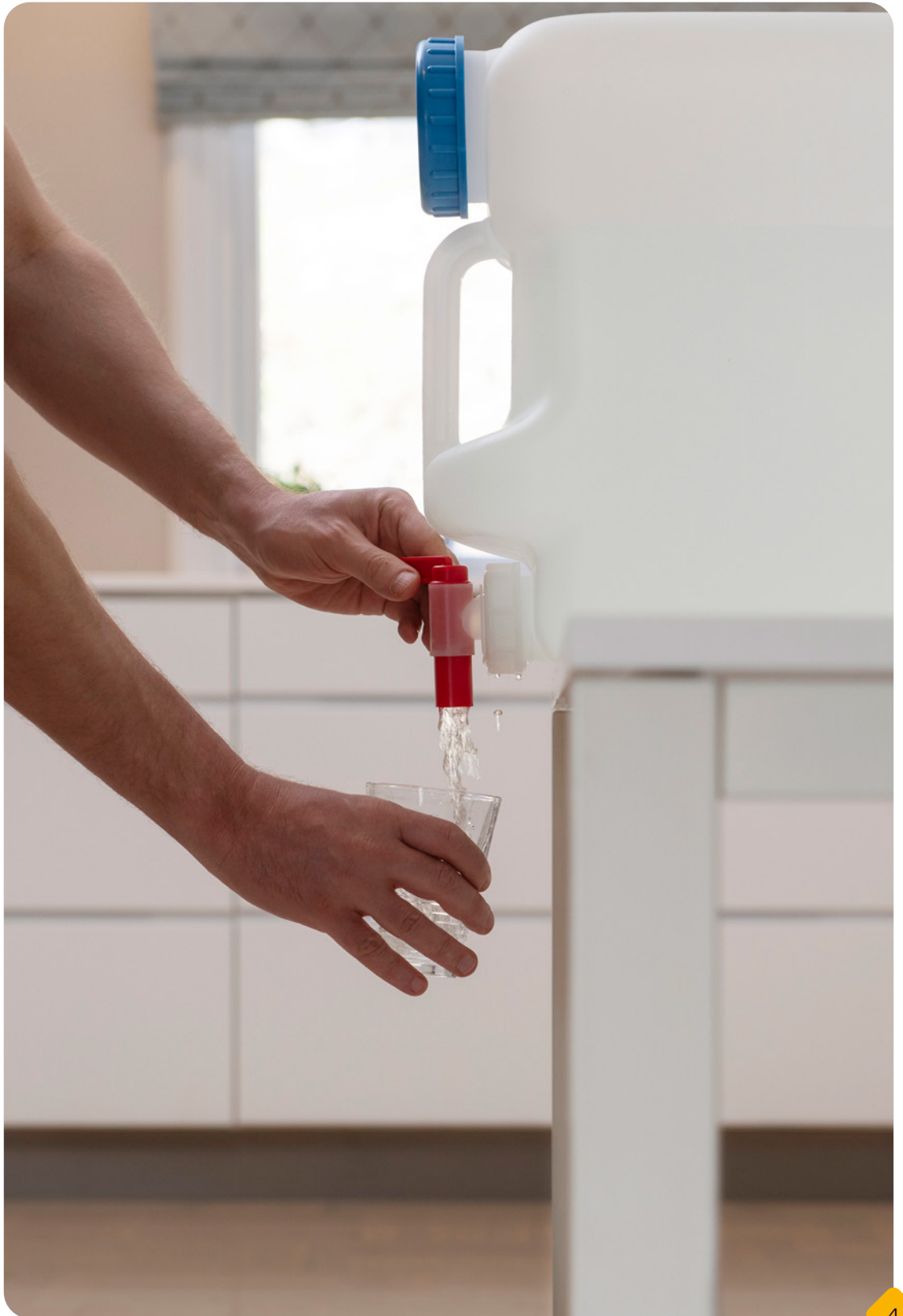
تذكر أن بعض الاستعداد أفضل بكثير من لا شيء!





حافظ على هذا المنشور

تصوير: هليتراز







أنت بحاجة إلى الماء للشرب و الطبخ و النظافة. إذا قمت بتخزين حوالي 20 لترًا من مياه الشرب للشخص الواحد، فإنك تغطي الحد الأدنى من الحاجة لمدة أسبوع إذا حدث شيء ما للمياه في الصنبور. ويمكن تلبية بعض احتياجات السوائل عن طريق العصائر والمشروبات الغازية وغيرها من المشروبات غير الكحولية.

أحد الحلول هو شراء أباريق أو زجاجات مياه من المتجر. الحل الآخر هو أن تقوم بملاء الماء بنفسك من الصنبور. كيفية القيام بذلك:

### 1. التنظيف

- اغسل الزجاجات أو الأباريق بالماء و الصابون واشطفها جيدًا.
- املاها بالماء وأضف مقدار غطاء قارورة من الكلور لكل 10 لترات من الماء. اتركه لمدة 30 دقيقة على الأقل. يُصفى ويُشطف جيدًا.

### 2. التعبئة

املاً الأباريق أو الزجاجات بالكامل بماء الصنبور البارد الجاري.

### 3. التخزين

- قم بتخزين الماء في مكان مظلم وبارد حيث لا يوجد ضوء الشمس المباشر.
- يمكن تخزين المياه النظيفة في حاويات نظيفة لسنوات دون أن يصبح شربها خطراً.

### هل يصعب عليك إيجاد مكان لتخزين الماء؟

- قد يكون من الأسهل العثور على مساحة لتخزين العديد من الأباريق الصغيرة بدلاً من العثور على عدد قليل من الأباريق الكبيرة.
- يمكنك تخزين المياه في الخزانات، أو أسفل طاولة المطبخ، أو في أي مكان آخر بالمنزل حيث تتوفر لديك بعض المساحة الإضافية.
- هل تعيش في مبنى به مناطق مشتركة؟ تحدث مع مجلس إدارة الشقق أو جمعية الإسكان حول إمكانية تخزين المياه بشكل مشترك.

## التدفئة و الإنارة



معظم المنازل تتوفر فيها الكهرباء كمصدر رئيس للتدفئة. في العديد من المنازل تعتبر الكهرباء المصدر الوحيد للتدفئة إذا انقطعت الكهرباء في الشتاء، فقد يصبح الجو باردًا ومظلمًا بسرعة في الداخل. لذلك يجب أن يكون لديك خطة للتدفئة.

**يجب أن يكون لديك ما يلي في منزلك:**

- الملابس الدافئة و البطانيات والألحفة أو أكياس النوم.
- كمية من الشموع وأعواد الثقاب أو الولاعات.
- المصابيح الكاشفة أو المصابيح التي توضع على الرأس للرؤية في الظلام (تذكر البطاريات الإضافية).

### بدائل عن التدفئة

- تأكد من أن المدفأة والمدخنة توافق عليهما الجهات المسؤولة وفي حالة جيدة، و أن لديك ما يكفي من الحطب.
- يعتبر موقد الغاز أو الكيروسين المخصص للاستخدام الداخلي بديلاً في حالة انقطاع التيار الكهربائي.
- يمكن أيضاً التفكير في توفير الطاقة في حالات الطوارئ، مثل المولد أو البطارية ذات مخرج 230 فولت. في هذه الحالة يجب عليك التعرف على القواعد والنصائح للاستخدام الآمن.

### ساعدوا بعضكم البعض

- إذا استمر انقطاع التيار الكهربائي لفترة طويلة ولم يكن لديك تدفئة بديلة: قم بالاتفاق مع جيرانك أو عائلتك أو أصدقائك إذا كان يسمح لك البقاء معهم.
- هل لديك تدفئة بديلة للكهرباء، وهل تعرف شخصاً لا يمتلكها؟ فكر فيما إذا كان بإمكانك أن تعرض عليهم الإقامة معك في الأزمات.



### طريقة تخفيف فقدان التدفئة في حالة انقطاع الكهرباء

- قم بإغلاق الأبواب أو تعليق السجاد بين الغرف.
- قم بتعليق السجاد أو الستائر أمام النوافذ.



في الأزمات، ليس من المؤكد أنك ستتمكن من شراء الطعام. لذلك، يجب أن يكون لديك ما يكفي من الطعام لمدة أسبوع لكل فرد في المنزل.

فكر في كيفية تحضير الطعام في حالة انقطاع الكهرباء أو الماء. استخدم أولاً الأطعمة التي لها مدة صلاحية قصيرة، مثل السلع المبردة والمجمدة.

- تأكد من حصولك على كمية إضافية من الطعام الذي تتناوله عادة. إذا قمت بالشراء قبل أن ينفد ما عندك من الطعام، سيكون لديك دائماً مخزون إضافي.
- اشتر مواد غذائية إضافية ذات مدة صلاحية طويلة، والتي يمكن تخزينها في درجة حرارة الغرفة. أمثلة جيدة: البسكويت، ودقيق الشوفان، والعدس والفاصوليا المعلبة، والأطعمة المعلبة التي تدهن على الخبز، وألواح الطاقة، والفواكه المجففة، والشوكولاتة، والعسل، والبسكويت والمكسرات.
- أمثلة على الأغذية طويلة الأمد التي تتطلب معالجة بالحرارة (طبخ): المعكرونة والأرز والحساء في أكياس والدقيق والمواد الغذائية المعلبة والمواد الغذائية المجففة بالتجميد.
- إذا كانت هناك أطعمة لا يستطيع أحد الأشخاص في المنزل تحملها (لديه حساسية منها) أو يكون في حاجة إليها، فيجب عليك التخطيط لذلك.
- إذا كنت تنوي إعداد الطعام في موقد الرحلات أو موقد غاز أو شواية غاز، فيجب عليك التحقق بانتظام من أن هذه المعدات تعمل وفي حالة جيدة.







## الاستعداد الذاتي للدفع



أنظمة الدفع في الزوج آمنة وفعالة. و مع ذلك، فإن الهجمات الرقمية أو الأخطاء البشرية أو أخطاء النظام أو انقطاع التيار الكهربائي يمكن أن تتسبب في عدم عمل الأنظمة كما ينبغي.

إذا لم تعد تتمكن من الدفع بالطريقة المعتادة، فمن الجيد أن يكون لديك طرق أخرى للدفع.

- احصل على عدة بطاقات دفع. يمكن أن تكون بطاقات دفع مختلفة (بطاقات الخصم أو الائتمان)، أو بطاقات مصرفية صادرة عن بنوك مختلفة.
- احتفظ ببعض النقود في المنزل، ويفضل أن تكون بفئات مختلفة وأصغر. فكر في المبلغ بناءً على عدد الأشخاص الموجودين في المنزل وما قد تحتاج إلى شرائه.
- أن يكون لديك حساب في عدة بنوك في حالة ظهور مشاكل فنية مع أحد البنوك.

## قائمة مرجعية للاستعداد الخاص بك



ستجد أدناه أمثلة على الأشياء الجيدة التي يمكنك الحصول عليها في المنزل. يجب عليك مراجعة احتياجاتك وتحديث المخزون الخاص بك بانتظام. تذكر أن العائلة والأصدقاء والجيران يمكنهم العمل معاً على التأهب الذاتي.

### الغذاء و الماء

- مياه الشرب النظيفة المخزنة في أباريق أو زجاجات.
- مواد غذائية تتحمل التخزين في درجة حرارة الغرفة.
- موقد الشواء أو الغلاية أو موقد الرحلات.
- حاوية غاز أو وقود إضافية.
- المواد الغذائية والماء للحيوانات الأليفة.
- بعض النقود والعديد من بطاقات الدفع.

### التدفئة و الإنارة

- الملابس الدافئة و البطانيات والألحفة أو أكياس النوم.
- أعواد الثقاب و الشموع.
- الحطب - إذا كان لديك موقد حطب أو مدفأة.
- موقد غاز أو كيروسين مخصص للاستخدام الداخلي.
- اتفاق على الإقامة.
- المصابيح الكاشفة أو المصابيح الأمامية التي تعمل بالبطاريات أو الدينمو اليدوي أو الخلايا الشمسية.

### معلومات

- راديو داب (رقمي) يعمل بالبطاريات أو الدينمو اليدوي أو الخلايا الشمسية.
- بطاريات وشاحن بطاريات مشحون.
- قائمة على الورق تحتوي على أرقام الهواتف المهمة مثل أرقام الطوارئ وغرفة الطوارئ والطبيب البيطري والعائلة والأصدقاء والجيران.

### الأدوية و النظافة

- الأدوية ومعدات الإسعافات الأولية.
- أقراص اليد (للأطفال والبالغين أقل من 40 عاماً، وللحوامل و المرضعات).
- أدوات النظافة مثل المناديل المبللة، ومعقم اليدين، والحفاضات، وورق التواليت، والفوط الصحية، والسدادات القطنية.





## الأدوية والإسعافات الأولية



في أوقات الأزمات، قد يكون من الصعب الوصول إلى رقم الطوارئ الطبية أو غرفة الطوارئ. ولهذا السبب من المهم معرفة الإسعافات الأولية الأساسية وأن يكون لديك معدات للإسعافات الأولية في منزلك.

- تعلم الإسعافات الأولية الأساسية إذا أتاحت لك الفرصة.
- احتفظ بمعدات الإسعافات الأولية في منزلك. إذا كان لديك سيارة، فيجب أن يكون لديك أيضًا معدات للإسعافات الأولية في السيارة.
- احصل على إمدادات إضافية من الأدوية والمعدات الطبية التي تستخدمها بانتظام لمدة سبعة أيام على الأقل. قم بإنشاء روتين حيث يمكنك الحصول على إمدادات جديدة في موعد لا يتجاوز أسبوع قبل نفاذها.
- تناول أقراص اليود في المنزل (ينطبق على الأطفال والبالغين دون سن الأربعين، والنساء الحوامل والمرضعات). يمكن أن توفر الأقراص الحماية ضد اليود المشع في حالة وقوع حادث نووي، ويجب تناولها فقط بعد الحصول على تعليمات من السلطات.



### الإسعافات الأولية الأساسية

- ضمان عدم إعاقة المجارية التنفسية.
- إيقاف النزيف الخارجي وتدفئة المصاب.
- تقييم التنفس.
- تقييم ما إذا كان الشخص المصاب واعياً.
- إجراء الإنعاش القلبي الرئوي.
- استخدام جهاز مزيل الرجفان.





## النظافة



سوء النظافة يمكن أن يؤدي إلى العدوى و الأمراض. إذا لم يكن لديك ماء الصنبور، تصبح النظافة الشخصية و التنظيف أكثر صعوبة.

- احتفظ بمناديل مبللة و معقم لليدين و قفازات يمكن التخلص منها في منزلك.
- احتفظ بورق التواليت و أكياس النفايات الإضافية.
- إذا كنت تستخدمين أي حفاضات أو منتجات الحيض أو المنتجات الصحية، فيجب أن يكون لديك مخزون إضافي.

### إذا فقد الماء لفترة أطول

- انتبه بشكل خاص للنظافة الشخصية بعد استخدام المرحاض وقبل الطهي.
- حافظ على منزلك مرتبًا ونظيفًا. تخلص من القمامة وبقايا الطعام لتجنب البكتيريا والآفات.
- إذا لم يكن من الممكن استخدام المرحاض، يمكنك إنشاء مرحاض للطوارئ عن طريق لف كيس حامل مزدوج حول مقعد المرحاض أو الدلو. تُربط الأكياس بعقدة مزدوجة ويتم التخلص منها في النفايات العادية.
- يمكن استخدام الماء من سخان الماء في المنزل في الأزمات. اسحب القابس قبل تصريف الماء من صنبور التصريف الموجود أسفل سخان الماء. لا ينبغي شرب الماء.
- يمكنك التفكير في جمع المياه من السطح أو النهر أو المياه العذبة لأغراض النظافة. ومع ذلك، عليك أن تدرك أن هذه المياه قد تكون ملوثة للغاية وغير صالحة للاستخدام إذا كان هناك تساقط نووي أو تسربات كيميائية في منطقتك. لذلك اطلب معلومات من السلطات قبل استخدام هذه المياه.

## المعلومات والاتصالات



في حالة حدوث أزمة، من المهم أن تتلقى معلومات من السلطات حول ما يحدث وما يجب عليك فعله. لذلك، جهز نفسك لكيفية الحصول على المعلومات في حالة توقف شبكة الكهرباء أو شبكة الهاتف المحمول أو الإنترنت عن العمل.

اطلب المعلومات من القنوات الرسمية ومن وسائل الإعلام الصحفية التي يسيطر عليها المحررون والتي تخضع لملصق «كن حذراً» وملصق المحرر NRK P1. هي قناة الطوارئ التي ستضمن توفير المعلومات للجمهور، حتى في حالة عدم توفر وسائل الإعلام الإخبارية والمواقع العامة الأخرى.

- احصل على راديو DAB يعمل حتى في حالة انقطاع التيار الكهربائي. هناك أنواع مختلفة تعمل بالبطاريات، أو مشحونة بالخلايا الشمسية أو دينمو يدوي. تذكر أنه يمكنك الاستماع إلى الراديو أو شحن هاتفك المحمول في السيارة.
- احصل على بطارية احتياطية يتم إعادة شحنها بانتظام.
- اكتب أرقام الهواتف المهمة على الورق في حالة احتياجك لاستعارة هاتف.
- تحقق مع بلديتك إذا كان لديهم أماكن اجتماعات أو ترتيبات أخرى حيث يمكنك الحصول على معلومات إذا كانت شبكات الكهرباء والاتصالات معطلة.
- إذا كان لديك إمكانية الوصول إلى الإنترنت، ولكن شبكة الهاتف المحمول لا تعمل: تحقق مما إذا كان بإمكانك تنشيط الصوت عبر wifi على هاتفك، وما إذا كان لديك تطبيقات على هاتفك تتصل عبر الإنترنت.
- تحقق مما إذا كان أفراد العائلة أو الجيران لديهم اشتراك مرتبط بشبكة جوال مختلفة عنك.



## كن منتقداً للمصادر

لا يمكن التنبؤ بحالات الأزمات، و يمكن أن تنتشر المعلومات الخطأ بسهولة. يمكن أن يحدث هذا لأن حالة الأزمة نفسها تخلق ارتباكاً و سوء فهم. أو من خلال قيام شخص ما بنشر معلومات مضللة عن قصد، على سبيل المثال لزعزعة استقرار المجتمع. نظراً لأن المعلومات التي تحصل عليها تؤثر على الاختيارات التي تقوم بها، فمن المهم أن تتحقق من المصادر التي تحصل منها على المعلومات، وتفكر في نوع المعلومات التي تنقلها.

- احصل على معلومات من السلطات ووسائل الإعلام الصحفية التي يديرها رؤساء تحرير.
- كن أكثر يقظة عندما تتلقى معلومات تبدو مفاجئة أو مخيفة أو تثير غضبك.
- تحقق من الذي يقف وراء المعلومات التي تتلقاها. قد ينشر البعض معلومات مضللة عن قصد.
- انتبه إلى أنه يمكن التلاعب بجميع النصوص والصوت والصور والفيديو.
- فكر في المعلومات التي تشاركها.

## تنبيه الطوارئ

تنبيه الطوارئ هي خدمة تقدمها السلطات الترويجية. في حالة وجود موقف خطير ينطوي على خطر شديد على الحياة والصحة، يمكنك تلقي تنبيه الطوارئ على هاتفك المحمول. يفترض هذا أن لديك تغطية 4G أو 5G.

توجد أنظمة الإنذار في المدن و البلدات الكبرى. عندما تنطلق صفارات الإنذار في ثلاث سلاسل مع توقف لمدة دقيقة واحدة بين السلسلة والأخرى، فهذا يعني «رسالة مهمة - ابحث عن معلومات». استمع، على سبيل المثال، إلى NRK P1. إذا أطلقت صفارات الإنذار تحذيرات قصيرة لمدة دقيقة واحدة تقريباً، فهذا يعني «خطر الهجوم - ابحث عن غطاء». عندما تنطلق صفارات الإنذار بشكل متواصل لمدة نصف دقيقة، فهذا يعني أن الخطر قد انتهى.

## الاستعداد الذاتي المشترك



التعاون و المجتمع مصدر عظيم في الأزمات. تحدث مع من حولك عما قد يحدث كيف ستعاملون معًا.

### ابحث عن صديقك الاحتياطي

اكتشف من قد يحتاج إلى مساعدتك، ومن يمكنك الحصول على المساعدة منه. مع اختلاف الخصائص والمعرفة، يمكن لأفراد الأسرة والأصدقاء والجيران أن يكملوا بعضهم البعض.

فيما يلي بعض الأمثلة على الأشياء التي يمكنك مساعدة بعضكم البعض فيها:

- الإسعافات الأولية للإصابات.
- الرعاية والدعم.
- السكن والإقامة إذا اضطر شخص ما إلى الإخلاء من منزله.
- ترجمة وشرح المعلومات من الجهات المسؤولة.
- مساعدة عملية في استخدام المعدات والأدوات.
- الشراء و الحمل و النقل.
- تبادل أو إعارة المعدات و السلع.
- استعارة هاتف محمول متصل بشبكة مختلفة عن هاتفك.
- الطبخ المشترك.

### المنظمات التطوعية

إن جهود المنظمات التطوعية و الجمعيات الدينية و الحياتية تحل العديد من المهام المهمة في الأزمات. احصل على لمحة عامة عن المنظمات والفرق التطوعية في منطقتك المحلية. لا تتردد في المشاركة في الاستعداد التطوعي.

### التأهب الذاتي في المجمعات السكنية

يمكن لمجلس إدارة التجمع السكني أو المالك المشارك تقييم ما إذا كان من الممكن إنشاء مخزن مشترك للتأهب الذاتي. على سبيل المثال، يمكنك الموافقة على تخزين مياه الشرب في الطابق السفلي أو في المناطق المشتركة الأخرى.





## الصحة النفسية في الأزمات



في الأزمات وفي مواجهة عدم اليقين، من الطبيعي أن تشعر بالقلق والأفكار السلبية وقلة النوم والأرق وغيرها من المشاعر القوية. ويتأثر البعض أكثر من غيرهم.

- استغل الوقت في شيء يمكنك أن تفعل شيئاً حياله، و يفضل أن يكون شيئاً ملموساً يمكن أن يساعدك على جمع أفكارك والحضور.
- استمر قدر الإمكان في اتباع الإجراءات الروتينية التي اعتدت عليها، على سبيل المثال الوجبات المنتظمة والنظافة الشخصية.
- ابحث عن أشخاص آخرين. اتصل بالأصدقاء والعائلة والآخرين إن أمكن. يتيح لنا التواصل الاجتماعي الفرصة لمشاركة أفكارنا وطرق تعاملنا مع الأشياء.

## السكن في الأزمات



يعتمد المكان الآمن للإقامة كلياً على ما حدث. الشيء الأكثر أهمية هو طلب المعلومات و اتباع نصائح و إرشادات السلطات.

في كثير من الحالات، يكون البقاء في المنزل أكثر أماناً. و في أوقات أخرى، قد يكون من الضروري مغادرة المنزل في وقت قصير.

في حالة وقوع أعمال حرب، قد يتم إخطارك بالتقدم بطلب للحصول على ملجأ. إذا لم تكن هناك ملاجئ في المنطقة المجاورة مباشرة، فيجب عليك البحث عن ملجأ في الطابق السفلي أو غرفة في وسط المبنى. في حالة حدوث انفجارات، يمكن أن تتكسر النوافذ وقد تؤدي قطع الزجاج إلى إصابة الأشخاص القريبين. لذلك، ابتعد عن النوافذ.

### إذا كان عليك مغادرة المنزل

- ضع خطة للمكان الذي يمكنك الذهاب إليه و كيفية الوصول إليه. ربما يمكنك السفر إلى الأقارب أو الأصدقاء أو الكوخ. في حالة وقوع حوادث وكوارث كبرى، غالباً ما يتم إنشاء مراكز الإخلاء ومراكز الأقارب.
- أهم الأشياء التي يجب أن تتذكرها إذا كان عليك مغادرة المنزل في وقت قصير هي الملابس الدافئة/البطانيات، والهاتف المحمول، والبطاقة المصرفية والنقود، وبعض الطعام والشراب، وأوراق الهوية، والأدوية والوسائل المساعدة (مثل النظارات، والعدسات اللاصقة، والمشايات، والسماعات).
- تأكد من أن لديك ما يكفي من الوقود أو الكهرباء إذا كنت تستخدم السيارة. كن مستعداً لأن النقل في حالات الأزمات يمكن أن يكون فوضوياً ويستغرق وقتاً.



## الملاجئ

- يجب أن تحمي الملاجئ السكان من الأضرار الناجمة عن أعمال الحرب.
- ستقوم السلطات بإخطارك عندما تكون هناك حاجة للاحتباء في الملاجئ.
- يمكن العثور على نظرة عامة على الملاجئ العامة على <https://kart.dsb.no>
- بالإضافة إلى ذلك، تم تجهيز العديد من المباني الخاصة بملجأ. هذه الغرف مخصصة للمقيمين في المبنى. أمثلة: مباني المكاتب والمدارس ورياض الأطفال والجمعيات السكنية والفنادق.

## رقم الطوارئ



**110** خدمة الإطفاء

**112** الشرطة (عند الحاجة إلى مساعدة فورية)

**113** هاتف الطوارئ الطبية (عندما يكون الأمر عاجلاً و يهدد الحياة)

**1412** هاتف الطوارئ للصم وضعاف السمع

الرسائل النصية القصيرة للطوارئ هي خدمة تمكنك من الصم أو ضعاف السمع أو ضعاف النطق من الاتصال بأرقام الطوارئ عبر الرسائل النصية القصيرة (رسالة نصية). لاستخدام الخدمة، يجب عليك أولاً تسجيل رقمك على [www.nodsms.no](http://www.nodsms.no).

الملاحظات الخاصة (أرقام الهواتف الهامة وغيرها من المعلومات المفيدة)