



# Индивидуальные меры готовности в расчёте на неделю

Как действовать вам и вашим близким в случае длительного отключения электричества? Что делать, если нет воды? Что делать, если вы не сможете делать покупки в магазине в течение недели? Индивидуальные меры готовности позволят вам быть готовыми именно к таким ситуациям.

**Управление ГО и ЧС рекомендует как можно большему числу граждан Норвегии иметь у себя недельный запас жизненно необходимых вещей.** Это связано с тем, что местные власти и службы экстренной помощи обязаны помогать в первую очередь тем, кто не может обойтись без помощи в кризисной ситуации. Чем больше людей смогут позаботиться о себе и о своём окружении, тем выше обороноспособность Норвегии, то есть совокупность ресурсов общества для предотвращения и преодоления кризисов и войн.

## К чему следует быть готовым?

Мы живем во всё более беспокойном мире, в том числе из-за изменения климата, войн и цифровых угроз. Несмотря на то, что в целом в Норвегии всё работает как надо, мы должны быть готовы к экстремальным погодным условиям, пандемиям, авариям, саботажу и, в худшем случае, к военным действиям.

Такие кризисы могут иметь серьёзные последствия. Например, отключение электричества может привести к тому, что водопровод, канализация, платёжные системы, интернет, мобильные телефоны перестанут работать, не будет возможности приготовить еду.

## Повысьте свою готовность к чрезвычайным ситуациям!

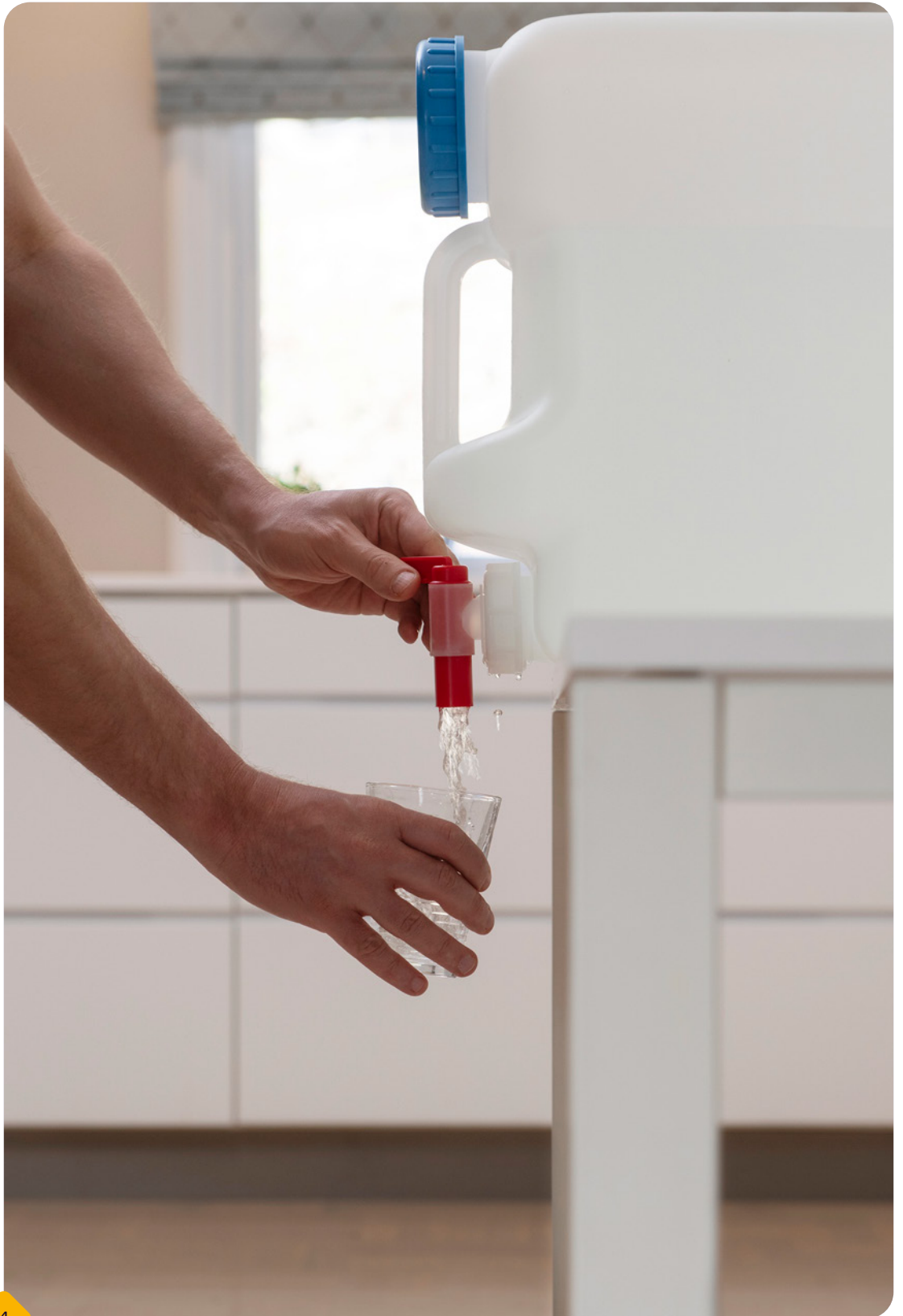
Хороший уровень готовности – это инвестиции в безопасность лично для вас и ваших близких. Следуя рекомендациям этой брошюры, вы сможете лучше справляться с любыми проблемами - от небольших сбоев в повседневной жизни до серьёзных кризисов. Кроме того, так вы сможете помочь властям оказывать помощь тем, кто нуждается в ней в первую очередь.

Помните, что даже небольшая подготовка гораздо лучше, чем полное её отсутствие!



Сохраните эту брошюру

Фото: Helitrans





# Вода

Вода нужна для питья, приготовления пищи и гигиены. Имея запас в примерно 20 литров питьевой воды на человека, вы обеспечите себе минимальный запас воды на неделю в случае, если вода из водопровода исчезнет. Некоторые потребности в жидкости можно удовлетворить с помощью соков, минеральной воды и иных не содержащих алкоголя напитков.

Один из вариантов - купить в магазине готовые канистры или бутылки с водой. Другой вариант - запастись водопроводной водой. Вот что для этого потребуется:

## 1. Помойте ёмкость для воды

- Вымойте бутылки или канистры водой с мылом и хорошо ополосните.
- Залейте их водой и добавьте две таблетки хлора на каждые 10 литров воды. Время обработки хлором должно составлять не менее 30 минут. Слейте всю воду и хорошо промойте ёмкость.

## 2. Наполнение

Полностью заполните канистры или бутылки холодной проточной водой из-под крана.

## 3. Хранение

- Храните воду в тёмном и прохладном месте, куда не попадают прямые солнечные лучи.
- Чистая вода в чистых ёмкостях может храниться годами, не становясь опасной для питья.

### Трудно найти место для воды?

- Легче найти место для хранения нескольких маленьких канистр, чем для нескольких больших.
- Хранить воду можно в шкафах, под кухонной столешницей или в любом другом месте дома, где есть свободное пространство.
- Живёте в доме с общими помещениями? Узнайте в правлении своего ТСЖ или жилищного кооператива о возможности совместного использования хранилища для воды.



## Отопление и освещение

В большинстве домов основным источником отопления является электричество. Во многих домах электричество является единственным источником тепла. В случае отключения электричества в зимнее время в помещении может быстро стать холодно и темно. Поэтому у вас должен быть план, как остаться в тепле.

### Вот что должно быть в вашем доме на этот случай:

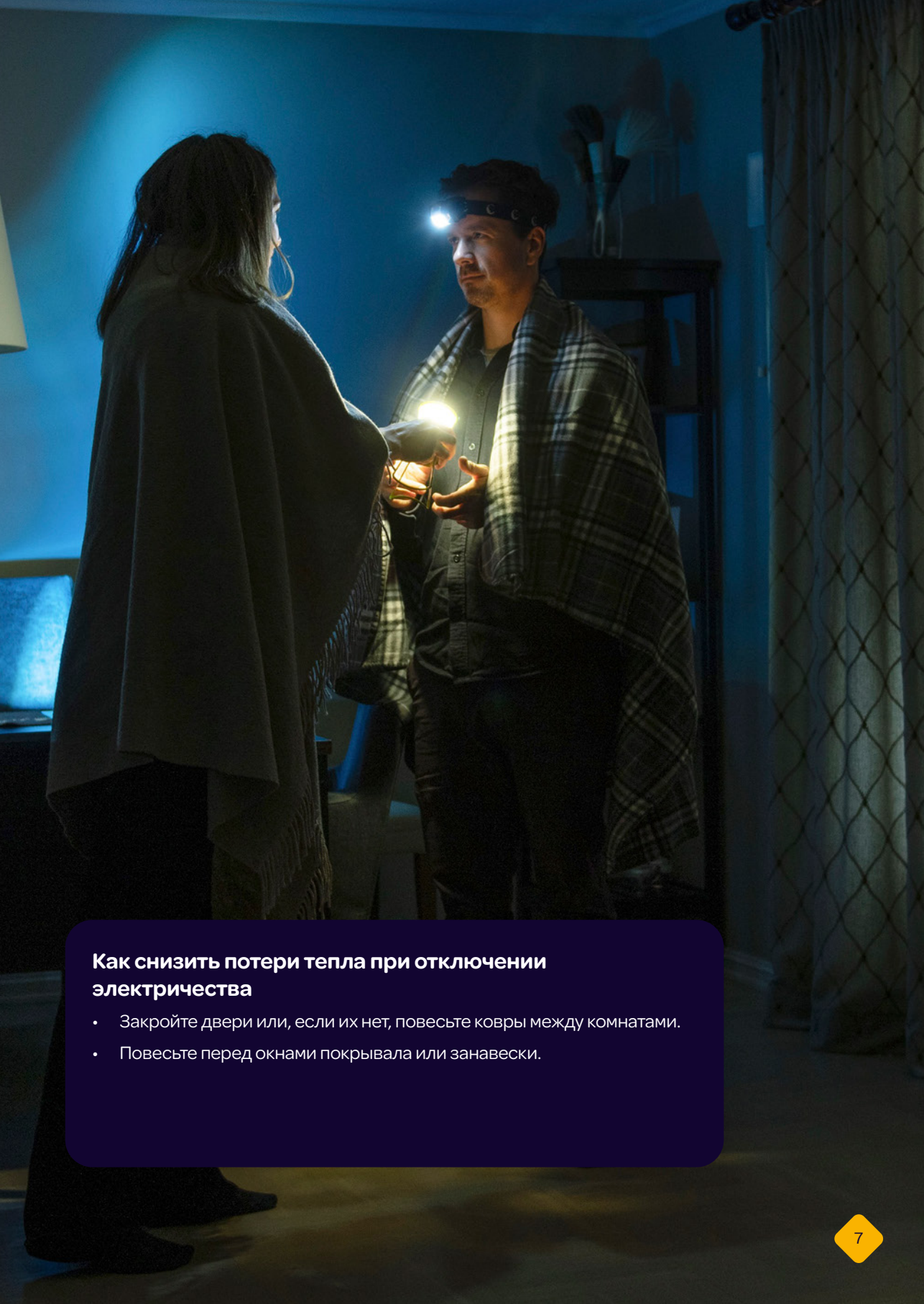
- Тёплая одежда и одеяла, пуховые одеяла или спальные мешки.
- Запас свечей и спичек или зажигалок.
- Карманные или налобные фонарики, чтобы видеть в темноте (не забудьте запасные батарейки).

### Альтернативное отопление

- Убедитесь, что ваш камин и дымоход соответствуют требованиям и находятся в хорошем состоянии, а также что у вас достаточно дров.
- Газовые или парафиновые плиты, предназначенные для использования в помещениях, являются альтернативой электричеству в случае его отключения.
- Также можно рассмотреть возможность использования аварийного питания, например, от генератора или аккумулятора с розеткой на 230 вольт. В этом случае ознакомьтесь с правилами и советами по безопасному использованию этих устройств.

### Взаимопомощь

- Если отключение электричества продлится долго и у вас нет альтернативного отопления: договоритесь с соседями, родственниками или друзьями о том, чтобы побыть у них.
- У вас есть альтернативное электричеству отопление, и вы знаете кого-то, у кого его нет? Подумайте о том, чтобы предложить им свою помощь в кризисной ситуации, пригласив их к себе.



### **Как снизить потери тепла при отключении электричества**

- Закройте двери или, если их нет, повесьте ковры между комнатами.
- Повесьте перед окнами покрывала или занавески.



## Пицца

В кризисной ситуации у вас может не быть возможности ходить в магазин за продуктами. Поэтому в вашем доме должно быть достаточно еды на неделю для всех.

Подумайте, как вы будете готовить еду, если отключат электричество или воду. В первую очередь используйте продукты с коротким сроком хранения, например, охлажденные и замороженные.

- Убедитесь, что у вас есть запас повседневных продуктов. Если вы возьмёте за правило делать покупки до того, как они закончатся, у вас всегда будут некоторые запасы.
- Держите в запасе продукты с большим сроком годности, которые можно хранить при комнатной температуре. Хорошие примеры: сухарики, овсянка, консервированная чечевица и фасоль, консервированные спреды, энергетические батончики, сухофрукты, шоколад, мёд, печенье и орехи.
- Примеры продуктов с длительным сроком хранения, требующих термической обработки: макароны, рис, пакетированный суп, мука, консервы и сублимированные продукты.
- Если в вашем доме есть продукты, которые кто-то не переносит или которые ему крайне необходимы, вам нужно предусмотреть это.
- Если вы собираетесь готовить еду на туристической горелке, газовой плите или газовом гриле, регулярно проверяйте исправность и состояние оборудования.







## Готовность к чрезвычайным ситуациям и платежи

Платежные системы в Норвегии безопасны и эффективны. Однако цифровые атаки, человеческий фактор, системные сбои или отключение электроэнергии могут привести к сбоям в работе систем.

Если вы не можете платить обычным способом, запаситесь другими способами оплаты.

- Держите у себя несколько платёжных карт. Это могут быть различные платёжные карты (дебетовые или кредитные) или банковские карты, выпущенные разными банками.
- Держите дома некоторое количество наличных денег, желательно разного достоинства включая мелкие купюры. Рассчитывайте сумму исходя из того, сколько человек проживает в вашем доме и что вам может понадобиться купить.
- Имейте счёт в нескольких банках на случай технических проблем в одном из них.



# Контрольный список мер ГОТОВНОСТИ

Ниже вы найдете примеры тех вещей, которые полезно хранить у себя дома. Вам следует регулярно проверять и обновлять свои запасы. Помните, что семья, друзья и соседи могут сотрудничать друг с другом в деле обеспечения готовности к чрезвычайным ситуациям.

## Еда и вода

- Чистая питьевая вода, хранящаяся в канистрах или бутылках.
- Продукты, которые можно хранить при комнатной температуре.
- Гриль, плита или туристическая горелка.
- Дополнительный газовый баллон или топливо.
- Еда и вода для домашних животных.
- Некоторое количество наличных и несколько платёжных карт.

## Отопление и освещение

- Тёплая одежда и одеяла, пуховые одеяла или спальные мешки.
- Спички и свечи.
- Дрова - если у вас есть дровяная печь или камин.
- Газовые или парафиновые плиты, предназначенные для использования в помещениях.
- Договорённость о возможности переночевать вне дома.
- Карманные или налобные, работающие от батареек, динамомашины или солнечных батарей.

## Информация

- Цифровой радиоприемник, работающий от батареек, динамомашины или солнечных батарей.
- Аккумуляторы и заряженные батареи.
- Запишите на бумаге важные телефонные номера: номера экстренных служб, врача, ветеринара, родственников, друзей и соседей.

## Лекарства и гигиена

- Медикаменты и аптечки первой помощи.
- Таблетки с йодом (касается детей и взрослых до 40 лет, беременных и кормящих женщин).
- Предметы гигиены, такие как влажные салфетки, дезинфицирующее средство для рук, подгузники, туалетная бумага, прокладки и тампоны.





## Лекарства и первая помощь

В кризисной ситуации бывает трудно дозвониться по телефону скорой помощи или в больницу. Вот почему так важно знать основы первой помощи и иметь средства первой помощи у себя дома.

- Изучите основы первой помощи, если у вас есть такая возможность.
- Держите дома аптечку первой помощи. Если у вас есть автомобиль, в нём также должна быть такая аптечка.
- Запас постоянно используемых вами лекарств на срок не менее семи дней и медицинские приборы, которыми вы регулярно пользуетесь. Заведите привычку пополнять запасы как минимум за неделю до того, как они закончатся.
- Держите дома таблетки с йодом (касается детей и взрослых до 40 лет, беременных и кормящих женщин). Таблетки могут обеспечить защиту от радиоактивного йода в случае ядерной аварии, и принимать их следует только по указанию властей.



### Базовая первая медицинская помощь

- Освободите дыхательные пути пострадавшего.
- Остановите внешнее кровотечение и согрейте пострадавшего.
- Убедитесь в том, что пострадавший дышит.
- Проверьте, находится ли пострадавший в сознании.
- Выполните сердечно-лёгочную реанимацию.
- Используйте дефибриллятор.



## Гигиена

Недостаточная гигиена может привести к инфекциям и болезням. При отсутствии водопроводной воды личная гигиена и уборка становятся более сложной задачей.

- Держите дома влажные салфетки, дезинфицирующее средство для рук и одноразовые перчатки.
- Держите в запасе туалетную бумагу и мешки для мусора.
- Если кто-то пользуется подгузниками, менструальными или гигиеническими прокладками, имейте их в запасе.

### **Если вода отсутствует в течение длительного периода времени**

- Уделяйте особое внимание личной гигиене после посещения туалета и перед приготовлением пищи.
- Поддерживайте чистоту и порядок в своем доме. Убирайте мусор и остатки пищи, чтобы избежать появления бактерий и вредителей.
- Если туалетом воспользоваться невозможно, можно сделать аварийный туалет, вставив в унитаз или ведро двойной пакет для мусора. Заполненный пакет завязывается двойным узлом и выбрасывается как обычный мусор.
- В экстренных случаях можно использовать воду из бытового водонагревателя. Прежде чем сливать воду из сливного крана в нижней части водонагревателя отключите прибор от сети. Такую воду не следует пить.
- Для гигиенических целей можно использовать воду с крыш, рек или иных природных источников воды. Имейте в виду, что такая вода может быть сильно загрязнена и непригодна для использования, если в вашем регионе произошел ядерный взрыв или разлив химикатов. Поэтому, прежде чем использовать такую воду, обратитесь за информацией к властям.



## Информация и коммуникация

В случае кризиса важно получить от властей информацию о том, что происходит, и что вам следует делать. Поэтому подготовьтесь к тому, как получать информацию в случае прекращения работы электросети, мобильной сети или интернета.

Получайте информацию из государственных каналов и от контролируемых редакторами СМИ, подчиняющихся принятому Союзом журналистов Норвегии Кодексу этических норм и правил при работе с информацией. NRK P1 – это канал экстренной помощи, который предоставляет информацию населению, даже если другие новостные СМИ и общественные веб-сайты недоступны.

- Держите дома радиоприемник цифрового диапазона, который работает даже при отключении электричества. Существуют различные варианты приёмников, работающие от аккумуляторов, заряжающиеся от солнечных батарей или динамомашин. Помните, что в машине также имеется радиоприёмник и в нём можно заряжать мобильный телефон.
- Регулярно подзаряжайте внешнюю аккумуляторную батарею.
- Запишите на бумаге важные телефонные номера на случай, если вам понадобится одолжить телефон у другого человека.
- Узнайте в муниципалитете, есть ли у них места для встреч или другие места, где можно получить информацию в случае отключения электричества и телекоммуникационной сети.
- Если у вас есть доступ в Интернет, но мобильная сеть не работает: проверьте, можете ли вы активировать на своем телефоне функцию передачи голоса по Wi-Fi, и есть ли у вас на телефоне приложения, которые используют Интернет для связи.
- Проверьте, имеется ли у вашего родственника или соседа подписка на мобильную сеть другого мобильного оператора.



## Подвергайте информацию критической оценке

Кризисные ситуации сбивают с толку, дезинформация легко распространяется. Это может произойти, когда сама кризисная ситуация приводит к путанице и недоразумениям. Или это может случиться, когда кто-то намеренно распространяет дезинформацию, например, чтобы дестабилизировать общество. Поскольку полученная информация влияет на выбор, который вы делаете, важно проверять источники, из которых вы получаете информацию, и думать о том, какой информацией вы делитесь.

- Получайте информацию от властей и контролируемых редакторами журналистских СМИ.
- Будьте особенно бдительны, когда получаете информацию, которая кажется неожиданной, пугающей или вызывает у вас гнев.
- Проверьте, кто стоит за полученной вами информацией. Некоторые источники могут распространять дезинформацию намеренно.
- Обратите внимание, что все тексты, аудио, изображения и видео могут подвергаться цифровым манипуляциям.
- Всегда думайте о том, какой информацией вы делитесь.

## Оповещение

Экстренное оповещение – это услуга, предоставляемая норвежскими властями. В случае возникновения серьёзной ситуации, угрожающей жизни и здоровью, вы можете получить экстренное оповещение на свой мобильный телефон. При этом необходимо быть в сети покрытия стандарта 4G или 5G.

Системы оповещения расположены в крупных городах и посёлках. Если вы слышите, что сирены сигнализируют в три периода с минутным интервалом между периодами, это означает «важное сообщение - запросите информацию». Для получения информации послушайте, например, канал экстренной информации NRK P1. Если сирены подают короткие сигналы в течение примерно одной минуты, это означает «опасность нападения - ищите укрытие». Когда сирены звучат непрерывно в течение полуминуты, это означает, что опасность миновала.



## Общая готовность

Сотрудничество между людьми и их сплочённость – это большое подспорье в кризисных ситуациях. Обсудите с окружающими, что может произойти и как вы будете справляться вместе.

### Найдите себе партнёра по готовности к экстренным ситуациям

Узнайте, кому может понадобиться ваша помощь и у кого вы можете её получить. Обладая различными навыками и знаниями, члены семьи, друзья и соседи могут взаимно дополнять друг друга.

### Вот несколько примеров того, в чем вы можете помочь друг другу:

- Первая помощь при травмах.
- Уход и поддержка.
- Пребывание и размещение, если кто-то вынужден эвакуироваться из собственного дома.
- Перевод и разъяснение информации, полученной от властей.
- Практическая помощь в использовании оборудования и инструментов.
- Закупка, переноска и транспортировка.
- Обмен или одалживание оборудования и товаров.
- Одалживание мобильного телефона, подключённого к сети другого оператора.
- Совместное приготовление пищи.

### Добровольческие организации

Усилия волонтерских организаций, религиозных и конфессиональных сообществ решают многие важные задачи в кризисных ситуациях. Получите информацию о волонтерских организациях и командах в вашем районе. Примите участие в мерах по готовности к чрезвычайным ситуациям.

### Готовность к кризисным ситуациям в жилищных кооперативах и ТСЖ

Правление жилищного кооператива или ТСЖ может рассмотреть вопрос о создании общего склада готовности к ЧС. Например, вы можете совместно хранить питьевую воду в подвалах или других местах общего пользования.





## Психическое здоровье в кризисных ситуациях

Во время кризиса и неопределённости вполне нормально испытывать беспокойство, негативные мысли, плохой сон, тревогу и другие сильные эмоции. Некоторые страдают от этого больше, чем другие.

- Используйте своё время на действия, которые способны что-то изменить в вашей ситуации, на то, что вы можете сделать сами, предпочтительно что-то конкретное, что поможет вам собраться с мыслями и активно участвовать.
- По возможности продолжайте придерживаться привычного распорядка дня, например, регулярно питаться и соблюдать правила личной гигиены.
- Ищите контакта с другими людьми. По возможности обращайтесь к друзьям, родственникам и другим людям. Социальные контакты дают нам возможность делиться своими мыслями и способами решения проблем.



## Места пребывания в чрезвычайных ситуациях

То, где безопасно находиться, зависит только от того, что произошло. Самое главное - искать информацию и следовать советам и рекомендациям властей.

Во многих случаях самое безопасное – оставаться дома. В других случаях может потребоваться покинуть дом по первому требованию.

В случае военного конфликта вы можете получить уведомление о необходимости искать укрытие. Если в непосредственной близости нет убежища, вам следует укрыться в подвале или помещении в центре здания. В случае взрыва окна могут разбиться, а осколки стекла - поранить находящихся рядом людей. Поэтому держитесь подальше от окон.

### Если вам необходимо покинуть дом

- Составьте план, куда пойти и как туда добраться. Возможно, вы отправитесь к родственникам, друзьям или в дачный дом. Во время крупных аварий и катастроф часто создаются центры по эвакуации и кризисные центры.
- Самые важные вещи, которые следует взять с собой, если вам придётся срочно покинуть дом, – это тёплая одежда / одеяло, мобильный телефон, банковские карты и наличные, немного еды и питья, документы, удостоверяющие личность, лекарства и вспомогательные средства (например, очки, контактные линзы, ходунки и слуховые аппараты).
- Убедитесь, что у вас достаточно топлива или электричества, если вы намерены передвигаться на автомобиле. Будьте готовы к тому, что транспорт в кризисных ситуациях может быть хаотичным и потребовать больше времени.



## Убежища

- Убежища предназначены для защиты населения во время военных действий.
- Власти оповестят вас о необходимости укрыться в убежищах.
- Обзор общественных убежищ по всей стране можно найти на сайте <https://kart.dsb.no>.
- Кроме того, многие частные здания также оборудованы убежищами. Эти убежища предназначены для тех, кто проживает в здании. Примеры: офисные здания, школы, детские сады, жилищные кооперативы и гостиницы.



## Номер экстренной помощи

**110** Пожарная служба

**112** Полиция (когда требуется немедленная помощь)

**113** Горячая линия экстренной медицинской помощи (в случае крайней необходимости и угрозы для жизни)

**14 12** Горячая линия экстренной помощи для глухих и слабослышащих

**Экстренное SMS** – это услуга, позволяющая глухим, слабослышащим или людям с нарушениями речи связываться с номерами экстренных служб с помощью SMS (текстовых сообщений). Чтобы воспользоваться этой услугой, необходимо сначала зарегистрировать свой номер на сайте [www.nodsms.no](http://www.nodsms.no).

**Личные заметки** (важные телефонные номера и другая полезная информация)