

Bằng cách này bạn góp phần vào việc chuẩn bị dự phòng của Na Uy

Các lời khuyên về tự chuẩn bị dự phòng



Tự chuẩn bị dự phòng trong một tuần

Bạn và những người thân của bạn sẽ đối phó thế nào nếu không có điện trong một thời gian dài? Bạn sẽ làm gì nếu bị cúp nước? Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn không có cơ hội đi mua sắm trong một tuần? Tự chuẩn bị dự phòng có nghĩa là chuẩn bị cho những tình huống như vậy.

Chính quyền Na Uy khuyến nghị càng nhiều người càng tốt hãy chuẩn bị sẵn sàng để có thể tự lo liệu cho mình trong một tuần. Điều này là vì chính quyền công xã và các cơ quan khẩn cấp phải đặt ưu tiên cho những ai không có khả năng tự lo liệu cho mình nếu không có sự phụ giúp trong một cơn khủng hoảng. Nếu nhiều người trong chúng ta có khả năng tự lo liệu cho mình và những người thân chung quanh, thì khả năng phòng thủ chung của Na Uy sẽ được tăng cường – tức là tổng cộng nguồn nhân lực của xã hội được dùng để ngăn ngừa và đối phó với cơn khủng hoảng và chiến tranh.

Điều gì có thể xảy ra?

Chúng ta đang sống trong một thế giới ngày càng bất ổn – trong số đó là do hậu quả của những biến đổi khí hậu, chiến tranh và các mối đe dọa về kỹ thuật số diện tử. Mặc dù hầu hết mọi thứ đều vận hành bình thường ở Na Uy, nhưng chúng ta cần phải chuẩn bị về thời tiết khắc nghiệt, đại dịch, tai nạn, phá hoại và trong trường hợp xấu nhất là tình hình chiến sự có thể ảnh hưởng đến chúng ta.

Những cuộc khủng hoảng như thế có thể gây ra nhiều hậu quả lớn lao. Thí dụ, việc cúp điện có thể khiến nước trong vòi, hệ thống nước thải, các cách thức trả tiền, internet, điện thoại di động và khả năng nấu nướng không hoạt động như bình thường.

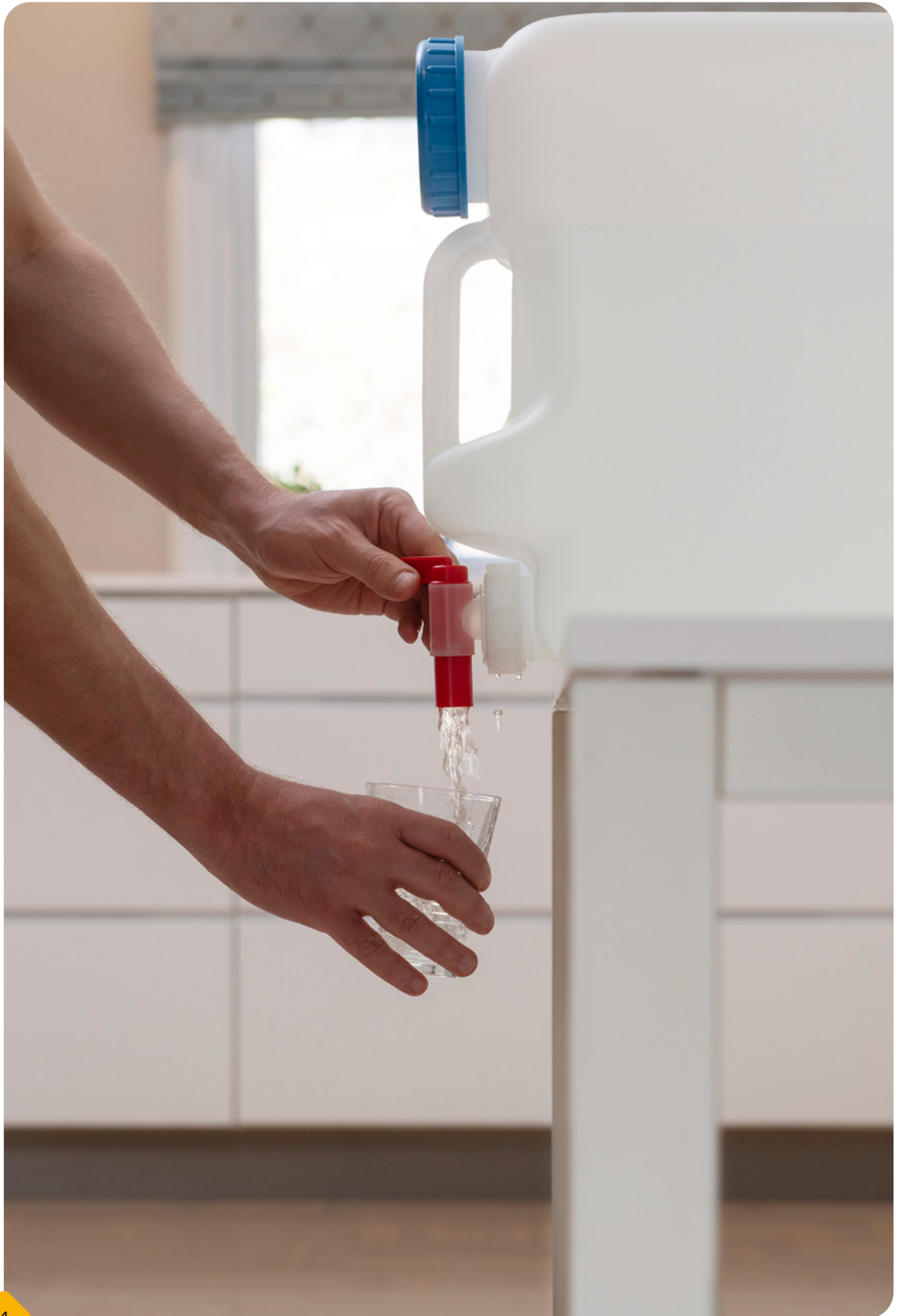
Tăng cường việc tự chuẩn bị dự phòng của bạn!

Tự chuẩn bị dự phòng tốt là đầu tư vào sự an toàn cho bạn và những người thân của bạn. Nếu làm theo các lời khuyên trong tập hướng dẫn này, bạn sẽ có khả năng đối phó tốt hơn đối với mọi việc, từ những xáo trộn nhỏ trong cuộc sống hàng ngày đến những cuộc khủng hoảng lớn. Ngoài ra, bạn còn góp phần giúp chính quyền có thể đặt ưu tiên cho những ai cần sự phụ giúp nhiều nhất.

Hãy nhớ rằng có một ít sự chuẩn bị sẽ tốt hơn nhiều so với không có sự chuẩn bị nào cả!



Hãy giữ tập hướng dẫn này





Nước

Bạn cần nước để uống, nấu ăn và vệ sinh. Nếu bạn dự trữ khoảng 20 lít nước uống cho mỗi người, bạn sẽ đáp ứng được nhu cầu tối thiểu trong một tuần khi có chuyện gì xảy ra với nước trong vòi. Một số nhu cầu về chất lỏng có thể được đáp ứng bằng nước ép trái cây, nước ngọt và các thức uống khác không có chất cồn.

Một điều có thể làm là mua bình hoặc chai nước tại cửa hàng.

Một điều khác có thể làm là bạn tự đổ đầy nước từ vòi. Cách làm như thế này:

1. Vệ sinh

- Rửa chai hoặc bình bằng xà phòng và nước, rồi súc rửa kỹ lưỡng.
- Đổ đầy nước và pha thêm hai nắp clo cho mỗi 10 lít nước. Để nước trong chai, bình ít nhất 30 phút. Xả nước ra và súc rửa chai, bình kỹ lưỡng.

2. Đổ đầy

Đổ đầy bình hoặc chai bằng nước lạnh chảy từ vòi.

3. cất giữ

- Cất giữ nước ở nơi tối và mát, mà ở đó không có ánh nắng trực tiếp.
- Nước sạch đựng trong thùng sạch có thể dự trữ trong nhiều năm mà không gây nguy hiểm khi uống.

Có khó để tìm nơi cất giữ nước không?

- Việc tìm được nơi cất giữ nhiều bình nhỏ có thể dễ dàng hơn là cất giữ một vài bình lớn.
- Bạn có thể cất giữ nước trong tủ, dưới kệ bếp hoặc những nơi khác trong nhà; nơi mà bạn có thêm một chút chỗ trống.
- Bạn cư ngụ trong một tòa nhà có khu vực chung chứ? Hãy hỏi Ban quản trị tại chung cư hoặc hội gia cư về cơ hội có một kho chung để dự trữ nước.



Sưởi ấm và ánh sáng

Hầu hết các ngôi nhà đều lấy điện làm nguồn sưởi ấm quan trọng nhất. Tại nhiều ngôi nhà, điện là nguồn sưởi ấm duy nhất. Nếu bị cúp điện vào mùa đông, trong nhà có thể nhanh chóng trở nên lạnh lẽo và tối tăm. Vì vậy bạn nên có kế hoạch để giữ ấm.

Bạn nên có thứ này ở trong nhà:

- Quần áo ấm và chăn mỏng, mền đắp hoặc túi ngủ.
- Một nơi cất giữ nến, diêm quẹt hoặc bật lửa.
- Đèn pin hoặc đèn pha để nhìn trong bóng tối (nhớ có thêm pin để dùng khi cần).

Cách sưởi ấm thay thế

- Bảo đảm rằng lò sưởi và ống khói đã được chấp thuận, ở tình trạng tốt và bạn có đủ củi.
- Lò sưởi gas hoặc dầu hỏa được dự trữ dùng trong nhà, là một lựa chọn thay thế khi bị cúp điện.
- Cũng có thể cân nhắc đến nguồn điện khẩn cấp, chẳng hạn như máy phát điện hoặc pin có ổ cắm 230 volt. Khi đó, bạn phải tìm hiểu kỹ lưỡng các quy định và lời khuyên về cách sử dụng an toàn.

Giúp đỡ lẫn nhau

- Nếu bị cúp điện lâu dài và bạn không có hệ thống sưởi ấm thay thế: Hãy thỏa thuận với hàng xóm, gia đình hoặc bạn bè về việc bạn có thể ở tại nhà của họ.
- Bạn có hệ thống sưởi ấm thay cho điện, và biết người nào đó không có hệ thống sưởi ấm thay thế không? Hãy cân nhắc xem bạn có thể cho họ ở tại nhà của bạn trong cơn khủng hoảng được không.



Đây là cách bạn giảm bớt thất thoát nhiệt nếu bị cúp điện

- Đóng cửa hoặc treo thảm giữa các phòng.
- Treo thảm hoặc rèm trước cửa sổ.



Thực phẩm

Trong cơn khủng hoảng, chưa chắc bạn có cơ hội để mua được thực phẩm. Vì vậy, bạn nên có đủ thức ăn cho mọi người trong nhà trong một tuần.

Hãy suy nghĩ xem bạn sẽ chuẩn bị thức ăn như thế nào nếu không có điện hoặc nước. Dùng thực phẩm có thời hạn sử dụng ngắn hạn trước, chẳng hạn như thực phẩm để trong tủ lạnh và tủ đông.

- Hãy để ý đến việc bạn có một chút thực phẩm dư thừa mà bạn thường ăn. Nếu bạn mua thực phẩm trước khi hết hạn, bạn nên luôn có thực phẩm dư thừa để dự trữ.
- Có thực phẩm dư thừa với thời hạn sử dụng lâu, mà những thứ này có thể được cất giữ ở nhiệt độ trong phòng. Các thí dụ điển hình: bánh quy giòn, bột yến mạch, đậu lăng và các loại đậu đóng hộp, thịt cạp đóng hộp, thanh cốm nhiều năng lượng, trái cây sấy khô, sô cô la, mật ong, bánh quy và các loại hạt.
- Các thí dụ về thực phẩm có thời hạn sử dụng lâu mà khi dùng cần được làm nóng nấu chín: pasta, gạo, súp khô đựng trong túi, bột mì, thực phẩm đóng hộp và thực phẩm khô được để trong tủ đông lạnh.
- Nếu có những loại thực phẩm mà người trong nhà không thể chịu đựng được hoặc bị lệ thuộc, thì bạn cần phải lên kế hoạch cho việc này.
- Nếu bạn có ý định chế biến thức ăn tại nhà bếp ở ngoài trời, bếp gas hoặc lò nướng gas, bạn nên thường xuyên kiểm tra xem thiết bị này có hoạt động và ở trong tình trạng tốt không.





Tự chuẩn bị dự phòng về việc trả tiền

Các hệ thống trả tiền ở Na Uy là an toàn và hiệu quả. Tuy nhiên, các cuộc tấn công kỹ thuật số điện tử, lầm lẫn do lỗi của con người, lỗi của hệ thống hoặc bị cúp điện có thể khiến cho các hệ thống này không hoạt động bình thường.

Nếu không có cơ hội để trả tiền theo cách bạn thường làm, thì điều thực tiễn là bạn nên có những cách trả tiền khác.

- Có nhiều thẻ trả tiền. Đó có thể là các thẻ trả tiền khác nhau (thẻ ghi nợ hoặc thẻ tín dụng), hoặc thẻ ngân hàng do các ngân hàng khác nhau cấp.
- Có tiền mặt ở nhà, tốt nhất là có các mệnh giá khác nhau. Hãy cân nhắc đến số tiền này dựa trên số nhân khẩu trong nhà, và những gì bạn có thể cần mua.
- Có tài khoản ở nhiều ngân hàng để phòng hờ khi một trong các ngân hàng bị trục trặc về kỹ thuật.



Danh sách kiểm tra cho việc tự chuẩn bị dự phòng của bạn

Dưới đây bạn sẽ tìm thấy các thí dụ về những thứ nên có ở trong nhà. Bạn nên duyệt qua các nhu cầu của mình và thường xuyên kiểm tra lại nơi cất giữ các thứ bạn cần. Hãy nhớ rằng gia đình, bạn bè và hàng xóm có thể cùng nhau hợp tác về việc tự chuẩn bị dự phòng.

Thức ăn và nước

- Nước uống sạch đựng trong bình hoặc chai.
- Thực phẩm có thể chịu được khi cất giữ bảo quản ở nhiệt độ trong phòng.
- Lò nướng, bếp nấu hoặc bếp dùng ở ngoài trời.
- Bình ga hoặc nhiên liệu bổ sung.
- Thức ăn và nước uống cho thú cưng.
- Một ít tiền mặt và nhiều thẻ trả tiền.

Sưởi ấm và ánh sáng

- Quần áo ấm và chăn mỏng, mền đắp hoặc túi ngủ.
- Diêm que và nến.
- Củi – nếu bạn có bếp nấu bằng củi hoặc lò sưởi.
- Lò sưởi gas hoặc dầu hỏa được dự trữ dùng ở trong nhà.
- Giao hẹn về chỗ ngủ đêm.
- Đèn pin hoặc đèn pha chạy bằng pin, bằng tay quay hoặc pin mặt trời.

Thông tin

- Máy phát thanh DAB chạy bằng pin, bằng tay quay hoặc pin mặt trời.
- Pin và bộ sạc quy đã được sạc pin.
- Danh sách các số điện thoại quan trọng được ghi trên giấy như số khẩn cấp, trung tâm bác sĩ trực, bác sĩ thú y, gia đình, bạn bè và hàng xóm.

Thuốc men và vật dụng vệ sinh

- Thuốc men và dụng cụ sơ cứu.
- Thuốc viên I-ốt (dùng cho trẻ em và người lớn dưới 40 tuổi, phụ nữ có thai và đang cho con bú).
- Các vật dụng vệ sinh như khăn giấy ướt, nước rửa tay có chất cồn, tã lót, giấy vệ sinh, băng vệ sinh và tampon phụ nữ dùng khi có kinh nguyệt.





Thuốc men và sơ cứu

Trong cơn khủng hoảng, có thể khó liên lạc được với số điện thoại cấp cứu y tế hoặc trung tâm bác sĩ trực. Vì thế điều quan trọng là có thể biết về sơ cứu căn bản và có các dụng cụ sơ cứu tại nhà.

- Học cách sơ cứu căn bản nếu bạn có cơ hội.
- Có các dụng cụ sơ cứu tại nhà. Cũng nên có các dụng cụ sơ cứu ở trong xe hơi.
- Có thêm ít nhất bảy ngày các loại thuốc men và dụng cụ y tế mà bạn dùng thường xuyên. Tạo thói quen để bạn đi lấy các loại thuốc men và dụng cụ y tế trễ nhất một tuần trước khi bạn dùng hết các loại thuốc men và dụng cụ y tế đó.
- Có thuốc viên iốt ở trong nhà (dùng cho trẻ em và người lớn dưới 40 tuổi, phụ nữ có thai và đang cho con bú). Những viên thuốc này có thể bảo vệ chống lại iốt phóng xạ khi xảy ra tai nạn hạt nhân và chỉ nên dùng sau khi nhận được thông báo của chính quyền.



Sơ cứu căn bản

- Bảo đảm thông thoáng đường hô hấp.
- Cầm máu bên ngoài và giữ ấm cho người bị thương.
- Nhận xét về nhịp thở.
- Nhận xét xem người bị thương có tỉnh táo hay không.
- Thực hiện hô hấp nhân tạo.
- Dùng máy khử rung tim.



Vệ sinh

Vệ sinh kém có thể dẫn đến sự truyền nhiễm và bệnh tật. Nếu không có nước trong vòi, việc vệ sinh cá nhân và giữ gìn vệ sinh trở nên khó khăn hơn.

- Có khăn giấy ướt, nước rửa tay có chất cồn và găng tay dùng một lần để ở trong nhà.
- Có thêm giấy vệ sinh và túi đựng rác.
- Nếu có ai trong nhà dùng tã lót, sản phẩm vệ sinh hoặc dùng khi có kinh nguyệt, bạn nên dự trữ thêm.

Nếu không có nước trong thời gian dài

- Đặc biệt chú ý đến vệ sinh cá nhân sau khi đi vệ sinh và trước khi nấu ăn.
- Giữ nhà cửa gọn gàng, sạch sẽ. Vứt rác và thức ăn thừa để tránh vi khuẩn và chuột bọ côn trùng.
- Nếu nhà vệ sinh không thể sử dụng được, bạn có thể tạo một nhà vệ sinh khẩn cấp bằng cách quấn một cái túi lớn có hai lớp ở chung quanh bệ tại nhà vệ sinh hoặc quanh một cái xô. Cột chặt các túi này bằng nút thắt đôi rồi vứt đi như rác thải bình thường.
- Có thể dùng nước từ bình nước nóng ở nhà trong cơn khủng hoảng. Rút phích cắm ra trước khi bạn xả nước từ vòi thoát nước ở đáy bình. Không nên uống nước này.
- Bạn có thể cân nhắc đến việc lấy nước từ mái nhà, nước sông hoặc nước ao hồ để dùng vào mục đích vệ sinh. Tuy nhiên, hãy lưu ý rằng nước này có thể bị ô nhiễm nặng và không phù hợp để dùng nếu có bụi phóng xạ hạt nhân hoặc rò rỉ hóa chất tại khu vực nơi bạn cư ngụ. Vì vậy hãy tìm hiểu thông tin từ chính quyền trước khi bạn dùng nguồn nước như thế.



Thông tin và phương tiện truyền thông

Trong cơn khủng hoảng, điều quan trọng là bạn nhận được thông tin từ chính quyền về những gì đang xảy ra, và những gì bạn nên làm. Do đó, hãy chuẩn bị về cách tiếp nhận thông tin nếu mạng lưới điện, mạng di động hoặc internet ngừng hoạt động.

Tìm kiếm thông tin từ các kênh của chính quyền và từ các phương tiện truyền thông báo chí do biên tập viên kiểm soát, trực thuộc thông cáo của Vær Værsom và thông cáo của biên tập viên. NRK P1 là kênh chuẩn bị dự phòng sẽ bảo đảm thông tin đến với công chúng, ngay cả khi các phương tiện thông tin đại chúng khác và trang web công cộng không được sẵn sàng.

- Có máy phát thanh DAB hoạt động, ngay cả khi không có điện. Có nhiều loại máy phát thanh khác nhau chạy bằng pin, hoặc được sạc bằng pin mặt trời hoặc bằng tay quay. Hãy nhớ rằng bạn có thể nghe radio hoặc sạc điện thoại di động trong xe hơi.
- Có một bộ ắc quy được sạc pin thường xuyên.
- Viết những số điện thoại quan trọng trên giấy trong trường hợp bạn cần phải mượn điện thoại.
- Kiểm tra với chính quyền công xã nơi bạn cư ngụ xem họ có những địa điểm tụ họp hoặc các cách sắp xếp khác mà bạn có thể nhận được thông tin nếu mạng lưới điện và viễn thông bị hỏng.
- Nếu bạn có thể truy cập internet, nhưng mạng di động không hoạt động: hãy kiểm tra xem bạn có thể kích hoạt giọng nói qua wifi trên điện thoại của mình hay không, và trên điện thoại của bạn có ứng dụng nào giao tiếp qua internet hay không.
- Kiểm tra xem gia đình hoặc hàng xóm có thuê bao được kết nối với một mạng di động khác với mạng của bạn hay không.



Hãy thận trọng đối với các nguồn

Các tình huống trong cơn khủng hoảng là không rõ ràng, và thông tin sai lệch có thể lan truyền dễ dàng. Điều có thể xảy ra khi chính tình huống trong cơn khủng hoảng sẽ tạo ra sự bất an và hiểu lầm. Hoặc khi có ai đó cố ý truyền bá thông tin sai lệch, chẳng hạn như nhằm gây bất ổn cho xã hội. Vì thông tin mà bạn nhận được sẽ tác động đến những lựa chọn của bạn nên điều quan trọng là bạn kiểm tra các nguồn thông tin mà bạn nhận được, và suy nghĩ về loại thông tin nào bạn sẽ chia sẻ cho người khác.

- Tìm kiếm thông tin từ chính quyền và các phương tiện truyền thông báo chí do biên tập viên kiểm soát.
- Hết sức cảnh giác khi nhận được thông tin có vẻ đáng ngạc nhiên, đáng sợ hoặc khiến bạn tức giận.
- Kiểm tra xem ai đứng đằng sau thông tin mà bạn nhận được. Một số người có thể cố ý truyền bá thông tin sai lệch.
- Cần lưu ý rằng tất cả văn bản, âm thanh, hình ảnh và video đều có thể bị chỉnh sửa.
- Hãy suy nghĩ về những thông tin mà bạn chia sẻ cho người khác.

Cảnh báo

Cảnh báo khẩn cấp là một dịch vụ của chính quyền Na Uy. Trong một tình huống nghiêm trọng có nguy cơ cấp tính đối với tính mạng và sức khỏe, bạn có thể nhận được cảnh báo khẩn cấp trên điện thoại di động của mình. Với điều kiện là bạn có điện thoại có vùng phủ sóng 4G hoặc 5G.

Hệ thống cảnh báo được đặt tại các thành phố và các khu vực đông dân cư. Khi còi báo động vang lên thành ba đợt với thời gian tạm dừng một phút giữa các đợt, có nghĩa là “thông báo quan trọng – hãy tìm kiếm thông tin”. Thí dụ, hãy nghe đài NRK P1. Nếu còi báo động cảnh báo bằng những tiếng vang ngắn trong khoảng một phút, có nghĩa là “nguy cơ bị tấn công – tìm chỗ ẩn nấp”. Khi còi báo động vang lên liên tục trong nửa phút, nghĩa là nguy hiểm đã qua.



Cùng nhau tự chuẩn bị dự phòng

Hợp tác và tinh tập thể là nguồn lực lớn trong các cuộc khủng hoảng. Nói chuyện với những người chung quanh bạn về những gì có thể xảy ra và cách thức các bạn sẽ cùng đối phó.

Tìm người bạn chuẩn bị dự phòng

Tìm hiểu xem ai có thể cần đến sự phụ giúp của bạn, và bạn có thể nhận được sự phụ giúp từ ai. Với những đặc điểm và kiến thức khác nhau, các thành viên trong gia đình, bạn bè, hàng xóm có thể bổ sung cho nhau.

Dưới đây là một số thí dụ về những điều mà các bạn có thể giúp đỡ lẫn nhau:

- Sơ cứu khi bị thương.
- Chăm sóc và hỗ trợ.
- Chỗ ở và ngủ qua đêm nếu có ai cần phải sơ tán ra khỏi nhà của mình.
- Dịch thuật và giải thích thông tin của chính quyền.
- Phụ giúp thực tiễn trong việc sử dụng thiết bị và dụng cụ.
- Mua, khâu vác và vận chuyển.
- Trao đổi hoặc mượn/ cho mượn thiết bị và hàng hóa.
- Mượn điện thoại di động được kết nối với một mạng khác so với điện thoại của bạn.
- Nấu ăn chung.

Các tổ chức tình nguyện

Nỗ lực từ các tổ chức tình nguyện và các hội đoàn tôn giáo và nhân sinh quan sẽ giải quyết được nhiều nhiệm vụ quan trọng trong cơn khủng hoảng. Hãy tìm kiếm một bản liệt kê về các tổ chức tình nguyện và các hội đoàn ở khu vực địa phương của bạn. Hãy tham gia vào việc chuẩn bị dự phòng tự nguyện.

Tự chuẩn bị dự phòng trong công ty nhà ở

Ban quản trị của hội gia cư có thể cân nhắc đến việc thành lập nơi cất giữ chung khi tự chuẩn bị dự phòng. Thí dụ: người ta có thể cùng dự trữ nước uống ở tầng hầm hoặc các khu vực chung khác.



Sức khỏe tâm thần trong cơn khủng hoảng

Trong những cuộc khủng hoảng và khi đối mặt với tình trạng không chắc chắn thì việc cảm thấy lo lắng, suy nghĩ tiêu cực, khó ngủ, bồn chồn và những cảm xúc mạnh mẽ khác là điều bình thường. Một số người bị ảnh hưởng nhiều hơn những người khác.

- Hãy dùng thời gian vào việc gì đó mà bạn có thể làm được, tốt nhất là việc cụ thể có thể giúp bạn tập trung suy nghĩ và hiện diện với thực tế.
- Tiếp tục càng nhiều càng tốt những sinh hoạt theo thói quen của bạn, thí dụ như những bữa ăn cố định và vệ sinh cá nhân.
- Tìm đến người khác. Chủ động liên lạc tiếp xúc với bạn bè, gia đình và những người khác nếu có thể. Việc giao tiếp với người khác giúp chúng ta có cơ hội chia sẻ suy nghĩ và cách giải quyết các việc.



Những nơi cư ngụ trong cơn khủng hoảng

Ở đâu là an toàn để cư ngụ, phụ thuộc hoàn toàn vào những gì đã xảy ra. Điều quan trọng nhất là tìm kiếm thông tin và làm theo lời khuyên, hướng dẫn của chính quyền.

Trong nhiều trường hợp, điều an toàn nhất là ở nhà. Còn những lúc khác, có thể cần phải rời khỏi nhà trong thời gian báo trước ngắn ngủi.

Khi xảy ra tình hình chiến sự, bạn có thể được thông báo để tìm nơi trú ẩn. Nếu không tìm thấy phòng trú ẩn ở khu vực lân cận, bạn nên tìm nơi trú ẩn ở tầng hầm hoặc căn phòng ở giữa tòa nhà. Trong trường hợp có các vụ nổ, cửa sổ có thể bị vỡ và các mảnh kính có thể gây thương tích cho những ai ở gần. Vì vậy, hãy tránh xa cửa sổ.

Nếu bạn phải rời khỏi nhà

- Lên kế hoạch về nơi bạn có thể đến và cách để đi đến đó. Bạn có thể đi đến nhà họ hàng, bạn bè hoặc nhà nghỉ mát. Khi có xảy ra tai nạn và thiên tai lớn, chính quyền thường thành lập các trung tâm sơ tán và tìm người thân.
- Điều quan trọng nhất cần nhớ nếu bạn phải rời khỏi nhà trong thời gian báo trước ngắn là quần áo/ mền đắp, điện thoại di động, thẻ ngân hàng và tiền mặt, một ít đồ ăn thức uống, các giấy tờ tùy thân, thuốc men và dụng cụ hỗ trợ (thí dụ: mắt kính, kính áp tròng, khung dùng để hỗ trợ khi đi lại và máy trợ thính).
- Bảo đảm rằng bạn có đủ xăng dầu hoặc điện nếu bạn dùng xe hơi. Hãy chuẩn bị tinh thần rằng việc vận chuyển trong tình huống khủng hoảng có thể hỗn loạn và mất thời gian.



Phòng trú ẩn

- Phòng trú ẩn sẽ bảo vệ người dân khỏi bị thương tích khi tình hình chiến sự xảy ra.
- Chính quyền sẽ thông báo khi cần phải ẩn náu ở phòng trú ẩn.
- Bạn có thể tìm thấy bản liệt kê các phòng trú ẩn công cộng trên trang <https://kart.dsb.no>.
- Ngoài ra, có nhiều tòa nhà tư nhân được trang bị với một phòng trú ẩn. Các phòng này dành cho những ai cư ngụ trong tòa nhà. Thí dụ: các tòa nhà văn phòng, trường học, vườn trẻ, hội gia cư và khách sạn.



Số khẩn cấp

110 Sở cứu hỏa

112 Cảnh sát (khi cần cấp cứu)

113 Điện thoại cấp cứu y tế (khi khẩn cấp và nguy hiểm đến tính mạng)

14 12 Điện thoại khẩn cấp dành cho người điếc và khiếm thính

Tin nhắn khẩn cấp là dịch vụ giúp cho bạn là người bị điếc, khiếm thính hoặc khó khăn về lời nói có thể liên hệ với các số khẩn cấp qua tin nhắn (tin nhắn viết bằng lời). Để dùng dịch vụ này, trước tiên bạn phải đăng ký số của mình trên trang web www.nodsms.no.

Các ghi chú riêng (những số điện thoại quan trọng và thông tin hữu ích khác)