# ንስኻ ኣካል ናይ’ቲ ናይ ኖርወይ ምድላው ናይ ህጹጽ ኩነታት ኢኻ ።

ንህጹጻት ነገራት ናይ ምድላው ምኽሪ

dsb
Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap

# ኣብ ዓለም እቲ ዝበለጸ ድሕንነት ገና ግን ተነቀፍቲ

መብዛሕትኡ ነገራት ከምቲ ዚግብኦ ኣብ ዝዓየሉ ኣብ ዝለመድናዮ ድሕንነትን ርግኣትን ዘለዎ ሕብረተሰብ ኢና እንነብር ዘለና። ይኹን እምበር ኣብ ኖርወይ መዓልታዊ ናብራና ኣብ ከም ኤለክትሪክን ማይን ኢንተርነትን ዝኣመሰለ ነገራት እዩ ዚምርኰስ ። እዚ ድማ እቲ ዚዓበየ ናትና ተኣፋፍነት እዩ።

ህቦብላ፣ ባህርያዊ ሓደጋታት፣ ሽርሒ፣ ተክኒካዊ ጸገማት፣ ግብረ-ሽበራ ወይ ተግባራት ውግእ ንብዙሓት ሰባት ንኣብነት ኤለክትሪክ ወይ ማይ ከም ዘይረኽቡ ይገብሮምን ኣድላዪ ኣቑሑን ቀረባትን ንክረኽቡ ድማ የጸግሞም።

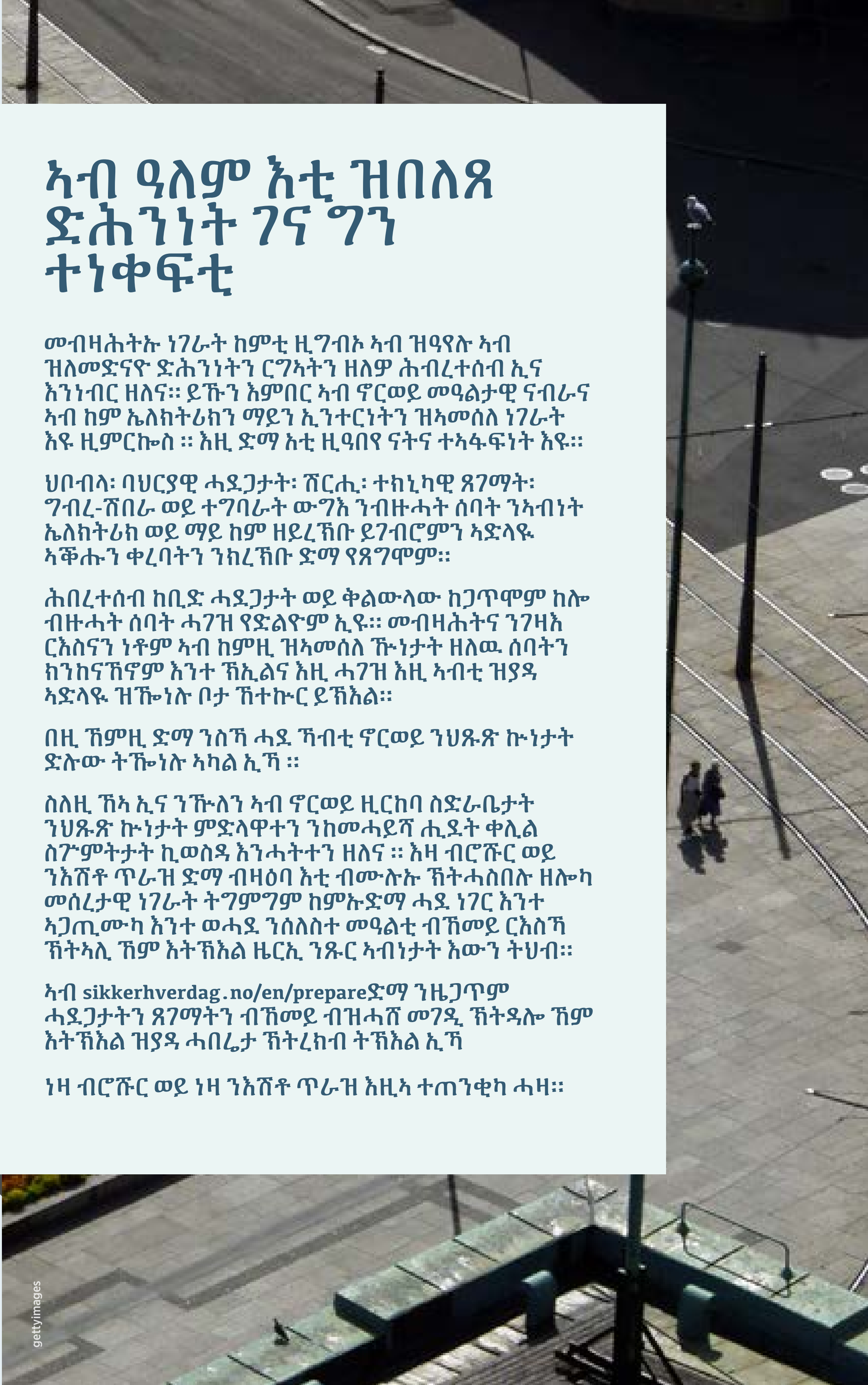
ሕብረተሰብ ከቢድ ሓደጋታት ወይ ቅልውላው ክጋጥሞም ከሎ ብዙሓት ሰባት ሓገዝ የድልዮም ኢዩ። መብዛሕትና ንገዛእ ርእስናን ነቶም ኣብ ከምዚ ዝኣመሰለ ኹነታት ዘለዉ ሰባትን ክንከናኸኖም እንተ ኽኢልና እዚ ሓገዝ እዚ ኣብቲ ዝያዳ ኣድላዪ ዝኾነሉ ቦታ ኸተኩር ይኽእል።

በዚ ኸምዚ ድማ ንስኻ ሓደ ኻብቲ ኖርወይ ንህጹጽ ኵነታት ድሉው ትኾነሉ ኣካል ኢኻ ።

ስለዚ ኸኣ ኢና ንኹለን ኣብ ኖርወይ ዚርከባ ስድራቤታት ንህጹጽ ኵነታት ምድላዋተን ንከመሓይሻ ሒደት ቀሊል ስጕምትታት ኪወስዳ እንሓትተን ዘለና ። እዛ ብሮሹር ወይ ንእሽቶ ጥራዝ ድማ ብዛዕባ እቲ ብሙሉኡ ኽትሓስበሉ ዘሎካ መሰረታዊ ነገራት ትግምግም ከምኡድማ ሓደ ነገር እንተ ኣጋጢሙካ እንተ ወሓደ ንሰለስተ መዓልቲ ብኸመይ ርእስኻ ኽትኣሊ ኸም እትኽእል ዜርኢ ንጹር ኣብነታት እውን ትህብ።

ኣብ sikkerhverdag.no/en/prepareድማ ንዜጋጥም ሓደጋታትን ጸገማትን ብኸመይ ብዝሓሸ መገዲ ኽትዳሎ ኸም እትኽእል ዝያዳ ሓበሬታ ኽትረክብ ትኽእል ኢኻ

ነዛ ብሮሹር ወይ ነዛ ንእሽቶ ጥራዝ እዚኣ ተጠንቂካ ሓዛ።



# ኣብነት ናይ ህጹጽ ኲነታት ናይ ስድራቤት ናይ ድሕነት መሳርሒታት፧

- [ ] ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰብ ትሽዓተ ሊትሮ ማይ
- [ ] ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰብ ክልተ ባኮ ድሩቕ ብሽኮቲ
- [ ] ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰብ ሓደ ባኮ ናይ ገዓት ኣጃ/ኦትስ
- [ ] ንነፍሲ ወከፍ ሰብ ሰለስተ እተዓሸገ ምግቢ ወይ ሰለስተ ኽረጺት ዝነቐጸ ምግቢ
- [ ] ሰለስተ ታኒካ ኣብ ሳንድዊቾ ዝልከ ወይ ዝመልእ እዚ ድማ ንነፍሲ ወከፍ ሰብ ኣብ ከብሒ ኮይኑ ነዊሕ ክጸንሕ ዝኽእል።
- [ ] ዝነቐጸ ፍረታት ወይ ፉል፡ ብሽኮትን ቸኮላትን ዝሓዘ ሒደት ከረጺታት
- [ ] እትጥቀመሉ ዝኾነ ይኹን መድሃኒት
- [ ] ብ ዕንጨይቲ፡ ጋዝ ወይ ፓራፊን ዚሰርሕ መውዓይ
- [ ] ምግቢ ንምኽሻን ዚኸውን ናይ ጋዝ መጥበሲ ባርበኪ ወይ ምድጃ
- [ ] ሽምዓ፡ ብባትሪ ዚሰርሕ ላምባዲናታት/ፋናታት ወይ መብራህቲ ፓራፊን
- [ ] ክርቢት ወይ ላይተራት
- [ ] ምዉቕ ክዳውንትን ኮቦርታን ከሙኡ’ውን መደቀሲ ቦርሳታትን
- [ ] ናይ ቀዳማይ ረድኤት መሳርሒ
- [ ] ብ ባትሪ ትሰርሕ ረድዮ ዳብ
- [ ] ባትሪታት፡ ዝመልአት ፓወርባንክ ከምኡ’ዉን ሞባይል ዝኾነ መምልኢ ናይ መኪና
- [ ] ጠሊ ዘለዎ መድረዝን ከምኡ’ዉን ጸረ ነፍሳትን
- [ ] ወረቐት ዓይኒ ምድሪ
- [ ] እተወሰነ ጥረ ገንዘብ
- [ ] ንመሞቒን መኽሸንን ዚኸውን ተወሳኺ ነዳድን ዕንጨይትን/ጋዝን/ፓራፊን/መተላይተድ ስፕሪትስ
- [ ] ናይ ኣዮዲን ከኒናታት (ኑክልየሳዊ ፍጻመ ኼጋጥም ከሎ ንምጥቃም)

## እንታይ እዩ ዜድልየካ/ኪ ?

እዚ ኣብነት ናይ እንተ ወሓደ ንሰለስተ መዓልቲ እኹል ከም ዝኾንካ ዜረጋግጽ ናይ ስድራ ናይ ህጹጽ ኲነታት ናይ መድሓኒ ሂወት መሳርሒ እዩ። ኣብቲ እትነብረሉ ኸባቢ እንታይ ከም ዜድልየካ ኣጸቢቕካ ሕሰብ ።

## መግቢ

**ንነፍሲ ወከፍ ኣብ ቤትካ ዘሎ ንምምጋብ እኹል ምግቢ ኣብ ቤትካ ኽትሕዝ ኣሎካ። ኤለክትሪክካ ወይ ቀረብ ማይካ እንተ ተቛሪጹ ምግቢ ብኸመይ ከም እትኸሽኖ ኣጸቢቕካ ሕሰብ። እንስሳታት እንተድኣ ኣልዮሙኻ ኮይኖም ወይ ፍሉይ ኣመጋግባ ዜድልየካ እንተ ኾይኑ ነዚ መደብ ከተውጽእ ኣሎካ። እኹል ምግቢ ኸም ዘለካ ዘረጋግጽ ገለ ነጥብታት እንሆ፦**

- ንሒደት ተወሳኺ መዓልትታት ዚኣክል ልሙድ ዓዲግካ እትበልዖ ምግቢ ከምዘለካ ኣረጋግጽ። መዓልታዊ ኣብ ክንዲ እትዕድግ ሓንሳብ ንሒደት መዓልትታት ክትዕድግ ትኽእል ኢኻ።
- ኣድላዪ እንተ ኾይኑ ኣብ ንቡር ሙቐት ናይ ክፍሊ ነዊሕ ዝጸንሕን ከይሞቐካ ኽብላዕን ዝኽእል ነዊሕ ዕድመ ዘለዎ ተወሳኺ ምግቢ ኣቐምጥ።
- ጽቡቕ ኣብነት ኪኾነና ዝኽእል ፣ ንቑጽ ብሽኮቲ፡ ዝተዓሸገ ዝልከን ዝምላእን፡ ጸዓት ዚበዝሖ ክፋላት ዘለዎ ነገራት፡ ዝነቐጸ ፍረታትን ፉልን እዮም። መረቕን ዝነቐጸ ናይ ጉዕዞ ዝኾነ መግብታት ጽቡቕ እዩ
- ኣማራጺታን ከምኡ’ውን ንነዊሕ እዋን ሓዞም፡ ወላ’ኳ መብዛሕትኡ ግዜ መሞቒ ዜድልዮም እንተ ኾነ ።

## መውዓዩን መብራህትን

**ብዙሓት ኣባይቲ ንኤለክትሪክ ከም ቀንዲ ወይ እንኮ ምንጪ መሞቒ ገይሮም ኢዮም ዝጥቀምሉ። ንምኻድ ኤለክትሪክ ብዝሓሸ መገዲ ንኽትዳሎ ኽትሓስበሉ ዘሎካ ገለ ኣማራጺታት እንሆ -**

- ብዕንጨይቲ ዚነድድ ምድጃ ወይ መጋርያ- ብግቡእ ከም ዚዓዩን እኹል ዕንጨይቲ ኸም ዘሎካን ኣረጋግጽ ።
- ጋዝ ወይ መሞቒ ፓራፊን- ኣብ ጽቡቕ ኩነታት ከም ዘሎን ኣብ ውሽጢ ቤት ንኽትጥቀመሉ ተባሂሉ ኸም እተነድፈን ኣረጋግጽ ፣ ነቲ መምርሒታት ስዓቦ ጽቡቕ ናይ ንፋስ መውጽእን መእተውን ከም ዚህሉ ድማ ኣረጋግጽ ።
- ምዉቕ ክዳውንትን ኮቦርታን ከምኡ’ውን መደቀሲ ቦርሳታትን
- ክርቢት ወይ ላይተራት
- ምስ ጐረባብትኻን ስድራቤትካን ወይ ፈተውትኻ ብዛዕባ ምድላው መዑቖቢ ትሰማማዓሉ መደብ ኣውጽእ።
- መብራህቲ ወይ ላምባዲናታት/ፋናታት - ባትሪ ዘክር ።

## መስተ

**ንመስተን ንምኽሻንን ኣብ መዓልቲ እንተውሓደ ሰለስተ ሊትሮ ጽሩይ ማይ ንነፍሲ ወከፍ ሰብ የድልየካ። ማይ ካብ ቀጥታዊ ብርሃን ጸሓይ ርሒቑ ኣብ ዝሑልን ጸልማትን ቦታ ክኽዘን ይምረጽ ። ነቲ መትሓዚ/መኽዘን ማይ ጽቡቕ ጌርካ እንተ ኣጽሪኻዮ ማይ ንሓያሎ ዓመታት ኪኽዘን ይኽእልን ከማን ማይ ኽትሰቲ ውሑስ እዩ። እኹል ፈሳሲ ምእንቲ ኺህልወካ ከምዚ ኽትገብር ትኽእል ኢኻ፦**

- ጠራሙዝ ወይ መትሓዚታት ኣጽርዮ እሞ ዝሑል ማይ ፖምፓ ክሳብ ኣፉ መሊእካ ሕተሞ/ዓሽጎ።
- ካብ ድኳን ማይ ብጥርሙዝ ወይ ብመትሓዚታት ዓድግ።
- ጽማቚ፡ ልስሉስ መስተ ከምኡውን ካልእ ኣልኮላዊ ዘይኮነ መስተ ጌርካ ን ፈሳሲ ዜድልየካ ነገራት ኣማልእ።

## ማይ ምኽዛን፡

**• ነቲ ጠራሙዝ/መትሓዚታት ብሳሙናን ብማይን ብምሕጻብን ለቕልቖ።**
**• ድሕሪኡ ብማይ መሊእካ ኣብ 10 ሊትሮ ማይ ብዝመለአት መኽደኒት ክልተ ዓቒንካ በረኪና ናይ ገዛ ወስኸሉ። እንተወሓደ ን30 ደቓይቕ ይጽንሑ።**
**• ጥራዮም ግበሮምን ኣጸቢቕካ ለቕልቖምን።**
**• ነቲ ጠራሙዝ ወይ መትሓዚታት ብዝሑል ናይ ቡንባ ማይ ክሳብ ኣፉ ምልኣዮ።**
**• ነቲ ማይ ኣብ ዝሑልን ጸልማትን ቦታ ኣቐምጦ።**

**ብዛዕባ እዚ ኣብ'ዚ ዝስዕብ ዝያዳ ሓበሬታ ኽትረክብ ትኽእል ኢኻ - sikkerhverdag.no/en/prepare**

# መድሃኒትን ቀዳማይ ረድኤትን

**ኵሉ ሰብ መሰረታዊ ዝኾነ ቀዳማይ ረድኤት ብኸመይ ከም ዝህብ ክፈልጥ ኣለዎ ። ኮርሳት ኲነ ስልጠና ካብ ብዙሓት ኣቐረብቲ ኺርከብ ይከኣል እዩ፣ ካብ ጠቐላላ ጀማሪ ኣትሒዙ ኽሳዕ እቲ ዜሐድስ ኮርሳት እውን ኣሎ ።**
**ኣብ መድሃኒት ወይ ኣብ ፍሉይ ሕክምናዊ ሓገዝ ትሙርኮስ እንተዳኣ ኴንካ ብዛዕባ ተወሳኺ ነገራት ክትሕዝ ከም እትኽእል ንሓኪምካ ወይ ንፋርማሲ ኸተዘራርቦ ኣሎካ። ኣጠቓቕማ እቲ እትጥቀመሉ መድሃኒታት ዕለቱ ረአ፡ ነቲ ዕለቱ ዘሕለፈ እትጥቀመሉ መድሃኒት ድማ ተክኣዮ። ነዚ ዚስዕብ ኣብ ቤትካ ኽትሕዞ ኣሎካ፦**

- ደረጃኡ ዝሓለወ መሳርሒ ቀዳማይ ረድኤት
- መድሃኒት ቃንዛ
- ናይ ኣዮዲን ከኒናታት (ኑክልየሳዊ ፍጻመ ኼጋጥም ከሎ ንምጥቃም)

# ጽሬት

**ውዑይ ማይ እንተ ዘይብልካ ወይ ካብዚ ዝገደደ ድማ ማይ እንተ ዘይብልካ ብዛዕባ መግብን ምኽሻንን ብዝመጸ ዘበለ ብዛዕባ ብሕታዊ ንጽህናን ጽሬትን ክትሓስብ ኣገዳሲ እዩ። ጕድለት ጽሬት ናብ ረኽስን ሕማምን ኪመርሕ ይኽእል እዩ።**

- ተተካኢሉ ንስኻ ጽቡቕ ጌርካ መዓልታዊ ተሓጸብ እዚ ድማ ብፍላይ ድሕሪ ሽቓቕ ምጥቃምካን ምግቢ ቕድሚ ምኽሻንካን።
- ዝጠልቀየ መንዲልን ናይ ጸረ-ባክተርያ ናይ ኢድ መንጽሂ ጸረ-ነፍሳት ክህልወካ ኣለዎ።
- ንቤትካ ብጽረትን ንጽህናን ሓዞ።
- ናይ ሽቓቕካ ማይ መድፌኢ ኽትጥቀመሉ እንተ ዘይክኢልካ ንካልእ ኣማራጺታት መደብ ከተውጽእ የድልየካ።

**ምኽሪ!**

**ኣብ sikkerhverdag.no/en/prepare - ዝያዳ ሓበሬታ ኽትረክብ ትኽእል ኢኻ፣ ገለ ኻብዚ ኸኣ ናይ ማይ ቀረብ እንተ ተቛሪጹ ህጹጽ ሽቓቕ ብኸመይ ከም እትሰርሕ ዚሕብር ምኽሪ እዩ ።**

# ሓበሬታ

**ቅልውላው ወይ ዕንወት ኬጋጥመካ ኸሎ ብዛዕባ እቲ ዜጋጥም ዘሎን እንታይ ክትገብር ከም ዘሎካን ዚገልጽ ወግዓዊ ሓበሬታ ኽትረክብ ኣሎካ። እቲ ህዝባዊ መጠንቀቕታ ዚህብ ስርዓተ ኣላርም/ደወል (ናይ ኣየር ዘመተ ናይ ሳይረን/ድምጺ) ንህዝቢ ብዛዕባ ሓደገኛ ኹነታት ንምጥንቃቕ ኪውዕል ይኽእል እዩ። ከምዚ ኺበሃል ከሎ ሓደ መጠንቀቕታ ድምጺ እንተ ሰሚዕካ ሓበሬታ ኽትደሊ ኣሎካ ማለት እዩ። ረድዮ NRK P1 (ኤንኣርከይ ፒ1) ድማ ናይ ነርወይ ሓበሬታ ንህዝቢ ኽም ዚመሓላለፍ ከረጋግጽ ዕማም ዝተዋህቦ ናይ ህጹጽ መስመር እዩ፡ እዚ ድማ ዋላ’ውን ካልእ መራኸቢ ብዙሓንን ህዝባዊ ወብሳይታትን እኳ እንተ ዘይተረኽበ እዩ። ኣገዳሲ ሓበሬታ ኽትረክብ ከም እትኽእል ንምርግጋጽ ዚሕግዝ ገለ ነጥብታት እንሆ፦**

• ብ ባትሪ ትሰርሕ ረድዮ ዳብ ይሃሉኹም ።

• ተወሳኺ ጽምዲታት ናይ ባትሪ ይሃሉኹም ።

• ማኪና እንተ ሃልዩካ ረድዮ ንምስማዕን ሞባይል ተሌፎንካ እንዷገና ባተሪ ምምላአ ክትጥቀመላ ትኽእል ኢኻ።

## ኣይንረስዕ!

ሓበሬታኻ ኻብ ፍሉጥን ዜተኣማምንን ምንጭታት ከም እትረክብ ኣረጋግጽ። ቅልውልው ዝበለ ኹነታት መብዛሕትኡ ግዜ ሕንፍሽፍሽ ዝመልኦ ኢዩ፡ ንገሊኦም ሰባት ከኣ ግጉይ ሓበሬታ ምዝርጋሕ ክጠቕሞም ይኽእል ኢዩ።

እቲ ዘሎካን እቲ እትፈልጦን

# ጽቡቕ ዝኾነ ንህጹጽ ኩነታት ምድላው ድማ ብዛዕባ እቲ ኣብ ከብሒታትካ ዘሎካ ነገራት ጥራይ ዘይኮነስ ብዛዕባ እቲ ኣብ ኣእምሮኻ ዘሎ ነገራት እውን ኢዩ።

ኣብቲ እትነብረሉ ኸባቢ እንታይ ኬጋጥም ከም ዚኽእል ንስኻን ኣብ ከባቢኻ ዘለዉ ሰባትን ብኸመይ ከም ትትንከፉን ከምኡውን ብኸመይ ብሓባር ክትወጽኡሉ ኽም እትኽእሉን ሕሰብ ። ዝኾነ ሰብ ሓገዝ ዜድልዮ እንተ ኾይኑን ንስኻ ድማ ብኸመይ ሓገዝ ክተበርክት ከም እትኽእልን ፍለጥ ።

እቲ ኣብ ህጹጽ ኩነታት ክትጥቀመሉ ዝመደብካ መሳርሒ ብግቡእ ከም ዚዓዩን ብኸመይ ከም እትጥቀመሉን ኣረጋግጽ። መሰረታዊ ቀዳማይ ረድኤት ተምሃር እሞ ምምሕዳር ከተማኻ ኣብ ሓደገኛ ቆልዑላው ብኸመይ ከም ዚሕብረካ ፍለጥ።

G. Røkeberg

# Sikkerhverdag.no

ናይ DSB’s/ዲ.ኤስ.ቢ. ኣብ ህጹጽ ኲነታት ብዛዕባ ምድላውን ኣብ ገዛ ድማ ሓደጋታት ብዛዕባ ምክልኻልን ዝሃቦ ምኽርን ነጥብታትን ኣብ sikkerhverdag.no/en ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።

## ኣገዳሲ ቑጽርታት ተሌፎን

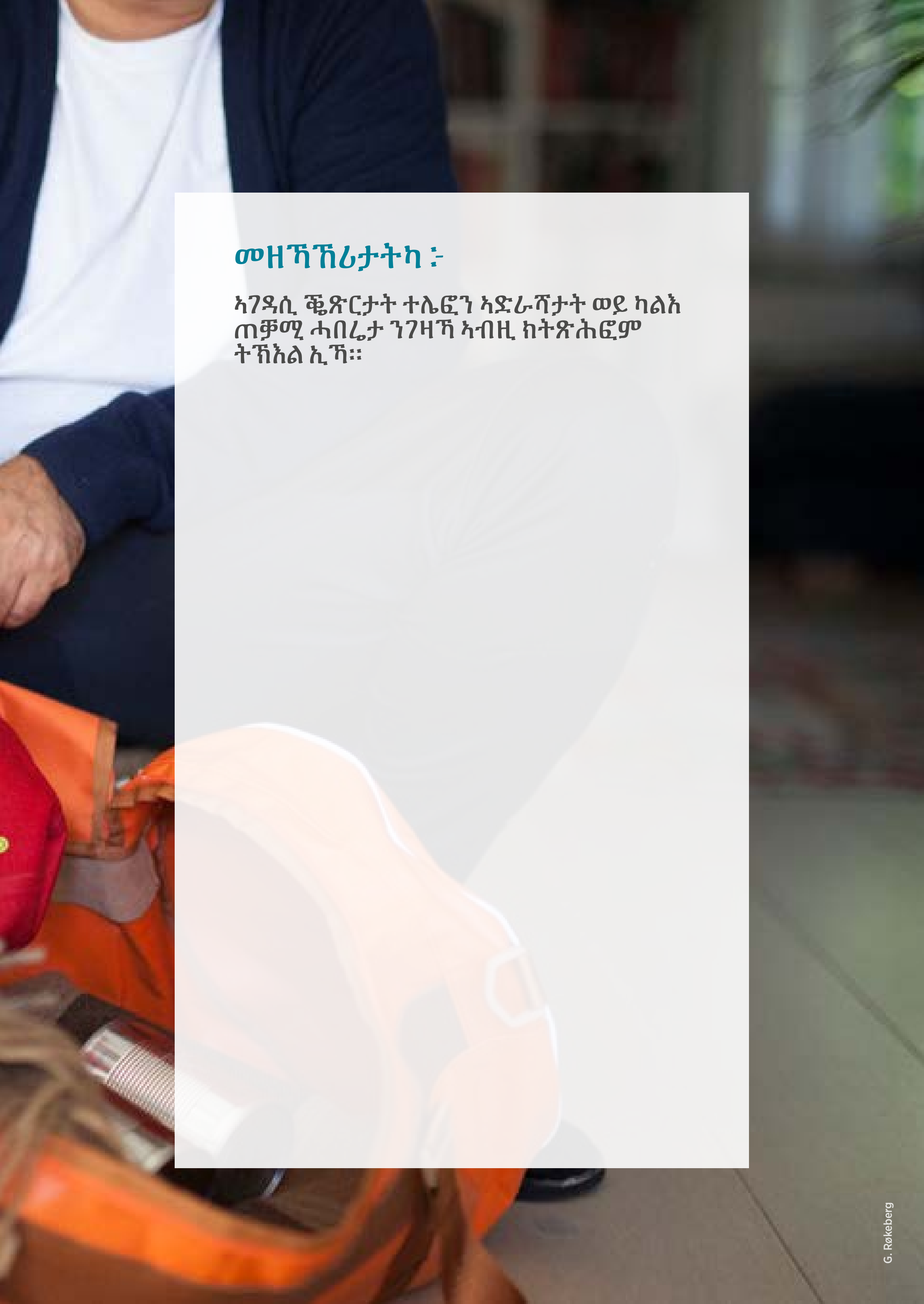
**110**
ኣገልግሎት ሓውን ምድሓንን

**112**
ፖሊስ

**113**
ህጹጽ ሕክምናዊ ሓገዝ

**116 117**
ክፍሊ ሓደጋን ህጹጽ ኲነታትን

ብዛዕባ ኹነታት ከባቢ ዝያዳ ምእንቲ ኽትንብብ መርበብ ሓበሬታ ወይ ወብሳይት ምምሕዳር ከተማኻ ርአ።



## መዘኻኸሪታትካ ፦

ኣገዳሲ ቑጽርታት ተሌፎን ኣድራሻታት ወይ ካልእ ጠቓሚ ሓበሬታ ንገዛኻ ኣብዚ ክትጽሕፎም ትኽእል ኢኻ።

G. Røkeberg

ናይ ስእሊ ፍርያት፡ Gaute Gjøl Dahle

2ይ ሕታም ታሕሳስ 2020