

# تاسو د ناروې د بېرني چمتووالي برخه یاست

د بېرنيو حالاتو لپاره د چمتووالي په اړه سپارښتنې



# په نړۍ کې ترټولو خوندي - خوبیا هم زیانمنونکی

مونږ په یوه خوندي او باثباته ټولنه کې ژوند کوو چیرې چې مونږ ډیرۍ شیانو سره داسې اموخته شوي یو چې څرنگه چې ښایي باید کار وکړي. خو بیا هم، په ناروې کې ورځنۍ ژوند د بریښنا، اوبو او انټرنیټ په څېر شیانو تکیه کوي - او دا زموږ ترټولو لوی زیانمنتوب دی.

طوفانونه، طبیعي پیښې، تخریبي چارې، تخنیکي ستونزې، تروریزم یا جنګي کړنې د دې لامل کېدای شي چې ډیرۍ خلک، د بېلګې په توګه، د بریښنا یا اوبو رسولو خدمتونو ته نور لاسرسی ونلري او د اړینو توکو او لوازمو ترلاسه کول ستونزمن کړي.

کله چې ټولنې د لویو پیښو یا بحرانونو څخه اغېزمنېږي، نو ډیر خلک مرستې ته اړتیا لري. که په مونږ کې ډېرۍ، خپل ځان او شاوخوا خلکو ته په داسې وضعیت کې پاملرنه وکړای شي، نو دا مرستې بیا هلته متمرکزې کېدای شي کوم چې ورته تر نورو ډیره اړتیا لري. په دې توګه، تاسو د ناروې د بېرني چمتووالي برخه یاست.

له همدې امله موږ په ناروې کې له ټولو کورنیو څخه غوښتنه کوو چې بېرنيو حالتونو ته د خپل ځان د چمتووالي ښه کولو لپاره یو څو ساده ګامونه واخلي. دا بروشور هغه لومړني شیان څېړي چې تاسو یې باید په اړه فکر وکړئ او داسې ځانګړې بېلګې وړاندې کوي چې که څه پېښ شي نو تاسو به څنګه لږترلږه درې ورځو لپاره په ځان بسیا و اوسئ.

د پېښو او بحرانونو پر وړاندې ستاسو د غوره چمتووالي د څرنگوالي په اړه نور معلومات په [sikkerhverdag.no/en/prepare](http://sikkerhverdag.no/en/prepare) مینډلای شئ.

دا بروشور خوندي وساتئ.

# په بېرنيو حالاتو کې د کورنۍ د پايښت کڅوړې بېلگه

## څه ته اړتيا لري؟

دا په بېرنيو حالاتو کې د کورنۍ د پايښت کڅوړې يوه بېلگه ده چې لږترلږه ستاسو درې ورځنۍ بسياټوب تضمينوي. د هغه څه په اړه فکر وکړئ چې ښايي په خپل استوگنځي کې ورته اړتيا ولري.

- د کس په سر نهه ليتره اوبه
- د کس په سر د وچې ډوډۍ دوه پاکته
- د کس په سر د جودرو دلدي يو پاکت
- د کس په سر د کنسروايي خوړو دوه قطۍ يا د وچوشويو خوړو درې کڅوړې
- د کس په سر د سانډويچو ډکونکو يا وړپوړې اوارېدونکو درې قطۍ چې د کارونۍ اوږد وخت ولري
- د وچې ميوې يا مغزياتو، بسکېټونو او چاکليټو يو څو کڅوړې
- هر هغه درمل چې پرې تکیه ياست
- يوه بخارۍ چې په لرگيو، گازو يا پارافين چلېږي
- د پخلي لپاره غازي کباب پخوونکي يا منقل
- شمعې، په بيټرۍ چلېدونکې بيجلۍ يا د پارافين لمپې
- اوردبلي يا لايټرونه
- تودې جامې، کمپلې او چريکي بستره
- د لومړنۍ مرستې کڅوړې
- په بيټرۍ چلېدونکې د DAB راډيو
- بيټرۍ گانې، په بشپړ ډول چارج شوي پاور بانک او د موټر لپاره د موبایل چارجر
- مرطوب کاغذي دستمالونه او ضد عفوني
- تشناب کاغذ
- يوڅه نغدي پيسې
- د گرمښت او پخلي لپاره اضافي تېل او لرگي/گاز/پارافين/ميتايلي شوي الکول
- د آيوډين گولۍ (د اټومي پېښې پر مهال د کارولو لپاره)

## تودوخه او رڼا

ډيری کورونه بریښنا د تودوخې اصلي يا يواځینې سرچینې په توگه کاروي. دلته تاسو ځینې چارې لرئ چې د برېښنا د بندېدو ستونزې پر وړاندې د ښه چمتوالي څخه د ډاډمن کېدو لپاره یې باید په پام کې ونیسئ:

- د لرگیو بخارۍ یا نغری - د سم کار کولو څخه یې او داچې پوره لرگي لرئ، ډاډمن شئ.
- گازی یا پارافیني بخارۍ - چیک کړئ چې په ښه حالت کې وی او د کور دننه کارونې لپاره ډیزاین شوی وي، لارښوونې تعقیب کړئ او د هوا ښه بدلونې څخه ډاډمن شئ.
- تودې جامې، کمپله او چریکي بستره.
- اوردبلي یا لایټرونه
- د سرپناه چمتو کولو په اړه د گاونډیو، کورنۍ یا ملگرو سره په یوه پلان منښته وکړئ.
- په سر تړل کېدونکي څراغونه یا بیجلی - بیټری گانې مو له یاده و نه وځي.

## خواړه

تاسو باید په خپل کور کې کافي خواړه وساتئ ترڅو ستاسو د کورنۍ هر غړی پرې تغذیه شي. د دې په اړه فکر وکړئ چې که ستاسو بریښنا یا د اوبو رسولو خدمتونه بند شي نو څنگه به خپل خواړه پخوئ، که تاسو څاروي لرئ یا ځانگړې خوراكي اړتیاوې لرئ، نو اړیاست چې ورته تایا ونیسئ. د کافي خوړو درلودلو څخه د ډاډ ترلاسه کولو لپاره ځینې لارښوونې په لاندې ډول دي:

- د هومره کافي خوړو درلودلو څخه ډاډمن شئ چې تاسو یې معمولا د څو اضافي ورځو لپاره اخلئ او خوړئ. د هرې ورځې سودا کولو پرځای، په یو وخت کې د څو ورځو لپاره سودا اخیستلای شئ.
- د کارونې اوږد وخت درلودونکي یو څه داسې اضافي خواړه زیرمه کړئ چې د خونې په تودوخه کې وساتل شي او که ورته اړتیا ولرئ نو پرته له تودولو وخورل شي.
- وچه ډوډۍ، اوارېدونکي او ډکونکي قطن، انرژۍ بخښونکي چکی، وچه میوه او مغزیات یې ښه بېلگې دي. سوپ او د غره گرځېدنې لپاره وچ شوي خواړه ښه بدیلونه دي او د ډیر وخت لپاره ساتل کېږي، خو بیا هم ډیرۍ وختونه تودول غواړي.



## څښاک

د ورځني څښاک او پخلي لپاره هر کس لږترلږه درې لیتره پاکو اوبو ته اړتیا لري. اوبه باید په غوره توګه په یخ، تیاره ځای کې د لمر د مستقیمو وړانګو څخه لرې وساتل شي. که لوبښی ښه پاک کړئ، اوبه د کلونو لپاره، څښاک ته په سالم ډول زیرمه کیدای شي. د کافي مایعاتو درلودلو څخه د ډاډمنېدو لپاره کولای شئ:

- بوتلونه یا لوبښي پاک پرېمینیځئ، د نل په یخو اوبو یې تر څوښکیو ډک کړئ او سرېوښی یې کلک وروترئ.
- اوبه په بوتلونو یا بوشکو ټپل شوې ښه کې له پلورنځي واخلي.
- د مایعاتو ځینې اړتیاوې مو د جوس،
- ګاز لرونکو او نورو غیر الکولي مشروباتو په څښلو پوره کړئ.

## د اوبو زیرمه کول:

- بوتلونه لوبښي په صابون او اوبو ومینځئ او په اوبو یې وغړوئ.
- بیا یې له اوبو ډک کړئ او په هرو ۱۰ لیټرو اوبو کې د کورني بلیچو دوه څاڅکي ورګډ کړئ. پزېږدئ چې لږترلږه ۳۰ دقیقو لپاره سره مبارزه وکړي.
- خالي یې کړئ او په بشپړ ډول یې وغړوئ.
- بوتلونه یا لوبښي د نل په سرو او روانو اوبو تر څوښکیو ډک کړئ.
- اوبه په یخ او تیاره ځای کې زېرمه کړئ.

نور معلومات په لاندې پته میندلای شئ:  
[sikkerhverdag.no/en/prepare](http://sikkerhverdag.no/en/prepare)



## حفظ الصحة

## درمل او لمړنۍ مرستې

ټول بايد پوه شي چې لمړنۍ مرستې څنگه ترسره کړي. له بيلکل ابتدايي تر بيا زده کولو کچې پورې کورسونه او ټريننگونه د يو شمير چمتو کونکو لخوا وړاندې کېږي.

که تاسو په درملو يا ځانگړو طبي مرستندويه مرستو تکیه یاست، نو تاسو بايد د اضافي تجهيزاتو د ساتلو د شونتيا په هکله له خپل ډاکټر يا درملتون سره خبرې وکړئ. هغه درمل چې تاسو يې کاروئ د نيټې له مخې يې کارول چيک کړئ او هغه درمل چې نېټه يې اوښتې وې په تازه درملو بدل کړئ. تاسو بايد لاندې په خپل کور کې وساتئ:

- د لمړنيو مرستو معياري کڅوړه
- د درد ضد درمل
- قرص يد (برای استفاده در صورت
- د آیوډين گولۍ (د اټومي پيښې پر مهال د کارولو لپاره)



که تاسو گرمو اوبو - يا تر دې هم بد - بيخي په نوم اوبو ته لاسرسی نلرئ، خو کله چې د خوړو او پخلي خبره رامنځته کېږي نو بيا مهمه ده چې د شخصي حفظ الصحة او پاکوالي په اړه فکر وکړئ. کمزورې حفظ الصحة د ناروغۍ او انتان لامل کېدلای شي.

- هره ورځ، په ځانگړي توگه تشناب ته له تلو وروسته او د پخلي دمخه، خپل لاسونه څومره ښه چې کولای شئ، ومينځئ.
- تاسو بايد مرطوب کاغذي دستمال او د باکټريا ضد د لاس ضد عفوني ولرئ.
- خپل کور پاک او منظم وساتئ.
- کله چې ستاسو فلش تشناب نه کارول کېږي، نو اړ یاست چې بديلونه يې چمتو کړئ.

### لارښوونه!

ستاسو د اوبو بهير د بنديدلو په صورت کې، د بيړني تشناب جوړولو د څرنگوالي په هکله د لارښوونې په شمول تاسو کولای شئ نور معلومات په [sikkerhverdag.no/en/prepare](http://sikkerhverdag.no/en/prepare) کې ومومئ.

## معلومات

دا چې د بحران يا طبيعي پېښې پرمهال څه پېښېږي او څه بايد وکړئ، مهه ده چې تاسو رسمي معلوماتو ته لاسرسی ولرئ. د عامه خبرتيا يا الارم سيستم د هوايي بريد تورمونه) د راتلونکي جدي خطر څخه د عامو وگړو د خبرولو لپاره کارول کيدای شي. دا پدې معنی ده چې کله چې تورم غږول کېږي نو اړ ياست چې د اړينو معلوماتو په لټه کې شئ.

د NRK P1 راډيو د ناروې بېرڼ چينل دی چې، حتی که نورو خبري رسنيو او عامه ويب پاڼو ته لاسرسی هم نه وي، عامو وگړو ته د معلوماتو د خپرولو دنده په غاړه لري. مهمو معلوماتو ته د ښه لاسرسي درلودلو څخه د ډاډ ترلاسه کولو لپاره ځينې لارښوونې په لاندې ډول دي:

- په بيټريو غږېدونکې DAB راډيو ولرئ
- يو شمېر اضافي بيټري ولرئ.
- که موټر ولرئ نو کولای شئ هغه د راډيو د اورېدو او د خپل گرځنده تليفون د بيا چارجولو لپاره وکاروئ.

## په ياد ولرئ!

ځان ښه ډاډمن کړئ چې خپل معلومات د پېژندل شويو او باوري سرچينو څخه ترلاسه کوئ. د بحران پر مهال ډېرې وختونه گډوډي وي، او ښايي يو شمير خلک د خپلو گټو لپاره غلط معلومات خپاره کړي.



# د بيرنيو حالاتو پر وړاندي بڼه چمتووالی يوآخي هغه څه ندي چې تاسو يې په الماريو کې لري، دا هغه څه هم رانځاري چې تاسو يې په ذهن کې لري.

د دې په هکله فکر وکړئ چې کوم ځای چې اوسئ څه پيښېدلای شي، تاسو او ستاسو شاوخوا خلک به څنگه اغيزمن شي، او تاسو څنگه له دې سره په ګډه مبارزه کولای شئ. په دې ځان پوه کړئ چې که څوک کومې مرستې ته اړتيا ولري او دا چې تاسو به يې څنگه لاسنيوی وکړای شئ.

ډاډ ترلاسه کړئ چې هغه تجهيزات چې بنيای تاسو يې په بيرني حالت کې وکاروئ، روغ دي او پوهيږئ چې څنگه يې وکاروئ. د اساسي لومړنيو مرستو ترسره کول زده کړئ او ومومئ چې ستاسو ښاروالی به څنگه تاسو په بحران کې خبر ساتي.





## Sikkerhverdag.no

---

په کور کې د بېرني حالت لپاره چمتووالي او د پېښو د مخنيوي په هکله د DSB سپارښتنې او لارښوونې په [sikkerhverdag.no/en](http://sikkerhverdag.no/en) کې میندلای شئ.

## د تلیفون مهمې شمېرې

---

**110**

د اور وژنې او ژغورنې چوپړ

**112**

پولیس

**113**

بېرني طبي مرسته

**117 116**

د پېښو او بېرنيو حالاتو اداره

---

د سیمه ایزو شرایطو په هکله د نورو معلوماتو لوستلو لپاره د خپلې ښاروالۍ ویب پاڼه وگورئ.

---



## ستاسو يادداشتونه:

تاسو کولای شئ دلته د خپلي کورنۍ لپاره مهمې  
تليفوني شميرې، پتې يا نور ګټور معلومات  
يادداشت کړئ.



د. محمول عكس : Gaute Gjøl Dahle