

آمادگی برای مواقع بحرانی

برای امنیت خود و جامعه آماده باشید

شما بخشی از مدیریت بحران دانمارک هستید

یافته و های توسعه‌ترین جوامع جهان با زیرساخت‌ترین و دیجیتالی‌دانمارک اساساً کشوری امن و مطمئن است. ما در یکی از پیشرفته‌ترین کنیم، به این معنا که به نیازهای اولیه مانند برق، آب، گرمایش، ارتباطات و غذا دسترسی مستمر داریم. یکبارچه زندگی می‌

پذیر است. اما جامعه مدرن ما نیز آسیب

تواند عواقب جدی در مناطق دیگر داشته باشد؛ از جمله این امر به ویژه در شرایط بحرانی صادق است. قطعی برق در یک منطقه می‌دسترسی به برق، آب و نیازهای اولیه به مدت نامعلوم.

توانید به مقابله خود، خانواده و جامعه با آن بحران کمک شایانی کنید. نظر از علت بحران، می‌صرف

سه روز

تان باید بتوانید به مدت سه روز شرایط را مدیریت کنید. کنند که در صورت بروز بحران، شما و خانواده مسئولان توصیه می‌

رسانی کنند و توانند به جایی که واقعاً لازم است کمک‌اگر آمادگی و توانایی مراقبت از خود و عزیزانتان را داشته باشید، مسئولان می‌برای تثبیت وضعیت بگویند. هرچه افراد بیشتری بتوانند از خود مراقبت کنند و به اطرافیان خود در طول بحران و بلافاصله پس از آن تری خواهیم داشت. کمک کنند، جامعه قوی

ها با همکاری طیف وسیعی از مقامات دانمارکی تهیه شده است. همه آنها توانید از خود مراقبت کنید. این توصیه‌ها چند توصیه ساده می‌القول هستند. بر سر نحوه کسب آمادگی برای شرایط بحرانی متفق

ها عمل کنید. اما بهتر است که آماده باشید. تمام تلاش خود را به کار بگیرید و به خانواده، همسایگان شاید نیازی نباشد که به همه توصیه‌ها به ما کمک کند تا بهتر کنیم. امیدوارم این توصیه‌ها دوستان خود کمک کنید. خوشبختانه، ما در دانمارک در این زمینه خوب عمل می‌از گذشته برای شرایط بحرانی آینده آماده شویم.

Laila Reenberg

رئیس آژانس مدیریت شرایط اضطراری دانمارک

تواند به وقوع بحران دامن بزند. شرایط نامساعد جوی قرار است بیشتر و شدیدتر شود که ممکن است عوامل زیادی وجود دارد که می‌هایی از کشور را تحت تأثیر قرار دهد. با توجه به وخامت اوضاع امنیتی در اروپا، خطر حوادث انسانی، مانند حملات تمام یا بخش سایبری و خرابکاری، جدی است. در نهایت، حوادث، مسائل فنی و یا رخدادهای دیگر با تأثیر گسترده در جامعه ممکن است رخ دهد.

تواند قطع خدمات شهری مثل آب و برق باشد. تصور کنید برق در کلید پرز یا آب در شیرترین پیامد بحران برای افراد می‌مستقیم وجود نداشته باشد، یخچال و فر شما کار نکند، و برای مدتی نتوانید خرید کنید، تماس بگیرید یا به اینترنت وصل شوید.

تان کنیم که شما و خانواده‌تان در صورت بروز بحران، به تنهایی شرایط را مدیریت کنید. توصیه می‌ساده، می‌با رعایت چند توصیه‌دهد تا وضعیت را تثبیت کنند و به جایی که نیازمندتر است کمک‌به مدت سه روز شرایط را مدیریت کنید. این امر به مسئولان زمان می‌رسانی کنند.

نوشیدن آب

هر فرد 3 لیتر در روز

3 لیتر آب برای هر نفر در روز برای آشامیدن و تهیه غذا در نظر بگیرید. بنابراین اگر برای سه روز به آب نیاز دارید، برای هر نفر 9 لیتر آب نیاز دارید. اطمینان حاصل کنید که برای همه افراد خانواده - از جمله حیوانات خانگی - آب دارید.

سایت آژانس حفاظت از محیط زیست دانمارک سایت اداره دامپزشکی و غذای دانمارک و وب‌برای کسب اطلاعات بیشتر، به وب مراجعه کنید.

نحوه نگهداری آب برای مدت طولانی

بطری آب معدنی بخرید، آن را در مکانی خنک و تاریک و فقط تا تاریخ انقضاء مندرج روی بطری نگهداری کنید. مرتباً آن را تعویض کنید.

توان آن را تا چند ماه در بطری/ظرف در بسته آب شیر باید تا حد امکان تازه باشد، اما اگر در جای خنک و تاریک نگهداری شود، می‌تواند نگه‌داشته شود.

اند استفاده کنید و قبل از استفاده آنها را طبق دستور العمل سازنده فقط از ظروف آب آشامیدنی که برای مصرف مواد غذایی تأیید شده تمیز کنید.

طور مرتب تعویض شود. مثلاً از آب قدیمی برای آبیاری گیاهان استفاده کنید، سپس ظرف را بشویید و دوباره پر آب داخل ظرف باید به کنید.

غذا

غذا برای سه روز

مطمئن شوید که خود و خانواده غذای کافی برای سه روز داشته باشید. غذا باید طوری باشد که بتواند برای مدت طولانی بیرون از یخچال یا فریزر بماند. غذاهایی را انتخاب کنید که نیازی به پختن در فر یا روی اجاق نداشته باشند (مانند غذای کنسروی، نان ترد). کنید و دوست دارید. تان به صورت روزانه از آنها استفاده می‌گذاشته‌اید را انتخاب کنید که شما و خانواده

سازی نگهداری مواد غذایی در انبار و آماده

نگهداری مواد غذایی در انبار

توانید هنگام خرید مواد غذایی همیشگی خود، چند غذای فاسدشدنی اضافه نیز خریداری کنید. لازم نیست همه چیز را یکجا بخرید. می‌تواند منظم از موجودی انبار خود استفاده کنید و آن را پر کنید تا اقلام خیلی کهنه نشوند. غذا را در جای خنک، مطمئن شوید که به خشک و تاریک نگهداری کنید.

سازی آماده

توانید آب را بدون دسترسی به برق یا خط‌سازی دارد (مانند برنج، ماکارونی)، مطمئن شوید که می‌تواند غذایی دارید که نیاز به آماده‌سازی پزهای خارجی و غیره در توانید از کباب پز یا اجاق کمپینگ استفاده کنید. هرگز از کباب‌لوله اصلی گاز بجوشانید. به عنوان مثال می‌تواند داخل خانه یا در فضاهای کاملاً یا نیمه بسته استفاده نکنید. خطر مسمومیت با دود و/یا مونوکسید کربن وجود دارد.

سایت اداره دامپزشکی و غذای دانمارک موجود است. های بیشتر درباره نگهداری، بهداشت و غیره در وب‌توصیه

دارو، بهداشت و سایر ملزومات

های اولیه‌دارو و کمک

تواند شامل گچ، پانسمان‌های اولیه می‌های اولیه دارید. جعبه کمک‌مطمئن شوید که حداقل برای سه روز دارو و یک جعبه کمک‌های اولیه (کمپرس، باند کشی، گاز و غیره) و محصولات برای تمیز کردن و ضد عفونی کردن زخم باشد. در صورت وقوع حادثه هسته شود که قرص‌ها را برای افراد زیر 40 سال و همچنین زنان باردار و شیرده در ترین توصیه این است که در خانه بمانید. توصیه می‌های اولیه، توصیه‌سایت سازمان بهداشت دانمارک بخوانید. در صورت وقوع حادثه هسته‌دسترس باشد. اطلاعات بیشتر را در وب مسئولان را رعایت کنید.

بهداشت

کننده دست، دستمال مرطوب، نوار بهداشتی و تامپون را در اختیار دارید. مطمئن شوید که اقلام بهداشتی مانند دستمال توالت، ضد عفونی

گرمایش

توانید از پتو، لحاف، لباس گرم و غیره خود استفاده کنید. اگر هوا برای مدت اگر وسیله گرمایش ندارید و هوای بیرون سرد است، می توانی سرد است، کل خانواده بیشتر اوقات در یک اتاق بمانید تا خود را گرم نگه دارید. اگر از شمع یا سایر منابع حرارتی استفاده می اشتعال مانند پرده و فرش قرار دهید. کنید، آنها را روی یک سطح مستحکم به دور از مواد قابل

سایر ملزومات

توانید با اعضای خانواده در تماس باشید و از حادثه مطلع شوید. در در اکثر شرایط بحرانی، داشتن تلفن همراه ضروری است. می های خود استفاده کنید. در طول صورت قطع برق محل، از پاوربانک/بسته باتری برای روشن نگه داشتن تلفن همراه و سایر دستگاه های تلفن و اینترنت ممکن است تحت تأثیر قرار بگیرند یا از کار بیفتند. مدت، شبکه قطعی برق اصلی یا طولانی

قوه، شمع، کبریت و باتری است. یک یا چند کارت پرداخت فیزیکی داشته وسایل کاربردی دیگری که باید همراه داشته باشید چراغ کدهای توانید بین باشید که اگر اینترنت قطع شد یا نتوانستید با تلفن خود پرداخت کنید، بتوانید از آنها استفاده کنید. مطمئن شوید که می خود را به خاطر بسپارید. علاوه بر این، داشتن مقدار کمی پول نقد به صورت سکه و اسکناس کوچک را در نظر بگیرید.

به موقعیت و همه نیازهای خاص خود فکر کنید

نیازهای خاص

آیا در خانواده شما نوزاد، سالمند یا افراد بیمار در خانه با نیازهای خاص مانند شیر خشک، پوشک یا وسایل مراقبتی وجود دارند؟ اگر چنین است، بهتر است که ذخیره اضافی در خانه خود نگه دارید. همچنین ممکن است حیوان خانگی داشته باشید که به غذا و آب نیاز دارد.

محل شما

تواند به محل زندگی شما بستگی داشته باشد. به عنوان مثال، اگر نزدیک ساحل یا در منطقه اینکچه چقدر در معرض خطر قرار دارید می توانید اقلامی مانند کیسه شن تهیه کنید، ممکن است تحت تأثیر سیل قرار بگیرید. بهتر است دریابید مثلاً از کجا می ارتفاع زندگی می کم کنید.

ونقل حمل

هایی را در نظر بگیرید. حواستان به ارتباطات از طریق به کنید بررسی کنید و جایگزین ها اتکا می و نقلی را که به آن های حمل و روش ها و اطلاعات ترافیک اداره راه دانمارک باشد. اگر در مکانی دور افتاده ، برنامه Rejseplanen و نقل سایت حمل عنوان مثال، وب توانند کمک ها، اعضای خانواده و دوستانی که در صورت نیاز می و نقل به کمک نیاز دارید، با همسایه کنید و/یا برای حمل زندگی می های لازم را انجام دهید. کنند، هماهنگی

همسایگان، دوستان و خانواده

های مهم را یادداشت کنید و به عنوان مثال، توجه داشته باشید که آیا افراد محله یا اطرافیان شما به کمک نیاز دارند یا خیر. شماره تلفن آنها را روی در یخچال بچسبانید.

هشدارها و زنگ خطر

هشدارها

(سیستم هشدار عمومی مبتنی بر موبایل SIRENEN در شرایط اضطراری، مسئولان ممکن است از طریق آژیرهای خطر فیزیکی، TV 2 یا DR های اضطراری هشدارهایی صادر کنند. اگر صدای آژیر خطر شنیدید، به داخل خانه بروید و از طریق دانمارک) و پیام های اضطراری مسئولان را پخش خواهد کرد. در اعلامیه DR های دیگر از کار بیفتند، از مسئولان اطلاعات بخواهید. اگر سیستم توانید جدیدترین اطلاعات را دریافت نمایید. با باتری/بادی/خورشیدی، می FM های اطلاعاتی، با رادیو صورت خرابی سایر کانال دارند. FM بسیاری از افراد در خودروی خود رادیو

تماس اضطراری

1-1-21-1-1-1 تماس بگیرید. فقط در شرایط اضطراری باید با شماره نشانی نیاز دارید، با شماره اگر به آمبولانس، پلیس یا خدمات آتش 1-1-2، های حیاتی را مسدود کند. در صورت بروز مشکل در 2 تماس بگیرید. استفاده از آن به دلایل دیگر ممکن است خط تماس مسئولان شماره تماس جایگزین را اعلام خواهند کرد.

قبل از ارائه اطلاعات، خوب فکر کنید

گذاری اطلاعات تأیید شده در زمان بحران و کمک به جلوگیری از های دولتی باشید. به اشتراکسایت های اجتماعی و وبمراقب رسانه گذاری اطلاعات در شبکه خود، صحت انتشار شایعات و اطلاعات نادرست یا ضداطلاعات کمک بزرگی است. همیشه قبل از اشتراک و سقم منبع را دوباره بررسی کنید.

درباره این توصیه

چرا باید بتوانید در شرایط بحرانی از خود مراقبت کنید؟

اگر بتوانید سه روز خودتان را مدیریت کنید، مسئولان می توانند روی کمک به آسیب پذیرترین افراد و تثبیت وضعیت تمرکز کنند. اگر آماده باشید، شما و خانوادهتان نیز در شرایط بحرانی وضعیت بهتری دارید. اگر می خواهید و می توانید - یعنی زمان، فضا و منابع در اختیار دارید - ایجاد انبار کوچکی از مایحتاج برای مدت زمان طولانی ایده خوبی است، به خصوص اگر در یک منطقه جغرافیایی در معرض خطر زندگی می کنید یا نیازهای خاصی مانند داروهای ضروری دارید.

چرا سه روز؟

شده در اینجا توسط آژانس مدیریت اضطراری های خاص ارائه توصیه مربوط به مدیریت سه روزه در شرایط بحرانی و توصیه شده در اینجا بر اساس ارزیابی ریسک ملی و سایر های ارائه دهنده با همکاری تعدادی از مسئولان گردآوری شده است. توصیه های احتمالی واقعی و مرتبط، مدت زمان و ای موقعیت پذیری، و همچنین بررسی حرفه های رسمی تهدیدات، امنیت و آسیب ارزیابی پیامدهای احتمالی آنها است.

وضعیت شما

توانند خود را آماده کنند - و گاهی بهتر است به کمک خانواده، دوستان یا همسایگان آماده شوند. برای مثال ممکن همه به یک اندازه نمی توانند و در است در فضای کوچکی زندگی کنید، بودجه کمی داشته باشید یا مثلاً در راه رفتن مشکل داشته باشید. آنچه را که می موقعیت و خانه خود برای شما منطقی است انجام دهید. آمادگی کم بهتر از عدم آمادگی است.

این توصیه فقط برای راهنمایی است

تواند با نیازها و شرایط هر خانواده تطبیق داده شود. این توصیه فقط برای راهنمایی است و می

لیست چک

لیست شامل پیشنهادهای است که اکثر نیازهای اساسی را پوشش می دهد. لیست ارائه شده است. چکای برای نوشتن چک در ادامه، ایده دهد.

نوشیدن آب

هر فرد 3 لیتر در روز

آب برای حیوانات خانگی در صورت نیاز

غذا

سازی آسان غذای برای سه روز با ماندگاری طولانی و آماده

های اولیه‌دارو و کمک

داروهای مورد نیاز خانوار

های اولیه‌جعبه کمک

قرص ید برای افراد زیر 40 سال و همچنین زنان باردار و شیرده

محصولات بهداشتی

دستمال توالت

کننده دست‌ضد عفونی

تان باشدپوشک، نوار بهداشتی/تامپون یا هر چیز دیگری که مربوط به خانواده

گرمایش

پتو، لحاف، لباس گرم

سایر ملزومات

پاور بانک یا بسته باتری برای مثلاً تلفن همراه

قومچراغ

باتری

های کوچک در صورت مصداق‌کدها را به خاطر بسپارید) و پول نقد به صورت سکه و اسکناس‌های پرداخت فیزیکی (پین‌کارت

شمع و کبریت در صورت نیاز

نیازهای خاص

کنند؟ آیا در خانه شما کودک یا افراد مسن زندگی می

آیا محل زندگی شما در معرض خطر مثل سیل است؟

و نقل دارید؟ آیا مثلاً در صورت وقوع سیل، گزینه دیگری برای حمل

ها و دوستان خود کمک کنید یا از آنها کمک بگیرید؟ توانید به خانواده، همسایه‌آیا می

ارتباطات

با باتری/یادی/خورشیدی (یا رادیوی خودرو ممکن است کافی باشد). FM رادیو