

É assim que você contribui para a preparação para emergências da Noruega

Conselhos sobre preparação para emergências por conta própria



Preparação para emergências por conta própria por uma semana

Como você e seus entes queridos lidarão se houver falta de energia por um longo período? O que você faz se a água desaparecer? E se você não conseguir fazer compras por uma semana? Preparação por conta própria significa estar preparado para tais situações.

As autoridades norueguesas recomendam que o maior número possível de pessoas esteja preparado para se defenderem sozinhos durante uma semana. Isto porque os municípios e os serviços de emergência devem dar prioridade àqueles que não conseguem gerir as emergências sem ajuda numa crise. Se mais de nós formos capazes de cuidar de nós próprios e daqueles que nos rodeiam, a defesa total da Noruega será reforçada - ou seja, a soma dos recursos da sociedade para prevenir e lidar com crises e guerras.

O que pode acontecer?

Vivemos num mundo cada vez mais conturbado – entre outras coisas, como resultado das alterações climáticas, de guerras e das ameaças digitais. Embora a maioria das coisas funcione como deveria na Noruega, devemos estar preparados para que condições meteorológicas extremas, pandemias, acidentes, sabotagem e, no pior dos casos, atos de guerra possam nos afetar.

Essas crises podem ter consequências importantes. Os cortes de energia podem, por exemplo, fazer com que a água da torneira, a rede de esgotos, as soluções para pagamentos, a internet, os telefones celulares e a possibilidade de cozinhar não funcionem normalmente.

Fortaleça sua preparação por conta própria!

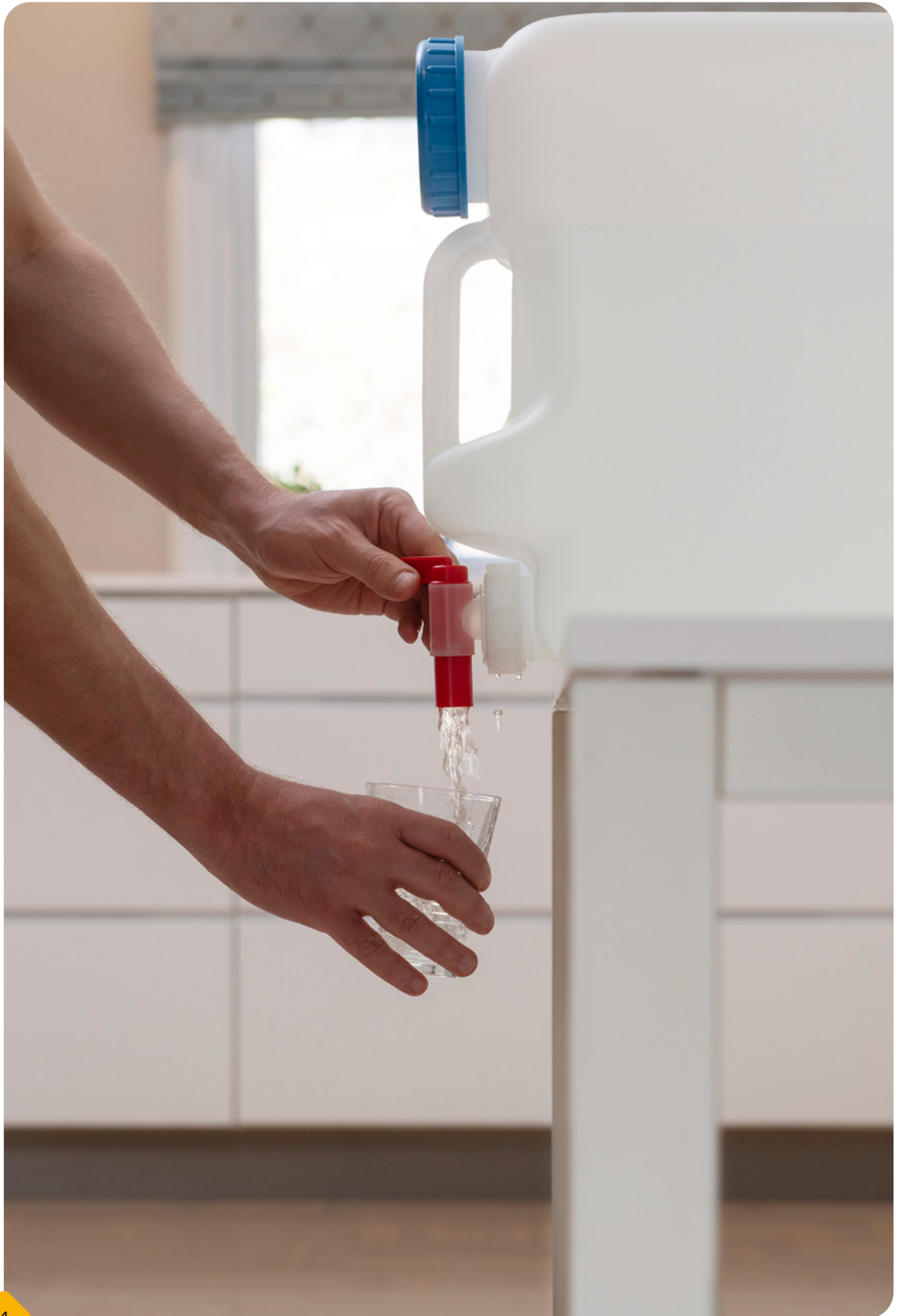
Uma boa preparação por conta própria é um investimento em segurança para você e seus entes queridos. Se você seguir os conselhos deste folheto, conseguirá lidar melhor com tudo, desde pequenas perturbações na sua vida quotidiana até grandes crises. Além disso, você ajuda as autoridades a priorizarem quem mais precisa de ajuda.

Lembre-se que alguma preparação é muito melhor que nenhuma!



Foto: Helitrans

Guarde o folheto





Água

Você precisa de água para beber, cozinhar e higiene. Se você armazenar cerca de 20 litros de água potável por pessoa, você cobrirá a necessidade mínima de uma semana caso algo aconteça com a água da torneira. Algumas das necessidades de líquidos podem ser atendidas com sucos, refrigerantes e outras bebidas não alcoólicas.

Uma possibilidade é comprar jarros ou garrafas de água na loja. Outra possibilidade é você mesmo encher frascos com a água da torneira. Como proceder:

1. Limpeza

- Lave frascos ou jarros com água e sabão e enxágue bem.
- Encha com água e adicione dois tabletes de cloro para cada 10 litros de água. Deixe agir por pelo menos 30 minutos. Escorra e enxágue bem.

2. Enchimento

Encha jarros ou frascos completamente com água fria da torneira.

3. Armazenamento

- Armazene a água num local escuro e fresco, onde não haja luz solar direta.
- A água limpa em recipientes limpos pode ser armazenada durante anos sem que se torne perigosa para beber.

É difícil encontrar espaço para a água?

- Pode ser mais fácil encontrar espaço para guardar vários jarros pequenos do que os grandes.
- Você pode guardar água em armários, embaixo da bancada da cozinha ou em outro lugar da casa onde tenha espaço extra.
- Você mora em prédio com áreas comuns? Consulte a direção do condomínio ou associação habitacional sobre a possibilidade de armazenamento compartilhado de água.



Calor e luz

A maioria das casas tem eletricidade como principal fonte de aquecimento. Em muitas casas, a eletricidade é a única fonte de calor. Se houver um corte de energia no inverno, o ambiente interno pode rapidamente ficar frio e escuro. Portanto, você deve ter um plano para se manter aquecido.

Você deveria ter o seguinte em sua casa:

- Agasalhos e cobertores, edredons ou sacos de dormir.
- Um estoque de velas e fósforos ou isqueiros.
- Lanternas comuns ou lanternas de cabeça para ver no escuro (lembre-se de ter baterias extras).

Aquecimento alternativo

- Certifique-se de que a lareira e a chaminé estejam homologadas e em bom estado e que disponha de lenha suficiente.
- Um fogão a gás ou querosene destinado ao uso interno é uma alternativa em caso de corte de energia.
- Energia de emergência, como gerador ou bateria com tomada de 230 volts, também pode ser considerada. Então você deve se familiarizar com as regras e conselhos para um uso seguro.

Ajudem uns aos outros

- Se o corte de energia durar muito tempo e não tiver alternativa de aquecimento: Combine com vizinhos, familiares ou amigos se você pode ficar com eles.
- Você tem aquecimento alternativo à eletricidade e conhece alguém que não tem? Considere se você pode oferecer-lhes para ficarem com você em uma crise.



É assim que você reduz a perda de calor se faltar energia

- Feche as portas ou pendure cobertores entre os quartos.
- Pendure cobertores ou cortinas na frente das janelas.



Alimentos

Numa crise, não é garantido que conseguiremos comprar alimentos. Portanto, você deve ter comida suficiente para uma semana para todos em casa.

Pense em como você preparará a comida se faltar luz ou água. Use primeiro os alimentos que têm vida útil curta, como os produtos refrigerados e os congelados.

- Certifique-se de ter um pouco mais de comida do que você normalmente come. Se comprar antes que esgote, terá sempre um estoque extra.
- Tenha alimentos extras com longa vida útil, que possam ser armazenados em temperatura ambiente. Bons exemplos: bolachas, aveia, lentilhas e feijões em lata, pastas em lata para passar no pão, barras energéticas, frutos secos, chocolate, mel, biscoitos e castanhas.
- Exemplos de alimentos de longa duração que necessitam de tratamento térmico: massas, arroz, sopa desidratada em sacos, farinha, jantar em conservas e alimentos liofilizados.
- Se houver alimentos que alguém em casa não possa tolerar ou nos quais seja dependente, você deve planejar isso.
- Se pretende preparar alimentos num fogão de camping, no fogareiro a gás ou no grelhador a gás, você deverá verificar regularmente se o equipamento está a funcionar e em boas condições.





Preparação por conta própria para pagamentos

Os sistemas de pagamentos na Noruega são seguros e eficientes. No entanto, ataques digitais, erros humanos, erros de sistema ou cortes de energia podem fazer com que os sistemas não funcionem como deveriam.

Se você não conseguir mais pagar da maneira habitual, é uma boa ideia ter outras formas de pagamento..

- Tenha vários cartões de pagamento. Podem ser diferentes cartões de pagamento (cartões de débito ou crédito) ou cartões bancários emitidos por diferentes bancos.
- Tenha algum dinheiro em casa, de preferência em valores diferentes e menores. Considere o valor com base em quantos de vocês estão na casa e no que você pode precisar comprar.
- Ter conta em vários bancos caso surjam problemas técnicos com um dos bancos.



Lista de verificação para a sua própria preparação

Abaixo você encontrará exemplos de coisas que são boas para se ter em casa. Você deve revisar suas necessidades e atualizar seu estoque regularmente. Lembre-se de que familiares, amigos e vizinhos podem trabalhar juntos na preparação por conta própria.

Comida e água

- Água potável limpa armazenada em jarros ou garrafas.
- Alimentos que resistam ao armazenamento à temperatura ambiente.
- Grelhador, fogareiro ou fogão de camping.
- Recipiente extra de gás ou combustível.
- Comida e água para animais de estimação.
- Algum dinheiro e vários cartões de pagamento.

Calor e luz

- Agasalhos e cobertores, edredons ou sacos de dormir.
- Fósforos e velas.
- Lenha – se você tiver fogão a lenha ou lareira.
- Fogão a gás ou querosene destinado ao uso interno.
- Acordo para pernoitar.
- Lanternas comuns ou lanterna de cabeça que funcionam com baterias, manivelas ou painéis solares.

Informações

- Rádio DAB que funcione com baterias, manivela ou painéis solares.
- Baterias e banco de baterias carregado.
- Lista em papel com números de telefone importantes, como números de emergência, pronto-socorro, veterinário, família, amigos e vizinhos.

Medicamentos e higiene

- Medicamentos e equipamentos de primeiros socorros.
- Comprimidos de iodo (aplica-se a crianças e adultos com menos de 40 anos, mulheres grávidas e lactantes).
- Itens de higiene como lenços umedecidos, álcool em gel, fraldas, papel higiênico, absorventes externos e absorventes internos.





Medicamentos e primeiros socorros

Numa crise, pode ser difícil ligar para o número de emergência médica ou para o pronto-socorro. Por isso é importante conhecer os primeiros socorros básicos e ter equipamentos de primeiros socorros em casa.

- Aprenda sobre primeiros socorros básicos se tiver oportunidade.
- Tenha equipamento de primeiros socorros em sua casa. Se você tiver carro, também deve ter equipamento de primeiros socorros no carro.
- Tenha pelo menos um suprimento extra para sete dias para os medicamentos e equipamentos médicos que você usar regularmente. Crie uma rotina na qual você compra um novo suprimento no máximo uma semana antes de acabar.
- Tenha em casa comprimidos de iodo (aplica-se a crianças e adultos com menos de 40 anos, grávidas e lactantes). Os comprimidos podem fornecer proteção contra o iodo radioativo em caso de acidente nuclear e só devem ser tomados após orientação das autoridades.



Primeiros socorros básicos

- Assegure que as vias aéreas estão livres.
- Estanque o sangramento externo e mantenha a pessoa ferida aquecida.
- Avalie a respiração.
- Avalie se a pessoa ferida está consciente.
- Faça reanimação cardiopulmonar.
- Como usar um desfibrilador.



Higiene

A má higiene pode causar infecções e doenças. Se você não tiver água da torneira, a higiene pessoal e a limpeza tornam-se mais desafiadoras.

- Tenha em casa lenços umedecidos, álcool em gel e luvas descartáveis.
- Tenha papel higiênico e sacos de lixo extras.
- Se você usa fraldas, produtos menstruais ou higiênicos, deverá ter um estoque extra.

Se faltar água por um período mais longo

- Preste atenção especial à higiene pessoal depois de usar o banheiro e antes de cozinhar.
- Mantenha sua casa arrumada e limpa. Jogue fora o lixo e restos de comida para evitar bactérias e pragas.
- Se não for possível usar o vaso sanitário, você pode criar um vaso de emergência enrolando um saco duplo em volta do assento do vaso ou num balde. As sacolas são amarradas com nó duplo e descartadas no lixo comum.
- A água do aquecedor de água da casa pode ser usada em caso de crise. Retire o tampo antes de drenar a água da torneira de drenagem na parte inferior da caldeira. A água não deve ser bebida.
- Você pode considerar coletar água do telhado, do rio ou água doce para fins de higiene. No entanto, esteja ciente de que esta água pode estar altamente contaminada e inadequada para uso se houver precipitação nuclear ou liberação de produtos químicos em sua área. Portanto, procure informações junto às autoridades antes de utilizar essa água.



Informação e comunicação

Em caso de crise, é importante que você receba informação das autoridades sobre o que está acontecendo e o que deve fazer. Portanto, prepare-se para saber como obter informações caso a rede elétrica, a rede de telefone celular ou a internet deixem de funcionar.

Busque informações nos canais das autoridades e nos meios jornalísticos controlados pelos editores que estão sujeitos ao cartaz Tenha Cuidado e ao cartaz do editor. O NRK P1 é o canal de emergência que garantirá a informação ao público, mesmo caso outros meios de comunicação e sites públicos não estejam disponíveis.

- Tenha um rádio DAB que funcione mesmo em caso de falta de energia. Existem diferentes variantes que funcionam com baterias, ou que são carregadas com painéis solares ou manivela. Lembre-se de que você pode ouvir rádio ou carregar seu celular no carro.
- Tenha um banco de baterias que seja recarregado regularmente.
- Escreva números de telefone importantes num papel caso precise de um telefone emprestado.
- Verifique junto do seu município se existem locais de reunião ou outras modalidades onde possa obter informações caso as redes elétricas e de telecomunicações não estejam disponíveis.
- Se você tiver acesso à internet, mas a rede de celular não funcionar: verifique se você pode ativar voz sobre wifi no seu telefone e se você possui aplicativos no seu telefone que se comunicam pela internet.
- Verifique se seus familiares ou vizinhos possuem uma assinatura vinculada a uma rede de celular diferente da sua.



Seja crítico com as fontes

As situações de crise são imprevisíveis e a desinformação pode facilmente espalhar-se. Isto pode acontecer porque a própria situação de crise cria confusão e mal-entendidos. Ou por alguém que espalha desinformação propositalmente, por exemplo, para destabilizar a sociedade. Como a informação que você obtém afeta as escolhas que você faz, é importante que você verifique as fontes de onde obtém as informações e pense no tipo de informação que você transmite.

- Obtenha informações das autoridades e dos meios jornalísticos controlados por editores.
- Seja extremamente vigilante quando receber informações que pareçam surpreendentes, assustadoras ou que o deixem irritado.
- Verifique quem está por trás das informações que você recebe. Alguns podem espalhar desinformação propositalmente.
- Esteja ciente de que todos os textos, sons, imagens e vídeos podem ser manipulados.
- Pense nas informações que você compartilha.

Aviso

O alerta de emergência é um serviço das autoridades norueguesas. Em caso de situação grave com risco agudo para a vida e a saúde, você poderá receber um alerta de emergência no seu celular. Isso pressupõe que você tenha cobertura 4G ou 5G.

Os sistemas de alerta estão localizados em cidades e vilas maiores. Quando as sirenes soam em três séries com intervalo de um minuto entre as séries, significa “mensagem importante - busque informações”. Ouça, por exemplo, o canal NRK P1. Se as sirenes avisarem com toques curtos por cerca de um minuto, isso significa “perigo de ataque - procure cobertura”. Quando as sirenes soam continuamente durante meio minuto, significa que o perigo acabou.



Preparação própria conjunta

A cooperação e a comunidade são um grande recurso em crises. Converse com as pessoas ao seu redor sobre o que pode acontecer e como vocês lidarão juntos.

Encontre seu amigo em situações de emergência

Descubra quem pode precisar de sua ajuda e de quem você pode obter ajuda. Com características e conhecimentos diferentes, familiares, amigos e vizinhos podem se complementar.

Aqui estão alguns exemplos de coisas em que vocês podem se ajudar uns aos outros:

- Primeiros socorros para lesões.
- Cuidados e apoio.
- Acomodação e alojamento caso alguém tenha que evacuar de sua própria casa.
- Tradução e explicação de informações das autoridades.
- Ajuda prática na utilização de equipamentos e ferramentas.
- Compra, carregar coisas e transporte.
- Permuta ou empréstimo de equipamentos e bens.
- Peça emprestado um telefone celular que esteja conectado a uma rede diferente da do seu telefone.
- Cozinha compartilhada.

Organizações voluntárias

Os esforços das organizações voluntárias e das sociedades religiosas e de filosofia de vida resolvem muitas tarefas importantes em crises. Obtenha uma visão geral das organizações e equipes voluntárias em sua área local. Sinta-se à vontade para se envolver na preparação voluntária para emergências.

Preparação por conta própria em condomínios

O conselho de um condomínio ou o coproprietário podem avaliar se um armazenamento comum de preparação por conta própria pode ser estabelecido. Por exemplo, você pode concordar em armazenar água potável no porão ou em outras áreas comuns.



Saúde mental em crises

Nas crises e diante da incerteza, é normal sentir preocupação, pensamentos negativos, sono insatisfatório, inquietação e outras emoções fortes. Alguns são mais afetados que outros.

- Use o tempo em algo que você possa fazer, de preferência algo concreto que possa ajudá-lo a organizar seus pensamentos e estar presente.
- Continue, tanto quanto possível, com as rotinas a que está habituado, por exemplo, refeições regulares e higiene pessoal.
- Procure outras pessoas. Entre em contato com amigos, familiares e outras pessoas, se possível. O contato social nos dá a oportunidade de compartilhar nossos pensamentos e maneiras de lidar com as coisas.



Lugares para ficar em tempos de crise

Onde é seguro ficar depende inteiramente do que aconteceu. O mais importante é buscar informações e seguir os conselhos e orientações das autoridades.

Em muitos casos, é mais seguro ficar em casa. Outras vezes, pode ser necessário sair de casa num curto espaço de tempo.

Em caso de atos de guerra, você poderá ser notificado para solicitar cobertura. Se não houver abrigos nas imediações, você deve procurar abrigo em um porão ou em um cômodo no meio de um prédio. Em caso de explosões, as janelas podem quebrar e pedaços de vidro podem ferir as pessoas nas proximidades. Portanto, fique longe das janelas.

Se você tiver que sair de casa

- Faça um plano sobre onde você pode ir e como chegar lá. Talvez você possa viajar para parentes, amigos ou uma cabana/chalé (hytte). Em caso de acidentes graves e desastres, são frequentemente criados centros de evacuação e para parentes mais próximos.
- As coisas mais importantes a lembrar se tiver de sair de casa num curto espaço de tempo são roupas/cobertores quentes, celular, cartão bancário e dinheiro, alguma comida e bebida, documentos de identificação, medicamentos e meios auxiliares (por exemplo, óculos, lentes de contato, andador e aparelhos auditivos).
- Certifique-se de ter combustível ou eletricidade suficiente se for usar um carro. Esteja preparado, pois o transporte em situações de crise pode ser caótico e demorado.



Abrigos de refúgio

- Os abrigos devem proteger a população dos danos causados pelos atos de guerra.
- As autoridades notificarão quando houver necessidade de se abrigar em abrigos para refúgio.
- Uma visão geral dos abrigos públicos pode ser encontrada em <https://kart.dsb.no>.
- Além disso, muitos edifícios privados estão equipados com abrigo. Estas salas destinam-se a quem fica hospedado no edifício. Exemplos: edifícios de escritórios, escolas, jardins de infância, condomínios e hotéis.



Números de emergência

110 Incêndio

112 Polícia (quando é necessária ajuda imediata)

113 Telefone de emergência médica (quando for urgente e com risco de vida)

1412 Telefone de emergência para surdos e deficientes auditivos

O **SMS de emergência** é um serviço que permite que pessoas surdas, com deficiência auditiva ou de fala entrem em contato com os números de emergência via SMS (mensagem de texto). Para utilizar o serviço, você deve primeiro cadastrar seu número em www.nodsms.no.

Notas próprias (números de telefone importantes e outras informações úteis)