DSB

Tigrinja

ንናይ ኖርወይ ድልውነት ብኸምዚ ዓይነት መንገዲ ኣበርክቶ ክትገብር ትኽእል ኢኻ

ምኽሪ ንናይ ገዛ ርእሰኻ ድልውነት

ኣገዳሲ ሓበሬታ ካብ ዳይሮክቶሬት ድሕነት ማሕበረሰብን ድልውነት ኲነታት ህጹጽ ግዜን

ናይ ሓደ ሰሙን ናይ ባዕልኻ ድልውነት

ንነውሕ ዝበለ ጊዜ ሓይሊ ኤሌክትሪክ እንድሕር ጠፊኡ ንስኻን ናይ ቀረባ ስድራቤትካን ብኸመይ ንባዕልኹም ትሕግዙ? ማይ እንተጠፍአኸ እንታይ ክትገብሩ ትኽእሉ? ንሓደ ሰሙን ዝኣክል ዘድልየኩም ነገር ክትዕድጉ ዕድል እንተዘይረኺብኩም እንታይ ከጋጥመኩም ይኽእል? ኣብ ከምዚኦም ዓይነት ኩነታት ድሉዋት ንምዃን ናይ ባዕልኹም ድልውነት ምህላው ይሓትት።

ኣብ ከምዚ ዓይነት ኩነታት ሰበስልጣናት ኖርወይ መብዛሕተኦም ሰባት ክንድዝተኻእለ ንሓደ ሰሙን ዝኣክል ባዕሎም ንባዕሎም ክሕግዙ ይመኽሩ። ምኽንያቱ ኻዓ ኣብ ከምዚ ዓይነት ቀውሲ/ቅልውላው/፣ ኮሙናታትን ናይ ሕጹጽ ጊዜ ግልጋሎት ዋሃብቲ ትካላትን ንቐደም ሓገዝ ዝገብሩሎም ነቶም ባዕሎም ንባዕሎም ክሕግዙ ዘይኽእሉ ሰባት ስለዝኾነ እዩ። መብዛሕትና ንባዕልናን ምሳና ንዘለዉን ክንሕግዝ እንተኽኢልና ኖርወይ ብሓፈሻ ቀውሲ/ቅልውላው/ ናይ ምክልኻል ዓቕማ ይጣናኸር፤ እዚ ማለት ናይ ማሕበረሰብ ሓፈሻዊ ዓቕሚ ተደሚሩ ጥቕዓት ቀውሲን ኩናትን ንምጽዋር የኽእል ማለት እዩ።

እንታይ ክኽሰት ይኽእል?

ንነብር ዘለና ኣብ ውሽጢ እናተጋደደ ዝኸይድ ዘይምርግጋእ ዘለዋ ዓለም ኢና። ዘይምርግጋእ ካብ ዝፈጥሩ ምኽንያታት ገለ፦ ለውጢ ክሊማ፣ ኩናት፣ ዲጂታላዊ ምፍርራሓትን ዝኣምሰሉን ይርከብዎም። ዋላኳ መብዛሕተኦም ኣብ ኖርወይ ዘለዉ ግልጋሎታት ምስራሕ ብዝግበኦም መጠን ዝሰርሑ ዘለዉ እንተኾኑ፣ ፍልይ ዝበሉ ነገራት ከም ሕማቕ ኩነታት ኣየር፣ ተላበድቲ ሕማማት፣ ሓደጋታት፣ ሸጣራታትን፣ ኣየምጻኣዮ እምበር ኩናት እንተተኸሲቱ ክንጥቃዕ ስለንኽእል ድልዋት ክንኮን ይግባኣና።

ከምዚ ዓይነት ቀውሲታት/ቅልውላዋት/ ዓበይቲ ጉድኣታት ከስዕቡ ይኽእሉ እዮም። ንኣብነት ሓይሊ ኤሌክትሪክ እንተተቛሪጹ፣ ማይ ቡምባን ስርዓት ፍሳስ መትረብን፣ ስርዓት ክፍሊት፣ ኢንተርኔት፣ ሞባይል ቴሌፎንን ምድሳው መግቢን ከም ወትሩ ኣይሰርሑን ማለት እዩ።

ድልውነትካ ሓፍ ኣብል!

ጹቡቕ ምድሳው ማለት ኣብ ውሕስነት ዓርስኻን ቤተሰብካን ኢንቨስት ምግባር ማለት እዩ። ኣብዚ መንሹር/ሓጺር ጹሑፍ/ ዘለዉ ምኽርታት እንተተኸቲልካ፣ ካብ ናእሽቱ ዕለታዊ ምርብባሻት/ምቁራጻት/ ጀሚሩ ስጋብ ዓበይቲ ቅልውላዋት ዘለዉ ሽግራት ኩሎም ናይ ምምካት ዓቕምኻ ዝሓሸ ይኸውን። ብተወሳኺ እቶም ዝምልከቶም ናይ ግልጋሎታት ሰበስልጣናት መታን ነቶም ባዕሎም ንባዕሎም ምሕጋዝ ዘይኽእሉ ቅድሚት ሰሪዖም ክሕግዙዎም ናይ ባዕልኻ ኣበርክቶ ጌርካ ኣለኻ ማለትዩ።

ዘክር ካብ ጠቕሊልካ ዘይምድሳው ዝተወሰኑ ምድላዋት ምግባር ኣዝዩ ዝሓሸ እዩ!

ስእሊ:- ሄሊትራንስ ግልጋሎት ሄሊኮፕተር

እዚ መንሹር/ሓጺር ጹሑፍ/ ብግቡእ ሓዞ

ማይ

ማይ ንመስተ፣ መግቢ ንምብሳልን ጽሬት ንምሕላውን የድሊ እዩ። ንሓደ ሰብ 20 ሊትሮ ሒሳብ ዝኾን ማይ እንተቕሚጥካ፣ ቡምባ ማይ ዘቋርጸሉ ኩነታት ምስዝፍጠር፣ እቲ ዘቐመጥካዮ ማይ እንተዋሓደ ናይ ሓደ ሰሙን ድሌት ማይ ይሸፍነልካ እዩ። ካብ ማይ ወጻኢ፣ ሕድሕድ ድሌት ፈሳሲ ነገር ብጽሟቕ፣ ብልስሉስ መስተን ብኻልኦት ኣልኮላዊ ዘይኮኑ ዝስተዩ ነገራትን ምሸፋን ይካኣል እዩ።

ሓደ መፍትሒ፤ ጀጋት፣ መትሓዚ ማይ ጀሪካናት/ጠራሙዝ/ ምስ ማዮም ካብ ሹቓት ምዕዳግ እዩ። እቲ ካሊእ ፍታሕ ኻዓ ነዞም ማይ መትሓዚ ኣቑሑት እዚኦም ካብ ማይ ቡምባ ባዕልኻ ምምላእ እዩ። ኮምዙይ እናገበርካ ምቕጻል እዩ።

1. ጽሬት

- እዞም ጀጋት፣ መትሓዚ ማይ ጀሪካናት/ጠራሙዝ/ ብሳሙናን ብማይን ሕጸቦም፣ ብድሕሪኡ ጹቡቕ ጌርካ ለቕልቆም።
- እቲ ማይ ምልኣዮ እሞ ኽልተ መኽደን ጥርሙዝ ሙሉእ ክሎሪን ን 10 ሊትሮ ማይ ሒሳብ ናብቲ ማይ ኣእቱ። ብድሕሪኡ ን 30 ደቒቓ ኣጽንሓዮ። ካብኡ እቲ ማይ ደፊእኻ ጹቡቕ ጌርካ ለቕልቆ።

2. ኣማላልኣ

እቶም ጀጋት፣ መትሓዚ ማይ ጀሪካናት/ጠራሙዝ/ ብዝሑልን ጽሩይን ማይ ቡምባ ጹቡቕ ጌርካ ምልኣዮም።

3. ኣቃማምጣ

- እቲ ማይ ብርሃን ጸሓይ ብቐጥታ ኣብዘይረኽቦ ዝሑልን ጽልምት ኣብዝበለ ቦታን ኣቕምጦ።
- ኣብ ጹሩይ መትሓዚ ዘሎ ማይ ንመስተ ጸገም ከየስዓበ ንዓመታት ክቕመጥ ይኽእል እዩ።

ማይ ተቐምጠሉ ቦታዶ የብልካን?

- ንውሱናት ዓበይቲ ማትሓዚ ማያት ዝኸውን ቦታ ካብ ምርካብ፣ ንቡዙሓት ናእሽቱ መትሓዚ ማያት ዝኸውን ቦታ ምርካብ ይሓይሽ።
- ማይካ ኣብ ኣርማድዮ መደርደሪታት/ሰረገላ/፣ ኣብ ትሕቲ ባንኮኒ እንዳ ኽሽን፣ ኣብ ውሽጢ ገዛኻ ኣብ ዝኾነ ንኡሽተይ ትርፊ ቦታ ኣብዘለዎ ከተቕምጦ ትኽእል ኢኻ።
- ኣብ ሓባራዊ ቦታ ዘለዎ ህንጻ ውሽጢ ዲኻ ትነብር? እንድሕር ኮምኡ ኾይኑ፣ ንቶም ናይቲ ህንጻ ወይ ሓባራዊ መንበሪ መማሓደርቲ ረኺብካ ኣብቲ ውሽጢ ህንጻ ሓባራዊ ናይ ማይ መቐመጢ መኻዚኖ እንተልዩ ሕተቶም።

መውዓዪን መብራህቲን

ኣብ መብዛሕትኦም መንበሪ ኣባይቲ መውዓዪታት ዝሰርሕ ብቐንዲ ብሓይሊ ኤሌክትሪክ እዩ። ኣብ ቡዙሓት ገዛውቲ ሓይሊ ኤሌክትሪክ ብሕታዊ ናይ መውዓዪ ፍልፍል ሓይሊ እዩ። ኣብ እዋን ሓያል ቁሪ ሓጋይ፣ ሓይሊ ኤሌክትሪክ እንተተቛሪጹ ቀልጢፉ እቲ ገዛ ቁሪን ጸልማትን ይወርሶ። ስለዚዩ ናይ ገዛኻ ዋዒ መታን ክሕሎ ቅድመ ምድላው ክትገብር ኣለካ።

ኣብ መንበሪ ገዛኻ እዚኦም ክህልዉኻ ይግባእ።

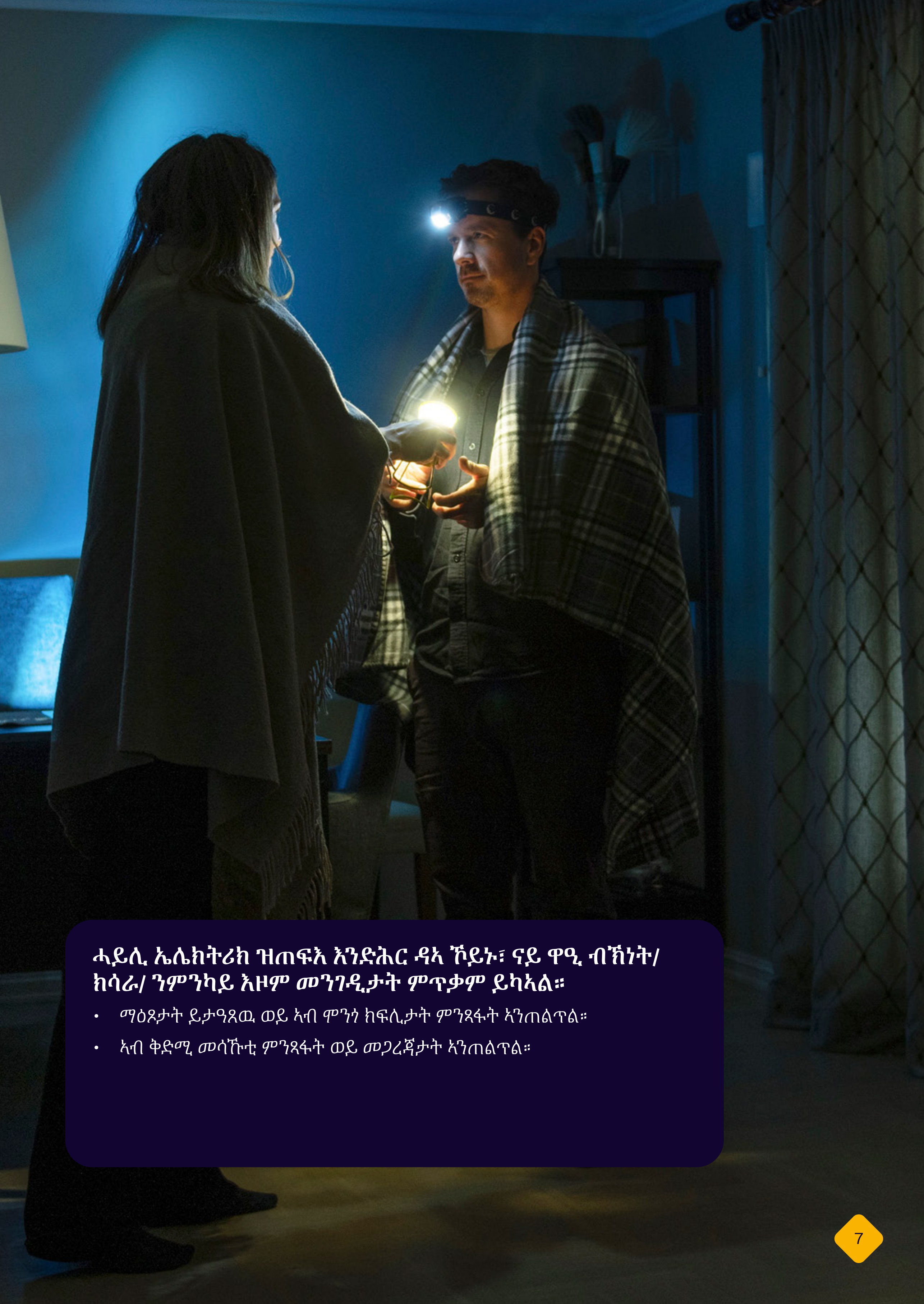
- ዘውዕዩ ክዳውንቲ፣ ኣብ ውሽጢ ገዛ ኣውንዚፍላ ትኽደኖም መደረብታታት፣ ኮበርታታት (ዱነ) ብሽጠጥ ዝዕጸ ክዳን ለይቲ (ስሊፒንግ ባግ)።
- ሽምዓታትን ከራቢትን ምስ መትሓዚኦም።
- ኣብ ጸልማት ንምርኣይ ዝሕግዙ ብኢድ ዝታሓዙን ኣብ ርእሲ ዝግበሩን ሳምባዲናታት (ተወሰኽቲ ባትሪታት ምሓዝ የድሊ)።

መማረጺ መውዓዪ

- እቶኑን መውጽኢ ትኩን ቅቡልነት ዘለዎን ኣብ ጹቡቕ ኩነታት ዘሎን ምኺኑ፣ ኮምኤውን እኹል ዝነድድ ዕንጨይቲ ዘሎ ምኻኑን ኣረጋግጽ።
- ንውሽጢ ገዛ ግልጋሎት ዝውዕል ጋዝ ወይ ናይ ፓራፊን/ኬሮዚን/ እቶን ሓይሊ ኤሌክትሪክ ኣብዝቋራረጸሉ እዋን መማረጺ መውዓዪ እዩ።
- ከም ጀነሬተር ወይ 230 ቮልት ሓይሊ መውጽኢ ዘለዎ ባትሪ ኣብ እዋን ሓደጋ ክሕሰብ ዝኸል መማረጺ ፍልፍል ሓይሊ እዩ። ካብኡ ንኣጣቓቕምኡ ሕጊታትን ምኽሪን ድሕነት ክትፈልጥ ኣለካ።

ነንባዕልኹም ታሓጋገዙ

- እቲ ናይ ሓይሊ ኤሌክትሪክ ምቁርራጽ ነዊሕ ጊዜ ዝጸንሕ እንተድኣ ኾይኑ እም መማረጺ መውዓዪ እንተዘይሃልዩካ፣ ምስ ጎረባብትኻ፣ ምስ ቤተሰብካ ወይ ምስ ኣዕርኽትኻ ንኽትጸንሕ ምርድዳእ ክትገብር ኣለካ።
- ንስኻውን ካብ ሓይሊ ኤሌክትሪክ ወጻኢ ካሊእ መማረጺ መውዓዪ እንተሃልዩካ እሞ ንሱ ዘይብሎም ትፈልጦም ሰባት እንድሕር ሃልዮም፣ ኣብ እዋን ጸገም ምሳኻ ንኽጸንሑ እቲ ዕድል እንተትህቦም።



ሓይሊ ኤሌክትሪክ ዝጠፍአ እንድሕር ዳኣ ኾይኑ፣ ናይ ዋዒ ብኽነት/ ክሳራ/ ንምንካይ እዞም መንገዲታት ምጥቃም ይካኣል።

- ማዕጾታት ይታዓጸዉ ወይ ኣብ ሞንጎ ክፍሊታት ምንጻፋት ኣንጠልጥል።
- ኣብ ቅድሚ መሳኹቲ ምንጻፋት ወይ መጋረጃታት ኣንጠልጥል።

መግቢ

ኣብ እዋን ቀውሲ/ቅልውላው/ ኣስበይዛ/መግቢ/ ካብ ሹቕ ምዕዳግ ምኽኣልካ ርግጸኛ ክትከውን ኣይትኽእልን። ስለዚዩይ ንኹሉኹም ንሓደ ሰሙን ዝኣክል መግቢ ኣብ ገዛኹም ክህልወኩም ኣለዎ።

ምናልባሽ ሓይሊ ኤሌክትሪክ ወይ ማይ እንተጠፍአ፣ መግቢ ከመይ ክተዳሉ ከምዘለካ ሕሰብ። ንቐደም ክትጥቀሞም ዝግባኣካ መግቢታት እቶም ኣብ ልሙድ ፍሪጅ ወይ ኣዕርዩ ዘዝሕል ፍሪጅ/ዲፕ-ፍሪዘር/ ዝቕመጡን ሓይሊ እንተተቛሪጹ ከይተባላሸዉ ቡዙሕ ክጸንሑ ዘይኽእሉ ዓይነታት መግቢ እዩ።

- ካብቲ ኩሉጊዜ ከም ልሙድ እትምገቦ መጠን መግቢ ቁሩብ ውስኽ ዘበለ ከምዝሓዝካ ኣራጋግጽ። መግቢ ከይተወደአ ቀዲምካ ንቐጻሊ ዝኾን መግብኻ/ኣስበይዛኻ/ ዓድግ፤ ኩሉ ጊዜ ተወሳኺ ጌርካ ኣቕምጥ።
- ኣብ ልሙድ ናይ ክፍሊ ሙቐት ክቕመጡ ዝኽእሉ ነዊሕ ናይ ጸንሒት ግዜ ዘለዎም ተወሳኺ መግቢታት ይሃልኻ። ጹቡቓት ኣብነታት:- ክነኬ-ብሮ፣ ሃቨረግሪን (ኦትሜል)፣ ዝታዓሸገ ብርስንን ኣዳጉራ/ባሎንጓ/ን፣ ኣብ ባኒ ቀቢእኻ ወይ ደሪብካ እትምገቦም መግቢታት፣ ከም ጣዓሞት ዝውሰዱ ሓይሊ ዋሃብቲ መቐረት ዘለዎም መግቢታት፣ ዝነቐጸ ፍራምረ፣ ቸኮላታ፣ ማዓር ብሽኩቲ፣ ፋልን ካልኦት ኖተራትን።
- ነዊሕ ጊዜ ዝጸንሑ፣ ኣብሲልካ ንመግብነት ዝውዕሉ መግቢታት-ንኣብነት:- ፓስታ፣ ሩዝ፣ ዕሹግ መረቕ/ሱፕ/፣ ሓርጭ፣ ዕሹጋት ዋና-መግቢታት (ንሚዳግ ዝኾኑ) ከምኡውን ብሓያል ዛሕሊ ዝደረቑ መግቢታት።
- ኣብ ውሽጢ ገዛኹም ሓደ ሰብ ዘይደልዮም መግቢታት ወይካዓ ብጣዕሚ ዝፈትዎም/ዝውለፎም/ ዓይነታት መግቢ እንተለዉ እዚኦም ኣብቲ ተዳልዎ ውጥን ኣብ ግምት ኣእትዎም።
- ናይ ጋዝ እቶን፣ ጋዝ-ብሉስ፣ ወይ መጥበሲ ጋዝ/ግሪል መግበሪ/ ተጠቒምካ መግቢ ንምድላው ሕሰብ፣ እዞም መግቢ መብሰሊኻ ዝኾኑ ኣቑሑት ብግቡእ እናሰርሑ ከምዝኾኑን ኣብ ጹቡቕ ኩነታት ከምዘለዉን በብእዋኑ ክተራጋግጽ ኣለካ።

ክፍሊት ንምፍጻም ንባዕልኻ ምድላው

ኣብ ኖርወይ ዘለዉ መስርሓት ክፍሊት ዘታኣማምኑን ስሉጣትን እዮም። እንተኾኑውን ዲጂታላዊ መጥቃዕቲታት፣ ናይ ሰባት ጌጋታት፣ ናይ መስርሕ/ስርዓት/ ጌጋታት፣ ምቁርራጻት ሓይሊ ኤሌክትሪክ በቲ ዝድለ መልክዕ ከይሰርሑ ክገብርዎም ይኽእሉ እዮም።

በቲ ልሙድ መንገዲ ክፍሊትካ ክትፍጽም እንድሕር ዘይኪኢልካ፣ ካልኦት መኽፈሊ መማረጺታት እንተሃለዉኻ ጹቡቕ እዩ።

- ብርክት ዝበሉ ናይ ክፍሊት መፈጸሚ ካርዲታት ይሃልኻ። ዝተፋላለዩ ዓይነታት መኽፈሊ ካርዲታት ክህልዉ ይኽእሉ እዮም (ናይ ልቓሕ/ክረዲት/ካርዲን ናይ ባዕልኻ ናይ ቁጠባ/ደቢት/ ካርዲን)፣ ወይካዓ ካብ ዝተፋላለዩ ባንኪታት ዝተዋሃቡኻ ናይ ቁጠባ ካርዲታት።
- ኣብ ገዛኻ ዝተወሰነ ገንዘብ ብካሽ/ጥረ ገንዘብ/ መልክዕ ይሃልኻ፤ እዞም ጥረ ገንዘባት እዚኦም ዝተፋላለየ በዝሒ ገንዘብ ዝውክሉን ነናኡሸተይ ክፍሊታት መፈጸሚ ብዝኾኑሉ ዓይነትን በዝሒን ሓዞም። እቲ ትሕዞ ናይ ጥረ ገንዘብ መጠን ዝውሰን ኣብ ገዛኻ ውሽጢ ብዝነብር በዝሒ ሰብን እንታይ እንታይ ክትዕድግ ከምትደሊን ኣብ ግምት ብምእታው እዩ።
- ምናልባሽ ካብቶም ባንኪታት ኣብቲ ሓደ ናይ ቴክኒክ ጸገም ከየጋጥም፣ ኣብ ዝተፋላለዩ ባንኪታት ናይ ቁጠባ ሒሳብ ይሃልኻ።

ንናይ ባዕልኻ ድልውነት መራጋገጺ ዝርዝራት/ሊስታ/

ኣብ ታሕታይ ተጠቒሶም ዘለዉ ኣቑሑት ኣብ ቤትካ እንተዝህልዉ። እዚኦም ኣብነታት ናይ ኣገደስቲ ኣቑሑት እዮም። ዘድልዩኹም ነገራት ምፍላጥን መኽዘንኩም በቢግዚኡ ምስትኽኻል ኣድላዪ እዩ። ስድራቤት፣ ኣዕርኽቲን ጎረባብቲን ኣብቲ ትገብርዎ ምድላዋት ሓባቢርም ክሰርሑ ከምዝኽእሉ ዘክር።

መግቢን ማይን

- [ ] ኣብ ጀጋት፣ መትሓዚ ማይ ጀሪካናት/ ጠራሙዝ/ ዝተኸዘነ ጹሩይ ማይ ።
- [ ] ኣብ ናይ ክፍሊ ዋዒ ክቕመጡ ዝኽእሉ መግቢታት።
- [ ] መጥበሲ ስጋ/ናይ ግሪል ኣቕሓ/፣ መግቢ መብሰሊ ኣቕሓ ወይ ናይ ጋዝ እቶን።
- [ ] ተወሳኺ መትሓዚ ጋዝ ወይ መግቢ መብሰሊ ነዳዲ።
- [ ] ንናይ ገዛ እንስሳታት ዝኸውን መግቢን ማይን።
- [ ] ቁሩብ ጥረ ገንዘብ/ካሽ/ን ብርክት ዝበሉ ክፍሊት መፈጸሚ ካርዲታትን።

መውዓዪን መብራሕቲን

- [ ] ዘውዕዩ ክዳውንቲ፣ ኣብ ውሽጢ ገዛ ኣውን ኣውንዚፍካ ትኽደኖም መደረብታታት፣ ኮበርታታት (ዲነ) ብሽጠጥ ዝዕጾ ክዳን ለይቲ (ስሊፒንግ ባግ)።
- [ ] ሽምዓታትን ከራቢትን።
- [ ] ዕንጨቲ – ናይ ዕንጨቲ እቶን ወይ ፈርናሎ መሳሊ እንተልዩካ።
- [ ] ጋዝ - ወይ ንውሽጢ ገዛ ግልጋሎት ዝውዕል ናይ ፓራፊን/ከሮዚን/ እቶን።
- [ ] ስምምዕነት/ውዕል/ መጽለሊ ገዛ ።
- [ ] ብባትሪ ዝሰርሑ ናይ ኢድ ወይ ናይ ርእሲ ላምባዲናታት፣ ስሽይሽ ወይ ናይ ሓይሊ ጸሓይ ሴላት።

ሓበሬታ

- [ ] ብባትሪ ዝሰርሕ DAB ራድዮ፣ ስሽይሽ ወይ ናይ ሓይሊ ጸሓይ ሴላት።
- [ ] ባትሪታትን ዝተመልአ/ቻርጅ ዝተገበረ/ ፓወር ባንክን።
- [ ] ብወረቐት ዝተጻሓፉ ኣገደስቲ ዝኾኑ ዝርዝራት፦ ቁጽሪ ቴሌፎናት፣ ንኣብነት ንህጹጽ እዋን ዝድለዩ ቁጽሪታት ቴሌፎን፣ ናይ ጣብያ ጥዕና /ሴጌ-ቫክት/፣ ናይ እንስሳ ሕክምና፣ ናይ ቤተሰብ፣ ናይ ኣዕርኽቲ፣ ናይ ጎረባብቲ ቁጽሪታት ቴሌፎን።

መድሃኒታት/ኣፋውስ/ን ጽሬትን

- [ ] ኣፋውስን ናይ መጀመርታ ደረጃ ሕክምናዊ ረድኤት ኣቑሑትን።
- [ ] ከኒናታት ኣዮዲን (እዚ ዘድልዮም፣ ትሕቲ 40 ዓመት ዕድመ ንዝኾኑ ቆልዑን ኣካለ መጠን ዝበጽሑ ሰባትን፣ ነብሰጾራት/ጥኑሳት/ን መጥወብቲ ኣዴታትን እዮም)።
- [ ] ናይ ጽሬት ኣቑሑት፣ ከም ራሕሲ ዘለዎ መጽረዩ/ ሰርቪቶር/፣ ኢድ መጽረዩ ኬሚካል/ስፒሪት/፣ ዳይፐራት፣ ናይ ሽቓቕ ወረቐት (ሶፍት)፣ መዕገቲ ወርሓዊ ጽግያት።

DOLMIO
NIDO
RAVIOLI
MAXBOLLER
SODD
Idun
FRUKT-
COCKTAIL
MAIS
vann

FIRST AID KIT
TAMPAX

Gulasch

መድሃኒታት/ኣፋውስ/ን ናይ መጀመርታ ደረጃ ሕክምናዊ ረድኤትን

በኣብ እዋን ቀውሲ/ቅልውላው/ ናይ መጀመርታ ደረጃ ሕክምናዊ ረድኤት ወይ ናይ ጣብያ ጥዕና/ሴጌ-ቫክት/ ቁጽሪታት ስልኪ ደዊልካ ምርካብ ከቢድ ክኸወን ይኽእል እዩ። ነዚዩ እዩ መሰረታዊ ናይ መጀመርታ ደረጃ ሕክምናዊ ረድኤት ምፍላጥን ናይ መጀመርታ ሕክምናዊ ረድኤት ኣቑሑት ኣብ ውሽጢ ገዛኻ ክህልዉ ኣድላዪ ዝኸውን።

- ኣቲ ዕድል እንተረኺብካ ናይ መጀመርታ ደረጃ ሕክምናዊ ረድኤት ተማሃር።
- ኣብ መንበሪ ቤትካ ናይ መጀመርታ ደረጃ ሕክምናዊ ረድኤት ኣቑሑት ይሃልኻ። መኪና እንተሃልዩካ ኣብ ውሽጢ መኪናኻ ናይ መጀመርታ ደረጃ ሕክምናዊ ረድኤት ኣቑሑት ይሃልዉኻ።
- ትጥቀመሎም ልሙዳት መድሃኒታት/ኣፋውስ/ን መሳርሒታትን እንተሃልዮም እንተዋሓደ ን 7 ማዓልቲ ዘድልየካ ተወሳኺ ትሕዝቶ ሓዝ። ዘድልየካ መድሃኒትን መሳርሒ ሕክምናን ቅድሚ ምውድኡ ሓደ ሰሙን ቀዲምካ ካብቲ ትወስደሉ ቦታ ናይ ምምጻእ ልምዲ ይሃልኻ።
- ከኒናታት ኣዮዲን ኣብ ገዛኻ ይሃልኻ (እዚ ዘድልዮም፣ ትሕቲ 40 ዓመት ዕድመ ንዝኾኑ ቆልዑን ኣካለ መጠን ዝበጽሑ ሰባትን፣ ነብሰጹራት/ጥኑሳት/ን መጥወብቲ ኣዴታትን እዮም)። ከኒናታት ኣዮዲን፣ ኑክሌራዊ ሓደጋታት ኣብዝኽሰቱሉ እዋን ንራድዮ-አክቲቭ ኣዮዲን መካላኸሊ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም፣ እዙይ ክትወስዶ ትኽእል ግን ካብ ዝምልከቶም ሰበስልጣናት መልእኽቲ ክታሓላልፍ እንከሎ ጥራሕ እዩ።

መሰረታዊ ናይ መጀመርታ ደረጃ ሕክምናዊ ረድኤት

- ናጻ ዝኾነ ናይ ኣየር ዝውውር ኣብ ውሽጢ ኣካል ናይቲ ዝተጎድአ ሰብ ክህሉ ምግባር።
- ደም ንደገ ከይፈስስን ጠጠው ክብልን ምግባር፤ ከምኡውን ናይቲ ዝተጎድአ ሰብ ኣካላዊ ዋዒ ምሕላው።
- ኩነታት ኣታናፋፍሳ ናይቲ ዝተጎድአ ሰብ ከመይ ከምዘሎ ገምግም።
- እቲ ዝተጎድአ ሰብ ነብሱ ይፈልጥ እንተሎ ኣስተውዕል።
- ልቢን ሳምቡእን ብግቡእ ኣብ ዘይሰርሑሉ ኩነታት CPR ግበር።
- ናይ ልቢ ህርመት ዝመልስ ዲፍሪላቶር ዝተባሃለ መሳርሒ ተጠቐም።

ጽሬት

ድኹም ጽሬት ናብ ረኽሲን ሕማምን ከምርሕ ይኽእል እዩ። ማይ ቡምባ እንድሕር ዘይሃልዩካ ውልቃዊ ጽሬትካ ንምሕላው ዝያዳ በዳሂ እዩ።

- ኣብ ውሽጢ ገዛኻ ርሑስ መጽረዪ (ሰርቪተር)፣ ኢድ መጽረዪ ኬሚካል/ስፕሪት/፣ ሓደ ግዜ ጥራሕ ተጠቒምካ ትድርብዮ ጻንቲን ይሃልኻ።
- ተወሳኺ ናይ ሽቓቕ ወረቐታት/ሶፍት/ን ናይ ጓሓፍ መትሓዚ ናይ ላስቲክ ከረጢታትን ይሃልኻ።
- ከም ዳይፐር፣ ወርሓዊ ጵግያት ወይ ናይ ጽሬት መሐለዊ ፍርያታት እንተጠቒምኩም ንቐጻሊ ጊዜ ካሊእ ከተቕምጡ ኣለኩም።

ንነዊሕ እዋን ማይ እንተጠፊኣ

- ብፍላይ ድሕሪ ሽቓቕ ምጥቃምካን ቅድሚ መግቢ ምድላውካን ንውልቂ ጽሬትካ ትኹረት ሃብ።
- ቤትካ ጹሩይ ጌርካ ሓዞ። ባክተርያታትን ባልዕን ንምእላይ ጓሓፋትን ተረፍ መግቢታትን ናብቲ ዝድርበዩሉ ቦታ ደርቢ።
- ሽቓቕ ክትጥቀም እንተዘይክኢልካ ኣብቲ ናይ ሽቓቕ መቐመጢ ወይ ኣብ ሽንከሎ ዙርያ ድርብ ናይ ላስቲክ ከረጢት/ፑስ/ ገጢምካ ኣብቲ ውሽጢ ላስቲክ ምጽርራይ ይካኣል እዩ። ነቶም ናይ ላስቲክ ከረጢታት መሊስካ ክልተ ጊዜ ቛጺርካ/ኣሲርካ/ ናብቲ ልሙድ ናይ ጓሓፍ መደርበዪ ቦታ ደርብዮ።
- ኣብ ቤትካ ዘሎ መውዓዪ ማይ ኣብ እዋን ጸገም ኣብ ረብሓ ከተውዕሎ ትኽእል ኢኻ። እቲ ማይ ካብቲ ብትሕቲ እቲ መውዓዪ ዘሎ መፍሰሲ ቅድሚ ምኽፋትካ ግን እቲ ሶኬት ንቐሎ። እዚ ማይ እዙይ ግን ንመስተ ክውዕል የብሉን።
- ንጽሬት ዝሽውን ማይ ካብ ናሕሲ፣ ካብ ሩባ ወይ ጹሩይ ማይ ብምውህላል ምሕሳብ ትኽእል ኢኻ። እንተኾነ እዚ ማይ እዚ ኣብ ከባቢኻ ገለ ናይ ኑክሌር ወይ ናይ ኬሚካል ንጽገት/ትፋእ/ እንተነይሩ ብጣዕሚ ዝተመረዘን ንምጥቃም ሓደገኛን ክኾን ስለዝኽእል ኣስተውዕል ኢኻ። ስለዚ ከሙዙይ ዓይነት ማይ ቅድሚ ምጥቃምካ ካብ ዝምልከቶም ሰበስልጣናት ሓበሬታ ሕተት።

ሓበሬታን ርክብን

ቀውሲ/ቅልውላው/ ኣብዝፍጠረሉ እዋን እንታይ ይኾን ከምዘሎን እንታይ ክትገብር ከምዘለካን ካብዝምልከቶም ሰበስልጣናት ሓበሬታ ምውሳድ ኣገዳሲ እዩ። ስለዚ ናይ ሓይሊ ኤሌክትሪክ መርበብ ረኺቢ ሞባይል ቴሌፎንን ኢንተርኔትን ኣብዘይሰርሑሉ እዋን፣ ብኸመይ ሓበሬታ ክትረክብ ከምትኽእል ንባዕልኻ ኣዳሉ።

ካብ መስመር ሓበሬታ ዝምልከቶም ሰበስልጣናት ከምኡውን መዳለውቲ/መራሕቲ/ ጋዜጣታት ካብዘታሓላልፉለን ሚድያታት እሙን ሓበሬታ ርኸብ። ዞም ካብዚ ዝርከቡ ሓበሬታታት ናይ ጋዜጠኛታትን ኣሰናዳእቲን ሕጊታት ምስንዳእን ስነምግባርን ኣማሊኦም ዝወጹ እዮም። NRK P1፣ ካልኦት ሚድያታት ዜናን፣ መንግስታዊ ወብሳይታትን ተበጻሒቲ ኣብዘይኾኑሉ እዋን ንህዝቢ ሓቀኛ ሓበሬታ ዘቕርብ ናይ ህጹጽ እዋን ድልውነት መስመር ሓበሬታ ራድዮ እዩ።

- ሓይሊ ኤሌክትሪክ ኣብዘይህልወሉ እዋን ክሰርሕ ዝኽእል DAB-ራድዮ ይሃልኻ። ብባትሪ፣ ብሶላር (ናይ ጸሓይ) ሴላት ወይ ብስቨይቭ ቻርጅ ጌርካ ዝሰርሑ ዝተፋላለዩ መማራጺታት ኣለዉ። ኣብውሽጢ ማኪና ራድዮ ምስማዕን ሞባይል ቴሌፎን ቻርጅ ምግባርን ከምትኽእል ዘክር።
- ብልሙድ ቻርጅ ትገብረሉ ፓወር ባንክ ይሃልኻ።
- ምናልባሸ ሞባይል ካብ ሰብ እንተተለቃሕኻ ኣብ ወረቐት ዝተጻሓፉ ኣድለይቲ ቁጽሪ ቴሌፎናት ምሳኻ ሓዝ።
- መርበባት ሓይሊ ኤሌክትሪክን ቴሌፎናትን እንተቋሪጾም ኣብ ኮሙናኻ ሓበሬታ ትረኽበሉ፣ መአከቢ ቦታታት፣ ወይ ካልኦት ምድላዋት እንተሃልዮም ሕተት።
- ኢንተርኔት እንተረኺብካ ግን ኔትዎርክ ሞባይል ቴሌፎን ዘይሰርሕ እንድሕር ዳኣ ኾይኑ፦ ኣብ ቴሊፎንካ በዋይፋይ Talk ወይም VoWiFi ጌርካ ክትራኸብ ትኽእል ኢኻ።
- ናይ ሞባይል ቴሌፎን መርበብ/ኔትዎርክዎ/ ዘይሰርሕ እንድሕር ዳኣ ኾይኑ እሞ ኢንተኔት እንተሃልዩካ፦ ብሞባይል ቴሌፎንካ VoWiFi ወይም WiFi Talk ኣክቲቭ ምግባርካን ብኢንተርኔት ክትራኸብ ዘኽእሉኻ ኣፕሊኬሽናት ኣብ ሞባይል ቴሌፎንካ ዘለዉ ምዃኖም ኣረጋግጽ።
- ስድራቤትካን ጎረቤትካን ካብቲ ናትካ ካልኦት መቕረብቲ ግልጋሎት ሞባይል ቴሌፎን ዝጥቀሙ ንምዃኖም ኣዛራርበም።

ፍልፍል ሓበሬታታትካ ተጠንቂቕካ ኣጽንዕ

ሃንደበታዊ ዝኾኑ ናይ ቀውሲ/ቅልውላው/ ጊዜ ኩነታት ቀዲምካ ክመጹ እዮም ኢልካ ትሕልዎም ኣይኮኑን፣ እሞ ጹጹይ ዘይኮኑ ሓበሬታታት ክፍነዉ ይኽእሉ እዮም። እዚ ኩነታት ቅልውላው ብገዛ ርእሱ ምርብባሽን ዘይምርድዳእን ከምጽእ ይኽእል እዩ። ወይካዓ ሓደ ሰብ ኮነ ኢሉ ግጉይ ሓበሬታ ክፍኑ ይኽእል እዩ፣ ንኣብነት ህዝቢ ከይራጋጋእ ብምሕሳብ ክኸውን ይኽእል። እቲ ትረኽቦ ሓበሬታ ኣፍቲ ትወስዶ ምርጫ ጽልዋ ስለዘሕድር፣ ፍልፍል ሓበሬታኻ ብጉቡእ ከተጻርዮ የድሊ እዩ። ንስኻውን ቀጺልካ ንሰብ ብዛዕ ትህቦ ሓበሬታ ሕሰብ።

- ሓበሬታ ካብ ዝምልከቶም ሰበስልጣናትን መዳለውቲ ጋዜጣታት ካብዝመርሕዎም ሚድያታት ርኸብ።
- ዝገርም፣ ዘፍርሕን ዘሕርቕን ዝመስል ሓበሬታ እንተበጺሑካ ዝያዳ ኣስተውዕል።
- ደድሕሪ`ቲ ትረኽቦ ሓበሬታ መን ከምዘሎ ፍላጥ፣ ዝኾነ ሰብ ኮነ ኢሉ ግጉይ ሓበሬታ ክፍኑ ስለዝኽእል።
- በጃኻ ኩሎም ጹሑፋት፣ ስእሊታትን ቪድዮታትን መታለሊ/መሽከዊ ክኾኑ ስለዝኽእሉ ኣስተውዕል።
- ቀጺልካ ንኻልኦት ብዛዕባ ትህቦም ሓበሬታ ሕሰበሉ።

መታሓሳሰቢ

ኣብ እዋን ሓደጋ ዝዋሃብ ግልጋሎት መጠንቀቕታ ዝምልከቶም ሰበስልጣናት ኖርወይ ዝህብዎ ግልጋሎት እዩ። ንሂወትን ጥዕናን ሓደገኛ ዝኾነ ኩነታት እንተጋጥም ናብ ሞባይል ቴሌፎንካ ናይ ሓደጋ መንቅሒ ክመጻልካ እዩ። እዚ ንክኸውን ግን ሞባይል ቴሌፎንካ ናይ 4G ወይ 5G ሽፈነ እንተሃልይዎ እዩ።

እዚ ስርዓት መጠንቀቕታ ኣብ ዓበይቲ ከተማታትን ሰባት ብጻዕቒ ኣብዝሰፈሩሉ ቦታታትን እዩ ዝርከብ። ደወላት ሳይረን ብተኻታታሊን በቢናይ ሓደ ወቒቓ ኣፈላላይን ሰለስተ ጊዜ እንተሰሚዕካ፣ «ኣገዳሲ መልእኽቲ መጺኡ ኣሎ - ሓበሬታ ኣልሽ» ማለት እዩ። ንኣብነት NRK P1 ትሰምዕ። ደወላት ሳይረን ብሓጺሩ ንኸባቢ ሓደ ደቒቓ እንተተጥንቂቖን፣ «ናይ መጥቃዕቲ ሓደጋ ኣሎ - መኸወሊ ኣልሽ» ማለት እዩ። እተን ሳይረናት ንፍርቂ ደቒቓ ዝኣክል ከየቋረጻ እንተተጥንቂቖን፣ እዚ ማለት እቲ ሓደጋ ኣብቂዑ ኣሎ ማለት እዩ።

ሓባራዊ ዓርሰ ምድሳው

ኣብ እዋን ቀውሲ/ቅልውላው/ ምትሕብባርን ማሕበረሰብን ዓበይቲ ናይ ጸገም መፍትሒ እታወታት እዮም። እንታይ ክፍጠር ይኽእል ዝብልን ከመይ ታሓባቢርኩም ክትምክትዎ ከምትኽእሉን ኣብ ከባቢኻ ምስዘለዉ ሰባት ተዛራረቡ።

ናይ ድልውነት ማሓዛኻ ዝኸውን ድለይ

መን ናትካ ሓገዝ ከምዝደልን፣ ካብ መን ሓገዝ ክትረክብ ከምትኽእልን ፍለጥ። ዝተፋላለየ ክእለትን ፍልጠትን ዘለዎም ቤተሰባት፣ ኣዕርኽቲን ጎረባብቲን ሕድሕዶም ክታሓጋገዙ ይኽእሉ እዮም።

ነንሕድሕድኩም ክትታሓጋገዙ ትኽእሉሎም ገለ ኣብነታት ኣብዚ ኣለዉ፦

- ኣብ እዋን መጉዳእቲ ናይ መጀመርያ ደረጃ ሕክምናዊ ረድኤት።
- ክንክንን ደገፍን።
- ሓደ ሰብ መንበሪ ገዝኡ ዝገድፈሉ ኩነታት እንተተፈጢሩ መጽለሊ ምሃብ/ምዕቋብ/።
- ካብ ሰበስልጣናት ዝመጽእ ሓበሬታ ምትርጓምን ምብርህራህን።
- ኣብ መሳርሒታትን ኣጣቓቕማ መሳርሒታትን ግብራዊ ሓገዝ ምውፋይ።
- ዕድጊት፣ ሸኽሚን ምጉዕዓዝን።
- መሳርሒታትን ትጥቀሙሎም ኣቑሑታትን ምልቕቓሕን ምቅይያርን።
- ካብ ሞባይል ቴሌፎንካ ዝተፈለየ ኔትዎርክ ዝራኸብ ካሊእ ሞባይል ቴሌፎን ምልቃሕ።
- ሓባራዊ መግቢ ምድሳው።

ወለንታውያን ገበርቲ ሰናይ ትካላት

ኣብ እዋን ቀውሲ ወለንታውያን ገበርቲ ሰናያን ናይ እምነት ትካላትን ቡዙሕ ፍታሕ ዘምጽኡ ስራሕቲ ይፍጽሙ እዮም። ብዛዕባ ኣብ ከባቢኻ ዘለዉ ወለንታውያን ገበርቲ ሰናይ ትካላትን ውዳበታትን ኣጠቓላሊ ኣፍልጦ ይሃልኻ። ኣብቲ ዘሎ ናይ ወለንታውያን ገበርቲ ሰናይ ስራሕቲ ንምስታፍ እውን ናጽነት ይሰማዕኻ።

ኣብ ትካላት ምምሕዳር መንበሪ ኣባይቲ ናይ ባዕልኻ ድልውነት

ኣብ ቡረትሽላግ (ምምሕዳራት ሓባራዊ መንበሪ ኣባይቲ) ወይ ዋናታት ሓባራዊ መንበሪ ኣባይቲ፣ ብዛዕባ ናይ ገዛ ርእስኻ ድልውነት ኣድላዩነት ምጥያሽ መኻዚኖ ክትሓስቡሉ ይግባእ። ንኣብነት ኣብ ሼለር /ናይቲ ህንጻ ትሕቲ መሬት ዘሎ ቦታ/ ወይ ካልኦት ሓባራዊ ቦታታት ዝስተ ማይ ምኽዛን ክትሳማምዑ ትኽእሉ ኢኹም።

ኣብ እዋን ቅልውላው ዘሎ ምህዋኽ ጥዕና ኣእምሮ

ኣብ እዋን ቅልውላው እንታይ ከምዝኽውን ርግጸኛ ኣብዘይትኾነሉ እዋናትን ጭንቀት፣ ኣሉታዊ ሓሳባት፣ ሕማቕ ድቃስ፣ ዘይምርግጋእ ከምኡውን ካልኦት ከበድቲ ስምዒታት ምርኣይ ዝተለመደ እዩ። ገለ ሰባት ካዓ ካብ ካልኦት ብዝተፈለየ ዝያዳ ተጎዳእቲ እዮም።

- ክትገብሮ ኣብ ትኽእል ኣገዳሲ ነገር ግዜኻ ተጠቐም፤ ብፍላይ ሓሳብካ ኣኪቡ ኣብቲ ቦታኻን ኣብቲ ኩነታትን ክትነብር ጭቡጥ ሓገዝ ኣብዝገብረልካ ነገር።
- ክንዲ ዝተኻእለ በቲ ዝለመድካዮ ዕለታዊ ልምድኻ ቀጽል፤ ንኣብነት ዝለመድካዮም መግቢታት ምውሳድን ውልቃዊ ጽሬትካ ምሕላውን።
- ካልኦት ሰባት ርኸብ። ዝካኣል ስጋብ ዝኾነ ምስ ኣዕርኽትኻ፣ ቤተሰብካን ካልኦትን ተራኸብ። ማሕበራዊ ርክባት ሓሳባትና ንኻልኦት ክነካፍልን ነገራት ንሕዘሉ መንገዲ ክንፈልጥን ዕድል ይህቡና እዮም።

መንበሪ ኣባይቲ ኣብ እዋን ቅልውላው

ንምንባር ድሕንነቱ ዝታሓለወ ቦታ ምኻኑ ዝውሰን ኣብቲ ቦታ`ቲ ተፈጢሩ ብዝነበረ ኩነታት እዩ። ብጣዕሚ ኣገዳሲ ነገር ሓበሬታ ምርካብን ናይ ሰበስልጣን ምኽሪን መምርሒን ምኽታል እዩ።

ኣብ መብዛሕትኡ ኩነታት ቅልውላው ኣብ ገዛ ምጽናሕ ብጣዕሚ መታኣማመናይ እዩ። ካሊእ ጊዜ ካዓ ብሓጺር መታሓሳሰቢ ገዛ ገዲፍካ ምውጻእ ኣድላዪ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ኩናት ክኽሰት እንከሎ፣ መታን ከውሊ ክተናዲ መታሓሳሰቢ ክበጽሓካ ይኽእል እዩ። ኣብ ጥቓኻ ዋላ ሓንቲ መኸወሊ እንተዘይሃልዩ፣ ኣብ ሼለር/ናይቲ ህንጻ ክፋል ትሕቲ መሬት/ ወይ ኣብ ማእኸል እቲ ህንጻ መኸወሊ ክተናዲ ኣለካ። ምንታዳት ነተጉቲ እንተተኸሲቶም፣ መሳኹቲ ክሳባበሩን ናይቲ መስትያት ቁርጽራጻት ካዓ ኣብቲ ጥቕኡ ንዝጸንሑ ሰባት ክጎድኡ ይኽእሉ እዮም። ስለዚ ካብ መሳኹቲ ራሓቑ።

ካብ ገዛ ክትወጽእ እንተሃልዩካ

- ናበይ ክትከይድ ከምትኽእልን ኣብኡ ከመይ ክትበጽሕ ከምትኽእልን ውጥን ኣውጽእ። ምናልባሽ ናብ ኣዝማድካ፣ ኣዕርኽትኻ ወይ ናይ እዋን ዕረፍቲ ገዛውቲ/ሂታ/ ክትጓዓዝ ትኽእል ኢኻ። ከበድቲ ሓደጋታት እንተጋጥሙ ገዛኻ ገዲፍካ ትኸደሎም ቦታታትን ናይ ቀረባ ኣዝማድ ብሓደ ዝኾኑሎም ማእከላት ይጣየሹ እዮም።
- ብሓጺር መታሓሳሰቢ ገዛኻ ገዲፍካ ክትወጽእ እንተልዩካ፣ ክትዝክሮም ዘለካ ኣድለይቲ ነገራት፦ ዘውዕዩ ክዳውንቲ/ምንጻፋት፣ ሞባይል ቴሌፎን፣ ናይ ባንኪ ካርዲን ጥረ ገንዘብን፣ ንኡሸተይ መግቢን ዝስተ ነገርን፣ መለለዩ ወረቐታት፣ መድሃኒታት/ኣፋውስ/ን ትሕገዘሎም መሳርሒታትን (ነኣብነት መነጽራት፣ ሌንሳት፣ ዎከር/ሩላቱር/፣ ከምኡውን ንምስማዕ ዝሕግዙ መሳርሒታትን)።
- ማኪና እንተተጠቒምካ እኹል ነዳዲ ወይ ብኤሌክትሪክ ትሰርሕ እንተኾይና እኹል ቻርጅ ከምዘለካ ኣረጋግጽ። ኣብ እዋን ቀውሲ ትራንስፖርት/መጓዓዝያ/ ጸገም ዘለዎን ጊዜ ዝወስድን ከምዝኸውን ፈሊጥካ ተዳሎ።

መጽለሊ ክፍሊ

- ኣብ እዋን ኲናት፣ መጽለሊ ክፍሊታት ነቲ ህዝቢ ካብ ጉድኣት ክሕልወኦ ኣለወን።
- ኣብ መጽለሊታት ምዕቛብ እንከድሊ ዝምልከቶም ሰበስልጣናት ዕላዊ ክገብርዎ እዮም።
- ሓፈሻዊ ናይ መጽለሊ ቦታታት ኲነታት ኣብዚ ጠዊቕካ ትረክብ ኢኻ https://kart.dsb.no
- ብተወሳኺ፣ ቡዙሓት ናይ ውልቂ ህንጻታት መጽለሊ ዘለዎም እዮም። እዞም መጽለሊታት ግን ኣፍቲ ህንጻ ውሽጢ ንዝጸንሑ ሰባት ከውሊ ዝህቡ እዮም። ኣብነታት:- ህንጻታት ቤት ጽሕፈት፣ ቤት ትምህርቲታት፣ ቤት ትምህርቲ ህጻናት፣ ማሕበራት መንበሪ ኣባይቲ/ ቡረትሸላግ/ ከምኡውን ሆቴላት።

ናይ እዋን ሓደጋ ቊጽሪ ቴሌፎን

110 ባርዕ/ሓዊ/

112 ፖሊስ (ህጹጽ ሓገዝ እንተድሊ)

113 ቴሌፎን ህጹጽ ሕክምናዊ ረድኤት (ህጹጽን ንሂወት ዘስግእ ኣብዝኾነሉ እዋን)

14 12 ምስማዕ ንዝተሳእኖምን ከቢድ ናይ ምስማዕ ጸገም ንዘለዎምን ናይ ህጹጽ እዋን ቴሌፎን።

ህጹጽ ናይ ኤስ.ኤም.ኤስ /ቴክስት/ ግልጋሎት ዝዋሃብ ምስማዕ ንዝተሳእኖም፣ ከቢድ ናይ ምስማዕ ጸገም ንዘለዎምን ምዝራብ ንዘይኽእሉን ኮይኑ፣ እቲ ናይ ህጹጽ እዋን ቁጽሪ ቴሌፎን ብኤስ.ኤም.ኤስ /ቴክስት/ ኣቢሎም ክራኸቡሉ ተባሂሉ ዝተዳለወ እዩ። እቲ ግልጋሎት ንምጥቃም፣ ንቐደም ቁጽሪ ሞባይል ቴሌፎንካ ኣብ www.nodsms.no ክተምዝግብ ኣለካ።

ናይ ገዛ ርእሰኻ መዘከርታታት (ኣገደስቲ ቑጽሪታት ቴሌፎንን ካልኦት ሓበሬታታትን)

Brochure in different languages: sikkerhverdag.no