

آمادگی برای مواقع بحرانی

برای امنیت خود و جامعه آماده باشید

شما بخشی از مدیریت بحران دانمارک هستید

دانمارک اساساً کشوری امن و مطمئن است. ما در یکی از پیشرفته‌ترین و دیجیتالی‌ترین جوامع جهان با زیرساخت‌های توسعه یافته و یکپارچه زندگی می‌کنیم، به این معنا که به نیازهای اولیه مانند برق، آب، گرمایش، ارتباطات و غذا دسترسی مستمر داریم.

اما جامعه مدرن ما نیز آسیب‌پذیر است.

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

صرف‌نظر از علت بحران، می‌توانید به مقابله خود، خانواده و جامعه با آن بحران کمک شایانی کنید.

سه روز

مسئولان توصیه می‌کنند که در صورت بروز بحران، شما و خانواده‌تان باید بتوانید به مدت سه روز شرایط را مدیریت کنید. اگر آمادگی و توانایی مراقبت از خود و عزیزانتان را داشته باشید، مسئولان می‌توانند به جایی که واقعاً لازم است کمک‌رسانی کنند و برای تثبیت وضعیت بکوشند. هرچه افراد بیشتری بتوانند از خود مراقبت کنند و به اطرافیان خود در طول بحران و بلافاصله پس از آن کمک کنند، جامعه قوی‌تری خواهیم داشت.

با چند توصیه ساده می‌توانید از خود مراقبت کنید. این توصیه‌ها با همکاری طیف وسیعی از مقامات دانمارکی تهیه شده است.

همه آنها بر سر نحوه کسب آمادگی برای شرایط بحرانی متفق‌القول هستند.

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

Laila Reenberg

رئیس آژانس مدیریت شرایط اضطراری دانمارک

مقابله با بحران

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

مستقیم‌ترین پیامد بحران برای افراد می‌تواند قطع خدمات شهری مثل آب و برق باشد. تصور کنید برق در کلید پریز یا آب در شیر وجود نداشته باشد، یخچال و فر شما کار نکند، و برای مدتی نتوانید خرید کنید، تماس بگیرید یا به اینترنت وصل شوید. با رعایت چند توصیه ساده، می‌توانید در صورت بروز بحران، به تنهایی شرایط را مدیریت کنید. توصیه می‌کنیم که شما و خانواده‌تان به مدت سه روز شرایط را مدیریت کنید. این امر به مسئولان زمان می‌دهد تا وضعیت را تثبیت کنند و به جایی که نیازمندتر است کمک‌رسانی 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. برای کسب اطلاعات بیشتر، به وبسایت اداره دامپزشکی و غذای دانمارک و وبسایت آژانس حفاظت از محیط زیست دانمارک 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.
- آب شیر باید تا حد امکان تازه باشد، اما اگر در جای خنک و تاریک نگهداری شود، می‌توان آن را تا چند ماه در بطری/ظرف در بسته نگه داشت.
- فقط از ظروف آب آشامیدنی که برای مصرف مواد غذایی تأیید شده‌اند استفاده کنید و قبل از استفاده آنها را طبق دستورالعمل سازنده تمیز کنید.
- آب داخل ظرف باید به‌طور مرتب تعویض شود. مثلاً از آب قدیمی برای آبیاری گیاهان استفاده کنید، سپس ظرف را بشویید و دوباره پر 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). غذاهایی را انتخاب کنید که شما و خانواده‌تان به صورت روزانه از آنها استفاده می‌کنید و دوست دارید.

نگهداری مواد غذایی در انبار و آماده‌سازی

نگهداری مواد غذایی در انبار

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

آماده‌سازی

اگر غذایی دارید که نیاز به آماده‌سازی دارد (مانند برنج، ماکارونی)، مطمئن شوید که می‌توانید آب را بدون دسترسی به برق یا خط لوله اصلی گاز بجوشانید. به عنوان مثال می‌توانید از کباب پز یا اجاق کمپینگ استفاده کنید. هرگز از کباب‌پزهای خارجی و غیره در داخل خانه یا در فضاهای کاملاً یا نیمه بسته استفاده نکنید. خطر مسمومیت با دود و/یا مونوکسید کربن وجود دارد. توصیه‌های بیشتر درباره نگهداری، بهداشت و غیره در وبسایت اداره دامپزشکی و غذای دانمارک موجود است.

دارو، بهداشت و سایر ملزومات

دارو و کمک‌های اولیه

مطمئن شوید که حداقل برای سه روز دارو و یک جعبه کمک‌های اولیه دارید. جعبه کمک‌های اولیه می‌تواند شامل گچ، پانسمان (کمپرس، باند کشی، گاز و غیره) و محصولات برای تمیز کردن و ضد عفونی کردن زخم باشد. در صورت وقوع حادثه هسته ای، مهم‌ترین توصیه این است که در خانه بمانید. توصیه می‌شود که قرص ید برای افراد زیر 40 سال و همچنین زنان باردار و شیرده در دسترس باشد. اطلاعات بیشتر را در وبسایت سازمان بهداشت دانمارک بخوانید. در صورت وقوع حادثه هسته‌ای، توصیه‌های مسئولان را رعایت کنید.

بهداشت

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

گرمایش

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

سایر ملزومات

در اکثر شرایط بحرانی، داشتن تلفن همراه ضروری است. می‌توانید با اعضای خانواده در تماس باشید و از حادثه مطلع شوید. در صورت قطع برق محل، از پاوربانک/بسته باتری برای روشن نگه داشتن تلفن همراه و سایر دستگاه‌های خود استفاده کنید. در طول قطعی برق اصلی یا طولانی‌مدت، شبکه‌های تلفن و اینترنت ممکن است تحت تأثیر قرار بگیرند یا از کار بیفتند. وسایل کاربردی دیگری که باید همراه داشته باشید چراغ‌قوه، شمع، کبریت و باتری است. یک یا چند کارت پرداخت فیزیکی داشته باشید که اگر اینترنت قطع شد یا نتوانستید با تلفن خود پرداخت کنید، بتوانید از آنها استفاده کنید. مطمئن شوید که می‌توانید بین‌کدهای 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.

• محله شما

اینکه چقدر در معرض خطر قرار دارید می‌تواند به محل زندگی شما بستگی داشته باشد. به عنوان مثال، اگر نزدیک ساحل یا در منطقه کم‌ارتفاع زندگی می‌کنید، ممکن است تحت تأثیر سیل قرار بگیرید. بهتر است دریابید مثلاً از کجا می‌توانید اقلامی مانند کیسه شن تهیه کنید.

• حمل‌ونقل

روش‌های حمل‌ونقلی را که به آنها اتکا می‌کنید بررسی کنید و جایگزین‌هایی را در نظر بگیرید. حواستان به ارتباطات از طریق به عنوان مثال، وبسایت حمل‌ونقل **Rejseplanen**، برنامه‌ها و اطلاعات ترافیک اداره راه دانمارک باشد. اگر در مکانی دور افتاده زندگی می‌کنید و/یا برای حمل‌ونقل به کمک نیاز دارید، با همسایه‌ها، اعضای خانواده و دوستانی که در صورت نیاز می‌توانند کمک کنند، هماهنگی‌های لازم را انجام دهید.

• همسایگان، دوستان و خانواده

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

هشدارها و زنگ خطر

هشدارها

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

تماس اضطراری

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

قبل از ارائه اطلاعات، خوب فکر کنید

مراقب رسانه‌های اجتماعی و وبسایت‌های دولتی باشید. به اشتراک‌گذاری اطلاعات تأییدشده در زمان بحران و کمک به جلوگیری از انتشار شایعات و اطلاعات نادرست یا ضداطلاعات کمک بزرگی است. همیشه قبل از اشتراک‌گذاری اطلاعات در شبکه خود، صحت 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 می‌توانند روی کمک به آسیب‌پذیرترین افراد و تثبیت وضعیت تمرکز کنند. اگر آماده باشید، شما و خانواده‌تان نیز در شرایط بحرانی وضعیت بهتری دارید. اگر می‌خواهید و می‌توانید - 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 می‌کنید یا نیازهای خاصی مانند داروهای ضروری دارید.

چرا سه روز؟

توصیه مربوط به مدیریت سه روزه در شرایط بحرانی و توصیه‌های خاص ارائه‌شده در اینجا توسط آژانس مدیریت اضطراری دانمارک با همکاری تعدادی از مسئولان گردآوری شده است. توصیه‌های ارائه‌شده در اینجا بر اساس ارزیابی ریسک ملی و سایر ارزیابی‌های رسمی تهدیدات، امنیت و آسیب‌پذیری، و همچنین بررسی حرفه‌ای موقعیت‌های احتمالی واقعی و مرتبط، مدت زمان و پیامدهای احتمالی آنها است.

وضعیت شما

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

این توصیه فقط برای راهنمایی است

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

چک‌لیست

در ادامه، ایده‌ای برای نوشتن چک‌لیست ارائه شده است. چک‌لیست شامل پیشنهادهایی است که اکثر نیازهای اساسی را پوشش می‌دهد.

نوشیدن آب

- هر فرد 3 لیتر در روز
- آب برای حیوانات خانگی در صورت نیاز

غذا

- غذای برای سه روز با ماندگاری طولانی و آماده‌سازی آسان
- دارو و کمک‌های اولیه
- داروهای مورد نیاز خانوار
- جعبه کمک‌های اولیه
- قرص ید برای افراد زیر 40 سال و همچنین زنان باردار و شیرده

محصولات بهداشتی

- دستمال توالت
- ضدعفونی‌کننده دست
- پوشک، نوار بهداشتی/تامپون یا هر چیز دیگری که مربوط به خانواده‌تان باشد

گرمایش

- پتو، لحاف، لباس گرم

سایر ملزومات

- پاور بانک یا بسته باتری برای مثلاً تلفن همراه
- چراغ‌قوه
- باتری
- کارت‌های پرداخت فیزیکی (پین‌کدها را به خاطر بسپارید) و پول نقد به صورت سکه و اسکناس‌های کوچک در صورت مصداق
- شمع و کبریت در صورت نیاز

نیازهای خاص

- آیا در خانه شما کودک یا افراد مسن زندگی می‌کنند؟
 - آیا محل زندگی شما در معرض خطر مثل سیل است؟
 - آیا مثلاً در صورت وقوع سیل، گزینه دیگری برای حمل و نقل دارید؟
 - آیا می‌توانید به خانواده، همسایه‌ها و دوستان خود کمک کنید یا از آنها کمک بگیرید؟
- ارتباطات**
- رادیو FM با باتری/بادی/خورشیدی (یا رادیوی خودرو ممکن است کافی باشد).