Gotowość na wypadek kryzysu lub wojny

Dowiedz się, co zrobić

- jeżeli przestanie działać internet, telefon lub zabraknie prądu,
- jeżeli będzie trzeba się schronić
- i jak się do tego przygotować.

Przeczytaj, porozmawiaj z bliskimi i bądź przygotowany.

Informacja przygotowana przez gminę Oslo (Oslo kommune).
Zachowaj tę broszurę.

Przygotowanie i wspólna pomoc

W czasie kryzysu większość osób musi radzić sobie sama, dlatego należy być przygotowanym na taką ewentualność.

Weź odpowiedzialność za siebie i innych
Przygotowanie na wypadek sytuacji kryzysowej zaczyna się w domu. Porozmawiaj z sąsiadami, znajomymi lub rodziną o tym, jak możecie sobie wzajemnie pomagać w razie zagrożenia. Znajdź przynajmniej jedną osobę, z którą będziesz mógł lub mogła wzajemnie się wspierać w sytuacji kryzysowej (tzw. *beredskapsvenn*).

Osoby wspierające się sytuacji zagrożenia pomagają sobie w:

- dzieleniu się sprzętem i zapasami
- zapewnieniu schronienia i noclegu
- praktycznych obowiązkach
- opiece i wsparciu

Zacznij od najważniejszego:

- woda pitna: najlepiej 20 litrów na osobę
- ciepło: przygotuj plan, jak utrzymywać ciepło
- jedzenie, higiena, leki, apteczka pierwszej pomocy, latarka, radio DAB i gotówka

Pamiętaj, że wiele potrzebnych rzeczy masz już w domu.

Sprawdzaj wiarygodność informacji

Opieraj się tylko na sprawdzonych komunikatach władz.

W razie zdarzenia jądrowego

Osoby poniżej 40. roku życia oraz kobiety w ciąży powinny przyjmować tabletki jodowe wyłącznie na polecenie władz. Szkoły, przedszkola i inne placówki dysponują zapasem tabletek jodowych, które w razie potrzeby zostaną szybko rozdane.

Więcej informacji znajdziesz na stronach:

oslo.kommune.no/beredskap
sikkerhverdag.no

Jeśli przestanie działać internet, prąd i telefon

Kontakt ze strażą pożarną, pogotowiem ratunkowym i policją może być bardzo utrudniony. W punktach informacyjnych możesz uzyskać pomoc. Zgłaszaj się tam tylko wtedy, gdy jest to naprawdę konieczne.

Gmina Oslo musi w pierwszej kolejności pomagać osobom, które najbardziej potrzebują wsparcia. Większość osób musi być przygotowana na to, że będzie musiała poradzić sobie samodzielnie.

Jeśli potrzebujesz pilnej pomocy medycznej, zgłoś się na dyżur lekarski (legevakt).

Ustal, gdzie znajduje się najbliższy punkt informacyjny.

Punkty informacyjne:

1. **Oslo Katedralskole**, Ullevålsveien 31
2. **Fagerborg skole**, Pilestredet 109
3. **Oslo Handelsgym**, Parkveien 65
4. **Ullern videregående**, Ullernchausseen 66
5. **Nydalen videregående skole**, Nydalsveien 30C
6. **Bentsebrua skole**, Treschows gate 16
7. **Foss videregående skole**, Steenstrups gate 20
8. **Bjerke videregående skole**, Statsråd Mathiesens vei 25
9. **F21 videregående skole**, Fyrstikkalléen 21
10. **Hellerud videregående skole**, Wilhelm Stenersens vei 6
11. **Ulsrud videregående skole**, Tor Jonssons veg 5
12. **Persbråten videregående skole**, Gamle Hovsetervei 1
13. **Apalløkka skole**, Tjernveien 12
14. **Stovner videregående skole**, Karl Fossums vei 25
15. **Lambertseter videregående skole**, Cecilie Thoresens vei 6
16. **Holmlia skole**, Nordåsveien 3

Co robić, jeżeli włączy się alarm przeciwlotniczy.

W razie ataku z powietrza syrena alarmowa ostrzeże cię, że musisz się schronić. Wybierz miejsce, które znajduje się najbliżej ciebie.

Jeśli jesteś w budynku

- schroń się tam, gdzie jesteś, na przykład w piwnicy, na klatce schodowej lub w pomieszczeniu bez okien
- nie wychodź na zewnątrz, aby szukać schronu

Jeśli jesteś na zewnątrz

znajdź najbliższe bezpieczne miejsce, może to być na przykład

- rów
- miejsce pod mostem
  lub za murem
- piwnica, parking podziemny
  lub stacja metra
- *albo*
  schron

Ilustracje i zdjęcia: gmina Oslo, październik 2026 r.