

في حال وقوع أزمة أو حرب

هذا ما يجب عليك معرفته:

- في حال انقطاع الإنترنت و الكهرباء و الهاتف
- في حال توجب عليك الاحتماء
- حول الاستعداد الذاتي للأزمات

اقرأ، و كن مستعدًا، و تحدث مع الآخرين. معلومات من بلدية أوسلو. احتفظ بهذا الكتيب .

الاستعداد الذاتي و التكافل المجتمعي

يتوجب على معظم الأشخاص الاعتماد على أنفسهم في حالات الأزمات، لذلك يجب عليك الاستعداد .

تحمل المسؤولية

تبدأ الجاهزية و الاستعداد من المنزل. تحدث مع الجيران أو الأصدقاء أو العائلة حول كيفية مساعدة بعضكم البعض في حال حدوث أي أمر طارئ. حاول أن تجد "صديق طوارئ".

يساعد أصدقاء الطوارئ بعضهم البعض في:

- مشاركة المعدات و السلع
- الإقامة و الاستضافة
- المهام العملية
- الرعاية و الدعم

ابدأ بالأشياء الأكثر أهمية:

- ماء الشرب: يفضل توفير 20 ليترًا لكل شخص .
 - الدفء: ضع خطة للتدفئة والحفاظ على الحرارة .
 - الطعام، و مستلزمات النظافة، و الأدوية، و أدوات الإسعافات الأولية، و مصباح يدوي، و راديو رقمي، و مبلغ نقدي .
- تذكر أن الكثير مما تحتاجه موجود لديك في المنزل الآن .

كن حذرًا و متشككًا

اعتمد فقط على المعلومات المؤكدة الصادرة عن السلطات.

في حال وقوع حادث نووي

يجب أن يأخذ الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 40 عامًا و الحوامل حبوب اليود بناءً على توصية من السلطات . تحتوي المدارس و رياض الأطفال و المؤسسات على حبوب اليود للتوزيع السريع عند الحاجة.

لمزيد من المعلومات، تحقق من:

- oslo.kommune.no/beredskap

- sikkerhverdag.no

إذا انقطع الإنترنت و الكهرباء و الهاتف

سيكون من الصعب جدًا الاتصال بإطفاء الحرائق و الأسعاف و الشرطة. يمكنك طلب المساعدة من نقاط المعلومات .لا تحضر إلا إذا كان الأمر ضروريًا للغاية.

يجب على بلدية أوسلو إعطاء الأولوية لمساعدة الأشخاص الذين هم في أمس الحاجة إليها. يجب على معظم الناس الاعتماد على أنفسهم. في حال الحاجة الماسة و الرعاية الصحية الطارئة، توجه إلى مركز الطوارئ الطبي .

سجلّ لديك أين تقع أقرب نقطة معلومات لك.

نقاط المعلومات:

1. **Oslo Katedralskole**, Ullevålsveien 31
2. **Fagerborg skole**, Pilestredet 109
3. **Oslo Handelsgym**, Parkveien 65
4. **Ullern videregående**, Ullernchausseene 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

إذا انطلقت صفارات الإنذار من الغارات الجوية.. ماذا أفعل؟

عند حدوث هجوم جوي، ستنبهك صفارات الإنذار بضرورة البحث عن مأوى و احتماء. اختر المكان الأقرب إليك .

إذا كنت داخل المبنى:

- احتم في المكان الذي تتواجد فيه، على سبيل المثال في القبو، أو بيت الدرج، أو غرفة بدون نوافذ
- لا تخرج للبحث عن ملجأ طوارئ عام

إذا كنت خارج المبنى:

- اعثر على أقرب مكان آمن، قد يكون ذلك على سبيل المثال:

في خندق

تحت جسر أو خلف حائط

قبو، أو موقف سيارات، أو محطة مترو أنفاق تحت الأرض

أو ملجأ عام

الرسومات و الصور: بلدية أوسلو. أكتوبر/ تشرين الأول 2026