

# คุณได้เตรียมตัว รับวิกฤติอย่างไร

อยู่ ๆ ไฟก็ดับ คุณเปิดก๊อกน้ำแต่น้ำไม่ไหล การเชื่อมต่อ อินเทอร์เน็ตแย่ และมีข่าวลือต่าง ๆ แพร่ไปในโซเชียลมีเดีย คุณพยายามโทรศัพท์แต่มีสัญญาณไม่พอ เมื่อเวลาผ่านไป อากาศภายในบ้านก็เริ่มหนาวขึ้น อาหารในตู้เย็นเริ่มไม่ค่อยดี และบัตรเดบิตของคุณใช้งานไม่ได้

สิ่งที่เรามักไม่ให้ความสามารถอาจใช้งานไม่ได้และชีวิตปกติ ของคุณก็จะเริ่มยุ่งยากขึ้น

ในแฟ้มข้อมูลนี้คุณจะพบเคล็ดลับเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่สำคัญและสิ่งที่คุณควรมีไว้ที่บ้าน คุณจะพบแบบฝึกหัดที่คุณสามารถทำพร้อมกับญาติ ๆ เพื่อนบ้านและเพื่อน ๆ ได้ หากคุณพร้อม

แล้ว คุณจะจัดการวิกฤติได้ดีกว่าเดิมและช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วย สังคมจะให้ความสำคัญกับการช่วยเหลือผู้อื่นที่กำลังประสบความลำบากและต้องแก้ปัญหาเพียงลำพัง เช่นผู้ป่วยและผู้สูงอายุ

## คุณเป็นส่วนหนึ่งของความพร้อมใน Gotland!

# วางแผนและฝึกซ้อมของคุณที่บ้าน

กรอกรายละเอียดของคุณและบ้านที่กเพิ่มข้อมูลนี้ในที่ที่เข้าถึงได้ง่ายพูดคุยกับญาติ เพื่อนๆ และเพื่อนบ้านเพื่อที่คุณสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้เมื่อต้องการกลับมาดูรายการที่เป็นบางครั้งเพื่ออัปเดตอยู่เสมอ

## หมายเลขโทรศัพท์สำคัญและช่องทางการซ่อมผล

หมายเลขฉุกเฉินสำหรับกรณีเร่งด่วน	112	www.gotland.se
หมายเลขสถานีตำรวจหากไม่ใช่เรื่องเร่งด่วน	114 14	www.lansstyrelsen.se/gotland
ฝากหรือรับข้อมูลหากเกิดอุบัติเหตุร้ายแรง	113 13	www.krisinformation.se
คำแนะนำด้านการดูแลสุขภาพ	1177	www.msb.se/sv/rad-til-privatpersoner/forbered-dig-for-kris
ข้อมูลภูมิภาค	0498-26 90 00	www.gotlandsenergi.se/elnat/stronavbrott
ช่องทางการชำระเงิน	P4 Gotland	www.gotland.se/kollektivtrafiken
		www.bibliotek.gotland.se

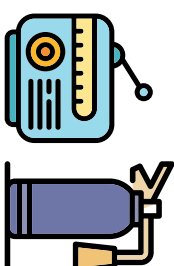
## ข้อมูลติดต่อที่สำคัญของฉัน



ครอบครัวและเพื่อน:	คนสำคัญคนอื่น ๆ:	เพื่อนบ้าน:
ครอบครัวสมาชิก:	โรงเรียนเตรียมอนุบาล, โรงเรียน:	บ้านพักคนชรา:
สถานทุพพลภาพ:	ผู้ดูแลแพทย์:	คนดูแลสัตว์ของฉัน:
สถานที่ประชุมที่สำคัญ:		อาชีพบรรณาธิการของฉัน:

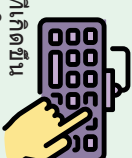
## สิ่งที่คุณมีที่บ้าน

<input type="checkbox"/> วิทยุที่มีแบตเตอรี่, โฆษณาเซต, เครื่องปั่นไฟ	<input type="checkbox"/> แคมป์หรือเตาแอลกอฮอล์, น้ำมัน	<input type="checkbox"/> ถังนอน, ผ้าห่มให้ความอบอุ่น
<input type="checkbox"/> ไฟฉาย	<input type="checkbox"/> แหล่งความร้อนทางเลือก – เตาน้ำ, เตาน้ำ, เทียน, เตาน้ำมันก๊าด, เตาน้ำแก๊ส	<input type="checkbox"/> ยา (สำหรับ 1 เดือน), อุปกรณ์ปฐมพยาบาล
<input type="checkbox"/> แบตเตอรี่, พาวเวอร์แบงก์ที่ชาร์จไฟแล้ว	<input type="checkbox"/> เทียน, ไม้ขีดไฟ	<input type="checkbox"/> สิ่งที่ทำให้ความปลอดภัย เช่น ชุดไฟ
<input type="checkbox"/> น้ำในขวดพลาสติกหรือกระป๋อง	<input type="checkbox"/> เงินสด	<input type="checkbox"/> หมายเลขโทรศัพท์ที่สำคัญที่จดในกระดาษ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> แผนของคุณในพื้นที่ใกล้เคียงในรูปของเอกสาร



## ข้อมูล

หากเกิดเหตุใด ๆ ในสังคม คุณอาจไม่ต้องพึ่งพารายการที่สถานีวิทยุเพียงอย่างเดียว สิ่งที่คุณควรทำและหน่วยงานที่ติดต่อขอความช่วยเหลือ



คุณได้รับข้อมูลจากช่องฉุกเฉิน P4 Gotland และ SVT เป็นหลัก ตรวจสอบว่าวิทยุของคุณสามารถรับวิทยุหรือสถานีวิทยุสาธารณะได้หรือไม่ หากคุณมีรถยนต์คุณจะสามารถฟังวิทยุได้ตลอดเวลาที่แบตเตอรี่ยังมีไฟ

จำไว้ว่าแหล่งข้อมูลในโซเชียลมีเดียและเว็บไซต์มีความสำคัญมาก ทำให้ข้อมูลเหล่านี้มีอยู่ในที่ที่ปลอดภัย

## น้ำ

การขาดน้ำดื่มร้ายแรงกว่าการขาดอาหารมาก ดังนั้น การที่คุณต้องวางแผนน้ำดื่มสำหรับคุณ ครอบครัวและสัตว์ของคุณจึงมีความสำคัญ

ถังและขวดที่มีน้ำดื่มจะต้องพกพาไปได้ไกล การที่คุณสามารถต้มน้ำของคุณได้หากต้องการก็มีความสำคัญ เกล็ดล้างอีกอย่างหนึ่งคือการแช่แข็งน้ำลงในไหหรือไหของคุณ ต้องประมาณการว่าอย่างน้อยจะต้องมีน้ำดื่มอย่างน้อยสามถึงห้าลิตรต่อผู้ใหญ่หนึ่งคนต่อวัน อย่างไรก็ตามด้วย แมวดื่มน้ำประมาณ 0.5 เดซิลิตร และมีดื่มน้ำประมาณ 25 ลิตรต่อวัน

## อาหาร

ในกรณีที่ไฟดับ อุปกรณ์ส่วนใหญ่ในครัวยุคใหม่จะใช้งานไม่ได้ คุณจะต้องมีแหล่งเก็บอาหารที่เพียงพอที่จะทำให้อาหารของคุณไม่เน่าเสียของมาเพิ่มไว้ประมาณหนึ่งสัปดาห์

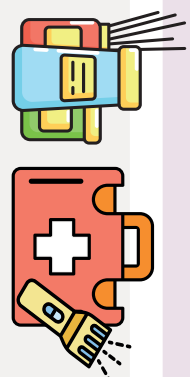
ใช้อาหารที่สามารถเก็บไว้ในอุณหภูมิห้อง และสามารถจัดเตรียมได้อย่างรวดเร็วหรือเก็บโดยไม่ต้องปรุงรส และต้องใช้น้ำในปริมาณที่น้อยมาก เริ่มจากอาหารที่คุณบริโภคเป็นประจำเพื่อที่คุณจะได้ใช้อาหารที่เก็บไว้และนำเข้ามาได้

จำไว้ว่าคุณต้องรับประทานอาหารที่มีพลังงานสูงเพื่อให้มีความแข็งแรง ที่ [www.gotland.se/beredskap](http://www.gotland.se/beredskap) คุณจะพบเมนูคำแนะนำและการอาหารที่คุณสามารถพิมพ์ได้

## ความร้อน

ระบบทำความร้อนส่วนใหญ่จะต้องใช้ไฟฟ้า และในระหว่างฤดูหนาว อาจเกิดความเย็นในบ้านจะหนาวอย่างรวดเร็วจึงเป็นการดีที่จะคิดอย่างสร้างสรรค์เกี่ยวกับวิธีที่คุณจะรักษาความอบอุ่นให้ตัวคุณเองเมื่ออยู่ในบ้าน เช่น คุณอาจทำของ

- ง่ายดาย
- แมตเตอรี, พาวเวอร์เบตที่ใช้ชาร์จไฟแล้ว
- นำในขวดพลาสติกหรือกระป๋อง
- อาหารสำหรับหนึ่งสัปดาห์
- เต็ม เมินก้า, เต, เกส
- เทียน, ไม้ขีดไฟ
- เงินสด
- ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ
- ชุดไฟ
- หมายเลขโทรศัพท์ที่สำคัญที่จดในกระดาษ
- แผนที่ของพื้นที่ใกล้เคียงในรูปของเอกสาร



## ทำรายการสิ่งที่คุณต้องใช้ในครัวเรือนของคุณหากเกิดเหตุการณ์ใดๆ ในสังคมขึ้น

อาหารที่ชื่นชอบ:	ยาของฉันและยาสามีประจำบ้าน:	อาหารสำหรับสัตว์เลี้ยงและสัตว์ของฉัน:
นี่เป็นปริมาณน้ำที่ฉันบริโภคต่อวันในครัวเรือนของฉัน:	แหล่งความรู้ของฉันคือ:	ฉันเก็บแบตเตอรี่ เทียน ไม้ขีดไฟ และพลาสมาไว้ที่:
นี่เป็นปริมาณน้ำที่สัตว์เลี้ยงและสัตว์ของฉันบริโภคต่อวัน		
ถังน้ำและขวดน้ำของฉันเก็บไว้ที่:		
		นี่เป็นวิธีที่สามารถทำได้:

ฤดูหนาว อากาศภายในบ้านจะหนาวขึ้นอย่างรวดเร็ว เป็นการดีที่จะคิดอย่างสร้างสรรค์เกี่ยวกับวิธีที่คุณจะรักษาความอบอุ่นให้ตัวคุณเองเมื่ออยู่ในบ้าน เช่น คุณอาจห้องที่รักษาความอบอุ่น นอนโดยสวมใส่เสื้อผ้าที่อบอุ่น สร้างกระท่อมใต้โต๊ะและมีพรมหรือผ้าปูที่เพิ่มที่พื้น

### สุขภาพกาย

หากเกิดการขาดแคลนน้ำ เป็นการดีที่จะมีกระดน้ำหรือขวดน้ำเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องจากร่างน้ำที่จะใช้ งาน ไม้ได้หาก ไม้มีน้ำหรือ ไม้มีไฟ ใช้ถังน้ำเพื่อราดไล่สิ่งสกปรก

### ทางเลือกในการชำระเงิน

หากวิธีการชำระเงินหรือระบบการชำระเงินดิจิทัลลง อาจเป็นการยากที่จะซื้ออาหาร น้ำมัน ยาและอื่น ๆ คุณต้องวางแผนการใช้จ่ายด้วยวิธีอื่น ๆ ตรวจสอบว่าคุณมีเงินสดที่บ้าน หรือการชำระเงินมือถือเช่น Swish หรือบัตรเครดิตของคุณหลาย ๆ ธนาคาร

### การร่วมมือจากเพื่อนบ้าน

หากรู้สึกเพื่อนบ้านของคุณเป็นอย่างดี คุณจะมีโอกาสในการร่วมจัดการวิกฤติได้ด้วยกัน การช่วยเหลือ การแบ่งปันความรู้ และการร่วมมือกันจะช่วยเหลือคุณได้มากกว่าจะสงบก็ตาม

### สัตว์เลี้ยงและสัตว์ของคุณ

นอกจากนี้ คุณต้องวางแผนเตรียมอาหารสำหรับสัตว์เลี้ยงและสัตว์ของคุณที่บ้านหรือช่วงเวลาหนึ่งด้วย อย่าลืมว่าสัตว์เหล่านี้ต้องการน้ำสะอาด ความอบอุ่นและอาจต้องการยา หากคุณจำเป็นต้องเคลื่อนย้ายสัตว์เลี้ยงหรือเลี้ยง กรหรือสิ่งที่ใช้แทนกรงได้อาจเป็นสิ่งจำเป็น หากมีบางสิ่งเกิดขึ้นกับคุณ เป็นการดีที่คุณจะวางแผนเกี่ยวกับสถานที่ที่จะมีคนช่วยเหลือสัตว์เลี้ยงและสัตว์เลี้ยงของคุณได้

### พยายาม

เข้าร่วมองค์กรเพื่อกรปกป้องตัวเองภาคสมัครใจเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นได้ อ่านเพิ่มเติมที่ [www.starkidregotland.se](http://www.starkidregotland.se).

คุณจะได้พบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับงานเตรียมความพร้อมและการศึกษาปฏิบัติทั้งหมดที่ [www.gotland.se/beredskap](http://www.gotland.se/beredskap).

# ฝึกการเตรียมพร้อมของคุณ

ทำท่ายตัวคุณเอง ญาติ ๆ และเพื่อนบ้าน ใช้การฝึกปฏิบัติงานเพื่อให้คุณได้เตรียมความพร้อมมากขึ้น คุณมีความพร้อมมากน้อยเพียงใด ฝึกฝนและสนทนากับผู้อื่นหรือฝึกฝนตามลำพัง

ขอให้โชคดี!

## น้ำ

หากไม่มีไฟฟ้า แรงดันก๊อกน้ำประปาจะน้อยลง คุณเปิดก๊อกน้ำ แต่น้ำไม่ไหล น้ำประปาไม่ไหลตั้งแต่เมื่อวานและคุณรู้สึกกระหายน้ำมาก



คุณจะได้รักษาอย่างไรเมื่อน้ำไม่ไหล

- วางแผนว่าคุณจะเก็บน้ำอย่างไรสำหรับตัวคุณเอง รวมทั้งสัตว์เลี้ยงและสัตว์ของคุณ เพื่อนบ้านของคุณอาจมีบ่อน้ำที่ไม่ต้องใช้ไฟฟ้า หรือมีลำธารที่มีน้ำไหลใกล้คุณหรือไม่ อย่าลืมตม้าน้ำก่อนการใช้งาน
- แช่แข็งน้ำ สำหรับเด็ก ๆ เป็นการดีที่จะแช่แข็งน้ำผลไม้
- ทำรายการถังน้ำและขวดน้ำค้างเหลือของคุณ และตัดสินใจว่าคุณจะเก็บถังและขวดน้ำเหล่านี้ไว้ที่ใด

## ของอุปโภคบริโภค

เมื่อตู้เย็นไม่ทำงาน อาหารจะเริ่มมีสภาพที่แย่ง เมื่อของสดถูกบริโภคหมดแล้ว และส่วนที่เหลือจะเป็นอาหารแห้ง

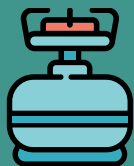


คุณสามารถรอดชีวิตด้วยอาหารที่คุณมีในบ้านได้นานเท่าใด

- เรียนรู้เกี่ยวกับอาหารที่จะต้องเตรียมซึ่งสามารถเก็บไว้ในอุณหภูมิห้องได้ สร้างคลังอาหารที่จัดเตรียมไว้เพื่อให้คุณสามารถปรุงอาหารที่คุณชื่นชอบ
- ใช้อาหารที่คุณรับประทานเป็นประจำและเติมเข้าด้วยของใหม่ เพื่อไม่ให้อาหารมีอายุมากเกินไป

## การปรุงอาหารโดยไม่ใช้ไฟฟ้า

หากไม่มีไฟฟ้า คุณไม่สามารถปรุงอาหารได้ตามปกติ



- ลองทำอาหารนอกบ้านด้วยเตาแอลกอฮอล์หรือชุดเครื่องครัวนอกสถานที่ เตาอย่างกลางแจ้งหรือสถานที่ทำบาร์บีคิว
- ทำรายการตรวจสอบอาหารที่สามารถปรุงได้ง่ายโดยไม่ต้องใช้ไฟฟ้า หรือปรุงได้ง่ายในที่กลางแจ้ง

ที่ [www.gotland.se/beredskap](http://www.gotland.se/beredskap) คุณจะพบเมนูคำแนะนำและรายการอาหารที่คุณสามารถพิมพ์ได้

## แหล่งความร้อน

หม้อน้ำเย็นตอนนี้อากาศภายในบ้านเริ่มเหมือนกับอากาศภายนอก คุณจะรักษาความอบอุ่นอย่างไรเมื่ออากาศเย็นขึ้น



- ลองนอนในถุงนอนหนึ่งคืนโดยสวมใส่เสื้อแจ็กเก็ตแทนที่จะใช้ผ้าห่ม
- เลือกห้องที่ทำให้ความร้อนได้ง่ายที่สุด ลองฝึกสร้างความอบอุ่นในห้อง
- สานสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านเพื่อที่จะได้ช่วยเหลือกันในกรณีที่เกิดเหตุ

## ไฟดับ

เวลาที่ไม่มีไฟฟ้าใช้จะเหมือนว่าผ่านไปอย่างยาวนาน จะเริ่มมีความน่าเบื่อและไม่รู้จะหาอะไรทำในช่วงนี้



คุณสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อให้ตัวคุณและคนที่คุณรักไม่รู้สึกเบื่อ

- แนะนำกิจกรรมที่คุณสามารถทำได้ในช่วงที่ไม่มีไฟฟ้า
- หาสิ่งที่คุณสามารถทำร่วมกันกับผู้อื่นที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกันได้

## ทำความรู้จักกับเพื่อนบ้าน

ในขณะที่คุณสามารถเอาตัวรอดมาถึงจุดนี้แล้ว แต่ยังมีคนอื่น ๆ ในละแวกบ้านคุณที่ยังประสบความสำเร็จมากอยู่



คุณสามารถช่วยอะไรได้บ้าง

- ฝึกทำอาหารกลางแจ้งด้วยกัน
- คุณสามารถทำที่เก็บร่วมกันในกรณีฉุกเฉินเพื่อเก็บอาหารแห้ง ถังน้ำ เต้าแอลกอฮอล์และแบตเตอรี่วิทยุได้หรือไม่
- คุณสามารถมีห้องประชุมที่มีวิทยุที่มีแบตเตอรี่โซลาเซลล์หรือเครื่องปั่นไฟอยู่เสมอหรือไม่
- ใช้เวลาเพื่อถามว่ามีใครต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษหรือไม่

## ข้อมูล

คุณกำลัง พยายามเข้าถึงเว็บไซต์ใหม่แต่อินเทอร์เน็ตไม่ทำงาน ไม่มีสัญญาณเมื่อคุณโทรศัพท์



คุณจะได้รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในขณะที่อินเทอร์เน็ตหรือโทรศัพท์ใช้งานไม่ได้ได้อย่างไร

- ปรับคลื่นวิทยุที่ใช่แบตเตอรี่ โซลาร์เซลล์หรือเครื่องปั่นไฟไปที่ P4 Gotland
- ตัดสินใจในเรื่องสถานที่นัดพบกับญาติหรือเพื่อน ๆ

## ประเมินการฝึกของคุณ

ตอนนี้ผ่านไปหนึ่งสัปดาห์แล้ว คิดถึงสิ่งที่ได้เกิดขึ้น และมีสิ่งใดที่คุณจะทำได้ด้วยวิธีการอื่นหรือไม่ ความท้าทายที่สำคัญที่สุดของคุณในช่วงวิกฤตคือ: