

Je, umejiandaa vipi kwa ajili ya mzozo?

Ghafla umeme unakatika. Unafungua mfereji lakini hakuna maji yanayotiririka. Muunganisho wa intaneti ni mbaya na uvumi mbalimbali unaanza kuenea kwenye mitandao ya kijamii. Unajaribu kupiga simu lakini haiwezekani. Siku zinapita na kunakuwa baridi zaidi ndani. Chakula kwenye friji kinaharibika na kadi yako ya benki inaacha kufanya kazi.

Kile ambacho kwa kawaida tunapuuza kinaweza kuacha kufanya kazi na maisha ya kila siku yanaweza kuwa magumu.

Katika folda hii utaweza kupata vidokezo kuhusu mambo ambayo ni muhimu kufikiria na ambayo ni muhimu kuwa nayo nyumbani. Utapata mazoezi ambayo unaweza kufanya na jamaa, majirani na marafiki zako.

Ikiwa umejitayarisha utaweza kushughulikia matatizo vizuri na kuwasaidia wengine. Kisha jamii inaweza kuwasaidia wengine ambao wana wakati mgumu wa kujitosheleza peke yao, kama vile wagonjwa na wazee.

Wewe ni sehemu ya maandalizi katika Gotland!

Panga na ujioeze kutayarisha nyumba yako

Jaza maelezo yako na uhifadhi folda mahali panapofika kwa urahisi. Zungumza na jamaa, marafiki na majirani ili muweze kusaidiana panapohitajika.

Kagua orodha mara kwa mara ili iwe imesasisywa kila wakati.

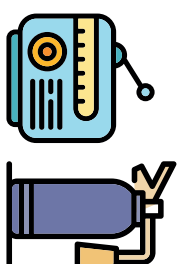
Nambari muhimu za simu na njia za mawasiliano

Nambari ya dharura katika hali mbaya	112	www.gotland.se
Kwenda kwa polisi wakati ambapo si hali mbaya	114 14	www.lansstyrelsen.se/gotland
Acha au upokee taarifa kukiwa na ajali mbaya	113 13	www.krisinformation.se
Ushauri wa afya	1177	www.msb.se/sv/rad-till-privatpersoner/forbered-dig-for-kris
Taarifa za kikanda	0498-269000	www.gotlandsenergi.se/elnat/stromavbrott
Chanelli ya dharura	P4 Gotland	www.gotland.se/kollektivtrafiken
		www.bibliotek.gotland.se

Mawasiliano yangu muhimu ya mawasiliano

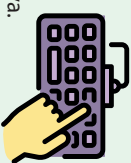


FAMILIA NA MARAFIKI:	WATU WENGINE MUHIMU:	MAJIRANI:
	SHULE YA CHEKECHEA, SHULE:	MAKAO YA KUWATUNZIA WAZEE:
KITUO CHA AFYA:	DAKTARI WA MIFUGO:	WATU WANAOOTUNZA WANAYAMA WANGU:
MAENEO MUHIMU YA MIKUTANO:		ZUIA KADI ZANGU ZA BENKI:



Taarifa

Katika tukio la usumbufu kwa jammii, unahitaji kuweza kupata taarifa muhimu kuhusu kinachotokea, jinsi unavyopaswa kutenda na kile ambacho mamaka husika zinafanya.



Unapokea taarifa hasa kupitia njia za dharura za P4 Gotland na SVT. Hakikisha kwamba radio yako ina betri zilizochaji au inaweza kuwashwa na seli za jua, kombo au chaja inayotumia betri. Ikiwa una gari, unaweza kusikiliza radio maadamu betri ya gari ina chaji.

Kumbuka kuwa mkosojaji wa chanzo cha taarifa zinazopatikana kwenye mitandao ya kijamii na tovuti. Endelea kuwasiliana na walio karibu nawe.

Maji

Ukosefu wa maji ya kunywa ni mbaya zaidi kuliko kukosa chakula. Kwa hivyo ni muhimu kuwa na mpango ili kuweza kupanga maji kwa ajili yako, kaya na wanyama wako.

Mapipa na chupa zilizojaa maji zitasaidia sana. Ni muhimu kwamba unaweza kuchemsha maji yako inapohitajika. Kidokezo kimoja ni kuweka juisi ya watoto kwenye friji.

Tarajia angalau ita tatu hadi tano za maji ya kunywa kwa mtu mzima kwa siku. Usisahau wanyama. Paka hunywa takribani desilita 0.5 na farasi karibu ita 25 kwa siku.

Chakula

Katika tukio la kukatika kwa umeme, sehemu kubwa ya vifaa katika jiko la kisasa huacha kufanya kazi. Unahitaji kuwa na chakula kitakachokuruhusu kufanya shughuli zako bila kufanya ununuzi wowote kwa karibu wiki moja.

Tumia vyakula endelevu vinavyoweza kuhifadhiwa katika hali-joto ya kawaida na vinaweza kutayarishwa haraka au kulika bila kupikwa na ambavyo vinahitaji maji kidogo sana. Anza kutoka kwa vyakula ambavyo unatumia kwa kawaida ili uweze kutumia mara kwa mara na kujaza tena.

Kumbuka kwamba unahitaji ulaji wa chakula chenye nishati ili ujisikie vizuri. Katika www.gotland.se/beredskap utapata mapelelezo ya menyu na orodha ya vifaa vya chakula ambavyo unaweza kuchapisha.

Joto

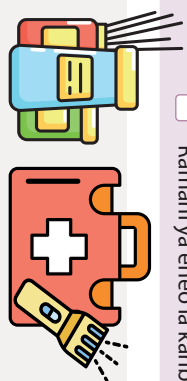
Mifumo mingi ya kupasha joto inategemea umeme na wakati wa sehemu yenye baridi ya msimu, nyumba hupozwa kwa haraka. Ni vizuri kujaribu kufikiria kwa ubunifu kuhusu jinsi unavyoweza kujiweka joto nyumbani mwako. Kwa mfano, unaweza kuchagua chumba cha kujiweka joto, kulala kwa nguo zenye joto, kujenga kibanda chini ya meza na mkeka na mablanketi

Mambo mazuri ya kuwa nayo nyumbani

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Redio yenye betri, seli ya jua, kombo | <input type="checkbox"/> Chakula cha wiki | <input type="checkbox"/> Pesa taslimu |
| <input type="checkbox"/> Tochi | <input type="checkbox"/> Jiko la kambi au spiriti, mafuta | <input type="checkbox"/> Bidhaa za usafi |
| <input type="checkbox"/> Betri, chaja ya betri yenye chaji | <input type="checkbox"/> Chanzo mbadala cha joto | <input type="checkbox"/> Mfuko wa kulala, mablanketi yenye joto, nguo zenye joto |
| <input type="checkbox"/> Maji katika chupa ya plastiki | <input type="checkbox"/> -jiko la kuni, mishumaa, jiko la mafuta taa, jiko la gesi | <input type="checkbox"/> Dawa (utoaji wa mwezi 1), huduma ya kwanza vifaa vya kustarehesha kama vile midoli, michezo, kadi za karata |
| | <input type="checkbox"/> Mishumaa ya joto, viberiti | <input type="checkbox"/> Nambari muhimu za simu kwenye karatasi |

- Tochi
- Betri, chaja ya betri yenye chaji
- Maji katika chupa ya plastiki au kopo
- jiko la kuni, mishumaa, jiko la mafuta taa, jiko la gesi
- Mishumaa ya joto, viberiti

- Dawa (utoaji wa mwezi 1), huduma ya kwanza
- Vifaa vya kustarehesha kama vile midoli, michezo, kadi za karata
- Nambari muhimu za simu kwenye karatasi
- Ramani ya eneo la karibu kwenye karatasi



Fanya hesabu ya kile unachohitaji katika kaya yako kukiwa usumbufu wa jami

CHAKULA NINACHOPENDA:

DAWA ZANGU NA DUKA LA DAWA LA NYUMBANI:

CHAKULA CHA WANYAMA VIPENZI NA WANYAMA WANGU:

DAWA ZA WANYAMA VIPENZI NA WANYAMA WANGU:

HIKI NDICHO KIASI CHA MAJI KINACHOTUMIKA KWA SIKU KATIKA KAYA YANGU:

VYANZO VYANGU VYA JOTO NI:

HAPA NINAWEKA BETRI, MISHUMAA, VIBERITI, TOCHI:

UMEME UKIKATIKA, NINAWEZA KUPIKA KWENYE:

HIKI NDICHO KIASI CHA MAJI KINACHOTUMIKA NA WANYAMA VIPENZI NA WANYAMA WANGU:

HAPA KUNA MAPIPA NA CHUPA ZANGU ZA MAJI:

HIVI NDIVYO NINAVYOWEZA KULIPA:

Ha wakati wa sereni yenye jani ya msimu, nyumba hupozwa kwa hataka. Ni vizuri kujaribu kufikiria kwa ubunifu kuhusu jinsi unavyoweza kujilweka joto nyumbani mwako. Kwa mfano, unaweza kuchagua chumba cha kujilweka joto, kujiala kwa nguo zenye joto, kujenga kibanda chini ya meza na mkeka na mablanketi ya ziada kwenye sakafu.

Usafi

Wakati kuna uhaba wa maji, ni vizuri kuweza kufikia vitambaa vyenye unyevu na kitakasa mikonono. Ni muhimu kukumbuka kwamba choo huacha kufanya kazi wakati hakuna maji au umeme. Tumia ndoo kupiga maji kwenye choo.

Chaguo la malipo

Ikiwa mbinu ya malipo au mfumo wa kulipa inakatizwa, inaweza kuwa vigumu kununua chakula, mafuta, dawa na kadhalika.

Unahitaji mpango wa jinsi ya kulipa kwa njia tofauti. Hakikisha kwamba una pesa nyumbani kila wakati, ikiwezekana huduma za malipo ya simu kama vile Swiss na kadi za benki kutoka benki kadhaa.

Ushirikiano wa ujirani

Ikiwa unajua majirani zako kila siku, mtakuwa na fursa nzuri ya kukabiliana na mgogoro pamoja. Kuchangamana, kubadilishana maarifa na kufanya juhudi za pamoja huongeza usalama hata katika nyakati zenye utulivu.

Wanyama vipenzi na wanyama wako

Pia unahitaji kupanga kuwa na chakula nyumbani kwa ajili ya wanyama vipenzi na wanyama wako kwa muda. Kumbuka kwamba wanahitaji pia maji safi, joto na pengine dawa.

Ikiwa unahitaji kusafirisha wanyama vipenzi na wanyama wako, kizimba au kifaa kama hicho kinaweza kuwa muhimu. Ikiwa kitu kitatokea kwako, ni vizuri kuwa na mpango wa nani anayeweza kutunza wanyama vipenzi na wanyama wako.

Jaribu

Jiunge na shirika la ulinzi la hari ili kuweza kuwasaidia wengine. Soma zaidi katika www.star.karegotiland.se.

Utapatata taarifa zaidi kuhusu kazi ya maandalizi na mazozi yote kwenye www.gotland.se/beredskap.

Fanya mazoezi ya utayari wako

Jipe changamoto mwenyewe, jamaa na majirani. Tumia mazoezi yaliyo hapa ili kujitayarisha zaidi. Je, umejiandaa vipi? Fanya mazoezi na ujadiliane na wengine au peke yako.

Kila la heri!

Maji

Bila umeme shinikizo kwenye mfereji litapunguka. Unaufungua na hakuna maji yanayotiririka. Hujapata maji kwenye mfereji tangu jana na una kiu sana.



Je, unapataje maji wakati mfereji unakauka?

- Fanya mpango wa jinsi unavyoweza kupata maji kwa ajili yako na wanyama vipenzi na wanyama wako. Je, jirani yako labda ana kisima ambacho hakitegemei umeme au kuna mkondo karibu nawe wenye maji ya mfereji? Kumbuka kuchemsha maji haya kabla ya kuyatumia.
- Kugandisha maji. Kwa watoto, inaweza pia kuwa vizuri kuweka juisi kwenye friji.
- Fanya hesabu ya mapipa na chupa zako za maji na uamue ni wapi unataka zihifadhiwe.

Mbogamboga

Friji ikiwa imeacha kufanya kazi, chakula kinaanza kuharibika. Mazao mapya yametumiwa na kilichobaki ni bidhaa kavu.

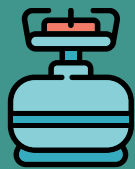


Je, unaweza kuishi kwa muda gani kwa chakula ulichonacho nyumbani?

- Pata maelezo zaidi kuhusu vyakula vinyavyoweza kuhifadhiwa katika hali-joto ya kawaida.
- Tengeneza ugavi wa chakula kilichotayarishwa, ili uweze kupika chakula unachofurahia.
- Tumia chakula mara kwa mara na ujaze kwa kuweka chakula kipya, ili chakula kisizeeke sana.

Kupika bila umeme

Hakuna umeme na huwezi kupika chakula kama kawaida.



- Jaribu kupika chakula nje kwenye jiko la roho au nishati, kifaa au eneo la kuchomea nyama.
- Tengeneza orodha kaguzi ya vyakula ambavyo ni rahisi kuandaa bila umeme au kwa ajili ya upishi wa nje.

Katika www.gotland.se/beredskap utapata mapendekezo ya menu na orodha ya vifaa vya chakula ambavyo unaweza kuchapisha.

Vyanzo vya joto

Rejeta ni baridi. Sasa ni takribani hali-joto sawa ndani na nje.



Je, unapataje joto wakati kuna baridi?

- Jizoeze kulala usiku mmoja kwenye mfuko wa kulala au kwa kutumia jaketi badala ya blanketi.
- Chagua chumba ambacho ni rahisi kupasha joto. Fanya mazoezi ya kuongeza joto ndani ya chumba.
- Wasiliana na majirani zako ili muweze kusaidiana ikiwezekana.

Kukatika kwa umeme

Kiasi kikubwa cha muda kimepita bila umeme. Inachosha na ni vigumu kupata kitu cha kufanya.



Unaweza kufanya nini ili kujishughulisha wewe na wapendwa wako?

- Toa mapendekezo ya shughuli unazoweza kufanya wakati hakuna umeme.
- Tafuta kitu ambacho unaweza kufanya pamoja na wengine walio katika hali sawa.

Wajue majirani zako

Umefikia hapa, lakini kuna watu wengine katika kitongoji chako ambao wanapitia hali ngumu.



Unaweza kufanya nini ili kusaidia?

- Jizoeze kupika chakula pamoja nje.
- Je, mnaweza kupanga pamoja uhifadhi wa dharura wa vifaa, kwa mfano, bidhaa kavu, mapipa ya maji, jiko la spiriti na redio ya betri?
- Je, unaweza kuwa na chumba cha mikutano ambapo daima kuna redio inayoendeshwa na betri, seli za jua au kombo?
- Chukua muda na uone ni nani anayehitaji msaada wa ziada.

Taarifa

Unajaribu kufikia tovuti ya habari, lakini intaneti haifanyi kazi. Kupiga simu kumeshindikana.



Je, unawezaje kujua ni nini kimetokea ikiwa intaneti au simu haifanyi kazi?

- Washa redio inayoendeshwa na betri, seli za jua au kombo katika P4 Gotland.
- Amua mahali pa kukutana na jamaa na marafiki.

Tathmini mazoezi yako

Wiki moja sasa imepita. Fikiria kuhusu kila kitu kilichotokea na ikiwa kuna kitu chochote ambacho ungefanya tofauti. Changamoto zangu kuu katika mgogoro ni: