

DISCLAIMER!!

Terjemahan & kurasi: @hatikupercayavlog

Sumber asli: Pemerintah Belanda

UNTUK EDUKASI, TIDAK UNTUK DIPERJUALBELIKAN.

Bersiap Menghadapi Keadaan Darurat

Pikirkan sejak sekarang

Apa yang kamu lakukan hari ini akan membuat kita lebih kuat di masa depan.

Langkah 1

Siapkan Paket Darurat

Dengan memiliki paket darurat, kamu akan lebih siap menghadapi keadaan darurat di rumah selama 7 hari pertama. Menyusun paket darurat sebenarnya lebih mudah dari yang kamu bayangkan. Sebagian besar barangnya kemungkinan sudah ada di rumah.

Mulailah dengan mengumpulkan barang-barang penting yang belum kamu miliki. Perhatikan juga kondisi pribadimu dan kebutuhan tambahan yang mungkin diperlukan, misalnya makanan bayi, obat-obatan, atau makanan dan minuman untuk hewan peliharaan.

Buat Paket Darurat Versimu Sendiri

Dengan daftar pada halaman berikutnya, kamu bisa dengan mudah menyusun paket darurat. Lakukan langkah-langkah berikut:

1. Cek barang apa saja yang sudah kamu miliki di rumah.
2. Catat barang-barang yang masih perlu dibeli, termasuk kebutuhan khusus sesuai kondisi kamu.
3. Lengkapi barang-barang yang masih kurang.
4. Simpan semua perlengkapan di tempat yang praktis dan mudah dijangkau.
5. Sediakan sebuah tas untuk menyimpan perlengkapan jika sewaktu-waktu kamu harus segera meninggalkan rumah.
6. Periksa isi paket darurat setiap enam bulan sekali. Tandai jadwalnya di agenda. Pastikan semua barang masih layak pakai, tidak kedaluwarsa, dan sesuaikan jika

kondisi atau kebutuhanmu berubah.

Jika merasa sulit mengumpulkan paket darurat sendirian, kamu bisa melakukannya bersama keluarga, tetangga, atau orang-orang di sekitarmu.

Air

- Air minum dalam botol yang tahan lama: minimal 3 liter per orang per hari

Makanan

- Makanan tahan lama, seperti sayuran atau daging kaleng, kacang-kacangan, dan buah kering
- Jangan lupa makanan bayi dan makanan untuk hewan peliharaan

Kebersihan

- Hand sanitizer / gel disinfektan
- Tisu toilet
- Tisu basah
- Pembalut dan/atau tampon
- Pasta gigi dan sikat gigi

Tetap Hangat

- Selimut

Penerangan dan Api

- Senter dengan baterai cadangan
- Lilin dan korek api

Komunikasi dan Informasi

- Radio yang menggunakan baterai

- Power bank yang sudah terisi penuh

Uang dan Dokumen

- Uang tunai
 - untuk 72 jam: €70 per orang dewasa, €30 per anak
- Salinan dokumen identitas

Keamanan dan Menarik Perhatian

- Kotak P3K lengkap dengan petunjuk penggunaan
- Peluit untuk menarik perhatian atau memberi tahu petugas darurat di mana kamu berada

Perlengkapan Berguna Lainnya

- Peralatan (seperti palu, gergaji, dan tang potong)
- Kunci cadangan rumah dan mobil

Barang Pribadi

- Sesuaikan dengan kebutuhan pribadi masing-masing

Langkah 2

Buat Rencana Darurat

Keadaan darurat sulit diprediksi. Karena itu, akan sangat membantu jika kamu sudah memikirkannya sejak awal. Hal ini bisa dilakukan dengan membuat rencana darurat.

Rencana darurat berisi kesepakatan yang jelas dengan orang-orang di sekitarmu tentang apa yang harus dilakukan saat terjadi keadaan darurat.

Misalnya, bagaimana cara saling menghubungi atau bertemu, dan siapa saja yang membutuhkan bantuan khusus.

Membuat Rencana Darurat Sendiri

Kamu bisa menuliskan rencana darurat di kertas, ponsel, atau komputer.

Pastikan kamu selalu memiliki salinan tertulis di kertas, untuk berjaga-jaga jika listrik padam atau internet tidak tersedia.

Diskusikan rencana darurat ini dengan orang lain, misalnya pasangan, anak-anak, orang tua, atau tetangga.

Mengapa Penting Membuat Rencana Darurat?

Karena rencana darurat membantu menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Kamu sedang di tempat kerja dan tidak bisa pulang. Ponsel juga tidak berfungsi.
Siapa yang akan menjemput anak-anak di sekolah?
- Kamu memiliki keterbatasan bergerak dan lift di apartemen tidak berfungsi.
Bagaimana caramu keluar dari gedung?
- Kamu tidak bisa menghubungi pasangan melalui telefon.
Di mana kalian akan bertemu?
- Kamu bergantung pada layanan perawatan di rumah atau peralatan medis.
Bagaimana kamu mendapatkan perawatan yang dibutuhkan?
- Kamu tinggal di rumah kos atau asrama, sementara keluarga berada di kota lain.
Bagaimana cara tetap berkomunikasi?
- Tidak ada internet dan kamu membutuhkan informasi saat keadaan darurat.
Di mana kamu bisa mendapatkan informasi yang tepercaya?

Mulai Hari Ini dengan Rencana Daruratmu

Ayo mulai: isi kartu terpisah yang ada di buku kecil ini. Setelah itu, kamu juga bisa mengisi rencana darurat yang lebih lengkap bersama anggota rumah tangga. Setelah rencana darurat selesai dibuat, diskusikan dengan orang lain, misalnya pasangan, anak-anak, orang tua, atau tetangga.

Ambil foto atau salinan dari rencana daruratmu dan bagikan kepada kontak darurat yang sudah kamu cantumkan. Mereka adalah orang-orang yang bisa kamu datangi jika terjadi sesuatu.

Simpan rencana darurat ini bersama buku kecil ini di tempat yang mudah dijangkau, misalnya di dekat paket darurat, di pintu kulkas, di kotak meteran listrik, atau di lemari lorong.

Langkah 3

Saling Berbicara dan Saling Membantu

Sering kali, ketika membahas persiapan menghadapi keadaan darurat, orang langsung berpikir tentang barang-barang yang perlu disiapkan di rumah. Padahal, berbicara satu sama lain juga sama pentingnya.

Sebagian orang mungkin merasa tidak yakin atau cemas tentang kemungkinan terjadinya keadaan darurat, apa pun penyebabnya. Ada juga yang membutuhkan bantuan untuk mulai bersiap.

Dengan saling berbicara, kamu bisa mengetahui bagaimana orang lain menyikapinya dan saling membantu. Mungkin ada orang yang sama sekali belum memikirkan apa yang harus dilakukan, dan kamu bisa membantunya untuk memulai. Atau justru kamu sendiri belum tahu harus mulai dari mana, dan percakapan dengan orang lain bisa sangat membantu.

Memulai percakapan tentang persiapan menghadapi keadaan darurat memang tidak selalu mudah. Kami memahami itu, karena kita tidak tahu bagaimana reaksi orang lain. Namun kenyataannya, lebih banyak orang yang sudah mulai bersiap daripada yang kita kira.

Mulai Bicara dengan Tetangga, Teman, atau Keluarga

Kamu bisa mulai melakukannya sekarang juga:

- Semua orang di Belanda menerima buku kecil ini.

Kamu bisa menggunakannya sebagai bahan untuk memulai percakapan.

- Pilih topik atau momen yang tepat dan terasa wajar, misalnya menanyakan apakah mereka sudah membaca buku ini, atau membahas berita yang baru saja kamu lihat atau dengar.
- Tanyakan kepada keluarga, teman, atau tetangga apakah mereka sudah memikirkan persiapan menghadapi keadaan darurat.
- Apakah mereka sudah melakukan sesuatu untuk bersiap?
- Atau mungkin mereka membutuhkan bantuan?

Apakah Kamu Merasa Cemas atau Tidak Pasti?

Ada beberapa hal yang bisa kamu lakukan mulai sekarang:

- Bicarakan perasaanmu dengan orang lain.

Kamu bisa berbicara dengan keluarga atau teman, tetapi juga dengan dokter, perawat layanan rumah, atau guru.

- Mulailah dengan langkah kecil yang realistik.

Pilih satu hal sederhana sebagai awal persiapan.

- Lihat apakah kamu juga bisa membantu orang lain.

Misalnya dengan mendengarkan mereka atau membantu mereka bersiap.

Untuk Memulai Percakapan

Berikut beberapa pertanyaan yang bisa kamu gunakan untuk membuka diskusi dengan orang lain:

- Apakah kamu sudah siap menghadapi keadaan darurat?
- Hal apa saja yang sudah kamu persiapkan?
- Bagaimana cara kamu mempersiapkannya?
- Apakah kamu membutuhkan bantuan untuk bersiap menghadapi keadaan darurat?
- Siapa di sekitar kita yang membutuhkan bantuan tambahan saat terjadi keadaan darurat?
- Bantuan seperti apa yang mungkin mereka perlukan?
- Apa yang bisa kita lakukan untuk membantu mereka agar lebih siap?

- Dengan siapa lagi kita perlu berdiskusi agar bisa lebih siap bersama?
- Apakah ada orang di lingkungan sekitar atau di organisasi/komunitas yang juga sedang mempersiapkan hal ini?
- Bagaimana kita bisa membantu orang-orang yang belum mulai mempersiapkan diri?

- Apa yang bisa kita lakukan mulai sekarang agar kita lebih siap bersama?
- Kesepakatan apa yang bisa kita buat bersama?
- Dalam hal apa kita bisa saling membantu?
- Apakah kamu merasa khawatir tentang kemungkinan keadaan darurat di Belanda?
- Hal apa yang paling kamu khawatirkan?
- Apa yang bisa kamu lakukan untuk mengurangi kekhawatiran tersebut?

Apa yang Akan Kamu Lakukan Jika Listrik Padam Selama 72 Jam?

Bayangkan ini terjadi pada malam Jumat di bulan November.

Tiba-tiba, lampu mati.

Awalnya kamu berpikir, "Ah, hanya pemadaman listrik sebentar. Pasti segera normal kembali."

Namun satu jam berlalu dan semuanya masih tidak berfungsi. Kulkas tidak lagi berdengung, Wi-Fi mati, dan di layar ponselmu tertulis "tidak ada sinyal". Rumah terasa sunyi.

Di luar, lampu jalan juga tidak menyala. Perlahan-lahan, suasana menjadi semakin gelap.

Cerita ini bukan kejadian nyata. Ini hanyalah sebuah contoh untuk menggambarkan dampak yang bisa terjadi apabila terjadi pemadaman listrik dalam waktu lama.

HARI 1 – Apa yang Sebenarnya Terjadi?

Menjelang malam, rumah mulai terasa dingin. Pemanas tidak berfungsi.

Kamu mencoba mencari berita lewat ponsel, tetapi tidak ada sinyal.

Para tetangga berdiri di luar rumah. Tidak ada yang tahu apa yang sedang terjadi.

Kamu ingin menyalakan radio untuk mencari tahu, tetapi tidak punya radio yang menggunakan baterai.

Kamu berniat membeli makanan, namun supermarket tutup.

Di pintunya tertempel sebuah kertas:

“Tutup karena pemadaman listrik. Pembayaran non-tunai tidak bisa digunakan.”

Di lemari persediaan, kamu menemukan satu kaleng sup, tetapi kompor gas juga tidak berfungsi.

Kamu tidak punya korek atau korek api.

Akhirnya, kamu memakan sup dingin, dalam kegelapan.

Berapa lama kondisi ini akan berlangsung?

Cahaya dan Kehangatan?

Hal yang bisa kamu lakukan mulai sekarang:

- Sediakan senter atau lampu kepala dengan baterai penuh dan simpan di tempat tetap yang mudah dijangkau.
 - Simpan beberapa lilin serta korek api atau pemantik, di tempat yang aman dan kering.
 - Siapkan selimut tambahan, kantong tidur, dan pakaian hangat untuk menjaga tubuh tetap hangat.
-

Tetap Mendapatkan Informasi Saat Listrik Padam?

Hal yang bisa kamu lakukan mulai sekarang:

- Miliki radio darurat yang menggunakan baterai atau tenaga surya.
 - Catat frekuensi radio darurat di wilayahmu, tempelkan di radio, dan atur radionya ke frekuensi tersebut.
 - Jika kamu tidak memiliki radio darurat, cari tahu siapa di sekitarmu yang memilikinya, agar mereka bisa berbagi informasi denganmu.
-

Persediaan Makanan Tahan Lama?

Hal yang bisa kamu lakukan mulai sekarang:

- Sediakan makanan tahan lama, seperti sayuran kaleng, kacang-kacangan, dan buah kering.

- Cari ide daftar belanja dan resep sederhana berbahan makanan tahan lama di www.voedingscentrum.nl
- Cetak atau tuliskan daftar tersebut.

HARI 2 – Dampaknya Semakin Terasa

Sekarang kamu benar-benar merasakan apa artinya hidup tanpa listrik dalam waktu lama.

Rumah terasa semakin dingin. Kamu tinggal di lantai tiga, sehingga air tidak lagi mengalir dari keran. Toilet juga tidak bisa disiram.

Untuk tetap hangat, kamu mengenakan beberapa lapis pakaian.

Kulkas sudah menjadi hangat. Makanan di dalamnya rusak dan harus dibuang.

Power bank-mu sudah habis, dan baterai ponsel tinggal 5%.

Tetangga datang mengetuk pintu dan bertanya apakah kamu masih memiliki air minum.

Karena sejak awal kamu menghemat air, kamu masih bisa berbagi dengan mereka.

Orang-orang mulai mencari informasi:

Apa sebenarnya yang sedang terjadi?

Dan apakah ada tempat untuk mendapatkan bantuan tambahan?

Baterai Ponsel Hampir Habis?

Hal yang bisa kamu lakukan mulai sekarang:

- Sediakan power bank yang terisi penuh di dalam paket darurat untuk mengisi daya ponsel.
- Kurangi kecerahan layar dan matikan aplikasi yang tidak perlu.
- Pastikan setidaknya satu ponsel di rumah selalu menyala untuk menerima pesan penting, seperti peringatan darurat (NL-Alert).

Air Tidak Mengalir dari Keran?

Hal yang bisa kamu lakukan mulai sekarang:

- Pastikan kamu memiliki persediaan air untuk 72 jam pertama (3 hari), yaitu 3 liter per orang per hari.
 - Simpan air di tempat yang sejuk dan gelap, misalnya di ruang bawah tanah, gudang, atau lemari lorong.
-

Mendapatkan Informasi yang Tepercaya?

Hal yang bisa kamu lakukan mulai sekarang:

- Gunakan informasi dari sumber tepercaya, seperti pemerintah pusat, pemerintah daerah, atau badan keamanan wilayah.
- Cari tahu bagaimana pemerintah daerahmu menyampaikan informasi, misalnya melalui radio darurat.
- Berhati-hatilah dengan pesan di WhatsApp atau media sosial. Selalu periksa kebenarannya sebelum meneruskan informasi.

HARI 3 – Kamu Sudah Siap

Kamu mendengar dari para tetangga bahwa di satu titik pusat di lingkunganmu sedang diberikan informasi. Di sana juga tersedia bantuan bagi orang-orang yang membutuhkan. Saat ini, kamu belum membutuhkannya.

Sebelumnya, kamu sudah bersepakat dengan orang tuamu bahwa dalam keadaan darurat, setelah dua hari kamu akan datang untuk memastikan keadaan mereka baik-baik saja. Jaraknya sekitar satu jam berjalan kaki.

Sesampainya di sana, kamu melihat bahwa orang tuamu juga sudah siap. Dari mereka, kamu mendapat kabar bahwa pemerintah sedang berupaya memulihkan pasokan listrik.

Namun, prosesnya masih bisa memakan waktu.

Sudah tiga hari kamu mengandalkan makanan tahan lama dari lemari persediaan. Kamu menggunakan lilin atau senter dan tetap berada di satu ruangan sambil berselimut agar tetap hangat.

Kamu juga telah membuat kesepakatan dengan para tetangga untuk saling membantu.

Kamu merasa lelah, tetapi juga bangga.

Kamu bisa bertahan.

Karena perlengkapanmu sudah siap.

Karena kamu sudah mempersiapkan diri.

Tetap Terhubung dengan Orang Lain?

Hal yang bisa kamu lakukan mulai sekarang:

- Buat kesepakatan lebih dulu dengan tetangga atau teman tentang bagaimana kalian akan saling berbagi informasi dan saling membantu.
- Susun daftar kontak keluarga, kerabat, dan orang-orang di sekitarmu, dan simpan juga dalam bentuk cetak di kertas.
- Tentukan bersama keluarga dan/atau teman satu tempat pertemuan jika tidak ada jaringan telefon atau internet.

Buat juga kesepakatan kapan harus berkumpul atau saling mengunjungi.

Catatan Penutup

Kisah di atas dibuat sebagai contoh untuk menggambarkan dampak yang bisa terjadi akibat pemadaman listrik besar.

Cerita ini juga bisa berakhir berbeda.

Dengan mempersiapkan diri sejak sekarang, kamu dapat menyesuaikan diri dengan situasi baru dan membantu orang lain.

Kisah ini menunjukkan mengapa persiapan sejak dulu itu penting.

Bersama, Kita Lebih Kuat

Persiapan memang dimulai dari diri sendiri, tetapi hasilnya akan jauh lebih baik jika dilakukan bersama-sama.

Bersama keluarga atau orang-orang serumah.

Bersama teman-teman.

Bersama rekan kerja.

Bersama lingkungan tempat kita tinggal.

Bersama seluruh masyarakat Belanda.

Karena bersama, kita bisa menghadapi banyak hal.

Dan bersama, kita lebih kuat. 

Kita Saling Membantu

Pada masa pembatasan saat pandemi COVID-19, orang-orang saling membantu dengan membelikan kebutuhan sehari-hari.

Saat banjir di Limburg, para warga datang membawa sepatu bot, kopi, dan handuk untuk mereka yang harus meninggalkan rumah.

Dan di masa-masa yang tenang pun, kita tetap saling membantu: mengeluarkan tempat sampah milik tetangga atau menjaga lingkungan tetap nyaman melalui grup chat warga.

Ingin Lebih Kuat Bersama?

Hal yang bisa kamu lakukan mulai sekarang:

- Bicarakan isi buku kecil ini dengan keluarga atau teman. Apakah mereka sudah mulai mempersiapkan diri menghadapi keadaan darurat?
- Lihat apakah ada orang-orang yang bisa kamu bantu untuk mulai bersiap, misalnya teman, orang tua, atau anggota keluarga lainnya.
- Ikuti pelatihan P3K atau daftarkan diri sebagai relawan, misalnya di Palang Merah.
- Tanyakan di tempat kerja, sekolah, atau klub olahraga apakah sudah ada persiapan darurat. Mungkin kamu bisa membantu mengorganisir sesuatu.
- Cari tahu apakah ada kelompok di lingkunganmu yang sedang melakukan persiapan, dan pertimbangkan untuk bergabung.
- Kenali tetanggamu dan bicarakan keahlian masing-masing, agar kalian tahu bagaimana saling membantu.

Terus Berkomunikasi

Dalam keadaan darurat, kita membutuhkan satu sama lain.

Bantulah orang yang tidak memiliki cukup informasi atau kesulitan memahaminya, orang dengan keterbatasan mobilitas, atau mereka yang tidak memiliki keluarga di dekatnya.

Dengan saling mengenal dan berkomunikasi, kita akan lebih siap bersama.

Bahkan saat orang merasa takut, saling membantu membuat beban terasa lebih ringan dan kita tidak merasa sendirian.

Setiap Orang Itu Penting

Pemerintah, perusahaan, sekolah, dan berbagai organisasi telah melakukan persiapan.

Namun, peranmu juga sangat penting.

Karena kamu mengenal lingkunganmu sendiri.

Kamu tahu siapa yang membutuhkan bantuan, dan siapa yang bisa dihubungi saat kamu memerlukan pertolongan.

Apa yang Dilakukan Pemerintah?

Pemerintah mempersiapkan Belanda untuk menghadapi berbagai jenis keadaan darurat. Dalam skenario terburuk, termasuk kemungkinan perang.

Namun, persiapan ini juga mencakup pemadaman listrik, serangan siber, banjir, atau kondisi terganggunya pasokan makanan dan air minum.

Untuk itu, berbagai rencana disusun, latihan dilakukan, dan kesepakatan dibuat antara layanan darurat, pemerintah daerah, wilayah keamanan, serta berbagai organisasi terkait.

Melindungi Lewat Kerja Sama

Angkatan bersenjata Belanda mendapatkan tambahan anggaran agar dapat melindungi kita dengan lebih baik.

Untuk menjaga keamanan, Belanda bekerja sama dengan negara-negara sekutu, misalnya melalui NATO dan Uni Eropa.

Kerja sama ini bisa berupa bantuan militer untuk melindungi negara kita atau negara lain, seperti pengiriman senjata dan amunisi.

Selain itu, Belanda juga bekerja sama dengan negara lain dalam penanggulangan bencana alam, misalnya saat kebakaran hutan di Spanyol, Prancis, dan Portugal pada tahun 2025.

Memantau Ancaman

Di Belanda, pemerintah dan layanan keamanan memantau potensi ancaman terhadap keamanan siang dan malam.

Mereka terus menilai bagaimana cara melindungi masyarakat dan hal-hal apa saja yang perlu dipersiapkan.

Memberi Peringatan dan Informasi

Dalam keadaan darurat, pemerintah pusat menyediakan informasi dengan bekerja sama dengan pemerintah daerah dan wilayah keamanan.

Melalui NL-Alert, sirene peringatan, dan radio darurat, kamu akan menerima informasi tepercaya dan instruksi saat terjadi keadaan darurat.

Pastikan kamu tahu cara menerima dan membagikan informasi ini kepada orang lain.

Penjelasannya dapat kamu temukan di Bab 7: Informasi dan Tips.

Titik Bantuan Darurat di Lingkunganmu

Saat ini, pemerintah daerah sedang menyiapkan titik-titik bantuan darurat lokal.

Jika titik bantuan tersebut sudah tersedia di lingkunganmu, pemerintah daerah akan memberikan informasinya.

Tandai lokasi tersebut di peta kertas desa atau kotamu dan simpan bersama paket darurat dan rencana darurat.

Dalam keadaan darurat yang berlangsung lama, kamu bisa mendatangi titik bantuan darurat.

Titik bantuan darurat adalah tempat kerja sama antara pemerintah daerah, wilayah keamanan, layanan darurat, dan warga sekitar.

Di sana, kamu bisa mendapatkan informasi dan meminta bantuan jika benar-benar diperlukan.

Jika kamu kehabisan makanan, air minum, atau obat-obatan, mereka akan membantu menunjukkan ke mana kamu harus pergi.

Bekerja Sama dengan Organisasi Lain

Pemerintah juga bekerja sama dengan perusahaan energi, supermarket, sekolah, dan fasilitas layanan kesehatan.

Berbagai kesepakatan dibuat agar masyarakat dapat dibantu dengan baik saat terjadi keadaan darurat.

Dengan kerja sama ini, Belanda menjadi lebih siap menghadapi situasi darurat.

Informasi dan Tips

Di bagian ini kamu akan menemukan tips dan informasi yang membantumu bersiap menghadapi keadaan darurat.

Nomor Telepon Penting

Simpan nomor-nomor penting berikut di ponselmu dan tuliskan juga di kertas dalam rencana darurat.

Keperluan	Nomor
Nomor darurat	—
Polisi (bukan keadaan darurat)	_____
Nomor informasi Pemerintah Pusat	—

Dalam buku ini, pemerintah Belanda juga mencantumkan nomor darurat nasional, layanan kesehatan, dan website resmi informasi krisis.

Intinya: satu nomor untuk darurat umum, satu untuk medis, dan satu portal resmi pemerintah untuk update kondisi.

Bagaimana Mendapatkan Informasi dengan Cepat Saat Keadaan Darurat?

Dalam keadaan darurat, pemerintah menyampaikan informasi melalui beberapa cara berikut:

www.nederlandveilig.nl

Saat terjadi keadaan darurat, kamu bisa menemukan informasi terbaru tentang apa yang sedang terjadi dan apa yang harus kamu lakukan di situs ini.

NL-Alert

Pesan peringatan yang dikirim langsung ke ponselmu jika ada bahaya di lingkunganmu, lengkap dengan instruksi yang jelas.

NL-Alert tetap berfungsi meskipun jaringan seluler sedang padat.

NL-Alert juga tersedia sebagai aplikasi, yang bisa kamu unduh melalui App Store atau Google Play.

Sirene Peringatan

Apakah kamu mendengar sirene peringatan dan bukan pukul 12.00 siang pada hari Senin pertama setiap bulan?

Jika ya, lakukan hal berikut:

- Segera masuk ke dalam ruangan
 - Tutup jendela, pintu, dan ventilasi
 - Ikuti informasi melalui radio atau televisi
-

Radio Darurat (FM)

Melalui radio darurat, kamu tetap bisa mendapatkan informasi, bahkan saat listrik padam.

Yang bisa kamu lakukan sekarang:

- Cari frekuensi radio darurat untuk wilayahmu di www.denkvooruit.nl/radio
- Tuliskan frekuensi tersebut dan tempelkan di radio (darurat) milikmu
- Atur frekuensinya terlebih dahulu di radio darurat

Informasi yang Tepercaya

Penting untuk mengetahui sumber informasi mana yang bisa dipercaya dan mana yang tidak.

Informasi yang salah dapat menyebar dengan sangat cepat, terutama melalui media sosial. Karena itu, selalu gunakan sumber yang jelas dan tepercaya.

Sumber informasi yang dapat diandalkan:

- www.rijksoverheid.nl
Informasi tentang apa yang dilakukan Pemerintah Pusat untuk menjaga keamanan Belanda.

- Situs web pemerintah daerahmu

Berisi berita terbaru, langkah-langkah di tingkat lokal, serta informasi tentang titik bantuan darurat di lingkunganmu.

- Informasi dari wilayah keamanan (veiligheidsregio)

Berita untuk wilayahmu melalui situs web dan media sosial.

Cari di internet dengan kata kunci:

“[nama wilayahmu] + veiligheidsregio”

- www.denkvooruit.nl

Berisi semua informasi tentang persiapan, risiko, dan langkah yang bisa kamu lakukan.

⚠️ Waspada pesan di WhatsApp atau media sosial.

Selalu periksa kebenaran informasinya. Misalnya, lihat apakah ada sumber resmi yang dicantumkan.

Jangan membagikan pesan yang tidak jelas atau tidak terpercaya kepada orang lain.

Alat Bantu yang Berguna

Berikut beberapa alat bantu yang sebaiknya kamu miliki:

- Aplikasi P3K dari Palang Merah

Membantumu mempelajari cara memberikan pertolongan pertama dalam berbagai situasi.

Aplikasi ini tetap bisa digunakan tanpa koneksi internet.

Unduh melalui App Store atau Google Play.

- Mengatur Kontak Darurat

Di www.eerstehulpbenjij.nl/noodcontact kamu bisa menemukan panduan untuk mengatur kontak darurat di ponselmu.

- Paket Darurat untuk Hewan Peliharaan

Jika kamu memiliki hewan peliharaan, pastikan juga kebutuhan mereka masuk dalam paket darurat.

Informasi dan tips selengkapnya bisa kamu temukan di:

www.diereninrampen.nl/red-je-dier-bij-een-ramp

Tips

Sudah Punya Paket Darurat?

- Periksa paket darurat setiap enam bulan sekali. Pasang pengingat di agenda atau ponselmu.
- Ganti barang yang sudah kedaluwarsa atau tidak layak pakai.

- Pikirkan apakah ada kebutuhan baru, misalnya obat-obatan, makanan bayi, atau kebutuhan khusus lainnya.
-

Sudah Punya Rencana Darurat?

- Diskusikan rencana darurat dengan keluarga, kerabat, dan teman-temanmu.
- Pastikan selalu ada salinan tertulis di kertas, untuk berjaga-jaga jika listrik padam atau internet tidak tersedia.
- Simpan rencana darurat di tempat yang mudah dijangkau, misalnya di dekat paket darurat, di pintu kulkas, di kotak meteran listrik, atau di lemari lorong.
- Saat membahas rencana darurat, perhatikan juga keamanan digitalmu, seperti memilih kata sandi yang kuat atau rutin memperbarui perangkat.

Baca tips lengkapnya di: www.denkvooruit.nl/digitale-veiligheid

Sudahkah Kamu Berdiskusi dengan Orang Lain tentang Persiapan?

- Setiap rumah tangga di Belanda menerima buku kecil ini, jadi kamu bisa menggunakannya sebagai bahan diskusi dengan anggota rumah, tetangga, teman, atau keluarga.
- Bicarakan hal-hal yang kamu khawatirkan dan bagaimana caramu mempersiapkan diri.
- Pikirkan apakah ada orang di keluarga, lingkungan pertemanan, atau sekitar tempat tinggalmu yang mungkin membutuhkan bantuanmu untuk mulai bersiap.