



Namsskogan kommune



Boveileder for flyktninger

Namsskogan kommune ønsker å skape gode og trygge bomiljø for alle.

Den som er ansatt som boveileder i kommunen skal bidra til å øke kommunale leietakeres kunnskaper om boligen, samt kunnskaper om naboskapets forpliktelser og utfordringer.

Boveileder skal ha tilsyn med kommunale boliger, skal ha kontinuerlig dialog med folk som bor der, skal sette opp regler for bomiljøet, få bosituasjon til å fungere, og lære folk å ha det trivelig rundt seg.

مرحبا بكم في بلدية نامسكوغن

في هذا الدليل سوف تجد معلومات عن الشروط العملية المتعلقة بظروف السكن

مثل التوجيه في التنظيف، والسلامة من الحريق، ادارة النفايات، استخدام الطاقة (الكهرباء)، والاستخدام السليم للتهوية لمناخ داخلي جيد وتدفئة المنزل.

تريد بلدية نامسكوغن خلق بيئة معيشية جيدة وآمنة للجميع.
سوف يشارك المشرف السكني على زيادة معارف مستأجري الكمونة عن المنزل، وكذلك التزامات وتحديات الجوار تجاه بعضهم.
مشرف السكن سوف يكون لديه اشراف على منازل البلدية.
سيكون لديه حوار مستمر مع الناس الذين يعيشون في منازل البلدية.
سوف يضع قواعد للبيئة المعيشية، الحصول على وضع معيشي مناسب وتعليم الناس التأقلم مع البيئة المحيطة بهم.
سيصف المشرف المزيد من التفاصيل هنا.
يجب أن يكون لديكم الوعي للعيش بأفضل طريقة ممكنة في بيت نرويجي.

Velkommen til Namsskogan kommune

I denne veilederen vil du finne informasjon om praktiske forhold knyttet til boforhold, slik som;

1. Strøm, sikringer og strømmåler.
2. Oppvarming – varmekilder og bruk av disse.
3. Brannsikkerhet
4. Avfallshåndtering
5. Riktig bruk av ventilasjon for godt inneklima
6. Matlaging
7. Bruk av oppvaskmaskin og vaskemaskin
8. Renhold

- ١- الكهرباء، الصمامات او القواطع، وقياس الكهرباء.
- ٢- التدفئة، مصادر التدفئة وكيفية استخدامها.
- ٣- انذار الحريق، طرق الهروب ومعدات الإطفاء.
- ٤- ادارة النفايات.
- ٥- التهوية.
- ٦- الطبخ.
- ٧- استخدام الاجهزة المنزلية (غسالة الصحون، غسالة الملابس...).
- ٨- تنظيف المنزل.

1. Strøm, sikringer og strømmåler

I boligen finnes det et sikringssskap. Hensikten med dette er at det ved feil bruk av elektriske apparater, eller at det oppstår en feil i det elektriske anlegget, vil sikring koble ut for å forhindre skade/brann. Gjør deg kjent med sikringssskapet og innholdet her.

Husk å rapportere inn strømforbruk. Det er en egen måler for strømforbruk i sikringssskapet.

Det er ikke lov å slå av strøm på rom der det er helt nødvendig at strøm står på, spesielt med tanke på oppvarming.

Det er ikke lov å koble strøm selv. Ved behov for dette må det bestilles elektriker.

Vær forsiktig med bruk av skjøteledninger. For mange ledninger på samme stikkontakt kan være brannfarlig.

١- الكهرباء، القواطع، وقياس الكهرباء:

يوجد في المنزل خزانة قواطع. الغرض من هذا هو أنه في حالة الاستخدام غير السليم أو الخاطئ للأجهزة الكهربائية، أو وجود خطأ في النظام الكهربائي سوف يقوم القاطع بالانقطاع لمنع حدوث الضرر أو الحريق.

تعرف على خزانة القواطع والمحتوى فيها.
تذكر الإبلاغ عن استهلاك الطاقة.

يوجد مقاييس خاصة لقياس استخدام الطاقة في خزانة القواطع.
أنه من غير المسموح اطفاء الكهرباء في الغرف التي هي من الضرورة التامة ان الكهرباء تبقى متصلة،
بشكل خاص عند التفكير بالتدفئة.
لايسمح بتوصيل الكهرباء بنفسك. عند الحاجة لذلك يجب أن تستدعي الكهربائي.

كن حذرا من استخدام اسلاك التمديد. لانه عديد من الأسلاك الموجودة على نفس مخرج التيار الكهربائي يمكن أن تكون خطيرة ومسببة للحرائق.

في بلدية نامسكوغن يوجد شركة NTE التي تمتلك الشبكة الكهربائية وعلى الجميع لذلك دفع اجار الشبكة لشركة NTE.
عندما يتعلق الامر بالمورد الكهربائي (شركة الكهرباء) يوجد عدد كبير منها في النروج ويمكن أن يتم توفير المصروف (فاتورة الكهرباء) عن طريق الاختيار الصحيح لشركة كهرباء مناسبة.
وكذلك التحقق من الاتفاق الذي تقومون به (السعر الثابت، السعر المتغير، أو السعر الفوري)
في أغلب الحالات هي الاكثر اقتصادا اختيار الأسعار الفورية.

2. Oppvarming – varmekilder og bruk av disse.

Leiligheten kan ha flere varmekilder:

- **Vedovn.** I vedovn skal kun tørr ved brukes, ingenting annet skal puttes i ovnen. Fyring med papir, kartonger og plast kan frigjøre giftige gasser, samt kan føre til belegg i pipen, som igjen kan føre til pipebrann.
- **Panelovner** skal stå på. De har termostat og slår seg automatisk av når innstilt temperatur er nådd. Termostat bør være innstilt et sted mellom 18-25 grader.
- **Varmepumpe** styres av fjernkontroll og stilles inn på en temperatur på mellom 20-25 grader. Rengjøring av filter er viktig for at varmepumpen skal fungere.

Filter rengjøres med støvsuger ca. hver 3dje uke. Kontakt boveileder hvis dere trenger hjelp til dette.

- **Gulvvarme** er mest brukt på badet. Styres også av termostat. Skal alltid stå på og temperaturen stilles inn på mellom 20-25 grader.

٢- التدفئة - مصادر التدفئة واستخدامها.

الشقق يمكن أن يكون فيها وسائل تدفئة متعددة.
مدفئة الحطب - سخانات الكهرباء- مضخة الحرارة- تدفئة أرضية (تحت البلاط).

في موقد حرق الخشب (مدفئة الحطب) يستخدم فقط الخشب الجاف.
يجب أن لا يوضع شيء آخر داخل الموقد.
حرق أوراق أو كرتون أو بلاستيك يمكن أن يؤدي إلى اطلاق غازات سامة كما يمكن أن يؤدي إلى تجمع طبقة في الانابيب، والذي بدوره يمكن أن يؤدي إلى حريق.

سخانات الكهرباء سوف تبقى بوضع التشغيل بشكل مستمر. هي لديها مقياس حساس (ترموستات) سوف يطفأ بنفسه عند التوصل إلى درجة الحرارة المطلوبة.

يجب تعيين المؤشر في مكان ما بين ١٨-٢٥ درجة
مضخة الحرارة (المكيف) يتم التحكم بها عن طريق جهاز التحكم الذي يقوم بتعيين درجة الحرارة بين ٢٠-٢٥ درجة
تنظيف فلتر المكيف ضروري حيث أن ذلك يساعد على أن تعمل مضخة الحرارة بشكل جيد.

التدفئة الأرضية وهي أكثر استخداماً في الحمام. يتم تنظيم درجة الحرارة أيضاً عن طريق جهاز ترموستات، تبقى بوضع التشغيل بشكل مستمر يتم تعيين درجة الحرارة بين ٢٠-٢٥ درجة.

3. Brannvarsling, rømningsveger og slukkeutstyr

Boligen skal ha røyk-/brannvarslere. Disse er plassert i taket. Det er ingen regel på hvor mange det skal være, det avhenger av hvor stor boligen er. Disse utløses og gir en høy lyd ved røykutvikling/brann. Varslerne drives av batteri som skiftes 1 gang pr år (en huskeregel kan være å bytte batteri 1. desember hvert år.) I boligen skal det være slukkeutstyr. Det er viktig å vite hvor dette er plassert og hvordan dette fungerer. Ved en eventuell brann kan riktig bruk av slukkeutstyr hindre en større brann.

Det er viktig å gjøre seg kjent med hvilke rømningsveier boligen har for å kunne komme seg raskt ut i tilfelle brann.

Det kan være hensiktsmessig at familien har en felles brannøvelse et par ganger i året, hvor dere snakker om hva dere skal gjøre hvis det oppstår brann, samt bli enige om en møteplass ute hvor dere samles.



٣- انذار الحريق، منافذ النجاة ومعدات الاطفاء.
المنزل يجب أن يكون فيه كاشفات الدخان/ الحريق (لانذار الحريق)
هذه الكاشفات تكون مثبتة في السقف. إنه لا يوجد قاعدة عن عدد
الكاشفات الواجب تواجدها في كل منزل، لأن ذلك يتعلق بحجم المنزل.
إنها تطلق صوت عالي عن وجود دخان أو حريق.
الانذارات هذه تعمل عن طريق البطارية التي يتم تغييرها مرة واحدة في
كل سنة.
(كقاعدة تذكير يمكن أن يتم تغيير البطارية في تاريخ الاول من كانون
الأول في كل عام)
في المنزل يجب أن يكون هناك جهاز اطفاء الحريق.
إنه من الضروري معرفة مكان تواجد جهاز اطفاء الحريق.
اضافة الى معرفة كيفية استخدامه.
في حال حدوث حريق يمكن أن يؤدي الاستخدام الصحيح لمطفأة الحريق
أن يمنع حدوث حريق أكبر.
إنه من الضروري التعرف على منافذ النجاة المتواجدة في المنزل.
لكي تتمكن من أن تخرج بسرعة في حالة نشوب حريق.
وقد يكون مناسب أن تقوم الاسرة بتجربة انذار الحريق مرتين في السنة
بحيث تقوموا بالتحدث عن ماذا عليكم أن تقوموا بفعله في حال نشوب
حريق وكذلك تكونوا متفقيين عن مكان الالتقاء خارجاً بحيث تتجمعوا
خارج المنزل في حال نشوب حريق.

4. Sjøppel/avfallshåndtering

I Namsskogan kommune sorteres avfall. Ved leiligheten din har du 3 forskjellige dunker:

Blå dunk: Papp og papir. I denne kaster du vanlig papir, aviser og reklame, sammenbrettet pappesker/emballasjepapp, drikkekartonger og pizzaesker.

Brun dunk: Er for matavfall. Du skal også kaste tørkepapir, servietter og brukte kaffefilter her. Hageavfall og bleier skal **IKKE** i brundunken.

Svart dunk: Her kastes brennbart restavfall, det vil si avfall som ikke kan gjenvinnes. Plast legges i denne dunken.



Glass og metallemballasje



Glass og metallemballasje skal ikke i noen av de 3 dunkene. Dette rengjøres og kastes i utplasserte igloer ved butikken på Trones eller Namsskogan. Det er en grønn iglo for metallemballasje og farget glass, og en hvit iglo for klart glass.



I tillegg er det et gjenbrukstorg i Bjørhusdal. Her kan du levere hageavfall, plast, isopor, trevirke, elektriske apparater, bilbatteri, malingsrester, olje, vindusglass.

٤- النفايات- ادارة النفايات:

في بلدية نامسكوغن يتم تصنيف النفايات .
بجانب شفتك يوجد ثلاث حاويات .
الحاوية الزرقاء: كرتون و ورق. في هذه ترمي أنت الورق العادي
جرايد، دعايات، صناديق الورق المقوى أو ورق التغليف، كرتون علب
البيتزا.
الحاوية البنية: حاوية لبقايا الأكل. يمكنك أيضاً أن ترمي مناديل ناشفة ،
مناديل التي تستخدم على طاولة الأكل أيضاً. والفلتر بعد استخدامه في آلة
صنع القهوة.
نفايات الحقائق والحفاض (للأطفال) يجب أن لا ترمى في الحاوية البنية
أبدأ.

الحاوية السوداء: هنا يتم رمي النفايات القابلة للاشتعال، بقية النفايات التي لا يمكن تدويرها.
يمكن رمي الأشياء البلاستيكية في هذه الحاوية.
الزجاج والعلب المعدنية لا يمكن رميها في هؤلاء الحاويات الثلاث.
يتم تنظيفها والتخلص منها في حاويات خاصة موجودة بجانب البوتيك في ترونس ونامسكوغن.
يوجد حاوية خضراء للمعادن والزجاج الملون
وحاوية بيضاء للزجاج الصافي (غير الملون)
بالإضافة الى وجود حاوية خاصة لاعادة الاستخدام في قرية بيور هوسدال .
هناك يمكن أن ترمي نفايات الحديد ، البلاستيك، اسفنج ابيض لتغليف الاجهزة
نفايات خشبية، اجهزة كهربائية قديمة، بطارية سيارة، بقايا الطلاء، النفط، نافذة زجاجية.

5. Riktig bruk av ventilasjon for godt inneklima

Mange har en tradisjon ved å bruke olje i matlaging. Dette medfører flere forhold som f.eks. tett filter i kjøkkenvifte, som kan øke risikoen for brann.

For å forhindre dette skal dere ta ut filter 1 gang hver måned og rengjøre filteret ved å sette inn i oppvaskmaskinen eller med litt Zalo og varmt vann i oppvaskkummen.

٥- التهوية، مشاكل الرطوبة:

إنه من المهم أن نعرف الاستخدام الصحيح للتهوية. الهواء ضروري للبشر حتى يتمكنوا من العيش، إنه أيضاً ضروري لبيوتنا. إذا كان أحداً يغلق كل منافذ التهوية في البيت ودرجات الحرارة منخفضة جداً أو مرتفعة جداً سيصبح المنزل في وضع سيء مما قد يهدد صحة الأشخاص الذين يعيشون في المنزل. تحقق من شفتك لتتعرف أين تتوضع منافذ التهوية (السقف، الجدران، النافذة) وتأكد من أنهم مفتوحين. إنه من الممنوع اغلاق جميع منافذ التهوية باستخدام شريط لاصق او ما شابه. في الحمام إنه يوجد منفذ تهوية خاص / مروحة غير متعلق بمنافذ التهوية الأخرى الموجودة في المنزل. هذه المروحة يمكن أن يتم تعبيرها بحيث تعمل عندما تزداد نسبة الرطوبة في الحمام. من الضروري أن هذه المروحة يتم استخدامها. الطبخ وتنظيف فلاتر مروحة المطبخ(الاسبراتور) العديد لديهم كنوع من العادات استخدام الزيت في تحضير الطعام هذا يؤدي الى العديد من الأمور منها أن يؤدي إلى انسداد فلتر المطبخ(الاسبراتور) الذي ممكن أن يؤدي الى زيادة خطر الحريق. لمنع حدوث ذلك يمكن أن تقوموا بتنظيف الفلتر مرة كل شهر. وتنظيف الفلتر يتم بوضعه في غسالة الصحون(الجلالية) أو استخدام سائل الجلي وماء دافىء في المجلى.

6. Matlaging og vask av filter på kjøkkenvifte

Mange bruker olje til matlaging.

Dette kan føre til tett filter i kjøkkenvifte, som kan øke risikoen for brann.

For å forhindre dette skal dere ta ut filter 1 gang hver måned og rengjøre filteret ved å sette inn i oppvaskmaskinen eller med litt Zalo og varmt vann i oppvaskkummen.

7. Bruk av oppvaskmaskin og vaskemaskin

De fleste leiligheter/hus har oppvaskmaskin for å rengjøre kopper, glass, kasseroller, boller, bestikk og øvrig kjøkkenutstyr.

Ved å vaske dette for hånd, vil det kunne bidra til mye vannsøl på benkeplater på kjøkkenet. Dette kan da føre til skade på benkeplater samt utvikling av soppskader. Dette ødelegger boligen og kan også være helseskadelig for dere som bor i boligen.

Anbefaler derfor at dere som har oppvaskmaskin bruker denne.

For vask av klær brukes vaskemaskin. Denne **skal** være plassert på egnet våtrom med tilgang til sluk på gulvet for eventuelt vannsøl.

الاجهزة المنزلية واستخدامها:

إن معظم الشقق والبيوت لديهم غسالة صحون لتنظيف كاسات الزجاج، الاواني ، الغلايات، السكاكين، ومعدات المطبخ الأخرى. بجانب تنظيفها باليد لكن إذا قمنا بتنظيفها بشكل يدوي فإن ذلك قد يسهم في حدوث رطوبة بجانب المجلى بسبب وضع الأطباق المغسولة بجانب المجلى يمكن أن يؤدي إلى تلف الجزء المحيط بالمجلى ينتج عنه تعفن وتغير في اللون ورائحة كريهة

إن هذا سوف يجعل المنزل في وضع سيء
إن هذا يعيق المنزل وممكن أن يكون مضر بالصحة لكم الذين تعيشون بالشقة.

ينصح لذلك أن أنتم الذين لديكم غسالة صحون يجب عليكم استخدامها.
لتنظيف الملابس تستخدم غسالة الملابس. هذه يجب أن تكون موضوعة بغرفة خاصة مع وصلة في الارض لتصريف المياه.

8. Renhold i leiligheten

Det finnes mange forskjellige gulv i norske hus. På gulv laget av trematerialer er det viktig å tenke på at det må brukes lite vann, slik at gulvet ikke trekker til seg vann og kan bli ødelagt.

Det anbefales at alle går til innkjøp av støvsuger hvis det ikke allerede finnes i leiligheten.



تنظيف الشقة:

يوجد أرضيات مختلفة في البيوت النرويجية. على الأرضيات المصنوعة من المواد الخشبية إنه من المهم أن يستخدم كميات مياه قليلة بحيث أن لا يتم سحب مياه لداخل الارضية ويؤدي إلى ضرر بالأرضية. لذلك ننصح الجميع بشراء مكنسة كهربائية إن لم يكن بالفعل موجود منها في الشقة.