

هكذا ستتجو لثلاثة أيام

— استعد



Eskilstuna
kommun

أرقام هواتف مفيدة

١١٢	رقم الطوارئ
١١٤١٤	الشرطة
١١٣١٣	رقم الاستعلام الوطني في حالة الطوارئ
١١٧٧	الإرشاد الطبي

معلومات مهمة لعامة الشعب

(والمعروفة أيضا بفرديريك ذي الصوت المبحوح) هي إشارة إنذار لعامة الشعب. وتدوي إشارة الإنذار لمدة ٧ ثوانٍ. ثم تتلوها ١٤ ثانية من الصمت. ثم تدوي مرة أخرى. وعندما يزول الخطر تدوي إشارة أطول لمدة ٣٠ ثانية. ويجري تجربة الإشارة أول يوم اثنين من أشهر مارس/أيار ويونيو/حزيران وسبتمبر/أيلول وديسمبر/كانون الأول، الساعة ٣ عصراً.

ينبغي فعل الآتي عندما تسمع الإنذار:

١. لا تغادر المكان الذي أنت فيه!
٢. أغلق الأبواب والنوافذ والصمامات والمراوح.
٣. استمع للراديو أو شاهد التلفزيون (الراديو السويدي والتلفزيون السويدي)
٤. زر موقع www.krisinformation.se.



KRIS
BEREDSKAP
ESKILSTUNA KOMMUN

72
TIMMAR

يمكنك قراءة المزيد على www.dinsakerhet.se

تولّ أمورك بنفسك لمدة ثلاثة أيام ٧٢ ساعة

صندوق الأزمات

الماء والغذاء

صفائح المياه

الغذاء الذي لا يتأثر بدرجة حرارة الغرفة
موقد صغير للطهي ومعه وقود
بوسحك استخدام المشواة خارج البيت

التدفئة والإنارة

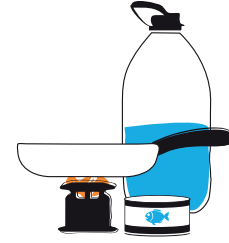
مصدر دفء بديل، إن أمكن
مصباح يدوي وبطاريات إضافية
شمعات وشمعات تدفئة وأعواد ثقاب
ثياب سميقة وبطانيات

معلومات

راديو يعمل بالبطارية
قائمة ورقية بأرقام الهواتف المهمة

أمور أخرى

صيدلية منزلية بأهم الأمور لك
مواد النظافة الشخصية
مال نقدي



السويد بلد عصري يحيا فيه أغلبنا بسلامة وأمن متعمين فيه بجميع وسائل الراحة.

بيد أن المجتمع العصري مجتمع معرض للهجوم. ما مدى استعدادك في حالة وقوع شيء ما؟

تأهب لمواجهة الأزمات السويدي مبني على تحمل الجميع المسؤولية المشتركة إزاء سلامة بلادنا وسلامتنا وسلامة أقرابنا. وتعني المسؤولية الشخصية كونك مستعداً للتعامل مع وضع صعب وتلبية الحاجات الفورية التي قد تطرأ.

قد تستغرق عودة عمل خدمات المجتمع عملاً طبيعياً عندما تحدث كارثة كبيرة أو أزمة صغيرة. فكيف ستتصرف وقتها؟ لو كنت بدون كهرباء. بدون تدفئة. لو لم يكن هناك طعام في المحلات.

تفكر في الأمور قبل وقوعها.

البقاء لبضعة أيام بدون كهرباء أو ماء أو غذاء وضع ليس بالسهل. ولكن بوسع أغليبتنا التعامل مع هذه الوضع إن فكرنا فيه قبل وقوعه. إن نجحنا في تخطي الأيام الأولى الحرجة أعان ذلك أحوجنا للعون. وسيمكن وقتها لموارد المجتمع أن تُستغل لمساعدة الناس المتضررين، مثل كبار السن والمرضى والأطفال

قائمة المراجعة

لدى وقوع الأزمات فقد تُضطر للبقاء مثلاً بدون التدفئة والإنارة والماء وكثير من الأمور الأخرى. جمعنا لك بعض النصائح تمكّنك من الاستعداد وترشدك إلى ما ينبغي وجوده في بيتك.

الماء

ينبغي أن يصل إلى جوف البالغ يومياً
ثلاثة لترات تقريباً من السوائل عبر
المشروبات والغذاء.

مخزن الطعام

يجب أن يكون من الممكن تخزين أغلب
الموجود في مخزن الطعام بدون براد أو
تلاجة وأن يكون سهل الطهي.