

Những số điện thoại quan trọng

Số cấp cứu, SOS	112
Công an	114 14
Số điện thoại thông tin quốc gia khi xảy ra sự cố	113 13
Cố vấn y tế	1177



Sẽ làm như thế này trong 3 ngày

– Chuẩn bị

Những thông báo công cộng, VMA

(còn gọi là Hesa Fredrik) là tín hiệu báo động công cộng. Còi báo động kêu 7 giây. Sau đó kêu thêm 14 giây im. Sau đó kêu tiếp. Sau khi tai họa qua sẽ có một hồi còi dài còi 30 giây. Còi thử mỗi thứ hai đầu tháng vào tháng ba, sáu, chín và mười hai, lúc 15.00 giờ.

Bạn cần phải làm gì khi có còi báo động:

1. Ra khỏi nhà!
2. Đóng các cửa, cửa sổ, hệ thống thông gió và quạt.
3. Nghe đài và tivi (các kênh của nhà nước).
4. Xem trang www.krisinformation.se.



KRIS
BEREDSKAP
ESKILSTUNA KOMMUN

72
TIMMAR

Đọc thêm trong trang www.dinsakerhet.se

Tự lo trong ba ngày đêm

72 tiếng

Thụy điển là một nước tiên tiến nên phần lớn dân cư có cuộc sống yên ổn với các kiểu và phương tiện làm cho cuộc sống dễ dàng.

Nhưng một xã hội hiện đại cũng là một xã hội rất dễ bị tổn thương. Bạn sẽ chuẩn bị thế nào khi sự cố xảy ra?

Việc phòng sự cố của Thụy điển dựa trên tinh thần tất cả mọi người phải có trách nhiệm chung cho đất nước và bản thân và người thân. Trách nhiệm riêng có nghĩa là bạn phải sẵn sàng xử lý khi những tình huống bất trắc xảy ra và đáp ứng được những nhu cầu đột biến.

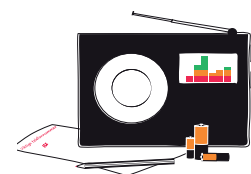
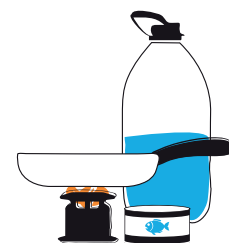
Khi xảy ra sự cố thì to cũng như nhỏ thì phải mất nhiều ngày trước khi mọi dịch vụ xã hội hoạt động lại bình thường. Bạn phải làm gì? Nếu không có điện. Không có lò sưởi. Cửa hàng không có thức ăn.

Hành nghĩ trước sau

Có thể sinh hoạt vài ngày không cần điện, nước hoặc thức ăn, không phải là đơn giản. Nhưng phần lớn chúng ta có thể xử lý được nếu biết suy nghĩ trước sau. Nếu chúng ta xử lý được ngày sự cố đầu tiên thì sẽ đơn giản cho những ngày sau. Nên xã hội có thể đan những nguồn để dành giúp đỡ những đối tượng yếu thực sự bất lực, ví dụ người già, người bệnh và trẻ em.

Danh mục theo dõi

Khi có sự cố bạn phải tự lo mặc dù không có sưởi ấm, ánh sáng, nước cũng như nhiều thứ khác. Dưới đây chúng tôi tư vấn cho một số đồ có thể có ở nhà để phòng sự cố.



Hộp cứu thương

Nước và thực phẩm

Can nước

Thức ăn có thể để được trong nhiệt độ trong nhà

Bếp dành cho cắm trại với năng lượng

Ngoài trời có thể dùng bếp nướng

Sưởi ấm và ánh sáng

Nguồn ấm, nếu có thể

Đèn pin với pin dự trữ

Nén, nén làm ấm và diêm

Quần áo ấm và chăn

Thông tin

Đại chạy bằng pin

Danh bạ điện thoại trên giấy với nhữn số điện thoại quan trọng

Những cái khác

Tủ thuốc cá nhân với những thứ quan trọng nhất đối với bạn

Đồ vệ sinh cá nhân

Tiền mặt

Nước

Người lớn cần 3 lit nước mỗi ngày qua việc uống nước hoặc ăn cơm.

Kho dự trữ thực phẩm

Phần lớn thức ăn có thể dự trữ không cần tủ lạnh và tủ đá và phải để nấu.