

معلومات مهم برای تمام خانواده ها در کمون لینشوپینگ

گر بحران یا جنگ بیاید

بروشور را پیش خود
حفظ کنید!
بروشور!



این بروشور در خزان 2024 چاپ شده است.



Linköping



Tekniska
verken

کمون لینشوپینگ
linkoping.se/krisberedskap

سلام!

این بروشور به تمام خانواده ها در کمون لینشوپینگ ، به عنوان یک مکمل محلی برای بروشور MBS تحت عنوان "اگر بحران یا جنگ بیاید" توزیع می شود.

سازمان حفاظت و آمادگی جامعه MBS، برای تقویت جامعه در پیشگیری و مدیریت حوادث، بحران ها و وضعیت های جنگی فعالیت می کند. اگر بروشور آنها را ندارید، می توانید از این طریق درخواست کنید msb.se

با این بروشور محلی، ما می خواهیم شما را که در کمون لینشوپینگ زندگی می کنید، راهنمایی کنیم و مشوره دهیم که چگونه خود را برای مقابله بهتر با یک بحران اجتماعی جدی یا در بدترین حالت، یک جنگ آماده کنید. کاری را که قبل از وقوع بحران انجام می دهید، شرایط را در طول بحران کمتر دشوار می کند.

شما بخشی از آمادگی کمون لینشوپینگ هستید!

بروشور را پیش خود حفظ کنید تا بتوانید به آسانی آن را پیدا کنید و در مورد محتوای آن با دیگران که در اطرافتان قرار دارند، صحبت کنید.

یک قهرمان روزمره
باشید! برای بحران آماده
باشید!



شما چقدر آماده هستید اگر واقعه ای رخ بدهد.

لینکوپینگ یک شهر مدرن است که اکثریت ما، امکانات را به عنوان یک چیز طبیعی می دانیم. تصور کنید که برق قطع می شود، آب از نل فی آید و خانه شروع می کند به سرد شدن. غذا در یخچال و فریزر خراب می شود و پرداخت با کارت بانکی در مغازه مواد غذایی حتی اگر باز باشد، امکان پذیر نیست. هیچ سیگنالی ارسال نمی شود وقتی که کوشش می کنید زنگ بزنید و اینترنت چند روز است که کار نمی کند.

ممکن است مدتی طول بکشد تا جامعه دوباره به حالت عادی برگردد. مسئولیت خود و اقارب خود را بر عهده بگیرید!

کمکی را که کمون ارائه می دهد، اشخاصی دریافت میکنند که مراقبت از خود برایشان مشکل باشد مانند اشخاص مریض و افراد مسن. بنابراین، تلاش شما مهم است!

گذراندن یک هفته بدون برق، آب یا غذا، کار آسانی نیست اما اکثریت ما می توانیم آن را تحمل کنیم اگر آماده شده باشیم.

آمادگی بحران در سویدن بر اساس این است که همه، مسئولیت مشترک را برای امنیت کشورما، خودما و خویشاوندان ما به عهده بگیریم. مسئولیت شخصی به این معنی است که شما باید آماده باشید تا حداقل برای هفت روز، و ترجیحاً بیشتر، خود را تأمین کنید



نرسید - آماده باشید

از همین امروز شروع کنید!

تهیه یک بکس اضطراری

بیشتر مردم می توانند در زندگی روزمره یک گدام اضطراری در خانه بسازند خانواده شما در طول یک هفته به چقدر غذا ضرورت دارد؟

همیشه در یخچال، فریزر و درجای نگهداشت مواد خوراکی، به اندازه کافی غذا برای حداقل یک هفته داشته باشید. به همه چیزهای که در زمان بحران به آن نیازمند هستید، ضرورت نیست که در بکس اضطراری موجود باشد. از چهار حصه، سه حصه بوتل‌های را که بنام PET یاد میشوند، با آب پر کنید و در فریزر بگذارید، به عنوان بسته‌های یخ یا برای نوشیدن. آیا در صورت قطع برق امکان استفاده از کباب‌پز یا گریل را دارید؟ اطمینان حاصل کنید که ذغال یا چیز مشابه، در خانه داشته باشید.

داشتن مواد غذایی مناسب در خانه



- چالو، سبزیجات مانند کرم، زردک، تخم
- نانی که زود خراب نشود
- پنیر نرم یا سایر مواد غذایی در تیوب
- روغن، پنیر سخت
- مکرونی زود پز، برنج، دانه های غلات، پودر کچالو
- سبزیجات کنسرو شده
- بادنجان رومی قطع شده برای پختن مکرونی
- کنسروگوش، کنسروماهی، کنسروسوپ
- سوپ نیپون، آب‌میوه یا نوشیدنی دیگر که در حرارت اتاق نگه داشته شود
- قهوه، چای، چاکلیت، چاکلیت انرژی، خسته باب

بهر است مواد غذایی را انتخاب کنید که سریعاً آماده می‌شوند، ضرورت به آب زیاد ندارند، بدون پخت و پز قابل مصرف هستند و در حرارت اتاق نگهداری می‌شوند



معلومات بیشتر درباره ذخیره‌سازی

مواد غذایی در حالت بحران

[livsmedelsverket.se/
matfoorraad](https://livsmedelsverket.se/matfoorraad)

بهر است که در بکس اضطراری وسایل ذیل را داشته باشیم.



- ☐ کنسرو و مواد غذایی با تاریخ نگهداشت طولانی
- ☐ بشکه های آب، بوتل های PET
- ☐ دوا های مورد ضرورت برای یک ماه
- ☐ چراغ دستی و یا چراغی که روی پیشانی گذاشته میشود.
- ☐ شمع، شمع های حرارتی ، شمع های استئارتین
- ☐ رادیو
- ☐ بطری (بالتی)
- ☐ پاور بانک، ذخیره کننده برق (برای چارچ کردن)
- ☐ پول نقد
- ☐ منقل سفری، گوگرد، لایت
- ☐ بکس کمک های اولیه
- ☐ کاغذ تشناب، دستمال مرطوب
- ☐ خریطه های پلاستیکی مقاوم اگر آب کمود پایان نرود
- ☐ بروشورا گر بحران یا جنگ بیاید
- ☐ قلم و کاغذ



غذا و گرما در زمان بحران

همه افراد دارای شرایط و ضرورت های متفاوت میباشند و این مربوط به آن میشود که آنها در ده یا شهر، در خانه یا آپارتمان زندگی می کنند. در اینجا چند نکته عمومی برای مدیریت مسایل بسیار ضروری، ذکر گردیده، وقتی که زندگی روزمره طبق معمول پیش نمی رود.

غذا پختن

بدون منقل، یخچال یا فریزر، بهتر است با خوردن غذاهایی که در خانه دارید شروع کنید. ابتدا غذا های را صرف کنید که در معرض خراب شدن هستند.

آیا شما بوتل های PET همراه یخ دارید ؟ در صورت ضرورت از آنها به عنوان یخدان (بسته یخ زده) در یخچال استفاده کنید. اما فقط در صورت اضطراری برای چند روز اول فریزر را باز کنید. اگر بیرون هوا سرد است، می توان مواد غذایی را در فضای بیرون در بسته بندی های محکم، نگهداری کرد.

در فضای بیرون روی یک منقل غذا بپزید یا یک دیگدان ساده بسازید، اما به خطر آتش سوزی توجه کنید!

گرما را حفظ کنید!

هوای گرم می تواند به سرعت در خانه شما از بین برود اگر بیرون سرد باشد. یک اتاق را انتخاب کنید و کوشش کنید هوای آن را حفظ کنید.

← درزگیری کلکین ها و دروازه ها. کمپل ها را در مقابل کلکین ها آویزان کنید تا از ورود باد و خارج شدن هوای گرم اتاق از طریق کلکین جلوگیری صورت بگیرد. کمپل ها را در طول روز دور کنید تا آفتاب بتواند به بالا بردن حرارت داخل خانه کمک کند.

← یگان دفعه به سرعت هوا را عوض کنید تا هوای تازه وارد شود، اما بدون اینکه گرمای زیاد از بین برود.

← اگر چند نفر در خانه هستید، در یک اتاق بخوابید.

← برای گرمای اضافی در طول شب - در داخل خانه خیمه بزنید و از کیسه خواب (بستره سفری) استفاده کنید.

← فرش های روی زمین، عایق اضافی را فراهم می کنند.

← چندین لباس گرم را بالای یکدیگر بپوشید.



یک بکس اضطراری برای حیوان خانگی خود نیز تهیه کنید!

svenskablastjarnan.se/klara-krisen



مکان های امنیتی



در صورت بروز بحران، مانند قطع آب، برق یا گرما، کمون لینشوپینگ می تواند مکان های امنیتی را باز کند، مکانی که در صورت بروز اختلالات اجتماعی می توانید به آن مراجعه کنید.

در صورت بروز بحران، شما همچنین می توانید برای اطلاعات بیشتر به مرکز ارتباطات لینشوپینگ (Kontakt Linköping) مراجعه کنید:

در مکان های امنیتی می توانید خود را گرم کنید، اطلاعات مربوط به وضعیت را دریافت کنید و همچنین ممکن است آوردن آب و فرصت چارچ کردن موبایل شما نیز وجود داشته باشد.

- Huvudbiblioteket, Östgötagatan 5
- Skäggetorps centrum
- Berga slott, Herrgårdsgatan 3a

بهترین و امن ترین مکان برای افراد سالم اغلب خانه خودشان است، حتی اگر در زمان بروز اختلالات اجتماعی شرایط سخت تر از آنچه که به آن عادت کرده اند، باشد.

یا کتابخانه کمون

- Ekholmens centrum
- Johannelunds centrum
- Lambohovs centrum
- Himnaskolan, Linghem
- Centralplan 1, Ljungsbro
- Kärna centrum, Malmslätt
- Ryds centrum
- Näckrosvägen 4a, Sturefors
- Agora, Skäggetorp centrum 18

تقریباً 30 مکتب دولتی در لینشوپینگ می توانند به عنوان مکان های امنیتی عمل کنند. ممکن است سایر مکان ها نیز در نظر گرفته شوند. سطح خدمات در مکان های امنیتی مربوط به طراحی محل، آنچه رخ داده و مدت زمان اختلال اجتماعی متفاوت است. در برخی موارد، ممکن است امکان پخت و پز، شاور گرفت و اقامت شبانه وجود داشته باشد.

اگر کمون ضرورت به باز کردن یکی از مکان های امنیتی را داشته باشد ما در مورد آن در صفحه انترنتی linkoping.se از طریق رادیو Radio P4 همچنین Östergötland 99,8 MHz Sveriges Linköpings närradio 95,5 MHz به شما اطلاع خواهیم داد.

برای دیدن لیست فعلی مکانهای امنیتی، کد QR را اسکن کنید.

یا مراجعه کنید به:

linkoping.se/trygghetspunkter



مسئولیت پذیر باشید و یکدیگر را در وقت بحران کمک کنید.

اگر ما به طور مشترک مسئولیت خود و نزدیکان خود را در وقت بحران بپذیریم، حمایت جامعه می تواند به کسانی که واقعاً به آن ضرورت دارند، متمرکز شود.

همسایگان خود را بشناسید تا در صورت ضرورت بتوانید کمک کنید یا کمک بگیرید.

پناهگاه ها و زنگ خطر در بیرون

در شرایط جدی تر، ممکن است لازم باشد به پناهگاه بروید. شما به پناهگاه خاصی تعلق ندارید و از نزدیک ترین پناهگاه موجود استفاده می کنید.

پناهگاه ها بطور عمده گزینه ای برای مناطقی هستند که تخلیه آنها مشکل است، مانند منطقه شهری لینشوپینگ. اگر در مناطق خارج از شهر زندگی می کنید، ممکن است خودتان یک زیرزمینی یا چیزی مشابه داشته باشید که می تواند به عنوان یک جایگزین برای پناهگاه استفاده شود.

در صورت زنگ خطر حمله هوایی، باید بلافاصله به یک پناهگاه یا مکان محافظتی دیگر مانند زیرزمینی یا تونل بروید. زنگ خطر حمله هوایی، سیگنالی است که برای هشدار دادن به مردم در صورت تشخیص حمله هوایی تهدید آمیز، توسط دفاع نظامی استفاده می شود.



نزدیک ترین پناهگاه را در محل زندگی خود و جایی که در طول روز قرار دارید، پیدا کنید.
[/msb.se/sv/verktyg--tjanster/skyddsrumsruta](https://msb.se/sv/verktyg--tjanster/skyddsrumsruta)

خوب است که چیزهای ذیل را با خود به پناهگاه بیاورید:

- | | |
|---|---|
| ☐ تجهیزات کمک های اولیه | ☐ بوتل آب یا بشکه |
| ☐ لباس های گرم | ☐ مواد غذایی که در حرارت اتاق خراب نشود. |
| ☐ تلفون موبایل+ چارجر یا پاور بانک (ذخیره کننده برق) | ☐ لوازم نظافتی |
| ☐ اسناد و مدارک باارزش: | ☐ کاغذ تشناب |
| ☐ مانند کارت هویت، لایسنس دریوری، پول نقد، کارت بانک | ☐ دوا |

صدای زنگ خطر هوایی چگونه است؟



زنگ خطر هوایی

سیگنال با ضربات کوتاه به مدت یک دقیقه.



خطر تمام شد

سیگنال مداوم به مدت 30 ثانیه

سیستم فاضلاب و زباله (کثافات) است

کمبود آب بسیار جدی تر
از کمبود آب برای غذا،



ادارات تخنیکي، مسئول آب، سیستم فاضلاب، سیستم گرم کردن مناطق مسکونی، جمع‌آوری زباله و بخش عمده‌ای از شبکه برق در لینشوپینگ هستند. بحران‌ها می‌توانند به اشکال مختلف بالای ما تأثیر بگذارند، بنابراین مهم است، اطلاعاتی را که اداره‌های تخنیکي و کمون در صفحات اینترنتی خود، و همچنین در اوراق اطلاعاتی در مکان‌هایی مانند اتاق‌های زباله و دیگر جاها ارایه می‌کنند، دنبال کنید. آنگاه شما می‌دانید که چگونه در وضعیت فعلی عمل کنید.

در صورت بروز قطع برق بزرگ، پمپ‌های آب از کار می‌افتند و آب نل‌ها قطع می‌شوند. آماده شوید و از قبل بشکه‌ها و بوتل‌ها را با آب پر کنید و آنها را در جای سرد و تاریک نگهداری کنید. حداقل سه لیتر آب برای هر نفر برای یک شبانه روز در نظر بگیرید.

در مکان‌های امنیتی کمون، ممکن است مقدار محدودی آب برای آوردن موجود باشد، اما ظرف‌های آب خود را همراه داشته باشید. اطلاعات مربوط به محل قرار گرفتن مخازن آب از طریق رادیو Sveriges P4 اوستروتلند، رادیو محلی لینشوپینگ همچنان linkoping.se و سایر کانال‌های ارتباطی کمون اعلام خواهد شد.

شما که منبع آب و سیستم فاضلاب شخصی دارید، باید خودتان فکر کنید که برای مقابله با یک قطع برق طولانی مدت چه چیزهایی را باید آماده کنید.

تشناب و فاضلاب

اگر از نل، آب نمی‌آید ممکن است فاضلاب نیز از کار افتاده باشد. در این صورت از تشناب به شکل معمول استفاده نکنید. همچنین نباید آب دیگری را برای شستشوی کمود استفاده کنید.

یک پیشنهاد این است که یک خریطه محکم در داخل کمود بگذارید تا در آن مدفوع کنید. سپس زباله را در یک بشکه یا سطل که دارای سرپوش باشد، قرار دهید. سپس در مورد چگونگی دفع زباله‌ها دستورالعمل‌های شرکت‌های تخنیکي را دنبال کنید.

نظافت

با کاغذ مرطوب می‌توانید از نظافت خود مراقبت کنید. اگر آب برای شستن ظروف ندارید، ظروف و وسایل آشپزخانه را با کاغذ دستی یا یک تکه، پاک کنید.

زباله (کثافات)

زباله‌های خانگی را باید در سطل‌های زباله معمولی بیندازید تا زمانی که اطلاعیه دیگری دریافت کنید. زباله‌ها را به خوبی بسته‌بندی کرده و آن را از حیوانات مضر محافظت کنید.



ارتباطات و اطلاعات

در طول بحران، اطلاعات مربوط به کمون لینشوپینگ و ادارات دولتی را دنبال کنید. این می‌تواند به شما و دیگران کمک کند تا وضعیت را بهتر مدیریت کنید.



کانال‌های مهم در زمان بحران در لینشوپینگ

facebook.com/linkopingskommun ←

linkoping.se ←

krisinformation.se ←

tekniskaverken.se ←

مکان های امنیتی

کمون لینشوپینگ می‌تواند در جاهای مختلف مکان های امنیتی ایجاد کند. در آنجا اطلاعات مهم درباره بحران و اقداماتی که ساکنان باید انجام دهند، وجود دارد. برای معلومات بیشتر به صفحه 6 مراجعه کنید.

رادیو

شما همچنان می‌توانید به رادیو سویدن Radio P4 اوستریوتلند، 99,8 MHz گوش کنید. آنها یک وظیفه خاص برای انتقال اطلاعات در صورت بروز بحران اجتماعی دارند. همچنین به رادیوی محلی لینشوپینگ 95,5 MHz گوش کنید و از طریق آن کمون در مورد وضعیت فعلی اطلاع خواهد داد.

مراقب اطلاعات نادرست باشید- منبع اطلاعات را در نظر داشته باشید.

وقتی جامعه در بحران است، برخی سعی می‌کنند با اطلاعات نادرست بر شما تأثیر بگذارند. این مربوط به اطلاعات نادرست یا تحریف‌شده می‌باشد و هدف آن تأثیرگذاری بر درک شما از واقعیت و تضعیف اعتماد به جامعه است.

منبع اطلاعات مهم می‌باشد و اطلاعاتی که اگر از منبع معتبر نباشد، به اشتراک نگذارید.



شما می‌توانید به اطلاعاتی که از طریق کمون لینشوپینگ و ادارات دولتی ارائه می‌گردد، اعتماد کنید.



FRVILLIGA RESURSGRUPPEN

گروپ پشتیبانی داوطلبانه (FRG)،

در پهلوی سایر مسائل مکان های امنیتی را به نمایندگی از کمون لینشوپینگ مدیریت می‌کند.

آیا می‌خواهید یک قهرمان روزمره شوید و در FRG مشارکت کنید؟

کود QR را اسکن کنید یا به
[linkoping.se/
sakerhetsarbete](https://linkoping.se/sakerhetsarbete)
مراجعه کنید.



آمادگی در مقابل بحران برای شما که دارای معلولیت هستید.

به این فکر کنید که در صورت قطع برق یا سایر حوادث غیر منتظره معلولیت شما چگونه بر شما تأثیر می گذارد. اینها چند روش ساده برای آماده سازی هستند تا در صورت وقوع اتفاقی غیر منتظره، احساس اعتماد به نفس و امنیت بیشتری داشته باشید.

نقش دستیاران (کمک کننده ها)

اگر در زندگی روزمره خود کمک دریافت می کنید، مطمئن شوید آن اشخاصی که شما را کمک میکنند، درک میکنند که چگونه یک اختلال اجتماعی می تواند بر زندگی شما تأثیر بگذارد.

در رابطه به وسایل اضطراری اطلاع دهید

به دیگران بگویید که وسایل مهم اضطراری شما در کجا قرار دارند.

تجهیزات طبی

اگر ممکن باشد، اطمینان حاصل کنید که تجهیزات طبی شما حتی در صورت قطع برق هم کار می کنند.

کارت طبی

همیشه کارت طبی خود را به شکل یک کارت فلزی، دستبند یا کارت هویت، به همراه داشته باشید.

برای تخلیه برنامه ریزی کنید

به این فکر کنید که چگونه می توانید در صورت ضرورت، خانه خود را ترک کنید. بررسی کنید که راه های خروجی در کجا قرار دارند و اگر مطمئن نیستید، از کسی بپرسید. اگر دیگران از معلولیت شما خبر باشند، می توانند به آسانی درقت تخلیه شما را کمک کنند.

سگ راهنما

اگر سگ راهنما دارید، پلان کنید که چگونه در وقت بحران از آن مراقبت کنید.



→ linkoping.se/krisberedskap



114 14

تبر پویس برای موارد غیر اضطراری



112

تبر اضطراری سویدن باید در مواقع اضطراری جدی که خطر برای جان، اموال یا محیط زیست وجود دارد، استفاده شود. در صورتی که به امبولانس، خدمات امدادی یا پویس ضرورت دارید، با 112 تماس بگیرید.



13 113

تبر اطلاعات ملی سویدن برای ارائه و دریافت اطلاعات در مورد حوادث و بحران های بزرگ با تبر 113 13 تماس بگیرید.



SMS112

برای کسانی که ناشنوا هستند یا دچار اختلال گفتار یا شنوایی هستند میتوانند با تبر اضطراری 112 از طریق خدمات SMS112 ،
تلفون متنی آنالوگ یا خدمات واسطه ای PTS تماس گرفت.
برای معلومات بیشتر به sosalarm.se مراجعه کنید.



tekniskaverken.se

به صفحه اینترنتی tekniskaverken.se/driftinformation مراجعه کنید. در آنجا می توانید وضعیت آب، برق، گرمایش از راه دور و اینترنت را پدیدباند را مشاهده کنید.



013 - 20 60 00

تاس با لینشوپینگ - مسیر تماس شما با کمون لینشوپینگ. شما همچنین می توانید به linkoping.se/kontakt مراجعه کنید.



راديو

راديوی محلی لینشوپینگ - 95,5 MHz

راديوی Sverige radio P4 Östergötland - 99,8 MHz



برای سایر لسان ها: linkoping.se/beredskapsbroschyr

این بروشور به زبان سویدی آسان و همچنان ترجمه آن به لسان های عربی، دری، انگلیسی، فارسی، سوماتی و تیگرینیا در دسترس است. آن ها در صفحه اینترنتی linkoping.se موجود هستند و می توانند به صورت رایگان از ساحت بازدید Kontakt Linköping شوند (به صفحه 6 مراجعه کنید).

The brochure is translated into English. You can find it on: linkoping.se/beredskapsbroschyr and it is also available for free at the visitor areas of Kontakt Linköping.

Buug-yaraha waxaa lagu turjumay af-soomaali. Waxaad ka heli kartaa linkoping.se/beredskapsbroschyr sidoo kale waxaad si bilaash ah uga soo qaadan kartaa meelaha booqdayaasha ee Kontakt Linköping.

تمت ترجمة الكتيب إلى اللغة الإنجليزية. ويمكن العثور عليه على موقع في مناطق الزوار في linkoping.se/beredskapsbroschyr وهو متاح أيضًا مجانًا Kontakt Linköping

እዚ ብኖሹር ብትግርኛ ተተርጉሞ ኣሎ። ኣብ linkoping.se/beredskapsbroschyr ኣትኻ ከትረኽቦ ትኽእል ኢኻ። ኣብኡ Kontakt Linköping ንብል ናይ በጻሕቲ ቦታ እዉን ንገዝብ ከይከፈልኻ ብኣገዝ ኣለኻ።

بروشرها به انگلیسی ترجمه شده است. شما می توانید در linkoping.se/beredskapsbroschyr جستجو کنید. و همچنین به صورت رایگان در Kontakt Linköping در دسترس هست



kontakt@linkoping.se
013 - 20 60 00