

معلومات هامة لجميع الأسر في بلدية لينشوبينغ

عند حدوث أزمة أو نشوب حرب



احتفظ
بهذا الكتيب!

تمت طباعة هذا الكتيب في خريف 2024.



Linköping



Tekniska
verken

بلدية لينشوبينغ

linkoping.se/krisberedskap

مرحباً!

يتم توزيع هذا الكتيب على جميع الأسر في بلدية لينشوبينغ كتكملة محلية لكتيب سلطة الدفاع المدني والطوارئ (MSB) "عند حدوث أزمة أو نشوب حرب".

تعمل سلطة الدفاع المدني والطوارئ (MSB) على تعزيز قدرة المجتمع على الوفاة من الحوادث والأزمات وحالات الحرب وإدارتها. إذا لم يكن لديك كتيبهم، يمكنك طلب واحد من خلال الموقع msb.se.

من خلال هذا الكتيب المحلي، نريد أن نقدم لك نصائح وإرشادات لتعرف كيف تستعد كمقيم في بلدية لينشوبينغ للتعامل بشكل أفضل مع أزمة مجتمعية خطيرة أو، في أسوأ الحالات، مع حرب. ما تفعله قبل حدوث الأزمة يجعل الحياة أقل صعوبة أثناء الأزمة.

أنت جزء من عملية تأهب واستعداد بلدية لينشوبينغ!

احتفظ بهذا الكتيب في مكان يسهل عليك العثور عليه، وحديثاً لو تتحدث عن محتواه مع الأشخاص الموجودين في محيطك.



ما مدى استعدادك في حال حدوث شيء ما؟

لينشوبينغ عبارة عن مدينة حديثة حيث يعتبر معظمنا أن وسائل الراحة فيها من المسلمات. تخيل لو انقطعت الكهرباء، ولم يعد يخرج ماء من الصنبور والجو أصبح بارداً في المنزل. وتخيل لو فسد الطعام في الثلاجة وثلاجة التجميد (الفريزر)، ولم يعد بإمكانك الدفع ببطاقتك المصرفية في متجر المواد الغذائية، هذا إذا كان مفتوحاً أصلاً. وتخيل بأنه لا توجد إشارة عند محاولة إجراء مكالمة والإنترنت لم يعمل منذ عدة أيام.

أطول من ذلك. إذ قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يعمل المجتمع بشكل طبيعي مرة أخرى. تحمل مسؤولية نفسك ومسؤولية الأشخاص المقربين منك!

ستذهب المساعدة التي ستقدمها البلدية إلى أولئك الذين يجدون صعوبة في تدبير أمرهم بمفردهم، مثل المرضى وكبار السن. لهذا السبب فإن مساهمتك مهمة!

إن تدبير أسبوع من الزمن بدون كهرباء أو ماء أو طعام ليس بالأمر السهل، ولكن سيكون بإمكان معظمنا القيام بذلك إذا كنا مستعدين.

يعتمد الاستعداد السويدي للأزمات على تحمل الجميع مسؤولية مشتركة عن سلامة بلدنا وأنفسنا والأشخاص المقربين منا. المسؤولية الشخصية تعني أن تكون مستعداً لتدبير أمرك بنفسك لمدة سبعة أيام على الأقل، ويفضل أن تكون المدة الزمنية



لا تخف
- كن مستعداً
أبداً اعتباراً من اليوم!

قم بتجهيز صندوق للأزمات

يمكن لمعظم الناس في حياتهم اليومية تجهيز مخزون من الطعام في المنزل. ما هي كمية الطعام التي تحتاجها أسرتك عادةً خلال أسبوع؟

احفظ دائماً بالطعام في الثلاجة وثلاجة التجميد (الفريزر) وخزانة المؤن بكميات تكفي لمدة أسبوع على الأقل. ليس كل ما تحتاجه أثناء الأزمات يجب أن يكون في صندوق الأزمات. املأ زجاجات بلاستيكية بالماء وذلك لثلاثة أرباعها فقط وضعها في ثلاجة التجميد (الفريزر) لتتمكن من استخدامها أثناء الأزمة كقوالب للتبريد أو كمياه للشرب. هل يمكنك الشواء أثناء انقطاع التيار الكهربائي؟ احرص على أن يكون لديك فحم أو ما يعادله في المنزل.

أصناف الطعام التي من الجيد أن تكون متوفرة في المنزل

- بطاطا، ملفوف، جزر، بيض
- خبز له فترة صلاحية طويلة
- جبن لّبن أو غير ذلك مما يوجد في أنبوبة ويوضع على الشطائر (الساندويش)
- زيت الطهي، جبن جامد
- معكرونة سريعة التحضير، أرز، حبوب مجروشة، مسحوق البطاطا المهروسة
- خضروات معلبة
- طماطم مطحونة للطهي المعكرونة فيها
- لحوم معلبة، سمك معلب، شوربات معلبة
- حساء الورد البري الجاهز (الزعرور) أو عصير أو أي مشروب آخر يصمد في درجة حرارة الغرفة
- قهوة، شاي، شوكولاتة، ألواح الطاقة، مكسرات

من الجيد اختيار السلع الغذائية التي يمكن طهيها بسرعة، ولا تتطلب الكثير من الماء، ويمكن تناولها دون طهي ويمكن تخزينها في درجة حرارة الغرفة.



المزيد من المعلومات عن مخزون الأغذية في الأزمات:
livsmedelsverket.se/matforrad

الأشياء التي من الجيد أن تكون في صندوق الأزمات

- ☐ المعبات والطعام الذي يكون لديه فترة صلاحية طويلة
- ☐ غالونات ماء، زجاجات بلاستيكية فيها ماء
- ☐ أدوية التي تكفيك لمدة شهر واحد
- ☐ مصباح جيب، مصباح يوضع على الرأس
- ☐ شموع التفتة وشموع الاستيرارين
- ☐ راديو
- ☐ بطاريات
- ☐ شاحن باور بانك
- ☐ مال نقدي
- ☐ موقد محمول للطهي، أعود نقاب، قناعات إشعال
- ☐ حقيبة الإسعافات الأولية
- ☐ ورق تواليت ومناديل مبللة
- ☐ أكياس بلاستيكية متينة

(إذا كان من غير الممكن تشغيل شاطئ المرحاض)

☐ كتيب عند حدوث أزمة أو نشوب حرب

☐ ورق، أقلام



الغذاء والدفع أثناء الأزمات

تختلف الظروف والاحتياجات من شخص لآخر وذلك يعتمد على المكان الذي تسكن فيه؛ في الريف أم المدينة، في بيت أم في شقة. فيما يلي بعض النصائح العامة لتدبير الأمور الأساسية عندما لا تسير الحياة اليومية كالمعتاد.

طهي الطعام

في حال عدم وجود موقد يعمل أو تالجة وثلاجة تجميد (فريزر) يعملان، فمن الأفضل أن تبدأ أولاً بتناول الطعام الموجود في المنزل والمعرض لأن يفسد.

هل لديك زجاجات بلاستيكية فيها ماء مجمد؟ استخدمها كقالب تلج في داخل التالجة إذا لزم الأمر. ولكن لا تفتح التالجة إلا للضرورة القصوى في الأيام القليلة الأولى. إذا كان الجو بارداً في الخارج، يمكنك الاحتفاظ بالطعام خارج المنزل، وذلك في عبوات محكمة الإغلاق.

قم بالطهي في الخارج في الهواء الطلق على منقل الشواء أو قم بعمل مكان لإشعال النار فيه، ولكن احذر من اندلاع الحريق!



حافظ على الدفء

يمكن لمنزلك أن يبرد بسرعة إذا كان الجو بارداً في الخارج. اختر غرفة واحدة وحاول الحفاظ على درجة الحرارة فيها.

← اغلق النوافذ والأبواب بإحكام. علق البطانيات على النوافذ للحيلولة دون دخول تيار هوائي إلى الداخل ولمنع الحرارة من الخروج للخارج عن طريق النوافذ. قم بإزالة البطانيات أثناء النهار حتى تسمح للشمس بالمساعدة في رفع درجة الحرارة داخل المنزل.

← قم بالتهوية بسرعة من وقت لآخر لإدخال الهواء النقي إلى المنزل، ولكن دون إخراج الكثير من الحرارة للخارج.

← إذا كنتم أكثر من شخص في المنزل، فناموا في نفس الغرفة.

← لمزيد من الدفء في الليل - قم بعمل خيمة في الداخل واستخدم كيس النوم للنوم بداخله.

← وضع السجاد على الأرضيات يوفر عزلاً إضافياً.

← ارتدي ملابس دافئة وارتدي عدة طبقات من الملابس.



قم بإعداد صندوق أزمات لحيوانك الأليف أيضاً!
svenskablasterjarnan.se/klara-krisen



مراكز الأمان



في حالة حدوث أزمة، مثل انقطاع المياه أو الكهرباء أو التدفئة، يمكن لبلدية لينشوبينغ فتح ما يسمى بمراكز الأمان، وهي عبارة عن أماكن لتجمع الناس حيث يمكن للناس اللجوء إليها في حالات حدوث اضطراب مجتمعي.

في حالة حدوث أزمة، يمكنك أيضاً زيارة مراكز **Kontakt Linköping** للحصول على المزيد من المعلومات:

- المكتبة الرئيسية (Huvudbiblioteket) Östgötagatan 5
- Skäggetorps centrum
- Berga slott, Herrgårdsgatan 3a

أو مكتبات البلدية:

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

توفر مراكز الأمان الدفء للناس وتقدم لهم المعلومات عن الوضع، كما وقد يكون بإمكان الناس الحصول على الماء في هذه المراكز بالإضافة إلى إمكانية شحن هواتفهم المحمولة.

غالبًا ما يكون المكان الأفضل والأكثر أمانًا للأشخاص الأصحاء هو منزلهم الخاص، حتى لو كان الأمر في منزلهم - عند حدوث اضطراب مجتمعي - أكثر صعوبة مما اعتادوا عليه.

هناك حوالي 30 مدرسة تابعة للبلدية في لينشوبينغ يمكن استخدامها كمراكز أمان. كما يمكن النظر في استخدام مباني أخرى. يختلف مستوى الخدمات المقدمة في مراكز الأمان من مركز لآخر وفقاً لتخطيط المبنى وبناءً على ما حدث وعلى المدة التي استمر خلالها الاضطراب المجتمعي الحاصل. في بعض الحالات، قد يكون من الممكن الطهي والاستحمام والمبيت في هذه المراكز.

إذا احتاجت البلدية إلى فتح أي من مراكز الأمان، فنقوم بالإبلاغ عن ذلك على موقعنا الإلكتروني linkoping.se وعبر راديو Sveriges Radio P4 Östergötland 99.8 ميغاهيرتز وراديو لينشوبينغ المحلي (Linköpings närradio) على تردد 95.5 ميغاهيرتز.



امسح رمز الاستجابة السريعة (الرمز المربع) للاطلاع على القائمة الآتية لمراكز الأمان. أو قم بزيارة الموقع:

linkoping.se/trygghetspunkter

تحملوا المسؤولية وساعدوا بعضكم البعض في الأزمات

إذا تحملنا المسؤولية بشكل جماعي عن أنفسنا وعن المقرّبين منا خلال الأزمات، سيكون من الممكن حينئذ توجيه دعم المجتمع إلى الذين يحتاجون هذا الدعم حقًا.

تعزّف على جيرانك حتى تتمكن من تقديم المساعدة أو الحصول على المساعدة إذا استدعت الحاجة.



الملاجئ وأجهزة الإنذار الخارجية

في الحالات الأكثر خطورة، قد تحتاج إلى الذهاب إلى ملجأ. أنت لا تنتمي إلى ملجأ محدد بل عليك التوجه إلى أقرب ملجأ.

الملاجئ هي في الدرجة الأولى إمكانية للذين يعيشون في المناطق التي يصعب إخلاؤها، على سبيل المثال في ضواحي لينشوبينغ. إذا كنت تعيش في منطقة ريفية، فقد يكون لديك قيو أو شيء مشابه يمكن أن يكون ملجأ بديلاً لك.

في حالة وجود إنذار بوجود غارة جوية، يجب عليك التوجه فوراً إلى ملجأ أو أي مكان آخر يحميك، مثل قيو أو نفق. إنذار الغارة الجوية هو إشارة تُستخدم لتحذير العامة في حال اكتشاف الدفاع العسكري وجود غارة جوية وشيكة.



تعرف على مكان أقرب ملجأ لك في مكان سكنك وفي الأماكن التي تتواجد فيها خلال ساعات النهار.

msb.se/sv/verktyg--tjanster/skyddsrumskarta/



SKYDDSRUM

فيما يلي الأشياء التي من الجيد أخذها معك إلى الملجأ:

- | | |
|---|--|
| ☐ معدات الإسعافات الأولية | ☐ المياه المعبأة في زجاجات أو غالونات |
| ☐ ملابس دافئة | ☐ طعام يصمد في درجة حرارة الغرفة |
| ☐ هاتف محمول + شاحن أو شاحن باور بانك | ☐ الأدوات اللازمة للنظافة الشخصية |
| ☐ الأشياء القيّمة: على سبيل المثال، بطاقة الهوية | ☐ ورق تواليت |
| ☐ ورخصة القيادة والتفود والبطاقات المصرفية | ☐ أدوية |

كيف يبدو صوت إنذار الطيران؟



إنذار الطيران

إشارات صوتية بنبرات قصيرة لمدة دقيقة واحدة.



انتهى الخطر

إشارة صوتية غير منقطعة لمدة 30 ثانية.

المياه والصرف الصحي والنفايات

نقص المياه أخطر بكثير
من نقص الغذاء



شركة **Tekniska verken** مسؤولة عن المياه والصرف الصحي والتدفئة وجمع النفايات والجزء الأكبر من شبكة الكهرباء في لينشوبينغ. يمكن للأزمات أن تؤثر علينا بطرق مختلفة، لذلك من المهم متابعة المعلومات التي تقدمها شركة **Tekniska verken** والبلدية على مواقعها الإلكترونية وفي نشرات المعلومات المصنوعة في غُرَف النفايات وغيرها من الأماكن. وعندها ستعرف كيف ستصرف في الموقف الحاصل.

في حالة انقطاع التيار الكهربائي بشكل واسع، ستتوقف مضخات المياه عن العمل وبالتالي لن يكون هناك مياه في الصنابير. استعد لهذا الأمر عن طريق ملء غالونات وزجاجات بالماء مسبقاً وتخزينها في مكان بارد ومظلم. احسب ما لا يقل عن ثلاثة لترات من الماء لكل شخص يومياً.

قد تكون المياه متاحة للحصول عليها بكميات محدودة من مراكز الأمان التابعة للبلدية، ولكن احضر معك غالوناتك/زجاجاتك الخاصة لتملأها بالماء. يتم الإعلان عن مواقع خزانات المياه عبر راديو Sveriges Radio P4 Östergötland، وراديو لينشوبينغ المحلي (Linköpings närradio)، وكذلك على الموقع linkoping.se وقنوات الاتصال الأخرى التابعة للبلدية.

إذا كان لديك شبكة مياه وصرف صحي خاصة بك، فعليك التفكير فيما أنت بحاجة إليه للاستعداد ولتدبر أمرك في حال انقطاع التيار الكهربائي لفترة طويلة.

المراحيض والصرف الصحي

إذا لم يكن هناك مياه تخرج من الصنبور، فقد يكون الصرف الصحي معطلاً أيضاً. تجنب في هذه الحالة استخدام المراحيض كالمعتاد. كما ولا يجب عليك جلب مياه أخرى لسكبها في المراحيض.

إحدى النصائح في هذه الحالة هي وضع كيس متين في مقعد المراحيض للتغوط فيه. ثم ضع الكيس بعد ذلك في سلة أو دلو بغطاء. اتبع بعد ذلك التعليمات التي تقدمها شركة Tekniska verken فيما يتعلق بكيفية التعامل مع هذا النوع من الفضلات.

النظافة

يمكنك الاعتناء بنظافتك الشخصية باستخدام المناديل المبللة. إذا لم يكن لديك الماء لجلي الأطباق، فقم بمسح أدوات تناول الطعام وأدوات المطبخ بورق المطبخ أو بقطعة قماش.

النفايات

يجب التخلص من القمامة المنزلية في حاويات القمامة العادية حتى يتم إبلاغك بخلاف ذلك. احتفظ بالقمامة محكمة الإغلاق واحمها بحيث لا تصل إليها الحيوانات المؤذية.



**Tekniska
verken**



الاتصالات والمعلومات

تابع المعلومات الواردة من بلدية لينشوبينغ والسلطات أثناء الأزمات. يمكن أن يساعدك ذلك ويساعد الآخرين على التعامل مع الموقف بشكل أفضل.

القنوات الرئيسية في لينشوبينغ في حال حدوث أزمة

facebook.com/linkopingskommun ←

krisinformation.se ←

linkoping.se ←

tekniskaverken.se ←

مراكز الأمان

يمكن للبلدية لينشوبينغ إنشاء مراكز أمان في أماكن مختلفة. في هذه المراكز تتوفر معلومات مهمة عن الأزمة وعما ينبغي على الناس فعله. اقرأ المزيد في الصفحة 6.

الراديو

يمكنك أيضاً الاستماع إلى راديو Sveriges Radio P4 Östergötland على تردد 99.8 ميغاهيرتز. هذا الراديو لديه مهمة محددة لتقديم المعلومات في حال حدوث أزمة مجتمعية. استمع أيضاً إلى راديو لينشوبينغ المحلي (Linköpings närradio) على تردد 95,5 ميغاهيرتز، فمن خلاله ستقوم البلدية بتقديم المعلومات عن الوضع الراهن.

احذر من المعلومات الزائفة - كن ناقدًا للمصادر

عندما يكون المجتمع في أزمة، يحاول البعض التأثير عليك بالمعلومات المضللة. هذا الأمر يتعلق بنشر معلومات خاطئة أو محرفة للتأثير على إدراكك للواقع ولإضعاف ثقتك بالمجتمع.

كن ناقدًا للمصادر ولا تنشر أي معلومات إلا إذا كنت متأكدًا من أنها من مصدر موثوق.

يمكنك أن تثق بالمعلومات التي تقدمها بلدية لينشوبينغ والسلطات.



تدير مجموعة موارد المتطوعين (FRG)، على سبيل الذكر لا الحصر، مراكز الأمان بتكليف من بلدية لينشوبينغ.

هل ترغب في أن تصبح بطلاً في الحياة اليومية وتشارك في مجموعة موارد المتطوعين FRG؟

امسح رمز الاستجابة السريعة (الرمز المربع) أو قم بزيارة الموقع:
linkoping.se/sakerhetsarbete



التأهب للآزمات للأشخاص من ذوي الاحتياجات الخاصة

فكر في كيفية تأثير إعاقتك عليك في حال انقطاع التيار الكهربائي أو غيرها من الأحداث غير المتوقعة. فيما يلي بعض الطرق البسيطة للاستعداد حتى تشعر بمزيد من الثقة والأمان في حال حدث شيء غير متوقع.

الهوية الطبية

احمل دائماً هويتك الطبية، مثلاً على هيئة شارة أو سوار أو بطاقة هوية.

خطط للإخلاء

فكر في الطريقة التي يمكنك من خلالها مغادرة منزلك إذا لزم الأمر. تعرّف على أماكن الخروج وإسأل شخصاً ما إذا كنت لا تعرف تلك الأماكن. إذا كان الأشخاص الآخرون على علم بإعاقتك، فسيكون حينئذ من الأسهل تقديم المساعدة لك أثناء عملية الإخلاء.

كلب الإرشاد

إذا كان لديك كلب إرشاد، خطط لكيفية الاعتناء به أثناء حدوث أزمة ما.

دور المساعدين

إذا كنت تتلقى مساعدة في حياتك اليومية، فاحرص على أن يكون هؤلاء الأشخاص على علم بالطريقة التي يمكن للاضطراب المجتمعي أن يؤثر فيها على حياتك.

قم بالإبلاغ عن الأشياء المهمة

أخبر الآخرين بمكان وجود أغراضك المهمة في حالات الطوارئ.

المعدات الطبية

احرص على أن تكون معدّاتك الطبية مهيأة للعمل حتى أثناء انقطاع التيار الكهربائي إن أمكن.

قم بتجهيز صندوق
الآزمات الخاص
بك وفقاً لاحتياجاتك
الخاصة!



ملاحظات هامة!

كم عدد أرقام الهواتف التي تعرفها في حال تعطل هاتفك المحمول؟ هنا يمكنك كتابة أرقام هواتف المقرّبين منك والأشخاص المهمين الآخرين، وكتابة مكان اللقاء بهم إذا لم تتمكنوا من الوصول إلى بعضهم البعض، وأقرب مكان محمي وغيرها من المعلومات المهمة.



112

يُستخدم رقم الطوارئ في السويد في حالات الطوارئ عندما يكون هناك خطر على الحياة أو الممتلكات أو البيئة. اتصل بالرقم 112 عندما تحتاج إلى سيارة إسعاف أو فوج الإطفاء أو الشرطة.

114 14

رقم الشرطة للحالات غير الطارئة

113 13

رقم المعلومات الوطني في السويد. اتصل على الرقم 113 13 لتقديم وتلقي المعلومات حول الحوادث والأزمات الكبرى.

SMS112

إذا كنت أصمًا أو تعاني من إعاقة في النطق أو السمع، يمكنك الاتصال برقم الطوارئ 112 عبر خدمة الرسائل النصية القصيرة SMS112 أو نظام الهاتف التناظري النصي أو خدمات البريد والهاتف (ما يسمى PTS). اقرأ المزيد على الموقع sosalarm.se

tekniskaverken.se

قم بزيارة الموقع tekniskaverken.se/driftinformation كي تتمكن من الاطلاع على الوضع المتعلق بتشغيل المياه والكهرباء والتدفئة والإنترنت.

013-20 60 00

مراكز Kontakt Linköping - طريقك للتواصل مع بلدية لينشوبينغ.

يمكنك أيضًا زيارة الموقع: linkoping.se/kontakt

الراديو

راديو لينشوبينغ المحلي (Linköpings närradio) - تردد 95.5 ميغاهيرتز

Sveriges radio P4 Östergötland - تردد 99.8 ميغاهيرتز

لغات الأخرى: linkoping.se/beredskapsbroschyr



الكتيب متاح باللغة السويدية سهلة القراءة و مترجم أيضًا إلى العربية والدارية والإنجليزية والفارسية والصومالية والتغرينية. يمكنك العثور على الكتيب بلغاته المختلفة على الموقع linkoping.se ويمكنك الحصول عليه مجانًا من خلال زيارتك لمراكز Kontakt Linköping (انظر الصفحة 6).

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.

እኪ ብሮችሩ ብትግርኛ ተተርጉሙ ኣሎ። ኣብ linkoping.se/beredskapsbroschyr ኣተኻ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኣኹ። ኣብኡ Kontakt Linköping ዝብል ናይ በጻሕቲ ቦታ እዉን ገንዘብ ከይከፈልኩ ብነጻ ኣለኻ።

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

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

**Linköping****Tekniska verken**

kontakt@linkoping.se
013 - 20 60 00