

كيف تتدبر أمورك لمدة ثلاثة أيام

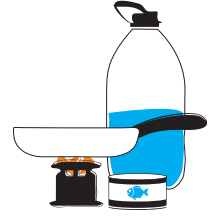
– جهز نفسك!



صندوق الأزمات

المياه والطعام

- غالونات (صفائح) المياه
- الطعام الذي يتحمل درجة حرارة الغرفة
- موقد التخييم ذو الوقود
- ويمكنك استخدام المشوى في الهواء الطلق



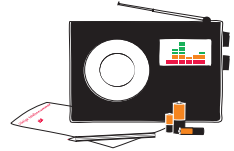
التدفئة والإضاءة

- مصدر التدفئة البديل، إن أمكن
- مصباح كهربائي ذو بطاريات إضافية
- الشموع، وشموع التدفئة
- أعواد الثقاب، الولاعات
- ملابس شتوية وبطانيات



معلومات

- راديو ذو بطارية
- قائمة هاتف ورقية وبها الأرقام المهمة



غير ذلك

- صيدلية بها أهم الأشياء لك
- مواد النظافة الشخصية
- أموال نقدية



المياه والطعام

ينبغي أن يتناول الشخص البالغ حوالي ثلاثة لترات من السوائل يومياً من خلال المشروبات والغذاء. ويجب أن يكون بالإمكان تخزين معظم مخزون الطعام بدون ثلاجة أو مجمدة وأن يكون سهل الطهي.

من المفيد أن يكون الآتي في مخزن الطعام

خبز مجفف في الفرن Skorpor
بسكويت
عصير/مشروب غازي
قهوة سريعة الذوبان
شاي

أغذية معلبة (فواكه ولحوم وخضروات)
غذاء مجفف بالتجميد
حساء المسحوق المركز
حلويات
شوكولاتة
سكر
خبز قاس

أرز
باستا
دقيق
جربيش الشوفان
فول/عدس
زيت طبخ
سمن نباتي

تدبر أمورك لمدة ثلاثة أيام، 72 ساعة

ما مدى استعدادك إن حدث شيء ما؟

يستند التأهب للأزمات في السويد على أن يتحمل الجميع المسؤولية المشتركة تجاه أمن بلدنا وأمننا وأمن أقاربنا. وتعني مسؤوليتك كونك مستعداً للتمكن من التعامل مع وضع صعب وتلبية الاحتياجات الفورية التي قد تنشأ.

عندما تحل كارثة كبيرة أو أزمة صغيرة فقد يستغرق الأمر بضعة أيام قبل عودتنا إلى سير خدمات المجتمع سيراً طبيعياً مرة أخرى. ماذا ستصنع وقتها؟ إن كنت بدون كهرباء. بدون تدفئة. إن لم يوجد أي طعام في المتاجر؟

تدبر الأمر قبل وقوعه

إن تدبير الأمور لبضعة أيام بدون كهرباء أو ماء أو طعام ليست بالأمر الهين. ولكن معظمنا قادر على أن يتدبر هذا الموقف إن تهيأنا للأمر قبل وقوعه. فإن تَدَبَّرْنَا الأمور خلال الأيام الطارئة الأولى فمن شأن ذلك أن ييسر الوضع على الناس الأشد تضرراً. وبالإمكان حينئذ استغلال موارد المجتمع لمساعدة الناس الضعفاء والفئات المتضررة، مثل كبار السن والمرضى والأطفال.

قائمة مرجعية

من المحتمل أنك سوف تضطر في الأزمات إلى أن تتدبر أمورك بدون أشياء أساسية، مثل التدفئة والإنارة والمياه والكثير من الأمور الأخرى. لقد جمعنا بعض النصائح عن كيفية الاستعداد وما هي الأشياء التي من المفيد أن تكون موجوده في المنزل.

أرقام هواتف مهمة

رقم الطوارئ	112
الرقم الوطني للمعلومات في حالة الأزمة	113 13
رقم دليل الرعاية الطبية.	1177
الشرطة	114 14
خدمات الإنقاذ	033-17 29 00
بلدية بروس، المقسم	033-35 70 00

رسالة مهمة إلى الجمهور VMA

(وتُسمَّى أيضاً فرديريك ذا الصوت المبحوح) وهي إشارة إنذار للجمهور. وتُستخدم “VMA” لإنذار للجمهور وإبلاغه عند وقوع الحوادث الكبرى والوقائع الخطيرة. وتُسمع إشارة الإنذار لمدة 7 ثوان. ثم تتلوها 14 ثانية من الصمت. لتعود الإشارة مرةً أخرى. ثم تُسمع عند انتهاء الخطر إشارة صوتية طويلة لمدة 30 ثانية. ويجري اختبار الإشارة الساعة 15.00 في أول يوم اثنين في شهر مارس/ آذار ويونيو/حزيران وسبتمبر/أيلول وديسمبر/كانون الأول.

ما ينبغي أن تفعله عند سماع الإنذار:

1. ابقَ في الداخل!
2. أغلق الأبواب والنوافذ والصمامات والمراوح.
3. استمع إلى الإذاعة أو شاهد التلفزيون (راديو وتلفزيون السويد/Sveriges Radio och TV).
4. تابع الأمور في الموقع: www.krisinformation.se.



اقرأ المزيد في الموقع : www.dinsakerhet.se