

# اینطوری سه شبانه روز دوام می آورید

– خود را آماده کنید!



BORÅS  
STAD

## جعبه بحران

### آب و غذا

- گالن آب
- مواد غذایی که دمای اطاق را تحمل کنند
- اجاق پیک نیکی با سوخت
- در هوای آزاد می توانید از منقل استفاده کنید



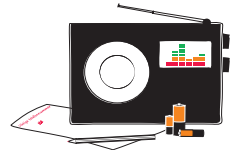
### گرما و شمع

- در صورت امکان وسایل گرمایشی جایگزینی
- چراغ قوه همراه با باتری های اضافی
- شمع معمولی، شمع گرمایشی
- کبریت، فندک
- لباس های گرم، پتو



### اطلاعات

- رادیو همراه با باتری
- فهرست شماره تلفن های مهم



### سایر موارد

- داروخانه خانگی با مهمترین داروها برای شما
- وسایل بهداشت و نظافت
- پول نقد



## آب و غذا

یک فرد بزرگسال بایستی در شبانه روز سه لیتر مایعات بصورت نوشیدنی و غذا دریافت کند. اغلب مواد غذایی انباری را بایستی بتوان بدون یخچال و فریزر نگهداری کرد و آسان پخت.

### مواد غذایی که انبار کردن آنه خوب است

نان سوخاری	انواع کنسروها (میوه، گوشت، سبزیجات)	برنج
بیسکویت	مواد غذایی فریزری	ماکارونی
شربت/نوشابه	پودر	آرد
قهوه فوری جای	سوپ	جو غلطک شده
	شکلات	حبوبات/ عدس
	آب نبات شکر	روغن خوراکی
	نان خشک	مارگارین

# خودتان سه شبانه روز، 72 ساعت دوام بیاورید

## اگر اتفاقی بیفتد شما تا چه حد آمادگی دارید؟

مبنای آمادگی بحران در سوئد بر این است که همه برای کشور، خودمان و خویشاوندان مان مسئولیت مشترکی بر عهده داریم. مسئولیت فردی به این مفهوم است که شما بایستی آماده باشید که در صورت بروز شرایط دشوار بتوانید نیازهای فوری خود را تأمین کنید.

وقتی یک فاجعه بزرگ یا بحران کوچک بروز کند ممکن است چند روز طول بکشد تا خدمات جامعه به وضعیت عادی خود بازگردد. چکار بایستی بکنید؟ اگر برق قطع شود؟ گرمایش وجود نداشته باشد؟ اگر در فروشگاهها مواد غذایی وجود نداشته باشد؟

## از قبل به فکر باشید

چند شبانه روز دوام آوردن بدون برق، گرمایش یا مواد غذایی آسان نیست. ولی اغلب افراد اگر از قبل به فکر باشند می توانند دوام بیاورند. اگر اولین شبانه روز اضطراری را دوام بیاوریم شرایط را برای آنها که به کمک نیاز دارند آسان می کنیم. در اینصورت منابع جامعه می تواند صرف کمک به ضعفا و ناتوانان، مانند سالمندان، بیماران و کودکان شود.

## لیست کنترلی

در مواقع بحرانی ممکن است شما مجبور شوید بدون گرمایش، روشنایی، آب و بسیاری چیزهای دیگر دوام بیاورید. ما مواردی را جمع آوری کرده ایم که شما بتوانید خود را آماده کنید و خوب است آنها را در خانه داشته باشید.

## شماره تلفن های ضروری

112	شماره امداد اضطراری, SOS
113 13	اطلاع رسانی ملی/سراسری در موقع بحرانی
1177	راهنمای خدمات درمانی
114 14	پلیس
033-17 29 00	سازمان خدمات امداد و نجات
033-35 70 00	مرکز تلفن کمون بوروس

## پیام های مهم برای همگان، VMA

(یک آژیر اضطراری برای همگان) به آن "فردریک صدا گرفته" هم گفته می شود است. از VMA برای اخطار و اطلاع رسانی به عموم مردم در مواقع بروز حوادث یا اتفاقات جدی استفاده می شود. آژیر خطر به مدت 7 ثانیه به گوش می رسد. سپس 14 ثانیه سکوت می شود. پس از آن دوباره به گوش می رسد. وقتی خطر برطرف شده باشید آژیر به مدت طولانی تری، 30 ثانیه به گوش می رسد. این آژیر در ساعت 15:00 اولین دوشنبه ماههای مارس، ژوئن، سپتامبر و دسامبر بطور آزمایشی پخش می شود.

### وقتی آژیر به صدا درآید به شرح زیر عمل کنید:

1. به فضای سربسته بروید!
2. درب ها، پنجره ها، تهویه و هواکشها را ببندید.
3. به رادیو گوش کنید یا تلویزیون تماشا کنید (رادیو و تلویزیون سراسری سوئد).
4. این وبسایت را تماشا کنید: [www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se)



مطالب بیشتر را در این وبسایت بخوانید: [www.dinsakerhet.se](http://www.dinsakerhet.se)