

# ما مدى جهوزيتك إذا أصبح جهاز التدفئة بارداً والثلاجة ساخنة؟

في حالة حدوث عاصفة خطيرة أو تعطل تكنولوجيا المعلومات أو نزاع مسلح، فإن الأجهزة التي تعتبرها من البدائيات قد تتوقف عن العمل. لذلك، من الجيد أن تكون مستعداً. وتمثل الأولوية في تأمين الطعام ومياه الشرب والتدفئة وإتاحة الفرصة لتلقي المعلومات المهمة. ففي أوقات الأزمات والحروب، نصبح جميعاً بحاجة إلى المساعدة.

## المسؤول

معظمنا معناد على توفير خدمات المجتمع وعلى انتظام تقديم تلك الخدمات بشكل دائم تقريباً. كما تعد السويد أيضاً أكثر أماناً من العديد من البلدان الأخرى. إلا أن هناك العديد من التهديدات التي تستهدف أمتنا واستقلالنا. في حالة استعدادك لتلك المواقف، فإنك تساعدننا في التعامل بشكل أفضل مع الصعوبات الشديدة.

يجعل المناخ الأكثر دفناً العواصف، والفيضانات، وحرائق الغابات أكثر شيوعاً. كما يمكن أن تؤثر الاضطرابات في باقي أنحاء العالم على الواردات ونقص الغذاء والدواء. ويمكن أن يؤدي انتشار العدوى بين عدد كبير من المرضى إلى نقص العاملين في عدد من الأعمال المهمة. ويمكن أن تؤثر الاضطرابات في أنظمة تكنولوجيا المعلومات على إمدادات الكهرباء.

تحمل بلديتك مسؤولية ضمان استمرار إمدادات المياه، ورعاية المسنين، وخدمات الإنقاذ، والمدارس، من بين أمور أخرى، حتى في حالة حدوث أزمات اجتماعية. لكن عليك أيضاً أن تكون مستعداً للتعامل مع المواقف الصعبة، بغض النظر عن سبب ذلك. انظر الصفحة التالية، للحصول على بعض النصائح حول ما يمكن القيام به في المنزل.

## التخطيط الجيد للأجهزة المنزلية

في حالة حدوث أزمة اجتماعية، توجه المساعدات إلى الأشخاص الذين هم في أمس الحاجة إليها أولاً. ويجب أن يكون معظم الناس على استعداد لتدبير أمورهم بأنفسهم لبعض الوقت. خطط لبضعة أيام حتى أسبوع أو أكثر إذا أتيحت لك الفرصة. ورتب منزلك بما يناسب احتياجاتك أنت ومن تحب. اجتمعوا معًا في أمور معينة، وتحدثوا إلى الأقرباء والجيران حول كيفية الاستعداد معاً.



### نصائح!

يقدم هذا المنشور نصائح حول كيفية التعامل مع الأزمات أو الحروب، ويمكنك قراءة المزيد حول كيفية تأثير تلك الأزمات المجتمعية المختلفة على حياتك اليومية وما يمكنك القيام به وكيف يمكنك الاستعداد بشكل أفضل. انسخ رمز الاستجابة السريعة لقراءة الكتيب باللغة العربية.



Myndigheten för  
samhällsskydd  
och beredskap

## ما مدى استعدادك؟

نقدم لك فيما يلي نصائح عامة حول الأشياء التي يمكن تدبرها في المنزل أثناء الأزمات المجتمعية. استخدم ما يناسبك أنت وأحبابك، واحتمعوا معاً في أمور معينة وفعلاً نظام المقايسة بين بعضكم البعض.

### المياه

مياه الشرب النظيفة أمر حيوي. احتفظ بثلاثة لترات على الأقل لكل شخص بالغ يومياً. إذا لم تكن متاكداً من جودة المياه، يجب أن تكون قادراً على غليها.

### الغذاء

من المهم أن يكون لديك طعام في المنزل يوفر طاقة كافية. استخدم طعاماً مستداماً يمكن طهيه بسرعة، ويطلب كمية قليلة من الماء أو يمكن تناوله دون طهي.

### التدفئة

إذا فقدت إمداد الكهرباء خلال موسم البرد، فسوف يبرد المنزل بسرعة. اجتمع أنت وأسرتك في غرفة، وعلق الستائر على النوافذ، وقم بتنفسية الأرضية بالسجاد، كما يمكنك بناء كوخ أسفل طاولة لسمهولة التدفئة. فكر في تجنب خطر نشوب حريق إذا كان لديك شموع.

### وسائل الاتصال

في حالة وقوع حادث خطير، يجب أن تكون قادراً على تلقي معلومات مهمة من السلطات المسؤولة، بشكل أساسى عبر الراديو السويدي P4 والتلفزيون السويدي. يمكنك أيضاً الدخول على الموقع الإلكتروني krisinformation.se

أو الاتصال برقم المعلومات 13 113. في حالة الضرورة الملحّة، يجب أن تكون قادراً على الإبلاغ على الرقم 112. ضع في اعتبارك أيضاً أنه يجب أن تكون قادراً على البقاء على اتصال بأقاربك.

راديو يعمل بالبطاريات أو الطاقة/الخلايا الشمسية.  
 واستخدام راديو السيارة.

مصباح يدوى ومصابيح أمامية مع بطاريات احتياطية.  
 أوعية وعبوات نظيفة لجمع المياه وتخزينها فيها.

أطعمة يمكن تخزينها دون ثلاجة / تجميد ويسهل تناولها مباشرة أو طهيها دون ماء.

موقد وقود التخييم. ويفضل استخدامه في الهواء الطلق.

حقائب نوم، وأغطية وملابس دافئة، وملابس داخلية من الصوف.

أعواد الكبريت.

الشموع والشموع الصغيرة.

مصباح الكيروسين وقود، مثل زيت المصباح أو الكيروسين.

تذكر أن تحافظ على التهوية الجيدة.

مصدر حرارة بديل يعمل بالكيروسين أو غاز البترول المسال أو الديزل أو الحطب.

الصيدليات المنزلية ومستلزمات النظافة (مثل المناديل المبللة).

بطاريات إضافية، أو شاحن بطارية مشحون

عملات نقدية حيث تتوقف أنظمة الدفع عن العمل

قائمة ورقية بأرقام هواتف العائلة والأقارب والجيران والبلدية وخدمة الإنقاذ

ومورد الكهرباء والمستشفى.

