



# عند حدوث أزمة أو نشوب حرب





## إلى السكان في السويد

يُرسل هذا الكتيب إلى كل المنازل في السويد، بناءً على طلب الحكومة. وسلطة الدفاع المدني والطوارئ (MSB) هي الجهة المسؤولة عن محتوى هذا الكتيب. وهو يهدف إلى مساعدتنا في الاستعداد على نحو أفضل في كل حالات الطوارئ، سواءً عند وقوع حوادث خطيرة وكوارث مناخية وهجمات إلكترونية أو عند نشوب نزاعات عسكرية.

كثير من الناس قد يشعرون بقلق مما يجري من أمور في العالم من حولنا. ويرغم أن السويد بلد يتمتع بدرجة من الأمان أكثر من العديد من الدول الأخرى، إلا أن هناك ما يهدد أمننا واستقلاليتنا. والسلام والحرية والديمقراطية هي القيم التي نتمتع بها والتي يجب علينا أن نحميها ونعززها يوماً بعد يوم.

إن مسؤولية سير أمور المجتمع على ما يرام تقع على عاتق السلطات، والتنظيمات النيابية للمحافظات والأقاليم، والبلديات، والشركات والمنظمات. إلا أن مسؤولية ضمان الأمن والأمان في بلدنا هي مسؤولية مشتركة تقع على عاتق كل من يعيش هنا. وإرادتنا في مساعدة بعضنا بعضاً هي من أهم الخصائص التي تتمتع بها عندما يحدث بنا الخطر.

إن استعدادك الجيد هو ما تستطيع أن تسهم به لجعل البلد بأكمله مستعداً على نحو أفضل عند مواجهة المِحَن.

### احتفظ بهذا الكتيب!

## الفهرس

### الاستعداد للأزمات

- 5 ..... استعدادك للأزمات  
6 ..... معلومات زائفة  
7 ..... وقوع هجوم إرهابي  
10 ..... نصائح حول استعدادك في البيت

### الدفاع الشامل

- 8 ..... الدفاع في السويد  
12 ..... الاعتداء على السويد  
13 ..... رفع مستوى التأهب

### نظام التحذير

- 14 ..... إشعار هام لعامة الناس  
16 ..... إنذار التأهب  
17 ..... الملاجئ

يتوفر هذا الكتيب بلغات عديدة ويمكن تنزيله من الموقع: [dinsakerhet.se](http://dinsakerhet.se).

توجد أسئلة وأجوبة حول هذا الكتيب في الموقع: [dinsakerhet.se](http://dinsakerhet.se).



Myndigheten för  
samhällsskydd  
och beredskap



چالائتو جينالغمياالتصم Kreab AB  
ةيحيالتوض مسورا Arvid Steen  
ةعاليالط/ Stibo Graphic A  
Publ.nr: MSB1212 - reviderad december 2022  
ISBN: 978-91-7927-333-0

سلطة الدفاع المدني والطوارئ (MSB) هي سلطة حكومية تعمل من أجل زيادة المعرفة في المجتمع من أجل الوقاية من الحوادث والأزمات والتعامل معها. ونحن نقدم الدعم اللازم للجهات المسؤولة في حال وقوع حوادث خطيرة أو حروب.  
سلطة الدفاع المدني والطوارئ

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB)  
651 81 Karlstad  
[www.msb.se](http://www.msb.se)

## ما الذي ستفعله لو أن حياتك انقلبت رأسًا على عقب؟

عندما يواجه المجتمع أزمة، فلن تسير الأمور فيه كالمعتاد. وحينما تطرأ تغييرات على المناخ، فقد تزداد الفيضانات وحرائق الغابات. وما يقع من حوادث في العالم قد يتسبب بنقصان بعض المواد الغذائية. وكذلك فإن حدوث اضطرابات في أنظمة تقنية المعلومات قد تؤثر على تزويدنا بالكهرباء. ولن يمضي وقت طويل قبل أن نواجه المتاعب في حياتنا اليومية:

- لن تبقى هناك تدفئة.
- سيكون من الصعب علينا أن نطهو الطعام أو نخزنه.
- قد يختفي الطعام والسلع الأخرى من المتاجر.
- لن يخرج الماء من الصنابير، ولن يتوفر في المراحيض.
- لن يكون هناك وقود نعبئه في سيارتنا.
- لن تعمل البطاقة المصرفية أو الصراف الآلي.
- تتعطل شبكات الهواتف والإنترنت.
- تتوقف المواصلات العامة ووسائل النقل الأخرى.
- يصعب الحصول على الأدوية والتجهيزات الطبية.

تأمل كيف يمكنك أنت والأشخاص المحيطين بك أن تتدبروا أموركم عندما لا تعمل الخدمات العادية في المجتمعات كالمعتاد.



## استعدادك للأزمات

تتحمل بلديتك العديد من المسؤوليات، مثل: رعاية المسنين وتزويد المياه وخدمة الإنقاذ والمدرسة، حتى عندما تكون هناك أزمة في المجتمع. وأنت أيضًا تتحمل مسؤولية كفرد من أفراد هذا المجتمع. وعندما تكون مستعدًا على نحو صحيح، فسيكون بمقدورك أن تتجاوز الأوضاع الصعبة، بغض النظر عن أسبابها.

عند وقوع أزمة في المجتمع، فإن أول من يتلقى المساعدة هم أولئك الذين يحتاجون إليها أكثر. ويجب على معظم الناس أن يكونوا مستعدين لتدبير أمورهم بأنفسهم خلال فترة من الزمن. وكلما كان استعدادك أفضل، ازدادت إمكانياتك لأن تقوم أنت أيضًا بمساعدة الآخرين الذين لم تتوفر لهم ظروف مشابهة.

الأمر الأهم هو أن يكون عندك مياه وطعام وتدفئة وأن تستطيع أن تطلع على المعلومات الواردة من السلطات ومن وسائل الإعلام. وكذلك ينبغي أن يكون بوسعك التواصل مع أقربائك. وتجد في الصفحتين 10 و11 قوائم تذكيرية بالسلع الغذائية والأشياء التي قد يكون من المفيد أو تجد في البيت.

فكر بالمخاطر التي قد تؤثر عليك في منطقتك. هل تسكن في منطقة تتأثر بسهولة بالانهيارات والفيضانات؟ هل توجد مصانع خطيرة ينبغي أن تعرف بوجودها أو أي شيء آخر على مقربة منك؟



## عند وقوع هجوم إرهابي

يمكن أن تستهدف الهجمات الإرهابية الأفراد أو الجماعات، وأن تكون مُوجَّهة ضد عامة الناس أو ضد وظائف هامة في المجتمع، مثل تزويد الكهرباء أو نظام النقل. وبالرغم من أنه يمكن تنفيذ الهجوم الإرهابي بشتى الطرق وفي مختلف الأمكنة، إلا أنه توجد نصائح تسري في معظم الحالات:

- انتقل إلى مكان آمن وتجنّب أماكن تجمّع الناس.
- بلّغ الشرطة عن طريق الاتصال بالرقم ١١٢، وأخبرهم إن شاهدت أمراً مهماً.
- حدّر الناس الذين يتعرضون للخطر، وقدم المساعدة لمن يحتاجها.
- ضع هاتفك الجوال في الوضع الصامت، ولا تتصل بشخص يمكن أن يكون موجوداً في منطقة الخطر؛ لأن رنين الهاتف قد يكشف الشخص المختبئ.
- لا تتصل بالهاتف الجوال، إن لم يكن ذلك ضرورياً. فزيادة الإجهاد على شبكة الهواتف قد تعيق وصول المكالمات الهامة جداً لحياة الآخرين.
- اتبع أوامر الشرطة وخدمة الإنقاذ والسلطات.
- لا تنشر المعلومات غير المؤكدة، سواء على شبكة الإنترنت أو بأي طريقة أخرى.



## احذر من المعلومات الزائفة

توجد دول ومنظمات تستخدم منذ اليوم معلومات مُضللة في محاولة منها للتأثير على قيمنا وعلى ردود أفعالنا. وغايتها من وراء ذلك هي إضعاف تحصيناتنا وعزمننا على الدفاع.

إن أفضل وسيلة للحماية من المعلومات الزائفة والدعاوة البروباغندا المُعادية هي أن تكون ناقدًا للمصدر:

- هل ذلك حقائق أم آراء؟
- ما هو الهدف من المعلومات؟
- ما هو مصدرها؟
- هل ذلك المصدر جدير بالثقة؟
- هل تتوفر هذه المعلومات في مكان آخر؟
- هل هذه المعلومات جديدة أم قديمة، وما سبب وجودها الآن؟

• ابحث عن المعلومات – لأن أفضل طريقة لمواجهة البروباغندا والمعلومات المزيفة هي أن تكون على اطلاع جيد.

• لا تثق بالإشاعات – تحقّق من عدة مصادر موثوقة لمعرفة مدى صحة تلك المعلومات.

• لا تنشر الإشاعات – إن لم تكن ترى أن تلك المعلومات موثوقة، لا تنشرها.

# الدفاع في السويد

## واجب الدفاع الشامل

نحن نلتزم بواجب الدفاع الشامل في السويد. ويعني ذلك أنه يمكن استدعاء كل المقيمين هنا ويتراوح عمرهم ما بين 16 و70 عامًا من أجل تقديم المساعدة في شتى الطرق أثناء الحرب أو عند وجود خطر في اندلاعها، حيث سنكون بحاجة إلى كل الناس، ومن واجب الجميع أن يساهموا.

هناك ثلاثة أنواع من واجب الدفاع الشامل:

- الخدمة العسكرية الإلزامية في القوات المسلحة.
- الخدمة المدنية الإلزامية ضمن الفعاليات التي تقررها الحكومة.
- واجب الخدمة الوظيفية العامة ويعني أن يخدم المرء ضمن الفعاليات التي يجب أن تبقى في حالة عمل، حتى أثناء الحرب أو عند وجود خطر في اندلاعها. ويعني ذلك أن تستمر في عملك المعتاد، أو أن تعمل ضمن إحدى المنظمات الطوعية، أو أن يوكل مكتب العمل إليك القيام بعمل له أهمية خاصة بالنسبة للدفاع الشامل.

ويمكن لمن يخضعون لواجب الدفاع الشامل أن يتم فرزهم إلى قطع عسكرية محاربة. وعندما يتم فرزك في الحرب، فهذا يعني أنك قد استلمت أمرًا بالفرز أو إشعارًا آخر بهذا الشأن من ربّ عملك.

كانت الاستعدادات للحرب ولخطر اندلاعها محدودة جدًا في السويد منذ سنوات عديدة. حيث كانت السلطات والبلديات تركز على تعزيز الاستعدادات للأزمات التي قد تقع في زمن السلم، مثل الفيضانات والهجمات الإلكترونية. ولكن الحكومة قررت تعزيز الدفاع الشامل نظرًا لما يطرأ من تغيرات في العالم، ولذلك يجب استعادة تخطيط الدفاع المدني في السويد. وتطوير كل الأجزاء المعنية مجددًا سوف يستغرق وقتًا. وفي الوقت نفسه، فإن الاستعداد للأزمات في زمن السلم أساس هام لقوى المقاومة في زمن الحرب.

يجب على كل جهات الدفاع في السويد أن تحمي البلد وتدافع عنها وعن حريتنا وحقنا في أن نعيش الحياة بالطريقة التي نختارها. وهناك واجب يقع على عاتق كل فرد منا، إذا ما تعرّضت السويد للخطر.

## الدفاع الشامل

الدفاع الشامل هو كل الأعمال اللازمة لكي تكون السويد مستعدة في حالة الحرب. ويتألف الدفاع الشامل من الدفاع العسكري والدفاع المدني.

## الدفاع العسكري

يتكوّن الدفاع العسكري من القوات المسلحة بما فيها القوات التطوعية وعدد من السلطات الأخرى التي يكون واجبها الرئيسي هو مساندة الدفاع العسكري. والقوات المسلحة هي التي تدافع عن أرضنا وحدودنا.

## الدفاع المدني

يشمل الدفاع المدني كل قوى المقاومة في المجتمع أثناء الحرب أو عند وجود خطر في اندلاعها. والدفاع المدني هو العمل الذي تقوم به السلطات الحكومية، والبلديات، والتنظيمات النيابية للمحافظات والأقاليم، والشركات الخاصة، والمنظمات الطوعية. ويهدف هذا العمل إلى حماية السكان المدنيين، كما يهدف إلى سير أمور الرعاية الطبية ووسائل النقل أثناء الحرب أو عند وجود خطر في اندلاعها. وكذلك يجب على الدفاع المدني أن تساند القوات المسلحة أثناء الحرب أو عند وجود خطر في اندلاعها.



# نصائح حول استعدادك في البيت

تختلف الشروط والاحتياجات من شخص لآخر، ويعتمد ذلك مثلاً على المكان الذي تسكن فيه؛ في الريف أم في المدنية، في بيت أم في شقة. تجد فيما يلي نصائح عامة حول استعدادك في البيت. استخدم النصائح التي تناسبك أنت والقريبين منك. ومن الأفضل أن تتضمنوا في مجموعات وأن يستعير بعضكم من بعض.

## الطعام

من المهم أن تتوفر في البيت كمية إضافية من الطعام لكي تزودكم بما يكفي من الطاقة. استخدم الطعام التي تكون فترة صلاحيتها طويلة ولا يتطلب الكثير من الماء أو يمكن تناوله بدون طهي.

- بطاطا، كرنب (ملفوف)، جزر، بيض
- خبز له صلاحية طويلة، على سبيل المثال: تورتيلا، خبز جاف، بسكويت، كعك
- جبن لين، زبدة مصل اللبن، وغير ذلك مما يوجد في أبنوبة ويوضع على الشطائر
- شراب الشوفان، شراب الصويا، بودرة الحليب المجفف
- زيت الطعام، جبن جامد
- معكرونة سريعة التحضير، أرز، حبوب مجروشة، مسحوق هريس البطاطا
- عدس مطبوخ، فاصولياء (فول)، خضار، حمص مُعلَب
- بندورة (طماطم) مقطعة، تُطبخ فيها المعكرونة مثلاً
- مُعلبات تحتوي على صلصة اللحم المفروم، سمك الرنكة، سردين، رافيولي، طابايت سمك السلمون، لحم مسلوق، شوربات
- كريمات الفواكه، مربى، مرملا
- حساء العجبية وحساء الورد البري (الزعرور) الجاهز، عصير أو مشروب آخر يصمد في درجة حرارة الغرفة
- قهوة، شاي، شوكولا، مصبغات الطاقة، عسل، لوز، جوز، زبدة الفستق، بذور.

## الماء

ماء الشرب النظيف ضروري جداً للحفاظ على الحياة. ضع في حسابك أن الشخص البالغ يحتاج إلى ثلاثة لترات باليوم. وإن لم تكن متأكدًا من جودة الماء، فسوف تحتاج إلى توفير إمكانية عليه.

إذا لم يكن المراض قابلاً للاستخدام، فيمكنك أن تستعين بأكياس بلاستيكية متينة تضعها في كرسي المراض. ونظافة اليدين الجيدة أمر هام لتجنب العدوى.

- قناني
- سطل ذات أغطية
- زجاجات التخفيف (PET) لتجميد الماء فيها (لا تملأها عن آخرها لأنها ستنفجر بالتجمد)
- مياه معدنية
- غالونات، والأفضل أن تكون لها حنفية ضغط، من أجل جلب الماء فيها. كما يمكنك أن تحتفظ ببعض الغالونات النظيفة مملوءة بالماء احتياطياً. ويجب الاحتفاظ بها في مكان مُعتَم ومعتدل البرودة.

## التدفئة

عند انقطاع الكهرباء خلال فصل الشتاء، فسوف يبرد المسكن بسرعة. ولذلك اجتمعوا في غرفة واحدة، وعلّقوا بطانيات على النوافذ، وغطّوا الأرض بسجّاد، واصنعوا خيمة أو كوخاً تحت إحدى الطاولات من أجل الحفاظ على التدفئة. ولكن احذروا من اندلاع حريق! يجب عليكم أن تطفئوا كل الشموع ومصادر التدفئة قبل أن تخلدوا إلى النوم. ولا تنسوا تهوية المكان على نحو منتظم من أجل الحصول على الأوكسجين.

- ملابس صوفية
- ملابس خارجية دافئة ومريحة
- طاقيات، قفازات، شالات
- بطانيات
- مَرنّبات للاستلقاء
- أكياس نوم
- شموع الاستيارين
- شموع التدفئة
- أعواد الثقاب أو قَدّاحات إشعال
- مصدر بديل للتدفئة، مثل مدفأة الغاز أو أجهزة التدفئة التي تعمل بالكبروسين.

## أمور أخرى

- موقد كحولي مع وقوده
- مصباح جيب، مصباح يوضع على الجيبين
- بطاريات

## وسائل الاتصال

تحتاج عند وقوع حدث خطير إلى أن تحصل على معلومات هامة من السلطات، وبالدرجة الأولى عن طريق راديو السويد بي 4 (Sveriges Radio P4). كما تكون بحاجة إلى متابعة الأخبار عن طريق وسائل الإعلام، وأن تتواصل مع أقربائك وأصدقائك، وأن تتمكن من الاتصال بخدمة الإنقاذ أو الرعاية الطبية أو الشرطة، في الحالات الطارئة.

- جهاز راديو يعمل بالبطاريات أو الخلايا الشمسية أو بواسطة تدوير الذراع باليد
- راديو السيارة
- قائمة ورقية تحتوي على أرقام الهواتف الهامة
- بطاريات إضافية/جهاز تزويد الطاقة من أجل الهاتف الجوال وغير ذلك
- شاحن للهاتف الجوال من أجل استخدامه في السيارة.
- مبالغ نقدية من الفئات الصغيرة
- صيدلية منزلية وأدوية إضافية
- مناديل الغسل
- كحول تعقيم اليدين
- حفاظات مع واقيات الحيض
- نسخ مطبوعة على ورق من شهادات التأمين وبيانات البنك وشهادات التسجيل وقود في الخزان.

تعلم المزيد  
عن الاستعداد المنزلي في  
الموقع:  
[dinsakerhet.se](http://dinsakerhet.se)



## رفع مستوى التأهب

يمكن أن تقرر الحكومة رفع مستوى التأهب، من أجل تعزيز إمكانيات السويد في الدفاع عن نفسها. وتبقى القوانين المتبعة في زمن السلم سارية المفعول، غير أنه من الممكن تطبيق قوانين أخرى في حالة رفع مستوى التأهب. على سبيل المثال، يمكن أن تستولي الدولة على ممتلكات فردية ذات أهمية خاصة للدفاع الشامل.

عند رفع مستوى التأهب، يجب على المجتمع بأكمله أن يستجمع قواه من أجل مواجهة المعتدي ومن أجل الحفاظ على سير الأمور الحيوية في المجتمع. وقد يجري استدعاؤك عند رفع مستوى التأهب لكي تقدم المساعدة بشتى السبل.

تحصل على معلومات عن رفع مستوى التأهب عن طريق الإذاعة والتلفزيون. وقناة الاستعداد هي راديو السويد بي 4 (Sveriges Radio P4).



## المقاومة ضرورية إذا تعرّضت السويد لاعتداء

يجب أن نكون قادرين على مواجهة مختلف أنواع الاعتداءات على بلدنا. ونشهد اليوم اعتداءات على أنظمة تقنية المعلومات الهامة ومحاولات للتأثير علينا بواسطة المعلومات الزائفة. كما أننا يمكن أن نتأثر بالنزاعات التي تدور في المنطقة القريبة منا. الاعتداءات المحتملة قد تكون:

- هجمات إلكترونية تعطل أنظمة تقنية المعلومات الهامة.
- تخريب البنية التحتية (مثل: الطرق والجسور والمطارات والسكك الحديدية وتمديدات الكهرباء ومحطات الطاقة النووية).
- اعتداءات إرهابية تصيب الكثير من الناس أو الفعاليات الهامة.
- محاولة التأثير على صنّاع القرار أو على السكان في السويد.
- تعطيل وسائل النقل مما يتسبب بنقص المواد الغذائية والسلع الأخرى.
- هجمات عسكرية، كالغارات الجوية أو الهجمات الصاروخية أو غير ذلك من الأعمال الحربية.

إذا ما اعتدت دولة أخرى على بلدنا، فلن نستسلم أبداً. وكل المعلومات التي تفيد بأن المقاومة سوف تتوقف هي معلومات زائفة.

## بلاغ هام إلى المواطنين

إشارة صوتية لمدة 7 ثوان - انقطاع 14 ثانية

## انتهى الخطر

إشارة صوتية غير متقطعة لمدة 30 ثانية

30

## نظام التحذير

### بلاغ هام إلى المواطنين

نظام الإنذار والمعلومات المسمى بلاغ هام إلى المواطنين (viktigt meddelande till allmänheten/VMA) يُستخدم في حالات الأزمات - على سبيل المثال: عند انبعاث مواد خطيرة، والحرائق التي تنطوي على خطر وقوع انفجار، وحرائق الغابات، وغير ذلك من الكوارث الطبيعية.

ويتم إرسال البلاغ الهام إلى المواطنين (VMA) بالدرجة الأولى عن طريق محطات الإذاعة السويدية وقنوات التلفزيون السويدية وفي قناة المعلومات النصية (SVT Text). كما يتم إرسال البلاغ الهام إلى المواطنين (VMA) عن طريق الرسائل الهاتفية (SMS) ضمن منطقة معينة.

### التحذير خارج البيوت

يتم في حالات نادرة استخدام التحذير خارج البيوت أو ما يُعرف باسم هيسا فريدريك/"Hesa Fredrik". وتوجد أجهزة التحذير خارج البيوت في العديد من المناطق الكبيرة والمناطق المحيطة بمحطات الطاقة النووية.

عندما تسمع إشارة التحذير، افعل ما يلي: ادخل إلى بيتك، وأغلق النوافذ والأبواب وفتحات التهوية، واستمع إلى محطة راديو السويد بي 4 (Sveriges Radio P4) التي تقوم بمهمة تزويد المجتمع بالمعلومات.

يجري اختبار نظام التحذير خارج البيوت في الساعة 15:00 من أول يوم اثنين غير عطلة في الشهور التالية: مارس، يونيو، سبتمبر، ديسمبر.



## إذار التأهب

إشارة صوتية لمدة 30 ثانية – انقطاع 15 ثانية

15 30 15 30 15 30

## إذار الطيران

إشارات صوتية بنبضات قصيرة لمدة دقيقة واحدة

## انتهى الخطر

إشارة صوتية غير متقطعة لمدة 30 ثانية

30

## إذار التأهب وإذار الطيران

إذار التأهب هو وسيلة تتبناها الحكومة لتبليغ الناس بوجود خطر وشيك لاندلاع حرب أو أن البلد في حالة حرب.

عندما تسمع هذه الإشارة، يجب عليك أن تدخل إلى بيتك على الفور وتستمع إلى محطة راديو السويد بي 4 (Sveriges Radio P4). استعد لتكون قادرًا على مغادرة مسكنك واصطحب أهم الأشياء معك: ملابس دافئة وبعض الطعام والشراب ووثائق الهوية الشخصية. وإذا تم فرزك في الحرب، فيجب عليك أن تذهب فورًا إلى المكان الذي تبليغ بالذهاب إليه. إذار الطيران يعني أنه يجب عليك أن تبحث عن مكان آمن على الفور، مثل: ملجأ أو قبو في المبنى الذي تتواجد فيه.

قد تكون هناك وسائل أخرى لتحذير السكان.

احصل على أحدث  
المعلومات من الموقع:  
[dinsakerhet.se](http://dinsakerhet.se)

## الملاجئ والأماكن المحمية الأخرى

الغاية من الملاجئ هي أن توفر الحماية للسكان في زمن الحرب. وكل الملاجئ والمباني التي فيها ملاجئ تحمل لوحة تشير إلى ذلك. ولا يوجد ملجأ محدد لكل شخص، وإنما يمكنك استخدام الملجأ الأقرب إليك.



كن على اطلاع بمكان الملجأ الأقرب إليك في مكان سكنك وفي الأماكن التي تتواجد فيها أثناء النهار. وعند انطلاق إذار الطيران، يجب عليك أن تتوجه إلى أحد الملاجئ، وفي الحالات الطارئة توجه إلى مكان آخر محمي، مثل قبو أو نفق أو محطة قطار الأنفاق (تونيلبانا).



## تعلم!

تعلم كيف تقدم الإسعافات الأولية؛ فقد تنقذ معرفتك حياة الآخرين.  
إذا كنت أول شخص يصل إلى مكان الحادث أو أي حدث آخر خطير،  
فاتصل برقم نجدة الطوارئ 112 (SOS Alarm). ويمكن الاتصال بالرقم  
112 حتى وإن لم يكن لديك رصيد في هاتفك الجوال أو لم يكن مزودًا ببطاقة  
الهاتف (SIM-kort). ويمكن أن تزودك نجدة الطوارئ  
(SOS Alarm) بإرشادات حول كيفية التصرف في مكان الحادث.

## شارك!

يوجد الكثير من المنظمات الطوعية والتجمعات الدينية التي تقوم بأمور هامة  
من أجل سلامتنا المشتركة واستعدادنا معًا. ولدى المنظمات الدفاعية  
الطوعية مهمات خاصة ضمن الدفاع الشامل، وتتوفر لديها دورات  
ودراسات لمن يريد المشاركة. وهم يقدمون المساعدة في أمور عديدة أثناء  
الأزمات ورفع مستوى التأهب، ومنها نشر المعلومات الهامة بين السكان.  
جهودك مطلوبة وسيكون لديك دور فاعل!



## ملاحظات هامة

اكتب أرقام الهواتف والعناوين الهامة ومكان أقرب ملجأ أو أقرب مكان  
آخر محمي.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

يهدف هذا الكتيب إلى مساعدتنا في الاستعداد على  
نحو أفضل في كل حالات الطوارئ، سواءً عند وقوع حوادث  
خطيرة وكوارث مناخية وهجمات إلكترونية أو عند نشوب  
نزاعات عسكرية. حبذا لو تتحدث عن محتوى هذا الكتيب  
مع الأشخاص الموجودين في محيطك.

## أرقام هواتف ومواقع إلكترونية هامة

**112**

في حالات الطوارئ التي تتطلب مساعدة  
فورية من سيارة الإسعاف أو فوج الإطفاء أو الشرطة.

**113 13**

من أجل التبليغ أو الحصول على معلومات عند  
وقوع حوادث أو في الأزمات.

**114 14**

كل القضايا ذات الصلة بالشرطة  
ولا علاقة لها بجرائم جارية أو حوادث آنية.

**1177**

مركز الإرشاد الصحي.

**Dinsäkerhet.se**

معلومات مفصلة عن محتوى هذا الكتيب.

**Krisinformation.se**

معلومات شاملة من السلطات عند وقوع أزمات في السويد.