

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 نعتبرها من البديهيات قد تتوقف عن العمل. لذلك، من الجيد أن تكون مستعداً. وتتمثل الأولوية في تأمين الطعام ومياه الشرب والتدفئة وإتاحة الفرصة لتلقي المعلومات المهمة. ففي أوقات الأزمات والحروب، نصح جميعاً بحاجة إلى المساعدة.

المسؤول

معظمنا معناد على توفر خدمات المجتمع وعلى انتظام تقديم تلك الخدمات بشكل دائم تقريباً. كما نعد السويد أيضاً أكثر أماناً من العديد من البلدان الأخرى. إلا أن هناك العديد من التهديدات التي تستهدف أمننا واستقلالنا. في حالة استعدادك لتلك المواقف، فإنك تساعدنا في التعامل بشكل أفضل مع الضغوط الشديد.

يجعل المناخ الأكثر دفئاً 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.

تتحمل 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 أتاحت لك الفرصة. ورتب منزلك بما يناسب احتياجاتك أنت ومن تحب. اجتمعوا معاً في أمور معينة، وتحدثوا إلى الأقارب والجيران حول كيفية الاستعداد معاً.

نصائح!

ييقدم هذا المنشور نصائح حول كيفية التعامل مع الأزمات أو الحروب، وبممكنك قراءة المزيد حول كيفية تأثير تلك الأزمات المجتمعية المختلفة على حياتك اليومية وما يمكنك القيام به وكيف يمكنك الاستعداد بشكل أفضل. امسح رمز الاستجابة السريعة لقراءة الكتب باللغة العسة.



ما مدى استعدادك؟

نقدم لك فيما يلي نصائح عامة حول الأشياء التي يمكن تدبرها في المنزل أثناء الأزمات المجتمعية. استخدم ما يناسبك أنت وأحبائك، واجتمعوا معاً في أمور معينة وفعّلوا نظام المقايضة بين بعضكم البعض.

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

مصباح يدوي 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 ووقود التخييم. ويفضل استخدامه في الهواء الطلق.

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

أعواد الكبريت.

الشموع والشموع الصغيرة.

مصباح الكيروسين ووقود، 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 للعائلة والأقارب والجيران والبلدية وخدمة الإنقاذ ومورد الكهرباء والمستشفى.

المياه

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

الغذاء

من المهم أن يكون لديك طعام في المنزل يوفر طاقة كافية. استخدم طعامًا مستدامًا يمكن طهيها بسرعة، ويتطلب كمية قليلة من الماء أو يمكن تناوله دون طهي.

التدفئة

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

وسائل الاتصال

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

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

