

# بيانات الاتصال

خدمة الإنقاذ في ميلاردالين  
عند وجود أسئلة عن الوقاية من الحريق  
010-179 82 00 📞  
rtmd.se

مركز الإرشاد الصحي  
للاستشارات والمعلومات الصحية  
والإسعافات الأولية  
1177 📞  
1177.se

شركة الطاقة مالار إنبرجي  
الكهرباء والتدفئة والمياه والصرف الصحي  
021-39 50 50 📞  
malarenergi.se

إدارة محافظة فاستمانلاند  
الاستعداد للأزمات في الإقليم  
010-224 90 00 📞  
lansstyrelsen.se

عند وقوع أزمات أو حوادث  
رقم الاستعلامات الوطني  
113 13 📞  
krisinformation.se

مركز معلومات السموم  
الإسعافات الأولية في حال التسمم  
010-456 67 00 📞  
giftinformation.se

SOS/نجدة الطوارئ (إس أو إس)  
للمساعدة في حالات الطوارئ  
112 📞  
sosalarm.se

الشرطة  
المعلومات وطريقة الانتساب  
114 14 📞  
polisen.se

(MSB) سلطة الدفاع المدني والطوارئ  
نصائح ومعلومات في أوقات الأزمات والحرب  
0771-240 140 📞  
msb.se

إقليم فاستمانلاند  
معلومات عن المواصلات العامة والصحة  
والرعاية الصحية في الإقليم  
021-17 30 00 📞  
regionvastmanland.se

خفارة الخدمات الاجتماعية  
للمساعدة الطارئة من إدارة الخدمات  
الاجتماعية  
021-39 20 66 📞  
vasteras.se

(Vattenfall) شركة فانتفال  
الكهرباء في أجزاء معينة من المدينة  
020-82 40 40 📞  
vattenfall.se



VÄSTERÅS STAD

## بلدية مدينة فاستروس

دار البلدية، شارع 1 Fiskartorget، فاستروس  
رقم الهاتف: 021-39 00 00  
البريد الإلكتروني: kontaktcenter@vasteras.se

# قائمة تذكيرية في حالة الإخلاء على نطاق واسع

يشمل الإخلاء على نطاق واسع مدينة أو جزءاً منها أو منطقة جغرافية واسعة. ويستمر لفترة طويلة ويؤثر على كثير من الناس والحيوانات والوظائف الهامة في المجتمع، مثل: المستشفيات ودور المسنين والمدارس ورياض الأطفال والشركات والمصانع.

من المفيد عند الإخلاء على نطاق واسع اصطحاب ما يلي:

- بعض الطعام والشراب
- مستلزمات النظافة الشخصية
- الأدوية ووسائل المساعدة مثل: النظارات والعدسات وجهاز السمع وعلبة الجرعات.
- ملابس دافئة.
- بطاقة الهوية الشخصية، أموال نقدية، بطاقة مصرفية
- راديو مع بطاريات أو راديو قابل للشحن
- هاتف جوال وشاحن مع جهاز شحن محمول (powerbank).
- بطاقة التأمين الصحي الأوروبية.
- جهاز التعريف البنكي (bankdosa)/الهوية المصرفية (BankID).
- شهادات تسجيل المركبات وأوراق التأمين.
- الحاسوب وجهاز استقبال شبكة الإنترنت.
- وصفات الأدوية.
- شاحن الهاتف لاستخدامه في السيارة.
- قائمة ورقية بأرقام الهواتف الهامة.
- قرار الفرز للحرب لمن جرى فرزه.



## مجموعة الموارد التطوعية

إن مهمة مجموعة الموارد التطوعية هي تقديم العون للبلدية عندما تحتاج الموارد العادية الأخرى إلى تعزيز في الحالات الاضطرارية.

هل لديك اهتمام للانخراط في مجموعات الموارد التطوعية؟  
ابدأ بإرسال إشعار الاهتمام إلى العنوان [frg@vasteras.se](mailto:frg@vasteras.se) متضمناً اسمك وعمرك وبيانات الاتصال بك وسوف تتصل مجموعات الموارد التطوعية بك لاحقاً.

# الدفاع الشامل ورفع مستوى التأهب

يجب على الدفاع الشامل في السويد حماية البلد والدفاع عنها وعن حريتنا وحقنا في العيش كما نختار. وتقع على عاتقنا جميعاً مهمة يجب القيام بها في حال تعرّضت السويد إلى تهديد. والدفاع الشامل هو كل الأعمال اللازمة لاستعداد السويد في مواجهة الحروب. ويتكوّن الدفاع الشامل من دفاع مدني ودفاع عسكري.

## رفع مستوى التأهب

عند نشوب حرب أو خطر نشوب حرب يمكن أن تقرر الحكومة رفع مستوى التأهب في كافة أنحاء السويد أو في أجزاء منها، وقد يكون رفع مستوى التأهب إما مشدداً أو في حالة قصوى. فإذا كانت السويد في حالة حرب فتسري الحالة القصوى تلقائياً. وعند وجود حالة رفع مستوى التأهب فإن الحكومة تعلن عنها عن طريق الإذاعة والتلفزيون وغيرها. وعند رفع مستوى التأهب في كافة السويد يمكن استخدام إنذار التأهب.

عند رفع مستوى التأهب يمكن تعبئة كل الدفاع الشامل أو أجزاء منه. أما الحالة القصوى للتأهب فتعني أنه يجب على المفروضين للحرب أن يتوجهوا إلى منطقة الخدمة المقررة لهم، وأن تقوم السلطات والبلديات والأقاليم وبعض المنظمات والشركات بإعادة تنظيمها للدفاع الشامل. ويبدأ سريان عدد من القوانين عند رفع مستوى التأهب، والغاية منها هي تعزيز الدفاع الشامل في السويد.

تنظّم هذه القوانين أموراً عديدة؛ منها: التجارة، والنقل البحري، وحراسة الحدود، والمدارس، ومكتب العمل، ونظام الدفع، والطاقة المائية، وقيود النفوس، والنظام القضائي. وعند استخدام هذه القوانين يُتاح للحكومة مثلاً تقنين السلع واستخدام الممتلكات الخاصة. كما يصبح من الأسهل تجنيد الكوادر في الدفاع الشامل.

## واجب الدفاع الشامل

يسري في السويد واجب الدفاع الشامل. ويعني ذلك أنه يمكن استدعاء كل من يسكن هنا ويبلغ عمره ما بين 16 و70 سنة للمساعدة بشتى السبل عند نشوب حرب أو احتمال نشوبها. هناك حاجة للجميع، ومن واجب الجميع المساهمة. ويحتاج الجميع أن يتعاونوا. وهناك ثلاثة أنواع من واجب الدفاع الشامل:

- الخدمة العسكرية الإلزامية في القوات المسلحة.
- الواجب المدني ضمن الأنشطة التي تقررها الحكومة.
- واجب الخدمة العامة الذي يعني أن يقوم المرء بأعمال الخدمة ضمن الأنشطة التي يجب أن تبقى سارية حتى عند نشوب حرب أو احتمال نشوبها. ويعني ذلك أن تستمر في عملك المعتاد أو أن تعمل ضمن إحدى المنظمات الطوعية أو أن تتلقى من مكتب العمل مهمة يجب عليك تنفيذها لكونها هامة على نحو خاص بالنسبة للدفاع الشامل.

قد يجري فرز المكلفين بواجب الدفاع الشامل للمشاركة في الحرب. إذا كنت من المفروضين للحرب فستكون قد استلمت أمر الفرز أو قراراً آخر بهذا الشأن من رب عملك.

# إلى من عنده قصور وظيفي

- فُكِّر بما يعنيه قصورك الوظيفي في حال انقطاع التيار الكهربائي أو في حال حدوث أمر آخر غير مُتَوَقَّع.
- إذا كنت تتلقى مساعدة فمن المهم أن يكون الأشخاص الذين يساعدونك على دراية أيضاً بمدى تأثر حياتك في حال حدوث أزمة أو خلل في المجتمع.
- عليك أن تبُلِّغ الآخرين عن مكان وجود مستلزماتك الضرورية.
- إذا كنت بحاجة إلى تجهيزات طبية فمن المهم أن تبقى صالحة للاستعمال حتى عند انقطاع التيار الكهربائي.
- اصطحب معك دائماً لوحتك الطبية أو بطاقة الهوية الشخصية أو سوار المعصم.
- خَطِّطْ لكيفية مغادرة مسكنك عند اللزوم. اكتشف مكان طرق الإخلاء واختبرها.
- وإن لم تكن تعرف مكانها فيُستحسن أن تسأل شخصاً يعرف.
- خَطِّطْ للعناية بالكلب المرافق للكفيف أثناء الأزمة وبعدها.
- عدِّل محتويات صندوق الأزمات وفق لاحتياجاتك.
- إذا كنت تعرف مسبقاً بأن شخصاً لديه قصور وظيفي فسوف يُسهِّل ذلك مساعدته عن الإخلاء مثلاً.



## نصائح للمكفوفين والمُصابين بضعف البصر

- استمع إلى الكتيّب "في حال وقوع أزمة أو نشوب حرب".  
"Om krisen eller kriget kommer/".
- استخدم برنامج المساعد الصوتي في هاتفك الجوال في حياتك اليومية. وبذلك يصبح من السهل عليك أن تستعين بهذا البرنامج حتى في الحالات التي تكون فيها واقعاً تحت الضغوط.
- ضع علامة على المؤن بواسطة ملصقات مكتوبة بالحروف النافرة أو مطبوعة بحروف كبيرة.
- احتفظ بقائمة بتجهيزات الطوارئ على ذاكرة محمولة (flash) أو سجّل ملفاً صوتياً يكون من السهل الوصول إليه.
- احتفظ في صندوق الطوارئ بوحدة تواصل تتناسب مع احتياجاتك.
- استمع إلى راديو السويد بي 4 فاستمانلاند.
- من الأفضل أن تكون لديك سترات عاكسة إضافية تحمل علامة تشير إلى أنك مُصاب بضعف البصر وإلى المُرافق.
- عليك اقتناء جهاز الكتب المسموعة (دايسي)، وذاكرة محمولة، وعدسة مُكبَّرة، وجهاز قراءة، وغير ذلك..

## نصائح للصمّ والمُصابين بضعف السمع

- استخدم جهاز راديو مزود بشاشة عرض النصوص وجهاز إنذار وامض.
- احتفظ في البيت ببطاريات إضافية لجهاز السمع.
- استخدم الهاتف النصّي/TTY عندما يكون ذلك ممكناً.
- قد تحتاج إلى ورقة وقلم للتواصل مع الأشخاص الذين لا يعرفون لغة الإشارة.
- يمكن أن تستخدم صفارة لإصدار إشارة بأنك تحتاج إلى مساعدة.
- من المفيد وجود جهاز بثّ يلتقط الإشارات (Streamer) من مختلف أجهزة البث يمكن أن تضعه على التلفاز والراديو والحاسوب والهاتف.
- استخدم نظام إدراك مع رجاّجات في الذراع.
- الرسائل الهاتفية (إس إم إس) 112 - تحتاج إلى التسجيل لدى نجدة الطوارئ (إس أو إس/SOS).

## نصائح لذوي الإعاقات الحركية

- إذا كنت تستخدم كرسيّاً متحركاً كهربائياً فمن الأفضل أن تقتني كرسيّاً متحركاً يدوياً خفيف الوزن من باب الاحتياط.
- إذا كنت تستخدم مخدّة ويجب عليك الإخلاء بدون الكرسي المتحرك، فاصطحب المخدّة معك.
- احتفظ بوحدة تحرّك إضافية مثل العكاز أو مسند المشي ذي العجلات لاستعمالها عند اللزوم.
- احتفظ في صندوق الأزمات بمصباح يوضع على الجبين لتحرير يديك.
- احتفظ بصفارة في متناول يديك لإصدار إشارة بأنك تحتاج إلى مساعدة.
- احتفظ بمعدّات في متناول يديك لتستخدمها في تجهيزاتك، كمفتاح الربط مثلاً.

# التزود بالماء

الماء هو أهم مادة غذائية لكي نستطيع البقاء على قيد الحياة. وقد يحدث أن ينقطع ماء الشرب عن المنطقة التي تسكن فيها بحيث لا يمكن إصلاح العطل بسرعة. ولذلك أعدت بلدية فاستروس خطة مياها في حالة العوز من أجل توفير مقومات جيدة لتزويدك أنت وسكان البلدية بالماء.

عند انقطاع المياها لفترة طويلة سوف تضع البلدية خزانات لمياها الطوارئ في المناطق المتضررة. والغاية من مياها الطوارئ هي بالدرجة الأولى طهي الطعام والشرب. وقد يتأخر ذلك في حال وجود عبء كبير، ولذلك من المهم أن تستعد لتزويد نفسك بالماء.

أما عند التوصية بغلي الماء فلن نقوم بوضع خزانات لمياها الطوارئ لأنه يمكن استخدام الماء بعد غليه. وسوف نخبركم عن أماكن وجود خزانات مياها الطوارئ في الموقع: [www.vasteras.se](http://www.vasteras.se) والموقع: [www.malarenergi.se](http://www.malarenergi.se)

- يحتاج الشخص البالغ إلى حوالي 3 لترات من الماء في اليوم.
- غالونات الماء ذات الفتحات الواسعة هي الأفضل لجلب الماء.
- ضع في الثلاجة زجاجات ماء مملوءة حتى ثلاثة أرباعها. فالماء المتجمد يبقئ طازجاً لمدة أطول. كما يمكن استخدام تلك الزجاجات للتبريد في الثلاجة عند انقطاع التيار الكهربائي.
- يُعتبر خزان الماء في المراوح حاوية جيدة. فهو يحتوي على ما يقرب 8 لترات من المياها التي يمكنك تنظيفها بسهولة عن طريق غليها. قم بغلي الماء حتى تنطلق الفقاعات بشدة.
- يمكن الاحتفاظ بالماء النظيف مدة طويلة في غالونات نظيفة. ضعها في أماكن مظلمة ومعتدلة البرودة.
- يمكنك استخدام مياها البحيرات وجداول المياها الكبيرة للاستحمام والجلي.
- يمكن شطف المراوح بأي ماء متوفر.
- الماء المُخزّن ذو النوعية غير المضمونة والذي يحتوي على بعض الملوثات يمكن غليه قبل استخدامه للطعام والشرب. وتذكّر دائماً أن تغلي الماء أولاً إن لم تكن متأكداً.



# التزود بالطعام

يعتمد مجتمع اليوم على وصول شحنات التسليم إلى متاجرنا في كل يوم. وفي حال انقطاع التيار الكهربائي على سبيل المثال فسوف تكون هناك مشكلة في النقل، وسرعان ما تتلف السلع الطازجة في المتاجر. كما يوجد أيضاً احتمال في أن يقوم الناس بتخزين السلع وشراء أكثر مما يحتاجون إليه في واقع الأمر، وعندئذ ستفرغ رفوف المتاجر في فاستروس سريعاً.

تذكّر أن معظم تجهيزات المطبخ سوف تتوقف عن العمل في حال انقطاع التيار الكهربائي. ولذلك استخدم المشواة أو مطبخ التخييم، ولكن يجب أن تكون التهوية جيدة وانتبه جيداً إلى مخاطر اندلاع الحريق. ويجب أن تكون قادراً على إطفاء الحريق في حال اندلاعه.



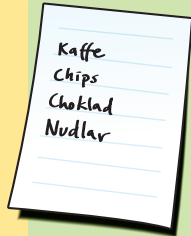
ابدأ بتناول الأطعمة الموجودة في الثلاجة بينما لا تزال باردة ولا يزال الطعام طازجاً. حتى وإن انقطع التيار فستبقى المُجمّدة باردة لمدة يوم كامل. احرص على عدم فتح باب المُجمّدة كثيراً، وأغلق الباب بسرعة لكي تحافظ على التجميد.

حاول اختيار الطعام المُنتج محلياً الذي يمكن تخزينه لفترة طويلة. علماً بأن تسوق الطعام المُنتج محلياً يساعد المُنتجين المحليين على استمرارهم في العمل. وفي حال حدوث أزمة فسيكون من المفيد أن تقلل فاستروس من حاجتها لاستيراد الأطعمة.

تذكّر أيضاً أنه يجب أن تتوفر لديك أموال نقدية في البيت لكي تستطيع التسوق. إذ لن تكون هناك إمكانية لسحب الأموال أو الدفع بالبطاقة. اسحب أموالاً نقدية مسبقاً بما يكفي لأسبوع واحد على الأقل واحتفظ بها في مكان آمن.

## كيف يجب أن أفكر بشأن الطعام؟

- تذكّر بأن الطعام الذي تخزّنه يجب أن يبقى صالحاً لفترة طويلة ولا يتطلب التخزين في الثلاجة.
- اختر الطعام الذي تحبه أنت وأسرتك.
- الطعام الذي تختار تخزينه يُستحسن أن يكون تحضيره بسيطاً ولا يتطلب الكثير من الطاقة. على سبيل المثال: المعكرونة سريعة التحضير أفضل من المعكرونة التي يتطلب سلقها وقتاً طويلاً.
- اختر الطعام الذي لا يحتاج طهوه إلى الكثير من الماء وغسل الأواني.





الغاية من الملاجئ هي توفير الحماية الجسدية للناس في حالة الحرب. يوجد في المناطق السكنية في فاستروس حوالي 1200 ملجأ، وهي تتسع لعدد من الأشخاص يفوق عدد السكان، أي حوالي 140 ألف مكان. وتذكر أنك لا تنتمي إلى ملجأ معين، وإنما يمكنك استخدام الملجأ الأقرب إلى مكان وجودك. ولذلك فمن الأفضل أن تعرف أين هو مكان أقرب ملجأ إليك.

## أين يوجد أقرب ملجأ؟

استطلع الأماكن الموجودة في منطقتك. علماً بأن جميع المباني التي فيها ملاجئ تحمل لوحة فيها رمز مربع برتقالي اللون مع مثلث أزرق.



كما يمكنك أيضاً أن تجد أقرب ملجأ إليك في موقع سلطة الدفاع المدني والطوارئ: [www.msb.se/skyddsrum](http://www.msb.se/skyddsrum). علماً بأن سلطة الدفاع المدني والطوارئ (MSB) أيضاً هي التي تتحمل المسؤولية الشاملة عن الملاجئ. أما إذا كنت لا تسكن بالقرب من ملجأ فيمكنك الذهاب إلى مكان محمي آخر، مثل قبو أو نفق.

علماً بأن الملاجئ منتشرة في المباني العادية وتستخدم في أوقات السلم كمقرات عادية تماماً. وعند اللزوم يجب أن تصبح الملاجئ مهيئة للاستخدام في غضون 48 ساعة. وتقع مسؤولية الملاجئ على عاتق مالكي العقارات كما تقع عليهم مسؤولية صيانتها.

ضع باعتبارك أنه نظراً لضيق المكان ولحالات التحسس، لا يُسمح باصطحاب الحيوانات المنزلية إلى الملاجئ. والغاية من الملاجئ هي توفير الحماية المؤقتة فقط.

## من المفيد أن تصطحب معك إلى الملجأ

- بعض الطعام والشراب
- مستلزمات النظافة الشخصية
- الأدوية ووسائل المساعدة مثل: النظارات والعدسات وجهاز السمع وعلبة الجرعات.
- بطاقة الهوية الشخصية، أموال نقدية، بطاقة مصرفية
- راديو مع بطاريات أو راديو قابل للشحن
- هاتف جوال وشاحن مع جهاز شحن
- محمول (powerbank).
- مصباح جيب أو مصباح يوضع على الجبين
- ملابس دافئة.
- ورق مرحاض
- حقيبة الإسعافات الأولية.
- كوب أو كأس لشرب الماء.

في العديد من الأحداث - عند انبعاث مواد خطيرة مثلاً - يكون من الأفضل أن تأوي إلى مكان مغلق. ويعني الإيواء أن تدخل إلى مكان مغلق وتسد النوافذ والأبواب وفتحات التهوية. وسوف تخبرك السلطات ما إذا كان يجب عليك الإيواء أو الإخلاء عند وقوع حادث ما. ويجري ذلك عن طريق البلاغات الهامة إلى المواطنين (VMA).

# كيف يمكن أن تستعد؟

أثناء الأزمات تقدم السلطات المساعدة إلى من يحتاجونها أكثر. لذلك خُطِّط بحيث تستطيع تدبُّر أمورك لمدة أسبوع أو أكثر إن استطعت. وانطلق من احتياجاتك ومقوماتك ومن احتياجات القريبين منك ومقوماتهم. وقد يستغرق الأمر وقتاً طويلاً قبل أن تعود الأمور إلى طبيعتها مرة أخرى. وقد يعني الاستعداد أيضاً أن تتفادى الطوابير على السلع التي تكون جذابة في ذلك الحين أو أن تبقى بدون السلع التي تحتاج إليها. واستعدادك يعني أن يتمكن جميع المحيطين بك، لا بل البلد بأكمله، من الصمود في وجه المحنة الصعبة على نحو أفضل.

## انقطاع التدفئة والكهرباء

يمكن أن يبرد بيتك بسرعة في حال انقطاع التدفئة والكهرباء. عليك أن تستعد للتدفئة البديلة في بيتك وعلى أن تكون لديك في البيت أشياء تسهل الأمر عليك.

وإن كان لديك موقد قرميدي أو موقد مفتوح فسوف يساعدك ذلك كثيراً. وهناك مصدر تدفئة جيد آخر؛ وهو مدفأة الكيروسين أو الغاز. كما أن شموع السيارين وشموع التدفئة توفر التدفئة والنور في آن واحد.

ومن الجيد في حال انقطاع التيار الكهربائي أن تركز على تدفئة غرفة واحدة في البيت. اختاروا غرفة قليلة النوافذ وأن تكون قليلة الجدران الخارجية قدر الإمكان. والأفضل أن تكون باتجاه الجنوب. وحاولوا عزل الأرضية والأبواب والنوافذ بواسطة شريط لاصق أو بطانيات أو سجادات. فكّر وكأنك تستعد للخروج في يوم شتوي: جهّز الملابس الشتوية والقبعات والقفازات والبسّ طبقة من الملابس فوق أخرى. وبذلك يتكوّن هواء بين الملابس بحيث يقوم الجسم بتدفئته.

## فكّر بالسلامة

1. افتح النوافذ وقم بالتهوية من حين لآخر. لأن النار المشتعلة تستهلك الكثير من الأكسجين.
2. لا تستخدم الموقد أو الشموع عندما تنام.
3. كن حذراً عند التعامل مع الوقود واللهب في داخل البيت.
4. ضع الشموع في أماكن بعيدة عن المواد القابلة للاشتعال، كالستائر مثلاً.
5. ضع الشموع بعيدة عن بعضها في شمعدان غير قابل للاشتعال.
6. ضع واستخدام مطبخ التخييم بعيداً عن الخزانات وعن مروحة المطبخ.
7. اقتصد في استخدام النار. ضع باعتبارك أن ما لديك من حطب أو وقود ربما يجب أن يكفي لفترة طويلة. إضافة إلى أنك تعرّض نفسك لمخاطر غير ضرورية عندما توقد موقد التدفئة أو موقد الطهي بشدة. إذ إن هناك احتمال أن يُصاب الموقد بعطب أو أن ينشأ حريق في المدخنة.

من الأفضل أن يكون لديك مصباح جيب أو مصباح يوضع على الجبين مع بطاريات إضافية في البيت.



إذا كانت لديك حيوانات منزلية فستجد معلومات وقوائم تذكيرية جيدة في الموقع: [svenskablasterjan.se](http://svenskablasterjan.se)

# نقاط الأمان التي يمكنك أن تحصل فيها على دعم من بلدية فاستروس عند حدوث أزمة

تستخدم بلدية فاستروس المدارس الموجودة في البلدية كنقاط أمان يمكن تفعيلها أثناء الأزمات. نقاط الأمان هي أماكن يمكنك التوجه إليها للحصول على التدفئة أو المياه أو الطعام الساخن أو المعلومات أو إمكانية إنداز 112 أو زيارة المرحاض أو الحصول على رعاية طبية بسيطة أو المبيت أو الدعم. وغالباً ما يعمل في نقاط الأمان متطوعون إلى جانب موظفي البلدية.

توجد 22 مدرسة في بلدية فاستروس تؤدي دور نقاط الأمان. نقاط الأمان في شهر أكتوبر/تشرين الأول 2022 هي:

- مدرسة هاوكوسين سكولان/Hökåsensskolan, شارع Örtegrens väg
- مدرسة تيلباريا سكولان/Tillbergaskolan, شارع Källbovägen 6
- مدرسة بيرسيو سكولان/Persboskolan, شارع Karl IX:s väg 3-7
- مدرسة دينكتونا شيركسوكولا/Dingtuna kyrkskola, شارع Kyrkvägen 6
- مدرسة أونستا سكولان/Önstaskolan, شارع Daggroskgatan 2
- مدرسة تورтона سكولان/Tortunaskolan, شارع Holmstens väg 12
- مدرسة أوريسستا سكولان/Orrestaskolan, شارع Orrestavägen 14
- مدرسة لوفانغس سكولان/Lövängsskolan, شارع Lövängsgatan 4
- مدرسة نورزا فالبي سكولان/Norra Vallbyskolan, شارع Vallby Skolgata 2-4
- مدرسة تيجليفكس سكولان/Tegelviksskolan, بلدية إسيكستونا، للقاطنين في كفيكسوند
- ثانوية رودبيكيانسا/Rudbeckianska gymnasiet, شارع Skolgatan 5
- مدرسة باكي سكولان/Bäckbyskolan, شارع Välljärngatan 492
- مدرسة نيببغه سكولان/Nybyggeskolan, شارع Bygatan 26
- مدرسة فريديكسبريس سكولان/Fredriksbergsskolan, شارع Rosenfinksgatan 4
- مدرسة بيترسباريس سكولان/Pettersbergsskolan, شارع Pettersbergsgatan 39
- ثانوية كارلفورسكا/Carlforsska gymnasiet, شارع Sångargatan 1
- مدرسة إماوس سكولان/Emausskolan, شارع Långmårtensgatan 6
- مدرسة شيليبو سكولان/Skiljeboskolan, شارع Säbygatan 2
- مدرسة فيكسانغس سكولان/Viksängsskolan, شارع Viksängsgatan 23
- مدرسة بيوروفدا سكولان/Bjurhovdaskolan, شارع Boplatsgatan 14
- مدرسة إيرستا سكولان/Irstaaskolan, شارع Ullvigatan
- مدرسة رونبي سكولان/Rönnbyskolan, شارع Släggkastargatan 13

هل تريد أن ترى أماكن نقاط الأمان على الخريطة؟ ادخل إلى الموقع:  
<http://kartor.vasteras.se/sam/> واختر "Omsorg, stöd och hjälp"  
ثم ضع علامة عند "Trygghetspunkterna".

# كيفية الحصول على معلومات أثناء حدوث أزمة

تذكّر أن تكون ناقداً للمعلومات الواردة من مصادر غير رسمية وغير صادرة عن السلطات الرسمية. كل المعلومات التي تقول بأننا نتوقف عن المقاومة ونستسلم في نزاع مسلح هي معلومات مضللة!



## راديو السويد

محطة راديو السويد بي 4 هي قناة التأهب. وهذا يعني أن محطة راديو السويد بي 4 تبث المعلومات من السلطات عند وقوع أزمات أو حوادث ضخمة أو في أسوأ الأحوال عند نشوب حرب. وأغلبية البلاغات الهامة التي نبيثها إلى المواطنين تكون عن طريق محطة راديو السويد بي 4 ويمكن استقبالها أيضاً في تطبيق راديو السويد Sveriges Radio, علماً بأن التردد هو 100.5 في فاستمانلاند.



## تطبيق 112

تحصل بواسطة التطبيق 112 على معلومات سريعة عن الأحداث التي تقع في منطقتك بحيث يمكنك أن تشعر بالأمان أكثر ولكي تستطيع تجنّب الخطر على نحو مباشر وغير مباشر. كما يمكنك الاتصال بالرقم 112 عن طريق التطبيق وأن تقوم بمشاركة موقعك الحالي تلقائياً مع نجدة الطوارئ (إس أو إس/SOS).



رمز البلدية للفت الانتباه إلى وجود أزمة

تجد في نهاية هذا الكتيب المزيد من بيانات الاتصال الهامة.



## فيسبوك

نحن نستخدم صفحة بلدية فاستروس على الفيسبوك من أجل تقديم المعلومات التي نعرفها أو إذا كنا نريد مثلاً أن نطلب منك القيام بأمر ما من أجل حمايتك أثناء الحدث.



## الهاتف

يوجد لدى بلدية فاستروس رقم هاتف إعلامي إضافي يبدأ العمل به عندما نقيم بأن الأزمة خطيرة. رقم الهاتف هو: 021-39 90 00. ويمكنك الاتصال بهذا الرقم لتحصل على إجابات عن الأسئلة التي تتعلق بالأزمة. ونحن نتعاون مع إدارة المحافظة والشرطة وخدمة الإنقاذ والإقليم وشركة الطاقة مالار إنبرجي (Mälarenergi) والبلديات المجاورة ومصحة المرور والقوات المسلحة.



## عنوان الموقع الإلكتروني

تجد معلومات عند حدوث أزمة في موقع البلدية: [www.vasteras.se](http://www.vasteras.se). يُستخدم الرمز المتمثل بدائرة وإشارة تعجب من أجل لفت انتباهك إلى أن أمراً خطيراً قد حدث. كما يمكنك الحصول على معلومات في الموقع: [www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se).

رقم المعلومات الوطني 113 13 يقدم المعلومات ويتلقاها على مدار الساعة.

# كيف سأعرف بوقوع أزمة أو حرب عن طريق نظام التحذير الموجود؟

ويمكن أيضاً استكمال إشارة الإنذار بواسطة إشعار كلامي.

يمكن لفت انتباه المواطنين إلى نظام الإنذار "بلاغ هام إلى المواطنين" بطرق عديدة. إذا قمت بتحميل التطبيق "Krisinformation från MSB" إلى هاتفك فيمكنك استقبال البلاغات الهامة إلى المواطنين على شكل رسائل فورية. ومن خلال التطبيق 112 تحصل أيضاً على رسائل فورية عند بث البلاغات الهامة إلى المواطنين (VMA) من نجدة الطوارئ (إس أو إس/SOS) ومن الموقع: [krisinformation.se](http://krisinformation.se). كما يجري التحذير أيضاً عن طريق رسالة هاتفية (SMS) إلى الهواتف الجوالة في المنطقة المتعرضة للخطر. إن الجهة الفاعلة التي تطلب "البلاغ هام إلى المواطنين" هي التي تقرر بشأن الاستفادة من الخدمة انطلاقاً من كل حادثة على حدة.

يمكن في حالات معينة أيضاً أن تتصل نجدة الطوارئ (إس أو إس/SOS) بأرقام هواتف ثابتة في المنطقة المتعرضة للخطر. وحينئذ يتصلون من الرقم: 010-474 55 00.

الجهاز الأهم على الإطلاق هو جهاز الراديو مع بطاريات احتياطية لتتمكن من تلقي المعلومات عند حدوث أمر خطير. ويمكن أن يكون جهاز الراديو الذي يعمل بالخلايا الشمسية أو بالتدوير اليدوي بديلاً احتياطياً جيداً.



# نظام التحذير عند وقوع أزمة أو حرب

في حال تعرّضت السويد لخطر الحرب أو عند نشوب حرب فسوف يجري استخدام نظام التحذير لكي تستطيع البحث عن ملجأ بسرعة بحيث تحمي نفسك من الغارات الجوية مثلاً. ويمكن إطلاق التحذيرات عن طريق جهاز الإنذار في الهواء الطلق والمعلومات في راديو السويد.

1. بلاغ هام إلى المواطنين (VMA) بالدرجة الأولى يجري بث البلاغات الهامة إلى المواطنين (VMA) عن طريق الإذاعة والتلفزيون.

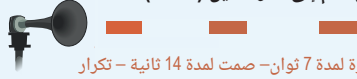


2. تيفون (Tyfon)

في الحالات الأكثر خطراً ينطلق جهاز الإنذار في الهواء الطلق تيفون، أو ما يُعرف باسم هيسا فريدريك/Hesa Fredrik. وعندئذ ينبغي عليك البحث عن ملجأ بسرعة.



بلاغ هام إلى المواطنين (VMA)



إشارة لمدة 7 ثوانٍ - صمت لمدة 14 ثانية - تكرر

إنذار التأهب في حال وجود خطر مُحقق بنشوب حرب



إشارة لمدة 30 ثانية - صمت لمدة 15 ثانية - تكرر

إنذار الطيران - يُحذّر من الهجوم الجوي ومن الأسلحة الأخرى



إشارات قصيرة لمدة دقيقة واحدة

انتهاء الخطر



إشارة متواصلة لمدة 30 ثانية

إنذار التأهب عند وجود خطر مُحقق بنشوب حرب أو عند نشوب حرب إشارة إنذار التأهب (إشارة 30 ثانية - توقّف 15 ثانية) هي طريقة الحكومة للتبليغ عن وجود خطر مُحقق بنشوب حرب أو دخول البلد في حرب.

عندما تسمع إشارة إنذار التأهب يجب عليك أن تدخل إلى مكان مغلق على الفور وأن تستمع إلى محطة راديو السويد بي 4. وتهيئاً لمغادرة مسكنك مصطحباً معك أهم الأشياء: ملابس دافئة وطعاماً وشراباً ووثائق هويتك. وإذا كنت مفروزاً للحرب فيجب عليك أن تتوجّه على الفور إلى المكان الذي طُلب منك التوجّه إليه.

إنذار الطيران عند وجود غارات جوية وشيكة الحدوث

إذا اكتشف الدفاع العسكري هجوماً جويماً مُحققاً فقد يجري استخدام إشارة إنذار الطيران (إشارة لمدة ثابنتين - توقّف لمدة ثابنتين، خلال دقيقة واحدة) لتحذير المواطنين. وعندما تسمع هذه الإشارة يجب عليك أن تبحث عن مكان آمن على الفور، مثل أقرب ملجأ أو مكان آخر يوفر الحماية.

انتهاء الخطر

عند انتهاء الخطر تنطلق إشارة مستمرة لمدة 30 ثانية. ويمكنك عندئذ مغادرة الملجأ أو أي مكان آخر تحتمي فيه.

# في حال وقوع أزمة أو حرب

سوف تعرف في هذا الكتيب المزيد عن:

صفحة 2	في حال وقوع أزمة أو حرب
صفحة 4	كيف سأعرف بوقوع أزمة أو حرب عن طريق نظام التحذير الموجود؟
صفحة 5	نظام التحذير عند وقوع أزمة أو حرب
صفحة 6	كيفية الحصول على معلومات أثناء حدوث أزمة
صفحة 7	نقاط الأمان التي يمكنك أن تحصل فيها على دعم من بلدية فاستروس عند حدوث أزمة
صفحة 8	الملاجئ
صفحة 9	كيف يمكن أن تستعد؟
صفحة 10	التزود بالماء
صفحة 11	التزود بالطعام
صفحة 12	إلى من عنده قصور وظيفي
صفحة 14	الدفاع الشامل ورفع مستوى التأهب
صفحة 15	قائمة تذكيرية في حالة الإخلاء على نطاق واسع
الصفحة الخلفية	أرقام هواتف وروابط هامة

كما يمكنك العثور على المعلومات الحديثة من الموقع: [www.vasteras.se/krisberedskap](http://www.vasteras.se/krisberedskap) والموقع: [www.msb.se](http://www.msb.se).

عليك أن تستعد

قد يستغرق الأمر وقتاً طويلاً قبل أن يعود المجتمع إلى حالته الطبيعية وأن تعود إلى أمورك الروتينية بعد وقوع أزمة. ولذلك تحتاج إلى أن تكون مستعداً لتدبر أمورك من دون الخدمات المجتمعية العادية لمدة أسبوع على الأقل أو لوقت أطول من ذلك. تحدث مع الجيران والأصدقاء والعائلة وأسألهم ما إن كانوا بحاجة إلى مساعدة في أمر ما.

عندما يكون الجميع مستعدين لتدبر أمورهم بأنفسهم فسيكون بوسع السلطات، كمدينة فاستروس مثلاً، أن تركز على مساعدة من هم في عوز شديد وبخاصة ماسة إلى المساعدة.

في حال وقوع أزمة أو حرب

يتوجه هذا الكتيب إلى كل من يسكن في بلدية فاستروس. وهو يحتوي على معلومات عمّا يسري في حال وقوع أزمة أو حرب بحيث نستطيع معاً أن نتدبر الأمور قدر المستطاع.

تجد هنا معلومات عن التدفئة والمياه والطعام والكهرباء ورقم الطوارئ 112 والملاجئ ونظام إنذار المواطنين ونقاط الأمان في حال وقوع أزمة أو - في أسوأ الأحوال - نشوب حرب في فاستروس.

في عام 2018 أرسلت سلطة الدفاع المدني والطوارئ كتيباً بعنوان "في حال وقوع أزمة أو نشوب حرب/Om krisen eller kriget kommer" إلى جميع المنازل في السويد. وفي ذلك الوقت أرسلت بلدية فاستروس معلومات تكميلية إلى سكان فاستروس.

ونظراً لأن الوضع في العالم قد تغير منذ ذلك الحين ولأن الوضع السياسي الأمني أصبح مختلفاً، فقد قررنا أن نرسل إليك كتيباً آخر مُعدلاً يحتوي على معلومات تكميلية إضافية.

## احتفظ بهذا الكتيب!

في حال وقوع حدث خطير فسوف تعرف حجم الفائدة من قراءة هذه المعلومات.

احتفظ بهذا الكتيب في مكان مناسب بحيث يسهل عليك العثور عليه عند الحاجة.



في عام 2018 أرسلت سلطة الدفاع المدني والطوارئ كتيباً بعنوان "في حال وقوع أزمة أو نشوب حرب/Om krisen eller kriget kommer" إلى جميع المنازل في السويد. إن لم يعد هذا الكتيب متوفراً لديك فيمكنك طلب كتيب آخر من الموقع الإلكتروني سلطة الدفاع المدني والطوارئ على الإنترنت. وهناك تجد أيضاً العديد من النصائح عن الاستعداد في البيت.

[msb.se](http://msb.se)







VÄSTERÅS STAD

# كتيب يجدر الاحتفاظ به

معلومات هامة إلى القاطنين في فاستروس  
في حال وقوع أزمة أو حرب



vasteras.se

معلومات عن المجتمع إلى جميع المنازل في بلدية فاستروس