ክዕቀብ ዘለዎ መጽሄት/ጽሑፍ

ኣብ ግዜ ቅልውላውን ውግእን ዝምልከት ኣገዳሲ ሓበሬታ ንነበርቲ ቨስተሮስ

VÄSTERÅS STAD

vasteras.se

ሕብረተ-ሰባዊ ሓበሬታ ንኹሎም ነበርቲ ናይ ንኡስ ዞባ ቨስተሮስ

ቅልውላው ወይ ድማ ውግእ ምስ ዝኽሰት

እዚ መጽሄት/ጽሑፍ እዚ ናባኻ ናብ ተቐማጢ ንኡስ ዞባ ቨስተሮስ ዘተኰረ እዩ። ትሕዝቶኡ ድማ ኣብ ክስተት ቅልውላው ወይ ድማ ውግእ ብዝተኻእለ መጠን ብሓባር ኰይና ብጽቡቕ ንኽንሓልፎ እንታይ ክንገብር ከም ዘሎና ዝሕብር እዩ። ኣብዚ መሞቒ፣ማይ፣መግቢ፣ጽዓት/ኣለትሪክ፣112፣መዕቆቢ ቦታ፣ ኣገዳሲ ሓበሬታ ንሓፋሽ VMA፣ንውሕስነት ዝምልከቱ ርእይቶታት፡ ኣብ ቨስተሮስ ምናልባት ቅልውላው ወይ ውግእ ምስ ዝኽሰቱ ዝብሉ ሓበሬታታት ክትርኢ ትኽእል።

ብዓመተ 2018 ብዓል መዚ ሕብረተሰባዊ ምክልኻልን ድልውነትን MSB ”ቅልውላው ወይ ውግእ ምስ ዝኽሰት” ዝብል መጽሄት/ጽሑፍ ብምሕታም ንኹሉ ኣብ ሽወደ ዝነብር ህዝቢ ዓዲሉ ነይሩ። ከተማ ቨስተሮስ ድማ መመላእታ ዝኸውን ሓበሬታ ናባኻ ናብ ነባሪ ቨስተሮስ ልኢኹ ነይሩ።

ካብኡ ንደሓር ኲነታት ዓለም ስለዝተቐየረን እቲ ንድሕነት ዝምልከት ፖሊቲካዊ ሃዋህው እውን ከምኡ፡ ዝተመሓየሸን ዝተማልአን ዝሓዘ መጽሄት/ጽሑፍ ናባኻ ዳግማይ ንምልእኽ መሪጽና። ንግዜኡ ዝምጥን ሓበሬታ ኣብ **www.vasteras.se/krisberedskap** ከምኡ እውን www.msb.se. ትረክብ።

ተዳሎ

ቅልውላው ምስ ተኸስተ ሕብረተ- ሰብ መሊሱ ናብ ንቡር ንኽምለስን ንስኻ እውን ናብቲ ስሩዕ ህይወትካ ንኽትምለስ ግዜ ክወስድ ይኽእል እዩ። ስለዚ ንስኻውን እቲ ንቡር ዝኾነ ሕብረተ-ሰባዊ ኣገልግሎት ከይረኸብካ እንትወሓደ ንሓደ ሰሙን ወይውን ካብኡ ንላዕሊ ነብስኻ ክትክእል ተዳሎ። ምስ ጐረባብቲ፣ፈተውትን ስድራ-ቤትን እናተራኸብካ ሓገዝ ዘድልዮም እንተኾይኑ ሕተቶም።

ኲሎም ንኹነታት ብገዛእ ርእሶም ክፈትሑ እንተተዳልዮም፡ በዓል መዝታት ንኣብነት ከም ከተማ ቨስትሮስ ኣተኲሮኦም ናብቶም ብ ዝኸፍአ ኲነታት ዝርከቡን ዝያዳ ሓገዝ ዘድልዮምን ዜጋታት ኣብ ምሕጋዝ ይኸውን።

እዚ መጽሄት/ ጽሑፍ እዚ ዓቅቦ!

ገለ ከቢድ ኲነት ምስ ዝፍጠር ኣብዚ ጽሑፍ እዚ ዘሎዉ ሓበሬታታት ኣምቢብካዮም ምጽናሕ ኣዝዩ ክጠቕመካ እዩ።

እዚ መጽሄት/ጽሑፍ እዚ ኣድላዪ ኣብ ዝኾነሉ ግዜ ብቐሊል ክትረኽቦ ኣብ እትኽእለሉ ጽቡቕ ቦታ ኣቐምጦ።

ኣብዚ መጽሄት/ጽሑፍ እዚ ብዛዕባ እዞም ዝሰዕቡ ክትፈልጥ ትኽእል:

ቅልውላው ወይ ውግእ ምስ ዝኽሰት ገጽ 2

ቅልውላው ወይ ውግእ ከምዝተኸሰተ ብኸመይ ይፈልጥ በቲ ናይ መጠንቀቕታ ዘጋውሕ መጋበርያ? ገጽ 4

መጠንቀቕታ ዘጋውሕ መጋበርያ ኣብ ግዜ ቅልውላውን ውግእን ገጽ 5

ኣብ ግዜ ቅልውላው ብኸምዚ ትሕበር ገጽ 6

ኣብ ግዜ ቅልውላው ካብ ከተማ ቨስተሮስ ክትረኽቦም እትኽእል ንውሕስነት ዝምልከቱ ርእይቶታት ገጽ 7

መዕቆቢ ቦታ ገጽ 8

ብኸምዚ ክትዳሎ ትኽእል ገጽ 9

ጠለባት ማይ ገጽ 10

ጠለባት መግቢ ገጽ 11

ንዓኻ ሰንክልና ንዘሎካ ገጽ 12

ጥሙር ምክልኻልን ልዑል ምድላዋትን ገጽ 14

መጠነ-ገዚፍ ምፍንቓል/ምግዓዝ ዝውሰዱ ስጕምትታት ዝሓዘ ሊስታ/ዝርዝር ገጽ 15

ኣገደስቲ ቍጽሪ ተለፎናትን መራኸብታትን ኣብ ድሕሪት ዘሎ ገጽ

ብዓመተ 2018 በዓል መዚ ህዝባዊ ምክልኻልን ድልውነትን ”ቅልውላው ወይ ውግእ ምስ ዝኽሰት” ዝብል መጽሄት/ጽሑፍ ኣሕቲሙ ንኹሉ ኣብ ሽወደን ዝነብር ህዝቢ ዓዲሉ ነይሩ። እቲ መጽሄት/ጽሑፍ ኣብ ኢድካ ዘየሎ እንተኾይኑ ካብ ወብሳይት ናይ MSB:s ክትእዝዞ ትኽእል። ኣብኡ ብዛዕባ ዘቤታዊ ምድላዋት hemberedskap. **msb.se** ተወሳኺ ሓበሬታ ትረክብ።

በቲ ዘሎ ናይ መጠንቀቕታ መጋውሒ መጋበርያ/ጥሩምባ ኣቢለ ቅልውላው ወይ ውግእ ከምዝተኸሰተ ብኸመይ ይፈልጥ?

ኣገዳሲ ሓበሬታ ንህዝቢ VMA
ከበድቲ ሓደጋታት ምስ ዘጋጥሙ እሞ ህዝቢ ንክጕዳእ ተኽእሎ ምስ ዝህሉ በዓል መዝታት ንህዝቢ ዝመሓላለፉ ኣገደስቲ ናይ መጠንቀቕታ ሓበሬታታት ብመሓበሪ መጋበርያታት VMA ሓደ ካብቲ ዝጥቀሙሉ እዩ። ከም ልሙድ እቲ መልእኽቲ VMA ብረድዮን ተለቪጅንን እዩ ዝመሓላለፍ። ግን ናይ ብሓቂ ከቢድ ኣብ ዝኾነ ኩነታት ንህዝቢ ሓበሬታታት ንምትሕልላፍ ግዳማዊ መጠንቀቒ እንሓንሳብ እውን Hesa Fredrik ተባሂሉ ዝፍለጥ ይጥቀሙ።

እዚ ግዳማዊ ናይ መጠንቀቒ መጋበርያ፡ ሽወደን ኣብ ውግእ ኣብ እትኣትወሉ ግዜ ከም ንምጥንቃቕን ናይ ኣየር መጠንቀቕታን ኮይኑ የገልግል።

እዚ ናይ መጠንቀቕታ መጋውሒ/ጥሩምባ ናይ ግዳም ኮይኑ ብርቱዕ ድምጺ ን 7 ካልኢታት/ ሰከንድስ ይሰድድ ድሕሪኡ ን 14 ካልኢታት ብዘይ ድምጺ ይጸንሕ። እንተወሓደ ንኣስታት ክልተ ደቓይቕ የድምጽ። ከበድቲ ሓደጋታት ኣብ ዘጋጥሙሉ ኩነታት ነቲ መጠንቀቕታ ብኡ ንብኡ ንፍንዎ። ኣብ ጥቅምቲ 2022 ኣብተን ህዝቢ ብጻዕቂ ዝነብረለን ቦታታት፡ እዚ ናይ መጠንቀቕታ መጋውሒ/ጥሩምባ ዘሎወን፡ ቨስተሮስ፣ቲልበርያ፣ኢሽታ፣ክቪክሱንድ፣ስኩልቱናን ሆኮኦስንን እየን። እዚኣቶም ዋላ ጽዓት/ኣለትሪክ ምስ ዝጠፍእ እውን ኣብ ስራሕ ይውዕሉ። እቲ ሓደጋ ምስ ኣብቀዐ ን 30 ካልኢታት/ሰከንድታት እቲ ጥሩምባ ምልክት የሰምዕ።

እቶም ሓደጋ ከምዘብቅዐ ንህዝቢ ዝሕብሩ ናይ መጠንቀቕታ መጋውሒታት/ጥሩምባታት፡ይሰርሑ

Text om ljudsignaler saknas

ምኳኖም ንምርግጋጽ ካብ በዓል ናጸ ዘላ ቀዳመይቲ ሰኑይ ናይ ወርሒ መጋቢት፣ሰነ፣መስከረምን ታሕሳስን ሰዓት 15.00 ይፍተኑ እዮም።

እዚ ናይ መጠንቀቕታ ምልክታት ብቓላት ብዝመሓላለፍ መልእኽቲ እውን ክማላእ ይኽእል እዩ።ሕዝቢ ብዛዕባ VMA ብዝተፈላለዩ ኣገባባት ክሕበር ይኽእል። እዚ ኣፕ/ appen Krisinformation från MSB ዝብል ኣብ ሞባይልካ እንተጽዒንካዮ VMA-ሓበሬታታት ከም push-notiser ክትቅበል ትኽእል። ዋላ ብ 112-appen ኣቢልካ እውን ካብ SOS Alarm ከም push-notiser ኣብ ግዜ VMA ክትቅበል ትኽእል፡ ከምኡ እውን ብ krisinformation.se.ኣቢልካ። ኣብቲ ዝተሃሰየ ቦታ ዝርከባ ሞባይል እውን ብእሰ. እም.እስ ሓበሬታ ይቕበላ። ካብ ኩነት ናብ ኩነት እናገምገመ ኣገልግሎት VMA ዝጠልብ እቲ ናይቲ ከባቢ ኣእንጋዲ እዩ።

SOS Alarm (ኣጠንቃቒ) እውን ኣብ ሓድ-ሓደ ኩነታት ናብተን ኣብቲ ዝተሃሰየ ከባቢ ተመዝጊበን ዝረከባ ቀወምቲ ተለፎናት (ናይ ገዛ) ክድውል ይኽእል። ካብዚ ቍጽሪ እዚ 010-474 55 00 እዮም ዝድውሉ።

ከቢድ ኩነት ኣብ ዝኽሰተሉ ግዜ ኣገዳሲ ሓበሬታ ንምርካብ መሓለውታ/ተቐያሪ ባተሪታት ዘለወን ረድዮታት ምሓዝ ብዙሕ ኣገዳስነት ኣሎዎ። ብናይ ጸሓይ ጸዓትን ብኢድካ ዝዝወር መጽዓኒ ባተሪ ዘለዎ ረድዮ እውን ከም መሓለውታ መጋበርያ ክህልወካ ጽቡቕ እዩ።

ናይ መጠንቀቕታ መጋበርያ ኣብ ግዜ ቅልውላውን ውግእን

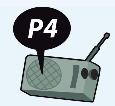
ሽወደን ኣብ ሓደጋ ውግእ ወይ ድማ ኣብ ኩነተ-ውግእ እንተኣተወት ንስኻ ተቐላጢፍካ ናብ መዕቆቢ ኽትኣቱ ምእንቲ ክትክእል፡ንኣብነት ከም ናይ ነፈርቲ መጥቃዕቲ ዝኣመሰሉ ሓደ ናይ መጠንቀቕታ መጋበርያ ኣሎ። እቲ መጠንቀቕታታት ካብ ናይ ግዳም መጋዋሕቲ መጋበርያታትን ወይ ድማ ብረድዮ ሽወደን Sveriges Radio **ይፍኖ።**

ናይ ተዳሎ መጠንቀቒ ኣብ ህጹጽ ኩነተ-ውግእን ወይ ድማ ውግእ
እቲ ናይ መጠንቀቕታ ምልክት (ምልክት 30 ካልኢታት/ሰከንድስ - ን 15 ካልኢታት/ሰከንድስ የቋርጽ) እታ ሃገር ኣብ ህጹጽ ኩነተ-ውግእ ወይ ኣብ ውግእ ከምዘላ መንግስቲ ንህዝቢ ዝሕብረሉ ኣገባብ እዩ። ከምኡ ዝኣመሰለ ናይ ተዳሎ መጠንቀቕታ ምስ እትሰምዕ ተቐላጢፍካ ኣብ ውሽጢ ገዛ ብምእታው ንናይ ሽወደን ረድዮ P4 ትኸፍት። ካብ መንበሪኻ እቶም ኣዝዮም ኣድለይቲ ዝኾኑ ነገራት፡ ዘሙቑ ክዳውንቲ፣ ገለ ዝብላዕ ነገርን ዝሰተን ከምኡ እውን መንነት ወረቐትካን ሒዝካ ንኽትወጽእ ተዳሎ። ኣብ ተዋጋኢ ኣሃዱ ዝተመደብካ እንተኾንካ ተቓላጢፍካ ናብቲ ዝተመደብካዮ ኣሃዱ ትኸይድ።

ናይ ኣየር መጥቃዕቲ ክፍጸም ኣብ ዝተቓረበሉ እዋን ዝፍኖ መጠንቀቕታ
እቲ ወትሃደራዊ ምክልኻል ናይ ኣየር መጥቃዕቲ የንጸላሉ ከም ዘሎ እንተፈሊጡ፡እቲ ንመጥቃዕቲ ኣየር ዝምልከት መጠንቀቕታ (ምልክት ክልተ ካልኢታት/ ሰከንድስ – ንክልተ ካልኢታት/ሰከንድስ የቋርጽ እዚ ድማ ንክልተ ደቓይቕ)ህዝቢ ንምጥንቃቕ ኣብ ስራሕ ይውዕል። ከምኡ ዝበለ መጠንቀቕታ እንተሰሚዕካ ተቐላጢፍካ ናብ ዝቐረበ መዕቆቢ ክፍሊ ትኣቱ ወይ ድማ ካልእ ነብስኻ ከተዕቁበሉ እትኽእል ሰፈር ትኣቱ።

እቲ ሓደጋ ምስ እብቀዐ
እቲ ሓደጋ ምስ ኣብቀዐ እቲ ናይ መጠንቀቕታ ምልክት ብዘይ ምቍራጽ ን 30 ካልኢታት/ሰከንድስ የጋውሕ። ካብ መዕቆቢ ክፍሊ ወይ ካልእ ተዓቍብካሉ ዝጸናሕካ ሰፈር ክትውጽእ ትኽእል።

1. VMA ኣገዳሲ ሓበሬታ ንህዝቢ
ብቐዳምነት ናብ ህዝቢ ዝመሓላለፉ ሓበሬታታት **(VMA)** ብረድዮን ተለቪጅንን ኣቢሎም እዮም ዝፍነዉ።



2. ብርቱዕ ህቦብላ
ኣብ ኣዝዩ ህጹጽ ኩነት እቲ ናይ ግዳም ናይ ህቦብላ መጠንቀቒ መጋበርያ የጋውሕ ከም ላሕታት ፍረድሪክ **Hesa Fredrik** ተባሂሉ እውን ይጽዋዕ። ሽዑ ተቐላጢፍካ ናብ መዕቆቢ ትኣቱ።

VMA - ኣገዳሲ ሓበሬታ ንህዝቢ

7 ካልኢታት/ሰከንድስ ምልክት – 14 ካልኢታት/ ሰከንድስ የቋርጽ – ይድገም

ናይ ተዳሎ መጠንቀቕታ ኣብ ህጹጽ ሓደጋ ኩናት

30 ካልኢታት/ሰከንድስ ምልክት – 15 ካልኢታት የቋርጽ – ይድገም

መጠንቀቕታ መጥቃዕቲ ኣየር- ንናይ ኣየርን ካልኦት መሳርያታትን የጠንቅቕ

ሓጸርቲ ምልክታት 1 ደቒቕ

እቲ ሓደጋ ምስ ኣብቀዐ

ን30 ካልኢታት/ሰከንድስ ዘየቋርጽ ምልክት

ኣብ ግዚ ቅልውላው ሓበሬታ ብኸምዚ ትቕበል

ካብ መንግስታውያን በዓል መዝታት ብወግዒ ንዘይፍነዉ ሓበሬታታት ብዓይኒ ጥርጣሬ ምርኣዮም ክትርስዕ የብልካን። **ኣብ ብረታዊ ጐንጺ ኢድና ሂብናን ተማሪኽናን/ተሳዒርናን ዝብሉ ሓበሬታታት ሓሶት እዮም!**

ፈይስቡክ

ብዛዕባ እንፈልጦም ሓበሬታት ናብ ህዝቢ ንምዝርጋሕ ወይ ድማ ኣብቲ ዅነታት ነብስኻ ንምክልኻል እንታይ ክትገብር ከም ዘሎካ ክንሕብረካ እንተዀና ናይ ምምሕዳር ቨስተሮስ ናይ ፈይስቡክ ገጽ ኢና እንጥቀም።

ተለፎን

ምምሕዳር ቨስተሮስ ከቢድ ሓደጋ/ቅልውላው ኣሎ ኢልና ኣብ እንግምግመሉ ግዜ ካልእ ተወሳኺ ናይ ሓበሬታ ተለፎን ንኸፍት ኢና።እቲ ቍጽሪ ድማ እዚ እዩ 021-39 90 00 እዩ። ናብኡ ብምድዋል ብዛዕባቲ ሓደጋ/ቅልውላው መልሲ ክትረክብ ትኽእል። ምስ ዞባዊ ምምሕዳር፣በዓል መዚ ፖሊስ፣ ምስ መጥፋእቲ ሓውን ኣውሓስቲ ድሕነትን፣ ምስቲ ኣውራጃን መላር እነርጂ፣ምስ ተጐራበትቲ ኮሙናትን፣በዓል መዚ ትራፊክን ምክልኻል ሓይልታትን ብምትሕብባር ንሰርሕ።

ኢንተርነት

ኣብዚ ናይዚ ኮሙን ወብሳይት www.vasteras.se, ብምእታው ቅልውላው ብዝምልከት ሓበሬታ ክትረክብ ትኽእል። ዓንኬልን ናይ ቃል ኣጋንኖን ምልክታት ብምጥቃም ከቢድ ኲነት ከም ዘጋጠመ ንሕብረካ። ንስኻ እውን ኣብዚ ብምእታው **www.krisinformation.se.** ሓበሬታ ክትረክብ ትኽእል።

ናይ ሽወደን ረድዮ

ናይ ሽወደን ረድዮ P4 ናይ ሃገረ-ሽወደን ናይ ተዳሎ መርበብ እያ። እዚ ማለት ድማ ናይ ሽወደን ረድዮ P4 ኣብ ግዜ ቅልውላውን፣ዓበይቲ ሓደጋታትን እዋን ኲናትን ንካብ ዝምልከቶም ብዓል መዝታት ንዝፍነዉ ሓበሬታታት የመሓላልፍ። እቶም ኣገደስቲ ሓበሬታታት ንህዝቢ ዝኾኑ ብናይ ሽወደን ረድዮ P4 እዮም ዝፍነዉ ከምኡ እውን ኣብ ኣፕ/app ናይ ሽወደን ረድዮ ክርከቡ ይኽእሉ፡ እንተዘይኮይኑ ረድዮ ማዕበል 100,5 ናይ ቨስትማንላንድ እዩ ዘገልግል።

112-ኣፕ/app

ብኣፕ/app 112 ኣቢልካ ብዛዕባ ኣብ ኣካባቢኻ ዘጋጥሙ ኲነታት ሓበሬታ ክትረክብን ክትቀስንን ካብ ቀጥታውያንን ዘይቀጥታውያንን ሓደጋታት ነብስኻ ንምክልኻልን የኽእለካ። ናብ **112** በቲ ኣፕ/app ኣቢልካ ብምድዋል ብቐጥታ ምስ SOS Alarm ምስ እትርከበሉ/ዘሎኻዮ ቦታ ከተካፍል ትኽእል።

ንህዝቢ ንምሕባር ኮሙን ዝጥቀመሎም ሓበርቲ ስእልታት/ምልክታት

ኣብ መወዳእቲ ናይዚ መጽሄት/ጽሑፍ ብርክት ዝበሉ ናይ መራኸቢ ጸብጻባት ኣለዉ።

እቲ ሃገራዊ ናይ ሓበሬታ መስመር **113 13** ለይትን መዓልትን ሓበሬታ ይቕበልን ይዝርግሕን/ይህብን።

ካብ ምምሕዳር ቨስተሮስ ኣብ ግዜ ቅልውላው ክትረኽቦም እትኽእል መረጋግኢ ነቑጣታት

ምምሕዳር ቨስተሮስ ኣብ ግዜ ቅልውላው ከም መረጋግኢ ነቑጣታት ዝጥቀመሎም ኣብዚ ኮሙን እዚ ዝርከቡ ኣብያተ-ትምህርቲ እዮም። እዞም ነቑጣታት እዚኣቶም ንሰኻ ናብኡ ብምኻድ እዞም ዝሰዕቡ ኣገልግሎታት ትረክብ ምቈት፣ማይ፣ውዑይ መግቢ፣ሓበሬታ፣ ናብ 112 መጠንቀቕታ ናይ ምልኣኽ ተኽእሎ ክህልወካ፣ ዓይኒ ምድሪ/ሽንቲ ቤት ንምእታው፣ቀለልቲ ሕክምናዊ ኣገልግሎታት፣መሕደሪ ወይ ደገፍን እዮም። እዞም ናይ መረጋግኢ ነቑጣታትመብዛሕትኡ ግዜ ብወለንተኛታትን ናይ ኮሙን ሰራሕተኛታትን እዮም ዝካየዱ።

ኣብ ናይ ቨስተሮስ ኮሙን ከም መረጋግኢ ነቑጣታት ኮይኖም ዘገልግሉ 22 ኣብያተ-ትምህርቲ ኣለዉ።
ኣብ ወርሒ ጥቅምቲ ናይ 2022 እቶም ናይ መረጋግኢ ነቑጣታት እዚኦም እዮም :

- **በክቢስኩላን** Bäckbyskolan, Välljärnsgatan 492
- **ኒቢገስኩላን** Nybyggeskolan, Bygatan 26
- **ፍረድሪክስኩላን** Fredriksbergsskolan, Rosenfinksgatan 4
- **ፐተርሽበሪስኩላን** Pettersbergsskolan, Pettersbergsgatan 39
- **ካርልፎሽካስኩላን** Carlforsska gymnasiet, Sångargatan 1
- **እማዉሰስኩላን** Emausskolan, Långmårtensgatan 6
- **ሺልየቡስኩላን** Skiljeboskolan, Säbygatan 2
- **ቪክሰንግሰስኩላን** Viksängsskolan, Viksängsgatan 23
- **ብዩርሆቭዳስኮላን** Bjurhovdaskolan, Boplatsgatan 14
- **ኢሽታስኩላን** Irstaskolan, Ullvigatan
- **ሮንቢስኩላን** Rönnbyskolan, Släggkastargatan 13
- **ሆክኦስንስኩላን** Hökåsenskolan, Örtegrens väg
- **ቲልበርያስኩላን** Tillbergaskolan, Källbovägen 6
- **ፐርሽቡስኩላን**Persboskolan, Karl IX:s väg 3-7
- **ዲንግቱና ሺርክስኩላን** Dingtuna kyrkskola, Kyrkvägen
- **ኦንስታስኩላን** Önstaskolan, Daggrosgatan 2
- **ቶርቱናስኩላን** Tortunaskolan, Holmstens väg 12
- **ኦረስታስኩላን** Orrestaskolan, Orrestavägen 14
- **ሎቨኣንግሰስኮላን** Lövängsskolan, Lövängsgatan 4
- **ኖራ ቫልቢስኩላን** Norra Vallbyskolan, Vallby Skolgata 2-4
- **ተገልቪክሰስኩላን ኣብ እስኪልስቱና ኮሙን ንኣብ ክቪክሱንድ ዝነብሩ** Tegelviksskolan i Eskilstuna kommun, för boende i Kvicksund
- **ሩድበኪያንሰካ ጂምናሴት** Rudbeckianska gymnasiet, Skolgatan 5

ነዞም ናይ ምርግጋእ ነቑጣታት ኣበይ ከምዝርከቡ ኣብ ካርታ ክትሪኦም ትደሊዶ? ኣብዚ እቶ **http://kartor.vasteras.se/sam/** ነዚ ምረጽ *"Omsorg, stöd och hjälp"* ነዚ ኣመልክተሉ *"Trygghetspunkterna"*.

መዕቆቢ ክፍሊ/ታት

መዕቆቢ ክፍሊ/ታት ኣብ ግዜ ኵናት ንህዝቢ ኣካላዊ መዕቆቢ/ታት ኰይኖም የገልግሉ።ኣብ ሽስተርስ ጸዕቂ ነበርቲ ኣብ ዝነብሩሉ ኣካባቢታት ኣስታት 1200 መዕቆቢ ክፍልታት ኣለዉ፡ ኣብኡም ድማ ካብ ብዝሒ እቶም ነበርቲ ንላዕሊ ቦታ መዕቆቢታት ኣሎዉ፡ ኣስታት 140 000 ቦታ። ንስኻ ኣብ ፍሉይ መዕቆቢ ቦታ ዝተመደብካ ኣይኮንካን ኣብ ዘለኻዮ ቦታ ኣብ ዝቐረበ መዕቆቢ ክትከይድ ከም ዘሎካ ኣይትረስዕ። ንዓኻ ዝቐረበ መዕቆቢ ኣየናይ ምዃኑ ኣለልይ።

እቲ ንዓይ ዝቐረበ መዕቆቢ ክፍሊ ኣበይ ይርከብ?

ከባቢኻ ኣጽንዕ። ኵሎም መዕቆቢ ክፍሊ ዘለዎም ህንጻታት ኣራንሾነ ሕብሪ ዘለዎ ትርብዒት/ርቡዕ ኵርናዕ ኣብ ማእከል ድማ ሰማያዊ ሕብሪ ዘለዎ ሰሉስ ኵርናዕ ምልክት ኣሎዎ።

ንዓኻ ቅርበት ዘለዎ መዕቆቢ ኣየናይ ምዃኑ ንምርኣይ ኣብ ናይ MSB ወብሳይት www.msb.se/skyddsrum ክትኣቱ ትኽእል። እዚ በዓል መዚ ሕብረተሰባዊ ድሕነትን ምድላዋትን MSB እዩ ናይቶም መዕቆቢ ክፍልታት ዘለዓለ ሓላፍነት ዘለዎ። ኣብ ቀረባ ናይቲ እትነብረሉ ቦታ መዕቆቢ ክፍሊ ምስ ዘይህሉ ናብ ክትዕቆበሉ እትኽእለሉ ሽላረ ወይ ድልድል/ቡንቶ ትኣቱ።

እቶም መዕቆቢ ክፍልታት ኣብቲ ሕብረተሰብ ዝነብረሉ ቦታታት ፋሕ ኢሎም እዮም ዝርከቡ ኣብ ግዜ ሰላም ድማ ከም ማንም ሎካል/ኣዳራሽ ኰይኖም የገልግሉ። ኣድላዪ ኰይኑ ኣብ ዝርከበሉ እዋን እቲ መዕቆቢ ክፍሊ ኣብ ውሽጢ 48 ሰዓታት ንኣገልግሎት ክዳሎ ይኽእል። እቶም ወነንቲ ህንጻታት ኣብቲ ህንጻኦም ዝርከብ መዕቆቢ ክፍሊ ክኣልዩ/ክከናኸኑ ሓላፍነት ኣሎዎም። ብናይ ቦታ ጽበትን ብምኽንያት ኣለርጂ/ሓሳስያን እንስሳታት ሒዝካ ኣብ መዕቆቢ ቦታ ክትኣቱ ከምዘይብልካ ኣስተውዕል። እቲ መዕቆቢ ክፍሊ ንግዝያዊ ዑቕባ ጥራይ እዩ ዘገልግል።

ናብ መዕቆቢ ክፍሊ ነዞም ዝሰዕቡ ክትማላእ ጽቡቕዩ

- ገለ ዝብላዕን ዝስተን።
- ናይ መጸራረዪ መጋበርያታት።
- መድሃኒታትን እትግልገለሎም መጋበርያታትን ከም መረጸንን፣ ሊንስ ናይ ዓይንን፣ ናይ መስምዒ መሳርሕን፣ዕቑን መድሃኒት ዝሓዘ ሳጹንን።
- መንነት ወረቐት፣ጥረ ገንዘብ፣ናይ ሕሳብ ካርድኻ።
- ባተሪ- ወይ ድማ ብምዝዋር ዝሰርሕ ረድዮ።
- ሞባይል ተለፎን፣መጽዓኒኡን ፓወርባንክን።
- ላምፓዲና ወይ ድማ ናይ ግምባር መብራህቲ።
- ዘሙቑ ክዳውንቲ።
- ናይ ዓይኒ ምድሪ ወረቐት።
- ኣፈናዊ ናይ ሕክምና መጋበርያ ዝሓዘ ቦርሳ።
- ማይ እትሰትየሉ ጣሳ ወይ መሳሊ።

ኣብ ብርክት ዝበሉ ኵነታት ናብኡ ክእቶ ይከኣል ንኣብነት ሓደገኛ ቀመማት ዘሎዎም ፈሰስትን ካልእን ምስ ዝዘርቁ። ንውሽጢ ምእታው ክበሃል እንከሎ፡ ኣብ ውሽጢ **ኣቲኻ መሳኹቲ፣መዓጹን መርዋሓታትን ምዕጻው ማለት እዩ።** ኹነታት ብምክትታል መኣስ ንውሽጢ ከም እትእቱን ከም እትወጽእን ካብ በዓል መዝታት ሓበሬታ ይወሃበካ። እዚ ድማ ብእገዳሲ ሓበሬታ ንህዝቢ VMA ኣቢሉ ይፍኖ።

ብኸምዚ ዝሰዕብ ትዳሎ

ኣብ ግዜ ቅልውላው እቲ ካብ በዓል መዝታት ዝወሃብ ሓገዝ ብመጀመርያ ነቶም ኣውራ ክሕገዙ ዘለዎም ቀዳምነት ይህብ። ስለዚ ድማ ንሓደ ሰሙን ዋላውን ካብኡ ንላዕሊ ባዕልኻ ነብስኻ ክትኣሊ ከምዘሎኳ መደብ ኣውጽእ። ካብ ናይ ባዕልኻን መቕርብካን ድልየታት ተበገስ። ህይወት ናብ ንቡር ንኽምለስ ነዊሕ ግዜ ክወስድ ይኽእል። ምድላዋትካ እምበኣር እቶም ተደለይቲ ነገራት ንምርካብ ተራ ምሓዝን ወይ ድማ እቶም ዘድልዩኻ ነገራት ካብ ዘይምርካብን ትድሕን። ናትካ ምድላዋት ንኣብ ከባቢኻ ዝርከቡ ይሕግዝ ጥራይ ዘይኮነ እታ ሃገር ብምሉኣ ነቲ ጽንኩር ግዜ ብደሓን ክትሓልፎ የኽእል።

ምቍራጽ ሙቐትን- እለትሪክን/ጸዓትን

ምቍራጽ ሙቐትን- እለክትሪክን/ጸዓትን ምስ ዘጋጥም ገዛኻ ቀልጢፉ እዩ ዝዝሕል። ንገዛኻ ኣማርጺ መሞቒ ተዳሉን ነቲ ጸገም ከቃልሉ ዝኽእሉ ነገራት ኣብ ገዛኻ ሓዝ። ብዕንጸይቲ ዝሰርሕ እቶን ወይ ድማ ክፉት ፎርኖ እንተ ኣልዮምኻ ዓብይ ሓገዝ እዩ። ካልእ ጽቡቕ ናይ ሙቐት ምንጪ ድማ ብላምባ/ፎቶጀን-ወይ ድማ ብጋዝ ዝሰርሕ እቶን እንተልዩኳ እዩ። ሽምዓን ዘምውቕ ሽምዓን እውን ሙቐትን ብርሃንን ይህቡ።

ምቍራጽ ኣብ ዘጋጥመሉ ግዜ ኣብ ሓደ ክፍሊ ናይ ገዛኻ ሙቐት ከምዝህሉ ሕሰብ። ውሑዳት መሳኹትን ዝወሓደ ምስ ግዳም ዘራኽብ መናድቕ ዘለዎ ክፍሊ ትመርጽ። ንደቡብ ዝጥምት እንተኾነ ይምረጽ። ነቲ ምድሪ-ቤት መራጐዲ ትግበረሉ፡መዓጹን መሳኹትን ብተይፕ ገርካ ቍሪ ከምዘይእቱ ትገብሮ ወይ ድማ ብኮበርታን ምንጻፋትን ትድርዖም። ከምቲ ኣብ ሓደ ናይ ክረምቲ ቆራሪ ዝኾነ መዓልቲ ከም ዝኾነ ጌርካ ትሓሰቦ-ሙቐት ዝህቡ ክዳውንትኻ ትቕርብ ከምኡ እውን ቆቡዕን ጓንትን ጌርካ ኣብ ርእሲ-ርእሲ ብምድርራብ ትለብሶም። ሽዑ ኣብ ሞንጎ እቶም ለቢስካዮም ዘሎኻ ክዳውንቲ ካብ ኣካላትካ ብዝምንጩ ኣየር ይመውቕ።

ብዛዕባ ድሕነትካ ሕሰብ

1. እንሓንሳብ መሳኹቲ ብምኽፋት ንፋስ ከም ዝኣቱ ትገብር። ሓዊ ተንድድ እንተኾይንካ ብዙሕ ኦክሲጅን እዩ ዝባኽን።
2. ኣብ እትድቅሰሉ ግዜ ብዕንጸይቲ ዝሰርሕ እቶንን ዝተወልዐ ሽምዓን ኣይትጠቐም።
3. ኣብ ውሽጢ ገዛ ነዳድን ክፉት ሃልሃልታ ሓውን ብዝምልከቱ ጥንቃቐ ትገብር።
4. ዝነድድ ሽምዓ ካብ ተባራዕቲ ነገራት ንኣብነት ካብ መጋረጃታት ኣርሕቕ።
5. ዘሙቑ ሽምዓታት ኣሰሕው ኣቢልካ ኣብ ዘይቃጸሉ መትከል ሽምዓታት ትተኽሎም።
6. እቲ ናይ ግዳም ክሽነ ካብ ከብሕታትን ኣብ ልዕሊ ፎርኖ ካብ ዝርከብ መርዋሓ/መውጽእ ንፋስን ኣርሒቕካ ተንብሮ።
7. ሓዊ ብቐጠባ ኣንድድ። እቲ እትጥቀመሉ ዕንጸይቲ ወይ ካልእ መናኸሲ ንውሕ ንዝበለ ግዜ ከምዝኣኽለኻ ሕሰብ።

ኣብ ርእሱ ድማ ኣብ ብዕንጸይቲ ዝሰርሕ እቶን ወይ ፎርኖ ኣጽዒቕካ ምንዳድ ንዘይተደልየ ሓደጋ የጋልጸካ እዩ። እቲ እቶን ንኽሰበርን ወይ ድማ ባርዕ ናይ መውጽእ ትኪ ክለዓልን ተኽእሎ ኣሎ።

ናይ ገዛ እንስሳታት እንተልዮምኻ ጽቡቕ ሓበሬታን ክትክተሎም ዘሎካ ነጥብታትን ኣብዚ ትረክብ **svenskablastjarnan.se.**

ኣብ ገዛ ላምፓዲናን-ወይ ድማ ናይ ግምባር መብራህቲ ምስ ተወሳኺ ባተሪታት ሓዝ።

ኣገልግሎት ማይ

ብህይወት ክንነብር እንተኾንና ማይ እቲ ኣገዳሲ መግብና እዩ። ኣብቲ ንስኻ እትነብረሉ ቦታ ዝስተ ማይ ክትሰእን ትኽእለሉን እቲ ጸገም ድማ ብቑልጡፍ ዘይፍተሓሉን ኩነታት ከጋጥም ይኽእል። ብኣኡ ምኽንያት ድማ ምምሕዳር ቨስተሮስ ምስ ኮሙን ብምትሕብባር ኣብ ጽንኩር ግዜ ንጸገማት ዝስተ ማይ ንምፍታሕ ዝሓዞ መደብ ኣለዎ።እዚ ድማ ንዓኻን ንነበርቲ እዚ ኮሙንን ቀረብ ማይ ንምውሓስ እዩ።

ንነውሕ ዝበለ ግዜ ቀረብ ማይ ኣብ ዘቋርጸሉ እዋን ኮሙን ኣብቲ ዝተሃሰየ ቦታት ንህጹጽ ግዜ ንኣቕርቦት ማይ ዘገልግሉ ቦጣት የቐምጥ። እቲ ኣቕርቦት ማይ ብቐዳማይ ኢድ ንመሰርሕ መግብን ዝስተን እዩ ዝውዕል። በዚ ጻዕቂ/ ክብደት ስራሕ እቲ ኣቕርቦት ማይ ክድንጉ ስለዝኽእል ናይ ባዕልኻ ኣገልግሎት ማይ ንኽትረክብ ተዳሎ።

እቲ ማይ ኣፍሊሕካ ክስተ ይከኣል እዩ ዝብል መምርሒ እንተወጺኡ ማይ ዝሓዙ ቦጣት ኣይክንቅርብን ኢና እዚ ድማ ዝፈልሐ ማይ ክትጥቀመሉ ስለዝከኣል።እቶም ማይ ዝሓዙ ቦጣት ኣበይ ከምእነቐምጦም ኣብዞም ወብሳይታት ንሕብር ኢና **www.vasteras.se www.malarenergi.se.**

- ሓደ ዓብይ ሰብ ኣብ መዓልቲ ኣስታት 3 ሊትሮ ማይ የድልዮ።
- ናይ ማይ ጀሪካናት ገፊሕ ኣፍ ምስ ዝህልዎም ማይ ንምምጻ/ምቕዳሕ ዝበለጹ እዮም።
- ማይ ዝመልኡ ጠራሙዝ ክሳብ ሰለስተ ርብዒ ዝመልኡ ኣብ መዝሓሊ ተቐምጡ። ኣብ በረድ ዝተቐየረ ማይ ንነዊሕ ይጸንሕ።እዚኣቶም ኣለክትሪክ ኣብ ዘቋርጸሉ ግዜ ኣብ ረፍሪጀረተር ከም መዝሓሊ ከገልግሉ ይኽእሉ።
- ናይ ዓይኒ ምድሪ መዋህለሊ ማይ ከም መሓለውታ ጽቡቕ እዩ። ኣስታት 8 ሊትሮ ማይ ስለዝሕዝ ብቐሊሉ ኣፍሊሕካ ክትጥቀመሉ ትኽእል።ነቲ ማይ ፈኽፈኽ ክሳብ ዝብል ኣፀቢቕካ ኣፍልሓዮ።
- ጽሩይ ማይ ኣብ ጽሩይ ጀሪካናት ዝተታሕዘ ንነዊሕ ግዜ ክቕመጥ ይኽእል። ኣብ ጽልምት ዝበለን ዝሑል ቦታን ኣንብሮም።
- ንመሕጸብ ክዳንን ኣቑሑትን ካብ ቀላያትን ወይ ካብ ዝዓቆሩ ዕብይ ዝበሉ ቦታታትን ክትጥቀሙ ትኽእሉ።
- ኣብ ምጽራግ ዓይኒ ምድሪ ግን ዝኾነ ዓይነት ማይ ትጥቀሙ።
- ዝተዓቑረን ዓይነቱ ዘይተፈልጠን/ዘጠራጥርን ከምኡ እውን ዘይጽሩይ ማይ ቕድሚ ንምስራሕ መግብን ምስታዩን ክፈልሕ ኣሎዎ። ትጠራጠር እንተኾንካ ነቲ ማይ ኣቐዲምካ ተፍልሖ።
- ንባዕላዊ ንጽህናኻ ብዝተኻእለ መጠን ናይ ኢድ መድረዚ ኣልኮልን ጥልቁይ ወረቐትን ተጠቐም።
- እቲ ዓይኒ ምድሪ ዘይሰርሕ እንተኾይኑ ድልድል ዝበለ ፈስታል ወይ ናይ ፕላስቲክ ከረጺታት ትጥቀም ኣብቲ መንበር ዓይኒ ምድሪ ድማ ተቐምጦ። ጽቡቕ ጽርየት ኣእዳው ካብ ለብዒ የድሕን።
- ንመሕጸብ ኣቑሑት ኢልካ ማይ ንኸይተባኽን ንሓደ ግዜ ተጠቒምካ እትጉሕፎም መጋበርያታት ተጠቐም።
- ኣብ ህጹጽ ዝኾነ ኩነት ማይ ካብ ቀላያትን ዝዓቖሩን ክትጥቀም ትኽእል። ነቲ ማይ ኣጸቢቕካ ምፍላሑ ኣገዳሲ እዩ።

ኣቕርቦት መግቢ

ናይዚ እዋን ሕብረተ-ሰብ መዓልታዊ ናብ ድኳናትና ዝቐርቡ ቀረባት ምሸማት ለሚዱ እዩ። ንኣብነት ዓቢ ናይ ኣለትሪክ/ጸዓት ኣብ ዘቋርጸሉ እዋን፡ ዋሕዚ ናይ ኣቕርቦታትን ኣብቲ ድኳናት ዝጸንሑ ሓደስቲ ፍርያት ድማ ናይ ምብልሻው ጸገም የጓንፍ። ሰባት ኣብ ገዝኦም ንብረት ናይ ምኽዛን፡ከምኡ እውን ካብ ዘድልዮም ንላዕሊ ናይ ምሽማት ተኽእሎ ስለ ዝህሉ እቶም ኣብ ድኳናት ቨስተሮስ ዘለዉ መደርደሪታት ንብረት ጥራዮም ይተርፉ። ምቁራጽ ኣለትሪክ/ጸዓት ምስ ዘጋጥም መብዛሕትኦም እቶም ናይ ክሽነኻ መሳሪሒታት ካብ ጠቕሚ ወጻኢ ከም ዝኾኑ ዘክር።ስለዚ መጥበሲ ወይ ድማ ናይ ግዳም ክሽነ ተጠቐም፡ ግን ጽቡቕ መናፈሲ መርዋሓ ክህልወካ ከምዘለዎን ናይ ምብራዕ ሓደጋ ከጋጥም ከም ዝኽእልን ኣብ ግምት ኣእትዎ። ባርዕ ሓዊ እንተጀሚሩ ከተጥፍኦ ክትክእል ኣሎኳ።

እቲ ኣብ ረፍሪጀረተር ዘሎ መግቢ ገና ዝሑልን ብሓድሹን እንከሎ ክትበልዖ ትጅምር። ዋላ ናይ ኣለትሪክ/ጸዓት ምቁራጽ እንተጋጠመ እቲ መዝሓሊ ንገለ መዓልታት ብዝሑሉ ክጸንሕ ይኽእል እዩ። ነቲ ማዕጾ ናይ መዝሓሊ ብተደጋጋሚ ኣይትኽፈቶ፡ ተቓላጢፍካ ድማ ትዓጽዎ፡ከምኡ ብምግባር እቲ ዛሕሊ ከምዝጸንሕ ይኸውን።

ንውሕ ንዝበለ ግዜ ከይተበላሸዉ ዝጸንሑ ኣብ ቀረባኻ ዝፈርዩ ዓይነት መግብታት ክትጥቀም ፈትን። ኣብ ቀረባኻ ዝፈርዩ ቀረባት ምዕዳግ ነቶም ናይቲ ቦታ ኣፍረይትና ንጥፈታቶም እናካየዱ ክቕጽሉ ይገብሮም። ኣብ ግዜ ቅልውላው ድማ ቨስተሮስ ቀረብ መግቢ ካብ ደገ ምዕዳግ ስለዝጐድለላ።

ክትዕድግ ንኽትክእል ኣብ ገዛኻ ጥረ ገንዘብ ምሓዝ ኣይትረሰዕ።ኣለትሪክ/ጸዓት ኣብ ዘቋርጸሉ ግዜ ገንዘብ እተውጻኣሎም ሳጹናትን ብካርድኻ ምኽፋልን ኣይከኣልን። ኣቐዲምካ እንተወሓደ ንሓደ ሰሙን ዘገልግለካ ጥረ ገንዘብ ብምውጻእ ኣብ ውሑስ ቦታ ተቐምጦ።

መግቢ ኣብ ምምራጽ እንታይ/ከመይ ክሓሰብ ኣሎኒ?

- እቲ እትኽዝኖ መግቢ ንነዊሕ ግዜ ዝጸንሕን ኣብ መዝሓሊ ምቕማጥ ዘየድልዮን ከምዝኸውን ሕሰብ።
- ንስኻን ሰድራ-ቤትካን እትፈትውዎ ዓይነት መግቢ ምረጽ።
- እቲ እትመርጾ ዓይነት መግቢ ብቐሊል ዝኽሸንን ብዙሕ ጸዓት ዘየድልዮን ምኳን ኣሎዎ። ንኣብነት ንምብሳሉ ሰሉጥ ዝኾነ ፓስታ ካብቲ ንምብሳሉ ንውሕ ዝበለ ግዜ ዝወሰድ ዓይነት ፓስታ ይሓይሽ።
- ንምብሳሉን ንምሕጻብ ኣቑሑ ብዙሕ ማይ ዘየድልዮን ዓይነት መግቢ ምረጽ።

ንዓኻ ሰንክልና/መጕዳእቲ ንዘሎካ

አለክትሪክ/ጸዓት ኣብ ዘቋርጸሉን ካልእ ዘይተጸበኻዮ ኲነት ምስ ዝኽሰትን ሰንክልናኻ/መጕዳእትኻን ከመይ ክጽሎ ከምዝኽእል ኣሰተንትን።

- ዝሕግዙኻ ሰባት እንተልዮም ኲነታት ሂይወትካ በቲ ክሰተት ቅልውላውን ወይ ድማ ሕብረተ-ሰባዊ ቀውስን ብኸመይ ከምዝጽሎ ኣፍልጦ ክህልዎም ኣገዳሲ እዩ።
- እቶም ዘድልዩኻ መጋበርያታት ኣበይ ከም ዝተቐመጡ ሓብሮም።
- ንመድሃኒት ምውሳድ ዘገልግል መጋበርያ እንተልዩ ዋላ ብዘይ አለትሪክ/ጸዓት ክሰርሕ ከምዝኽእል ክኸውን ኣገዳሲ እዩ።
- ናይ መድሃኒት ካርድኻ፣መንነት ወረቐትካን ወይ ኣብ ኢድካ ዝዕጠቕ መጋበርያን ኲሉ ግዜ ምሳኻ ሓዞም።
- ኣድላዪ ምስ ዝኸውን ካብ ቤትካ ብኸመይ ከምእትወጽእ መደብ ይሃሉኻ። እቶም መህደሚ/መውጽኢ ኣፈታት ፈትኖምን ኣበይ ከም ዝርከቡን እውን ምፍላጥ ኣሎካ። ብዛዕባዚ ኣፍልጦ ምስ ዘይህልወካ ንዝፈልጥ ሰብ ትሓትት።
- ኣብ ግዜ ቅልውላውን ድሕሪ ምርግጋእን ነቲ ዝመርሓካ ከልቢ ከመይ ክትኣልዮ ከም ዘሎካ መደብ ይሃሉኻ።
- ነቲ ኣብ ቀውጢ ግዜ እትግልገለሉ ሳጹን ብከምቲ ንዓኻ ዘድልየካ መልክዑ ኣዋድዶ።
- ቅድሚ እቲ ኲነታት ምኽሳቱ ሓደ ሰንክልና/መጕዳእቲ ዘለዎ ሰብ ከም ዘሎ እንተተፈልጠ ንዓኡ ንምውጻእ ምትሕግጋዝ ነቲ መሰርሕ የቃልሎ እዩ።

ምኽሪ ንዓይነ-ስውራንን ናይ ምርኣይ ጸገም ንዘለዎምን ሰባት

- ቅልውላው ወይ ድማ ውግእ ምስ ዝኽሰት ነዚ ጽሑፍ/ብሮሹር ትሰምዕ።
- መዓልታዊ ነቲ ኣብ ሞባይልካ ዘሎ ናይ ድምጺ ተሓጋጋዚ ተጠቐመሉ። ኣብ ሓደ ጭኑቕ ኲነታት ደገፍ ንኽትረክብ ቀሊል ይኸውን።
- ነቶም ዘድልዩኻ ነገራት ጽሑፍ ነጥብታት ብዘለዎም ወይ ድማ ፍርይ ብዝበሉ ጽሑፋት punktskriftsetiketter ለጥፈሎም።
- እቲ ዝርዝር ናይ ዘድልዩኻ ነገራት ኣብቲ ናይ ኢድካ flash-enhet ወይ ድማ ብቐሊል ክትረኽቦ እትኽእል ብድምጺ ዝተመልአ ፋይል ትሕዞ።
- ዝተዋደደ ናይ መራኸቢ መጋበርያ ኣብ ሓደ ናይ ህጹጽ ግዜ ሳጹን/ፓከት ኣንብሮ።
- ናይ ሸወደን ረድዮ P4 ሸስትማንላንድ ትሰምዕ።
- ተወሰኽቲ ኣብ ብርሃን ዘብለጭልጩን ናይ ምርኣይ ጸገምን መራሕን ዝብሉ ምልክታት ዝተለጠፎም ናይ ላዕሊ ክዳን ትወዲ (reflexvästar)።
- እዞም ዝሰዕቡ መጋበርያታት ይሃልዉኻ ደይሲስፐላረ፣ ናይ ጁባ መዘከሪ፣ ንፊደላት ዘጕልሕ መረጸን፣ናይ ንባብ ማሺን/መጋበርያን ወዘተ።

ምኽሪ ንጽሙማንን ናይ ምስማዕ ጸገም ንዘለዎምን

- ጽሑፍ ዘርኢን ውልዕ ጥፍእ ዝብል ናይ መጠንቀቕታ መብራህቲ ዘለዎን ረድዮ ተጠቐም።
- ነቲ መስምዒ መጋበርያ ዝኸውን ተወሳኺ ባተሪታት ኣብ ገዛኻ ሓዝ።
- ዝከኣል እንተኾይኑ TTY/texttelefon ጽሑፍ ዘርኢ ተለፎን ተጠቐም።
- ምስ ቋንቋ ምልክት ዘይርድኡም ሰባት ንምርድዳእ ምእንቲ ክጥዕም ወረቐትን ቢሮን/ርሳስን ምቕራብ የድሊ።
- ሓገዝ ከም እትደሊ ንምምልካት ፊስካ ክትጥቀም ትኽእል።
- ስትሪመር ዝበሃል ዝተፈላለዩ ምልክታት ክቕበል ዝኽእል ኣብ ቲቪ፣ረድዮ፣ኮምፒዩተርን ተለፎንን ዝርከብ ሓጋዚ መጋበርያ እዩ።
- ኣብ ቅልጽምካ ዝእሰር ዘንፈጥፍጥ መጠንቀቒ መጋበርያ ተጠቐም።
- አሰ.አም.አሰ 112 – ኣብ SOS ኣላርም ክምዝገብ የድሊ።

ምኽሪ ንዓኻ ናይ ምንቅስቓስ ጕድለት ዘሎካ።

- ብኣለክትሪክ ዝንቀሳቐስ ዊልቸይር ትጥቀም እንተኾንካ ከም መሓለውታ ብኢድካ ዝንቀሳቐስ ፍኹስ ዝበለ ዊልቸይር ይሃሉኻ።
- መጎዝጎዚ መተርኣስ ትጥቀም እንተኾንካ እሞ ብዘይ ዊልቸይር ክትወጽእ እንተኾንካ ነቲ መጎዝጎዚ መተርኣስ ተማላኣዮ።
- ዘድልዩኻ እንተኾይኖም ተወሰኽቲ ንምንቅስቓስ ዝሕግዙ መጋበርያታት ምርኩስን ሩላቶርን ምሳኻ ሓዝ ።
- ኣእዳውካ ናጻ ምእንቲ ክኾኑ ኣብቲ ንህጹጽ ግዜ ዝኾኑ ነገራት እተቐምጠሉ ሳጹን ናይ ግምባር መብረህቲ ኣቕምጥ።
- ሓገዝ ምስ እትደሊ ምልክት ንምሃብ ፊስካ ኣብ ኢድካ ሓዝ።
- ነቲ መጋበርያታትካ መፍትሒ/መእሰሪ ዝኾነካ መሳርሒ ኣብ ኢድካ ትሕዝ።

ጥሙር ምክልኻልን ልዑል ምድላዋትን

ናይ ሽወደን ጥሙር ምክልኻል ነዛ ሃገር ይሕሉዋን ይከላኸለላን፡ እዚ ድማ ነጻነትናን ህይወትና ድማ ብኽምቲ ንሕና እንመርጾ ናይ ምምባር መሰላትና ንምውሓስ እዩ። ንሽወደን ዘንጸላልዋ ሓደጋ ምስ ዝኽሰት ኩላትና እነማልኦ ዕማም ኣሎና።ጥሙር ምክልኻል ማለት ንኹሎም እቶም ሽወደን ኣብ ውግእ እትኣትወሉ ግዜ ንዘጋጥሙ ጸገማት ንምብዳህ ዘድልዩ ምድላዋትን ንጥፈታትን እዮም።ጥሙር ምክልኻል ብሲቪላውን ወትሃደራውን ምክልኻላት ዝቖመ እዩ።

ልዑል ምድላዋት

ኣብ ግዜ ውግእ ወይ ናይ ውግእ ሓደጋ ምስ ዝኽሰት መንግስቲ ኣብ ምሉእ ሽወደን ወይ ክፉል ናይ ሽወደን ልዑል ምድላዋት ክግበር ክውስን ይኽእል።ልዑል ምድላዋት ክበሃል እንከሎ ተሪር ወይ ድማ ዝለዓለ ምድላዋት ክኸውን ይኽእል።ሽወደን ኣብ ውግእ ምስ እትኣቱ ብቐጥታ ዝለዓለ ምድላዋት እዩ ዝኸውን።ልዑል ምድላዋት ኣብ ዝኾነሉ እዋን መንግስቲ ብረድዮን ቲቪን ኣቢሉ መልእኽቲ የመሓላልፍ።እቲ ልዑል ምድላዋት ንሽወደን ብምልእታ ዝምልከት እንተኾይኑ ብናይ መጠንቀቕታ መጋውሒ/ጥሩምባ ይፍኖ።ኣብ ግዜ ልዑል ምድላዋት ገለ ክፋል ወይ ብምሉኦም ኣካላት ጥሙር ምክልኻል ክወዳደቡ ይኽእሉ።ኣብ ግዜ ልዑል ምድላዋት እቲ ናብ ተዋጋኢ ኣሃዱ ዝተመደበ ሰብ ናብቲ ኣሃድኡ እትርከበሉ ቦታ ክኸይድ ኣለዎ፡ከምኡ እውን መንግስታውያን በዓል መዝታትን፣ንኡሳን ዞባታትን ዞባታትን ከምኡ እውን ገለ-ገለ ውድባትን ትካላትን ንጥሙር ምክልኻ ዳግመ ምውድዳብ ይገብሩ።ኣብ ግዜ ልዑል ምድላዋት ገለ ክፋላት ሕጊ ኣብ ስራሕ ክውዕሉ ይጅምሩ።እዚኣቶም ድማ ንናይ ሽወደን ጥሙር ምክልኻል ዓቕምታት ክብ ዘብሉ እዮም።እዞም ሕግታት እዚኣቶም ንንግድን፣መጐዓዝያ ባሕርን፣ሓለዋ ዶባትን፣ኣብያተ ትምህርትን፣በዓል መዚ ኣስራሕን ሰራሕተኛን፣ብሄራዊ ባንክን፣ሃይድሮ ኣለክትሪክን፣በዓል መዚ ህዝባዊ ምዝገባን ፈራዲ ኣካልን ይቆጻጸሩ።እዞም ሕግታት እዚኣቶም ኣብ ስራሕ ክውዕሉ እንከለዉ መንግስቲ ከም ኣብነት፡ ምምቕራሕ ንብረትን/ቀረባትን ከምኡ እውን ምጥቃም ግላዊ ንብረትን የኽእሉዎ።ከምኡ እውን ሰባት ናብ ጥሙር ምክልኻል ንኽኣትዉ ምግባር ቀሊል ይኸውን።

ግቡእ ምፍጻም ጥሙር ምክልኻል

ኣብ ሽወደን ናብ ጥሙር ምክልኻል ምጽምባር ግቡእ እዩ።እዚ ማለት ድማ ኩሎም ኣብ ሽወደን ዝነብሩ ካብ16 ክሳብ 70 ዓመት ዝዕድሜኦም ኣብ ግዜ ሓደጋ ውግእ ብዝተፈላለየ መልክዑ ኣገግሎት ንኽፍጽሙ ክጽውዑ ይኽእሉ።ኩሉ ክሳተፍን ከበርክትን ግቡኡ እዩ ኩሎም ድማ ኣድለይቲ እዮም።ሰለስተ ዓይነታት ግቡኣት ናይ ጥሙር ምክልኻል ኣሎዉ፡

- ግቡእ ምውሳድ ወትሃደራዊ ታዕሊም።
- መንግስቲ ኣብ ዝወሰኖ ሲቪላዊ ኣገልግሎት ናይ ምስታፍ ግቡእ።
- ሓፈሻዊ ኣገልግሎት ናይ ምሃብ ግቡእ ክበሃል እንከሎ፡ኣብ እቶም ኣብ ግዜ ክሰተት ናይ ውግእ ሃዋሁን ኣብ ግዜ ክሰተት ውግእን ኣገልግሎት ክህቡ ዘለዎም ጽላታት ሕብረተ-ሰብ ኣቲኻ ምግልጋል ማለት እዩ።እዚ ድማ ኣብቲ እትሰርሓሉ ዘሎኻ ቦታ ምቕጻል፣ኣብ ወለንታውያን ውድባት ኣቲኻ ምግልጋል ወይ ድማ ንጥሙር ምክልኻል ፍሉይ ኣድላይነት ዘለዎ ብበዓል መዚ ኣስራሕን ሰራሕተኛን ዝወሃበካ ዕማም ክኾኑ ይኽእሉ።እቶም ግቡእ ምፍጻም ኣገልግሎት ጥሙር ምክልኻል ዘለዎም ሰባት ናብ ተዋጋእቲ ኣሃዱታት እውን ክምደቡ ይኽእሉ።ኣብ ተዋጋኢ ኣሃዱ ዝተመደብካ እንተኹንካ ናብ ተዋጋኢ ኣሃዱ ንክትኣቱ ከም ዝተመደብካ ካብ ወሃብ ስራሕካ ትእዛዝ ወሲድካ ኣሎኻ ማለትዩ።

መፈተሺ ሊስታ ኣብ እዋን መጠነ ገዚፍ ምፍንቓል

ሓደ መጠነ ገዚፍ ምፍንቓል ንሓደ ከተማ፣ክፍለ-ከተማ ወይ ድማ ዓቢ ጂኦግራፍያዊ ክልል ከጠቓልል ይኽእል። ንንውሕ ዝበለ ግዚ ዝጸንሕን፣ንብዙሓት ሰባት፣እንስሳታት ከምኡ እውን ንሕብረተ-ሰብ ዘገልግሉ ኣገደስቲ ተቕዋማት ከም ሆስፒታላት፣መንበሪ/መጠወሪ ኣረጋውያን፣ኣብያተ-ትምህርትን መዋዕለ ህጻናትን፣ትካላትን ፋብሪካታትን ዝጸሉ እንተኾይኑ።

ኣብ እዋን መጠነ ገዚፍ ምፍንቓል ነዞም ዝሰዕቡ ነገራት ምሳኻ ምምላእ ጽቡቕ እዩ:

- ገለ ዝብላዕን ዝስተን።
- ናይ መጻራረዪ መጋበርያታት።
- መድሃኒታት ከምኡ እውን እትግልገለሎም መጋበርያታት ከም ናይ ዓይኒ መረጸን፣ሊንስ፣ ናይ መሰምዒ መሳርያን፣ዕቑን መድሃኒት ዝሓዘ ሳጹንን።
- ዘሙቑ ክዳውንቲ።
- መንነት ወረቐት፣ጥረ ገንዘብ፣ናይ ሕሳብ ካርድኻ።
- ባተሪ- ወይ ድማ ብምዝዋር ዝሰርሕ ረድዮ።
- ሞባይል ተለፎን፣መጽዓኒኡን ፓወርባንክን።
- ናይ ኣውሮጳኣ ሕብረት ናይ ሕክምና መድሕን ካርድ።
- ባንክ ዱሳ/ባንክ-ኣይዲ።
- ናይ ምዝገባ መረጋገጽን ናይ መድሕን ሰነዳትን።
- ኮምፕዩተርን ጸዓት ዘመንጩ ክፋሉን nätdel።
- ዝተኣዘዙልካ መድሃኒታት ዘርኢ ወረቐት።
- ኣብ መኪና እትጥቀመሉ ናይ ተለፎን መጽዓኒ/ ቻርጀር።
- ኣገደስቲ ቍጽሪ ተለፎናት ዝሓዘ ዝርዝር ኣብ ወረቐት።
- ናብ ተዋጋኢ ኣሃዱ ንኽትከይድ ዝተዋህበካ ትእዛዝ ዘርኢ ወረቐት።

ዓቕሚ ዘሎዋም ወለንታውያን ጕጅለታት

ዕማም ናይ ናይቶም ዓቕሚ ዘለዎም ወለንታውያን፡ ኮሙን ኣብ ዝደለዮም ግዜ እቶም ኣብ ጽጉም ኩነታት ክሕይሉ ዘለዎም ምዱባት ጽላታት ንምሕያል ተረከብቲ ምኳን እዩ።

ኣብ ዓቕሚ ዘለዎም ወለንታውያን ጕጅለታት FRG ክትሳተፍ ትደሊዶ?
ናብ **frg@vasteras.se** ግዱስ ምኳንካ ተመልክት፡ ስምካ፣ዕድሜኻን ብኸመይ ከምእትርከብን ተሰፍር፡ በዚ ድማ FRG ምስ ኽውነታት ግብረመልሲ ይህበካ።

ጸብጻብ መራኸቢታት

SOS Alarm ህጹጽ ሓገዝ ኣብ ጽንኩር ኩነታት
📞 112
sosalarm.se

ፖሊስ
ሓበሬታን ምምልካትን/ምጥራዕን
📞 114 14
polisen.se

MSB - ሓለዋ ሕብረተ-ሰብን ምድላዋትን
ምኽርን ሓበሬታን ኣብ እዋን ቅልውላውን ውግእን።
📞 0771-240 240
msb.se

ዞባ ቨስትማንላንድ
ህዝባውያን መጉዓዝያታትን፣ንጥዕናን ሕክምናን
ናይዚ ዞባን ዝምልከቱ ሓበሬታታት።
📞 021-17 30 00
regionvastmanland.se

ተረኛ ማሕበራዊ ኣገልግሎት
ካብ ቤት/ጽሕፈት ማሕበራዊ ኣገልግሎት ህጹጽ
ሓገዝ ኣብ ዝድለየሉ እዋን
📞 021-39 20 66
vasteras.se

ሃይድሮ ኣለክትሪክ/ቫተንፋል
ኣለክትሪክ ኣብ ገለ ክፋላት ናይቲ ኮሙን
📞 020-82 40 40
vattenfall.se

መጥፋእቲ ሓውን ምክልኻል ሓደጋን መላርዳለን
ባርዕ ንምክልኻል ዝምልከቱ ሕቶታት
📞 010-179 82 00
rtmd.se

ንሕክምና/ጥዕና ዝምልከቱ ሓበሬታት
ንጥዕና ዝምልከቱ ምኽርታትን ሓበሬታትን ንምርካብ
ከምኡውን ኣፈናዊ ረድኤት
📞 1177
1177.se

መላር ኣነርጂ
ኣለክትሪክ፣ሙቐት፣ማይን ማፋ ዓይኒ ምድርን
📞 021-39 50 50
malarenergi.se

ዞባዊ ምምሕዳር ቨስትማንላንድ
ዞባዊ ናይ ቅልውላው ምድላዋት
📞 010-224 90 00
lansstyrelsen.se

ኣብ እዋን ቅልውላውን ሓደጋታትን
ሃገራዊ ናይ ሓበሬታ ቍጽሪ
📞 113 13
krisinformation.se

ማእከል ሓበሬታ መርዚ
ኣፈናዊ ሓገዝ ኣብ ግዜ ምስማም
📞 010-456 67 00
giftinformation.se

ምምሕዳር ቨስተሮስ
Stadshuset, Fiskartorget 1, Västerås
Tel: 021-39 00 00
E-post: kontaktcenter@vasteras.se

VÄSTERÅS STAD