

تدرب على استعدادك للأزمات

تحَدِّ نفسك وأقاربك وجيرانك. استخدم التدريبات الموجودة هنا كي تُصبح أكثر استعدادًا. ما مدى استعدادك؟ تَدْرَب وناقشها مع الآخرين أو بمفردك. نتمنى لك حظًا سعيدًا



مصادر التدفئة

المدافئ المائية باردة. ودرجة الحرارة الآن داخل البيت تقريبًا كدرجة الحرارة بالخارج.

كيف تحافظ على تدفئتك عندما يُصبح الجو باردًا؟

- تَدْرَب على النوم ليلَةً واحدة داخل كيس النوم المُبطَّن أو مرتديًا جاكِت بدلًا من البطانية.
- اختر الغرفة الأسهل تدفئتها.
- تَدْرَب على رفع درجة حرارة الغرفة.
- تواصل مع جيرانك حتى تستطيعوا مساعدة بعضكم بعضًا إذا لزم الأمر.

المياه



يؤدي عدم وجود كهرباء إلى انخفاض الضغط في الصنبور. لذا تفتحه ولكن الماء لا يتدفق. ليس لديك ماء في الصنبور منذ الأمس وأصبحت تشعر بالعطش الشديد.

كيف تحصل على المياه عندما يجف الصنبور؟

- ضع خطة لكيفية الحصول على المياه لنفسك وحيواناتك وحيواناتك الأليفة. هل يمكن أن يكون لدى جارك بئر لا يعتمد على الكهرباء أو هل يوجد جدول ماء بالقرب منك به مياه جارية؟ انتبه إلى غلي الماء قبل استخدامه.
- قم بتجميد الماء. ومن أجل الأطفال، قد يكون من المفيد أيضًا تجميد العصير.
- قم بإجراء جرد لبراميل المياه و زجاجات المياه ثم حدد في أي مكان تريد تخزينها.

انقطاع التيار الكهربائي



مضى وقت طويل دون كهرباء. وأصبحت تشعر بالملل وصعوبة العثور على شيء يمكنك القيام به. ما الذي يمكنك فعله لتُشغَل وقتك و وقت أحبائك؟

- قَدِّم اقتراحات حول الأنشطة التي يمكنك القيام بها عند انقطاع التيار الكهربائي.
- ابحث عن شيء يمكنك القيام به مع الآخرين الذين يمرون بالموقف ذاته.

البقالة



عند توقف التلاجة عن العمل، يفسد الطعام تدريجيًا. لقد استهلكت جميع المنتجات الطازجة ولم تتبق سوى السلع الجافة.

إلى متى يمكنك البقاء على قيد الحياة اعتمادًا على الطعام الذي معك في المنزل؟

- اعرّف المزيد عن الأطعمة المُجهَّزة مُسبقًا التي يمكنك تخزينها في درجة حرارة الغرفة العادية.
- قم بإعداد مخزون من الأطعمة الجاهزة حتى يمكنك طهي الوجبات التي تفضلها.
- استخدم الطعام على فترات منتظمة و استعض عن المستخدم بمواد غذائية جديدة حتى لا يصبح الطعام قديمًا جدًا.

تعرف على جيرانك



ها أنت قد فعلتها وتخطيت صعوبة الموقف، ولكن ما زال هناك آخرون في منطقتك يواجهون أوقاتًا عصيبة.

ما الذي يمكنك فعله من أجل المساعدة؟

- تدرب على إعداد وجبات معهم في الهواء الطلق.
- هل يمكن أن تنظموا معًا مخزنًا مشتركًا من المون للطوارئ يحتوي على سبيل المثال على السلع الجافة وبراميل المياه وموقدًا يعمل بالكحول ورايو يعمل بالبطارية؟
- هل يمكنكم تخصيص غرفة للاجتماعات يوجد بها راديو يعمل بالبطاريات أو الخلايا الشمسية أو ذراع التدوير اليدوي؟
- استغرق بعض الوقت لمعرفة من يحتاج إلى مساعدة إضافية.

المعلومات

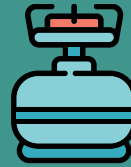


تحاول الدخول إلى موقع إخباري، ولكن الإنترنت لا تعمل. لا توجد إشارة عندما تحاول إجراء اتصال.

كيف يمكنك معرفة ما يحدث إذا كان الإنترنت أو الهاتف خارج الخدمة؟

- اضبط الراديو الذي يعمل بالبطارية أو بالخلايا الشمسية أو بذراع التدوير اليدوي على **P4 Gotland**.
- حدد نقطة التقاء مع أقاربك وأصدقائك.

الطبخ دون كهرباء



لا توجد كهرباء ولا يمكنك طهي الطعام بطريقتك المعتادة.

حاول طهي وجبة في الهواء الطلق على موقد الكحول أو موقد الغاز المحمول أو الشواية الخارجية في منطقة الشواء.

قم بإعداد قائمة بالأطعمة سهلة التحضير التي لا تحتاج إلى كهرباء لطهيها أو التي يمكن طهيها في الهواء الطلق.

ستجد على هذا الرابط www.gotland.se/beredskap قائمة ببعض اقتراحات الطعام وقائمة بمون الغذاء والتي يمكنك طباعتها.

قِيم تدريباتك

مر أسبوع الآن. فكر في كل ما حدث بالفعل وإذا كان هناك أي شيء وجب عليك فعله بطريقة مختلفة. إن أعظم تحدياتي التي أواجهها في الأزمات هي:

يبدأ المنزل بسرعة، إذا من الملائم أن تفكر بطريقة إبداعية حول كيفية الحفاظ على تنظفك في منزلك. فعلى سبيل المثال، يمكنك اختيار غرفة للفظاظ على تنظفها وتنام مرتينًا ملابس دايفة، وتني انفسك كوكًا تحت الطارلة مع استخدام بعض المجادات والبطانيات الإضافية على الأرض.

التنظفة

وعندما تكون هناك أنزة في المياه، فمن الجيد الحصول على مانيبل مبلانة ومقم للبيين. ومن المهم أن ناخذ في الحسبان أن المرحاض يتوقف عن العمل في حالة انقطاع المياه أو الكهرباء. لذا استخدم دلوًا من المياه لسيل المرحاض.

خيارات الدفع

إذا كان نظام الدفع أو المحاسبة يتعرض إلى انقطاعات متكررة، قد يصبح من الصعب شراء الطعام والوقود والأدوية وغير ذلك. أنت بحاجة إلى خطة للدفع بطرق مختلفة. تأكد أن لديك دائمًا أموالًا نقدية في المنزل ويُفضل أن يكون لديك حلول للدفع عبر الهاتف مثل Swish وبطاقات مصرفية من بنوك متعددة.

التعاون مع الجيران

إذا كنت تتعامل مع جيرانك يوميًا، ستكون لديهم فرصة أفضل للتعاون مع الأزمه معًا. حيث يزيد التواصل الاجتماعي ومشاركة خبراتنا المعرفية بين بعضنا بعضًا وبذل الجهود المشتركة من الأمان حتى في الفترات الأكثر هدمًا.

حوائطك وحوائطك الأليفة

عليك أيضًا التخطيط لتوفير الطعام في المنزل لحوائطك وحوائطك الأليفة لفترة من الوقت. ضع في حوسباتك أنها تحتاج أيضًا إلى المياه العذبة والدفء وربما الدواء أيضًا. وإذا احتجت إلى نقل حوائطك وحوائطك الأليفة، فقد تحتاج إلى قصص أو ما شابه. وتحسبًا للحوث خطب ما لك، من المفيد أن تكون لديك خطة لمن يمكنه رعاية حوائطك وحوائطك الأليفة.

ابذل جهدًا

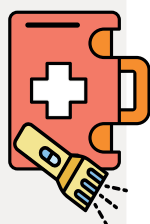
انضم إلى إحدى منظمات الدفاع التطوعية لتتمكن من مساعدة الآخرين. اقرأ المزيد على www.starkaregotland.se.

ستجد المزيد من المعلومات حول ما يخص الاستعداد وجميع الترتيبات على هذا الرابط www.gotland.se/beredskap.

وأوراق السعب
الأرقام الهاتفية المهمة مُؤمنة على ورق
خريطة ورقية للمنطقة أيضًا

شموع التقفية وأعواد الكبريت
أموال نقدية
منتجات النظافة

مصباح خائف
بطاريات وبورر باتك مشحون
مياه في زجاجة بلاستيكية
وعاء طعام يكفي لأسبوع



أعد قائمة بالمخزون الذي تحتاج إليه في بيتك في حالة

حدوث اضطراب في المجتمع

طعام حوائطك وحوائطك الأليفة:

دواء حوائطك وحوائطك الأليفة:

أدوية
وصيليني المنزلية:

الطعام الذي أحبه:

مصادر الحرارة لدى:

هذه كمية المياه التي تستهلك يوميًا في منزلي:

احتفظ ببطاريات والشموع وأعواد الكبريت والمصابيح
الكئيبة في هذا المكان:

هذه كمية المياه التي تستهلك يوميًا من حوائطك وحوائطك
الأليفة:

هذا مكان يرأس المياه وزجججت المياه لدى:

فيما يلي طريقة الدفع:

في حالة انقطاع التيار الكهربائي، يعني انظمي على:

خطط لاستعدادك المنزلي وتدريب عليه

املا التفاصيل الخاصة بك واحفظ الملف في مكان يسهل الوصول اليه. تحدث مع الأقراب والأصدقاء والجيران حتى تتمكنوا من مساعدة بعضكم بعضاً عند الحاجة.

راجع القائمة من أن لآخر حتى تكون مُحدثة دائماً.

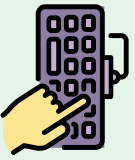
قنوات معلومات وأرقام هواتف مهمة

رقم الطوارئ في المواقف الحرجة	112	www.gotland.se
للاتصال بالشرطة في الحالات غير الحرجة	114 14	www.lansstyrelsen.se/gotland
للإبلاغ عن أو تلقي معلومة في حالة وقوع حادث خطير	113 13	www.krisinformation.se
للحصول على مشورة تتعلق بالرعاية الصحية	1177	www.msb.se/sv/rad-til-privatpersoner/forbered-dig-for-kris
للمعلومات الإقليمية	0498-26 90 00	www.gotlandsenergi.se/elnat/stronavbrott
قناة الطوارئ	P4 Gotland	www.gotland.se/kollektivtrafik
		www.bibliotek.gotland.se



معلومات الاتصال المهمة الخاصة بي

الجيران:	أشخاص آخرون مهمون:	العائلات والأصدقاء:
مركز التبريد:	الضحية، المدرسة:	
الأشخاص الذين يهتمون بحيواتي:	الطبيب البيطري:	مركز الصحة:
	مطر بطاقتي المصرفية:	أماكن الانتقاء المهمة:



في حالة حدوث اضطراب في المجتمع، فعليك أن تتمكن من الوصول إلى المعلومات المهمة حول ما يحدث، وكيفية التصرف، وما تفعله السلطات المختصة.

ستلقى المعلومات بشكل أساسي عبر قنوات الطوارئ الإذاعية SVT، P4 Gotland، تاکد أن الراديو الخاص بك يحتوي على بطاريات مشحونة أو يمكن تشغيله بالخلاد الشمسية أو ذراع التوليد اليدوي أو شاحن الباور بانك. وإذا كانت لديك سيارة، يمكنك الاستماع إلى الراديو طالما أن بطارية السيارة مشحونة.

انتبه أن عليك أن تكون ذا حاسة نقدية لمصدر المعلومات المتاح على وسائل التواصل الاجتماعي والمواقع الإلكترونية. كن على تواصل مع المترجمين إليك.

المياه

إن نقص المياه الصالحة للشرب أكثر خطورة بكثير من نقص الغذاء. ولذا، فمن المهم أن تكون لديك خطة لتغيير أمر المياه لك ولأهل بيتك وحيواناتك. وستقي البراميل والزجاجات المليئة بالمياه بالفرص. ومن المهم أن تتمكن من علي المياه عند الحاجة إلى ذلك. واحض التصائح المهمة هي تجديد العصير من أجل الأطفال.

توقع أن الشخص البالغ يحتاج إلى ما لا يقل عن ثلاثة إلى خمسة لترات من المياه الصالحة للشرب يوميًا. لا تشرب الحيوانات. تشرب القطة ما يقارب 0.5 ديسيلتر ويشرب الحصان حوالي 25 لترًا في اليوم.

الطعام

عند انقطاع الكورباء، يتوقف جزء كبير من الأجهزة الموجودة بالمطبخ المصري عن العمل. لذا يجب أن يكون لديك مخزون من الطعام وكفيك لمدة اسبوع دون الخروج للتسوق.

استخدم الأغذية المستدامة التي يمكن تخزينها في درجة حرارة الغرفة، ويمكن تخزينها سريعا أو تناولها دون طهي وتتطلب أقل قدر من المياه. ابدأ بالأطعمة التي تستهلكها دائما حتى تتمكن من استخدام مخزونك من الغذاء واستعاضته بشكل دوري.

ضع في حسابك حاجتك إلى تناول الأطعمة الغنية بالطاقة حتى تكون بصحة جيدة. على الرابط www.gotland.se/beredskap ستجد قائمة ببعض اقتراحات الطعام وقائمة بمون الغذاء التي يمكنك طباعتها.

التدفئة

تعتمد معظم أنظمة التدفئة على الكورباء وفي أثناء الفترة الباردة من الموسم، يبرد المنزل بسرعة. لذا من الملائم أن تفكر بطريقة إبداعية حول كيفية الحفاظ على تدفئتك في منزلك. ففلي سبيل المثال، يمكنك اختيار غرفة اللقائط على تدفئتها وتنام مرتديا ملابس دافئة، وتبني لنفسك كوخا تحت

كيس النوم العتيقن والبطانيات العتيقة والملابس الدافئة

والأدوية (مخزون يكفي شهرًا) والإسعافات الأولية

عناصر الرفاقية مثل الألعاب والحيوانات المحشوة وأورات اللعب

وأوراق اللعب

الأرقام الهاتفية المهمة مُدونة على ورق

خريطة ورقية للمنطقة أمتا

موقع التخزين أو موقع الكحول مع وقود

مصدر حرارة بديل – مثل موقد حرق

الأخشاب أو موقد الحطب وشموع

وموقد الكيروسين وموقد الغاز

شموع التدفئة وأعواد الكبريت

أموال نقدية

أشياء من المفيد وجودها في المنزل

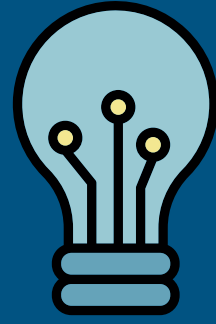
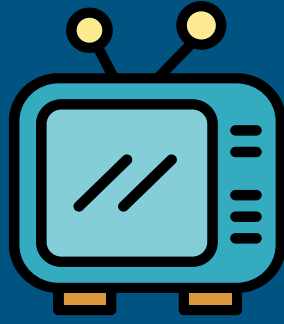
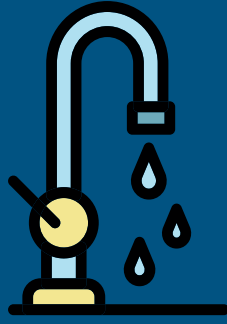
راديو يعمل بالبطارية أو بالخلاد الشمسية

أو راديو يعمل بذراع التوليد اليدوي

مصباح كاشف

بطاريات وبارود بانك مشحون

مياه في زجاجة بلاستيكية



ما مدى استعدادك للأزمات؟

فجأة حدث انقطاع في التيار الكهربائي. أو فتحت الصنبور ولكن الماء لا يتدفق. أو اتصال الإنترنت ضعيف وبدأت الشائعات المختلفة في الانتشار عبر وسائل التواصل الاجتماعي. أو تحاول إجراء اتصال ولكن لا توجد إشارة. أو تمر الأيام وتزداد البرودة بالداخل. أو فسد الطعام بالثلاجة وتوقفت بطاقة الخصم المصرفية الخاصة بك عن العمل.

كل ما نحسبه عادةً أمرًا مُسلِّمًا به قد يتوقف عن العمل و قد تصبح الحياة اليومية صعبة.

إذا كنت مستعدًا، فستتمكن من التعامل مع الأزمة بشكل أفضل ودعم الآخرين. وعندئذ، سيركز المجتمع على مساعدة الآخرين الذين يجدون صعوبة في القيام بذلك بمفردهم مثل المرضى وكبار السن.

في هذا الملف، ستجد نصائح حول الأشياء التي من المهم أن تفكر بها والتي يُعد وجودها بالمنزل مفيدًا. كما ستجد تدريبات يمكنك أداؤها مع أقاربك وجيرانك وأصدقائك.

أنت جزء من الاستعداد في جوتلاند Gotland!