

آمادگی خود را تمرین کنید

بستگان و همسایگان و خودتان را به چالش بکشید. برای آمادگی بیشتر، از تمرینات اینجا استفاده کنید. چقدر آمادگی دارید؟ با دیگران یا با خودتان تمرین و بحث کنید.

موفق باشید!



منابع حرارتی

رادیاتورها سرد هستند. در حال حاضر دمای داخل خانه با دمای بیرون تقریباً یکسان است.

وقتی هوا سرد می‌شود چگونه خود را گرم نگه دارید؟

- برای تمرین یک شب را در کیسه خواب یا به جای پتو با ژاکت بخوابید.
- اتاقی را انتخاب کنید که راحت‌تر گرم شود. بالا بردن گرما در اتاق را تمرین کنید.
- با همسایگان خود در تماس باشید تا در صورت لزوم بتوانید به همدیگر کمک کنید.

آب



بدون برق، فشار آب شیر افت می‌کند. شما شیر را باز می‌کنید و هیچ آبی از آن نمی‌آید. از دیروز شیر آب قطع بوده و بسیار تشنه شده‌اید.

وقتی شیر آب در حال قطع شدن است باید از کجا آب بیاورید؟

- برای روشن نگهداری و تأمین آب برای خود و حیوانات خانگی و حیوانات تان، برنامه ریزی کنید. آیا ممکن است همسایه شما چاهی داشته باشد که برقی نباشد یا در نزدیکی شما نهری با آب جاری وجود دارد؟ یادتان باشد قبل از مصرف این آب، آن را بجوشانید.
- آب منجمد. برای کودکان، منجمد کردن آب میوه نیز می‌تواند خوب باشد.
- از بشکه‌های آب و بطری‌های آب خود موجودی بگیرید و تصمیم بگیرید که می‌خواهید آنها را در کجا نگه دارید.

قطعی برق



زمان زیادی است که برق قطع شده است. خسته کننده و سخت است که بتوان کاری انجام داد.

چه کاری را می‌توانید برای مشغول نگه داشتن خود و عزیزانتان انجام دهید؟

- فعالیت‌هایی را که می‌توانید در زمان قطعی برق انجام دهید، پیشنهاد دهید.
- کاری را پیدا کنید که بتوانید با اشخاص دیگر که در شرایط شما هستند انجام دهید.

مواد غذایی



با از کار افتادن یخچال، غذای داخل آن شروع به فاسد شدن می‌کند. مواد غذایی تازه مصرف شده‌اند و فقط خشکبار باقی مانده است.

با مواد غذایی که در خانه دارید چقدر می‌توانید سر کنید؟

- در مورد غذاهای آماده که قابلیت نگهداری در دمای اتاق را دارند بیشتر بیاموزید.
- یک منبع از غذاهایی آماده ایجاد کنید تا بتوانید غذاهایی را که از آن لذت می‌برید بپزید.
- غذاها را در فواصل زمانی معین مصرف کنید و آنها را با مواد غذایی جدید جایگزین کنید تا غذا بیش از حد مانده نباشد.



با همسایگان خود آشنا شوید

شما برای خودتان کاری انجام داده‌اید، اما اشخاص دیگری در همسایگی شما هستند که در سختی هستند.

چه کمکی از دست شما ساخته است؟

- تمرین کنید که با هم در بیرون غذا درست کنید.
- آیا می‌توانید با هم یک انبار اضطراری مشترک از لوازمی مانند کالاهای خشک، بشکه‌های آب، اجاق گاز و رادیو باتری‌دار را سازماندهی کنید؟
- آیا می‌توانید یک اتاق ملاقات داشته باشید که در آن همیشه یک رادیو که با باتری، سلول‌های خورشیدی یا شارژر دستی کار می‌کند، وجود داشته باشد؟
- حوصله به خرج دهید و ببینید چه کسی به کمک اضافی نیاز دارد.

آشپزی بدون برق



برق قطع شده است و شما نمی‌توانید مطابق معمول غذا بپزید.

- سعی کنید در بیرون بر روی اجاق نفتی یا الکلی یا در مطبخ، یا روی منقل در فضای باز یا در یک منطقه باربیکیو آشپزی کنید.
- چک لیستی از غذاهایی را تهیه کنید که به راحتی می‌توانید آنها را بدون برق یا در فضای باز بپزید.

در وبسایت www.gotland.se/beredskap پیشنهادهای برای منو و فهرستی از مواد غذایی را که خواهید یافت که قابل چاپ هستند.

اطلاعات



شما سعی می‌کنید به یک سایت خبری دسترسی پیدا کنید، اما اینترنت قطع است. هنگامی که با تلفن زنگ می‌زنید، هیچ سیگنالی دریافت نمی‌شود.

اگر اینترنت یا تلفن قطع شده باشد، چگونه متوجه می‌شوید که چه اتفاقی افتاده است؟

- رادیویی را که با باتری، سلول‌های خورشیدی یا شارژر دستی تغذیه می‌شود در **P4 Gotland** تنظیم کنید.
- با بستگان یا دوستان در مورد یک محل ملاقات تصمیم بگیرید.

تمرینات خود را ارزیابی کنید

الان یک هفته گذشته است. راجع به هر آنچه افتاده فکر کنید و آیا چیزی بوده که شما به گونه‌ای متفاوت آن را انجام می‌دادید. در یک شرایط بحرانی، بزرگترین چالش‌های اصلی من عبارتند از:

خانه به سرعت خنک می‌شود. خوب است سعی کنید در مورد اینکه چگونه می‌توانید خود را در خانه گرم نگه دارید ایده‌های خلاقانه پیدا کنید. مثلاً، می‌توانید اتاقی را برای گرم نگه داشتن انتخاب کنید، با لباس گرم بخواهید، یک کرسی درست کنید و چند فرش و پتو اضافی را روی زمین پهن کنید.

بهاشت

در شرایط کمبود آب، بهتر است که به دستمال مرطوب و ضدضد عفونی کننده دست دسترسی داشته باشید. نکته مهمی که نباید فراموش کرد این است که در صورت قطع آب یا برق، توالت از کار می‌افتد. برای شستشوی توالت از یک سطل آب استفاده کنید.

گزینیه پرداخت

در صورت از کار افتادن روش پرداخت با سیستم تسویه حساب، خرید غذا، سوخت، دارو و موارد دیگر ممکن است مشکل شود. شما برای نحوه پرداخت به روش‌های مختلف به یک برنامه نیاز دارید. مراقب باشید همیشه در خانه پول نقد، ترجیحاً راهکارهای پرداخت موبایلی مانند Swish و کارت‌های بانکی از چندین بانک داشته باشید.

همکاری بین همسایگان

اگر به طور روزانه با همسایگان خود در ارتباط باشید، شناسایی بیشتری دارید که با هم با یک بحران مقابله کنید. معاشرت، به اشتراک‌گذاری اطلاعات همیگر و تشریح مساعی باعث افزایش امنیت حتی در زمان‌های آرام‌تر می‌شود.

حیوانات خانگی و حیوانات شما

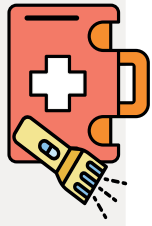
همچنین باید برنامه ریزی کنید که برای حیوانات خانگی و حیوانات خود برای مدتی در خانه خوراک داشته باشید. فراموش نکنید که آنها به آب شیرین، گرما و شاید دارو نیز نیاز دارند. در صورت نیاز به حمل و نقل حیوانات خانگی و حیوانات خود، ممکن است قفس یا وسایل مشابه مورد نیاز باشند. در صورت رخ دادن یک اتفاق برای شما، خوب است برنامه‌ای داشته باشید که چه کسی می‌تواند از حیوانات خانگی و حیوانات شما مراقبت کند.

تلاش کردن

برای اینکه بتوانید به دیگران کمک کنید، به یک سازمان دفاع در طلبانه بپیوندید. در وبسایت www.starkegotland.se بیشتر بخوانید.

اطلاعات بیشتر راجع به کار برای آمادگی و تمام تمرینات را در وبسایت www.gotlandse/beredskap خواهید یافت.

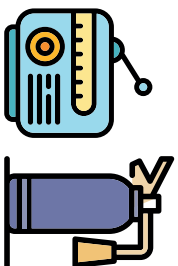
- کارت‌های ورق بازی
- شماره تلفن‌های مهم نوشته شده بر روی کاغذ
- نقشه منطقه نزدیک روی کاغذ
- سوز، اجاق گاز سوخت
- شمع حرارتی، کبریت
- پول نقد
- محصولات بهداشتی
- چراغ قوه
- باتری، پاوربانک شارژ شده
- آب در یک بطری یا قوطی پلاستیکی
- غذا برای یک هفته
- سرسوزن
- سوزن
- چاقو
- پانزده
- غذا



فهرستی از وسایل مورد نیاز در خانه را برای شرایط بروز اختلاف در جامعه تهیه کنید

خوراک برای حیوانات خانگی و حیوانات من:	داروهای من و داروهای خانگی:	غذاهایی که دوست دارم:
دارو برای حیوانات خانگی و حیوانات من:	این میزان آب مصرفی روزانه در خانه من است:	در صورت قطع برق، می‌توانم با این وسایل آتیشی کنم:
منابع حرارتی من عبارتند از:	این میزان آب مصرفی حیوانات خانگی و حیوانات من است:	
باتری‌ها، شمع‌ها، کبریت‌ها، چراغ قوه‌ها را اینجا نگه می‌دارم:	پیشگی‌های آب و بطری‌های آب در اینجا هستند:	
برای پرداخت پول می‌توانم از این روش‌ها استفاده کنم:		

با برنامه‌ریزی و تمرین خانه خود را آماده نگه دارید



مشخصات خود را وارد کرده و پوشه را در مکانی قابل دسترس نگهداری کنید. با بستگان، دوستان و همسایگان صحبت کنید تا در صورت نیاز بتوانید به یکدیگر کمک کنید.

چند وقت یکبار لیست را مرور کنید تا همیشه آیدیت باشد.

شماره تلفن‌های مهم و کاتال‌های اطلاع رسانی

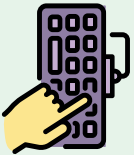
- شماره اضطراری در شرایط حاد www.gotland.se 112
- به پلیس در شرایط غیر حاد www.lansstyrelsen.se/gotland 114 14
- در صورت وقوع یک حادثه، جسی اطلاع رسانی کنید یا اطلاعات بگیرید www.krisinformation.se 113 13
- توصیه‌های بهداشتی www.msb.se/sv/rad-till-privatpersoner/forbered-dig-for-kris 1177
- اطلاعات منطقه‌ای www.gotlandensenergi.se/elnat/stramavprott 0498-26 90 00
- کاتال اورژانس www.gotland.se/kollektivtrafiken P4 Gotland
- www.gotland.se www.bibliotek.gotland.se



اطلاعات تماس مهم خودم

همسایگان:	سامان اشخاص مهم:	کتابخانه‌ها و روستا:
خانه سالمندان:	پیش دبستانی، مدرسه:	
اشخاصی که از حیوانات من مراقبت می‌کنند:	دامپزشکی:	مرکز بهداشت:
	مسوولسازی کارت‌های بانکی من:	مکان‌های ملاقات مهم:

اطلاعات



در صورت ایجاد اختلال در جامعه، باید بتوانید اطلاعات مهمی را راجع حادثه پیش آمده، نحوه عملکرد خود و آنچه مقامات مسئول انجام می‌دهند کسب کنید.

شما عمدتاً این اطلاعات را از طریق کاتال‌های اضطراری SVT و P4 Gotland دریافت می‌کنید. مطمئن شوید که رادیوی شما دارای باتری‌های شارژ شده است یا می‌تواند از سلول‌های خورشیدی، شارژر دستی یا پاوربانک برق بگیرد. اگر ماشین داشته باشید، مادامی که باتری ماشین شارژ است، می‌توانید به رادیو گوش دهید.

خطر تان باشد که به راحتی به منبع اطلاعات موجود در رسانه‌های اجتماعی و وب سایت‌ها اعتماد نکنید. با نزدیکان خود در تماس باشید.

آب

کمبود آب آشامیدنی شست کمبود غذا بسیار جدی تر است. بنابراین، حتماً باید برنامه‌های را ترتیب دهید تا بتوانید آب را هم برای خود، هم برای خانواده و هم برای حیواناتتان تأمین کنید.

بشکه‌ها و بطری‌های پر از آب برای مدتی طو لانی ماندگاری خواهند داشت. در صورت نیاز حتماً باید بتوانید آب خود را بچوشانید. یک نکته این است که برای کوکتان آب میوه منجمد داشته‌باشید.

حداقل سه تا پنج لیتر آب آشامیدنی را برای هر بزرگسال در روز پیش‌بینی کنید. حیوانات را فراموش نکنید یک گر به در روز حدود 0.5 دسی لیتر و یک اسب حدود 25 لیتر آب می‌نوشد.

غذا

در صورت قطع برق، بسیاری از وسایل یک آئین:خانه مدرن از کار می‌افتند. باید یک منبع غذایی داشته‌باشید که با آن بتوانید به مدت حدود یک هفته بدون هیچ خریدی سر کنید.

از مواد غذایی با ماندگاری بالا استفاده کنید که می‌توان آنها را در دمای اتاق نگهداری کرد و می‌توان آنها را به سرعت آماده کرد یا بدون پختن مصرف کرد و به آب بسیار کمی نیز دارند. از مواد غذایی که معمولاً مصرف می‌کنید شروع کنید تا بتوانید به طو ر دورهای آنها را مصرف کرده و دوباره جایگزین کنید.

بازنمان باشد که برای حفظ سلامت به مصرف مواد غذایی پر انرژی نیاز دارید. در وبسایت www.gotland.se/beredskap پیشنهاداتی برای منو و فهرستی از مواد غذایی را که خواهید یافت که قابل چاپ هستند.

حرارت

اکثر سیستم‌های گرمایشی به برق وابسته هستند و در طول فصول سرد، خانه به سرعت خنک می‌شود. خوب است سعی کنید در مورد اینکه چگونه می‌توانید خود را در خانه گرم نگه دارید ایده‌های خلاقانه پیدا کنید. مثلاً، می‌توانید اتاقی را برای گرم نگه داشتن انتخاب کنید، با لباس گرم

کیسه خواب، پتوی گرم، لباس گرم

داروها (برای یک ماه)، کمک‌های اولیه

وسایل راحتی مانند اسباب بازی، حیوانات عروسکی، بازی‌ها، کارت‌های ورق بازی

شمسه تلفن‌های مهم نوشته شده بر روی کاغذ

نقشه منطقه نزدیک روستی کاغذ

جاق گاز کمپینگ یا اجاق نفتی

یا الکل، سوخت

منبع گرمی جایگزین - اجاق هیزمی، اجاق چوب سوز، شمع، اجاق گاز نفت

سوز، اجاق گازسوز

شمع حرارتی، کوریت

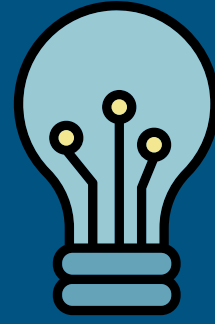
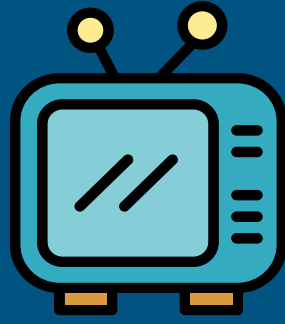
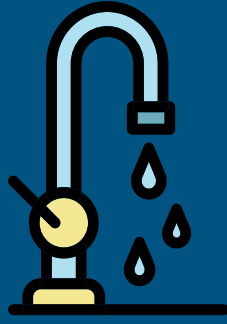
چیزهایی که خوب است

درخانه داشته‌باشید

رادیو یا باتری، سلول خورشیدی، شارژر دستی

چراغ قوه

باتری، پاوربانک شارژ شده



چقدر در یک بحران آمادگی دارید؟

ناگهان جریان برق قطع می‌شود. شیر آب را باز می‌کنید اما آب شیر آب ندارد. اتصال اینترنتی ضعیف است و شایعات مختلفی در رسانه‌های اجتماعی دست به دست می‌شوند. سعی می‌کنید زنگ بزنید اما ارتباط برقرار نمی‌شود. روزها در پی هم می‌آیند و هوا سردتر می‌شود. غذای داخل یخچال فاسد می‌شود و دبیت کارت شما از کار می‌افتد.

چیزی که ما معمولاً درست می‌دانیم ممکن است از کار بیفتد و زندگی روزمره دشوار شود.

اگر آمادگی داشته باشید، بهتر می‌توانید شرایط بحرانی را مدیریت و از دیگران حمایت کنید. سپس جامعه می‌تواند بر کمک به سایر افرادی تمرکز کند که به تنهایی نمی‌توانند از پس شرایط بحرانی برآیند، مانند بیماران و سالمندان.

در این پوشه نکاتی را در مورد چیزهایی خواهید یافت که مهم است به آنها فکر کنید و خوب است آنها را در خانه داشته باشید. تمریناتی را خواهید یافت که می‌توانید آنها را با بستگان، همسایگان و دوستان خود انجام دهید.

شما بخشی از آمادگی در Gotland هستید!