



ቅሩብ ዲኻ?

- ኣብ ኩነታት ቅልውላው ወይ ኩናት

ዘቤታዊ ሕብረተሰብኣዊ ሓበሬታ ንኹሎም ኣብ ምምሕዳር/ኦሪጎ
ሼልተን ዝርከቡ ሰድራቤታት

ብሓባር ድሕነት ንፈጥር

እዚ መንሹር እዚ ነቲ ብጫ ”እንድሕር ቅልውላው ወይ ኩናት መጺኡ” ካብ በዓል መዚ ማሕበራዊ ድሕነትን ምድላውን ሸወደን/MSB መመላእታ እዩ። ኣብ’ዚ ንዓኻ ኣብ ምምሕዳር ኦሪ እትቐመጥ ወይ እትበጽሕ እንታይ ከምዘምልከተካ ኢና ነተኩር።



ብምደላው ዘይተጸበኻዮ ፍጻሜታት ብዝበለጸ ክትኣልዮም ትኽእል ከምኡ'ውን ንነብስካን ከባቢኻን ውሕስነት ክትፈጥር ትኽእል። እንድሕር ናይ ምግብ ዲኳን ዘይተኸፊቱ፣ እንድሕር ማይ ተበኪሉ፣ እንድሕር ጽርግያ ዘይሕለፍ ኮይኑ ወይ እብ ሓደ ዝሑል መዓልቲ ክረምቲ ዋዒ እንተ ጠፊኡ ከምይ ጌርካ ክትጸወር ኢኻ ኢልካ ሓሲብካሉ'ዶ? ንኸምዚኦም ዝኣመሰሉን ካልኦትን ኩነታት ኣቐዲምካ ምሕሳብን ምድላውን ንናይ ገዛእ ርእሰኻ ድልውነት የደልድል ጥራይ ዘይኮነስ ንኹሉ ሰብ ውሑስ ሕብረተሰብ ንኸህሉ ኣበርክቶ ይገብር።

ኦሪ ኮሙን ንጽቡቕ ምድላው ቀድማነት ዝህብ ኮይኑ፣ ኩሉ ግዜ ንህጹጻት ኩነታት ኣልዩ ወፍርታት ዘወሃህድን ሓደ ዕሰራን ኣርባዕተን ሰዓት ቁሩብ ዝኾነ በዓል መዚ (TiB) ኣለዎ ። እቲ ኮሙን ምእንቲ ካብ ናይ ግዜ ሰላም ቅልውላው ክሳብ ቅሉዕ ኩናት ኩሉ ናይ ምእላይ ብቕዓት ክብ ንኸብል ምስ ናይ ምእላይ ቀጻልነትን ናይ ውግእ ማሕበር መደብን ይሰርሕ እዩ። ምትሕብባርን ልምምዳትን ምስ ዝተፈላልዩ ተዋሳኒቲ ኣብ ከባብን፣ ዘባውን ብቐንዱ ድማ ምስ ኖርወይን ይካየድ። ኦሪ ኮሙን ሓደ ኣብ ቅልውላውን ሓደጋን ኩነታት ሰነ-ኣእምሮኣውን ማሕበራውን ክንክን ዝህብ (ሰነ-ኣእምሮኣዊ ማሕበራዊ ክንክን) POSOM-grupp/ፖሎም ጉጅለ ዝበሃል እውን ኣለዎ።

ምትሕብባርን ምድላዎትን ሓደ መሰረታዊ ኣካል ሓባራዊ ድልውነትና እዮም። ናይ ገዛእ ርእሰኻ ምድላዎት ምስ ናይ እቲ ምምሕዳር ምንጭታትን ምትሕብባርን ብምውጃድ፣ ነቲ ብድሆ ሓቢርና ብሕደ ጽቡቕ ኣገባብ ክንገጥሞ ንኽእል።

ብሓባር ሓያላት ኢና!

ሓበሬታ

ኣብ እዋን ቅልውላው፣ ነቲ ኩነታት ንምርዳእን ብኸመይ ክትዋሳእ ከምዘለካን ንምፍላጥን፣ ጭቡጥ፣ ተበጻሒ፣ ዘተኣማምንን ንምርድኡ ቀሊል ዝኾነን ሓበሬታ ምርካብ ኣገዳሲ እዩ።



P4 Jämtland 100.4 MHz



ኣፕ SOS Alarm/ እስኦስ መጠንቀቂ 112

ብዛዕባ ኣብ ከባቢኻ ዝፍጸሙ ተረኽቦታት ሓበሬታ ይህበካ። SOS Alarm/እስኦስ መጠንቀቂ እንድሕር 112 ክትድውል ኣድልዩካ ኩሉ ግዜ ክዘውተር ይምከር። ሽቡ እስኦስ መጠንቀቂ/SOS Alarm ቦታኻ ብቕጽበት ይረክብ ስለ'ዚ ብዝቐልጠፈ ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል።



ኣፕ Krisinformation.se

ብዛዕባ ቅልውላዎትን ማሕበራዊ ምዝንባላትን እዋናዊ ሓበሬታ ይህበካ። ንዝተፈላለዩ ዓይነታት ፍጻሜታት ከመይ ግየርካ ከም እትዳሎን ከምትልዮምን ዜናታት ክትረክብ እውን ትኽእል ኢኻ።

እቶም ኣፓት ኣብ ኣፕሰቶሪ ወይ ኣብ ጉግል ፕላይ ክትረኽቦም ትኽእል ኢኻ።

ሓበሬታ

ራድዮ ሸወደን T4/P4 ኣብ እዋን ቅልውላዎት፡ ዓበይቲ ሓደጋታት ወይ ኩናት ንሕብረተሰብ ሓበሬታ ዝህብ ቀንዲ መሰመር እዩ። ሓደ ምኽራ፡ ብጻሓይዊ ዋህዮታት ወይ ብክራንክ ዝምላእ ጸዓት ባንክ ዘለዎ ናይ ሕጹጽ ራድዮ ምርካብ እዩ።

ስርዓት መጠንቀቓታ

ኣገዳሲ ምልክታ ንህዝቢ፡ ሸእምኣ/VMA/ኣምንህ ዝበሃል፡ ብዛዕባ ከበድቲ ሓደጋታትን ቅልውላዎትን ከም ምልቃቕ ሓደገኛታት ነገራትን ባርዓትን ንኣብነት ከም መርዛም ትክን ምፍንጃርን ሓደጋ ዘለዎም ንምሕባር ይዘውተር።

- ሓደ ሓደ ብመንገዲ ሸእምኣ/VMA/ኣምንህ ክትረኽቦም እትኽእል ነገራት፡
- ራድዮ ሸወደን፡ ተለቪዥን ሸወደን፡ ተለቪዥን ሸወደን ጽሑፍ፡ ከምኡውን ንግዳውያን ድዮን መሰመር-ተለቪዥናትን
- ኣፓት ካብ krisinformation.se፡ SOS Alarm፡ Sveriges Radioን SVTን።

ኣብ እዋን ከበድቲ ኩነታት፡ ኣብ'ቲ ዝተጠቐመ ከባቢ ዘለዎ ሞባይል ተሌፎኖት እውን ናይ ጽሑፍ መልእኽቲ ምልእኽ ይከኣል እዩ። እንድሕር ምሰ'ቲ ዝተጠቐመ ከባቢ ዝተኣሳሰር ቀዋሚ ሰልኪ ሃልዩካ፡ ካብ እስኦኦስ መጠንቀቓታ/SOS Alarm ብዘሰዕብ ቁጽሪ ሰልኪ፡010-474 55 00 ክድወለካ ይኽእል እዩ።

እቲ ናይ ደገ መጠንቀቓታ ስርዓት "Hesa Fredrik/ሄሳ ፍረድሪክ" ሎሚ ኣብ የርፕን ኣሎ፡ ግን ኤምኤስቢ/MSB ነቲ ኣብ ዱቪድ፡ ኦሪ፡ ኤንደርሶከርን ሞርሲልን ዘሎ ስርዓት ከሰፍሖ እዩ።

ኣብ ወርሒ መጋቢት፡ ሰነ፡ መሰከረምን ታሕሳስን ኣብ ቀዳመይቲ ዘይበዓል መዓልቲ ሰኔይ ሰዓት 3:00 ድሕሪ ቀትሪ ይፍተን።

ናይ ኦሪ ኮሙን ናይ ሓበሬታ መሰመራት

ቅልውላው ወይ ኩናት ኣብ ዘፍጠረሉ እዋን ናይ ኦሪ ኮሙን መራኽቢ ቀንዲ መሰመራት www.are.se ከምኡውን ገጽ ፈይሰቡክ Åre kommun እዮም። ምእንቲ እዋናዊ ሓበሬታ ንምዝርጋሕ ካብ ፍጻመ ተበጊሱ ኣካላዊ ሓበሬታ ነጥብታት እውን ከዝውተር ይኽእል እዩ።

- እቶም ኣካላዊ ሓበሬታ ነጥብታት ኣብ'ዚ እነሆ፡
- ናይ የርፕን ቤት መጻሕፍቲ፡ ፍራ ሸገን 14
- ቤት መጻሕፍቲ ኦሪ፡ ሳንክት ኡላፍሰ ሸግ 33
- ናይ ዱቪድ ናይ ቤት ትምህርቲ ቤት መጻሕፍቲ፡ ካርሊነርሸገን 3
- ናይ ሞርሲል ቤት መጻሕፍቲ፡ ሰኩልሸገን 9
- ናይ ካል ቤት መጻሕፍቲ፡ ካል ሺርክሞን 6
- ናይ ሃላን ቤት መጻሕፍቲ፡ ሃልላነቭገን 30

ኣድላዪ ምስዝኸውን ካልኦት ኣካልዊ ሓበሬታ ነጥብታት ክምድቡ እውን ይኽእሉ እዮም።

ኣብ ሓደ ኩነታት ቅልውላው ናይ ኦሪ ኮሙን ኣገልግሎት ዓማዊል እውን ኣብ ክሊ እቲ ኮሙን ዘለዎ ሓላፍነት ክምልሱ፡ ከም ማማራጺ ናብ ትኽክለኛ ተዋሳኔ ከወክሰካ ይኽእል እዩ። ነቲ ኣገልግሎት ዓማዊል ብዘሰዕብ ቁጽሪ ሰልኪ 0647-161 00 ኢካ ትረኽቡ። ኣድላዪ ምስዝኸውን እውን ተወሳኺ ቁጽሪ ክኸፈት ይኽእል እዩ። ሸዑ ምምሕዳር ኦሪ ኣየኖት ቁጽርታት ከምዝኹኑ ክሕብር እዩ።

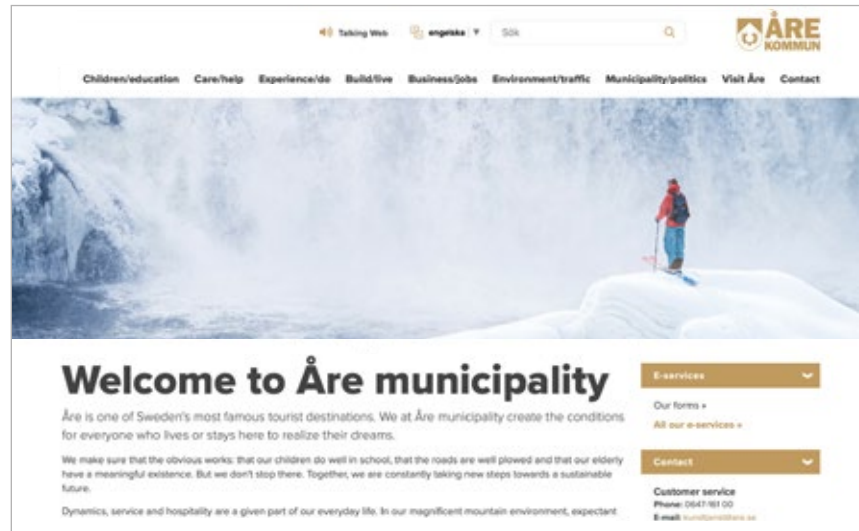
ካብ ኦሪ ኮሙን ዝመጽእ ሓበሬታ ብኸምዚ ኢኻ ተለልዮ

ናይ ሕሶት ዜናታት ብዲጂታል ይኹን ብኣካል ብቕልጡፍ ክዘርገሑ ይኸእሉ እዮም። እዚ ካብ ናይ ማሕበራዊ መራኸቢታት ናይ ሓሶት ጽሑፋት ክሳብ ምድንጋር ወረ ወይ ምትላል ፖስተራት ክኸውን ይኸል እዩ። ምእንቲ ቅኑዕ ሓበሬታ ከምትረክብ ከተረጋገጸ፡ መልእኽቲ ክለእኽ እንከሎ ኦሪ ኮሙን ከምዘኸነ ለእኻይ ከተለልዮ ኣገዳሲ እዩ።

ኦሪ ኮሙን ብኸምዚ ዘሰብእ እዩ ዝረዳዳእ፡

- ወግዓውያን መሰመራት፡ ኣብ ቅልውላው ዘጋጥሙሉ እዋን ሓበሬታ ብመንገዲ www.ore.se ከምኡውን ናይ ኦሪ ኮሙን ፈይስቡክ ሕሳብ፡ እንድሕር እቶም ዲጂቲላዊ መሰመራት ክዘውተሩ ዘይክኢሎም እቲ ርክብ ናብ'ቲ ኣካላዊ ሓበሬታት ነጥብታት ይመሓላለፍ።
- ኣዲንታዊ መንነት፡ ናይ'ቲ ኮሙን መልክትታት ኩሉ ግዜ ኣርማ ኮሙን ኦሪ፡ ንጹር ለእኽን ሓደ ቅኑዕ ቋንቋዊ ቃናን ኣለዎ።
- ውሁድ መልክቲ፡ እቲ ሓበሬታ ኣብ ኩሉ መሰመራት - መርበብ ሓበሬታ፡ ፈይስቡክን ኣካላዊ ናይ ሓበሬታ ቦታታትን ሓደ እዩ።

ኩሉ ግዜ ብዛዕባ ምንጭታት ወቓሲ ኹን ከምኡውን ብድሕሪ እቲ ሓበሬታ መን ከምዘሎ፡ ምክንያት መሀለዊኡን እቲ ምንጪ የተኣማምን ድዩ ኣየተኣማምንን ኣብ ግምት የእትው።



ናይ ኣገልግሎትን- ድሕነትን ነጥብታት

ናይ ሸወደን ናይ መጀመርታ ኣገልግሎትን ናይ ድሕነትን ነጥብ SOT-punkt/ሸኣድ-ነጥብ ኣብ ካል ኣብ ወርሒ ጥሪ 2020 ተመሰሪቱ። ሓደ ሸኣድ-ነጥብ ሓደ ንማዕልቲዊ ብብዓይነቱ ኣቕሑ ዘሸየጥሉ ዓቢ መኻዘንን ናይ ነዳዲ መደበርን ቀረብ ሓይሊ ኤለትሪክ ከረጋገጸ ዘኸእል መተካእታ መመንጨዊ ሓይሊ ኤለትሪክ ዘለዎ ኮንተይነር እዩ። ኣብ ካል እቲ ኮንተይነር ኣድላዪ ምሰዘኸውን ነቲ ኣብ ጥቕኡ ዝርከብ ቤት ትምህርቲ ናይ ምውዓይ ዓቕሚ እውን ኣለዎ። ብተወሳኺ ተንቀሳቓሲ ሰለዘኸነ እንድሕር እቲ ኩነታት ዝጠልቦ ኹይኑ ኣብ ካልእ ቦታ ክትጥቀሙሉ ትኸእል ኢኻ።

ኣብ ቀውዒ 2024 ኣብ ሃላን ሓደ ኣገልግሎትን ናይ ድሕነትን ነጥብ SOT-punkt/ሸኣድ-ነጥብ ተመሪቐ። እዚ እውን ኣብኡ ንዝርከብ ንማዕልታዊ ብብዓይነቱ ኣቕሑ ዘሸየጥሉ ዓቢ መኻዘን ሓይሊ ኤለትሪክ ከረጋገጸ መተካእታ ምንጫዊ ሕይሊ ኤለትሪክ ዘለዎ ኮንተይነር እዩ።

እቲ ንዓኻ ዝቐረበ ዝርከብ ናይ ኣገልግሎትን- ድሕነትን ነጥብ SOT-punkt/ሸኣድ-ነጥብ
 ናይ ኣገልግሎትን-ድሕነትን ነጥብ SOT-punkt/ሸኣድ-ነጥብታት ኣብ ኦሪ ኮሙን ኣብ ክልተ ቦታት እዩ ዝርከብ፡

- ካል፡ ካል ሸሰትጎርድ 10 (ICA/ኢ ካል)
- ሃላን፡ ሃላንቨጎን 22 (ICA/ኢ ካል ነሬ ካርል ኦርቮ ቡዋ)

ናይ ኣገልግሎትን- ድሕነትን ነጥብታት



ናይ ሸወደን ናይ መጀመርታ ኣገልግሎትን ናይ ድሕነትን ነጥብ SOT-punkt/ሸኣድ-ነጥብ ኣብ ካል ኣብ ወርሒ ጥሪ 2020 ተመሰሪቱ። ሓደ ሸኣድ-ነጥብ ሓደ ንማዕልቲዊ ብብዓይነቱ ኣቕሑ ዘሸየጥሉ ዓቢ መኻዘንን ናይ ነዳዲ መደበርን ቀረብ ሓይሊ ኤለትሪክ ከረጋገጸ ዘኸእል መተካእታ መመንጨዊ ሓይሊ ኤለትሪክ ዘለዎ ኮንተይነር እዩ። ኣብ ካል እቲ ኮንተይነር ኣድላዪ ምሰዘኸውን ነቲ ኣብ ጥቕኡ ዝርከብ ቤት ትምህርቲ ናይ ምውዓይ ዓቕሚ እውን ኣለዎ። ብተወሳኺ ተንቀሳቓሲ ሰለዘኸነ እንድሕር እቲ ኩነታት ዝጠልቦ ኹይኑ ኣብ ካልእ ቦታ ክትጥቀሙሉ ትኸእል ኢኻ።

ኣብ ቀውዒ 2024 ኣብ ሃላን ሓደ ኣገልግሎትን ናይ ድሕነትን ነጥብ SOT-punkt/ሸኣድ-ነጥብ ተመሪቐ። እዚ እውን ኣብኡ ንዝርከብ ንማዕልታዊ ብብዓይነቱ ኣቕሑ ዘሸየጥሉ ዓቢ መኻዘን ሓይሊ ኤለትሪክ ከረጋገጸ መተካእታ ምንጫዊ ሕይሊ ኤለትሪክ ዘለዎ ኮንተይነር እዩ።

ምድላዎት

ንጉሥ ንወሕ ዝበለ እዋን ምቁራጽ ሓይሊ ኤለትሪክ ይኹን ምዘንባዕ ማይ ወይ ቀረብ ምግብ ብዘየገድስ፡ እንተወሓደ ንጉሥ ስሙን ነብሰኻ ኽትክእል ምኽኣል ኣገዳሲ እዩ። ንዘተፈላለዩ ከንጎፉ ዝኽእሉ ተረኽቦታት ዝምጥን መሳርሒታትን መደባትን ብምህላው፡ ሳዕቤናት ቅልውላው ከተጉድልን ንነብሳኻን ንቐረባ ሰብካን ዘድልዮኩም ከምዘለኩም ከተረጋግጽን ትኽእል። ብኸምዚ ኣገባብ እቲ ሕብረተሰብ ነቶም ዝያዳ ዘድልዮም ሰባት ኣብ ምሕጋዝ ከተኩር ይኽእል።

ኣብ'ዚ ክፋል እዚ ገለ ካብ'ቶም ኣብ እዋን ቅልውላው ዘንጎፉ ልሙዳት ብድሆታት ምኽርታት ክትረክብ ኢኻ።



ናይ ሸወደን መትሮሎጂያ ሃይድሮሎጂ ትካል/SMHI:s ስርዓት መጠንቀቆታ ኩነታት ኣየር!

ምእንቲ ኣብ ዝተፈለለይ ኩነታት ኣየር ተቐራብካ ክትዋሳኦ ክትክእል ናይ ሸወደን መትሮሎጂያ ሃይድሮሎጂ SMHI:s ምፍላጥን ምርዳእን ኣገዳሲ እዩ። እቲ ስርዓት ንኸገጥሙ ዝክእሉ ሰግኣታት ምጥንቃቕ ይሕግዝ ከምኡ'ውን ኣብ ሰለስተ ደረጃታ ይምቀል። ብጫ፡ ሸርዋይን ቀይሕን። ነፍሲ ወከፍ ደረጃ እቲ ኩነታታ ኣየር ማዕረ ኸንደይ ከበድቲ ሳዕቤናት ክህብ ከምዝክእል የመልክት። ገለ ከባቢታት ብዝበርተዎ ይጥቅዑ። እብ'ቲ ዘለኹዮ ኩነታት ኣየር ከመይ ይቆየር ከምዘሎ ኣስተውዕል። ተሃወስቲ ዝኾኑ ሰባት ወይ ጉጅለታት ካብ ካልኣት ዘያዳ እውን ክጽለዉ ይክእሉ እዮም። ምእንቲ ነብሰኹ፡ ከባቢኹን ንብረትካ ክትከላኸል ክትክእል ዝከኣለካ ግበር። እብ ውሱን ኣጋጣሚታት ኣብ ገዛኻ ምጽናሕ ዝበለጸጎ ውሑሶን ክኸውን ይክእል እዩ።

ዝያዳ ሓበሬታ ኣብ፡ www.smhi.se ናይ ሸወደን መትሮሎጂያ ሃይድሮሎጂ ኩነታት ኣየር/ SMHI Väder



ብጫ መጠንቀቆታ: እቲ ኩነታት ኣየር ዓበይቲ ሳዕቤናት ክህልዎ ይክእል እዩ። ሓደገኛ ክኸውን ከምኡ'ውን ዓበይቲ መጉዳእታት ከሰዕብ ይክእል። ንዝተፈላልዩ ሕብረተሰብኣውዊ ኣገልግሎታት፡ ንኣብነት ህዝባዊ መጓዳዝያ ጸገማት ክፈጥር ይክእል።



ሸርዋይ መጠንቀቆታ: ሳዕቤን ኩነታት ኣየር ኣብ ሕብረተሰብ ከቢድ ሳዕቤን ክህልዎ ይክእል እዩ። ንደቂ ሰባት ሓደገኛ ክኸውን ከምኡ'ውን ኣብ ንብረትን ኣብ ሃዋህውን ጉድኣታት ከሰዕብ ይክእል እዩ። ናብ ሓደጋታት ከቃልዑኻ ዝክእሉ ንጥፈታት ኣወግድ።



ቀይሕ መጠንቀቆታ: ሳዕቤናት ኩነታት ኣየር ንህዝብን ሕብረተሰብን ኣዘዮም ከበድቲ ሳዕቤናት ክህልዎ ይክእል እዩ። እዚ ንህዝቢ ዓቢ ሓደጋ ከሰዕብን ከምኡ'ውን ከቢድ መጉዳእቲ ከሰዕብን ይክእል ማለት እዩ። ኣብ ኣገደሰቲ ሕብረተሰብኣዊ ስርሓት ዓበይቲ ጸገማት ናይ ምፍጣር ልዑል ሰግኣት ኣሎ፡ ንኣብነት ከም ህዝባዊ መጓዳዝያ ዝኣመሰሉ። ናብ ሓደጋታት ከቃልዑኻ ዝክእሉ ንጥፈታት ኣወግድ።

ዝናብን ጅውታ ዝናብን

ምስ ለውጢ ክለማ፡ እቲ ውርጪ ኣብ ኣውራጃ የምትላንድ ብ40-60 ሚሊታዊ ብጸዕቅን ብዝሕን ክውሰኽ ትጽቢት ይግበር። እዚ ማለት ከኣ ብፍላይ ኣብ ቁልቁለት ዝኣፉ መሬት ዘለው ከባቢታት ናይ ምዕልቕላቕ፡ ምፍራስ ናይ ጭቃን ዋሕዚ ጭቃን ሰግኣት ይልዕል። ኣብ ኦሪዳሊን ሰግኣት ዋሕዚ ጭቃ ኣብ ሸወደን ዘለዓለ ሰለዝኹን እዚ ከኣ ንምድላው ተወሳኺ ኣገዳሲ ይገብር። እብ እዋን ብርቱዕ ዝናብን ጅውታ ዝናብን ብዙሕ መጠን ማይ ከም ዕልቕልቕ ብሕጎጋ ማህሰይቲ ኣብ መንግድታት፡ ህንጻታትን ትሕተቅርጽታትን ከሰዕብ ይክእል።

ኣብ ቀላያትን ወሃይዝን ዝፍጠር ዋሕዚ እውን ክልወጥ ትጽቢት ይግበረሉ። እዚ ከኣ ብሕልፊ ምስ ብዝሒ ማይ ዘለዎ ዝናብ፡ ምሕቃቕ በረድ ወይ እንድሕር ሓደ ዲጋ ፈሪሱ ምዕልቕላቕን ከሰዕብ ይክእል። ምእንቲ ኣብ እዋን ምዕልቕላቕ ሰግኣት ንምቕናስ ናይ ዝናብ መጠንቀቆታ ትኹረት ምሃብ ኣገዳሲ እዩ።

ምክሪ!

- ማፋኻ መርመርን ዒላታትን ጎዳጉድን ካብ ገፈጥመፈጥ ናጸ ብምግባር እቲ ናይ ዝናብ ማይ ካብ ገዛኻ ኣርሒቑ ክፈሰስ ከምዝክእል ግበር።
- እንድሕር ናብ ገዛኻ ማይ ክልሑኽ ይክእል እዩ ኣልካ ጠርጢርካ፡ ምእንቲ ማይ ንኸይኣቱ ክትዓግት ሕጻ ዝመልኡ ንሎቓታት፡ ማይ ንኸይኣቱ ዝሕግዝ መከልኸሊ ማዕጸታት ወይ ካልእ መከልኸሊ ክትተክል ትክእል ኢኻ።
- ድሕሪ ምዕልቕላቕ፡ ናይ ኤሌክትሪክ ሰግኣት ከይህሉ ተቆጻጸር፡ እንድሕር ዘይርግጸኛ ኾይንካ ነቲ ቀንዲ ሓይሊ ኣጥፍኣዮ። ንኹሉ መሳርሒታት ክሸነን ካልእ ተመሳሳልን ብምዕልቕላቕ ማይ ዝተተነከፉ ኩሉ ግዜ ኣንጽሃዮም።

ብርቱዕ ንፋስ

ብርቱዕ ንፋስ ኣብ መዓልታዊ ዓበይቲ ምዝንባላት ከሰዕብ ይኸል እዩ፡ ካብ ኣግራባት ዘውድቑ ብርቱዕት ንፋሳት ክሳብ ንነዊሕ ግዜ ምቁራጽ ኤለኦትሪክን ኣብ ህንጻታት ዓበይቲ ጉድኣታት ከሰዕብ ይኸል። ኣብ ክፋታት ወይ ኣብ በረኽቲ ከባቢታት፡ ከም ከባቢ ኣኽራናትን ብፍላይ ኣብ ዕርቃኑ ዝወጸ እምባን፡ ኩነታት ንፋስ ቀልጢፉ ክቕየር ይኸልእ እዩ። ኣብ እዋን ብርቱዕ ንፋስ ወይ ህቡብላ ናይ ምርኣይ ክእለት ይባላሾ፡ ኣብ ደገ ብውሑስ ንምንቅስቓስ ድማ ኣጸጋሚ ክኸውን ይኸል።

ኣብ ከባቢ ኣኽራናት እቲ ኩነታት ኣየር ብዘይ መጠንቀቕታ ክቕየር ስለዝኸል እቲ ሰግኣት ዝያዳ ዓብይ እዩ። ስለዝከኒ ንንጥፊታ ብጥንቃቄ ምምዳብ ትንቢታት ምክትታልን ኣብ ዝኾነ ይኹን ኩነታት ኣየር መጠንቀቕታ ኣየር መሰረት ብምግባር ዉሑስ ገምጋም ምግባርን ኣገዳሲ እዩ።

ምኽሪ!

- ዘይሰጡማት ነገራት ንኣብነት ከም ናይ ደገ ኣቕሑት፡ ትራምፖሊን፡ ብቺክለታታትን ከምኡ ዝኣመሰሉን ኣብ ውሽጢ ገዛ የእትዎም ወይ ብግቡእ ነታሕቲ ንኸእስሩ ኣረጋግጹ።
- እንድሕር ኣብ ከባቢ ኣኽራናት ኣለኹ፡ ምእንቲ ሃንደበታውያን ለውጢ ኩነታት ኣየር ክትኣልዮ ቅኑዓት ክዳውንትን ሳንጣን ክትማላእ ኣረጋግጹ።

ውርጭን መደራጋሕን

ኣብ ውሽጢ ሓጺር ግዜ ብዘሒ ውርጫ ንተበጻሕነትን ቀረብ ኤሌትሪክን ክጸልዎ ይኸልእ እዩ። ምውራድ ውርጫ ምስ ብርቱዕ ንፋስ ክወሃህድ እንከሎ መብዛሕትኡ ግዜ ኩምራታት ስለዝፈጥር ንጽርግያታት ብቑልጡፍ ከምዘይሕለፉ ክገብርም ይኸልእ እዩ። ኣብ ከም ናትና ዝኣመሰሉ ከባቢታት ኣኽራናት ብፍላይ እዚ ልሙድ ስለዝኾነ ተወሳኺ ጥንቃቄ ዝጠልብ እዩ።

መደራጋሕት ኣብ ነፍሲ ወከፍ ክረምቲ ከከም ኩነታት ኣየርን ኩነታት ውርጭን ብዘተፈላለየ ደረጃ እዩ ዝፍጠር። ኣብ መርብብ ሓበሬታ ኣጀንሲ ሓለዋ ከባቢ ሽወደን www.lavinprognoser.se ኣብ እዋን ክረምቲ ናይ ኣብ ኣኽራናት ዝርከቡ ሽዲሽተ ከባቢታት ዝተፈላልዩ መዓልታዊ ትንብየታት መደራጋሕ ኣሎ፡ ኣብዚ ኣኽራናት ምዕራባዊ የምትላንድ ንገለ ክፋል ምምሕዳር ኦሪ የጠቓልል እዩ። ኣብቶም መሳልጢታት መሰፍሰፊ ዘለዉ ከባቢታት ብዛዕባ መደራጋሕ ሓደጋ እዋናዊ ገምጋማት ብባዕሎም በቶም መሳልጥቲታት እዩ ዝግበር። ንእዋናዊ ሓበሬታ ኣብ ናይ እቲ ዝምልከቶ ናይ መሳልጢ ምስፍሳፍ ተወከሰ።

ከም ተንሸራታታይ ወይ በጻሒ ኣኽራን መጠን፡ ምስ እቲ ዘሎ ኩነታት ናይ ምትዕጽጻፍ ናይ ገዛእ ርስኻ ሓፍነት ከም ዘለኻ ዘክር። ዘየድልዩ ሰግኣታት ኣይትውሰድ ከምኡውን ኩሉ ግዜ እዋናዊ ለበዋታት ተኸታተል።

ምኽሪ!

- ናሕሰን ካልኣት መዋቕራትን ክብደት በረድ ክጸወሩ ከምዝኸሉ ንምርግጽ ገዛውትኻ መርምር። ነቲ ናሕሲ ብባዴላ ገይርኻ ጽረኻ።
- ክትወጽእ እንድሕር ኣድልዩኻ ነታ ማኪና መተሰኢ ሞቶሪ ካሾታት፡ ተወሳኺ ክዳውንትታትን ሓደ መጽረግ ውንጪ ባዲላ ቀርብ።

ብዛዕባ መደራጋሕ ዝያዳ ኣንብብ!

ብዛዕባ ዝተፈላለዩ ዓይነታት መደራጋሕት፡ ጠንቂ መደራጋሕት እንታይ ከም ምኽኒን ብኸመይ ነብሰኻ ክትከላኸል ከምትኸልልን ክትፈልጥ ትደልዩዎ?

www.smhi.se
www.lavinprognoser.se
www.slao.se



ህገጸ ኮሙን



ነጥቢ አገልግሎትን ድህነትን



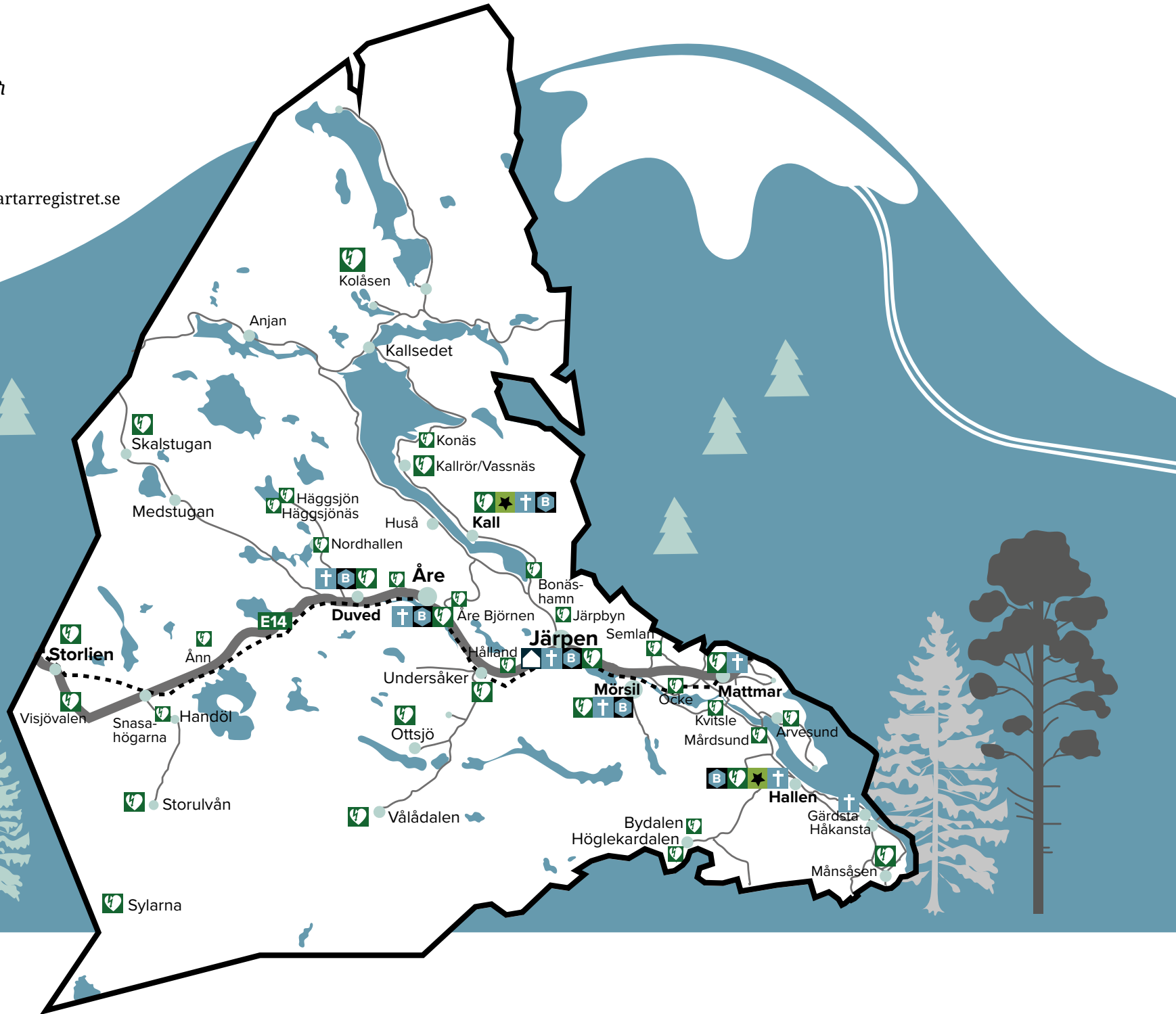
ቤተ መጻሕፍት



አጀማሪ ልቢ/ዲፊ-ብሪላተር
ዝርዝር ሓበሬታ: www.hjartstartarregistret.se



ቤተ ክርስቲያን



ናይ በረድ ሸተትን ዝተደራረበ በረድን

ኣብ ኣዋን ቁሪ ዝናብ ወይ ዝሓል መስመራት ጽርግያ ብሃንደበት ናይ በረድ ሸተትን ዝተደራረበ በረድን ከጋጥሞ ይኸእል እዩ። ከምኡኦም ዓይነታት ኩነታት ኣየር ዓበይቲ ጸገማት ትራፊክ ክፈጥር ከምኡውን ናይ ሓደጋታ ሰግኣት ንመካይንን ንእግረኛታትን ክውስኽ ይኸእል እዩ። ሸታሕትሕ ኩነታት ጽርግያ ብዘይ መጠንቐቕታ ከጓንፍ ይኸእል እዩ። ብፍላይ ኣብ ጽላላት ዘለዎ ጽርግያታት፡ ድልድላትን ኣብ ቁልቁላትን፡ መብዛሕትኡ ግዜ መቐት ካብ'ቲ ከባቢኡ ዝተሓተ ዝኾነ።

ናይ ሸወደን መትሮሎጂያ ሃይድሮሎጂ ትካል/SMHI ኩነታት ጽርግያ ኣብ ብቕልጡፍ ክበላሾ ኣብ ዝኸእለሉ እዋን ሃንደበታዊ ናይ በረድ ሸተት መጠንቐቕታ የቕርብ። እቲ ናይ በረድ ሸተት ካብ ንትራፊክ ምጽላው ሓሊፉ ብተወሳኺ ንመንገድታት ኣጋርን ንእግረኛታትን ሓደገኛ ክገብር ይኸእል እዩ። ሰለ'ዚ ንመጠንቐቕታት ኣቓልቦ ምሃብ ከምኡውን ምስ ኩነታት ምውህሃድ ኣገዳሲ እዩ።

ምኽኒ!

- ናይ ክረምቲ ጎማታት ኣብ ጽቡቕ ኩነታት ከምዘለው ኣረጋግጽን ፍጥነትካ ምስ ኩነታ ጽርግያ ኣመዓራርዮን።
- እንድሕር ኣብ በረድ ዘበዘሐ ጽርግያታ ወይ መንገድታት ትኸይድ ኣለኻ ጸረ-ሸተት ጫማ ተጠቐም።
- ብዘዓባ ኩነታት ኣየርን ጽርግያን ብመንገዱ ናይ ሸወደን መትሮሎጂያ ሃይድሮሎጂ ትካልን/SMHI ምምሕዳር መጓዓዝያ ሸወደንን ሓበሬታ ክትረክብ ትኸእል ኢኻ።

ነጎዳ

ነጎዳ ዓመት ምሉ ከጋጥሞ ከምኡውን በርቂ ክወድቕን ምቁራጽ ሓይሊ ኤሌትሪክን ኣብ ኤሌትሪካዊ መሳርሒታት ዕንወት ከሰዕብ ይኸእል እዩ። ኣብ ኣኸራናዊ ከባቢታት፡ ነጎዳታት ኣብ በሪኽ ቦታታት ዘቤታዊ ኩነታት ኣየር እውን ክብርትዕ ይኸእል እዩ።

ምኽኒ!

- ኤሌትሪካዊ መሳርሒታት ኣውጻእዮን ቀኣሚ ተለፎን መስመራት ካብ ምጥቃም ተቐጠብን።
- ኣብ ክፋት ቦታት ወይ ኣብ በረኽቲ ቦታታት ካብ ምህላው ተቐጠብ።

ልዑል ሙቕታት

ምስ እቲ ተቐይሩ ዘሎ ክለማ ምውሳኽ ማእከላይ ሙቕትን ማዕበል ሙቕትን ኣብ ማእከል ሃገርን ኣብ ኣኸራናትን ዝያዳ ልሙድ ክኸውን ትጽቢት ክንገብር ንኸእል ኢና።

ሓደ ማዕበል ሙቕት ብናይ ሸወደን መትሮሎጂያ ሃይድሮሎጂ ትካል/SMHI ዝግለጽ ዘለዓለ ሙቕት ናይ እቲ መዓልቲ እንተወሓደ ንሓመ-ሸተ ተኻታተልቲ መዓልታት 25 ዲግሪ ሰንቲግሪይድ ዝኾነሉ እዋን እዩ።

ኣብ ከባቢ ኣኸራናት ብጠንቂ እቲ ቀጠን ኣየር ኣብ በረኽቲ ቦታትን ጸዕቂ ጸሕይን እቶም ሳዕቤናት ዝያዳ ክዓብዩ ይኸእሉ።

ልዑል ሙቕት ከም ጉድለት ኣካላዊ ጠሊ፡ ወቕዒ ሙቕትን ብርቱዕ ሕማም ልብን ሰርዕተ መትረባውታትን ዝኣመሰሉ ከበድቲ ጸገማት ጥዕና ከሰዕቡ ይኸእሉ። እዚ ንኹሉ ሰብ እዩ ዝምልከት፡ ግን ብፍላይ ኣረጋውያን፡ ሕዳር ሕማም ዘለዎም፡ ኣካለ ስንኩላን፡ ህጻናት፡ ነብሰ ጸራት ከምኡውን ውሱናት መድሃኒታት ዝወዱ ሰባት።

ምኽኒ!

- እንድሕር ኣብ ደገ ክትህልው ኾይንካ፡ ናይ ጸሓይ ቆቢዕ፡ መነጻር ጸሓይን ልዑል ርቕሒ ዘለዎ መከላኸሊ ጸሓይ ክረማን ተጠቐም።
- እንድሕር ብሓቂ ውዑይ ኮይኑ፡ እቲ ጫካ ወይ ተፈጥሮአዊ ዋሕዚ ማያት ከዝሕለካ ይኸእል እዩ።
- ብዙሓት ናይ ኣኸራን ጎጆታት ድኹማት መርዋሕቲ ንፋስ እዩ ዘለዎም። ምእንቲ ነቲ ሙቕት ከተጉድል ኣብ እዋን ዝሓላት ምሸትን ለይትን ንፋስ የእቱ።
- ኣብ መንገ ጎልጎልን በሪኽን ዓብይ ናይ ሙቕት ፍልልይ ክህልው ከምዝኸእል ሕሰብ። ምስ ዝተፈላለየ ሙቕት ዝሰማማዕ ክዳውንቲ ልበሰ።

ማይ

ናይ ኮሙን ማይን መሰናጠትን ምስዘህልዎካ ከምኡውን ብምኹላፍ ዝጽሎ ኣድራሻ ምዝገብ ኹይንካ ብዛዕባ እንታይ ከምተንገደን ሕጂ እንታይ ክገበር ከምዘለዎን ናይ ሓበሬታ መልእኽቲ/አሰእምእስ ካብ ኦሪ ኮሙን ክትወሃብ ትኽእል ኢኻ። እንድሕር ነቲ ኣገልግሎት ዘይምዝገብ ኹይንካ ብቐሊሉ ብመንገዲ www.are.se ክትምዘገብ ወይ ናብ ናይ ኦሪ ኣገልግሎት ዓማዊል በዚ ዘሰዕብ ቁጽሪ ሰልኪ፡ 0647-161 00 ክትድውል ትኽእል ኢኻ።

ሓደ ዓብዩ ሰብ ኣብ መዓልቲ ኣሰታት ሰለሰተ ሊትሮ ማይ እዩ ዘድልዮ። ማይ ኣብ ዘቋርጾ እዩን ናይ ገዛእ ርእሰኻ ኽዘነ ማይ ክህልዎካ ኣገዳሲ እዩ። ነቲ ማይ ከይተሰከፍካ ኣብ ጽሩፍት ጀሪካናት ገይርካ ኣብ ዝሒልን ጸልማትን ቦታ ኣቐምጦ። ሸው ንሸዱሸተ ወርሒ ክጸንሕ ይኽእል እዩ። ሓደ ጽቡቕ ናይ መዘኻኽሪ ኣገባብ ነቲ ማይ ንኣብነት ኣብ ሓድሽ ዓመትን ፍርቂ ሓጋይን ምቕያር ክኸውን ይኽእል እዩ። ኦሪ ኮሙን ኣብ እዩን ነዊሕ ምቁራጽ ናይ ህጹጽ ማይ ዝሓዘ ታንታት ከቕርብ ይኽእል እዩ። ኣበይ ከምዘቕመጡ ብዘተፈለላዩ ናይ እቲ ኮሙን መሰመራት ሓበሬታ ገይሩ ክሕብር እዩ።

እንድሕር ንኣብነት ካብ ወሓይዝ ኣኽራናት ዝመጽ ማይ ክትጥቀም ደሊኻ፡ መብዛሕታኡ ግዜ ብቐጥጣ ምስታይ ውሑስ እዩ። እንድሕር ርግጸኛ እንተዘይኾይንካ፡ ነቲ ማይ ኩለ ግዜ ኣቐዲምካ ምፍልሑ ዝበለጸ እዩ። እዚ እንድሕር ማይ ካብ ቀላያት ወይ ካብ ዝዓበዩ መሰመራት ማይ ተምጽእ ኮይንካ እውን ይምልከት እዩ።

ምኽሪ!

- ማይ ኣብ ጠራሙዝ ገይርካ ኣብ ኣብ መበረዲ የእትዎ - ሓይሊ ኤሌትሪክ ኣብ ዝቋርጾሉ እዩን ከም ክዘነን ከም መዐሸጊ በረድን እዩ ዝሰርሖ። እቲ ጥርሙዝ ክፍንጀር ሰለዝኸል ምሉእ ብምሉእ ማይ ንኺይትመልኦ ሕሰብ።
- ንውልቃዊ ጽሬት ጥሉል ወረቐትን ናይ ኢድ ሳኒታይዘርን ተጠቐም።
- ምእንቲ ኣቐሑት ክትሓጽብ እንከለኻ ማይ ክትቁጥብ ሓደ ግዜ ጥራይ ተጠቐምካ ዝድርብ ሸሓኒታት፡ ካራ፡ ፎርክታን ማንካን ኣብ ገዛኻ ይሃልዎካ።
- ዓቢ መኽፈቲ ዘለዎም ንኣሸቱ ጀሪካናት ብቐሊሉ እዩ ዝእለዩ። ቆልዑ ምእንቲ ብቐሊሉ ማይ ክሰትዩ ቡምባ ክህልዎካ ኣውን ጽቡቕ እዩ።

ምግብ

ኣብ እዋን ቅልውላው ኣጽጊቡ ዝሕዘካ፡ ሓይሊ ዝህብን ንኽትኣልዮ ቀሊል ዝኾነን ምግብ ክህለውካ ኣገዳሲ እዩ። ኣብ ናይ ክፍሊ ሙቐት ክኸዘን ዝኽእል፡ ብቐልጡፍ ዝኽሸን፡ ውሑድ ማይ ዝጠልብ ወይ ብቐጥታ ዝብላዕ ምግብ የድልዮካ። ንዝያዳ ምትብባዕ ጽቡቕ ዝርዝር መፈተሽታት ኣብ ናይ MSB:s/ብዓል መዚ ናይ ሕብተረሰባዊ ምክልኻል ክትረኽቡ ትኽእል ኢኻ።

ናይ ገዛእ ርእሰኻ ምግብ ምብቋል ጽግዕተኛነት ኣብ መንዓዝያ ንምንካይን ርእሰኻ ምኽኣል ኣበርክቶ ንምግባርን ሓደ ጽቡቕ ኣገባብ ክኸውን ይኽእል እዩ። ከም ኣብ ባዘታት ወይ ባልኮን፡ ንኣሸቱ ጀርዲናት እውን ሓደሽቲ ኣሕምልትን ኣታኽልትን ክህቡ ይኽእሉ እዮም። ንኣብነት ድንሽ፡ ዓሌት ባልደንጓን ሳላጣን ናይቶም ብቐሊሉ ክበቐሉ ዝኽእሉ ኣእካል እዮም። ኣብ የምትላንድ እቲ ናይ ፍርያት ንብቋል ወቕቲ ሓጺር ክኸውን ይኽእል፡ ንኣብነት ግን ሓምላይ-ገዛ ነቲ ወቕቲ ከምዘናወቕ ክገብር ሰለዝኸእል ኣብ ቆረርቲ ኣዋርሕ እውን ማእቶት ክእቱ ይከእል እዩ። ኣብ ናይ ሓባራዊ ዘራእቲ ምትሕብባር እውን ኣብ'ቲ ኮሙን ዘሎ ቀረብ ምግብን ማሕበረሰብ ንምሕያል ክበርክት ይኽእል እዩ።

ምኽሪ!

- ሓደ ኽዘነ ናይ ታኒካታት፡ ደረቕ ምግብን ነዊሕ ዕድመን ዘለዎም ምግብታትን ህልዎካ መደብ ግበር። ቅልጡፍ ሓይሊ ዝህቡ ንኣብነት ከም ችሎሉት፡ ካዕካዓትን ድሩቕ ፍሩታታትን እውን ኣብ መኽዘንካ ክህሉኻ ጽቡቕ ክኸውን ይኽእል እዩ።
- ነቶም ኣብ ፍሪጅ ዝቐመጡ ነገራት ቅድሚ ምብልሻዎም ብልዓዮም። እቲ ፍሪዝ እንድሕር ማዕጽኡ ብዘሕ ግዜ ዘይተኸፊቱ ነቲ ዛሕሊ ንኣደ ክልተ መዓልታት ክሕዞ ይኽእል እዩ።
- ንምግብ መኽሸን ሓደ ድሉው ዝኾነ ናይ ካምፒንግ ክሸነ ወይ ግሪል ይሃልኻ።
- ምእንቲ ማእቶታት ከተዕቅብ ቀለልቲ ሜላታት ከም ምንቃጽን ምጥሓንን ተመሃር
- ኣብ ኣድላዩ እዋን ክትጥቀመሉ እትኽእል ምግብ ሓድሽ ምግብ ኣብ በረድ ከተቐምጥ ኣብ ግምት የእቱ።

ኤሌትሪክ/ሙቅት

አብ ኦሪ ኮሙን እንድሕር ምቁራጽ ሓይሊ ኤሌትሪክን ሙቅትን፡ አብ እዋን ናይ ክረምቲ ዛኸልን ብርቱዕ ንፋሰን እንተኣገጠሙ፡ ቐልጢፉ ብድሆ ክኸውን ይኽእል እዩ። ምውህሃድ ትሑት ሙቅትን ብርቱዕ ንፋሰን ናይ ብርቱዕ ውጽኢት ዛኸሊ ከሰዕብ ሰለዝኽእል፡ ኣዚኻ ኣ ገምድላው ዝያዳ ኣገዳሲ ይገብር።

ቆንቆር፡ ምድጃ ዕንጨይቲ ወይ ካልእ መእጎዲ ሓዊ ሃልዩካ፡ ነዚ ብዘይ ሰግኣት ክትጥቀመሉ ኣገዳሲ እዩ። ካብ መጠን ንላዕሊ እንድሕር ኣንዲድካ፡ ናይ ሓዊ ጠቐር ፈሳሲ ሰግኣት ኣሎ። እንድሕር ብብዙሕ ዕንጨይቲ ወይ ጥሉል ዝኾነ ዕንጨይቲ ኣንዲድካ እዩ እዚ ክንገብር ዝኽእል። ጠቐራ ሓዊ ኣዘዩ ውዑይ ክኸውን ሰለዝኽእል ነቲ ቆርቆር ከባላሽዎ ወይ ኣብ ገዛ ባርዕ ከሰዕብ ይኽእል እዩ። ሰለዝ እቲ ለበዋ ኣብ ሰዓት እንተተበዘሐ 3 ኪሎ ዕንጨይቲ ክትድረትን ነቲ መእጎዲ ሓዊ ክንዲ እቲ ክትኣገድሉ ዝጸናሕከ ግዜ ክዘሕል ክትገድርን እዩ። ከምኡውን ምእንቲ ሕጽረት ኦክሲጅን ንኸይፍጠር ነቲ ክፍሊ ጸጸኒሕካ ንፋሰ ምእታው ኣረጋግጽ። ንመውዓዪ ኣ ገምርግጋጽ ኣብ ገዛኻ ሓደ ኩምራ ንቐጽ ዕንጨይቲ ወይ ካልእ ነዳዲ ኩሉ ግዜ ክህልዎካ ሕሰብ።

ብፍላይ ኣብ ኣዋርሕ ክረምቲ ነት ናይ ማኪናካ መዕቆሪ ነዳዲ ምሉእ ይኹን፡ ምክንያቱ እታ ማኪና ሙቅት ከምኡውን ንኣብነት P4/T4 ራድዮ ፕሮግራም ናይ ምሰማዕ ዕድል ክትህብ ትኽእል እያ።

ሓይሊ ኤሌትሪክ ኣብ ዝቋረጸሉ እዋን፡ ኣማራጺታት መብራህቲ ምህላው እውን ኣገዳሲ እዩ። ብባትሪ ዝሰርሓ ላምፓዲናታት ወይ ኣብ ግምባር ዝሰርሓ መብራህቲታት ምህላው ጽቡቕ እዩ። ምእንቲ ምባይላት ንምምላእ ክኸውን ሓደ ናይ ጸዓት ባንክ ወይ ካልእ መተካእታ ምንጫ ኣብ ነዊሕ ምቁራጽ ኤሌትሪክ ብዋጋ ዘይትመን ክኸውን ይኽእል እዩ። እንድሕሪ እቲ ምቁራጽ ኤሌትሪክ ነዊሕ፡ ምእንቲ ብዘተኻእለ መጠን ንነዊሕ ግዜ ነብሰኻ ክትክእል ንኣጠቓቕማ ባትሪ ምምዳብን ምምቕራሕን ኣብ ግምት የእቱ።

ውጽኢት ዛኸሊ

ሙቅት ናይቲ መለክዒ ሙቅት °C

	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40
2 m/s	9	3	-2	-8	-14	-20	-26	-32	-37	-43	-49
5 m/s	8	1	-5	-11	-17	-24	-30	-36	-42	-49	-55
10 m/s	6	0	-7	-14	-20	-27	-34	-40	-47	-53	-60
15 m/s	5	-2	-8	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-56	-63

ምክሪ!

- እቲ ናይ ባርዕ መጠንቀቂ ከምዘሰርሕ ተቐጻጸርን መጥፍኢ ሓውን ኮበርታታት ባርዕብ ኣብ ቀረባ ይሃልውኹ።
- ክትድቅስ እንከለኻ ሸምዓ ወይ ምድጃ ኣይትጠቐም፡ መውዓይ ሸምዓ ኣብ ውሑሳት መትሓዚታት ገይርካ ፍንትት ፍንትት ኣቢልካ ኣቐምጥ።
- ከም ዕንጨይትን ነዳድን ዝእመሰሉ ተቐጻልቲ ነገራት ካብ ገዛ ኣርሒቕካ ኣብ ውሑስ ቦታ ምቕማጠም።
- እንድሕር ኣብ ደገ ከተንድድ ኣድልዩካ፡ ሓደ ክውል ሸነኽ ቦታ ምረጽ ከምኡውን

ምእንቲ ካብ ናይ ጠራዕራዕ ሰግት ክትንክይ ቆላሕታ ይሃልኹ።

- ንሰኻ ወይ ደቅኻ ዝፈትውዎም መደባት፡ ተኻታትሊ ፊልምታት ወይ ፖድካሰትታት ኣቐዲምካ ኣውርድ። ንመሕለፍ ግዜ ጽቡቕ ክኸውን ይኽእል እዩ። ይኹን እምበር ምእንቲ ሰልክኻ ንነዊሕ ግዜ ክጸንሕ፡ ባትሪ ክትቁጥብን ኣጠቓቕማኻ ክትምድብን ሕሰቡሉ።
- ምእንቲ ኤሌትሪክ ምስተመልሰ ካብ መጉዳእቲ ክትውግድ ተሃወስቲ መሳርሒታት ካብ ሶኪታት ኣውጽኦም።

ክንክን ጥዕና

ኦሪ ኮሙን ብሰፍሐት ሓደ ካብ ናይ ሸወደን ዝዓበያ ኮሙናት ኮይና ሓደ ሓደ ግዜ እቲ ናብ ማእከላት ጥዕናን ካልኦት ትካላትን ክንክን ጥዕናን ዘሎ ርክቀት ነዊሕ ክኸውን ይኽእል እዩ። ሰለ'ዚ እንድሕር ክንክን ጥዕና ኣድልዩክ ብኸመይ ክትዋሳእ ከምትኽእል ኣቐዲምካ ምሕሳብ ኣገዳሲ እዩ።

ኣብ እዋን ህጹጽ ጉዳያት ኩሉ ግዜ ናብ 112 ደውል። ኣብ እዋን ትሑት ህጹጽ ኣድላይነት ክንክን ጥዕና ወይ ብዛዕባ ሕማም ምኽሪ ንክትወሃብ ናብ 1177 ደውል ወይ ናብ 1177.se እቶ።

መሰረታዊ ፍልጠታት- ቀዳማይ ረድኤትኣብ ሓደ ኩነታት ቅልውላው ተመንኣልቦ እዩ። ልብን ሳምቡእ ምድሓን ምኽኣል(HLR/ቀዳማይ ረድኤት)፡ ከቢድ ምፍሳስ ደም ደው ምባልን ከምኡ'ውን ሰንባደ ምእላይ ቅድሚያ ሞያዊ ሓገዝ ምምጻእ ዘርክብ ህይወት ሰብ ከድሕን ይኽእል። ኣብ ሓደ ህጹጽ ኩነታት ከመይ ገይርካ ክትዋሳእ ከእትኽእል ልዑል ውሕስነት ንክህልወካ ተመሃር።

እንድሕር ንሰኻ ወይ ሰብ ካብ ሰድራቤትካ ብሓኪም ዝተኣዘዘ መድሃኒታ፡ ናይ ሕክምና መሳርሒታት ወይ ሃላኺ ነገራት ሃልዩካ፡ ነዚ ዝሰዕብ ኣረጋግጽ።

- እንተወሓደ ንሓደ ወርሒ ዝኸውን ኩምራ መድሃኒታት ይሃልኹ። ጸናሕቲ ብቐጻሊ ተቐጻጸር።
- ነቶም መድሃኒታት በመሰረት ኣብ'ቲ መዕሸጊ ዘሎ መምርሒ ዓቅቦም።
- ምእንቲ ንኤሌትሪክ ዘድልዮም መሳርሒታት ሕክምና ወይ መሓገዚ ኣማራጺ ፍታሕ ንምምዳብ ምሰ ወሃብ ክንክንካ ርክብ ግበር።

ሓደ ናይ ቅሎውላው ኩነታት ንእእምሮኣዊ ጥዕና ጸቕጢ ክፈጥር ይኽእል እዩ። ሻቕሎት፡ ዘይርጉጽነት ተፈጥሮኣዊ ግብረመልሲ እዮም። ሰለ'ዚ ምእንቲ ደገፍ ክትረክብ ምሰ ካልኦት ክትዛረብ ምፍታን ኣገዳሲ እዩ። ብዝተኻለለ መጠን ሕደ ሰሩዕ መዓልታዊ ሂወት ልምዲ ከተሕልፍ ምፍታን እውን ጽቡቕ ክኸውን ይኽእል ምኽንያቱ ቁጽጽር ናይ ምህላው ሰምዒት ሰለ ዘፈጥር።

ኣብ ኦሪ ኮሙን ዝርከባ ዘቤታውያን ማእከላት ጥዕና ኣብ እዋን ቅልውላው ዝሰማምዕ ክፋታት ሰዓት ክህልወን ይኽእል እዩ። ንእዋንዊ ሓበሬታ ኣብ www.regionjh.se ረእ።



ኩሉ ግዜ ህጹጽ ቁጽሪ 112 ክትድውል ኣብ ዘድልዩካ ኣዋን እስኦኦ/መጠንቀቕታ/SOS Alarm 112 ኣፕ ተጠቐም።

ብኸምኡ እስኦኦ/መጠንቀቕታ SOS ብቕጽበት ቦታኻ ይቕበል፣ ሰለዚ ብቕልጡፍ ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል።



ምኽሪ!

ጽቡቕ ዝተመልእ ናውቲ ዘለዎ ናይ ቀዳማይ ረድኤት ሳንዲቕ ከምዘለካ ኣረጋግጽ



ኣብ ጥቅኻ ዘሎ ኣጀማሪ ልቢ/ዲፊብሪላተር ዝበሃል መሳርሒ

ሃንደበታዊ ልቢ ደውታ ምስዘገጥም ነፍሲ ወከፍ ካልኢት/ስክንድ ወሳኒት እያ። ሂወት ናይ ምድሓን ዕድል ንምዕባይ፡ ኦሪ ኮሙን ኣብ ጥቅ ዓበይቲ ናይ ሰራሕ ቦታታት፡ ቅድሚያ ትምህርታት፡ ቤት ትምህርታትን ኣባይቲ ኣረጋውያንን ኣብ ዝርከቡ ናይ ደገ ሳጹናት ኣጀማርቲ ልቢ/ዲፊብሪላተራት ኣቐሚ እሎ።

እቶም ኣጀማርቲ ልቢ/ዲፊብሪላተራት ኩሉ ሰብ ንክጥቀመሎም ቀሊልን ኣምቡላንስን ሰራሕተኛታ ሕክምናን ክሳብ ዝመጹ ዓቢ ለውጢ ክገብሩ ይኽእሉ እዮም።

ብዘይካ እቶም እቲ ኮሙን ሓላፍነት ዘለዎ ኣጀማርቲ ልቢ/ዲፊብሪላተራት ብዙሓት ካልኦት እውን ኣለው። ንኹሎም ኣብ www.hjartstartarregistret.se ረእዮም። እንድሕር ልዕሊ 18 ኾይንካ ከምኡ'ውን ናይ ልብንሳምቡን ምድሓን ፍልጠት ኣለካ ነቲ SMSlivräddare ኣፕ ኣውራድካዮ ኣብ ህጹጽ ኩነታት ክሕግዘካ ይኽእል እዩ።

ዕጽዋት ዓበይቲ ጽርግያታት

መስመር ኤውሮጳ 14 (E14/ኤ14) ብዘተፈላለየ ኣገባብ ክጽሎ ዝኽእል ሓደ ኣገዳሲ መስመር እዩ። እንድሕር ኣቲ ጽርግያ ብዘተፈላለየ ምኽንያት ክዕጾ ኣድልዩ፡ ኣማራጺ መስመራት መገሻ ከድሊ ይኽእል እዩ።

እንድሕር E14/ኤ14 ወይ ካልኣት ዓበይቲ ጽርግያታት ክፋታት ዘይሃልዮም ካልኣት ዓይነት መስመራት ክዘውተሩ ከምዘኽእሉ ድር ምሕሳብ ብልሒ እዩ። ኣድላዩ ኣብ ዝኾነሉ እዋን ምእንቲ ብነላሽቱ መስመራት ክትከይድ ክትምድብ ክትክእል ናይ ወረቐት ካርታ ኣብ ቀረባ ምትሓዝ ጽቡቕ እዩ።

ብመንገዲ ምምሕዳር መጓዕዝያ ሸወደን፡ www.trafikverket.se ሓበሬታ ምክትታል ሓደሽቲ ሓበሬታታት ሰነቕ። ሸዑ ብዛዓባ ኩነታት ኩነታት ጽርግያ፡ ምዕጻዎትን ዳግመ መርሓታትን እዋናዊ ሓበሬታ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።

እንሰሳ

ኣብ ኦሪ ኮሙን ቅልውላዎት ኣብ ልዕሊ ዋናታት እንሰሳታት ፍሉይ ጥለባት ከሰዕቡ ይኽእሉ እዮም። እብ ከምዚ ኩነታት ምእንቲ እንሰሳታት ክተከናኸን ክትክእል ድሉው ምኺን ኣገዳሲ እዩ። ከም ብርቱዕ ምውራድ ውርጪ ወይ ዕልቕልቕት ቅልጡፍ ለውጢ ኩነታት ኣየር እውን ንእንሰሳታት ናይ ምምጻሕ ወይ ሓገዝ ናይ ምርካብ ኣኽእሎታት ክጸልዎ ይኽእል እዩ።

ብሕልፊ እንድሕር ኣብ ጥቓ መስመራት ማይ ወይ ኣብ ርሑቕ ቦታታት ጽርግያታት ዘይሓልፍሉ ቦታ ትነብር ኹይንካ፡ ንእንሰሳታት ብኸመይ ከምእትከላኽለሎም ኣቐዲምካ ምሕሳብ ጽቡቕ እዩ። ቀለብ ምግብ፡ ማይን ኣድላይቲ መሳርሒታትን ተረካብነት ኣረጋግጽ፡ ኣዳልዩ ኣብ ዝኾነሉ እዋን ከኣ ነቶም እንሰሳታት ናብ ውሑስ ቦታ ምግባዝ ኣድላዩ ክኸውን ከምዘኽእል ኣብ ግምት የእቱ።

ሓበሬታ ንዋናታት እንሰሳ ዘቤት

መርብብ ሓበሬታ Svenska Blå Stjärna/ሸወደናዊ ሰማያዊ ኮኾብ www.svenskablastjarnan.se.

ኣብ'ዚ ብዙሕ ጽቡቕ ሓበሬታትን ዝርዝር መፈተሽን ክትረክብ ትኽእል ኢኻ። እቲ "እንድሕር ቅልውላው ወይ ኩናት መጺኡ - ናይ ሸወደን ኩባንያታት ሕርሻ" ዝብል መንሹር *lantbruksföretagare*"(MSB/ቦዓል መዚ ማሕበራዊ ድሕነት)።

ንሰኻ እንሰሳ ዘለካ ኣብ'ዚ ተወሳኺ ምኽሪ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።

ብዛዕባ ኣብ ቅልውላው ዝርከቡ እንሰሳታት ንዘቤታውያንን ሃገራውያንን መምርሒታት ኣብ www.jordbruksverket.se ረእ።

ንዝሓየለ ድልውነት አበርክቶ ክትገብር ትደሊ ዲኻ?

አብ ዘቤታዊ ተበግሶን ማህበራትን ብምስታፍ፡ አብ ናይ ገዛእ ርእሰኻን እብ ናይ ሕብረተሰብን ድልውነት ጥራይ ዘይኮነ፡ አብ ማሕበራዊ ዘላቕነት እውን አበርክቶ ትገብር። ማሕበረሰብ ከነሓይልን ንሓድሕድና ክንተሓጋገዝ ዝሕግዙ ኩነታት ክንፈጥር እንከለና፡ አብ መዓልታዊ ህይወት ይኹን አብ እዋን ቅልውላዎት ኩሉ ሰብ ውሕሰነት ዝሰምዖ ዝያዳ ተጻዋርነት ዘለዎ ሕብረተሰብ ንሃንጽ።

ንኣብነት ከም ዝሰዕብ ክትገብር ትኽእል፡

- ናይ ክፍለ ግዜ ኣጥፋኢ ሓዊ ክትከውን ከምኡውን ኣብ ዘቤታዊ ማሕበረሰብ ኣገዳሲ አበርክቶ ምግባርን። ምስ ናይ የምትላንድ ማሕበር ኣገልጎት ህይወት ኣድሕን በዚ ዝሰዕብ ቁጽሪ ሰልኪ 063-14 80 00 ርክብ ግበር።
- ኣብ'ቲ ኣብ እዋን ቅልውላዎትን ሓደጋን ኩነታት ሰነ ኣእምሮኣዊ ማሕበራዊ ደገፍ ሰዘህብ ጉጅለ/POSOM-grupp ተሳተፍ። ምስ ኦሪ ኮሙን በዚ ዝሰዕብ ቁጽሪ ሰልኪ 0647-161 00 ርክብ ግበር።
- ኣብ ከም ቀይሕ መስቀል ዝኣመሰሉ ማሕበራት ተሳተፍ፡ ኣብኡ ግዜኻን ክእለታትካን ኣበርክቶ ብምግባር ነቶም ኣዝዩ ዘድልዮም ክትሕግዝ ትኽእል ኢኻ። ዘቤታዊ ቀይሕ መስቀል በዚ ዝሰዕብ ኢመይል፡ are@redcross.se ክትረኽቦም ትኽእል ኢኻ።

ንዝያዳ ድልውነትን ውሕሰነትን ዝሰርሑ ማሕበራት ርክብ ሓበሬታ ንምርካብ ምስ ኦሪ ኮሙን በዚ ዝሰዕብ ቁጽሪ ሰልኪ፡0647-161 00 ርክብ ግበር።

አገደስቲ ቁዝሪ ስልክታት

SOS Alarm/አስኦኦ መጠንቀቂ/አላርም: 112

ኦሪ ኮሙን/ምምሕዳር: 0647-161 00

ፖሊስ: አብ እዋን ህጹጽ ጉዳያት 112: እንተዘኮይኑ 114 14

MSB/በዓል መዚ ማሕበራዊ ድሕነት

– በዓል መዚ ማሕበራዊ ድሕነትን ምድላውን ሸወደን: 0771-240 240

ሓበሬታ ክንክን ጥዕና: 1177

አውራጃ የምትላንድ-ሀርየዳሊን: 063-14 75 00

የምትክራፍት: 063-14 90 00

ማሕበር ኣገልግሎት ሂወት ኣድሕን የምትላንድ: 063-14 80 00

ምምሕዳራዊ ቦርድ አውራጃ የምትላንድ: 010-225 30 00

ሃገራዊ ቁጽሪ ሓበሬታ – አብ እዋን ቅልውላዎትን ሓደጋታትን: 113 13

ቁጽሪ ስልክ: 0647-161 00,
ኢሜይል: kundtjanst@are.se
መብጽሒ: ፍራ ቮገን 21: የርፕን



ብዛዕባ እዚ መንሹር

ኣብ ሕዳር 2024 በዓል መዚ ማሕበራዊ ድሕነትን ምድላውን ሽወደን/MSB ”እንድሕር ቅልውላው ወይ ኩናት መጺኡ” ዝብል መንሹር ናብ ኩለን ሰድራቤታት ሽወደን ሰዲዲ። እቶም ሕጂ ኣብ ኢድካ ሒዘካኻም ዘለኻ መንሹራት ዝያዳ ዘቤታዊ ኣሰር ዝሓዙ መመላእታ እዮም።

እዛ መንሹር እዚኣ ብዝተፈለለዩ ትርጓምሜታትን ቋንቋታትን ርከብ። እቶም ዝተፈለለዩ ኣማራጺታታት ኣብ www.are.se ክትረኽቦም ትክእል ኢኻ።

እንድሕር ነቲ ካብ ኦሪ ኮሙን ዝዕደል መንሹርካ ኣጥፊካኻ ሓድሽ ኣብ www.are.se ብቐሊሉ ክትእዘዝ ትክእል ኢኻ። ሓድሽ ቅዳሕ ናይ ”እንድሕር ቅልውላው ወይ ኩናት መጺኡ” ኣብ www.msb.se ክእዘዝ ይከኣል እዩ።