



هل أنت متأهّب؟

- في حالة وقوع أزمة أو نشوب حرب.

معلومات مجتمعية محلية لكافة الأسر في بلدية Ååren tjelste/Ååre.

معلومات

في حالة وقوع أزمة، من الهام الحصول على معلومات موضوعية، متاحة، موثوقة وسهلة الفهم، وذلك لفهم الوضع ومعرفة كيف ينبغي عليك أن تتصرف.

P4 Jämtland / البرنامج الرابع يمتلاند
100,4 MHz



تطبيق Krisinformation.se

يوفر لك معلومات محدثة حول الأزمات والاضطرابات في المجتمع. يمكنك أيضاً الحصول على الأخبار والقوائم المرجعية التي تساعدك في الإستعداد والتعامل مع أنواع مختلفة من الأحداث.

112

تطبيق SOS Alarm 112

يوفر لك معلومات حول الأحداث في منطقتك. توصي SOS Alarm باستخدام التطبيق دائماً عند الحاجة للاتصال برقم الطوارئ 112. من خلال التطبيق، تحصل SOS Alarm تلقائياً على موقعك الجغرافي، مما يمكنك من الحصول على مساعدة بشكل أسرع.

من خلال الإستعداد، يمكنك التعامل بشكل أفضل مع الأحداث الغير المتوقعة وخلق الأمان لنفسك ولمحيطك. هل فكرت يوماً كيف ستدبر أمورك إذا لم يفتح متجر المواد الغذائية، أو إذا تلوثت المياه، أو إذا أصبحت الطرق غير سالكة، أو إذا انقطعت التدفئة في يوم شتاء بارد؟ التفكير المسبق والاستعداد لمثل هذه المواقف، وغيرها، لا يعزز فقط تأهبك الشخصي، بل يساهم أيضاً في مجتمع أكثر أماناً للجميع.

تولي بلدية Åre أولوية كبيرة للتأهب الجيد، ولديها دائماً موظف في حالة تأهب (TiB) جاهز للتعامل مع المواقف الطارئة وتسيق الجهود على مدار الساعة طوال أيام السنة. تعمل البلدية على إدارة استمرارية العمل وتخطيط التنظيم أثناء الحرب لزيادة قدرتها على التعامل مع كل شيء، من الأزمات في وقت السلم إلى الحرب. يتم التعاون والتدريب مع جهات فاعلة مختلفة على المستويات المحلية، الإقليمية والوطنية وكذلك مع النرويج. لدى بلدية Åre أيضاً ما يُسمى بفريق POSOM (الرعاية النفسية الإجتماعية) والذي يمكنه تقديم الدعم لمن يحتاجه في المواقف الصعبة.

الإستعداد والتعاون هما جزء أساسي من تأهبنا المشترك. من خلال الجمع بين استعداداتك الشخصية وموارد البلدية والتعاون المشترك، يمكننا مواجهة التحديات بطريقة جيدة معاً.

معاً نحن أقوىاء!

معلومات

إن قناة الإذاعة السويدية البرنامج الرابع Sveriges Radio P4 هي القناة الرئيسية لتقديم المعلومات للمجتمع أثناء الأزمات، الحوادث الكبرى، أو الحروب. من النصائح المفيدة أن تحصل على راديو طوارئ مزود بطارية احتياطية يمكن شحنها عبر الألواح الشمسية أو باستخدام ذراع التدوير اليدوي.

أنظمة التحذير

يُستخدم نظام بلاغ هام للجمهور، والمُسَمَّى VMA، للإبلاغ عن الحوادث الخطيرة والأزمات، مثل تسرب المواد الخطرة أو الحرائق مع خطر الدخان السام أو الانفجارات على سبيل المثال.

يمكنك تلقي بلاغات VMA عن طريق:

- إذاعة Sveriges Radio، قناة SVT، خدمة النصوص SVT Text وقنوات الإذاعة والتلفزة التجارية
- تطبيقات من SOS Alarm، krisinformation.se، الإذاعة Sveriges Radio والتلفزة SVT.

في حالة وقوع أحداث خطيرة، يمكن أيضاً أن يتم إرسال رسائل نصية قصيرة إلى الهواتف المحمولة داخل المنطقة المعرضة. إذا كان لديك هاتف أرضي مرتبط بعنوان في المنطقة المعرضة، فقد تتلقى مكالمات من SOS Alarm، حيث يأتي الاتصال من الرقم 010-474 55 00.

نظام أجهزة التحذير خارج البيوت «Hesa Fredrik» (المسمى فريدريك المبحوح) موجود حالياً في Järpen، لكن الإدارة العامة للتحصين والتأهب المجتمعي (MSB) تخطط لتوسيع النظام ليشمل Duved، Åre، Mörsil و Undersåker. يتم اختبار النظام في أول يوم إثنين من الأشهر مارس/آذار، يونيو/حزيران، سبتمبر/أيلول وديسمبر/كانون الأول عند الساعة 15:00.

قنوات المعلومات الخاصة ببلدية Åre

لقنوات الرئيسية لبلدية Åre للتواصل في حالة وقوع أزمة أو نشوب حرب هي الموقع الإلكتروني www.åre.se وصفحة الفيسبوك [Åre kommun](https://www.facebook.com/Åre-kommun). اعتماداً على الموقف، يمكن أيضاً استخدام نقاط معلومات مادية لنشر المعلومات الحالية.

هنا توجد أماكن نقاط المعلومات المادية:

- مكتبة Järpens bibliotek، العنوان 14 Norra vägen
- مكتبة Åre bibliotek، العنوان 33 Sankt Olafs väg
- مكتبة Duveds skolbibliotek، العنوان 3 Karolinervägen
- مكتبة Mörsils bibliotek، العنوان 9 Skolvägen
- مكتبة Kalls bibliotek، العنوان 6 Kall Kyrkmon
- مكتبة Hallens bibliotek، العنوان 30 Hallenvägen

إذا دعت الحاجة، يمكن تعيين نقاط معلومات مادية إضافية.

في حالة وقوع أزمة، يمكن لخدمة العملاء في بلدية Åre الإجابة عن الأسئلة المتعلقة بالمسائل التي تقع ضمن مسؤولية البلدية، أو توجيهك إلى الجهة الفاعلة المختصة. يمكنك الاتصال بخدمة العملاء على الرقم 0647-161 00. وفي حالة الحاجة، قد يتم فتح أرقام إضافية. عندها، ستقوم بلدية Åre بالإعلان عن تلك الأرقام.

نقاط الخدمة والأمان

تم إنشاء أول نقطة خدمة وأمان في السويد (نقطة SOT) في Kall في يناير/كانون الثاني 2020. تتمثل نقطة SOT في حاوية تحتوي على مولد إحتياطي يمكنه ضمان توفير الكهرباء لكل من متجر البقالة ومحطة الوقود. بالإضافة إلى ذلك، تمتلك الحاوية في Kall القدرة على تدفئة المدرسة المجاورة عند الحاجة. كما أن الحاوية قابلة للنقل، مما يتيح إمكانية استخدامها بسرعة في موقع آخر إذا استدعت الظروف ذلك.

في خريف عام 2024، تم افتتاح نقطة SOT جديدة في Hallen. هذه النقطة أيضاً عبارة عن حاوية مزودة بمولد إحتياطي يضمن إمداد الكهرباء لمتجر البقالة في تلك المنطقة.

هنا تجد أقرب نقطة خدمة وأمان:

نقاط الخدمة والأمان (SOT-punkter) في بلدية Åre متوفرة في موقعين:
• **Kall**: Kall Västgård 10 (متجر ICA Kall)
• **Hallen**: Hallenvägen 22 (متجر ICA Nära Karl Ors Bua)



غرف المخائئ والأماكن الآمنة

في السويد، غرف المخائئ مزودة بعلامة مربّع باللون البرتقالي ومثلت أزرق. يمكنك العثور على أقرب غرفة مخبأ إليك باستخدام خريطة غرف المخائئ التابعة للإدارة العامة للتحصين والتأهب المجتمعي www.msb.se/skyddsrum (MSB).

بالإضافة إلى غرف المخائئ، يمكن أن تعمل الأقبية والمواقع المماثلة كأماكن آمنة عند الحاجة.

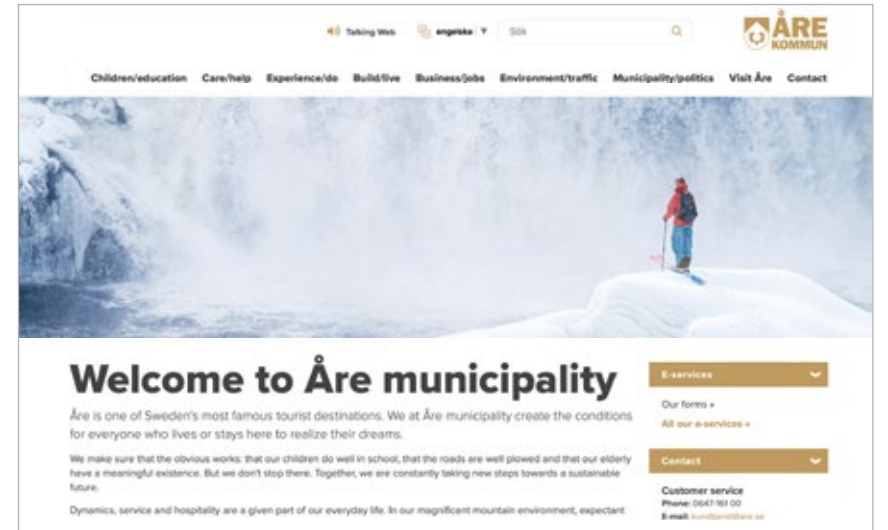
هكذا تتعرّف على المعلومات الصادرة عن بلدية Åre

يمكن أن تنتشر الأخبار الكاذبة بسرعة، سواء رقمياً أو بشكل مادي. قد تكون هذه الأخبار على شكل منشورات كاذبة على وسائل التواصل الاجتماعي، شائعات مضللة، أو ملصقات تمّ التلاعب بها. لضمان حصولك على المعلومات الصحيحة، من المهم أن تعرف متى تكون بلدية Åre هي الجهة المرسلة.

هكذا تتواصل بلدية Åre:

- **القنوات الرسمية:** في حالة وقوع أزمة، يتمّ نشر المعلومات عبر الموقع الإلكتروني www.åre.se وحساب الفيسبوك الخاص ببلدية Åre. إذا تعدّد استخدام القنوات الرقمية، يتمّ الانتقال إلى نقاط المعلومات المادية.
- **الهوية البصرية:** تحمل جميع رسائل البلدية دائماً شعار بلدية Åre، مرسلًا واضحاً، ونبرة لغوياً متّسقة.
- **رسالة موحّدة:** تكون المعلومات متطابقة في كافة القنوات - الموقع الإلكتروني، الفيسبوك، ونقاط المعلومات المادية.

كن دائماً ناقداً للمصادر، وفكّر في الجهة التي تقف وراء المعلومات، سبب وجودها، وما إذا كانت الجهة المصدرة للمعلومات موثوقة.





تحضيرات

سواء كان الأمر يتعلّق بانقطاع طويل للكهرباء أو اضطرابات في إمدادات المياه أو الغذاء، من المهمّ أن تكون مكتفياً ذاتياً لمُدّة أسبوع على الأقل. من خلال إمتلاك المعدّات المناسبة ووضع خطط للتعامل مع سيناريوهات مختلفة، يمكنك التقليل من تأثيرات الأزمة وضمان أن يكون لديك ولدى أحبائك ما تحتاجون إليه. بذلك، يمكن للمجتمع توجيه موارده لمساعدة أولئك الذين هم في أشدّ الحاجة إليها.

في هذا القسم، ستجد نصائح عمليّة للتعامل مع بعض التحدّيات الأكثر شيوعاً في أوقات الأزمات.

نظام تحذير الطقس التابع لهيئة الأرصاد الجوية

السويدية (SMHI)

من المهم معرفة وفهم نظام تحذير الطقس الخاص بـ SMHI للاستعداد والتصرف في مختلف الظروف الجوية. يساعد هذا النظام في التحذير من المخاطر المحتملة وينقسم إلى ثلاثة مستويات: الأصفر، البرتقالي، والأحمر. كل مستوى يُشير إلى مدى خطورة العواقب التي قد تنتج عن الطقس. بعض المناطق تتأثر بشدة أكثر من غيرها. لذا راقب كيف يتغير الطقس في منطقتك. الأشخاص أو المجموعات الأكثر حساسية قد يتأثرون بشكل أكبر من غيرهم. إفعل ما في وسعك لحماية نفسك، من حولك، وممتلكاتك. في بعض الحالات، قد يكون البقاء في المنزل أكثر أماناً.

للمزيد من المعلومات: www.smhi.se التطبيق SMHI Väder

التحذير الأصفر: يشير إلى أن الطقس قد يتسبب في عواقب كبيرة، قد يكون خطيراً، وقد يسبب أضراراً. يمكن أن يؤدي هذا النوع من الطقس إلى مشكلات تؤثر على الخدمات العامة المختلفة، مثل النقل العام.



التحذير البرتقالي: يمكن أن تكون عواقب الطقس لها آثار خطيرة على المجتمع. قد يكون الطقس خطيراً على الأشخاص ويمكن أن يتسبب في أضرار جسيمة لكل من الممتلكات والبيئة. يُنصح بتجنب الأنشطة التي قد تعرّضك للمخاطر.



التحذير الأحمر: قد تكون عواقب الطقس شديدة الخطورة على كل من الأفراد والمجتمع. يمكن أن يشكل ذلك خطراً كبيراً على العامة ويتسبب في أضرار جسيمة. هناك خطر كبير لحدوث مشاكل كبيرة في الخدمات العامة الأساسية، مثل النقل العام. تجنّب تماماً الأنشطة التي يمكن أن تعرّضك للمخاطر.



الأمطار والهطول الكثيف للمطر

مع تعيّر المناخ، من المتوقع أن تزداد معدلات هطول الأمطار بنسبة تتراوح بين 40-60% في مقاطعة Jämtland، سواء من حيث الكثافة أو الكمية. يؤدي هذا إلى ارتفاع خطر حدوث فيضانات وكذلك انهيارات أرضية، انزلاقات، وتدفقات طينية، خاصة في المناطق ذات التضاريس الشديدة الانحدار. في وادي Åredalen، تُعد مخاطر التدفقات الطينية الأعلى في السويد، ممّا يجعل الاستعداد أمراً بالغ الأهمية. عند حدوث أمطار غزيرة وهطول كثيف للمطر، يمكن لكميات كبيرة من المياه أن تتسبب بسرعة في مشاكل مثل الفيضانات، التآكل، والأضرار التي تلحق بالطرق، المباني، والبنية التحتية.

كما يُتوقع تعيّر تدفق المياه في البحيرات والمجاري المائية، ممّا قد يؤدي إلى فيضانات، خاصة في حالات هطول الأمطار الغزيرة، ذوبان الثلوج، أو في حال فشل أحد السدود. لهذا السبب، من الهام أن تكون منتهياً لتحذيرات الأمطار وأن تعرف كيفية تقليل المخاطر في حالة حدوث فيضان.

نصائح!

- تحقّق من نظام تصريف المياه وتأكد من أن مياه الأمطار يمكن أن تتدفّق بعيداً عن عقارك، وذلك عن طريق إبقاء قنوات التصريف والمزاريب خالية من الرواسب والشوائب.
- إذا كنت تشكّ في إمكانية تسرب المياه إلى عقارك، يمكنك وضع أكياس الرمل، أو عتبات أبواب، أو غيرها من وسائل الحماية لمنع دخول المياه.
- بعد حدوث فيضان، تحقّق من المخاطر الكهربائية وقم بإيقاف تشغيل التيار الكهربائي الرئيسي إذا كنت غير متأكد. قم دائماً بتعقيم معدّات المطبخ والأدوات المماثلة التي لامست مياه الفيضان.

الرياح العاتية

يمكن أن تسبب الرياح العاتية ضغوطاً كبيرة في الحياة اليومية، بدءاً من الرياح القوية التي تُطيح بالأشجار إلى انقطاع التيار الكهربائي لفترات طويلة وأضرار تلحق بالمباني. في المناطق المفتوحة أو المرتفعة، مثل بيئة الجبال وخاصة في المرتفعات الجرداء، قد تتغير ظروف الرياح بسرعة. عند حدوث رياح شديدة أو عواصف، تسوء الرؤية بشكل كبير، وقد يصبح التحرك في الهواء الطلق بأمان أمراً صعباً.

في بيئة جبلية، تكون المخاطر أعلى بشكل خاص لأن الطقس قد يتغير دون سابق إنذار. لذلك، من المهم التخطيط للأنشطة بعناية، متابعة توقعات الطقس والقيام بتقييمات آمنة بناءً على أية تحذيرات تتعلق بالطقس.

نصائح!

- تأكد من تثبيت الأشياء الغير الثابتة مثل أثاث الحديقة، الترامبولين، الدراجات، وما شابه ذلك، إما بوضعها داخل المنزل أو بتثبيتها جيداً لمنع تطايرها.
- إذا كنت تخطط لقضاء الوقت في بيئة جبلية، إحرص على إحضار الملابس والمعدات المناسبة للتعامل مع التغيرات المفاجئة في الطقس.

الثلوج والانهيارات الثلجية

إن كميات كبيرة من الثلوج في فترة زمنية قصيرة يمكن أن تؤثر على سهولة التنقل وإمدادات الكهرباء. عندما يترافق تساقط الثلوج مع رياح قوية، غالباً ما يحدث تراكم الثلوج، مما قد يجعل الطرق غير سالكة بشكل سريع. هذا شائع بشكل خاص في المناطق الجبلية مثل منطقتنا، ويتطلب توخي الحذر الشديد.

تحدث الانهيارات الثلجية كل شتاء بدرجات متفاوتة، وذلك بحسب الطقس وظروف الثلوج. على الموقع الإلكتروني لوكالة حماية البيئة (Naturvårdsverket) www.lavinprognoser.se خلال موسم الشتاء، تتوفر توقعات يومية للانهيارات الثلجية في ستة مناطق من الجبال السويدية، وتشمل جبال غرب يمتلاند Västra Jämtlandsfjällen التي تضم أجزاءً من بلدية Åre. داخل مناطق منشآت المصاعد، يتم إجراء تقييمات آنية لمخاطر الانهيارات الثلجية من قبل المنشآت نفسها. للحصول على معلومات محدثة، قم بزيارة الموقع الإلكتروني الخاص بكل منشأة مصاعد.

تذكر أنه كمتزلج أو زائر في المناطق الجبلية، تقع على عاتقك مسؤولية شخصية للتكيف مع الظروف السائدة. لا تأخذ مخاطر غير ضرورية واتبع دائماً التوصيات والتعليقات الحالية.

اقرأ عن الانهيارات الثلجية!

هل تريد معرفة المزيد عن أنواع الانهيارات الثلجية المختلفة، ما الذي يسببها، وكيف يمكنك حماية نفسك منها؟

www.smhi.se

www.lavinprognoser.se

www.slao.se

دار البلدية



نقطة خدمة وأمان (SOT-punkt)



مكتبة



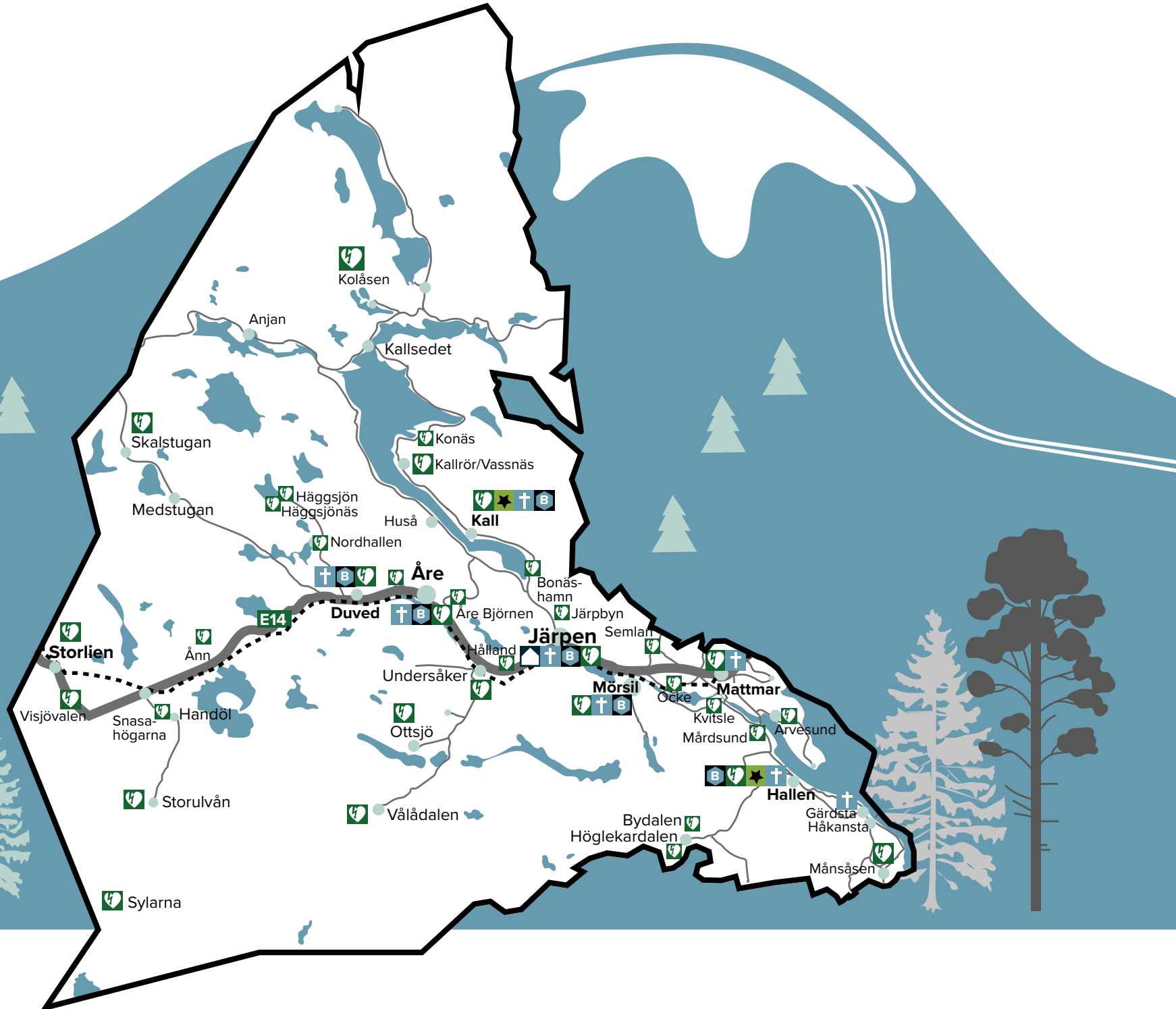
جهاز إحياء القلب



معلومات تفصيلية:

www.hjartstartarregistret.se

كنيسة



الزلق الجليدي وتكوّن طبقات الجليد

يمكن أن يحدث الزلق الجليدي أو تكوّن طبقات الجليد عند هطول أمطار متجمدة أو عندما تتجمد الطرق الباردة بسرعة. هذه الظروف الجوية قد تؤدي إلى مشاكل كبيرة في حركة المرور وزيادة خطر الحوادث، سواء للمركبات أو للمشاة. يمكن أن يصبح الطريق زلقاً بشكل مفاجئ، خاصةً على الطرق المظلمة، الجسور، والتلال، حيث تكون درجات الحرارة غالباً أدنى مقارنة بالمناطق المحيطة.

تصدر هيئة الأرصاد الجوية السويدية (SMHI) تحذيرات بشأن الزلق الجليدي المفاجئ عندما يمكن أن تتدهور حالة الطرق بسرعة. إلى جانب تأثيره على حركة المرور، يمكن أن يجعل الزلق الجليدي المفاجئ الممرّات والأرصفة خطيرة للمشاة. لهذا السبب، من المهم الانتباه إلى التحذيرات والتكيّف مع الظروف السائدة.

نصائح!

- احرص على أن يكون لديك إطارات شتوية بحالة جيدة واضبط سرعتك تبعاً لحالة الطريق.
- استخدم واقيات الانزلاق إذا كنت تسير على طرق أو ممرّات جليدية.
- تابع التحديثات حول الطقس وحالة الطرق عبر هيئة الأرصاد الجوية السويدية (SMHI) وإدارة النقل والمواصلات (Trafikverket).

الرعد

يمكن أن تحدث العواصف الرعدية على مدار السنة، وأن تتسبب في صواعق، انقطاع التيار الكهربائي، وأضرار في المعدّات الإلكترونية. في البيئات الجبلية، قد تزداد شدة العواصف الرعدية بسبب الارتفاعات العالية وظروف الطقس المحليّة.

نصائح!

- أفضل الأجهزة الإلكترونية وتجنّب استخدام الهواتف الأرضية.
- تجنّب التواجد في المساحات المفتوحة أو النقاط المرتفعة.

درجات الحرارة المرتفعة

مع تغيّر المناخ، يمكننا أن نتوقّع ارتفاع متوسط درجات الحرارة وأن تصبح موجات الحر أكثر تواتراً، سواء في المناطق الداخلية أو في الجبال.

تعرّف هيئة الأرصاد الجوية السويدية (SMHI) موجة الحرّ على أنها فترة تبلغ فيها أعلى درجة حرارة يومية 25 درجة مئوية على الأقل، لمدة خمسة أيام متتالية على الأقل. تقوم SMHI بإصدار إشعارات وتحذيرات بشأن ارتفاع درجات الحرارة.

في البيئات الجبلية، يمكن أن تتفاقم آثار الحرارة بسبب رقة الهواء والشمس القوية على الارتفاعات العالية.

يمكن أن تؤدي درجات الحرارة المرتفعة إلى مشاكل صحية خطيرة مثل الجفاف، ضربة الشمس، وتفاقم أمراض القلب والأوعية الدموية. ينطبق ذلك على الجميع، ولكن ينطبق بشكل خاص على كبار السن، المصابين بأمراض مزمنة، الأشخاص ذوي الإعاقة الوظيفية، الأطفال، الحوامل، والأشخاص الذين يتناولون أدوية معيّنة.

نصائح!

- استخدم قبعة شمسية، نظارات شمسية، وكريم واقياً من الشمس بعامل حماية عال عند التواجد في الخارج.
- إذا أصبح الجو حاراً جداً، يمكن للغابات أو الجداول الجبلية الطبيعية أن تبرّدك.
- العديد من أكواخ الجبال تفتقر إلى التهوية الجيدة. قم بتهوية المكان خلال الأمسيات والليالي الباردة لتقليل الحرارة.
- ضع في اعتبارك أنه يمكن أن تكون هناك اختلافات كبيرة في درجات الحرارة بين الوادي والقمّة. إرتدّ الملابس على شكل طبقات لتتمكّن من التكيّف مع درجات الحرارة المختلفة.

الماء

إذا كان لديك إمدادات المياه والصرف الصحي من البلدية وكنت مسجلاً على عنوان يتأثر باضطراب، فيمكنك تلقي رسالة نصية قصيرة من بلدية Åre تحتوي على معلومات حول ما حدث والإجراءات التي تُتخذ حينها. إذا لم تكن مسجلاً لهذه الخدمة، يمكنك بسهولة التسجيل عبر www.åre.se أو بالاتصال بخدمة عملاء بلدية Åre على رقم الهاتف 0647-161 00.

يحتاج الشخص البالغ إلى حوالي ثلاثة لترات من الماء يومياً. لذلك من المهم أن يكون لديك احتياطي ماء خاص بك عند انقطاع المياه. قُمْ بتخزين الماء في مكان بارد ومظلم في حاويات نظيفة. يمكن أن يحافظ الماء المخزن على جودته بهذه الطريقة لمدة تصل إلى ستة أشهر. من قواعد التذكّر الجيدة تغيير المياه المخزنة في رأس السنة ومتنصف الصيف، على سبيل المثال. في حالة حدوث انقطاع طويل، يمكن لبلدية Åre توفير خزانات مياه الطوارئ. يتم الإعلان آنذاك عن مواقع هذه الخزانات عبر قنوات المعلومات المختلفة التابعة للبلدية.

إذا كنت بحاجة إلى استخدام مياه من مصادر طبيعية مثل جداول الجبال الجارية، فإنها غالباً ما تكون آمنة للشرب مباشرة. إذا كنت غير متأكد، فمن الأفضل دائماً غلي الماء أولاً. ينطبق ذلك أيضاً إذا كنت تحصل على الماء من البحيرات أو المجاري المائية الكبيرة.

نصائح!

- قم بتجميد الماء في زجاجات PET فهي تعمل كاحتياطي للماء وأيضاً ككتل تبريد في حال انقطاع التيار الكهربائي. تأكد من عدم ملء الزجاجات بالكامل بالماء، لتجنب أن تنفجر عند التجميد.
- استخدم المناديل المبللة ومعقم اليدين للنظافة الشخصية.
- احتفظ بأطباق وأدوات مائدة تستخدم لمرة واحدة لتقليل استهلاك الماء عند الجلي.
- عبوات الماء الصغيرة ذات الفتحات الواسعة أسهل للإستخدام. من الجيد أيضاً أن تكون مزودة بصنبور وذلك لتمكين الأطفال من أخذ الماء بسهولة.

الطعام

في حالات الأزمات، من المهم أن يتوفّر لديك طعام يبقيك مشبعاً، يمدّك بالطاقة، ويسهل استخدامه. تحتاج لأطعمة يمكن تخزينها في درجة حرارة الغرفة، يمكن إعدادها بسرعة، تتطلّب حداً أدنى من الماء أو يمكن تناولها مباشرة. لمزيد من الإلهام، يمكنك العثور على قوائم مرجعية مفيدة في كتيّب الإدارة العامة للتحصين والتأهب المجتمعي (MSB).

قد تكون زراعة الطعام الخاص بك وسيلة فعّالة لتقليل الاعتماد على النقل والمساهمة في تحقيق الاكتفاء الذاتي. حتى الزراعة الصغيرة، مثل استخدام صناديق الزراعة الخشبية، أواني الزراعة، أو شرفات المنازل، يمكن أن توفّر خضروات وأعشاب طازجة. البطاطس، الفاصوليا، والخس هي أمثلة على محاصيل سهلة الزراعة. في Jämtland، قد تكون مواسم الزراعة قصيرة، ولكن باستخدام الدفيئات الزراعية يمكن تمديد الموسم وجني المحاصيل حتى خلال الأشهر الباردة. التعاون في الزراعة المشتركة يمكن أن يساهم في تعزيز التضامن والإمدادات الغذائية في البلدية.

نصائح!

- خطّط لتخزين المواد الغذائية مثل المعلبات، الأطعمة المجففة، والمواد الغذائية ذات الصلاحية الطويلة. قد يكون من الجيد أن تجمع لنفسك مخزوناً من الأطعمة التي تمنح طاقة سريعة، مثل ألواح الطاقة، المكسّرات، الفواكه المجففة، والشوكولاتة.
- قم باستهلاك الأطعمة المبرّدة قبل أن تفسد. يمكن أن تحافظ الثلجة على برودتها لبضعة أيام إذا لم يتم فتح بابها غالباً.
- احتفظ بمطبخ تخيير أو شواية جاهزة للطهي عند الحاجة.
- تعلّم طرق حفظ الطعام البسيطة مثل التجفيف أو التخليل للحفاظ على المحاصيل.
- فكّر في تجميد الطعام الطازج لاستخدامه عند الحاجة.

الكهرباء/التدفئة

في بلدية Are، يمكن أن تشكّل برودة الشتاء والرياح القوية تحدياً بشكل سريع عند انقطاع الكهرباء أو التدفئة. الجمع ما بين تأثير درجات الحرارة المنخفضة والرياح العاتية يمكن أن ينتج عنه تأثير البرودة الشديد، ممّا يجعل الإستعداد الجيّد أمراً بالغ الأهمية.

إذا كان لديك مدفأة حطب من البلاط أو موقد حطب أو أي نوع آخر من مواقد اللهب، فمن المهم استخدامها بشكل آمن. إذا أشعلت النار بقوة مفرطة، فقد يكون هناك خطر احتراق السخام والذي يمكن أن يحدث إذا استخدمت كميات كبيرة من الحطب أو إذا كان الحطب رطباً. يمكن أن يتسبب احتراق السخام في ارتفاع الحرارة بشكل كبير، ممّا قد يؤدي إلى تلف المدخنة أو حتى اندلاع حريق في المنزل. لذلك، يُوصى بعدم استخدام أكثر من 3 كجم من الحطب في الساعة، وترك موقد اللهب يبرد لفترة تساوي مدّة تشغيله. كما يجب الحرص على تهوية الغرفة من وقت لآخر لتجنب نقص الأكسجين.

في حالة انقطاع التيار الكهربائي، من المهمّ أن يكون لديك بدائل للإضاءة. من الجيّد أن تكون لديك مصابيح للجيب تعمل بالبطاريات أو مصابيح تثبت على الجبهة. كما أن وجود خازن طاقة أو أي مصدر طاقة احتياطي لشحن الهاتف المحمول يمكن أن يكون مفيداً للغاية أثناء فترات الانقطاع الطويلة. إذا استمر انقطاع الكهرباء لفترة طويلة، إحرص على تخطيط وترشيد استخدام البطاريات لتتمكن من الاعتماد عليها لأطول فترة ممكنة.

تأثير البرودة

درجة حرارة المقياس بالسلسيوس (C°)

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

نصائح!

- تأكد من أن أجهزة إنذار الحريق تعمل، واحتفظ بطفاية حريق وبطانية حريق في متناول اليد.
- لا تستخدم الشموع المشتعلة أو المدافئ أثناء النوم، وتأكد من وضع الشموع الحرارية بشكل متباعد وفي حاويات مقاومة للحريق.
- قم بتخزين المواد القابلة للاشتعال، مثل الحطب والكبروسين، على مسافة آمنة بعيداً عن المنزل.
- قم بحماية الأجهزة الكهربائية الحساسة عبر نزع القابس وذلك لتجنّب الأضرار عند عودة التيار الكهربائي.
- تأكد دائماً من الإحتفاظ بمخزون من الحطب الجاف أو أي وقود آخر في المنزل لضمان التدفئة.
- إحرص أيضاً على إبقاء خزان وقود السيارة ممتلئاً، خاصة خلال أشهر الشتاء، حيث أن السيارة يمكن أن تكون مصدراً للتدفئة وتتيح لك أيضاً الإستماع إلى قناة إذاعة البرنامج الرابع P4، على سبيل المثال.

الرعاية الصحيّة

تُعد بلدية Åre واحدة من أكبر البلديات في السويد من حيث المساحة، وفي بعض الأحيان قد تكون المسافات إلى المراكز الصحيّة أو مرافق الرعاية الصحيّة الأخرى طويلة. لذلك، من المهم التفكير مسبقاً في كيفية التصرف إذا أصبحت بحاجة إلى رعاية صحيّة.

للقضايا الطارئة، إتصل دائماً بـ 112. إذا كانت الحاجة للرعاية الصحيّة أقل إلحاحاً، إتصل بـ 1177 أو فُرم بتسجيل الدخول إلى 1177.se للحصول على نصائح حول المرض أو الحاجة للرعاية.

المهارات الأساسية للإسعافات الأولية لا تُقدَّر بثمن في حالات الأزمات. معرفة كيفية إجراء الإنعاش القلبي الرئوي (HLR)، إيقاف نزيف خطير، والتعامل مع حالات الصدمة يمكن أن ينقذ الأرواح قبل وصول المساعدة المهنية. احرص على التدريب والتعلم لتكتسب ثقة أكبر في كيفية التصرف أثناء حالات الطوارئ.

إذا كنت أنت أو أي فرد من أسرّتك يستخدم أدوية، معدات طبية أو مواد استهلاكية مصروفة بوصفة طبية، فمن المهم أن:

- تحتفظ بمخزون أدوية يكفي لمدة شهر على الأقل. تحقّق من صلاحيتها بانتظام.
- تخزّن الأدوية وفقاً للتعليمات الموجودة على العبوة.
- تتواصل مع مقدّم الرعاية الصحيّة الخاص بك مسبقاً للتخطيط لحلول بديلة لأية معدّات طبية أو وسائل مساعدة تتطلّب تياراً كهربائياً.

يمكن أن تكون حالة الأزمة مرهقة للصحة النفسية. القلق، عدم اليقين والتوتّر، كلّها ردود فعل طبيعية. لذلك، من المهم محاولة التحدّث مع الآخرين حتى تشعر بالدعم. كما قد يكون من المفيد أيضاً محاولة الحفاظ على روتينك اليومي بشكل منتظم قدر الإمكان، لأن ذلك يخلق إحساساً بالسيطرة.

قد تقوم المراكز الصحيّة المحليّة في بلدية Åre بتعديل ساعات عملها خلال الأزمات. للحصول على أحدث المعلومات، يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني لمنطقة Jämtland-Härjedalen: www.regionjh.se.



إستخدم دائماً تطبيق SOS Alarm 112 للاتصال برقم الطوارئ 112.

يتيح ذلك لـ SOS Alarm معرفة موقعك تلقائياً، ممّا يمكّنك من الحصول على مساعدة بشكل أسرع.



نصيحة!

احرص على أن يكون لديك صندوق إسعافات أولية مُعبأ جيداً!



أقرب جهاز لإحياء القلب

عند حدوث توقف مفاجئ للقلب، تكون كل ثانية حاسمة. لزيادة فرص إنقاذ الأرواح، قامت بلدية Åre بوضع أجهزة لإحياء القلب في خزائن خارجية بالقرب من أماكن العمل الكبرى، رياض الأطفال، المدارس، ودور رعاية المسنين.

أجهزة إحياء القلب هذه متاحة للجميع، سهلة الاستخدام، ويمكن أن تُحدث فرقاً كبيراً حتّى تصل سيارة الإسعاف والطاقر الطبيّ إلى المكان.

بالإضافة إلى أجهزة إحياء القلب التي تُشرف عليها البلدية، هناك العديد من الأجهزة الإضافية. إطلع عليها كلّها على الموقع الإلكتروني: www.hjartstartarregistret.se إذا كان عمرك أكثر من 18 عاماً وتمتلك مهارات في الإنعاش القلبي الرئوي، يمكنك تنزيل تطبيق SMSlivräddare للمساعدة في حالات الطوارئ.

إغلاق الطرق الرئيسية

يُعد الطريق الأوروبي E14 مسار نقل مهمّ وقد يتأثر بظروف مختلفة. إذا دعت الحاجة إلى إغلاق الطريق لأي سبب من الأسباب، قد تصبح طرق التنقل البديلة ضرورية.

من الحكمة أن تفكر منذ الآن في الطرق الأخرى التي يمكن إستخدامها إذا أصبح E14 أو أي طريق رئيسي آخر غير متاح. إحتفظ بخريطة ورقية في متناول اليد وخطط لأخذ الطرق الفرعية عند الحاجة.

إبقَ على اطلاع من خلال متابعة المعلومات من إدارة النقل والمواصلات (Trafikverket) على الموقع www.trafikverket.se. ستحصل على تحديثات حول حالة الطرق، إغلاق الطرق وتحويلها.

الحيوانات

في بلدية Åre، قد تفرض الأزمات متطلبات خاصة على أصحاب الحيوانات. من المهم أن تكون مستعداً لرعاية حيواناتك في مثل هذه الحالات. التغيرات الجوية السريعة، مثل تساقط الثلوج بكثافة أو الفيضانات، قد تؤثر على قدرتك على الوصول إلى حيواناتك أو الحصول على المساعدة اللازمة.

لذلك من الجيد التفكير مسبقاً في كيفية حماية حيواناتك، خاصة إذا كنت تعيش بالقرب من مجاري المياه أو في أماكن نائية حيث يمكن أن تصبح الطرق غير سالكة. تأكد من توفر الأعلاف، المياه والمعدات اللازمة، وضع في اعتبارك أنك قد تحتاج إلى نقل الحيوانات إلى مكان أكثر أماناً إذا لزم الأمر.

معلومات لأصحاب الحيوانات

موقع Svenska Blå Stjärnan

www.svenskablastjarnan.se

هنا يمكنك العثور على معلومات جيّدة جداً وقوائم مرجعية.

كتيب «Om krisen eller kriget kommer - till Sveriges lantbruksföretagare»

(في حالة وقوع أزمة أو نشوب حرب - للمزارعين في السويد) إعداد MSB.

هنا يمكنك أنت من لديك أنشطة لتربية الحيوانات الحصول على نصائح إضافية.

للحصول على التوجيهات المحلية والوطنية بشأن الحيوانات في حالات الأزمات،

قم بزيارة www.jordbruksverket.se

هل ترغب في المساهمة بتعزيز التأهب؟

من خلال المشاركة في المبادرات والمنظمات المحلية، لا تساهم فقط في تحسين تأهبك وتأهب مجتمعتك، بل أيضاً في بناء مجتمع مستدام اجتماعياً. عندما نعرّز روح التضامن ونخلق الظروف التي تمكّننا من مساعدة بعضنا البعض، فإننا نبني مجتمعاً أكثر مقاومة حيث يشعر الجميع بالأمان - سواء في الحياة اليومية أو في أوقات الأزمات.

على سبيل المثال، يمكنك:

- أن تصبح رجل إطفاء بدوام جزئي وتقوم بمساهمة مهمة في مجتمعتك المحلي. تواصل مع Jämtlands räddningstjänstförbund (اتحاد خدمات الإنقاذ في يمتلاند) على الرقم 063-14 80 00.
- أن تشارك في فريق POSOM لبلدية Åre، الذي يقدم دعماً نفسياً اجتماعياً أثناء الأزمات. تواصل مع بلدية Åre على الرقم 0647-161 00.
- أن تشارك في منظمات مثل الصليب الأحمر، حيث يمكنك المساهمة بوقتك ومهاراتك لمساعدة من هم في أمس الحاجة إلى المساعدة. للتواصل مع الصليب الأحمر المحلي، أرسل بريداً إلكترونياً إلى are@redcross.se.

للحصول على بيانات التواصل مع منظمات أخرى تعمل في مجال التأهب والسلامة، تواصل مع بلدية Åre على الرقم 0647-161 00.

أرقام هاتف هامة

رقم الطوارئ SOS Alarm، 112

بلدية Åre، 0647-161 00

الشرطة، للقضايا الطارئة 112، لغير ذلك 14 14

الإدارة العامة للتحصين والتأهب المجتمعي MSB، 0771-240 240

خدمة المعلومات الصحية Sjukvårdsupplysningen، 1177

منطقة يمتلاند-هريدالن Region Jämtland-Härjedalen، 063-14 75 00

شركة Jämtkraft للطاقة، 063-14 90 00

إتحاد خدمات الإنقاذ في يمتلاند Jämtland räddningstjänstförbund، 063-14 80 00

مجلس إدارة مقاطعة يمتلاند Länsstyrelsen Jämtland، 010-225 30 00

رقم المعلومات الوطني Nationella informationsnumret - عند الأزمات والحوادث، 113 13

الرسوم التوضيحية: Ulla Granqvist

تصميم: Mari Forsell Design

ترجمة: DigitalTolk

حول هذا الكتيب

في نوفمبر 2024، أرسلت الإدارة العامة للتحصين والتأهب المجتمعي (MSB) كتيب «Om krisen eller kriget kommer» (إذا وقعت أزمة أو نشبت الحرب) إلى كافة الأسر السويدية. الكتيب الذي تحمله الآن بين يديك هو تكملة ذات طابع محلي أكثر.

يتوفر هذا الكتيب بإصدارات مختلفة وبالعديد من اللغات. يمكنك العثور على جميع النسخ المتاحة على: www.are.se

إذا فقدت الكتيب الخاص ببلدية Åre، يمكنك بسهولة طلب نسخة جديدة عبر www.are.se. للحصول على نسخة جديدة من كتيب «Om krisen eller kriget kommer» (إذا وقعت أزمة أو نشبت الحرب)، فيمكنك طلبها عبر www.msb.se.