

اطلاعات مهم برای همه خانوارهای ساکن کمون لینشوپینگ

اگر جنگ و یا بحران شروع شود

این بروشور را
حفظ و نگهداری کنید



این بروشور در پاییز ۲۰۲۴ چاپ شده است.



Linköping



Tekniska
verken

Linköpings kommun
linkoping.se/krisberedskap

با سلام

این بروشور بین تمام شهروندان کمون لینشوپینگ به عنوان بروشور محلی تکمیلی در کنار بروشور MSB (اداره محافظت و آمادگی جامعه) موسوم به «اگر بحران یا جنگ شروع شود» توزیع می‌شود.

اداره محافظت و آمادگی جامعه، ام.اس.بی، کوشش می‌کند که جامعه را در پیشگیری از حوادث، بحران و یا جنگ و همچنین مهار کردن حوادث، بحران و جنگ در هنگام وقوع آنها تقویت کند. اگر شما بروشور آنها را ندارید می‌توانید آنرا از این وبسایت msb.se سفارش دهید.

با در اختیار گذاشتن این بروشور محلی به شما، توصیه‌ها و راهنمایی‌های مفید داده می‌شود که می‌تواند شما را برای بحران جدی در جامعه و یا در بدترین حالت، وقوع جنگ آماده سازد. اقدامات قبل از وقوع بحران باعث می‌شود که سختی کمتری را به هنگام وقوع بحران تجربه کنید.

شما بخشی از تیم آماده باش کمون لینشوپینگ هستید.

این بروشور را در جایی که راحت به آن دسترسی داشته باشید بگذارید و ترجیحاً در مورد محتویات آن با نزدیکان خود صحبت کنید.



یک قهرمان روزمره
باشید! آماده وقوع
بحران باشید!

اگر اتفاقی بیفتد شما تا چه حد آماده هستید؟

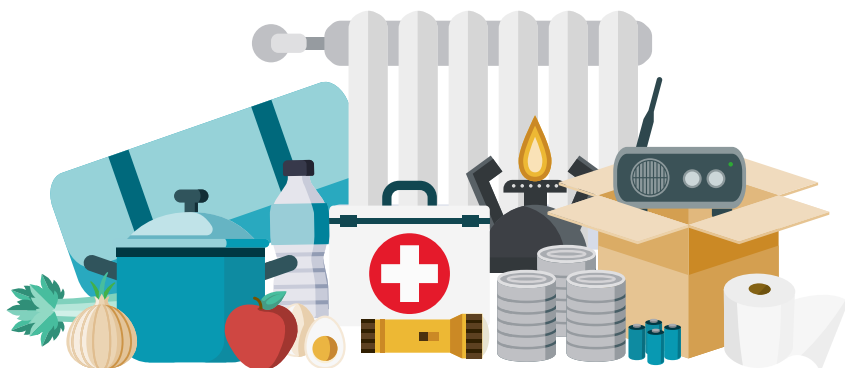
لینشوپینگ شهر مدرنی است که اکثر ما ارزش زیبایی‌ها و امکانات راحتی و آسایشی آن را نمی‌دانیم. مجسم کنید که برق و آب قطع شده و خانه دارد سرد می‌شود. مواد خوراکی موجود در یخچال و فریزر خراب شده و کارت پرداخت بانک کار نمی‌کند. مغازه‌ها بسته هستند و حتی اگر باز باشند نمی‌شود از کارت استفاده کرد. وقتی به جایی تلفن می‌زنید، خط‌ها کار نمی‌کند. کسی جواب نمی‌دهد. اینترنت چند روز است که کار نمی‌کند.

همیشگی خود برگردد. مسئولیت زندگی خود و نزدیکان خود را به عهده بگیرید.

کمکی که کمون در اختیار ساکنین خود می‌گذارد در درجه اول شامل افرادی خواهد بود که نیاز به آن دارند، به عنوان مثال بیماران و سالمندان. به همین دلیل اقدام شما مهم است!

زندگی به مدت یک هفته بدون آب، برق و غذا آسان نیست. اما اگر از قبل آماده باشیم اکثر ما می‌توانیم از پس آن بر بیاییم.

آماده باش بحران سوئد بر مبنای این است که همه با هم مسئولیت مشترک در مقابل کشورمان، امنیت شخصی خودمان و نزدیکانمان را به عهده بگیریم. مسئولیت شخصی شما بدین معنا است که شما بتوانید حداقل به مدت هفت روز از پس زندگی خود برآید. البته ترجیحاً زمان بیشتری ایده‌آل است. ممکن است زمان زیادی طول بکشد تا جامعه و زندگی عادی به حالت



تت رسید - آماده باشید

از همین امروز شروع کنید!

یک جعبه بحران تهیه کنید

اکثریت افراد می‌توانند در خانه یک انبار آمادگی روزمره را تهیه و ذخیره کنند. خانواده شما به چه مقدار غذا برای یک هفته نیاز دارد؟

حداقل به مدت یک هفته غذا و مواد خوراکی در یخچال، فریزر و گنج‌ه آذوقه خود داشته باشید. لزومی ندارد که کل مایحتاج شما به هنگام وقوع بحران در جعبه بحران شما وجود داشته باشد. بطری‌های پلاستیکی را تا سه چهارم پر از آب کرده و در فریزر بگذارید که برای استفاده بصورت بطری‌های پرودتی یا نوشیدن آماده باشند. آیا شما می‌توانید به هنگام قطع برق، کباب درست کنید؟ پس کنترل کنید که ذغال و یا مشابه آن را در خانه داشته باشید.

مواد خوراکی مفید در خانه

- سیب‌زمینی، کلم، هویج، تخم مرغ
- نان با تاریخ استفاده طولانی
- پنیر نرم یا سایر مواد ساندویچی در تیوب
- روغن خوراکی‌پزی، پنیر جامد
- پاستای پخت سریع، برنج، غلات و پودر سیب زمینی
- سبزیجات کنسرو
- گوجه فرنگی خرد شده برای پختن پاستا و ماکارونی
- کنسرو گوشت، ماهی و سوپ‌های مختلف
- سوپ نپهون، آمپوه یا نوشیدنی دیگری که تحمل دمای خانه را داشته باشد
- قهوه، چای، شکلات، مواد انرژی‌زا، آجیل

بهتر است از مواد خوراکی استفاده کنید که سریع آماده شود و نیاز به آب زیادی نداشته باشد و حتی بدون پختن بشود خورد. ترجیحاً مواد خوراکی که در دمای خانه نگهداری شوند.



اطلاعات بیشتر در مورد ذخیره
کردن مواد خوراکی به هنگام
وقوع بحران:

[livsmedelsverket.se/
matforrad](https://livsmedelsverket.se/matforrad)

وسایل مفید در جعبه بحران

- ☐ کنسرو و اغذیه با تاریخ استفاده طولانی
- ☐ مخازن آب و بطری‌های پلاستیکی
- ☐ داروهای لازم به مدت یک ماه
- ☐ چراغ قوه، لامپ تسمه‌ای پیشانی
- ☐ شمع گرمایی و شمع‌های معمولی
- ☐ رادیو
- ☐ باتری
- ☐ مخزن شارژر اضافی
- ☐ پول نقد
- ☐ اجاق پیک نیک، کبریت، روشن کننده هیزم
- ☐ جعبه کمک‌های اولیه
- ☐ دستمال توال، دستمال‌های نمناک
- ☐ کیسه‌های ضخیم پلاستیکی برای مدفوع اگر نشود از سیفون توال استفاده کرد
- ☐ بروشور اگر بحران و یا جنگ شروع شود
- ☐ کاغذ، مداد و قلم



غذا و گرما در هنگام بحران

نیازهای افراد متفاوت است و بستگی به این دارد که کجا زندگی می‌کنند، در شهر و یا روستا، در ویلا و یا آپارتمان. در اینجا توصیه‌ها و راهنمایی‌های عمومی برای مهار کردن نیازهای ضروری روزمره شرح داده می‌شود.

حفظ گرما

اگر هوای بیرون سرد باشد، گرمای خانه سریع از بین می‌رود. یک اتاق را برای حفظ گرما انتخاب کنید.

← درزهای پنجره‌ها و درب‌ها را مسدود کنید. جلوی پنجره‌ها برای پیشگیری از ورود هوای سرد و خروج هوای گرم از پنجره‌ها پتو آویزان کنید. در طول روز پتوها را بردارید تا نور خورشید بتواند خانه را گرم کند و درجه گرمای داخل خانه بالا رود.

← هوای خانه را با باز کردن پنجره‌ها سریع عوض کنید. اما نه به مدت طولانی که خانه سرد شود. فقط به اندازه تمیز شدن هوا.

← اگر تعدادتان زیاد است، همگی در یک اتاق بخوابید.

← برای داشتن گرمای بیشتر، داخل خانه چادر بزنید و داخل کیسه خواب بخوابید.

← پهن کردن فرش باعث ایزوله کردن بیشتری می‌شود.

← چندین دست لباس بپوشید.

پخت و پز کنید

اگر اجاق گاز، یخچال و فریزر کار نمی‌کنند، با خوردن غذاهایی که زودتر فاسد می‌شوند شروع کنید.

آیا بطری‌های پلاستیکی با یخ دارید؟ در مواقع ضروری از آنها به عنوان خنک کننده استفاده کنید. چند روز اول فقط در مواقع ضروری درب فریزر را باز کنید. اگر هوای بیرون سرد است، غذاها را در کیسه‌های سر بسته گذاشته و آنها را در بیرون بگذارید.

غذا را در فضای باز و بیرون کباب کنید. منقل درست کنید و ریسک آتشسوزی را در نظر بگیرید و احتیاط کنید.



جعبه بحران برای حیوانات خانگی‌تان را نیز ایجاد کنید

svenskablastjarnan.se/klara-krisen





نکات ایمنی و آسایشی

به هنگام شروع بحران مثل قطع آب، گرما و یا برق، کمون لینشوپینگ میتواند مکان‌های ایمنی، محل تجمع را باز کند و شما میتوانید در آن صورت به این نوع مکان‌ها پناه ببرید.

هنگام وقوع بحران همچنین می‌توانید برای کسب اطلاعات بیشتر به دفتر تماس لینشوپینگ مراجعه کنید:

- Huvudbiblioteket, Östgötagatan 5
- Skäggetorps centrum
- Berga slott, Herrgårdsgatan 3a

یا کتابخانه کمون

- Ekholmens centrum
- Johannelunds centrum
- Lambohovs centrum
- Himnaskolan, Lingham
- Centralplan 1, Ljungsbro
- Kärna centrum Malmslätt
- Ryds centrum
- Näckrovsvägen 4 a, Sturefors
- Agora, Skäggetorp centrum 18

شما در مکان‌های امن می‌توانید خود را گرم کنید، اطلاعات لازم در مورد وضعیت موجود را دریافت کنید و همچنین می‌توانید آب دریافت کرده و گوشی همراه خود را شارژ کنید.

بهترین و امن‌ترین محل برای اشخاص سالم اغلب خانه خودشان است، حتی اگر وضعیت اختلال در جامعه مشکل‌تر از موارد عادی شود.

تقریباً ۳۰ واحد از مدارس کمونی شهر لینشوپینگ می‌توانند به عنوان مکان امن تلقی و استفاده شوند. حتی مکان‌های دیگر هم می‌توانند مورد استفاده قرار بگیرند. سطح خدمات در مکان‌های امن متفاوت است و این تفاوت به ساختار مکان، نوع اتفاق و مدت زمان ادامه اختلال اجتماعی بستگی دارد. در برخی از مکان‌ها امکان غذا پختن، دوش گرفتن و خوابیدن وجود دارد.

اگر کمون نیاز به باز کردن مکان‌های امن داشته باشد، از طریق سایت خبری کمون لینشوپینگ linkoping.se و رادیوی «پ ۴» سوئد، اوستریولند ۹۹٫۸ مگاهرتز و رادیوی محلی لینشوپینگ ۹۵٫۵ مگاهرتز اطلاع رسانی می‌کند.



کد پاسخ سریع (QR-koden) را اسکن کنید تا بتوانید فهرست جدید مکان‌های

امن را مشاهده کنید.

یا از این وبسایت دیدن کنید: linkoping.se
linkoping.se/trygghetspunkter



مسئولیت پذیر باشید و به هنگام بحران به همدیگر کمک کنید اگر ما مسئولیت خود و نزدیکان خود را هنگام وقوع بحران پذیرا باشیم، کمک‌های جامعه می‌تواند نسبت به سمت افرادی که بیشتر نیاز به کمک دارند هدایت شود. با همسایه‌های خود آشنا شوید تا بتوانید به هنگام نیاز کمک کنید و یا کمک بگیرید.

مکان های امن و آذیر فضای آزاد

در وضعیت حاد و جدی به مکان های امن بروید. شما متعلق به مکان امن خاصی نیستید بلکه از نزدیکترین مکان امن استفاده می کنید.

مکان های امن در درجه اول امکانات محلی است که در قسمت های پُر جمعیت شهر واقع شده که تخلیه جمعیت در آنجا دشوار باشد، بطور مثال منطقه متراکم شهر لیتشوپینگ. اگر در روستاها زندگی می کنید، می توانید از زیرزمین خود یا فضای مشابه آن که می تواند مکان امن گزینه ای باشد، استفاده کنید.

به هنگام شنیدن صدای آذیر هوایی، به نزدیکترین مکان امن و یا مشابه آن مثل زیرزمین یا یک تونل بروید. آذیر هوایی یک سیگنال است که به عموم مردم اخطار می دهد. این آذیر در صورت زده می شود که نیروی دفاع نظامی خطر حمله هوایی را احساس کند.



نزدیکترین مکان امن به خانه و محل کار خود و مکانی که در اوقات روز در آنجا بسر می برید را شناسایی کنید.
msb.se/sv/verktyg--tjanster/skyddsrumskarta/

وسائلی که بهتر است با خود به مکان امن ببرید:

- | | |
|--|--|
| ☐ آب نوشیدنی در بطری یا گالن | ☐ وسایل کمکهای اولیه |
| ☐ مواد خوراکی که بتوانند دمای اتاق را تحمل کنند | ☐ لباس های گرم |
| ☐ وسایل بهداشتی | ☐ کوشی همراه به اضافه و سیم شارژ یا مخزن شارژ اضافی |
| ☐ دستمال کاغذی توالت | ☐ اسناد و مدارک با ارزش: مانند کارت شناسایی، |
| ☐ دارو | ☐ گواهینامه رانندگی، پول نقد، کارت بانك |

صدای آذیر هوایی چگونه است؟



آذیر هوایی

سیگنال با فواصل کوتاه به مدت ۱ دقیقه.



خطر برطرف شده است

سیگنال متداوم به مدت ۳۰ ثانیه.

آب، فاضلاب و زباله

کمیود
آب خیلی جدی تر از
کمیود غذا است



سازمان «تکنیسکاورکن» (Tekniska verken) مسئولیت آب، فاضلاب، شبکه حرارت مرکزی، دفع زباله و قسمت اعظم شبکه برق لینشوپینگ را بر عهده دارد. بحران‌ها می‌توانند تأثیرات مختلفی بر زندگی ما داشته باشند، بنابراین مهم است که اطلاع‌رسانی سازمان تکنیسکاورکن و کمون که از طریق سایت های خبری آنها، در برگه اطلاع‌رسانی جنب محل دفع زباله و سایر اماکن منتشر می‌شود را دنبال کنید. از این طریق می‌توانید بدانید که در وضعیت جاری چگونه بایستی عمل کنید.

اگر برق منطقه وسیعی قطع شود، پمپ های آب کار نخواهند کرد و آب در لوله‌ها وجود نخواهد داشت. خود را با پُر کردن گالن و بطری‌های آب آماده کنید و آنها را در جای خنک و تاریک بگذارید. در نظر بگیرید که هر نفر در یک شبانه روز به سه لیتر آب نیاز دارد.

در مکان‌های امن کمون آب ذخیره وجود دارد و بطور جیره‌بندی تقسیم می‌شود. شما باید با خودتان ظرف آب ببرید. محل تانکرهای آب از طریق رادیوی «پ ۴» اوستریوتلند، رادیوی محلی لینشوپینگ و سایت خبری لینشوپینگ کمون و سایر کانال‌های خبری اعلام می‌شود.

شما که آب و فاضل آب شخصی دارید باید خودتان راه چاره‌ای برای گذراندن زندگی در زمان قطع برق پیدا کنید.

بهداشت

اگر آب لوله‌کشی قطع شده باشد ممکن است فاضلاب هم از کار افتاده باشد. در این صورت از استفاده به شکل همیشگی توالت خودداری کنید. از کشیدن سیفون خودداری کنید و برای اینکار از آب دیگری استفاده کنید.

توصیه می‌شود برای مدفوع کردن یک کیسه پلاستیکی محکم و ضخیم در کاسه توالت بگذارید. سپس کیسه را در محفظه فاضلاب توالت یا یک سطل دارای درب ببندازید. بعد از آن دستورالعمل‌های سازمان «تکنیسکاورکن» (Tekniska verken) در مورد چگونگی دفع زباله را دنبال کنید.

با دستمال تمناک می‌توانید بهداشت خود را رعایت کنید. اگر برای شستن ظروف آب ندارید، می‌توانید قاشق و چنگال و وسایل آشپزخانه را با دستمال کاغذی آشپزخانه یا دستمال پارچه‌ای پاک کنید.

زباله

تا زمانی که اطلاعات جدیدی دریافت نکرده‌اید، زباله‌ها را در محفظه‌های همیشگی بیندازید. زباله‌ها را درست و محکم بسته بندی کنید و از دسترس جانوران موزی دور نگه دارید.



ارتباطات و اطلاعات

به هنگام وقوع بحران، اطلاع رسانی اداره‌ها و کمون لینشوپینگ را دنبال کنید. این می‌تواند به شما و دیگران برای مهار کردن وضعیت کمک کند.



کانال‌های مهم به هنگام وقوع بحران در لینشوپینگ

facebook.com/linkopingskommun ←

linkoping.se ←

krisinformation.se ←

tekniskaverken.se ←

مکان‌های امن

کمون لینشوپینگ می‌تواند مکان‌های امن در مناطق مختلف احداث کند. در آنجا اطلاعات مهمی در مورد بحران و همچنین وظایف ساکنین کمون وجود دارد. برای کسب اطلاعات بیشتر به صفحه ۶ مراجعه کنید.

رادیو

شما همچنین می‌توانید به رادیوی «پ ۴» اوستریولند، ۹۹,۸ مگاهرتز نیز گوش کنید. آنها مأموریت مهمی دارند و آن این است که اطلاعات مهم را در اختیار ساکنین بگذارند. همچنین به رادیوی محلی لینشوپینگ، ۹۵,۵ مگاهرتز نیز گوش دهید. کمون اخبار مهم و موثق را در اختیار شما خواهد گذاشت.

در مورد اطلاعات کاذب دقت کنید - منبع اطلاعات را کنترل کنید.

وقتی جامعه در بحران بسر می‌برد برخی از افراد سعی می‌کنند با دادن اطلاعات غلط و کاذب، تأثیر منفی روی شما بگذارند. آنها کوشش می‌کنند که با دادن اطلاعات غلط و تحریف شده، به تصور شما از واقعیت تأثیر بگذارند و اعتماد شما به جامعه را تضعیف کنند.

منبع اخبار را کنترل کنید و اگر مطمئن نیستید از به اشتراک گذاردن آن اخبار خودداری کنید.

به اخبار و اطلاعاتی که از کمون لینشوپینگ و مقامات دولتی دریافت می‌کنید اعتماد کامل داشته باشید.



گروه‌های کمک داوطلبانه (FRG)، از طرف کمون لینشوپینگ مأموریت دارند که در مکان‌های امن و آسوده به مردم کمک کنند.

آیا شما می‌خواهید که قهرمان روز شوید و در گروه «اف.آر.گ» (گروه داوطلبان امداد و نجات) فعالیت داشته باشید؟

کد پاسخ سریع (QR-koden) را اسکن کنید یا از این وبسایت بازدید کنید:
linkoping.se/sakerhetsarbete



آماده باش بحران برای شما که کم توان و ناتوان هستید

با خودتان فکر کنید در صورت قطع برق یا سایر وقایع غیر منتظره کم توانی یا ناتوانی شما چگونه تحت تأثیر قرار خواهد گرفت. در اینجا چند روش آسان را شرح می‌دهیم که می‌تواند در صورت وقوع اتفاقات غیر منتظره به شما کمک کند تا احساس امنیت و آسایش کنید.

نقش دستیاران

اگر در انجام کارهای روزمره به کمک نیاز دارید، به دستیاران تفهیم کنید که یک اختلال در جامعه چه تأثیری در زندگی شما می‌گذارد.

شناسه پزشکی همیشه شناسه پزشکی خود را، بصورت یک پلاک، دستبند و یا کارت شناسایی بیماری به همراه داشته باشید.

فرار و تخلیه را برنامه ریزی کنید

با خودتان فکر کنید اگر لازم باشد چگونه می‌توانید خانه خود را ترک کنید. کنترل کنید درب‌های خروج اضطراری کجا هستند و اگر نامطمئن هستید از کسی بپرسید. اگر دیگران از کم توانی یا ناتوانی شما اطلاع داشته باشند آسانتر می‌توانند برای ترک محل به شما کمک کنند.

در مورد وسائل مورد نیاز اطلاع رسانی کنید

به دیگران اطلاع دهید که وسائل مهم شما در مواقع اضطراری در کجا قرار گرفته است.

تجهیزات پزشکی

اگر امکان دارد تجهیزات پزشکی خود را کنترل کنید که در صورت قطع برق هم بتوانید از آنها استفاده کنید.

سگ راهنمای نابینایان

اگر سگ راهنمای نابینایان دارید از قبل برنامه ریزی کنید که چگونه از او به هنگام بحران نگهداری کنید.



→ linkoping.se/krisberedskap



شماره پلیس برای موارد غیر اضطراری است.



شماره تلفن اضطراری سوئد بایستی از آن در مواقع اضطراری که خطر جانی، مایملک یا محیط زیست استفاده شود. وقتی به آمبولانس، آتشنشانی یا پلیس نیاز دارید به شماره ۱۱۲ زنگ بزنید.



برای شما که ناشنوا یا مشکل تکلم یا شنوایی دارید امکان تماس با شماره اضطراری ۱۱۲ از طریق خدمات پیامک ۱۱۲، تلفن متنی آنالوگ یا خدمات واحد پ.ت.اس وجود دارد. اطلاعات بیشتر را در این وبسایت بخوانید sosalarm.se



شماره اطلاع رسانی ملی سوئد برای گرفتن و دادن اطلاعات در مورد حوادث و سوانح جدی با شماره ۱۱۳۱۳ تماس بگیرید.



از وبسایت tekniskaverken.se/driftinformation بازدید کنید که در آنجا از وضعیت توزیع آب، برق، حرارت مرکزی و باند پهن اینترنت کسب اطلاع کنید.



واحد «تماس با لینشوپینگ»، راه تماس شما با کمون لینشوپینگ است. همچنین می‌توانید به این وبسایت نیز مراجعه کنید: linkoping.se/kontakt



رادیوی محلی لینشوپینگ - ۹۵,۵ مگاهرتز

رادیوی «پ ۴» اوستریوتلند - ۹۹,۸ مگاهرتز



برای زبان‌های دیگر: linkoping.se/beredskapsbroschyr

این پرورشور به زبان سوئدی آسان و همچنین ترجمه آن به زبان‌های عربی، انگلیسی، فارسی، سومالیایی و تیگرینیایی موجود است. آنها در سایت linkopiing.se موجود هستند و شما می‌توانید آنها را بطور رایگان دریافت کنید (به صفحه ۶ مراجعه کنید).

The brochure is translated into English. You can find it on: linkoping.se/beredskapsbroschyr and it is also available for free at the visitor areas of Kontakt Linköping.

Buug-yaraha waxaa lagu turjumay af-soomaali. Waxaad ka heli kartaa linkoping.se/beredskapsbroschyr sidoo kale waxaad si bilaash ah uga soo qaadan kartaa meelaha booqdayaasha ee Kontakt Linköping.

تمت ترجمة الكتيب إلى اللغة الإنجليزية. ويمكن العثور عليه على موقع linkoping.se/beredskapsbroschyr في مناطق الزوار. وهو متاح أيضًا مجانًا Kontakt Linköping

እዚ ብሮሹር ብትግርኛ ተተርጉሞ ኣሎ። ኣብ linkoping.se/beredskapsbroschyr ኣትኽ ከትረኽቦ ትኽእል ኣኻ። ኣብኡ Kontakt Linköping ካብል ናይ በጻሕቲ ቦታ እዉን ገንዘብ ከይከፈልኩ ብነጻ ኣለኻ።

بروشورها به انگلیسی ترجمه شده است. شما می‌توانید در linkoping.se/beredskapsbroschyr جستجو کنید. و همچنین به صورت رایگان در Kontakt Linköping در دسترس هست



kontakt@linkoping.se
013 - 20 60 00