



# هل أنت مستعد؟

- في حالة حدوث أزمة أو اندلاع حرب



## معاً نعزيز من صمودنا ونحمي حريتنا

- ٢ BORLÄNGE ةيدلب ناكس لى!
- ٤ ؟ةيعم تجم ل تابار طضال لال خ ةي دلبل ل عفت اذام
- ٥ برح عال دن ا وأةم زأ ثودح ةلا ح ي ف تامول عمل لى ع لوصح ل ةي فيك
- ٧ رطخ ل ةلا ح ي ف كه ي بنت م تي فيك - ري ذحت ل ةم ظنأ
- ٨ ةد دحل ل تامول عمل ل طاقن حضوت ةطي رخ
- ٩ ةد دحل ل عم جت ل طاقن
- ١٠ برشل ل هاي م لى ع روث ع ل ةبوعص
- ١١ ؟Borlänge ي ف ثدح ي نأ نكم ي اذام
- ١٢ دسل ل رايه ن او هاي م ل بوسنم عافترا
- ١٣ ةرطخ داوم ق ل ط! رطخ
- ١٥ ؟دي و س ل ل ل م اش ل ل عاف دل ا ودبي فيك
- ١٧ ةصاخ ل ل تاج ا ي تحال ل ي وذل
- ١٨ ل صاوت ل ل تان ا ي ب
- ١٩ ي سفن ل ل كدادع ت ساو كبه أت

# إلى سكان بلدية BORLÄNGE

هذه النشرة موجهة إلى كل من يعيش في بلدية Borlänge وتحتوي على معلومات حول ما ينطبق في حالة حدوث أزمة أو نشوب حرب. والغرض منها هو زيادة معلوماتك ومساعدتك على الاستعداد في حالة حدوث أمر لا يمكن تصوره.

## ما هي الأزمة؟

الأزمة هي حدث يقع في زمن السلم ويسبب اضطرابًا مجتمعيًا يؤثر في العديد من الناس. وقد يشمل ذلك أي شيء بدءًا من انقطاع التيار الكهربائي وإمدادات المياه وحتى أحوال الطقس القاسية أو الهجمات الإرهابية. غالبًا ما تحدث الأزمات فجأة وتهدد بعواقب وخيمة.

اضطرابًا مجتمعيًا يؤثر في العديد من الناس. وقد يشمل ذلك أي شيء بدءًا من انقطاع التيار الكهربائي وإمدادات المياه وحتى أحوال الطقس القاسية أو الهجمات الإرهابية. غالبًا ما تحدث الأزمات فجأة وتهدد بعواقب وخيمة.

## المعلومات الخاطئة

أثناء الأزمات والحروب، يتزايد خطر انتشار المعلومات الخاطئة أو المضللة. دقق في مصادر معلوماتك واعتمد فقط على المعلومات الواردة من مصادر موثوقة مثل السلطات ومنافذ الأخبار الموثوقة. لا تنشر معلومات خاطئة. لمزيد من المعلومات، قم بزيارة وكالة الدفاع النفسي السويدية: [mpf.se](http://mpf.se).

في عالم يكتنفه الغموض، من المهم لنا جميعًا أن نكون في حالة تأهب دائمة، نفسيًا وعمليًا. وبهذه الطريقة، يمكننا دعم بعضنا البعض والمساعدة في الحفاظ على استمرار تواجد المجتمع.

تهدف هذه النشرة إلى نشر الطمأنينة من خلال تزويدك بالمعلومات وتوجيهك بشأن ما ينطبق في حالة حدوث أمر غير متوقع، سواء هنا في Borlänge أو في العالم المحيط بنا. هذه النشرة هي ملحق محلي للنشرة الوطنية "في حالة حدوث أزمة أو اندلاع حرب"، والتي تنتجها وكالة الطوارئ المدنية السويدية (MSB).

## نصيحة!

احتفظ بهذه النشرة في مكان آمن حتى تتمكن من العثور عليها بسهولة إذا احتجت إليها!

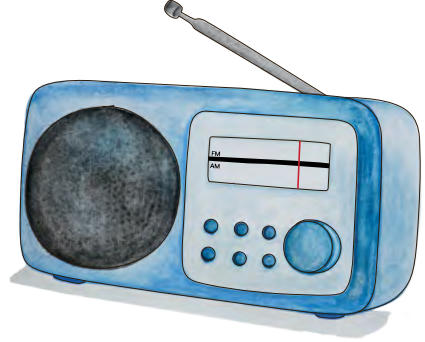


# كيفية الحصول على المعلومات في حالة حدوث أزمة أو اندلاع حرب

في حالة حدوث اضطراب مجتمعي أو حادث كبير، ستعلمك البلدية بما يحدث، وما يمكنك فعله، وأين يمكنك التوجه للحصول على مزيد من المعلومات.

## قنوات المعلومات الوطنية:

- إذاعة P4 Dalarna Sveriges Radio، التردد ٩٥.٩-١٠٣.٤ ميجا هرتز - محطة الراديو المحلية لدينا وجزء من نظام التأهب السويدي. في حالة وقوع أزمات أو حوادث كبرى أو اندلاع حرب، تبث إذاعة P4 معلومات مهمة من السلطات.
- توفر صفحة 100 من SVT و Teletext معلومات حالية.
- يقوم موقع [Krisinformation.se](http://Krisinformation.se) بجمع المعلومات المؤكدة من السلطات، كما أنه متاح أيضًا كتطبيق.
- يوفر تطبيق 112 من SOS Alarm معلومات حول الحوادث في منطقتك، مثل الحرائق وحوادث المرور ومعلومات الأزمات الأخرى.
- اتصل برقم المعلومات الوطني السويدي 113 لتلقي معلومات حول الأزمات أو الحوادث.



## قنوات معلومات البلدية:

- الموقع الإلكتروني لبلدية Borlänge، [borlange.se](http://borlange.se)
- صفحة بلدية Borlänge على Facebook - تحديثات سريعة أثناء الحوادث.
- نقاط التجمع المحددة لبلدية Borlänge - راجع الصفحة ٨ من هذه النشرة و [borlange.se](http://borlange.se)
- أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى [kommun@borlange.se](mailto:kommun@borlange.se) إذا كانت لديك أسئلة (يُرجى العلم بأن الردود قد تتأخر أثناء الحوادث الكبرى).
- اتصل ببلدية Borlänge على الرقم ٠٢٤٣-٧٤٠٠ لأي أسئلة أو معلومات أو نصائح إضافية (فقط إذا لزم الأمر، لتجنب زيادة التحميل على الشبكة).

## تذكرا

يضمن لك الراديو الذي يعمل بالبطارية إمكانية الوصول دائمًا إلى المعلومات الحيوية!

## ماذا تفعل البلدية خلال الاضطرابات المجتمعية؟

في حالة حدوث أزمة أو اضطراب خطير في المجتمع، تقع على عاتق بلدية Borlänge مهمة التصرف بسرعة، وتنسيق الجهود، وضمان حصول السكان على ما يحتاجون إليه من مساعدات ومعلومات. والهدف هو حماية الناس والتأكد من استمرار عمل الوظائف الأساسية للمجتمع.

### وحدة التأهب والدفاع المدني

تتوفر لدى بلدية Borlänge وحدة مخصصة تعمل على المسائل المتعلقة برفع درجة التأهب والدفاع المدني. تقوم الوحدة بالتخطيط لعمليات البلدية، والتنسيق بينها ومساندتها، لضمان جاهزيتها عند حدوث ما هو غير متوقع.

### مسؤولية المنطقة الجغرافية

تتولى البلدية مسؤولية التخطيط والإعداد والتنسيق والإعلام داخل نطاق منطقتها الجغرافية. وهذا يعني أن البلدية يجب أن تعمل على تهيئة الظروف للجهات الفاعلة المختلفة - مثل السلطات والشركات والمنظمات التطوعية - للتعاون فيما بينها بشكل فعال.

### إدارة البلدية للأزمات

في حالة وقوع حادث خطير يؤثر في المجتمع، تسارع البلدية بتفعيل جهازها لإدارة الأزمات. وهذا يعني أن فريقًا خاصًا لإدارة الأزمات سيجتمع لاتخاذ القرارات السريعة وتنسيق التدابير والتعامل مع الموقف.



## أنظمة التحذير - كيف يتم تنبيهك في حالة الخطر

في حالة وقوع حادث خطير، سيتم تنبيهك عبر الإذاعة أو التلفزيون أو الهاتف المحمول أو نظام التحذير الخارجي في السويد، المعروف أيضًا باسم "Hesa Fredrik".

### إعلان عام مهم (VMA) - يُستخدم في وقت السلم

يُستخدم هذا الإعلان للتحذير والإبلاغ بسرعة عن أي حوادث خطيرة قد تهدد الحياة أو الصحة أو الممتلكات أو البيئة - على سبيل المثال، دخان سام ناتج عن حريق، أو تسرب غاز، أو حالة طقس قاسية.

### كيف يمكن لإعلان VMA الوصول إليك:

- الإذاعة والتلفزيون (في المقام الأول Sveriges Radio P4).
- الرسائل النصية القصيرة والإشعارات من السلطات.
- صفارات الإنذار الخارجية - «Hesa Fredrik».



### Hesa Fredrik

يحتوي نظام التحذير الخارجي على أربع إشارات مختلفة: VMA، وإنذار الطوارئ، والتحذير من الغارات الجوية، و"زوال الخطر".

يخضع النظام للاختبار أربع مرات في السنة - في أول يوم اثنين غير عطلة في مارس ويونيو وسبتمبر وديسمبر في الساعة ٣:٠٠ مساءً.

عند بث إعلان VMA عبر "Hesa Fredrik"، تستمر الإشارة لمدة ٧ ثوانٍ، تليها ١٤ ثانية من الصمت، وتكرر ٦ مرات. إجمالي المدة هو دقيقتين.



٧

١٤

٧

١٤

٧

١٤

ثانية

### إذا سمعت الإشارة:

- احتم بمبنى.
- أغلق جميع الأبواب والنوافذ وأوقف تشغيل فتحات التهوية والمراوح إذا كان ذلك ممكنًا.
- استمع إلى إذاعة Sveriges Radio P4 أو شاهد SVT للحصول على معلومات حول ما حدث.
- اتبع التعليمات الصادرة عن السلطات.

## إنذار الطوارئ - يُستخدم في وقت الحرب

يُستخدم هذا الإنذار عندما تعلن الحكومة أن هناك تهديدًا وشيكًا باندلاع حرب أو أن البلاد في حالة حرب.

تنطلق صفارة الإنذار لمدة ٣٠ ثانية، يليها ١٥ ثانية من الصمت، ويستمر هذا النمط لمدة ٥ دقائق. إذا سمعت الإشارة:

٣٠ ١٥ ٣٠ ١٥ ٣٠ ١٥ ثانية

- سارع إلى الاحتماء داخل مبنى واستمع إلى إذاعة Sveriges Radio P٤.
- استعد لمغادرة منزلك بسرعة إذا لزم الأمر.
- تجنب إجراء مكالمات هاتفية - نحتاج إلى شبكة الهاتف المحمول لإجراء اتصالات حيوية.
- تحقق من مكان أقرب ملجأ إليك.

## التحذير من الغارات الجوية - يُستخدم في وقت الحرب

يُستخدم هذا التحذير إذا كان هناك تهديد فوري من الجو، مثل هجوم جوي. تنطلق صفارة الإنذار لمدة ثانيتين، يليها ثانيتين من الصمت، ويستمر هذا النمط لمدة دقيقة تقريبًا.

٢ ٢ ٢ ٢ ٢ ٢ ٢ ٢ ٢ ثانية

إذا سمعت الإشارة:

- ابحث فورًا عن مأوى - في أقرب ملجأ للدفاع المدني، أو أي مكان محمي آخر مثل قبو أو غرفة بدون نوافذ.
- استمع إلى إذاعة Sveriges Radio P٤ أو تابع التقارير الإخبارية.
- ابق في مكان آمن حتى تسمع إشارة "زوال الخطر".

## إشارة "زوال الخطر"

عند زوال الخطر، تنطلق صفارة الإنذار بشكل مستمر لمدة ٣٠ ثانية.

٣٠ ثانية



## نقاط التجمع المحددة

### تذكرا

إذا كنت تستطيع إدارة أمورك في المنزل، فالزم مكانك وتابع التطورات من خلال مصادر المعلومات الموثوقة.

نقطة التجمع المحددة هي الموقع الذي يمكن لسكان Borlänge اللجوء إليه لتلقي المعلومات والدعم والمساعدة العملية من البلدية في حالة وقوع حادث خطير أو أزمة. والهدف هو توفير مكان آمن ومنسق عند تعطل الأدوار المجتمعية العادية.

إذا تعطلت وسائل الاتصال العادية، مثل الهواتف، أو إذا طلبت منك البلدية ذلك، فيمكنك الذهاب إلى إحدى نقاط التجمع المحددة. ومن أمثلة ما قد تتلقاه هناك ما يلي:

- معلومات حديثة.
- شحن الهواتف المحمولة والولوج إلى شبكة Wi-Fi.
- مكان يقيك من البرد.
- مياه شرب ومشروبات منعشة بسيطة إذا لزم الأمر.

هناك نوعان من نقاط التجمع المحددة في بلدية Borlänge: نقاط المعلومات ونقاط التجمع المتنقلة ذات الخدمات الممتدة.

### نقاط المعلومات

أماكن معروفة يعرفها الكثير من السكان بالفعل وهي مكتب الاستقبال في قاعة المدينة، والمكتبة، ومكتب الاستقبال في Tunabiggen في Hushagen. تكون هذه المكاتب مفتوحة خلال النهار وتوفر معلومات حديثة.

### نقاط التجمع المتنقلة ذات الخدمات الممتدة

إذا كان الوضع يتطلب مزيداً من الدعم في منطقة معينة، فستعمل بلدية Borlänge على نصب خيام إنقاذ أكبر تكون مفتوحة طوال النهار والليل. وهذا يساهم في تقريب المساعدة من المكان الذي هو في أمس الحاجة إليها.

سيتم توفير معلومات حول وقت ومكان فتح نقاط التجمع المحددة من خلال الموقع الإلكتروني للبلدية، أو صفحتها على Facebook، أو إذاعة Sveriges Radio P4، أو قنوات المعلومات الأخرى.



اقرأ المزيد عن نقاط التجمع المحددة على [borlange.se/samlingsplatser](http://borlange.se/samlingsplatser)



# خريطة توضح نقاط المعلومات المحددة



استقبال Tunabyggen  
٢ Utanförsvågen

مبنى البلدية  
٥ Röda vägen

المكتبة  
٥ Sveagatan

**ملحوظة!**  
سيتم تجهيز نقطة تجمع متنقلة  
في المناطق الأكثر تضرراً من الأزمة.

# ماذا يمكن أن يحدث في Borlänge؟

تعمل بلدية Borlänge على تحليل المخاطر والثغرات الموجودة داخل البلدية بشكل مستمر ويبيّن التحليل التدابير اللازمة لتعزيز قدرة البلدية على التعامل مع الأحداث غير المرغوب فيها. يمكنك العثور على التحليل والمخاطر التي تم تحديدها على الموقع الإلكتروني للبلدية.

## تذكروا

لا تقم بتشغيل جميع تجهيزات الكهرباء والتدفئة مرة واحدة بعد انقطاع التيار الكهربائي. إذا قام الجميع بذلك، فقد يزيد التحميل على الشبكة، ما قد يتسبب في انقطاعات جديدة.

## انقطاع التيار الكهربائي

قد يحدث انقطاع التيار الكهربائي لأسباب عديدة مختلفة، مثل العواصف أو أعمال التخريب، وقد يستمر لفترة أقصر أو أطول.

### بعض النصائح حول ما يمكنك فعله:

### أشياء جيدة ينبغي الاحتفاظ بها في المنزل:

- راديو يعمل بالبطارية وهاتف محمول مع بنك طاقة مشحون.
- شموع الزينة الصغيرة والشموع العادية وأعواد الكبريت.
- مصباح يدوي أو مصباح رأس.
- بطانيات وملابس دافئة.
- موقد تخييم بالوقود أو شواية بالفحم.
- مواد غذائية بمدة صلاحية طويلة.

- احرص على إبقاء الثلجة والمجمد مغلقين قدر الإمكان للحفاظ على البرودة.
- اعزل الأبواب والنوافذ والفجوات بالبطانيات أو الأقمشة للحفاظ على الحرارة في الداخل.
- ابق في مساحة صغيرة أو احرص على النوم مع عدة أشخاص في الغرفة نفسها للحفاظ على الدفء. احرص على تهوية الغرفة لفترة وجيزة لإدخال الأكسجين.
- تحدث إلى الجيران والأصدقاء والعائلة لمعرفة ما إذا كانوا بحاجة إلى المساعدة في أي شيء.

اقرأ المزيد على:

[msb.se](http://msb.se)  
[energimyndigheten.se](http://energimyndigheten.se)

يمكن العثور على قائمة مرجعية أطول على [msb.se](http://msb.se)



## صعوبة العثور على مياه الشرب

الماء هو أهم مورد لدينا، ونقص المياه أمر خطير للغاية. قد تتسبب الحوادث أو أعمال التخريب أو انقطاع التيار الكهربائي أو غيرها من الاضطرابات في تلوين مياه الشرب في منطقتك أو اختفائها تمامًا.

في حالة انقطاع مياه الشرب لفترة طويلة، تستطيع بلدية Borlänge توفير خزانات ومقطورات مياه في مواقع محددة، بالإضافة إلى أكشاك مياه مفتوحة يمكنك جمع المياه منها. تذكر أنك لا تزال بحاجة إلى تخزين بعض المياه في المنزل. يحتاج الشخص البالغ إلى 3-5 لترات من الماء يوميًا، وذلك في المقام الأول للشرب والطهي والنظافة الشخصية الأساسية. إذا كان لديك حيوانات، فسوف تحتاج إلى كمية إضافية من الماء.

**نصائح حول ما يمكنك فعله:**

### أشياء جيدة ينبغي الاحتفاظ بها في المنزل:

- مياه شرب في أوعية نظيفة لمدة أسبوع على الأقل، وتخزينها في مكان بارد ومظلم. يمكن تخزين الماء طالما لم يتغير مذاقه أو رائحته. اجعل من عادتك التحقق من المياه مرة أو مرتين في السنة واستبدالها إذا لزم الأمر.
- الاحتفاظ بأوعية فارغة نظيفة لجمع المياه من الأماكن التي تحددها البلدية.
- مياه معدنية في زجاجات PET.
- أطباق وأدوات مائدة أحادية الاستخدام.

- استخدم المناديل المبللة ومعقم اليدين للنظافة الشخصية بدلاً من الماء.
- تعزف على أماكن جمع المياه.
- اجمع مياه الأمطار لغسل الأطباق والملابس والنظافة الشخصية.
- قم بتجميد زجاجات PET مملوءة بالماء (اترك بعض المساحة للهواء). فهي تعمل كمخزون احتياطي للمياه وككمادات ثلجية.



### تذكرا

احتفظ بحل احتياطي للمرحاض، مثل دلو به كيس قمامة وعليه غطاء.

## خطر إطلاق مواد خطيرة

في بلدية Borlänge، يتم التعامل مع المواد الخطرة مثل المواد الكيميائية السامة أو القابلة للاشتعال ونقلها. الحوادث التي تنطوي على هذه المواد قد تتسبب في إلحاق أضرار جسيمة بالناس والبيئة. ولهذا السبب، يتم فرض متطلبات صارمة للسلامة والتدابير الوقائية على المسؤولين.

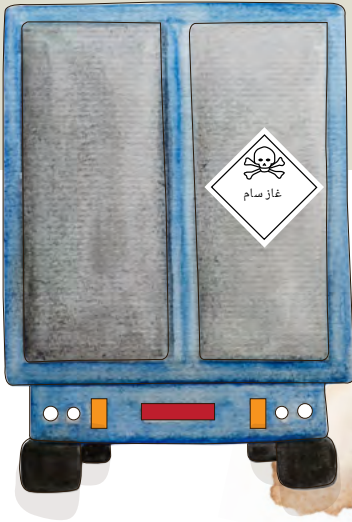
### في حالة وقوع حادث يتضمن مواد خطيرة:

- تعرّف على ما حدث وإبق على اطلاع دائم من خلال إذاعة VMA، وعلى التلفزيون، وعن طريق تطبيق ١١٢ و [borlange.se](http://borlange.se).
  - احتم في بناية مع إغلاق النوافذ والأبواب. تجنب سحب الدخان والغاز.
- إذا كنت شاهدًا على حادث بنفسك، فاتصل على الرقم ١١٢.

تعرف على ما إذا كنت تعيش أو تعمل بالقرب من منشأة تتعامل مع مواد خطيرة من خلال موقع البلدية الإلكتروني، [borlange.se](http://borlange.se).

### النقل

يتم أيضًا نقل عدد كبير من البضائع الخطرة عبر Borlänge عبر الطرق والسكك الحديدية المخصصة. يمكنك التعرف على المركبات التي تنقل المواد الخطرة من خلال الملصقات و/أو اللافتات الكبيرة الموجودة على المركبات أو العربات أو الحاويات والتي تشير إلى محتوياتها.



### تذكر!

إذا وقع حادث يتضمن مواد خطيرة في منطقة حماية المياه، سيكون الأمر خطيرًا للغاية لأنه قد يهدد إمدادات مياه الشرب لكثير من الناس. اتصل فورًا على الرقم ١١٢.

## ارتفاع منسوب المياه وانهيار السد

خلال فصلي الربيع والخريف، يزداد خطر ارتفاع منسوب المياه، المعروف باسم فيضانات الربيع وفيضانات الخريف. وقد يتسبب هذا في حدوث فيضانات، خاصة على طول نهر Dalälven ولكن أيضًا في نهري Runn وTunaån. قد تتأثر أيضًا Sunnanö, Torsång وNorr Amsberg وOrnäs.

يمكنك قراءة المزيد عن تدفقات المياه الحالية والتنبؤات الخاصة بالمقاطعة على [lansstyrelsen.se/dalarna](http://lansstyrelsen.se/dalarna).

### المسؤولية التي تقع على عاتقك كمالك لعقار

باعتبارك مالكًا لعقار، فأنت مسؤول عن اتخاذ التدابير الوقائية والاستعداد لحماية عقارك. اقرأ المزيد على [krisinformation.se](http://krisinformation.se) حول ما يمكنك فعله قبل وأثناء وبعد الفيضان.

### أشياء جيدة ينبغي الاحتفاظ بها في المنزل:

- أكياس الرمل العادية أو أشولة الرمل الجاهزة.
- مضخة لنزح المياه من العقار.
- أشولة أو أكياس بلاستيكية مقاومة للماء لحماية الأشياء والمستندات المهمة.
- ملابس مقاومة للماء إذا كنت بحاجة إلى الخروج.

يعد نهر Dalälven، الذي يمر عبر مدينة Borlänge، من أكبر الأنهار في السويد ويضم العديد من منشآت السدود. واحتمال انهيار السد ضئيل للغاية، ولكن في حالة حدوث اختراق كبير، قد تحدث فيضانات واسعة النطاق على طول النهر. على سبيل المثال، إذا انهار سد Trängslet في Älvdalen، فقد تصل مياه الفيضانات إلى Borlänge في غضون ١٨ إلى ٢٠ ساعة.

### بعض النصائح حول ما يمكنك فعله:

- فكر في مكان بديل يمكنك الذهاب إليه إذا اضطررت إلى مغادرة منزلك.
- قم بإغلاق النوافذ وفتحات التهوية الموجودة في القبو، وسد المصارف والمراحيض.
- قم ببناء حاجز من الرمل أو التربة حول منزلك.
- تجنب المشي أو القيادة عبر المناطق المغمورة بالمياه.

## تذكر!

تأكد من تغطية ممتلكاتك أو نشاطك التجاري بالتغطية التأمينية المناسبة.



## كيف يبدو الدفاع الشامل للسويدي؟

إذا تعرضت السويد للهجوم، فيجب علينا جميعاً أن نسهم، قدر استطاعتنا، في الدفاع عن بلدنا - وهذا ما يسمى بالدفاع الشامل. يهدف الدفاع الشامل إلى حماية سلام أمتنا وحريتها والدفاع عنها، فضلاً عن الحق في العيش كما يحلو لنا. يتألف الدفاع الشامل في السويد من الدفاع العسكري والدفاع المدني.

### الملاجئ

توفر ملاجئ الدفاع المدني في السويد الحماية للسكان في وقت الحرب. لم يتم تعيينك إلى ملجأ معين ولكن يجب عليك استخدام الملجأ الأقرب إليك في حالة تحذيرك من وقوع هجوم مسلح.

يوجد في بلدية Borlänge ما يقرب من ٤٥٠ ملجأً تحمل رمز المربع البرتقالي مع مثلث أزرق. يمكنك العثور على أقرب ملجأ إليك على موقع MSB: [msb.se/skyddsrum](https://msb.se/skyddsrum)

يجوز استخدام الملاجئ كمخزن في وقت السلم، ولكن يجب أن يكون أصحاب العقارات قادرين على تجهيزها خلال ٤٨ ساعة في حالة اندلاع حرب وشيكة أو صراع مسلح.

ضع في اعتبارك أنه بسبب المساحة المحدودة وأمراض الحساسية، لا يُسمح بدخول الحيوانات الأليفة إلى الملاجئ - ولكن يُسمح بالكلاب المرشدة.

### حالة التأهب القصوى

قد يتم رفع مستوى التأهب لتعزيز قدرة البلاد على الدفاع عن نفسها. ويمكن للحكومة أن تقرر رفع حالة التأهب القصوى، وفي هذه المرحلة، يجب على المجتمع بأكمله أن يعمل معاً لضمان استمرار عمل الوظائف الأكثر أهمية.

اقرأ المزيد عن حالة التأهب القصوى على [msb.se](https://msb.se)

### عضوية الناتو

منذ مارس ٢٠٢٤، أصبحت السويد عضواً في تحالف الدفاع التابع لحلف شمال الأطلسي، ما يعزز دفاعنا الشامل.

اقرأ المزيد عن حلف شمال الأطلسي في [msb.se/nato](https://msb.se/nato)



## هل تعلم؟

في وقت الحرب، يجب علينا جميعًا أن نساهم بأفضل ما في وسعنا!

## واجب الدفاع الشامل

في السويد، يسري واجب الدفاع الشامل، ويتم إدراجك فيه إذا كنت:

- بين ١٦ و٧٠ عامًا.
- مواطن سويدي مقيم في السويد أو في الخارج.
- مواطن أجنبي مقيم في السويد.

## التعيين في وقت الحرب - ماذا يعني ذلك؟

إذا تم تعيينك في وقت الحرب، فيجب عليك الخدمة في الدفاع الشامل أثناء حالة التأهب القصوى أو الحرب، بغض النظر عن أي وظيفة أخرى. يعتبر التعيين في وقت الحرب إجراء تحضيريًا يهدف إلى تأمين الوظائف المجتمعية الأساسية. وقد يحدث ذلك من خلال العمل أو كجزء من الخدمة العسكرية. إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كان لديك تعيين في وقت الحرب، فاتصل بصاحب العمل أو وكالة التوظيف الدفاعية السويدية (Plikt- och prövningsverket).

وهذا يعني أنك ملزم، إذا لزم الأمر، بالمساعدة والمساهمة بما هو مطلوب لإعداد السويد وحمايتها في حالة الحرب أو التهديد بالحرب.

## هناك ثلاثة أنواع من واجب الدفاع الشامل:

- **الخدمة العسكرية** - ضمن القوات المسلحة، بالمساهمة في الدفاع عن البلاد أثناء الحرب أو التهديد بالحرب.
- **الخدمة المدنية** - النظير المدني للخدمة العسكرية، والذي يضمن استمرار الوظائف المجتمعية الحيوية، مثل خدمات الإنقاذ، أثناء حالة التأهب القصوى أو الحرب.
- **الخدمة الوطنية العامة** - تنطبق إذا قررت الحكومة ذلك، وتعني أنه يجب عليك الاستمرار في العمل في وظيفتك المعتادة أو القيام بمهام مهمة أخرى للدفاع الشامل تقوم خدمة التوظيف العامة السويدية بتعيينك في أكثر مكان يحتاج إليك.



## لذوي الاحتياجات الخاصة

من المهم في الأزمات تحديدًا أن تكون مستعدًا، لا سيما إذا كانت لديك احتياجات خاصة. فكر في نوع المساعدة التي قد تحتاج إليها وأخبر من حولك بذلك. من خلال الاستعداد المسبق ومعرفة الدعم المتاح، يصبح من الأسهل التصرف بأمان وبشكل مستقل. فيما يلي بعض الأمثلة على النصائح المقدمة من [krisinformation.se](http://krisinformation.se) وMSB والتي يمكن أن تزيد من سلامتك في الأزمات.

### نصائح للسمع وضعاف السمع

- احفظ المعلومات الطبية وجهات الاتصال في حالات الطوارئ على هاتفك المحمول. وضح ما إذا كنت أصمًا أو تحتاج إلى مترجم للغة الإشارة.
- قم بالتسجيل مسبقًا على [sosalarm.se](http://sosalarm.se) لتتمكن من تنبيهه ١١٢ عبر الرسائل النصية القصيرة.
- استخدم خدمات الهاتف النصي، أو الهاتف المرئي، أو خدمات التواصل النصي للاتصال بالسلطات والمؤسسات.
- قم بتنزيل تطبيق SOS Alarm و [krisinformation.se](http://krisinformation.se). قم بتفعيل إشعارات التحذيرات العامة (VMA).
- اعتمد على المعلومات الرسمية. لا تنشر محتوى غير مؤكد، حيث أن المعلومات الخاطئة والمضللة تكون شائعة في أوقات الأزمات أو الحروب.

### نصائح للمكفوفين وضعاف البصر

- استخدم المساعد الصوتي على هاتفك المحمول بانتظام. وهذا يجعل الاعتماد عليه أسهل حتى عندما تكون تحت الضغط.
- قم بوضع علامة على العناصر المهمة باستخدام طريقة برايل أو نص واضح.
- قم بضبط راديو يعمل بالبطارية على قناة P٤ المحلية لديك واحتفظ به في متناول اليد.
- مسموح باصطحاب الكلاب المرشدة والمساعدة في الملاحة.
- أخبر شخصًا قريبًا، مثل أحد الجيران، أنك قد تحتاج إلى المساعدة عند حدوث أزمة.

## نصيحة!

قم بتكييف استعداداتك  
وفقاً لاحتياجاتك الخاصة!

### نصائح لذوي الإعاقات الجسدية

- هل تستخدم الكرسي المدولب الكهربائي؟ حاول أن يكون لديك كرسي مدولب يدوي خفيف الوزن كنسخة احتياطية في حالة عدم إمكانية استخدام الكرسي الكهربائي.
- إذا كنت تستخدم وسادة مقعد، احضرها معك أثناء الإخلاء، حتى لو كنت مضطراً إلى ترك الكرسي المدولب خلفك.
- احتفظ بوسيلة إضافية معينة على الحركة في المنزل، مثل عصا أو مشاية، لمزيد من المرونة.
- قم بتخزين أدوات قد تحتاج إليها لضبط أو إصلاح معدّاتك في المنزل، مثل مفتاح الربط.
- يساعدك مصباح الرأس على استخدام يديك كما أنه يكون مفيداً أثناء انقطاع التيار الكهربائي.
- احتفظ بصافرة في متناول اليد للإشارة إلى طلب المساعدة.



## تأهبك واستعدادك النفسي

قد تتأخر المساعدات خلال الأزمات لأن البلدية تعطي الأولوية للفئات الأكثر ضعفًا. لذلك، خطط لتزويد نفسك بالمياه والتدفئة والمواد الغذائية والاتصالات لفترة من الزمن. ومن المهم أيضًا الاستعداد نفسيًا لذلك، فلا تجزع من التفكير في السيناريوهات الصعبة والاستعداد عندما يحدث ما هو غير متوقع.

من خلال التخطيط، والتحدث مع الآخرين، ووضع خطة بسيطة، يمكنك تقليل احتمالية تحولك إلى شخص سلبي في الأزمات. فالاستعداد النفسي والذهني مهم بقدر أهمية وجود المياه والمواد الغذائية في المنزل. لا يتعلق الأمر بالخوف، بل بالقدرة على التخطيط والتصرف ومساعدة بعضنا البعض عند الحاجة.

خطط لاستعداداتك بناءً على احتياجاتك واحتياجات عائلتك، ولا تنسى الأدوية والإسعافات الأولية. احتفظ بنقود في فئات صغيرة في حالة توقف عمليات الدفع بالبطاقات وأجهزة الصراف الآلي عن العمل. وتذكر أيضًا أن تقوم بالتخطيط لتوفير المواد الغذائية والمياه والمعدات الضرورية إذا كان لديك حيوانات أليفة. اقرأ المزيد عن كيفية التخطيط لاستعداداتك على الموقع الإلكتروني للبلدية [borlange.se](http://borlange.se).

فكر في كيفية  
التصرف في مختلف  
المواقف

تحدث بصراحة عن  
التأهب والاستعداد  
مع الأشخاص  
المقربين منك

تدرب على البقاء هادئًا  
والتركيز على الخطوات  
التالية

تقبل أن الأزمات  
تحدث

ثق في قدرتك على  
التعامل مع المواقف  
الصعبة

ضع خطة بسيطة  
لنفسك ولأسرتك

## بيانات التواصل

نأمل أن يكون لديك الآن استيعاب أفضل لما قد يحدث وما يمكنك فعله للاستعداد ومساعدة الآخرين. جمعنا أدناه بيانات التواصل المهمة التي يجب الاحتفاظ بها في متناول اليد في حالة حدوث أزمة أو حادث خطير آخر في Borlänge.



رقم المعلومات الوطني  
للأزمات والحوادث

☎ ١٣ ١١٣

[krisinformation.se](http://krisinformation.se)



الشرطة  
المعلومات والإبلاغ

☎ ١٤ ١١٤

[polisen.se](http://polisen.se)



إنذار SOS  
المساعدات الطارئة في  
الحالات العاجلة

☎ ١١٢  
[sosalarm.se](http://sosalarm.se)



منطقة Dalarna  
معلومات عن الصحة والرعاية  
الصحية في المنطقة

☎ ٠٠ ٤٩-٠٢٣

[regiondalarna.se](http://regiondalarna.se)



خدمة المشورة الصحية  
للحصول على النصائح  
ومعلومات صحية

☎ ١١٧٧

[se.1177](http://se.1177)



مركز معلومات السموم  
معلومات عن السموم

☎ ٠٠ ٦٧ ٤٥٦-١٠

[giftinformation.se](http://giftinformation.se)



Svenska Blå Stjärnan  
(Swedish Blue Star)

معلومات ونصائح حول  
الاستعدادات اللازمة للحيوانات  
الأليفة

☎ ٤٠.٣٠ ٤٢٥-٠٨

[svenskablajstjarnan.se](http://svenskablajstjarnan.se)



Borlänge Energi AB

معلومات عن الانقطاعات  
والاضطرابات المستمرة في  
الكهرباء، والنفائيات، والتدفئة  
المركزية، والألياف، والمياه،  
والصرف الصحي

☎ ٠٠ ٧٣٠-٠٢٤٣

[borlange-energi.se](http://borlange-energi.se)



Rescue Service  
Dala Mitt

للحصول على  
المعلومات والمشورة

☎ ٠٠ ٨٨ ٤٨-٠٢٣

[dalamitt.se](http://dalamitt.se)

أخيرًا

من أهم خصائصنا هو  
استعدادنا لمساعدة  
بعضنا البعض عند الشعور  
بالتهديد!

## معلومات تساعدك على إدارة الأزمات.



[borlange.se/beredskap](https://borlange.se/beredskap)

كتيب جيد للاحتفاظ به.



BORLÄNGE

مركز خدمة بلدية Borlänge  
العنوان: Borlänge ٢٩ ٧٨٤ , ٥٠. Stadshuset, Röda vägen

الهاتف: ٠٠ ٧٤٠-٠٢٤٣

البريد الإلكتروني: [kommun@borlange.se](mailto:kommun@borlange.se)