

شماره تلفن های مهم

خدمات امداد و نجات ملاردالن
هنگام سوالات در رابطه با ایمنی در برابر آتشسوزی
۰۱۰ - ۱۷۹ ۸۲۰۰
rtmd.se

راهنمای خدمات درمانی
مشاوره و اطلاعات در مورد سلامتی
و همچنین کمکهای اولیه
۱۱۷۷
1177.se

شرکت برق و انرژی Mälarenergi
برق، گرمایش، آب و فاضلاب
۰۲۱ - ۳۹ ۵۰ ۵۰
malarenergi.se

استانداری وستمنلند
آماده باش بحران ناحیه ای
۰۲۱ - ۲۲۴ ۹۰۰۰
lansstyrelsen.se

هنگام بروز بحران و حوادث
دفتر اطلاعات ملی
۱۱۳ ۱۳
krisinformation.se

مرکز اطلاعات سموم
کمکهای اولیه هنگام بروز مسمومیت
010-456 67 00
gifinformation.se

سازمان امداد و نجات (SOS) برای کمک در
وضعیت های اضطراری شمار تلفن 112
sosalarm.se

پلیس
اطلاعات و گزارش شکایات
۱۱۴ ۱۴
polisen.se

اداره حفاظت جامعه و آماده باش MSB
راهنمایی و اطلاعات در زمان بحران و جنگ
۰۷۷۱ - ۲۴۰ ۲۴۰
msb.se

ناحیه بهداری وستمنلند
اطلاعات در مورد وسایل نقلیه همگانی،
سلامتی و درمان در ناحیه
۰۲۱ - ۱۷ ۳۰۰۰
Regionvastmanland.se

کشیک اداره خدمات اجتماعی
هنگام نیاز به کمک اضطراری از اداره خدمات
اجتماعی
۰۲۱ - ۳۹ ۲۰ ۶۶
Vasteras.se

شرکت برق Vattenfall
برق رسانی به بخش هایی از کمون
020-82 40 40
vattenfall.se



VÄSTERÅS STAD

کمون وستروس

Stadshuset, Fiskartorget 1, Västerås

تلفن: 021-39 00 00

ایمیل: kontaktcenter@vasteras.se

دفاع همگانی و ارتقاء آمادگی

سازمان جامع دفاع سوئد بایستی از کشور، آزادی و حق زندگی مورد انتخاب ما دفاع کند. اگر سوئد تهدید شود همگی ما یک وظیفه داریم. سازمان جامع دفاع شامل همه واحدهای تشکیلاتی است که برای آماده سازی سوئد در جنگ لازم هستند. سازمان جامع دفاع از دفاع غیرنظامی و دفاع نظامی تشکیل می شود.

ارتقاء آمادگی

هنگام وقوع جنگ یا خطر وقوع جنگ دولت می تواند در مورد ارتقاء آمادگی در تمام یا قسمتی از سوئد تصمیم گیری کند. ارتقاء آمادگی می تواند افزایش آمادگی یا ارتقاء به بالاترین سطح آمادگی باشد. اگر ارتقاء آمادگی مطرح باشد دولت آنرا از جمله از طریق رادیو و تلویزیون اعلام می کند. هنگام بالاترین درجه آمادگی در سراسر سوئد ممکن است از آژیر آمادگی استفاده شود. هنگام ارتقاء آمادگی ممکن است بخش هایی یا تمامی قدرت دفاعی بسیج شود. بالاترین درجه آمادگی یعنی افرادی که به جنگ اعزام شده اند بایستی به شهر محل مأموریت خود بروند و ادارات دولتی، کمونها و نواحی بهداری و برخی از سازمانها و شرکتها برای دفاع جامع سازماندهی شوند. هنگام بالاترین درجه آمادگی چند فقره قانون به اجرا در می آید. اجرای این قوانین باعث تقویت توان دفاع جامع سوئد می شود. این قوانین از جمله تجارت، کشتیرانی، حراست مرزی، مدارس، اداره کاربایی، سیستم پرداخت، نیروگاههای آبی، ثبت احوال و نظام قضائی را تنظیم می کنند. با کاربرد این قوانین به دولت بطور مثال امکان داده می شود که کالاها را جیره بندی کرده و از مایملک خصوصی استفاده کند. بکار گماری پرسنل برای دفاع جامع نیز آسانتر می شود.

وظیفه دفاع جامع

در سوئد وظیفه دفاع جامع وجود دارد. یعنی همه افرادی که در اینجا زندگی می کنند و سن شان بین 16 و 70 سال است ممکن است فراخوانده شوند و هنگام وقوع جنگ یا خطر وقوع جنگ به شیوه های مختلف کمک کنند. همه وظیفه دارند کمک کنند و وجود همه لازم است. همه بایستی با هم کمک کنند. سه نوع وظیفه دفاع جامع وجود دارد:

- خدمت وظیفه در وزارت دفاع.
- وظیفه شهروندی در تشکیلاتی که دولت در مورد آنها تصمیم گیری می کند.
- وظیفه خدمت همگانی که مفهوم آن خدمت در واحدهای تشکیلاتی است که بایستی هنگام وقوع جنگ یا خطر وقوع جنگ نیز به کار خود ادامه دهند. مفهوم این امر آنست که شما به کار عادی خود ادامه می دهید، در یک سازمان داوطلبانه کار می کنید یا از سوی اداره کاربایی به شما مأموریت داده می شود که به کاری مشغول شوید که اهمیت ویژه ای برای دفاع جامع داشته باشد. اگر شما به جنگ اعزام شده باشید یک دستور اعزام به جنگ یا دستور دیگری از سوی کارفرمای خود دریافت می کنید.

لیست کنترلی برای تخلیه در ابعاد گسترده

تخلیه در ابعاد گسترده شامل یک شهر، منطقه شهری یا یک منطقه وسیع جغرافیائی است. عملیات تخلیه مدتی طولانی ادامه می یابد و بسیاری از آحاد مردم، حیوانات و کارکرد های اجتماعی مانند بیمارستان، خانه های سالمندان، مدارس و واحدهای پیش دبستانی، شرکتهای و صنایع را تحت تأثیر قرار می دهد.

هنگام تخلیه در ابعاد گسترده خب است موارد و وسایل زیر را همراه داشته باشید:

- چیزی برای آشامیدن و خوردن.
- وسایل بهداشتی.
- داروها و وسایل کمکی مانند عینک، لنز چشم، سمک، جعبه دُز دارو.
- لباس های گرم.
- کارت شناسائی، پول نقد، کارت بانکی.
- باتری و رادیوی هندل دستی.
- تلفن همراه، سیم شارژ و پاوربانک.
- کارت بیمه بیماری اتحادیه اروپا.
- دستگاه گدساز بانکی/شناسه بانکی.
- گواهی ثبت و اسناد بیمه.
- کامپیوتر و وسیله اتصال به شبکه.
- نسخه های دارو.
- سیم شارژ تلفن برای استفاده در اتومبیل.
- لیست تلفن های مهم درج شده بر روی کاغذ.
- حکم اعزام به جنگ برای افرادی که اعزام شده اند



گروه منابع داوطلبانه

وظیفه گروه منابع داوطلبانه آنست که وقتی لازم باشد منابع در وضعیت های دشوار تقویت شوند، در دسترس کمون باشد.

آیا شما علاقمند به مشارکت در گروه منابع داوطلبانه FRG هستید؟

در اینصورت با نوشتن نام، سن و سال و مشخصات تماس خود در frg@vasteras.se اعلام علاقمندی کنید و گروه منابع داوطلبانه FRG در فرصت مناسب با شما تماس خواهد گرفت.

برای شما که کم توانی یا ناتوانی دارید

به این فکر کنید که اگر برق از کار بیفتد یا اتفاق غیر منتظره دیگری رخ دهد، کم توانی یا ناتوانی شما چه وضعیتی خواهد داشت.

- اگر دستیار شخصی دارید مهم است که آن افراد نیز از تأثیر یک بحران یا اختلال اجتماعی بر زندگی شما آگاه باشند.
- مکان وسایل اضطراری خود را به دیگران اطلاع دهید.
- اگر به تجهیزات پزشکی نیاز دارید مهم است که حتی در صورت قطع برق نیز کار کنند.
- همیشه پلاک پزشکی، کارت شناسایی یا دستبند پزشکی خود را همراه داشته باشید.
- برنامه ریزی کنید که در صورت لزوم چگونه می توانید خانه خود را ترک کنید. مسیرهای تخلیه اضطراری را شناسایی و امتحان کنید. اگر در این مورد آگاهی ندارید از کسی که می داند سوال کنید.
- برای مراقبت از سگ راهنما در طول بحران و بعد از آن برنامه ریزی کنید.
- جعبه بحران خود را متناسب با نیازتان آماده کنید.
- اگر کم توانی یا ناتوانی یک نفر به اطلاع رسیده باشد کمک به وی بطور مثال هنگام تخلیه اضطراری آسانتر می شود.



نکاتی برای نابینایان و کم بینایان

- در صورت وقوع بحران یا جنگ به بروشور گوش دهید.
- هر روز از دستیار صوتی خود در تلفن همراه خود استفاده کنید. بدین صورت کمک گرفتن از عملکرد حتی در یک موقعیت استرس زا آسان تر می شود.
- لوازم را با برچسب های خط بریل یا چاپ بزرگ علامت گذاری کنید.
- فهرستی از تجهیزات اضطراری خود را در یک "حافظه فلش" قابل حمل نگه دارید یا یک فایل صوتی بسازید که به راحتی به آن دسترسی داشته باشید.
- یک دستگاه ارتباطی مناسب را در یک کیت اضطراری نگه دارید.
- به رادیو سوند P4 و ستمنلد گوش دهید.
- جلیقه های شب نما که با نماد مخصوص نابینا و همراه کمکی علامت گذاری شده اند را داشته باشید.
- پخش کننده Daisy، حافظه جیبی، ذره بین، دستگاه مطالعه و غیره را در دسترس داشته باشید.

نکاتی برای ناشنویان و کم شنوایان

- از رادیو با صفحه نمایش متن و هشدار چشمک زن استفاده کنید.
- باتری های اضافی برای سمعک در خانه داشته باشید.
- هر زمان که امکان دارد از تلفن متنی/TTY استفاده کنید.
- برای برقراری ارتباط با کسانی که زبان اشاره نمی دانند به کاغذ و مداد نیاز دارید.
- برای علامت دادن برای نیاز به کمک می توانید از یک سوت استفاده کنید.
- دستگاههای پخش که سیگنال ها را از فرستنده های مختلف در تلویزیون، رادیو، کامپیوتر و تلفن دریافت می کنند می توانند کمک خوبی باشند.
- از سیستم های هشدار با ویبراتور بازو استفاده کنید.
- پیامک 112 - بایستی نزد سازمان امداد و نجات (SOS Alarm) ثبت شود.

نکاتی برای افراد دارای اختلالات حرکتی

- اگر از ویلچر برقی استفاده می کنید ترجیحاً یک صندلی دستی سبک به عنوان یدکی داشته باشید.
- اگر از تشکچه استفاده می کنید و مجبورید بدون ویلچر حرکت کنید، تشکچه را همراه ببرید.
- در صورت نیاز یک وسیله حرکتی اضافی مانند عصا یا واکر داشته باشید.
- یک چراغ پیشانی در جعبه بحران خود داشته باشید تا دستانتان آزاد باشد.
- یک سوت در دسترس داشته باشید تا بتوانید برای کمک گرفتن علامت بدهید.
- ابزارهایی مانند آچار فرانسه را در دسترس داشته باشید که ممکن است برای تجهیزات شما مورد نیاز باشد.

آبرسانی

آب مهمترین ماده حیاتی برای زنده ماندن است. ممکن است منطقه ای که در آن زندگی می کنید بدون آب آشامیدنی بشود و علت را نتوان به سرعت برطرف کرد. بنابراین کمون وستروس یک طرح آب اضطراری تدوین کرده است تا شرایط مناسبی برای تامین آب اضطراری شما و ساکنان کمون ایجاد شود.

در صورت قطع طولانی مدت آب، کمون تانکرهای آب اضطراری را در مناطق در معرض قطع آب مستقر می کند. مخزن آب اضطراری در درجه اول برای پخت و پز و آشامیدن است. اگر فشار کم آبی شدید باشد آبرسانی اضطراری ممکن است طول بکشد، از اینرو مهم است تامین آب مورد نیاز خود را آماده کنید. در مواردی که جوشاندن آب توصیه می شود، ما هیچ مخزن آب اضطراری نمی گذاریم زیرا آب در صورت جوشاندن قابل استفاده است. ما محل استقرار مخزن های آب اضطراری را در این وبسایت در صورت جوشاندن قابل استفاده است. www.vasteras.se och på www.malarenergi.se اعلام می کنیم.

- یک فرد بالغ تقریباً به 3 لیتر آب در روز نیاز دارد. یعنی یک فرد بالغ تقریباً به 14 بطری بزرگ آب یک هفته نیاز دارد.
- محفظه های آب دارای دهانه بزرگ برای ذخیره آب بهترین هستند.
- بطری های یک چند لیتری را به میزان سه چهارم پر کرده اید و در فریزر بگذارید. آب یخ زده برای مدت طولانی سالم می ماند. از این بطری های یخ زده می توان در صورت قطع برق بجای قالب یخ در یخچال استفاده کرد.
- مخزن آب توالیت ذخیره خوبی است. سیفون حاوی حدود هشت لیتر است که به راحتی می توانید با جوشاندن آن را تصفیه کنید. این آب را آنقدر بجوشانید تا شدیداً قل قل کند.
- آب تمیز را می توانید برای مدتی طولانی در بطری های تمیز ذخیره کنید و محفظه ها را در جاهای تاریک و خنک نگهداری کنید.
- برای شستشوی لباس و ظروف می توانید از آب دریاچه ها و آبراه های بزرگ استفاده کنید.
- در سیفون توالیت از هر آبی می توانید استفاده کنید.
- امکان جوشاندن آب را بررسی کنید.



تامین مواد غذایی

جامعه امروزی وابسته به تحویل روزانه مواد غذایی به فروشگاهها است. به عنوان مثال در صورت قطع گسترده برق مشکلاتی در حمل و نقل ایجاد می شود و مواد غذایی تازه در فروشگاهها فاسد می شود. همچنین ای این خطر وجود دارد که مردم کالاها را احتکار کرده و بیش از نیاز خود خرید کنند و قفسه های فروشگاهها در وستروس خالی شوند. بخاطر داشته باشید که در صورت قطع برق اغلب وسایل شما در آشپزخانه از کار خواهد افتاد. از اینرو از منقل یا اجاق گاز پیک نیکی استفاده کنید، ولی بایستی تهویه مطلوبی داشته باشید و خطر آتشسوزی را در نظر بگیرید. بایستی بتوانید هنگام بروز آتشسوزی آتش را خاموش کنید.

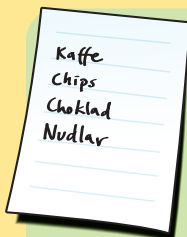
مصرف مواد غذایی موجود در یخچال که هنوز سرد و تازه هستند را شروع کنید. حتی اگر برق برود فریزر تا یکی دو شبانه روز به اندازه کافی سرد می ماند. درب فریزر را تا حد امکان به دفعات کمتری باز کنید و آنرا سریعاً ببندید تا سرما باقی بماند.

سعی کنید مواد غذایی تولید شده محلی را با پایداری طولانی انتخاب کنید. خرید تولید داخلی به تولیدکنندگان محلی ما کمک می کند تا به تولید خود ادامه دهند. اینکار در صورت بروز یک بحران احتمالی خوب است زیرا نیاز کمون وستروس به واردات مواد غذایی کاهش می یابد.

همچنین به یاد داشته باشید که برای خرید پول نقد در خانه داشته باشید. در صورت قطع برق هیچکدام از دستگاه های خودپرداز و پرداخت با کارت کار نمی کنند. پول نقد برای حداقل یک هفته را از چند روز قبل برداشت کرده و در مکانی امن نگهداری کنید.

برای انتخاب مواد غذایی چه مواردی را در نظر بگیریم؟

- بخاطر داشته باشید موارد غذایی که انبار می کنید بایستی مدتی طولانی دوام بیاورند و به نگهداری در یخچال نیاز نداشته باشند.
- مواد غذایی را انتخاب کنید که خود و خانواده تان دوست دارید.
- مواد غذایی که برای انبار کردن انتخاب می کنید ترجیحاً بایستی بتوان به آسانی آنها را پخت و به انرژی زیادی نیاز داشته باشند. بطور مثال پاستای زودپخت از پاستای نیازمند به پخت طولانی تر بهتر است.
- مواد غذایی را انتخاب کنید که برای پخت و پز و شستشوی ظروف به آب بسیار زیاد نیاز نداشته باشند.



پناهگاه



پناهگاه ها برای محافظت فیزیکی از جمعیت در جنگ وجود دارند. در منطقه متراکم شهر وستروس حدود 1200 پناهگاه با گنجایش حدود 140000 نفر وجود دارد که از تعداد ساکنان شهر بیشتر است. به یاد داشته باشید که شما متعلق به یک پناهگاه خاص نیستید اما از پناهگاهی استفاده کنید که به محل زندگی شما نزدیک تر است. ترجیحاً از نزدیکترین پناهگاه به محل سکونت خود کسب اطلاع کنید.



توصیه میشود که هنگام رفتن به پناهگاه وسایل زیر را همراه داشته باشید

- چیزی برای آشامیدن و خوردن
- لوازم بهداشتی
- دارو و وسایل کمکی مانند عینک، لنز چشم، سمعک، جعبه نژ دارو
- کارت شناسایی، پول نقد، کارت بانک
- باتری یا رادیوی هندل دستی
- تلفن همراه، سیم شارژ و پاوربانک (باتری رزرو)
- چراغ قوه یا چراغ پیشانی
- لباس گرم
- دستمال توالت
- جعبه کمکهای اولیه
- لیوان پلاستیکی/مقوایی/چوبی برای آب خوردن

پناهگاه ها در ساختمان های معمولی پراکنده هستند و در زمان صلح این محل ها به عنوان اماکن معمولی مورد استفاده قرار می گیرند. در صورت لزوم، پناهگاه باید ظرف 48 ساعت آماده شود. صاحب ملک مربوطه مسئول پناهگاه می باشد و تعمیر و نگهداری آن است. بخاطر داشته باشید که بخاطر وجود آلرژی های مختلف و کمبود ظرفیت بهمراه داشت حیوانات خانگی مجاز نیست. پناهگاهها فقط برای محافظت موقت هستند.

نزدیکترین پناهگاه من کجاست؟
به اطراف منطقه خود نگاه کنید. تمام ساختمان هایی که دارای پناهگاه هستند با علامت مربع نارنجی با مثلث آبی مشخص شده اند.

شما همچنین می توانید نزدیکترین پناهگاه خود را در وبسایت اداره آمادگی جامعه www.msb.se/skyddsrum پیدا کنید. همین اداره مسئولیت جامع پناهگاهها را نیز بر عهده دارد. اگر نزدیک یک پناهگاه زندگی نمی کنید، می توانید به فضای حفاظتی دیگری مانند به عنوان مثال یک زیرزمین یا تونل بروید.

خودتان را اینطوری آماده کنید

هنگام بروز یک بحران کمک های ادارات دولتی در درجه نخست به افرادی ارائه می شود که بیشترین نیاز را داشته باشند. از اینرو طوری برنامه ریزی کنید که بتوانید به مدت یک هفته، ترجیحاً بیشتر، از عهده خود برآیید. نیازها و شرایط خود و اطرافیان نزدیک خود را مبنای برنامه ریزی قرار دهید. ممکن است خیلی طول بکشد تا زندگی بصورت عادی بازگردد. آماده کردن خود می توانید همچنین به این مفهوم باشد که شما لازم نباشد برای کالاهای بسیار جالب توجه در زمان بحران صف بندید یا بدون مایحتاج خود بمانید. اگر شما آمادگی داشته باشید همه مردم اطراف شما، بله حتی سراسر کشور، از عهده یک بحران شدید بهتر برمی آیند.

قطع گرمایش و برق

در صورت قطع گرمایش و برق، ممکن است خانه شما به سرعت سرد شود. خود را برای گرمایش جایگزینی خانه آماده کنید و اشیائی در خانه داشته باشید که گرم کردن خانه را آسان کنند. گرم کردن خانه و داشتن وسایلی در خانه که می تواند کمک کند. اگر اجاق کاشیکاری شده یا شومینه داشته باشید کمک بزرگی هستند. یکی دیگر از منابع گرمایی خوب اجاق نفتی یا شومینه گازی است. شمع و شمع گرمائی هم نور و هم گرما می دهند.

در صورت قطع گرمایش و برق خوب است روی گرم کردن یک اتاق در خانه تمرکز کنید. اتاقی با پنجره های کم و تا حد امکان دیوارهای خارجی کمتر را انتخاب کنید. این اتاق ترجیحاً رو به جنوب باشد. سعی کنید کف زمین، درب ها و پنجره ها را با نوار، پتو یا فرش عایق بندی کنید. فکر کنید که یک روز سرد زمستانی است - لباس های گرم، کلاه و دستکش های خود را بیرون بیاورید و چند تکه لباس را لایه به لایه رویهم بپوشید. در اینصورت بین لباس ها هوا بوجود می آید که توسط بدن گرم می شود.

ایمنی را در نظر بگیرید

1. پنجره ها را باز کنید و بگذارید گهگاهی هوا جریان داشته باشد. چون اگر آتش روشن کنید اکسیژن زیادی مصرف می کند.
2. از شومینه یا شمع زنده در موقع خواب استفاده نکنید.
3. هنگام استفاده از سوخت و شعله های مستقیم در داخل خانه احتیاط کنید.
4. شمع های زنده را دور از مواد قابل اشتعال مانند پرده ها قرار دهید.
5. شمع های گرمایی را به صورت پراکنده، در شمعدانی که قابل اشتعال نباشد قرار دهید.
6. اجاق گاز پیک نیکی را دور از کمد ها و هواکش آشپزخانه قرار دهید.
7. در آتش روشن کردن صرفه جوئی کنید. بخاطر داشته باشید که هیزم یا سوختی را که دارید ممکن است لازم باشد مدتی طولانی کفاف کند. ضمن اینکه اگر در یک شومینه یا اجاق بصورت شدیدی آتش کنید ممکن است خود را در معرض خطرات غیرضروری قرار دهید. این خطر وجود دارد که شومینه خراب شود یا در دودکش آتشسوزی بروز کند.



اگر حیوان خانگی دارید، اطلاعات مفید و لیست های کنترلی در وبسایت svenskablattstjarnan.se وجود دارد.

ترجیحاً چراغ قوه دستی یا چراغ پیشانی با باتری رزرو در خانه داشته باشید.



هنگام بروز بسیاری از حوادث، مانند انتشار مواد خطرناک در هوا، بهتر است خود را در خانه حبس کرد. حبس خانگی به این مفهوم است که به داخل خانه بروید و پنجره ها، درب ها و دریچه های تهویه را ببندید. اگر قرار باشد ساختمان را ترک کنید یا به حبس خانگی بروید ادارات دولتی به شما اطلاع می دهند. این اطلاعیه ممکن است از طریق "اطلاعیه همگانی" (VMA) انجام شود.

اماکن امن که می توانید از شهر وستروس در هنگام بحران کمک و حمایت دریافت کنید.

کمون وستروس از مدارس در کمون به عنوان اماکن امن در هنگام بحران استفاده می کند. اماکن امن مکان هایی هستند که می توانید برای دریافت گرمای، آب، غذای گرم، مراقبت های پزشکی ساده، اقامت شبانه یا پشتیبانی و حمایت به آنجا بروید. پرسنل اماکن امن اغلب داوطلبان و کارکنان کمون هستند.

22 مدرسه در کمون وستروس وجود دارد که به عنوان اماکن امن انتخاب شده اند. در اکتبر 2022 اماکن امن به شرح زیر است:

- Önstaskolan, Daggrosogatan 2
- Bäckbyskolan, Välljärnsgatan 492
- Tortunaskolan, Holmstens väg 12
- Nybyggeskolan, Bygatan 26
- Orrestaskolan, Orrestavägen 14
- Fredriksbergsskolan, Rosenfinksgatan 4
- Lövängsskolan, Lövängsgatan 4
- Pettersbergsskolan, Pettersbergsgatan 39
- Norra Vallbyskolan, Vallby Skolgata 2-4
- Carlforsska gymnasiet, Sångargatan 1
- Tegelviksskolan i Eskilstuna kommun, för boende i Kvicksund
- Rudbeckianska gymnasiet, Skolgatan 5
- Emausskolan, Långmärtensgatan 6
- Skiljeboskolan, Säbygatan 2
- Viksängsskolan, Viksängsgatan 23
- Bjurhovdaskolan, Boplatsgatan 14
- Irstaskolan, Ullvigatan
- Rönnebyskolan, Släggkastargatan 13
- Hökåsenskolan, Örtegrens väg
- Tillbergaskolan, Källbovägen 6
- Persboskolan, Karl IX: s väg 3-7
- Dingtuna kyrkskola, Kyrkvägen



آیا می خواهید ببینید اماکن امن روی نقشه کجا هستند؟ به وبسایت <http://kartor.vasteras.se/sam> مراجعه کنید، عنوان "مراقبت، پشتیبانی و کمک" را انتخاب کنید و "اماکن امن" را علامت بزنید.

در زمان بحران اینطوری اطلاعات به دست می آورید

به یاد داشته باشید که نسبت به منبع انتشار اطلاعات غیر رسمی که از کانال های غیر رسمی منتشر میشوند با دیدگاه انتقادی نگاه کنید.
تمام اطلاعات در مورد تسلیم شدن ما در یک درگیری مسلحانه نادرست است!



رادیوی ملی سوئد
رادیوی 4 سوئد (P4) کانال آماده باش سوئد است. این بدان معناست که رادیوی 4 هنگام وقوع بحران، حوادث سهمگین و در بدترین حالت، بروز جنگ، اطلاعات را از ادارات دولتی پخش می کند. مهمترین پیامها برای همگان از رادیوی 4 سوئد پخش می شود و آنرا در اپ/برنامک رادیوی ملی سوئد (Sveriges Radio) نیز شنید، در غیر اینصورت از فرکانس 100.5 در استان وستمنلند استفاده شود.



اپ/برنامک 112
با اپ/برنامک 112 به سرعت در مورد رویدادهایی که در منطقه نزدیک شما رخ می دهد، اطلاعات دریافت می کنید طوری که احساس امنیت بیشتری به شما می دهد و میتوانید با کمک آن از قرار گرفتن در معرض خطر مستقیم یا غیرمستقیم خودداری کنید. همچنین می توانید از طریق اپ/برنامک به شماره 112 زنگ بزنید و موقعیت کنونی خود را به طور اتوماتیک به اطلاع سازمان هشدار امداد و نجات (SOS Alarm) به اشتراک بگذارید.



فیسبوک
ما برای اطلاع رسانی در مورد آنچه می دانیم و همچنین مثلاً کاری که از شما می خواهیم برای محافظت از خود در طول رویداد انجام دهید از صفحه فیسبوک کمون وستروس استفاده می کنیم.



تلفن
کمون وستروس برای یک شماره تلفن اطلاع رسانی فوق العاده دارد که اگر تشخیص دهیم بحران جدی است آن خط را باز می کنیم. شماره این خط ۰۲۱-۳۹۹۰۰۰ می باشد. می توانید برای دریافت پاسخ به سوالات مربوط به بحران یا آن تماس بگیرید. ما با استانداری، پلیس، خدمات امداد و نجات، بهداری ناحیه و شرکت انرژی Mälarenergi، کمون های همسایه، اداره ترافیک سوئد و سازمان دفاع سوئد همکاری می کنیم.



اینترنت
در وبگاه کمون، www.vasteras.se، در صورت بروز بحران اطلاعات پیدا می کنید. از علامت دایره و علامت تعجب برای هشدار به شما در مورد اتفاقات جدی استفاده می شود. همچنین می توانید در وبسایت www.krisinformation.se نیز اطلاعات پیدا کنید.



پشت آخرین صفحه این بروشور آدرس ها و شماره های اینترنتی مهم دیگری را پیدا می کنید.

آرم کمون برای جلب توجه به بحران

شماره تلفن اطلاعات ملی 11313 در تمام مدت شبانه روز اطلاعات را دریافت و ارائه می کند.

سیستم هشدار دهنده هنگام بروز بحران یا جنگ

اگر قرار باشد که سوئد در معرض خطر جنگ یا جنگ قرار بگیرد، از یک سیستم هشدار دهنده استفاده می شود تا شما سریعاً بتوانید به طور مثال در برابر یک حمله هوایی پناگاهی پیدا کنید. هشدارها با کمک گرفتن از آژیرها در فضای آزاد و اطلاعات در رادیو سوئد صادر می شوند.

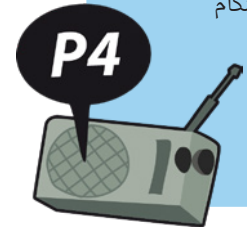
از طریق سیستم سیگنال هشدار دهنده موجود چگونه بفهمم که بحران بروز کرده یا جنگ شده است؟

دوشنبه غیر تعطیل رسمی در ماه های مارس، ژوئن، سپتامبر و دسامبر رأس ساعت ۱۵:۰۰ پخش و تست می شود.

سیگنال هشدار دهنده ممکن است با یک پیام کلامی تکمیل شود. عموم مردم را می توان از طرق مختلف در باره پیام مهم برای همگان VMA آگاه کرد. اگر اپ/برنامک "اطلاعات در باره بحران" (Krisinformation) را از وبسایت MSB در تلفن خود بارگیری/دانلود کنید می توانید پیام VMA را بصورت اعلامیه های پوش (push-notiser) دریافت کنید. در اپ/برنامک 112 که به سازمان هشدار امداد و نجات (SOS Alarm) تعلق دارد نیز هنگام پخش پیام VMA اعلامیه های پوش (push-notiser) دریافت می کنید. هشدار ممکن است از طریق پیامک اس.ام.اس به تلفن های همراه در منطقه در معرض خطر نیز ارسال شود. این کار از طریق موقعیت یابی تلفن های همراه انجام می شود. ارگانی که پیام VMA درخواست می کند در هر رویداد برای استفاده از این خدمات تصمیم گیری می کند.

سازمان امداد و نجات (SOS Alarm) همچنین می تواند در برخی موارد به خط تلفن ثابت ثبت شده در آن منطقه در معرض خطر نیز زنگ بزند. در اینصورت آنها از شماره 010-474 55 00 زنگ می زنند.

یک رادیو با باتری رزرو مطلقاً مهمترین ابزار برای دریافت اطلاعات هنگام بروز یک اتفاق جدی است. یک رادیو که با سلول های خورشیدی یا با هندل دستی شارژ می شود می تواند تجهیزات رزرو خوبی باشد.



اطلاعیه مهم برای همگان VMA

در صورت وقوع حوادث و رویدادهای جدی که ممکن است عموم مردم در معرض خطر باشند، ادارات دولتی از یک پیام مهم برای همگان نام VMA استفاده می کنند، که یک سیستم هشدار دهنده است. معمولاً پیام های VMA از طریق رادیو و تلویزیون پخش می شوند. اما در رویدادهای واقعاً جدی از آژیر خطر در فضای باز برای پیام های مهم نیز استفاده می شود که به آن "فردریک صدا گرفته" (Hesa Fredrik) می گویند.

اگر سوئد وارد جنگ شود می توان از سیستم هشدار در فضای آزاد برای اعلام آژیر آماده باش و هشدارهای ترافیک هوایی استفاده کرد.

سیگنال هشدار یک آژیر با صدای بلند در فضای باز است که از یک سیگنال پیوسته 7 ثانیه ای و به دنبال آن 14 ثانیه سکوت تشکیل شده است که حداقل برای دو دقیقه پخش می شود. اگر خطرات جدی وجود داشته باشد بلافاصله زنگ هشدار را ارسال می کنیم. در اکتبر 2022 بوق هشدار دهنده در شهرهای وستروس، تیلبری، ایرستا، کویکسوند و هوک اوسن وجود دارد. این آژیرها حتی اگر برق هم قطع شود، کار می کنند. وقتی خطر از بین برود یک سیگنال 30 ثانیه ای ارسال می شود.

سیگنال صوتی برای پیام مهم برای همگان VMA و سیگنال برطرف شدن خطر بطور دائم اولین روز

Ljussignalerna för Viktigt meddelande till allmänheten och Faran över testas återkommande den första helgria måndagen i mars, juni, september och december klockan 15.00.
Översättning saknas!

آژیر آماده باش در صورت خطر فوری جنگ یا بروز جنگ

آژیر آماده باش (۳۰ ثانیه سیگنال - ۱۵ ثانیه سکوت) روشی است که دولت برای اعلام خطر فوری جنگ یا بروز جنگ از آن استفاده می کند. اگر آژیر آماده باش را شنیدید فوراً به داخل خانه بروید و به رادیو4 سوئد (P4) گوش دهید. خود را برای ترک منزل با وسایل مطلقاً مهم و ضروری زیر آماده کنید: لباس گرم، چیزی برای خوردن و آشامیدن و مدارک شناسایی. اگر در منطقه جنگی مستقر شده اید باید بلافاصله به مکانی که به شما اطلاع داده شده بروید.

آژیر هوایی در صورت حملات هوایی نزدیک اگر دفاع نظامی، یک حمله هوایی قریب الوقوع را تشخیص دهد، از سیگنال حملات هوایی

برای هشدار مردم استفاده میشود (دو ثانیه آژیر - دو ثانیه مکث، به مدت یک دقیقه)

اگر سیگنال را شنیدید باید فوراً پناه بگیرید، مثلاً در نزدیکترین پناهگاه یا در جای امن دیگری.

برطرف شدن خطر

هنگامی که خطر از بین برود یک سیگنال پیوسته به مدت 30 ثانیه به صدا در می آید. اگر در پناهگاه یا مکان امن دیگری هستید می توانید آن را ترک کنید.

1. VMA
در مراحل اولیه پیام های مهم برای همگان (VMA) از طریق رادیو و تلویزیون پخش میشود.

۲. تیفون Tyfon
در مواقع شدیداً اضطراری آژیر هشدار دهنده فضای آزاد، تیفون که به نام فردریک صدا گرفته (Hesa Fredrik) نیز شناخته می شود به صدا در می آید. در این صورت شما باید سریعاً پناه بگیرید.

VMA - پیام های مهم برای همگان
7 ثانیه آژیر - 14 ثانیه سکوت - که تکرار می شود

آژیر آماده باش در صورت خطر فوری جنگ
30 ثانیه آژیر- 15 ثانیه سکوت - که تکرار می شود

آژیر هوایی - در مورد حملات هوایی و سایر سلاح ها هشدار می دهد
آژیرهای کوتاه زیر 1 دقیقه

برطرف شدن خطر
30 ثانیه آژیر پیوسته

هنگام وقوع بحران یا جنگ

در این بروشور اطلاعات بیشتری در موارد زیر دریافت می کنید:

۲ صفحه	اگر بحران یا جنگ بروز کند
۴ صفحه	با سیستم سیگنال اخطار دهنده کنونی چگونه میتوانم بهمم بحران بروز کرده یا جنگ شده
۵ صفحه	سیستم سیگنال اخطار دهنده هنگام بروز بحران یا جنگ
۶ صفحه	روش دریافت اطلاعات لازم به هنگام بحران
۷ صفحه	نقاط امن که میتوانید در صورت بروز بحران از کمون وستروس حمایت و پشتیبانی دریافت کنید
۸ صفحه	پناهگاه
۹ صفحه	اینطوری میتوانید خود را آماده کنید
۱۰ صفحه	آب رسانی
۱۱ صفحه	تأمین مواد غذایی
۱۲ صفحه	کمک به افراد کم توان و ناتوان
۱۴ صفحه	دفاع همگانی و آمادگی بیشتر
۱۵ صفحه	لیست کنترلی برای تخلیه اضطراری گسترده

شماره تلفن های ضروری و لینک های مربوطه در پشت صفحه

اطلاعات به روز شده در این وبسایت ها موجود است
www.vasteras.se/krisberedskap
www.msb.se

خود را آماده کنید

مدت زمانی طول میکشد تا يك جامعه پس از يك بحران دوباره به حالت نرمال برگردد و شما بتوانید به زندگی روزمره خود بازگردید. بنابراین شما باید آماده باشید که بتوانید بدون استفاده از خدمات عادی جامعه، به مدت حداقل چند شبانه روز و ترجیحاً يك هفته کامل یا بیشتر، زندگی خود را اداره کنید. با دوستان، همسایه ها و خانواده خود تماس بگیرید و از آنها بپرسید که آیا آنها نیازی به کمک دارند یا نه. در صورتی که همه آماده باشند تا بتوانند از عهده خودشان برآیند، ادارات دولتی، بطور مثال کمون وستروس میتواند روی کسانی که به بیشترین کمک نیاز دارند متمرکز شود.

هنگام وقوع بحران یا جنگ

این بروشور برای شما ساکنان شهر/ کمون وستروس است. این بروشور محتوای اطلاعاتی است در مورد آنچه که باید در صورت وقوع بحران یا جنگ انجام داد، تا همگی با هم بتوانیم به بهترین وجه تا حد امکان با آن مقابله کنیم. اگر بحران یا در بدترین حالت، جنگ در وستروس رخ دهد، شما میتوانید اطلاعات لازم در مورد گرما، آب، غذا، برق، ۱۱۲، پناهگاه، اطلاعیه مهم برای همگان (VMA) و نقاط امن را پیدا کنید.

در سال ۲۰۱۸ اداره حفاظت از جامعه و آمادگی، بروشوری به نام “در صورت وقوع بحران یا جنگ” را منتشر کرده و برای تمام شهروندان سوئد ارسال کرد. سپس شهر وستروس اطلاعات تکمیلی را برای شما که ساکن وستروس هستید، یعنی وستروسی ها، ارسال کرد.

از آنجا که از آن زمان تا به حال، وضعیت جهان تغییر یافته است و وضعیت سیاست امنیتی نسبت به آن زمان متفاوت است ما تصمیم گرفتیم که يك بروشور اصلاح و تکمیل شده دیگر دوباره برای شما بفرستیم.



این بروشور را ذخیره کنید.

اگر اتفاق جدی رخ دهد، چنانچه شما اطلاعات این بروشور را پیشاپیش خوانده باشید بهره فراوانی خواهید برد. این بروشور را در جای امن و مطمئن نگهداری کنید تا بتوانید به راحتی آن را در صورت نیاز احتمالی پیدا کنید.



اداره حفاظت از جامعه و آمادگی در سال ۲۰۱۸ بروشور “به هنگام وقوع بحران و یا جنگ” را به همه شهروندان سوئد ارسال کرده است. اگر شما بروشور خود را پیدا نمی کنید، میتوانید دوباره آن را در وبسایت MSB سفارش دهید تا برایتان ارسال کنند. در آن بروشور چندین راهنمایی در زمینه آمادگی در خانه نیز پیدا می کنید. msb.se



VÄSTERÅS STAD

این بروشور را نگهداری کنید

اطلاعات مهم برای شهروندان وستروس
در صورت وقوع بحران یا جنگ



vasteras.se

اطلاعات در مورد جامعه برای عموم مردم
ساکنان کمون / شهر وستروس