



إذا وقعت أزمة أو نشبت الحرب

يرسل هذا الكتيب إلى جميع المنازل في السويد بتكليف من الحكومة.
والجهة المسؤولة عن محتوياته هي الإدارة العامة للتحصين والتأهب
المجتمعي (MSB, Myndigheten för samhällsskydd och beredskap).

يمكن طلب ارسال هذا الكتيب باللغة السويدية المبسطة أو الإنجليزية كما
يمكن تنزيله رقمياً بعدد من اللغات. ويوجد الكتيب أيضاً بلغة الإشارة
وكتسجيل صوتي وبلغة برايل بالنقاط للمكفوفين.

اقرأ المزيد على الموقع msb.se.

احتفظوا بهذا الكتيب.

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap
651 81 Karlstad | msb.se

الرسوم الفنية: Patrik Berg

المترجم: Hatem Zamel Abacid

رقم الإصدار: MSB2428 – نوفمبر/تشرين ثاني 2024

ISBN: 978-91-7927-542-6



إلى جميع سكان السويد

نحن نحيا في زمن مضطرب. الحرب تدور في محيطنا. والإرهاب والهجمات السيبرانية والإشاعات المضللة كلها أدوات تستخدم للإضرار بنا والتأثير علينا.

إن التصدي لهذه التهديدات يتطلب منا أن نتضامن وأن نتحمل المسؤولية عن بلدنا. فإذا وقع الهجوم علينا يجب أن يقوم الجميع بالمساهمة في الدفاع عن استقلال السويد وديمقراطيتنا.

إن القدرة على المقاومة يجب أن نقوم ببنائها يوماً بعد يوم بالتعاون مع أقاربنا وزملائنا وأصدقائنا وجيراننا.

في هذا الكتيب نوضح لكم كيف تعدوا أنفسكم وما الذي يجب أن يفعل كل منا إذا وقعت الأزمة أو اندلعت الحرب.

أنت جزء من استعدادات السويد.

المحتويات

٥.....	في عالم مضطرب يلزم التأهب.....
٦.....	معاً نزيد من قوة السويد.....
٧.....	منظومة الدفاع السويدية.....
٨.....	رفع مستوى التأهب.....
٩.....	واجب الخدمة في منظومة الدفاع الشامل.....
١٠.....	أنظمة التحذير.....
١٢.....	احموا أنفسكم من الغارات الجوية.....
١٥.....	الاستعدادات المنزلية.....
١٩.....	الإخلاء.....
٢٠.....	غرف المخابئ.....
٢٢.....	الدفاع النفساني.....
٢٣.....	الأمان الرقمي.....
٢٤.....	الهجمات الإرهابية.....
٢٥.....	إيقاف النزيف.....
٢٦.....	المناخ العنيف.....
٢٧.....	الأوبئة.....
٢٨.....	إليك يا من تحتاج لدعم إضافي.....
٢٩.....	إليك يا من لديك حيوانات منزلية.....
٣٠.....	إذا شعرت بالقلق.....
٣٠.....	مخاطبة الأطفال عن الأزمات والحرب.....
٣٢-٣١.....	أرقام الهاتف المهمة ومزيد من المعلومات.....

في عالم مضطرب يلزم التأهب

إن التهديد العسكري الذي تتعرض له السويد قد تزايد ويجب علينا أن نكون متأهبين لأسوء ما يمكن أن يحدث - هجوم مسلح.

الحرب - التهديد الأعظم لحریتنا

وهذا عندما يريد أحد استخدام العنف ليأخذ لنفسه الحق في التقرير في شؤوننا، وليهدد حقنا في الحياة في حرية واستقلالية.

هناك وسائل أخرى غير العنف العسكري للتأثير على بلادنا والإضرار بها، وذلك على سبيل المثال من خلال الهجمات السيبرانية، حملات الدعاية المغرضة، الإرهاب والتخريب. هذه الأعمال يمكن أن تتم في أي مكان والكثير يجري هنا والآن.

لا يجوز لنا أن نتوقع أن حریتنا مكفولة، بل يجب أن تكون لدينا الإرادة والشجاعة للدفاع عن مجتمعنا المنفتح حتى وإن تطلب ذلك تضحيات.

في حالة تعرض السويد لهجوم فلن نستسلم أبداً.
وأية معلومات عن أن المقاومة سوف تتوقف هي معلومات مضللة.

التهديدات الخطيرة الأخرى

نحن بحاجة لتقوية قدرتنا على المقاومة حتى نتمكن من مواجهة ما عدا ذلك من المخاطر الجدية والتهديدات ومنها:

- المناخ العنيف
- الأوبئة الخطيرة
- التشويش على أنظمة تكنولوجيا المعلومات الهامة
- الجريمة المنظمة



معاً نزيد من قوة السويد

في حالة الأزمات والحرب يحتاج الأمر أن نقوم جميعاً بالمساهمة في قدرة السويد على المقاومة.

تتحمل الأجهزة الحكومية وإدارات الأقاليم والبلديات مسؤولية كبيرة عندما يكون أمننا مهدداً. فعلى البلديات مثلاً أن تعنى بكبار السن والمرضى وأن تكفل على قدر الإمكان فعالية رعاية الأطفال وخدمات الإنقاذ. وعلى الشركات أيضاً أن تسهم في جهود التأهب.

في حالة وقوع أحداث خطيرة يجب أن يتم توجيه المساعدة في المقام الأول لمن يحتاجها بأكبر قدر بينما يجب أن تكون لدى أغلبنا القدرة على الاعتماد على الذات لمدة أسبوع على أقل تقدير.

وهذه هي بعض الأمثلة على ما يمكن لكل منا أن يشارك به في استعداداتنا المشتركة:

- اشتركوا في عضوية إحدى منظمات الدفاع الطوعي ممن لديها مهام تدخل ضمن منظومة الدفاع الشامل. وكذلك هناك منظمات غير ربحية أخرى وطوائف دينية لها إسهامات مهمة.
- اشتركوا مثلاً في دورة دراسية في الإنعاش القلبي الرئوي (CPR/HLR).
- كونوا ممن يتبرعون بدمهم إن أمكنكم ذلك.
- تحدثوا مع جيرانكم في سبل تقوية قدرتكم المشتركة على التأهب، وذلك مثلاً في إطار جمعية ملاك المساكن أو العمارة السكنية أو في جماعة القرية.

منظومة الدفاع السويدية

تملك السويد منظومة للدفاع الشامل (totalförsvar) مكونة من الدفاع العسكري والدفاع المدني. والسويد كذلك عضو منظومة الدفاع المشترك لحلف شمال الأطلسي (الناتو).

الدفاع العسكري

تتولى منظومة الدفاع العسكري الدفاع عن السويد والدول المتحالفة معها في الناتو ضد أي هجوم مسلح، كما تتولى حماية حدودنا وتسهم في التعامل مع النزاعات. وهي تتكون من قوات الدفاع وعدد من الهيئات الحكومية المكلفة بدعم منظومة الدفاع العسكري.

الدفاع المدني

منظومة الدفاع المدني تتكون مننا جميعاً – نحن القاطنون في السويد بالمشاركة مع الهيئات الحكومية والأقاليم والبلديات والشركات والجمعيات الخيرية. ومن أهم مهام الدفاع المدني مهمة دعم الدفاع العسكري. ومهمة أخرى من المهام الرئيسية هي حماية المدنيين والحرص على قيام الوظائف المجتمعية الأساسية بمهامها على قدر الإمكان حتى أثناء الحرب. ومن هذه المهام توفير الكهرباء والرعاية الصحية ووسائل النقل.

السويد في الناتو

تدخل السويد ضمن الحلف الدفاعي الناتو. وهدف الناتو هو أن تكون جميع بلاده معاً قوية بما يشكل رداً للآخرين فلا يقوموا بالهجوم علينا. فإذا وقع هجوم على إحدى دول الناتو تقوم الدول الأخرى في الحلف بالمساهمة في الدفاع عنها – الواحد لكل والكل للواحد.





رفع مستوى التأهب (Höjd beredskap)

في حالة الحرب أو توقع نشوب حرب فيمكن للحكومة أن تقرر رفع مستوى التأهب بما يكفل زيادة قدرات البلاد في الدفاع عن نفسها.

ويترتب على رفع مستوى التأهب أن يقوم المجتمع بإستجماع قواه لكي يتمكن من مواجهة المعتدي ولضمان استمرار عمل الوظائف الهامة للمجتمع. وفي حالة رفع مستوى التأهب فقد يتم استدعاءك للمساعدة بمختلف الطرق.

سوف تبلغ برفع مستوى التأهب بواسطة قنوات الإذاعة والتلفزة المرئية والنصية وغير ذلك. وعند رفع مستوى التأهب فقد يجري أيضاً استخدام صفارة إنذار التأهب.

وتعني صفارة إنذار التأهب أن الحرب قد قامت أو أنها على وشك الإندلاع. وعند ذلك يجب القيام فوراً بتعبئة كل منظومة الدفاع الكلي وأن يعد المجتمع نفسه للحرب. وتصبح كافة أنحاء البلاد في حالة التأهب القصوى.

واجب الخدمة في منظومة الدفاع الشامل (Totalförsvarsplikt)

منذ أن تبلغ سن السادسة عشر وإلى أن تتم عامك السبعين فإنك مكلف بواجب الخدمة في منظومة الدفاع الشامل وملزم بالانضمام إلى الدفاع الشامل عند وجود خطر الحرب أو نشوبها.

ويسري واجب الخدمة في منظومة الدفاع الشامل على جميع المواطنين السويديين، سواء كانوا مقيمين بالسويد أو الخارج. ويسري هذا الواجب أيضاً على حاملي الجنسيات الأجنبية المقيمين بالسويد. وفيما يلي نوضح ما يعنيه واجب الخدمة في منظومة الدفاع الشامل:

- واجب التجنيد (värnplikt) أو واجب الخدمة المدنية (civilplikt). وعند رفع مستوى التأهب فأنت ملزم بالتواجد في المكان الذي تم ابلاغك به في أمر التموضع في زمن الحرب.
- واجب العمل بالخدمة العامة (allmän tjänsteplikt). إذا قررت الحكومة تكليفك بواجب العمل بالخدمة العامة فأنت ملزم بالاستمرار في الذهاب إلى عملك أو القيام بأعمال أخرى مهمة بالنسبة لمنظومة الدفاع الشامل.

في حالة رفع مستوى التأهب فأنت ملزم بالاستمرار في الذهاب إلى عملك المعتاد إذا لم يكن قد تم تكليفك بتموضع آخر في زمن الحرب.



أنظمة التحذير

هناك أساليب مختلفة لتحذيرك تتوقف على ما إذا كان سبب التحذير حادثاً جسيماً أو أزمة أو خطر الحرب أو نشوب الحرب. فيما يلي معنى كل من اشارات التحذير المختلفة.

صفارة التحذير خارج البيوت

توجد أجهزة التحذير المثبتة خارج البيوت (والمسماة فريدريك المبحوح "Hesa Fredrik") في أغلب البلديات وفي محيط المفاعلات النووية.

ويتم اختبار صفارة التحذير خارج البيوت في تمام الساعة الثالثة بعد ظهر أيام الإثنين الأولى والخالية من العطلات من مارس/آذار ويونيو/حزيران وسبتمبر/أيلول وديسمبر/كانون الأول.

بلاغ هام للجمهور (VMA)



إشارة صوتية لمدة 7 ثواني ثم صمت 14 ثانية. تنتهي بعد دقيقتين.

احتموا بالداخل. اغلقوا النوافذ والأبواب وكذلك إن أمكن نظام التهوية.

استمعوا إلى الإذاعة السويدية/البرنامج الرابع (Sveriges Radio P4).

بلاغ هام للجمهور (VMA) هو نظام للتحذير ونشر المعلومات عند وقوع حوادث أو أزمات خطيرة، ومثال ذلك تسرب المواد الخطرة أو الحرائق المصحوبة بخطر انبعاث الغازات السامة أو خطر وقوع انفجار. وسوف يصلكم هذا النوع من البلاغات (VMA) عن طريق أي من الآتي:

- الإذاعة السويدية والتلفزة المرئية والنصية السويدية وقنوات الإذاعة والتلفزة التجارية.
- التطبيقات الصادرة عن krisinformation.se و SOS Alarm و
- رسائل قصيرة على الهاتف النقال في المناطق المعرضة لهذه الطوارئ.

صفارة إنذار التأهب (Beredskapslarm)



إشارة صوتية لمدة ٣٠ ثانية ثم صمت ١٥ ثانية. تنتهي بعد ٥ دقائق.

استمعوا إلى الإذاعة السويدية/البرنامج الرابع (Sveriges Radio P4). وإطلاق صفارة إنذار التأهب يعني أن البلاد كلها في حالة التأهب القصوى. وإذا كان أي منكم من المجندين عسكرياً أو في الدفاع المدني فليتوجه فوراً إلى المكان الذي سبق ابلاغك به في أمر التموضع في زمن الحرب. وإذا كان مكان تموضعك الحربي هو مكان عملك فعليك أن تتبع تعليمات صاحب العمل.

صفارة إنذار الغارات الجوية (Flyglarm)



إشارات صوتية قصيرة لمدة دقيقة واحدة.

توجهوا فوراً إلى أقرب مخبأ أو قبو أو مكان آمن آخر. وتواجدكم بداخل المباني أكثر أماناً من خارجها، ويفضل أن تكون في غرفة بلا نوافذ.

صفارة زوال الخطر



إشارة صوتية طويلة غير متقطعة لمدة ٣٠ ثانية.



احموا أنفسكم من الغارات الجوية

عند وقوع غارات جوية فعليكم أن تتوجهوا فوراً إلى غرف المخابئ أو أي مكان آمن آخر. اختاروا ما هو الأقرب لكم. وقد يحتاج الأمر لإخلاء المنطقة في حالة كونها مهددة بهجوم عسكري.

يتم تحذيركم من الهجوم من خلال صفارة إنذار الغارات الجوية والإذاعة السويدية/البرنامج الرابع Sveriges Radio P4.

توفر لكم غرف المخابئ الحماية من الموجات الضاغطة وشظايا القنابل. كما أنها توفر الحماية من الموجات الضاغطة والموجات الحرارية التي تسببها الأسلحة النووية. والحماية التي تتوفر لكم في غرف المخابئ أفضل من الأماكن الأخرى في حالة التعرض لتساقط المواد المشعة والغازات الصادرة عن الأسلحة الكيميائية والبيولوجية.

أماكن الحماية الأخرى

الأقبية والكراجات ومحطات قطارات الأنفاق تحت الأرض توفر كذلك الحماية عند وقوع الغارات الجوية. وتحصلون على بعض الحماية أيضاً في نفق أو بجوار حائط. وتواجدكم بداخل المباني أكثر أماناً من خارجها، ويفضل أن تكونوا في غرفة بلا نوافذ.

إذا كان أي منكم خارج المباني ولا يتمكن من الوصول لمكان تتوفر فيه الحماية فعلياً أن يستلقي على الأرض، ويفضل أن يضم أطرافه إليه ويختبئ في حفرة أو في منخفض. عندما تسمعوا (صفارة زوال الخطر) يمكنكم أن تغادروا مخابئكم. حاولوا أن تساعدوا الأشخاص المصابين أو الحبيسين.

الأسلحة النووية

إن الظروف الأمنية العالمية السائدة تزيد من خطر استخدام الأسلحة النووية. وفي حالة الهجوم بأسلحة نووية أو كيميائية أو بيولوجية فعليكم أن تحتصوا بنفس الطريقة كما في حالة الغارات الجوية. غرف المخابئ تعطىكم أفضل حماية. وبعد يومين تتناقص الإشعاعات بشدة.

أبسط حماية

خارج المباني في حفرة أو منخفض.

في نفق أو بجوار حائط.

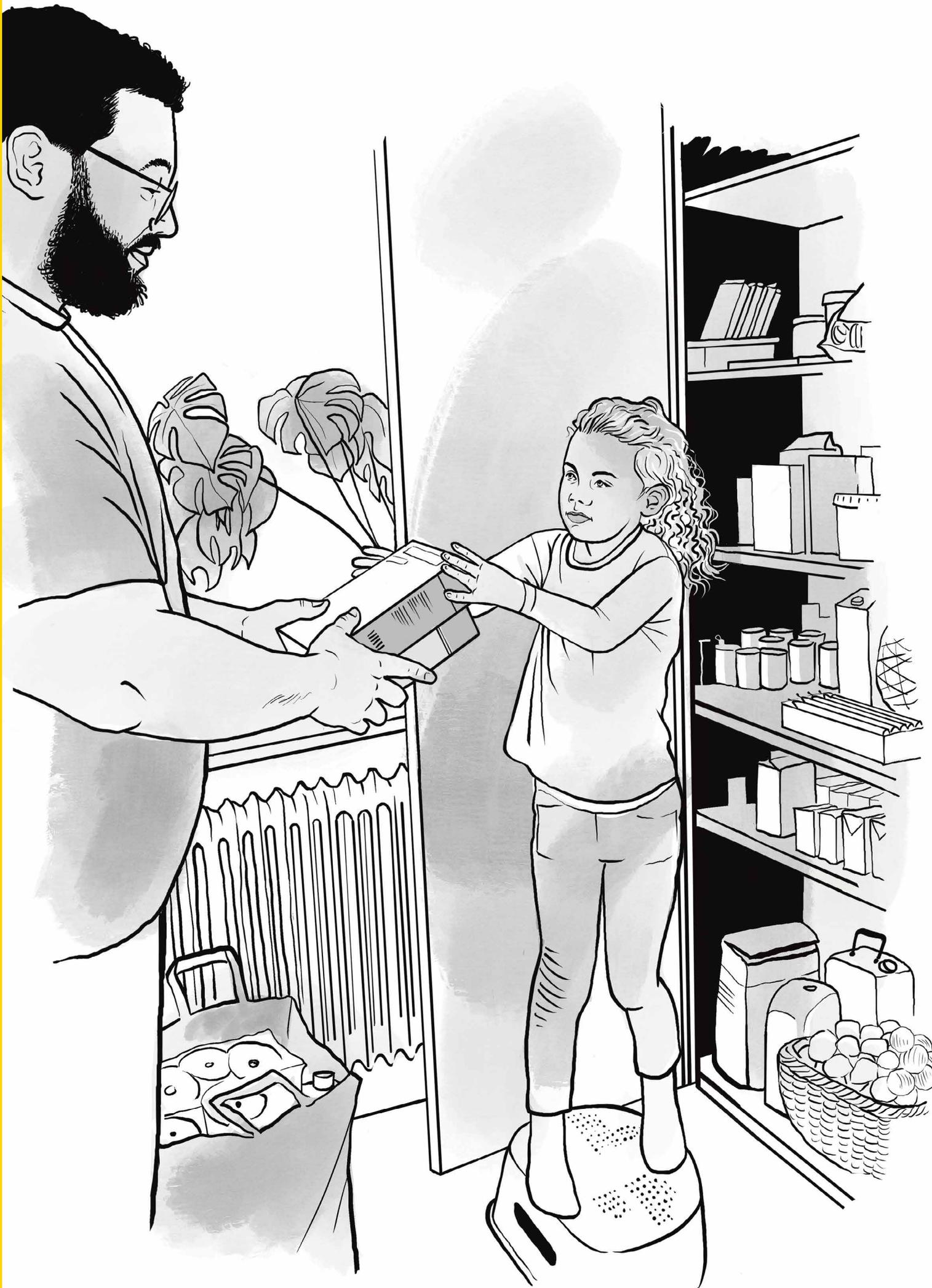
داخل مبنى في غرفة بلا نوافذ.

في قبو أو كراج أو محطة قطار الأنفاق تحت الأرض.

في غرفة مخبأ.

أفضل حماية





الاستعدادات المنزلية

إنكم تسهمون في استعدادات المجتمع كله إذا كنتم قد حققتم استعداداتكم المنزلية الكافية لما لا يقل عن أسبوع كامل.

قوموا بتعديل النصائح المقدمة على شكل قوائم مرجعية بحسب احتياجاتكم وظروفكم. بعض الأشياء قد تتقاسمونها مع آخرين، مثل جيرانكم. وفي حالة الأزمات أو الحرب يجب أن يتعاون الجميع.

ابدأوا باستعداداتكم حتى لا تضطروا إلى احضار كل شيء دفعة واحدة إذا وقع شيء خطير.

الماء

كل فرد بحاجة لما لا يقل عن ثلاث لترات من الماء كل يوم، في المقام الأول للشرب وطهي الطعام. إذا أصبح هناك نقص في مياه الشرب فقد تقوم البلدية بتوفير خزانات لماء الشرب، ولكنكم على أي حال بحاجة للماء في بيتكم.

تملكوا أواني من نوع الجريكان أو الدلو/السطل بغطاء لإحضار الماء فيها.

قوموا بشراء الماء المعبأ في زجاجات واملئوا به جريكانات مصنوعة لحفظ الأغذية.

احتفظوا بالماء في مكان مظلم ومائل للبرودة. وراجعوا مرة أو مرتين كل عام سلامة مذاق ورائحة الماء. استبدلوا الماء عند الضرورة.

إذا كنتم غير واثقين من نظافة الماء فعليكم بتسخينه إلى درجة الغليان حتى يغلي بقوة.

قوموا بتبريد الماء إلى درجة التجمد في زجاجات PET. يمكنكم استخدام الزجاجات ككتلة للتبريد في حالة انقطاع التيار الكهربائي. عندما يذوب الثلج يمكنكم شرب الماء. لا تملئوا الزجاجات تماماً لأنها قد تنفجر عندما يتحول الماء إلى ثلج.



التدفئة

في حالة انقطاع التيار الكهربائي في الشتاء فإن مسكنكم يبرد بسرعة. قوموا باختيار إحدى الغرف للعيش بها مع تغطية النوافذ بالبطاطين وتغطية الأرضية بالسجاد. ما يستحسن وجوده بالمنزل:

ملابس خارجية دافئة ومريحة، ملابس من الصوف، جوارب سميقة،
أغطية للرأس، قفازات، كوفيات.

بطانيات، مراتب للنوم على الأرض، أكياس للنوم.

مصدر بديل للحرارة لا يحتاج للكهرباء، مثل أجهزة التدفئة بالغاز المسيل أو
الكيروسين.

شموع الاستيارين، شموع التدفئة، وقود لمصادر التدفئة.

أعواد الثقاب العادية، ثقاب لإشعال الحطب، مطفأة الحرائق.

تأكدوا من عوامل الأمان عند استخدامكم لوسائل التدفئة البديلة. قوموا بتبديل
هواء الغرفة بصورة متكررة لإدخال الأوكسجين. واطفئوا وسائل التدفئة البديلة قبل
الذهاب للنوم.



الاتصالات

أنتم بحاجة لاستقبال الأخبار والمعلومات الهامة من السلطات. وأنتم بحاجة أيضاً للتواصل
مع أقربائكم وأصدقائكم. ما يستحسن وجوده بالمنزل:

مذياع يعمل بالبطاريات أو الخلايا الشمسية أو بذراع التدوير للشحن.
بطاريات إضافية.

هاتف جوال وبطاريات إضافية مشحونة (خازن طاقة).

شاحن للهاتف الجوال يعمل بالسيارة.

ورقة بها أرقام الهواتف المهمة.

تعتبر قناة الإذاعة السويدية/البرنامج الرابع Sveriges Radio P4 هي قناة الطوارئ
وهي تستمر في الإرسال عند وقوع الأزمات أو نشوب الحرب. استعلموا عن الذبذبة
الخاصة بقناة البرنامج الرابع المحلية من خلال موقع krisinformation.se.



المأكولات

أنتم بحاجة لأطعمة تشبع الجوع وتزود بالطاقة وقابلة للحفظ في درجة حرارة الغرفة. اختاروا الأطعمة التي يمكن تجهيزها بسرعة ولا تحتاج إلا للقليل من الماء أو التي يمكن تناولها مباشرة. اجمعوا لنفسكم مخزوناً من خلال شراء كمية إضافية في بعض الأحيان عندما تذهبوا للتسوق. ما يستحسن وجوده بالمنزل:

النواشف: حبوب، معكرونة، رز، كسكسي، مسحوق البطاطس المهروسة، حليب مجفف، تورتيليا، خبز ناشف، كيكس، ملح، توابل.

المعلبات: طماطم/بندورة، خضراوات، فواكه، وجبات جاهزة.

أطعمة غنية بالبروتين: لحم وسمك مجفف أو معلب، حمص، بقوليات، عدس، أنابيب معجون الجبن.

أطعمة غنية بالدهن: زيت الطعام، بيستو، طماطم/بندورة مجففة شمسياً ومحفوظة في الزيت، تابيناد، زيت الفول السوداني، المكسرات والحبوب.

أطعمة تزود بالطاقة السريعة: كريم الفواكه، مربى، شكولاتة، عسل النحل، حلوى البروتين، فواكه مجففة.

مشروبات: قهوة، شاي، مسحوق الشكولاتة، حساء التوت البري الأزرق والنيبون، عصير الفواكه، مشروبات بالحليب.

أطعمة للأطفال: عصيدة القمح السائلة (فالينج)، بديل الحليب، عصيدة الشعير، أطعمة معلبة للأطفال.

حافظوا على الفواكه والتوتيات.
قوموا بزراعة ما يمكن أكله في حديقته، أو شرفة منزلكم، أو على رفوف نوافذكم.



النقود

إذا تعددت الطرق التي تستطيعوا بها الدفع فإن ذلك يقوي درجة استعدادكم. استخدموا المبالغ النقدية من حين لآخر. ما يستحسن الاحتفاظ به:

مبالغ نقدية من فئات مختلفة بما يكفي لأسبوع على الأقل.
وسائل الدفع الأخرى مثل البطاقات المصرفية والخدمات الرقمية.

المراحيض

إذا لم يأت الماء من الصنبور، عند انقطاع التيار الكهربائي مثلاً، فلن تتمكنوا من إطلاق ماء الطرد في المراحيض. لذلك يجب أن تستعدوا بطريقة للتخلص من النفايات مع الحفاظ على متطلبات النظافة والصحة.

ويمكنكم التبول في المراحيض حتى إذا لم يكن ممكناً إطلاق ماء الطرد. عليكم بإلقاء ورق المراحيض في سلة أو سطل مزود بغطاء. أما فيما يتعلق بالبراز فيمكن وضع كيس من البلاستيك أو كيس من أكياس القمامة بداخل المراحيض، أو استخدام خزان المراحيض الخارجية أو سطل بغطاء ثم تغطية البراز بنشارة الخشب أو المسحوق المستخدم لتغطية السماد العضوي. وسوف تقوم البلدية بإخباركم عن طريقة التخلص من هذه النفايات.

ما يستحسن وجوده بالمنزل:

ورق المراحيض.	أكياس بلاستيك وأكياس القمامة.
مناديل مبللة، وكحول تطهير الأيدي.	مسحوق تغطية السماد العضوي أو نشارة الخشب.
حفاضات الأطفال وواقيات الحيض/العادة الشهرية.	سطل بغطاء.

من أجل الحد من الروائح الكريهة ينبغي فصل البول عن البراز حتى لا يختلطاً.



أمور أخرى

ما يستحسن وجوده بالمنزل:

موقد مقاوم للرياح، مشواة ووقود.	مصباح للجيب، مصباح يثبت على الجبهة.
صيدلية منزلية، معدات للإسعافات الأولية.	فتاحة معلبات.
ثقاب، ولاءة بالشرارات.	وقود في السيارة أو بطارية السيارة مشحونة.

إذا كنت تستخدم أدوية تتطلب وصفة الطبيب أو مستلزمات لازمة لمرضى السكري فينبغي التأكد من وجود مخزون منها بالبيت يكفي ما لا يقل عن شهر.



الإخلاء

قد يتطلب الأمر مغادرة منطقة ما عند التعرض مثلاً لهجوم عسكري متوقع، أو في حالة الكوارث الطبيعية أو الانبعاثات الخطيرة.

وسوف يصلكم أمر الإخلاء في هذه الحالات من خلال (VMA) أي اشعار هام للجمهور. استمعوا إلى الإذاعة السويدية/البرنامج الرابع وقوموا بتنفيذ تعليمات السلطات السويدية.

أما بالنسبة لمن هو غير قادر على تولى أمور نفسه فيمكنه أن يحصل على معونة في الإخلاء، وترتيب مكان لسكنه الطارئ وطعام في المكان الذي ينتقل إليه.

ما يستحسن اصطحابه

قوموا بالتخطيط لما يجب أن تأخذوه معكم في حالة الاضطرار لمغادرة المسكن بسرعة ولمدة طويلة أو قصيرة.

وفيما يلي بعض ما ينصح به:

طعام وماء يكفي لعدة أيام.

أوراق ثبوتية، بطاقات شخصية، بطاقات مصرفية وأموال نقدية.

أدوية وأدوات مساعدة مثل أجهزة السمع.

مذياع يعمل بالبطاريات أو بالخلايا الشمسية أو بذراع التدوير للشحن.

ملابس دافئة، ملابس واقية من الأمطار وغيارات ملابس داخلية.

أدوات النظافة الشخصية.

هاتف جوال وشاحن.

خريطة وبوصلة.

ورقة بها البيانات الهامة مثل أرقام الهاتف وشهادات التأمين.





غرف المخابئ

لا ينتمي كل شخص لغرفة مخابئ محددة، بل يجب اللجوء إلى أقرب مخبأ. وفي موقع msb.se توجد خارطة توضح مكان غرف المخابئ.

تكون غرف المخابئ مزودة بالماء وبمراحيض بسيطة. إذا سمح لكم الوقت فينبغي أن تأخذوا معكم بعض المأكولات وملابس دافئة وأدوات للنظافة الشخصية. وكونوا على استعداد لكونكم قد تضطروا إلى البقاء في غرفة المخبأ لعدة أيام.

يجوز استخدام غرف المخابئ في أوقات السلم لغير ذلك من الأغراض، ولكن يجب أن يكون متاحاً أن يتم اعدادها في خلال ٤٨ ساعة. وعند ارتفاع مستوى التأهب يكون مالك العقار مسؤولاً عن هذا الإعداد.

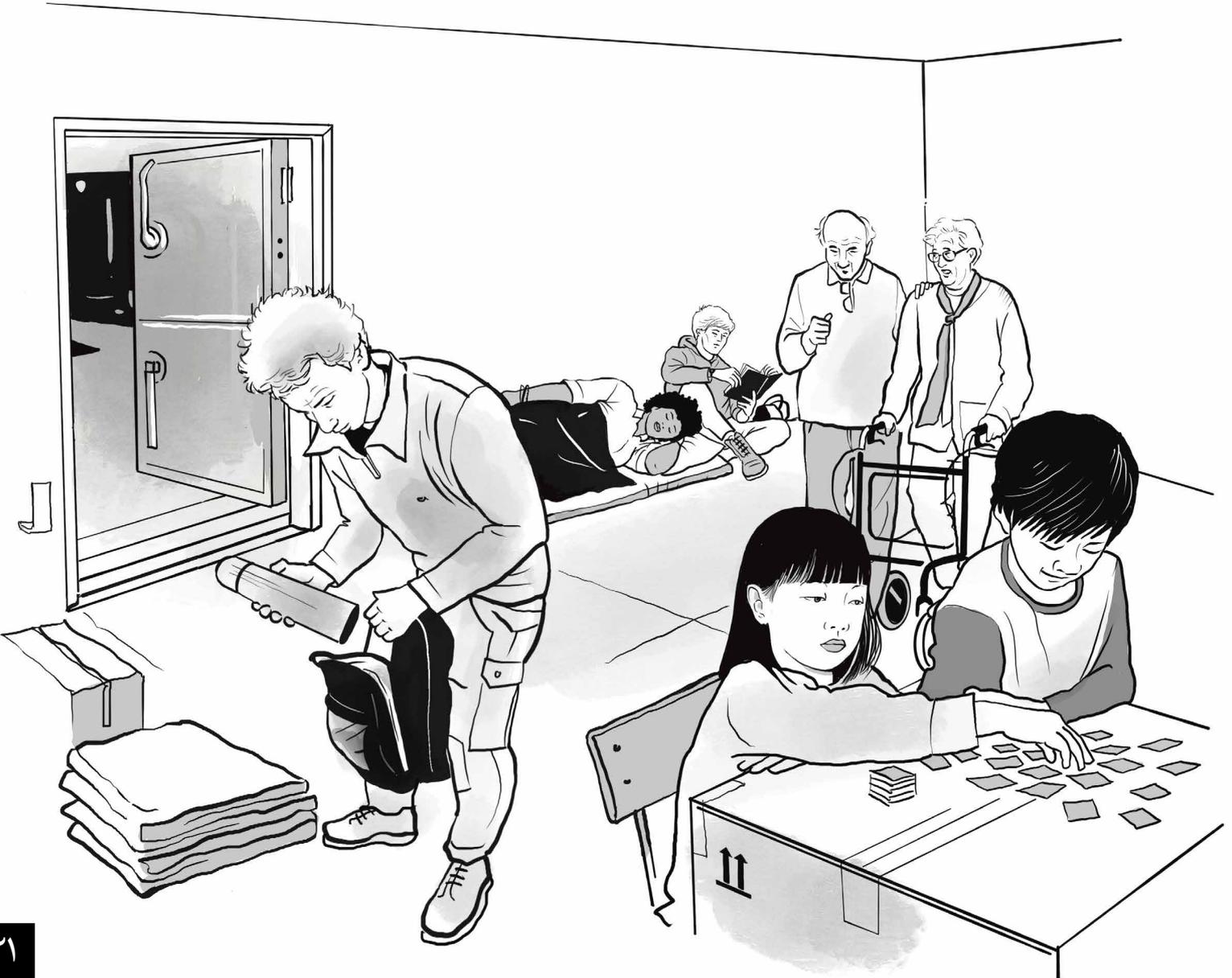
غرف المخابئ مزودة بعلامة مميزة وهي لوحة بها مربع باللون البرتقالي بداخله مثلث أزرق. ويعني هذا الرمز أن المخبأ مزود بحماية خاصة وفقاً لقوانين الحرب.



الحماية الأقرب

من يحتاج للحماية عند رفع مستوى التأهب يحق له اللجوء إلى أقرب غرف المخابئ.

تعرفوا على مكان وجود غرف المخابئ أو الأماكن الآمنة الأخرى على مقربة من المسكن أو المدرسة أو مكان العمل المعتاد.



الدفاع النفساني

القوى الأجنبية وغيرها من الفاعلين من خارج السويد يستخدمون أساليب تشويه المعلومات والتضليل والدعاية المغرضة (البروباجاندا) للتأثير علينا.

وتأتي محاولات التأثير بصفة يومية على شبكة الإنترنت والتواصل الاجتماعي (السوشيال ميديا). والهدف من ذلك هو بث روح الشك وتدمير رغبتنا في الدفاع عن أنفسنا.

ومن يريد أن يؤثر علينا يستطيع أن يفعل ذلك بالطرق الآتية:

- نشر الأكاذيب والقصص المفتعلة، أو القصص التي تكون صحيحة إلى حد ما، ولكنها منزوعة من سياقها الحقيقي.
- تزوير الصور والفيديوهات والتسجيلات الصوتية.
- اثاره المشاعر القوية حول موضوع أو حدث ما حتى نصاب بالقلق أو بالتشكك في بعضنا البعض.

ويمكنكم الاسهام في زيادة قدرتنا على المقاومة بالطرق الآتية:

- الحذر من المعلومات ذات المضمون الذي يثير المشاعر القوية.
- عدم نشر المعلومات إلا ما يمكن التأكد من أن مصادرها جديرة بالثقة.
- محاولة الحصول على تأكيد على صحة المعلومات من عدة جهات مختلفة.
- في حالة الأحداث الخطيرة يجب محاولة الحصول على تأكيد للمعلومة من جانب السلطات.



الأمان الرقمي

يمكن أن تؤدي التقنيات الرقمية إلى أن نتعرض للإصابة بالهجمات السيبرانية التي تؤدي إلى انهيار أنظمة التقنيات المعلوماتية الهامة.

إن كل منا قادر على تقوية قدرة السويد على المقاومة من خلال التعامل الآمن مع المعلومات، سواء كان ذلك في البيت أو في مكان العمل. بعض التنبيهات:

- عمل كلمات السر بتركيبة طويلة من الحروف والأرقام والرموز.
- الامتناع عن النقر على الروابط التي تأتي مع رسائل البريد الإلكتروني وعن فتح المرفقات التي تأتي من جانب شخص مجهول.
- تثبيت التحديثات الخاصة بالأمان فور وصولها.
- عمل نسخ تأمينية للمعلومات الهامة بحاسوبك، مثلًا على قرص صلب خارجي أو وحدة الذاكرة (يو إس بي) أو خدمات تخزين المعلومات بالسحاب.



الهجمات الإرهابية

إن الهجمات الإرهابية أو أعمال العنف المسلح قد تكون موجهة للأشخاص أو البنية التحتية الهامة مثل شبكة الكهرباء أو وسائل النقل. إذا تعرضت لأي من هذا فيجب التصرف بسرعة.



اهرب !

يجب الابتعاد لمسافة كبيرة
من مكان الحدث.

تأمين الذات

من لا يتمكن من الهروب عليه بالاختباء أو
الدخول في غرفة وإغلاقها.
ويجب وضع الهاتف المحمول
في حالة الصامت.

التبليغ

اتصل برقم 112 للإبلاغ عما
حدث.

تذكر الآتي:

- اتصل بالهاتف فقط عند طلب المساعدة حتى لا يزداد التحميل على شبكة الهاتف.
- يجب إتباع تعليمات الشرطة وخدمة الإنقاذ والسلطات.
- لا يجب نشر الإشاعات والمعلومات غير المؤكدة بشأن ما يجري.
- لا يجب الاتصال بشخص قد يكون معرضاً للخطر فقد يكشف الاتصال به عن مكان اختبائه.

إيقاف النزيف

يجب التأكد من أن المسعف والمصاب كلاهما في مكان آمن قبل البدء في عملية الإسعاف. هكذا يتم وقف النزيف الحاد:



يقوم المسعف بالاتصال بالهاتف رقم 112 أو يطلب من شخص آخر أن يقوم بذلك.

يقوم المسعف بالضغط المباشر على الجرح النازف مع كون ذراعيه ممدودتين. ويفضل وضع قميص تي- شيرت أو كوفية أو ما شابه ذلك في كومة على الجرح.

إذا تعب المسعف أو احتاج لمساعدة فيمكن أن يطلب من شخص آخر أن يضغط على يديه.

يجب الاستمرار في الضغط على الجرح إلى أن يطلب موظفي سيارة الإسعاف من المسعف أن يكف عن الضغط.

المناخ العنيف

إن الظروف المناخية العنيفة مثل السيول والفيضانات وموجات الحرارة المفردة أصبحت من الأمور العادية. وخطر وقوع فاجعات طبيعية مثل الهزات الأرضية وحرائق الغابات في تزايد.

يجب اعداد الذات وتسهيل إجراءات السلطات بالآتي:

- ابحث عن المعلومات على موقع بلديتك أو موقع msb.se فيما يتعلق بالمخاطر والتأهب لها في حالات الانهيار الأرضي أو التجريف أو الفيضانات في مكان اقامتك.
- قم بزيارة موقع msb.se أو krisinformation.se للحصول على النصائح بشأن الاستعداد للظروف المناخية العنيفة.
- تأكد من أنه ليس ممنوعاً اشعال النيران قبل أن تبدأ في الاعداد لاشعال النار أو التحضير للشواء. وتوجد هذه المعلومات في موقع krisinformation.se وغيره.
- راقب حالة الطقس وقم بتنزيل برامج الحاسب التي تمدك بالتحذيرات وذلك مثلاً من خلال krisinformation.se، Sveriges Radio ونشرة حالة الطقس من SMHI. وخذ التحذيرات على محمل الجد.

في حالات الطقس العنيف والفاجعات الطبيعية فسوف تأتيك المعلومات من خلال الإذاعة السويدية/البرنامج الرابع Sveriges Radio P4 عما يجب أن تفعله، مثلاً أن تغلي ماء الشرب أو أن تقوم بالإخلاء.



الأوبئة

إن الأمراض المعدية الخطيرة قد تنتشر بسرعة
وتؤدي إلى التفشي الكبير.

إذا بدأ أحد الأمراض المعدية في الانتشار فسوف تقوم السلطات بنشر
النصائح عن طريقة حماية نفسك وغيرك.

- تابع المعلومات التي تصدر عن بلديتك والطبيب المسؤول عن مقاومة انتشار العدوى في منطقتك والسلطات.
- ساعد في تقليل انتشار العدوى بإتباع النصائح التي تأتيك من السلطات.



إليك يا من تحتاج لدعم إضافي

إذا كنت ممن يحصلون على دعم خاص من البلدية فسف تستمر في الحصول على هذا الدعم في حالات الأزمات والحروب. ولكنك تحتاج كذلك لاستعداداتك الخاصة من منطلق احتياجاتك.

- تناقش مع أقاربك وأصدقائك وجيرانك ومعاونيك أو مع مسؤول الدعم بشأن نوع المساعدة التي قد تحتاج إليها.
- اعمل خطة لمواجهة الأزمات تتضمن أيضاً معلومات عن الأدوية مثل الأدوات المساعدة.
- خطط لطريقة انتقالك إلى غرف المخابئ وغيرها من الأماكن الآمنة.
- استخدم Teletal (الهاتف الناطق) و Texttelefoni (الرسائل الهاتفية) و Bildtelefoni (الهاتف المرئي) للحصول على المعلومات الهامة من خلال الهاتف.
- إذا كنت تعاني من ضعف السمع استخدم البرنامج المتوفر من خلال موقع krisinformation.se واسمح بالحصول على الرسائل القصيرة لكي تصلك المعلومات الهامة (VMA).
- إذا كنت تعاني من ضعف البصر استخدم أدوات الاستقراء أو قارئ الشاشة للحصول على المعلومات من السلطات.
- يمكنك أن تصطحب كلبك المدرب كدليل أو كمساعد إلى غرفة المخبأ.

توجد معلومات إضافية على مواقع
[.krisinformation.se](http://krisinformation.se) و msb.se



إليك يا من لديك حيوانات منزلية

أنت مسؤول عن سلامة حيواناتك المنزلية حتى في حالات الأزمات والحروب. تأكد من امتلاكك للاستعدادات اللازمة لما لا يقل عن احتياجات أسبوع لحيواناتك المنزلية.

في حالة الغارات الجوية يمكنك أن تأخذ حيواناتك المنزلية معك إلى الأماكن الآمنة مثل الأقبية أو الكراجات أو محطات قطار الأنفاق. إذا اضطررت لترك حيواناتك بالبيت فعليك أن تقدم لها كمية إضافية من الماء والمزيد من العلف إذا كانت حيواناتك قادرة على التعامل مع حرية الوصول إلى المأكل.

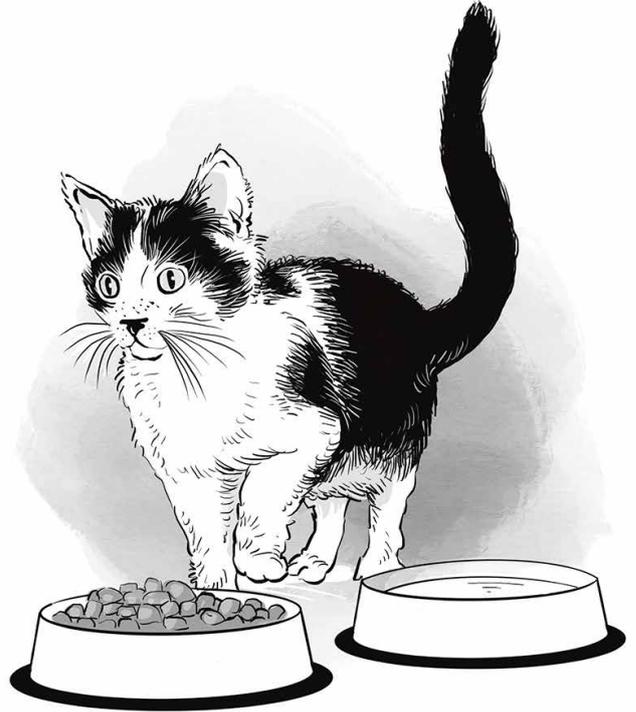
ما يستحسن وجوده بالمنزل:

علف وماء في جريكانات.

الأدوية التي قد يحتاجها الحيوان.

قفص أو ما شابه لنقل
الحيوان بداخله.

أوراق بها رقم الهاتف للطبيب البيطري
ورقم هوية الحيوان وبطاقة التأمين
الخاصة به.



بالنسبة لمن لديه أحصنة أو حيوانات المزارع توجد معلومات عن
الاستعدادات الخاصة بها على موقع jordbruksverket.se.



إذا شعرت بالقلق

إننا نحيا في زمن به من التهديدات ما يخلق حالات القلق والإحساس بفقدان الأمان. وهذه هي بعض النصائح التي تساعدك على التعامل مع احساسك بالقلق:

- تحدث مع أقاربك وأصدقائك وجيرانك أو إحدى الجمعيات الأهلية عن قلقك. فذلك يمكن أن يقلل من احساسك بأنك وحيد.
- انخرط في الأنشطة، مثلا من خلال مساعدة الآخرين في تقوية استعداداتهم. إن ذلك قد يعطيك إحساسا بمعنى الحياة.
- اعتني بصحتك. الطعام الجيد والنوم والتدريبات البدنية كلها تقلل الإحساس بالضغط العصبي وتعطيك مزيد من الراحة النفسية.
- اعمل على تقليل وصول الأخبار السلبية عن حالة العالم إلى علمك. حاول إيجاد المستوى المناسب لوصولها إليك. واعطي من وقتك للأمور التي تجعلك تشعر بالراحة النفسية.
- اتصل بمؤسسات الخدمة الصحية إذا كنت تعاني بشدة من ذلك.

مخاطبة الأطفال عن الأزمات والحرب

يعبر الأطفال عن قلقهم بطرق مختلفة في الأعمار المختلفة. اثبت حضورك وانتباهك لطفلك.

- اشرح لطفلك ما يجري.
- استمع إلى الطفل وكن منفتحا للكلام معه.
- احكي للطفل فقط عن الأشياء التي تعلم أنها صادقة وتجنب الدخول في تفاصيل كثيرة.
- إذا لم تكن لديك الإجابات على جميع الأسئلة فمن الحسن أن تقول ذلك.
- افعّل أشياء مع الطفل تجعله يحول انتباهه بعيدا عن القلق.



أرقام الهاتف المهمة

112

حالات الطوارئ – سيارة الإسعاف وخدمة الإنقاذ والشرطة.

114 14

إذا شئت الاتصال بالشرطة في أمر غير عاجل.

113 13

الحصول على المعلومات بشأن الحوادث الخطيرة والأزمات أو التبليغ عنها.

1177

الحصول على المشورة إذا كنت مريضاً أو جريحاً.

مزيد من المعلومات

MSB.se موقع

عن التأهب في حالة وقوع الأزمات أو نشوب الحرب، أفلام وتدريبات وتعليم من الإدارة العامة للتحصين والتأهب المجتمعي
.Myndigheten för samhällsskydd och beredskap

Forsvarsmakten.se موقع

عن قوات الدفاع العسكري عن السويد وحلفائها.

Krisinformation.se موقع

معلومات عن الأزمات والحرب مجمعة من مختلف السلطات السويدية.

Lilla.krisinformation.se موقع

مخصص للأطفال والشباب عن الأزمات والحرب.

اشعار هام للجمهور (VMA)



إشارة صوتية لمدة ٧ ثواني ثم صمت ١٤ ثانية.
تنتهي بعد دقيقتين.

احتموا بالداخل. اغلقوا النوافذ والأبواب وإن أمكن نظام التهوية.
استمعوا إلى الإذاعة السويدية/البرنامج الرابع (Sveriges Radio P4).

صفارة إنذار التأهب (Beredskapslarm)



إشارة صوتية لمدة ٣٠ ثانية ثم صمت ١٥ ثانية.
تنتهي بعد ٥ دقائق.

استمعوا إلى الإذاعة السويدية/البرنامج الرابع (Sveriges Radio P4). إذا كنت من المجندين
عسكرياً أو في الدفاع المدني فلتتوجه فوراً إلى المكان الذي سبق إبلاغك به.

صفارة إنذار الغارات الجوية (Flyglarm)



إشارات صوتية قصيرة لمدة دقيقة واحدة.
توجهوا فوراً إلى المخبأ أو مكان آمن آخر.
اختراروا ما هو الأقرب لكم.

صفارة زوال الخطر



إشارة صوتية طويلة غير متقطعة لمدة ٣٠ ثانية.