اطلاعات مهم برای ساکنان سوئد



در صورت وقوع بحران یا جنگ

این بروشور بنا به امر دولت برای همه‌ی خانوارها در سوئد ارسال می‌شود. اداره امنیت اجتماعی و آمادگی (Myndigheten för samhällsskydd، MSB) مسئول محتوای بروشور است.

بروشور را می‌توان به زبان سوئدی و انگلیسی آسان سفارش داد، همچنین امکان دانلود نسخه دیجیتالی به چندین زبان وجود دارد. بروشور به صورت صوتی و به زبان اشاره و بریل نیز موجود می‌باشد.

در سایت msb.se بیشتر بخوانید.

بروشور را ذخیره کنید.

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

تصویرگر: Patrik Berg
شماره‌ی انتشار MSB2429 – نوامبر 2024
ISBN: 978-91-7927-543-3



برای ساکنان سوئد

ما در یک دوران ناآرام زندگی می‌کنیم. جنگ در دنیای اطراف ما در جریان است. تروریسم، حملات سایبری و اطلاعات گمراه کننده برای آسیب رساندن و تأثیر گذاشتن بر ما استفاده می‌شوند.

برای مقاومت در برابر تهدیدات ما باید با هم متحد شویم و در قبال کشورمان مسئولیت پذیر باشیم. اگر به ما حمله شود همه باید برای دفاع از استقلال سوئد و دموکراسی‌مان کمک کنند.

ما هر روز همراه با خویشاوندان، همکاران، دوستان و همسایگان نیروی مقاومت را می‌سازیم.

شما در این بروشور خواهید آموخت که در صورت وقوع بحران یا جنگ چگونه می‌توانید خودتان را آماده کنید و چه کاری باید انجام بدهید.

شما جزئی از آمادگی سوئد هستید.

محتوا

یک دنیای نامطمئن نیاز به آمادگی دارد ۵

ما باهم سوئد را تقویت می‌کنیم ۶

دفاع سوئد ۷

افزایش آمادگی ۸

وظیفه‌ی دفاع کامل ۹

سیستم هشدار ۱۰

از خودتان در برابر حملات هوایی محافظت کنید ۱۲

آمادگی در خانه ۱۵

تخلیه ۱۹

پناهگاه ۲۰

دفاع روانی ۲۲

امنیت دیجیتالی ۲۳

سوء قصد تروریستی ۲۴

متوقف کردن یک خونریزی ۲۵

هوای غیرعادی ۲۶

انتقال بیماری/سرایت ۲۷

شمایی که به کمک اضافی نیاز دارید ۲۸

شمایی که حیوان خانگی دارید ۲۹

شما اگر نگران هستید ۳۰

صحبت کردن با کودکان درباره‌ی بحران و جنگ ۳۰

شماره تلفن‌های مهم و اطلاعات بیشتر ۳۱-۳۲

یک دنیای نامطمئن نیاز به آمادگی دارد

تهدید نظامی بر علیه سوئد افزایش یافته است و ما باید برای بدترین‌ها که یک حمله‌ی مسلحانه است آماده باشیم.

جنگ – نهایت تهدید برای آزادی ما است

وقتی کسی با خشونت بخواهد حق تصمیم گیری بر ما را داشته باشد، این مسئله حق ما را برای داشتن یک زندگی آزاد و مستقل تهدید می‌کند.

همچنین راه‌های دیگر غیر از خشونت نظامی برای تأثیر گذاری و آسیب رساندن به کشورمان وجود دارد، برای مثال حملات سایبری، مبارزه یا کمپین‌های نفوذی، تروریسم یا خراب‌کاری. این اتفاقات در هر لحظه امکان دارد که رخ دهند، همچنین خیلی چیزها در اینجا و هم اکنون در حال رخ دادن است.

ما نمی‌توانیم آزادی خودمان را قطعی بدانیم و باید اراده و جسارت دفاع از جامعه‌ی باز خودمان را داشته باشیم، حتی اگر به معنای فداکاری باشد.

اگر سوئد مورد حمله قرار بگیرد ما هرگز تسلیم نخواهیم شد.
همه‌ی اطلاعات درباره پایان مقاومت دروغین و جعلی هستند.

تهدیدهای جدی دیگر

ما همچنین نیاز به تقویت نیروی مقاوت خود داریم تا بتوانیم با دیگر خطرات و تهدیدات جدی مقابله کنیم، برای مثال:

- هوای غیرعادی
- بیماری‌های مسری خطرناک
- اختلالات در سیستم‌های مهم فناوری اطلاعات (آی‌تی)
- جرایم سازمان‌یافته



ما باهم سوئد را تقویت می‌کنیم

در حالت بحران و جنگ ما همه باید به
نیروی مقاومت سوئد کمک کنیم.

هنگامی که امنیت ما به خطر می‌افتد نهاد و سازمان‌های دولتی، مناطق و شهرداری‌ها مسئولیت بزرگی دارند. برای مثال شهرداری‌ها باید از سالمندان و بیماران مراقبت بکنند و مطمئن بشوند که خدمات کودک‌یاری و خدمات امداد تا جایی که امکان دارد کار کنند. حتی شرکت‌ها نیز به آمادگی ما کمک می‌کنند.

در صورت وقوع حادثه‌ی جدی، کمک در درجه اول به افرادی که بیشتر به آن نیاز دارند می‌رسد. اکثر ما باید به مدت حداقل یک هفته از پس خودمان بربیایم.

چند نمونه از اینکه شما چگونه می‌توانید در آمادگی مشترک ما همراه شوید:

- به یک سازمان دفاعی داوطلبانه که مأموریت دفاع کامل را دارد بپیوندید. دیگر انجمن‌های غیرانتفاعی و سازمان‌های مذهبی نیز خدمات و اقدامات مهمی انجام می‌دهند.
- برای مثال یک دوره‌ی احیای قلبی ریوی، سی‌پی‌آر (HLR) بروید.
- در صورت امکان اهداکننده خون بشوید.
- درباره‌ی اینکه شما چگونه می‌توانید آمادگی مشترک‌تان را تقویت کنید با دیگران در محل زندگی خود صحبت کنید، برای مثال در انجمن آپارتمان‌های سرقفلی دار، مجتمع آپاراتمانی اجاره‌ای یا انجمن ده (Byalaget).

دفاع سوئد

سوئد دفاع کامل (totalförsvar) دارد که شامل دفاع نظامی و دفاع غیر نظامی است. سوئد همچنین بخشی از دفاع همگانی ناتو است.

دفاع نظامی

دفاع نظامی باید از سوئد و کشورهای متحد ناتو در برابر حمله مسلحانه دفاع خواهد کرد، از مرزهایمان محافظت و به مدیریت درگیری‌ها کمک می‌کند. دفاع نظامی از نیروهای مسلح و دیگر سازمان‌های دولتی که باید از دفاع نظامی پشتبانی کنند، تشکیل شده است.

دفاع مدنی

دفاع مدنی شامل همه‌ی ماها که در سوئد زندگی می‌کنیم به همراه نهاد و سازمان‌های دولتی، مناطق، شهرداری‌ها، شرکت‌ها و انجمن‌های غیرانتفاعی است. یکی از مهم‌ترین وظایف دفاع مدنی پشتبانی کردن از دفاع نظامی است. وظیفه‌ی اصلی دیگر که دفاع مدنی دارد حفاظت از افراد غیر نظامی و اطمینان داشتن از کارکردهای اساسی جامعه تا جایی که ممکن است، حتی در زمان جنگ. برای مثال این مربوط به تأمین برق، خدمات درمانی و حمل و نقل است.

سوئد در ناتو

سوئد جزیی از اتحاد دفاعی ناتو است. هدف از اتحاد این است که کشورها همراه با هم آنقدر قدرتمند بشوند که دیگران را از حمله به ما باز دارد. با این وجود اگر یک کشور عضو ناتو مورد حمله قرار بگیرد دیگر کشورهای این اتحاد برای دفاع کمک می‌کنند – یکی برای همه، همه برای یکی.





افزایش آمادگی
(Höjd beredskap)

اگر جنگ یا خطر جنگ وجود داشته باشد دولت می‌تواند درباره‌ی افزایش آمادگی تصمیم بگیرد تا فرصت‌های کشور را برای دفاع از خود تقویت کند.

افزایش آمادگی به این معناست که همه‌ی جامعه باید قدرت جمع‌آوری کند تا بتواند با یک متجاوز برخورد کند و مطمئن شود که مهم‌ترین اساس‌های جامعه کار کند.

در حالت افزایش آمادگی ممکن است که شما برای کمک کردن به روش‌های مختلف فراخوانده شوید.

شما از راه‌های مختلف از جمله رادیو، تلویزیون و پیام‌نما (تله تکست) مطلع می‌شوید که وضعیت افزایش آمادگی است. در بالاترین سطح آمادگی می‌توان از آژیر آماده باش نیز استفاده کرد.

آژیر آماده باش به معنای وقوع جنگ یا خطر فوری جنگ است. کل دفاع کامل باید بلافاصله بسیج بشوند و جامعه خود را برای جنگ آماده کند. بالاترین آمادگی در سراسر کشور حاکم است.

وظیفه‌ی دفاع کامل (Totalförsvarsplikt)

از سالی که شما ۱۶ ساله تا سالی که شما ۷۰ ساله می‌شوید، مسئولیت دفاع کامل را دارید و در صورت وقوع خطر جنگ یا جنگ شما موظف هستید که به دفاع کامل کمک کنید.

وظیفه‌ی دفاع کامل شامل همه‌ی شهروندان سوئدی اعم از کسانی که در سوئد و خارج از سوئد زندگی می‌کنند، است. وظیفه‌ی دفاع کامل همچنین شامل اتباع خارجی که در سوئد زندگی می‌کنند است. وظیفه‌ی دفاع کامل به این معناست:

- خدمت سربازی (värnplikt) یا مسئولیت غیرنظامی (civilplikt). شما در هنگام افزایش آمادگی موظف هستید که خود را به محلی که در دستور محل استقرار جنگی دریافت کرده‌اید خود را معرفی کنید.
- تعهد خدمت همگانی (allmän tjänsteplikt). در صورت اینکه دولت درباره‌ی تعهد خدمت همگانی تصمیم بگیرد، شما موظف هستید که رفتن به محل کار خود را ادامه دهید یا وظیفه‌های دیگر که برای وظیفه‌ی دفاع کامل مهم است را انجام دهید.

در هنگام افزایش آمادگی در صورتی که شما محل استقرار جنگی دیگری ندارید، رفتن به محل کار همیشگی خود را ادامه می‌دهید.



سیستم هشدار

در هنگام وقوع حوادث خطرناک، بحران، خطر جنگ و جنگ ممکن است که به شما به روش‌های مختلفی هشدار داده شود. معنای سیگنال‌های مختلف را بیاموزید.

هشدار فضای باز

تأسیسات هشدار فضای باز "Hesa Fredrik" در اکثر شهرداری‌ها و در اطراف نیروگاه‌های هسته‌ای وجود دارد.

هشدار فضای باز در اولین دوشنبه خالی از تعطیلات در ماه‌های مارس، ژوئن، سپتامبر و دسامبر رأس ساعت ۱۵ آزمایش می‌شود.

پیام مهم برای عامه‌ی مردم (VMA)



سیگنال شنیداری به مدت ۷ ثانیه و توقف آن به مدت ۱۴ ثانیه.
سیگنال شنیداری بعد از ۲ دقیقه به پایان می‌رسد.

بیرون نمانید. پنجره‌ها، درها و در صورت امکان تهویه‌ی هوا را ببندید.

برای دریافت اطلاعات بیشتر به Sveriges Radio P4 گوش دهید.

VMA سیستم هشدار دهنده‌ای است که در هنگام وقوع حوادث خطرناک و بحران، مانند انتشار مواد خطرناک و آتش‌سوزی‌ها با وجود خطر دود سمی یا انفجار، فعال می‌شود. شما پیام مهم برای عامه‌ی مردم (VMA) را از جمله روش‌های زیر دریافت می‌کنید:

- Sveriges Radio، SVT، SVT Text و شبکه‌های تجاری رادیو و تلویزیون.
- اپلیکیشین‌هایی از جمله krisinformation.se، SOS Alarm، Sveriges Radio و SVT.
- ارسال پیامک به تلفن‌های همراه در منطقه‌ی آسیب دیده.

آژیر آماده باش (Beredskapslarm)

۳۰ ۱۵ ۳۰

سیگنال شنیداری به مدت ۳۰ ثانیه و توقف آن به مدت ۱۵ ثانیه.
سیگنال شنیداری بعد از ۵ دقیقه متوقف می‌شود.

بیرون نمانید. به Sveriges Radio P4 گوش دهید. آژیر آماده باش به این معناست که بالاترین آمادگی در سراسر کشور است. شمایی که سرباز وظیفه هستید یا مسئولیت غیرنظامی دارید باید فوراً خود را به محلی که در دستور محل استقرار جنگی دریافت کرده‌اید برسانید. در صورتی که محل استقرار جنگی شما در محل کار خودتان است، شما باید راهنمایی کارفرمای خود را دنبال کنید.

آژیر حمله‌ی هوایی

سیگنال‌های شنیداری کوتاه به مدت ۱ دقیقه.

فوراً خود را به یک پناهگاه، زیرزمین یا یک مکان ایمن دیگر برسانید. شما در داخل خانه پناه بهتری نسبت به فضای باز دارید، به ویژه در یک اتاق بدون پنجره.

آژیر رفع خطر

۳۰

سیگنال شنیداری ممتد به مدت ۳۰ ثانیه.



از خودتان در برابر حملات هوایی محافظت کنید

در صورت حمله هوایی شما باید فوراً خود را به یک پناهگاه یا یک مکان ایمن دیگر برسانید. نزدیک‌ترین گزینه را انتخاب کنید. شما ممکن است که در صورت تهدید حمله‌ی نظامی
باید یک منطقه را تخلیه کنید.

به شما درباره‌ی یک حمله از جمله توسط آژیر حمله‌ی هوایی و Sveriges Radio P4 هشدار داده می‌شود.

پناهگاه‌ها در برابر امواج فشار و ترکش‌های بمب‌ها محافظت می‌کنند. آنها همچنین در برابر امواج فشار و امواج گرما ناشی از سلاح هسته‌ای محافظت می‌کنند.
پناهگاه‌ها در برابر بارش رادیواکتیو، گازهای ناشی از سلاح شیمیایی و همچنین عوامل جنگ بیولوژیکی محافظت بهتری نسبت به دیگر اماکن ارائه می‌دهند.

دیگر اماکن ایمن

زیرزمین، گاراژ و ایستگاه‌های زیرزمینی مترو نیز در هنگام حملات هوایی پناه می‌دهند. شما در یک تونل یا در کنار یک دیوار نیز تا حدی می‌توانید پناه بگیرید. بهتر است که در داخل خانه باشید تا در فضای باز، ترجیحاً در یک اتاق بدون پنجره.

اگر در فضای باز هستید و امکان رسیدن به یک مکان ایمن را ندارید، شما باید بر روی زمین دراز بکشید، ترجیحاً به صورت جنینی (زانو به بغل) در یک گودال یا جوی قرار بگیرید. شما وقتی سیگنال شنیداری ''آژیر رفع خطر'' را می‌شنوید می‌توانید پناهگاه خود را ترک کنید.

به افراد آسیب دیده و گیرکرده کمک کنید.

سلاح هسته‌ای

وضعیت امنیتی جهانی خطر استفاده از سلاح هسته‌ای را می‌تواند افزایش دهد. در صورت حمله با سلاح هسته‌ای، شیمیایی یا بیولوژیکی شما به همان روشی که در حمله‌ی هوایی پناه می‌گیرید، پناه بگیرید. پناهگاه‌ها بهترین محافظت را فراهم می‌کنند. بعد از گذشت چند روز اشعه به شکل قابل توجهی کاهش پیدا کرده است.



ساده‌ترین حفاظ

در فضای باز در یک گودال یا جوی.

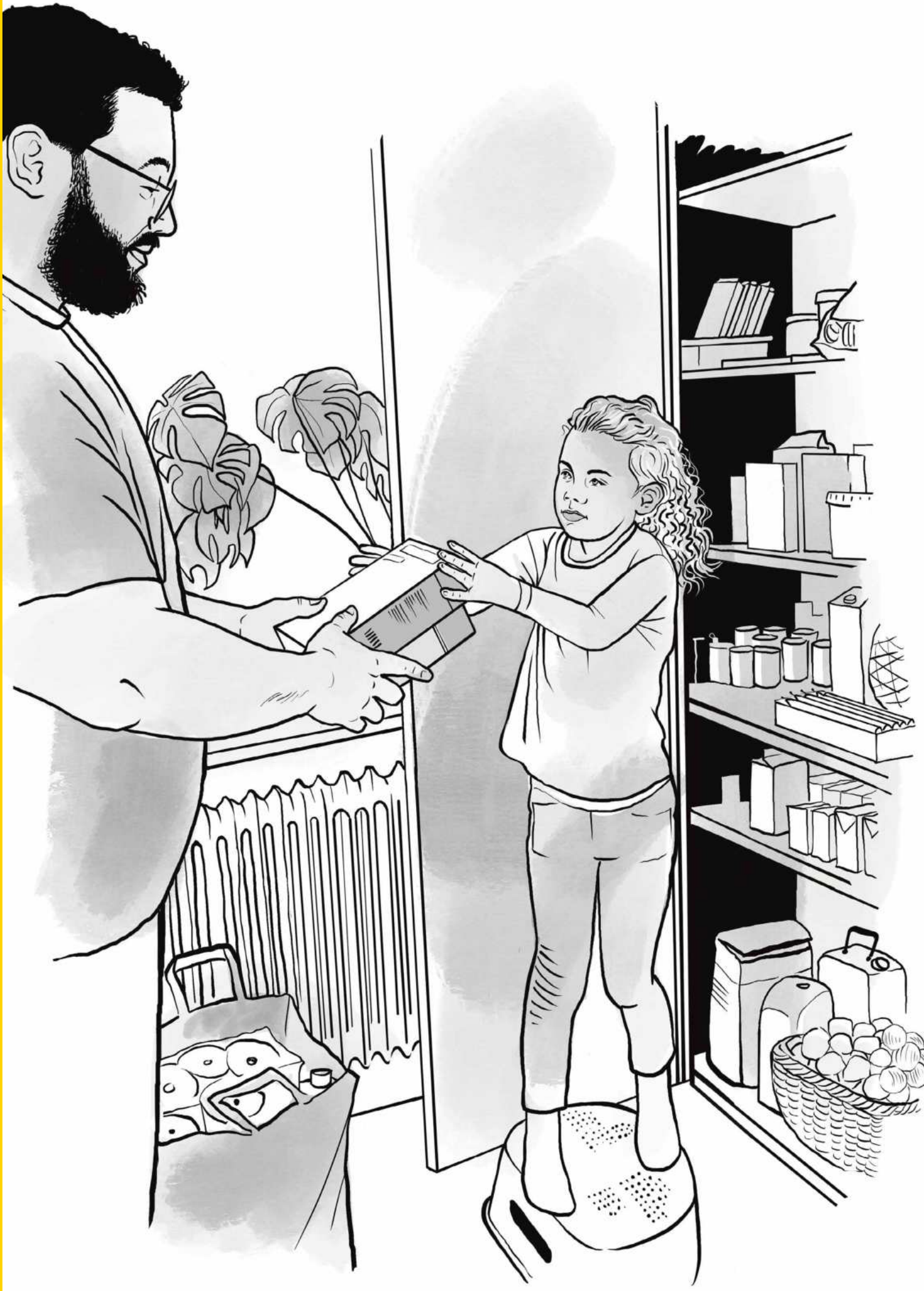
در یک تونل یا کنار یک دیوار.

در داخل منزل در یک اتاق بدون پنجره.

زیرزمین، گاراژ و ایستگاه زیرزمینی مترو.

پناهگاه.

موثرترین حفاظ



آمادگی در خانه

شما اگر برای حداقل یک هفته در منزل آمادگی داشته باشید از این طریق شما به آمادگی کل جامعه کمک می‌کنید.

توصیه‌های موجود در چک لیست‌ها را با نیازها و شرایطتان وفق دهید. بعضی از موارد را شاید بتوانید با دیگران به اشتراک بگذارید، برای مثال با همسایگان. در زمان بحران و جنگ همه باید به همدیگر کمک کنیم.

خودتان را آماده کنید تا اگر اتفاق خطرناکی افتاد شما مجبور نباشید همه چیز را یکباره تهیه کنید.

آب

شما در طول شبانه روز حداقل به سه لیتر آب نیاز دارید، در درجه‌ی اول آب برای آشامیدن و پخت غذا. در صورت کمبود آب آشامیدنی ممکن است شهرداری مخزن آب فراهم کند، اما شما همچنان باید در خانه آب داشته باشید.

- ☐ دبّه یا سطل‌های درب دار تهیه کنید تا بتوانید با آن آب بیاورید.
- ☐ بطری آب بخرید یا دبّه‌هایی که برای مواد غذایی ساخته شده‌اند را با آب پر کنید.
- ☐ از آب در جای تاریک و خنک نگه‌داری کنید. یک یا چندین دفعه در طول سال چک کنید که آیا آب بو و مزه‌ی خوبی دارد. آب را در صورت نیاز عوض کنید.
- ☐ اگر از تمیزی آب مطمئن نیستید، آب را بجوشانید تا به شدت حباب بزند.

آب را در بطری‌های پت (PET) فریز کنید. در صورت قطعی جریان برق بطری‌ها را می‌توان به عنوان خنک کننده (یخ خشک/آیس پک) استفاده کرد. زمانی که یخ‌ها ذوب شدند شما می‌توانید آب را بنوشید. بطری‌ها را تا انتها پر نکنید، در آن صورت ممکن است ترک بردارند.

گرما

اگر در زمستان جریان برق قطع بشود خانه‌ی شما به سرعت سرد می‌شود. یک اتاق انتخاب کنید که در آن بمانید. به پنجره‌ها پتو آویزان کنید و زمین را با فرش بپوشانید. داشتن این موارد در خانه خوب است:

- ☐ لباس بیرونی گرم و گرمکن، لباس‌های پشمی، جوراب‌های ضخیم، کلاه، دستکش، شال‌گردن.
- ☐ پتو، پد خواب (زیرانداز)، کیسه خواب.
- ☐ گزینه‌ی دیگر برای منبع گرمایی که برای کار کردن نیاز به برق نداشته باشد، برای مثال بخاری گازی یا شوفاژ/بخاری که با نفت سفید کار بکند.
- ☐ شمع، شمع وارمر، سوخت برای منابع گرمایی.
- ☐ کبریت، فندک (فندک آتش زن)، کپسول آتش نشانی.

شما اگر از گزینه‌های دیگر منابع گرمایی استفاده می‌کنید، مراقب نکات ایمنی باشید. برای دریافت هوای تازه هوای مکان را در بیشتر اوقات عوض کنید. قبل از خواب آنها را خاموش کنید.

ارتباطات

شما نیاز به دریافت اخبار و اطلاعات مهم از طرف نهاد و سازمان‌های دولتی دارید. شما همچنین نیاز به ارتباط برقرار کردن با خویشاوندان و دوستان دارید. داشتن این موارد در خانه خوب است:

- ☐ رادیویی که با باتری، سلول‌های خورشیدی یا هندل (رادیو هندلی) کار بکند.
- ☐ باتری‌های اضافی.
- ☐ تلفن همراه و باتری‌های اضافی شارژ شده (شارژ همراه/ پاور بانک).
- ☐ شارژر تلفن برای استفاده در خودرو.
- ☐ شماره تفلن‌های مهم بر روی کاغذ.

Sveriges Radio P4 یک کانال آمادگی است و در هنگام بحران و جنگ به پخش خود ادامه می‌دهد. شما در سایت krisinformation.se می‌توانید فرکانس کانال محلی P4 خود را پیدا کنید.

غذا

شما به غذایی نیاز دارید که سیرکننده باشد و همچنین انرژی زا و توان نگه‌داری در دمای اتاق را داشته باشد. غذایی را انتخاب کنید که پختنش سریع باشد، به آب کمی نیاز داشته یا بشود آن را بلافاصله خورد. انباری خود را با خریدهای کمی بیش از حد معمولی که بعضی اوقات انجام می‌دهید می‌توانید ایجاد کنید. داشتن این موارد در خانه خوب است:

- ☐ **محصولات خشک:** بلغور، کورن‌فلکس، ماکارونی، برنج، کوسکوس، پودر پوره، شیر خشک، تورتیلا، نان خشک، بیسکویت، نمک، ادویه.
- ☐ **کنسروها:** گوجه فرنگی، سبزیجات، میوه‌جات، غذاهای آماده.
- ☐ **سرشار از پروتئین:** گوشت و ماهی خشک یا کنسرو شده، نخود، لوبیا، عدس، پنیرتیوپی (ost på tub).
- ☐ **سرشار از چربی:** روغن غذاپزی، پستو، گوجه فرنگی خشک شده در روغن، تاپناد، کره بادام زمینی، آجیل و دانه‌های غذایی.
- ☐ **انرژی سریع:** کِرِم میوه، مربا، شکلات، عسل، پروتئین بار، میوه‌ی خشک.
- ☐ **نوشیدنی‌ها:** قهوه، چای، پودر شکلات، سوپ بلوبری و میوه گل نسترن (nypon)، نوشیدنی‌های میوه‌ای، نوشیدنی‌های شیر.
- ☐ **غذا برای کودکان:** فرنی (حریره)، جایگزین (مکمل)، حلیم، غذای کودکان در قوطی یا شیشه.

از میوه و میوه‌ی حبه‌ای استفاده کنید.
این نوع‌ها از خوراکی را در باقچه‌ی خود، بالکن یا در طاقچه جلو پنجره بکارید.

پول

شما اگر بتوانید به روش‌های مختلف پرداخت کنید به این ترتیب آمادگی خود را تقویت می‌کنید. ترجیحاً هر از گاهی از پول نقد استفاده کنید. داشتن اینها خوب است:

- ☐ داشتن پول نقد با ارزش پولی متفاوت برای حداقل یک هفته.
- ☐ راه حل‌های پرداخت دیگر مانند کارت بانک یا خدمات دیجیتال.

توالت

اگر آب از شیر به بیرون نیاید برای مثال در هنگام قطعی جریان برق، در این صورت شما دیگر نمی‌توانید از سیفون توالت استفاده کنید. آمادگی این را داشته باشید تا بتوانید باقیمانده‌ها را اداره کنید و به طول دقیق به بهداشت توجه کنید.

شما برای ادرار کردن می‌توانید از توالت استفاده کنید حتی اگر شما نمی‌توانید سیفون توالت را بکشید. دستمال توالت را در سطل زباله یا در یک سطل درب دار بریزید. شما برای مدفوع می‌توانید یک کیسه‌ی پلاستیکی یا کیسه‌ی زباله در توالت قرار دهید، از سطل فضولات یا از سطل درب دار استفاده بکنید. مدفوع را با کمپوست یا خاک اره بپوشانید. شهرداری‌تان در مورد نحوه دور ریختن زباله به شما اطلاع می‌دهد.

داشتن این موارد در خانه خوب است:

- ☐ دستمال توالت.
- ☐ دستمال مرطوب، ضدعفونی کننده دست.
- ☐ پوشک بچه، محافظ قاعدگی/پریود.
- ☐ کیسه‌های پلاستیکی یا کیسه‌های زباله.
- ☐ کمپوست یا خاک اره.
- ☐ سطل درب دار.

برای کاهش بوی نامطبوع شما باید از مخلوط کردن ادرار و مدفوع خودداری کنید.

متفرقه

داشتن این موارد در خانه خوب است:

- ☐ اجاق سفری، منقل و سوخت.
- ☐ داروخانه‌ی خانگی، جعبه‌ی کمک‌های اولیه.
- ☐ کبریت، کبریت دائمی /کبریت چخماقی.
- ☐ چراغ قوه، چراغ قوه پیشانی.
- ☐ درب بازکن کنسرو.
- ☐ سوخت در مخزن سوخت خودرو یا باتری خودرو برقی شارژ شده.

شما اگر داروی قابل خرید با نسخه‌ی پزشک یا اشیاء مصرفی برای مثال برای دیابت استفاده می‌کنید، داشتن اینها برای مصرف یک ماه در خانه خوب است.

تخلیه

شما ممکن است در صورت تهدید حمله‌ی نظامی، بلایای طبیعی یا نشتی‌های خطرناک نیاز به تخلیه‌ی سریع یک منطقه داشته باشید.

شما از جمله توسط VMA درباره تخلیه کردن مطلع می‌شوید. به Sveriges Radio P4 گوش بدهید و دستورالعمل‌های نهاد و سازمان‌های دولتی را دنبال کنید.

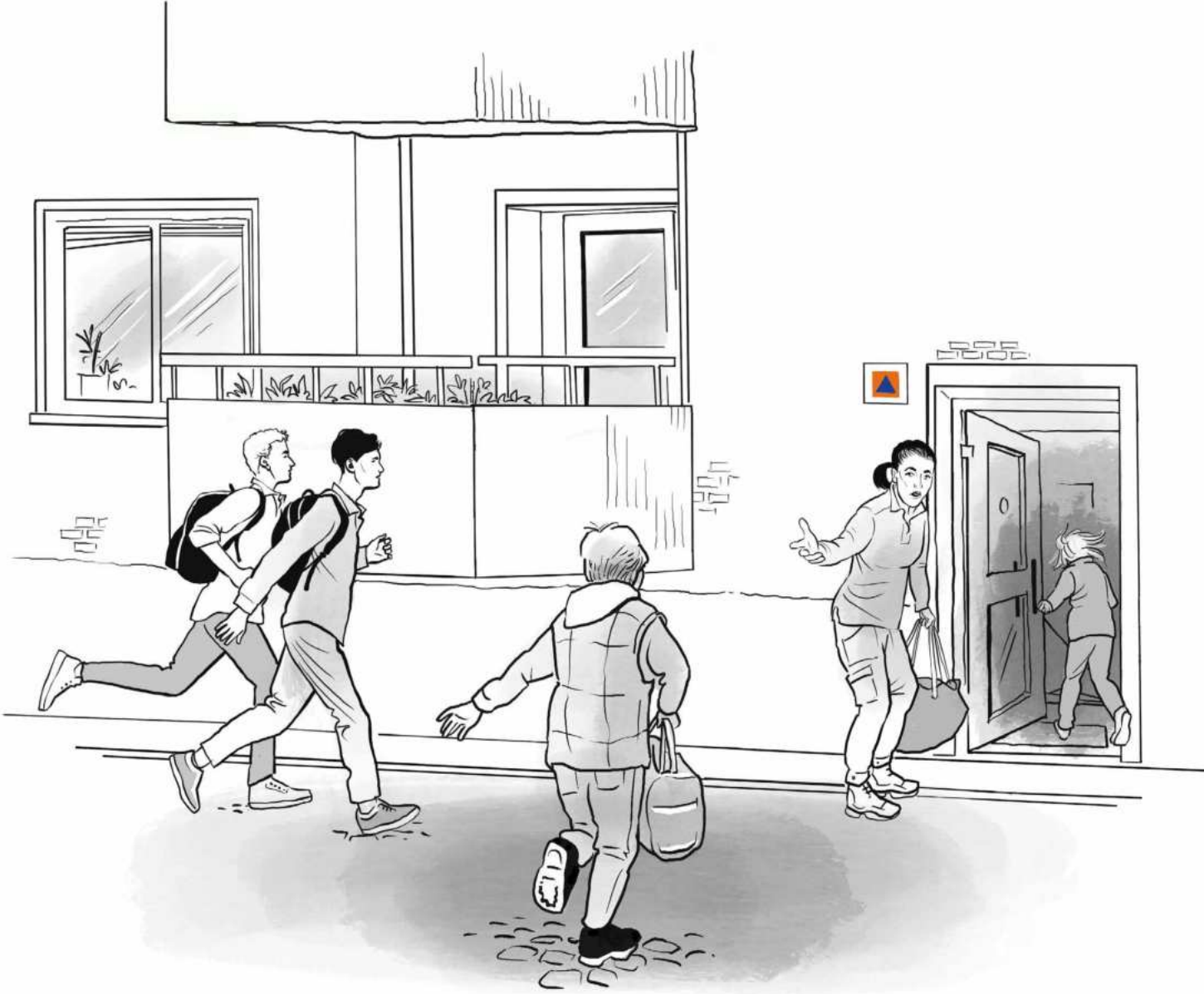
شمایی که به تنهایی نمی‌توانید مکان را تخلیه کنید می‌توانید کمک برای تخلیه کردن، همچنین اسکان اضطراری و غذا در محلی که به آن می‌رسید دریافت کنید.

بردن این موارد به همراه خود خوب است

اگر مجبور شدید به سرعت خانه‌ی خود را برای مدت کوتاه یا طولانی ترک کنید برنامه‌ریزی کنید که شما دقیقا چه چیزی نیاز دارید تا با خود ببرید. در اینجا شما چند راه‌نمایی دریافت می‌کنید:

- ☐ غذا و آب برای مصرف چند روز.
- ☐ مدارک شناسایی، کارت عابر بانک و پول نقد.
- ☐ داروها و وسایل کمکی مانند سمعک.
- ☐ رادیویی که با باتری، سلول‌های خورشیدی یا هندل (رادیو هندلی) کار بکند.
- ☐ لباس گرم، لباس بارانی و لباس برای تعویض.
- ☐ لوازم بهداشتی.
- ☐ تلفن همراه و شارژر.
- ☐ نقشه، قطب‌نما.
- ☐ اطلاعات مهم بر روی کاغذ مانند شماره تلفن‌ها و گواهی بیمه.





پناهگاه

شما متعلق به پناهگاه خاصی نیستید، از نزدیک‌ترین پناهگاه استفاده کنید. در سایت msb.se یک نقشه‌ای وجود دارد که همه‌ی پناهگاه‌ها را نشان می‌دهد.

در پناهگاه آب و توالت‌های ساده‌تری وجود خواهد داشت. اگر وقت بکنید باید با خودتان چیزی برای خوردن، لباس گرم و لوازم بهداشتی ببرید. آمادگی این را داشته باشید که احتمالا مجبور شوید برای چند روز در پناهگاه بمانید.

در زمان صلح می‌توان از پناهگاه‌ها برای امور دیگری استفاده کرد، اما باید در عرض ۴۸ ساعت بتوان آنها را آماده کرد. در صورت افزایش آمادگی مسئولیت آماده سازی پناهگاه بر عهده‌ی صاحب ملک است.

پناهگاه‌ها با یک پلاک حاوی یک مربع نارنجی که در آن مثلث آبی وجود دارد، علامت‌گذاری شده‌اند. این نماد بدین معناست که این مکان طبق قوانین جنگ دارای محافظت ویژه است.

SKYDDSRUM

نزدیک‌ترین پناه

در هنگام افزایش آمادگی در صورتی که شما نیاز به پناه دارید،
حق این را دارید که وارد نزدیک‌ترین پناهگاه بشوید.

مکان پناهگاه یا دیگر اماکن ایمن در نزدیکی محل سکونت، مدرسه
و محل کارتان را پیدا کنید.



دفاع روانی

قدرت بیگانه و دیگر فعالان خارج از سوئد از اطلاعات غلط، گمراه‌کننده و جوسازی استفاده می‌کند تا بر روی ما تاثیر بگذارند.

تلاش برای تاثیرگذاری به صورت روزانه در درجه اول از طریق اینترنت و رسانه‌های اجتماعی رخ می‌دهد. هدف ایجاد بی‌اعتمادی و درهم شکستن اراده‌مان برای دفاع از خودمان است.

کسانی که می‌خواهند بر ما تأثیر بگذارند می‌توانند به روش های زیر این کار را انجام دهند:

- نشر اکاذیب و داستان‌های کاذب، یا داستان‌هایی که تا حدی حقیقت دارند اما از رابطه‌ی منطقی خود خارج شده‌اند.
- جعل کردن تصاویر، فیلم‌ها و صداهای ضبط شده.
- برانگیختن احساسات قوی پیرامون یک مسئله یا روی‌داد تا ما را نگران یا نسبت به همدیگر بدگمان کنند.

به این شکل شما می‌توانید به نیروی مقاوت ما کمک کنید:

- در برابر محتوایی که باعث برانگیختن احساسات قوی می‌شود هوشیار باشید.
- فقط اطلاعاتی را به اشتراک بگذارید که می‌دانید از منابع مطمئن هستند.
- سعی کنید اطلاعات را از چندین منبع مختلف تأیید کنید.
- در هنگام حوادث خطرناک، اطلاعات تأیید شده را از نهاد و سازمان‌های دولتی جستجو کنید.



امنیت دیجیتالی

دیجیتالی شدن می‌تواند ما را در برابر حملات سایبری که به سیستم‌های مهم فناوری اطلاعات ضربه بزند، آسیب‌پذیر کند.

شما با مدیریت اطلاعات به یک روش ایمن هم در خانه هم در محل کار به تقویت نیروی مقاومت سوئد کمک می‌کنید. چند راه‌نمایی:

- رمزهای عبور طولانی با ترکیبی از حروف، اعداد و علامت‌ها بسازید.
- بر روی لینک‌ها در ایمیل کلیک نکنید و پیوست‌ها را از طرف فرستندگان ناشناس باز نکنید.
- به‌روز رسانی‌های امنیتی را فوراً نصب کنید.
- از مهم‌ترین اطلاعات خود نسخه پشتیبان تهیه کنید، برای مثال در هارد دیسک اکسترنال، دستگاه حافظه‌ی USB یا خدمات ابری.



سوء قصد تروریستی

سوء قصد تروریستی و خشونت مسلحانه می‌تواند مردم یا زیرساخت‌های مهم مانند تأمین برق و حمل و نقل را هدف بگیرد. شما اگر تحت تأثیر قرار گرفتید، فوراً اقدام کنید.



فرار کنید
از مکان دور شوید.

دنبال سرپناه باشید
شما اگر امکان فرار کردن را ندارید خودتان را در یک اتاق حبس یا پنهان کنید. تلفن خود را بی‌صدا بگذارید.

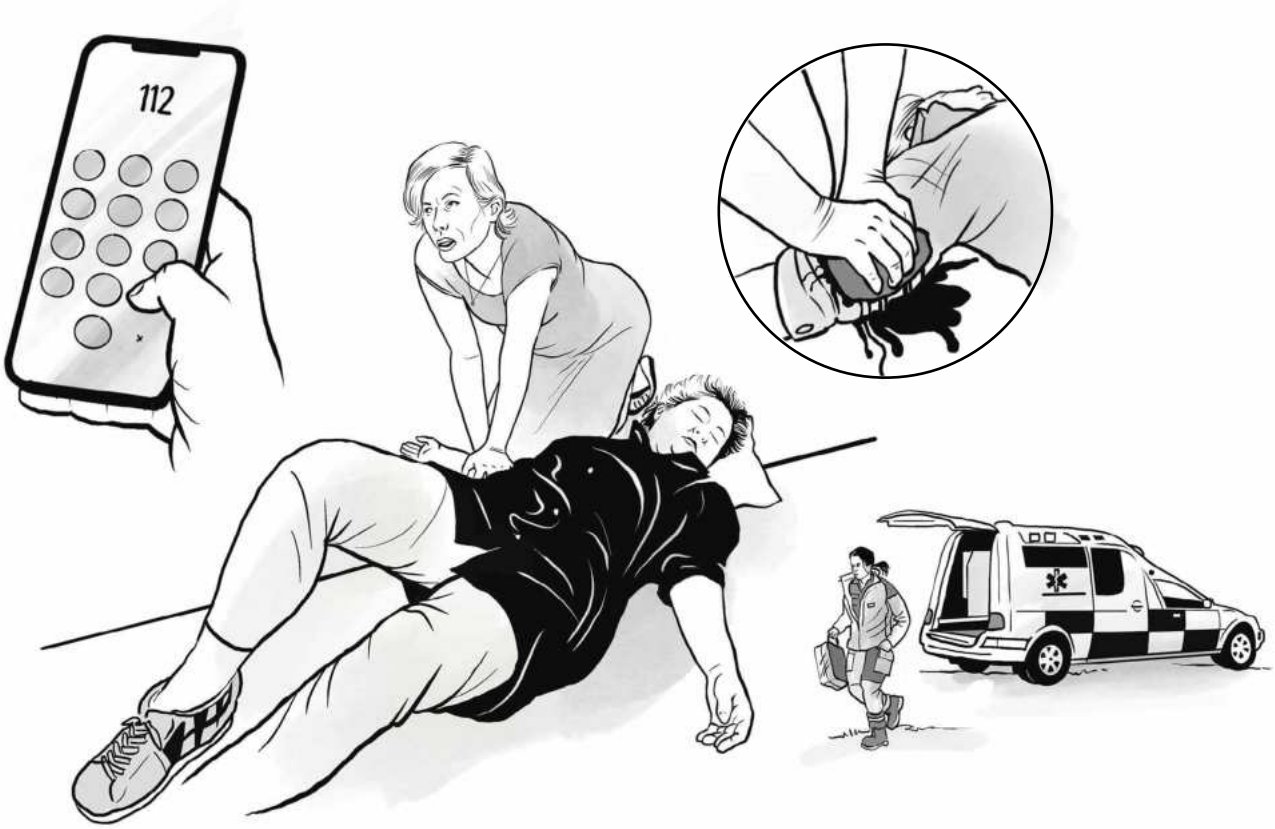
اعلام خطر کنید
به 112 زنگ بزنید و بگویید چه اتفاقی افتاده است.

به نکات آتی فکر کنید:

- فقط در صورت درخواست کمک تماس بگیرید. در غیر این صورت فشار اضافی به شبکه وارد می‌شود.
- توصیه‌های پلیس، خدمات امداد، نهاد و سازمان‌های دولتی را دنبال کنید.
- شایعه و اطلاعات تأیید نشده درباره آنچه که اتفاق می‌افتد را پخش نکنید.
- با کسی که ممکن است در خطر باشد تماس نگیرید. شما ممکن است مکان پنهان شدن شخص را فاش کنید.

متوقف کردن یک خونریزی

قبل از شروع کردن کمک، مطمئن بشوید که شما و شخص آسیب دیده ایمن هستید. این گونه شما می‌توانید خونریزی شدید را متوقف کنید:



با 112 تماس بگیرید یا از شخص دیگری بخواهید که این کار را بکند.

با بازوهای مستقیم به زخم فشار بیاورید. ترجیحاً با کمک یک تی‌شرت درهم گره خورده، شالگردن یا چیزی مشابه این‌ها.

اگر خسته شدید یا به کمک نیاز دارید، از کسی بخواهید که بر روی دستانتان فشار بیاورد.

فشار را تا زمانی که کارکنان آمبولانس به شما بگویند رها کنید، نگه دارید.

هوای غیرعادی

هوای غیرعادی مانند باران سیل‌آسا، سیل و موج هوای گرم در حال معمولی‌تر شدن هستند. خطر بلایای طبیعی مانند زمین لغزش و آتش‌سوزی جنگل‌ها افزایش می‌یابد.

خودتان را آماده کنید و اینگونه کمک‌های نهاد و سازمان‌های دولتی را آسان‌تر کنید:

- اطلاعات درباره‌ی خطرات و آمادگی برای مثال خطر ریزش، فرسایش و سیل در جایی که شما در آن زندگی می‌کنید را در سایت شهرداری خود یا در سایت msb.se جستجو کنید.
- برای دریافت راه‌نمایی درباره نحوه آماده کردن خود در برابر هوای غیرعادی به سایت msb.se و krisinformation.se مراجعه کنید.
- قبل از روشن کردن آتش یا منقل (کباب کردن) از اطلاعات درباره ممنوعیت روشن کردن آتش مطمئن شوید. این اطلاعات را می‌توانید از جمله در سایت krisinformation.se دریافت کنید.
- پیش‌بینی آب و هوا را دنبال کنید و برای دریافت هشدارها نرم‌افزارهای کاربردی (اپلیکشین) برای مثال از krisinformation.se، Sveriges Radio و آب و هوا SMHI را نصب کنید. هشدارها را جدی بگیرید.

در صورت وقوع هوای غیر عادی و بلایای طبیعی توسط Sveriges Radio P4 درباره‌ی اینکه شما چه کاری باید انجام دهید، به عنوان مثال جوشاندن آب آشامیدنی یا تخلیه کردن، اطلاعات دریافت می‌کنید.



انتقال بیماری/سرایت

بیماری‌های مُسری جدی می‌توانند به سرعت پخش و منجر به شیوع گسترده بشوند.

اگر یک بیماری مُسری شروع به گسترش پیدا کند، نهاد و سازمان‌های دولتی درباره اینکه شما چگونه می‌توانید از خودتان و دیگران محافظت کنید، راه‌نمایی‌هایی را به اطلاع می‌رسانند.

- اطلاعات خود را برای مثال از شهرداری‌تان، پزشک کنترل بیماری‌های واگیردار در منطقه‌ی شما و نهاد و سازمان‌های دولتی به‌روز نگه‌دارید.
- با رعایت توصیه‌های نهاد و سازمان‌های دولتی به کاهش پخش انتقال بیماری کمک کنید.



شمایی که به کمک اضافی نیاز دارید

شما اگر معمولاً از شهرداری کمک ویژه دریافت می‌کنید، در حالت بحران و جنگ نیز کمک را دریافت خواهید کرد. اما شما همچنان نیاز به آمادگی شخصی بر اساس نیازهایتان دارید.

- درباره اینکه شما به چه کمکی نیاز دارید با خویشاوندان، دوستان، همسایگان، مددکاران یا مأمور رسیدگی به خدمات اجتماعی (biståndshandläggare) صحبت کنید.
- یک طرح بحران داشته باشید که برای مثال حاوی اطلاعاتی مانند داروها و وسیله‌های کمکی باشد.
- رای چگونگی رساندن خودتان به یک پناهگاه و دیگر اماکن ایمن برنامه‌ریزی کنید.
- برای دریافت اطلاعات مهم از طریق تلفن همراه از Teletal، Texttelefoni یا Bildtelefoni استفاده بکنید.
- شما اگر شنوایی ضعیفی دارید، اپلیکشین سایت krisinformation.se را دانلود کنید و برای دریافت پیام‌های مهم (VMA) دسترسی به اعلان‌ها را فعال کنید.
- شما اگر کم بینایی دارید، برای دریافت اطلاعات از نهاد و سازمان‌های دولتی از ابزار خواندن متن یا صفحه خوان استفاده کنید.
- شما می‌توانید سگ راه‌نما و سگ کمکی را با خود به پناهگاه ببرید.

اطلاعات بیشتر در سایت‌های msb.se و krisinformation.se.

شمایی که حیوان خانگی دارید

شما مسئولیت حیوان خانگی خود را دارید که حتی در وضعیت بحران و جنگ حالش خوب باشد. مطمئن باشید که آمادگی حداقل یک هفته را برای حیوان خود داشته باشید.

در صورت حمله هوایی شما می‌توانید حیوان خانگی را به همراه خود به اماکن ایمن، مانند زیرزمین، گاراژ یا ایستگاه‌های مترو ببرید. اگر حیوان خانگی را باید در خانه ترک کنید شما می‌توانید آب اضافی و همچنین غذای مخصوص حیوانات اضافی آماده کنید، در صورتی که حیوان بتواند از پس دسترسی آزاد به غذا بربیاید.

داشتن این موارد در خانه خوب است:

- ☐ غذای مخصوص حیوانات و آب در دبّه.
- ☐ داروهایی که حیوان به آن نیاز دارد.
- ☐ قفس یا وسیله‌ی دیگر برای حمل و نقل حیوان.
- ☐ شماره تماس با دامپزشک، بیمه‌ی حیوانات و شماره‌ی شناسایی بر روی کاغذ.



شمایی که اسب یا دیگر حیوانات مزرعه دارید می‌توانید در سایت jordbruksverket.se اطلاعات درباره‌ی آمادگی را پیدا کنید.

شما اگر نگران هستید

ما در دورانی زندگی می‌کنیم که تهدید می‌تواند ایجاد نگرانی و عدم اطمینان بشود. در اینجا چند توصیه درباره‌ی اینکه شما چگونه می‌توانید اضطراب خود را مدیریت کنید وجود دارد:

- درباره‌ی نگرانی که دارید با خویشاوندان، دوستان، همسایگان یا انجمنی صحبت کنید. این کار می‌تواند باعث شود که شما کمتر احساس تنهایی بکنید.
- خودتان را درگیر کنید، برای مثال با کمک کردن به دیگران تا آمادگی خود را تقویت کنند. این کار می‌تواند احساس داشتن هدف به شخص بدهد.
- مراقب سلامتی خود باشید. غذای خوب، خواب و ورزش کردن استرس را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود که شما حالتان بهتر باشد.
- شنیدن اخبار منفی درباره‌ی وضعیت جهان را محدود کنید. میزانی را پیدا کنید که برای شما مناسب باشد. برای چیزهایی که باعث خوبی حالتان می‌شوند بیشتر وقت بگذارید.
- در صورتی که حالتان خیلی بد باشد با مراقبت‌های پزشکی تماس بگیرید.

صحبت کردن با کودکان درباره‌ی بحران و جنگ

کودکان در همه‌ی سنین به روش‌های مختلف نگرانی خود را بیان می‌کنند. حضور داشته باشید و نسبت به کودک خود دقت کنید.

- برای کودک توضیح بدهید چه اتفاقی در حال رخ دادن است.
- گوش شنوا داشته باشید و سر صبحت را باز کنید.
- فقط چیزی که از صحت آنها خبر دارید را بگویید، از دادن جزئیات زیاد خودداری کنید.
- اگر برای همه‌ی سوالات جوابی ندارید، خوب است که این را بگویید.
- با کودک کارهایی انجام دهید که تمرکز بر روی نگرانی را می‌گیرد.



شماره تلفن‌های مهم

112
وضعیت اورژانسی اضطراری – آمبولانس، خدمات امداد و پلیس.

114 14
اگر عجله نداشته باشید و بخواهید با پلیس تماس بگیرید.

113 13
برای دریافت اطلاعات یا گزارش دادن درباره‌ی حوادث و بحران‌های جدی.

1177
دریافت مشاوره در صورتی که مریض هستید یا به خودتان آسیب رسانده باشید.

اطلاعات بیشتر

MSB.se
فیلم، تمرینات و آموزش‌هایی از اداره امنیت اجتماعی و آمادگی (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap) درباره‌ی آمادگی برای بحران و جنگ.

Forsvarsmakten.se
درباره‌ی دفاع نظامی از سوئد و کشورهای متحد ناتو.

Krisinformation.se
اطلاعات جمع‌آوری شده درباره‌ی بحران و جنگ از نهاد و سازمان‌های دولتی سوئدی.

Lilla.krisinformation.se
برای کودکان و جوانان درباره‌ی بحران و جنگ.

پیام مهم برای عامه‌ی مردم (VMA)



سیگنال شنیداری به مدت ۷ ثانیه و توقف آن به مدت ۱۴ ثانیه.
سیگنال شنیداری بعد از ۲ دقیقه به پایان می‌رسد.

بیرون نمانید. پنجره‌ها، درها و تهویه‌ی هوا را ببندید.
به Sveriges Radio P4 گوش دهید.

آژیر آماده باش (Beredskapslarm)



سیگنال شنیداری به مدت ۳۰ ثانیه و توقف آن به مدت ۱۵ ثانیه.
سیگنال شنیداری بعد از ۵ دقیقه متوقف می‌شود.

به Sveriges Radio P4 گوش دهید. شمایی که سرباز وظیفه هستید یا مسئولیت غیرنظامی دارید باید فوراً خود را به مکانی که به شما اطلاع داده شده است معرفی کنید.

آژیر حمله‌ی هوایی



سیگنال‌های شنیداری کوتاه به مدت ۱ دقیقه.

فوراً خود را به یک پناهگاه یا یک مکان ایمن برسانید.
نزدیک‌ترین گزینه را انتخاب کنید.

آژیر رفع خطر



سیگنال شنیداری ممتد به مدت ۳۰ ثانیه.