



الشخص المستعد يتدرك أموره بشكل أفضل

تحصل من هنا على إرشادات أساسية عن كيفية الاستعداد للأضطرابات والأزمات وكيفية التصرف خلالها.

المحتويات

- هل تعرف كيف تستعد لمواجهة الأضطرابات والأزمات المختلفة؟ **2**
- من الممكن الاستعداد بطريق مُتعددة **2**
- المخزون الاحتياطي للبيت هو أساس الاستعداد **3**
- افعل هكذا عندما يحدث شيئاً استثنائياً **4**
- كيف تؤثر الأضطرابات على حياتك اليومية؟ **5**
- كيف يتم التحذير من المخاطر؟ **7**
- تعلم المهارات الضرورية وقم بفعل الأمور مع الآخرين **8**

هل تعرف كيف تستعد لمواجهة الاضطرابات والأزمات المختلفة والتصرف خلالها؟

الاستعداد يعني التحضير مسبقاً لمختلف حالات الاضطرابات والأزمات وكذلك للظروف الاستثنائية.

الحالات المختلفة التي تتطلب استعداد هي على سبيل المثال

حالة تتطلب الاحتماء بالداخل
بسبب وجود مادة خطيرة



انقطاع طويل للكهرباء والمياه



الأزمات التي تستغرق طويلاً
كالأوبئة العالمية.



اضطرابات لفترات طويلة بخصوص
عمل الإنترنت أو الاتصالات الهاتفية

الظواهر الطبيعية على سبيل المثال
العواصف أو الفيضانات



إذا حدث الاضطراب فإنه من الممكن أن يؤثر على الحياة اليومية بشكل كبير. على كل حال فإن حالات الاضطرابات ليست شائعة في فنلندا. يتم الاستعداد للحالات الاستثنائية على الرغم من أنه من غير المرجح أن تحدث التهديدات.

عندما يحدث شيئاً استثنائياً، تقوم السلطات والجهات المسؤولة الأخرى بالتعامل مع الوضع. ليس بإمكان السلطات على كل حال فعل كل شيء بمفردها. استعداد كل شخص وفعالياته تعتبر مهمة.

من الممكن الاستعداد بطريق متعددة

بإمكان كل شخص أن يستعد حتى لو كانت الأوضاع عند البدء للجميع مختلفة. فكر كيف بإمكانك أنت نفسك أن تتدبر الأمور بشكل أفضل.

الاستعداد هو أن

- المخزون الاحتياطي للبيت يكفي على الأقل لمدة 3 أيام
- مهارة التعامل، عندما تواجهه وضع استثنائي
- القدرة على الفعالية الجسدية والنفسية
- التكافل أي الثقة والتواصل مع الآخرين والقدرة على المساعدة.

الاستعداد لا يعني أنك تعتقد أن شيئاً سيئاً سوف يحدث. حتى الأشياء غير المحتملة من الممكن أن تحدث على كل حال في بعض الأحيان.

المخزون الاحتياطي للبيت هو أساس الاستعداد

المخزون الاحتياطي للبيت يعني أن لديك في بيتك الطعام والماء وال حاجيات الضرورية الأخرى التي تكفي لمدة 3 أيام على الأقل.

الاحتياجات للمخزون الاحتياطي للبيت تختلف من شخص لآخر. استعد حسب وضعك. تحقق من أن المخزون الاحتياطي للبيت يكفي لجميع الساكنين في بيتك.

قائمة التحقق من المخزون الاحتياطي للبيت:

بطاريات ومصدر طاقة احتياطية مشحونة		الأطعمة التي تؤكل كما هي	
حاويات نظيفة لها أغطية لتخزين المياه		ماء صالح للشرب على الأقل 2 لتر لكل شخص لكل يوم	
مناديل مبللة ومعقم لليدين		الأدوية الضرورية	
مبلغ صغير من النقود النقدية		جهاز راديو يعمل ببطارية أو بطريقة أخرى غير شبكة الكهرباء	
أفراش اليود حسب التوصيات		مصابح يدوية تعمل ببطارية أو بطريقة أخرى غير شبكة الكهرباء	
لاصق للتقويمية			



افعل هكذا عندما يحدث شيئاً استثنائياً

كل اضطراب وأزمة مفاجئة تكون مختلفة دائماً.

ستتذمر أمورك أثناء العديد من الحالات عندما تتعامل بهذه الطريقة:

- ايق هادئاً.
- فكر ما هي تلك الحالة وما هي الإرشادات بخصوص التعامل المتعلقة بها التي تعرفها وكيف تؤثر تلك الحالة عليك وعلى الأشخاص المقربين منك وعلى الأشخاص في المنطقة المحيطة.
- تابع اتصالات السلطات والتزم بالتعليمات.
- قم بإعداد قائمة بأهم الأشياء التي يتوجب القيام بها أثناء تلك الحالة واتخذ الإجراءات اللازمة.
- ساعد الآخرين حسب قدراتك واطلب المساعدة أنت نفسك عند الحاجة.

سوف تحصل على معلومات موثوق بها بخصوص تلك الحالة من صفحات الانترنت لـ **هيئة الإذاعة الفنلندية yle.fi** ومن قنوات الراديو لهيئة الإذاعة الفنلندية **Yle**.

لا تبقى بمفردك إذا كنت حالك صعباً. تحدث مع الأشخاص المقربين أو الجيران. اطلب المساعدة عند الحاجة من الخدمات المساعدة للبلدية أو للمنظمات والجمعيات.

إذا كنت تحتاج إلى مساعدة مستعجلة، فاتصل برقم الطوارئ 112. حالة الطوارئ هي على سبيل المثال حريق أو إصابة شخص أو حالة أخرى تحتاج بخصوصها إلى مساعدة فورية من المطافي أو الاسماع أو الشرطة. بإمكانك أن تحصل على معلومات بعدة لغات عن طلب المساعدة أثناء حالات الطوارئ من صفحات الانترنت **InfoFinland**.



كيف تؤثر الاضطرابات على حياتك اليومية؟

من الممكن أن تسبب الاضطرابات صعوبات مختلفة. تُصبح الحياة اليومية صعبة على وجه الخصوص عندما يستمر الوضع لفترة طويلة.

فكر بمساعدة الأسئلة في كيفية تحسين استعدادك.

المخزون الاحتياطي للبيت

كيف تتدبر أمورك من خلال الطعام الموجود في البيت
إذا كان من غير الممكن الذهاب إلى المحل التجاري؟

استعد هكذا

- احصل كمخزون احتياطي للبيت على طعام من الممكن أن يُوكَل كما هو على الأقل لمدة ثلاثة أيام.
- فكر في الوسائل المتوفرة لديك لإعداد الطعام إذا كانت الكهرباء مقطوعة.

كيف تتدبر أمورك إذا كانت المياه غير متوفرة لعدة أيام؟

استعد هكذا

- احتفظ في البيت بقوارير ماء على الأقل 2 لتر عن كل شخص يسكن في بيتك لمدة ثلاثة أيام.

الحصول على المعلومات

كيف تحصل على المعلومات إذا كان الانترنت والاتصالات الهاتفية مقطوعة لفترة طويلة؟

استعد هكذا

- فكر مسبقاً من مَن أو من أي منطقة قريبة بإمكانك الذهاب للسؤال عن معلومات إضافية؟
- احصل على جهاز راديو يعمل ببطارية. يتم أثناء حالات الطوارئ إبلاغ المعلومات من خلال قنوات الراديو لهيئة الإذاعة الفنلندية (Yle).

تَدْبِرُ الْأَمْوَارِ فِي الْبَيْتِ

كيف تتدبر أمورك إذا كانت تدفئة البيت لا تعمل والبيت يبرد؟

استعد وتعامل بهذه الطريقة

- فكر أي مكان من البيت بإمكانك أن تُثبِّته دافئاً لفترة طويلة.
- امكث في مكان واحد فقط.
- قم بتخزين بطانيات/أغطية دافئة.

كيف سوف تضيء بيتك إذا انقطعت الكهرباء لفترة طويلة؟

استعد هكذا

- احصل على مصباح يدوى أو على كشاف يوضع على الجبهة.
- احتفظ في البيت ببطاريات تناسب المصباح.

ما الذي سيساعدك على الاستمرار وكيف تبقى حسن المزاج أثناء الحالة الصعبة؟

استعد وتعامل بهذه الطريقة

- فكر فيما ستفعله للحفاظ على المزاج جيداً؟ احصل على سبيل المثال على كتب وأوراق وأفلام لتكون لديك في البيت.
- فكر في الوسائل الإيجابية التي ساعدتك من قبل أثناء الحالات الصعبة لتحسين حالك. دعم الأشخاص الآخرين على سبيل المثال يساعد بخصوص القدرة على الاستمرار أثناء الحالات الاستثنائية.

هل لاحظت أن هناك أمور من الممكن من خلالها أن تجعل استعدادك أفضل؟ لقد اتخذت الآن خطوة مهمة نحو الاستعداد بشكل أفضل!

كيف يتم التحذير من المخاطر؟

عند حدوث حالة طوارئ أو حادث، تقدم السلطات تعليمات بشأن كيف يتوجب عليك أن تتصرف. غالباً ما يكون أول من تبلغ عن الحوادث والحالات الخطرة هي مؤسسة الإنقاذ البلدية سكنك.

يتم التحذير من الأخطار الخارجية المفاجئة من خلال نشرة المعلومات عن الخطر والإشارة بوجود خطر. سبب التحذير من الممكن أن يكون على سبيل المثال الدخان الناتج عن حريق أو عاصفة أو أي حالة خطيرة أخرى.



الإشارة بوجود خطر

يتم التحذير بوجود خطر من خلال إشارة صوتية تصاعدية أو تنازلية تستغرق لمدة دقيقة.

عندما تسمع الإشارة بوجود خطر فإذهب إلى الأماكن الداخلية.

سوف تحصل على معلومات إضافية في تلك الحالة من نشرات المعلومات عن الخطر. التزم بالتعليمات التي تقدمها السلطات.

يتم اختبار الإشارة بوجود خطر من خلال إشارة صوتية قصيرة كل شهر في أول يوم الاثنين الساعة 12:00. لا تحتاج لفعل أي شيء حينئذ.



نشرة المعلومات عن الخطر

يتم نشر نشرة المعلومات عن الخطر من خلال قراءتها في الرadio أو إظهارها عند الحاجة على التلفزيون.

يتم الإبلاغ من خلالها عمّا حدث ويتم تقديم تعليمات عن كيفية الحماية.

تعامل وفقاً للتعليمات التي تم تقديمها من خلال نشرة المعلومات.

حمل على هاتبك تطبيق Suomi 112. سوف تحصل على نشرات المعلومات عن الخطر مباشرةً إلى هاتبك عندما تسمح باستقبال البلاغات اللازمة.

هكذا تحمي نفسك باللجوء إلى الداخل

الإجراءات الأكثر شيوعاً عندما يكون هناك خطر مدد هو الاحتماء بالداخل. يتم الاحتماء بالداخل على سبيل المثال إذا كان هناك دخان ضار منتشرًا في الهواء. تُبلغ السلطات من خلال نشرة المعلومات عن الخطر إذا من المتوجب الاحتماء بالداخل.

افعل هكذا عندما يتم توجيهك للإحتماء بالداخل:

- انتقل إلى الداخل.
- أوقف التهوية. أغلق الأبواب والشبابيك وفتحات التهوية بإحكام.
- تابع نشرات المعلومات عن الخطر للسلطات وتعامل وفقاً للتعليمات.
- ابق محتمياً في الداخل، إلى أن تبلغ السلطات بأن تلك الحالة قد انتهت.

تعلم المهارات الضرورية وقم بفعل الأمور مع الآخرين

شارك

يُعتبر من المهم فعل الأمور مع الآخرين ومساعدة الآخرين. بإمكانك على سبيل المثال المشاركة في الفعالية التي تنظمها الجمعية أو المنظمة أو العمل كمتطوع. تساعد روح الجماعة على أن تكون القدرة على الاستمرار أفضل حينئذ عند حدوث أمرًا استثنائيًّا.

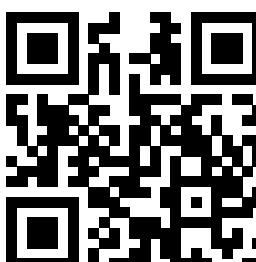
توجد في فنلندا الكثير من الجمعيات والمنظمات كالأندية الرياضية والجمعيات الثقافية ونوادي الصداقة. بإمكانك العثور على معلومات بلغات متعددة عن فعالية العمل التطوعي من صفحات الانترنت لـ [InfoFinland](#).

تعلم

من المفضل تعلم المزيد عن الاستعداد تحسبًا لحالات الاضطرابات والأزمات. من الجيد معرفة مهارات الإسعافات الأولية.

تنظم تعليمًا مُتاحًا للجميع عن الاستعداد ومهارات السلامة والأمان على سبيل المثال الجمعية التعليمية للدفاع عن الوطن ([mpk.fi](#)): (MPK)

يُنظم دورات تعليمية للإسعافات الأولية الصليب الأحمر الفنلندي: [spr.fi](#)



تم إعداد هذا الملخص كي يكون بإمكانك الاستعداد بشكل أفضل لتلك الحالات التي لا تكون الحياة اليومية طبيعية خلالها. نأمل أن يُساعدك ذلك على ملاحظة ما هي الأشياء الجيدة بخصوص استعدادك وما هي الأشياء التي ترغب بتحسينها.

معلومات إضافية عن حالات الاضطرابات والأزمات تجدها باللغة الفنلندية والسويدية والإنجليزية من دليل [Suomi.fi](#) على الرابط: [suomi.fi/varautuminen](#)

بإمكانك العثور على هذا الملخص من الدليل الإلكتروني بلغات أخرى أيضًا.

arabia | somali | dari | farsi | venäjä | ukraina | sorani | pohjoissaame | inarinsaame | koltansaame | selkosuomi | selkoruotsi | englanti | ruotsi | suomi

قامت بإعداد الملخص وزارة الداخلية بالتعاون مع دائرة البيانات الرقمية وتسجيل السكان وكذلك مع سلطات الاستعداد والتأهب للفعالية.

سنة الإصدار 2024