



# با داشتن آمادگی قبلی بهتر می‌توان با شرایط کنار آمد

از اینجا دستورالعمل‌های اولیه را برای داشتن آمادگی مواجهه با اختلالات و بحران‌ها و چگونگی عملکرد در این مواقع را دریافت می‌کنید.

## فهرست مطالب

- ۲ آیا می‌دانید که چگونه برای مواجهه با اختلالات و بحران‌های مختلف آماده شوید و در زمان وقوع آنها، چگونه عمل کنید؟
- ۲ به نحوه های مختلفی می‌توان آماده شد
- ۳ وجود ذخیره خانگی، اساس و پایه آماده شدن است
- ۴ زمانی که اتفاقی غیر عادی می‌افتد، اینگونه عمل کنید
- ۵ چگونه این اختلالات بر روی زندگی روزمره شما تاثیر می‌گذارند؟
- ۷ چگونه درباره خطرات هشدار داده می‌شود؟
- ۸ مهارت های ضروری را یاد بگیرید و با دیگران همکاری کنید.

# آیا می‌دانید که چگونه برای مواجهه با اختلالات و بحران‌های مختلف آماده شوید و در زمان وقوع آنها، چگونه عمل کنید؟

آمادگی به معنای آماده سازی قبلی برای انواع شرایط اضطراری، بحران ها و وضعیت های غیر عادی می‌باشد.

**انواع شرایطی که نیازمند داشتن آمادگی قبلی هستند، برای مثال عبارتند از:**

شرایطی که بدلیل وجود مواد خطرناک نیاز به پناه گرفتن در داخل خانه می‌باشد



قطع‌ی های طولانی مدت آب و برق



اختلالات طولانی مدت در اینترنت یا ارتباطات تلفنی



بحران های طولانی مدت از قبیل همه گیری



سوانح طبیعی از قبیل طوفان یا سیل



اگر اختلالی رخ دهد، می‌تواند تاثیر زیادی بر روی زندگی روزمره داشته باشد. البته وقوع اختلالات در فنلاند معمول نیست. حتی اگر احتمال وقوع اینگونه تهدیدات کم باشد، با اینحال برای شرایط غیرعادی آماده می‌شویم.

هنگامی که اتفاقی غیر عادی رخ می‌دهد، مقامات و دیگر نهادهای مسئول، مدیریت اوضاع را بر عهده می‌گیرند. با این حال، مقامات نمی‌توانند تمام کارها را به تنهایی انجام دهند. آمادگی و اقدام شخصی هر فرد نیز اهمیت دارد.

## به نحوه های مختلفی می‌توان آماده شد

هر کسی می‌تواند آماده شود، حتی اگر شرایط اولیه هر فرد با دیگری متفاوت باشد. به این موضوع باندیشید که خود شما چگونه می‌توانید به نحوی بهتر از عهده شرایط برآید.

**آماده شدن به معنای داشتن موارد زیر است:**

- ذخیره خانگی برای حداقل ۳ شبانه روز
- مهارت و توانایی عملکرد در مواجهه با شرایط غیر عادی
- توانایی عملکرد روحی و جسمی
- روحیه همکاری، یعنی اعتماد به دیگران و برقراری ارتباط با آنها و توانایی کمک کردن

آماده شدن به این معنا نیست که به وقوع اتفاقی بد باور داشته باشید. البته گاهی ممکن است کم احتمال ترین و بعید ترین موضوعات هم اتفاق بیافتند.

## وجود ذخیره خانگی، اساس و پایه آماده شدن است

منظور از ذخیره خانگی این است که در خانه برای مصرف حداقل ۳ شبانه روز، آب و دیگر مایحتاج ضروری را داشته باشید.

نیازهای مربوط به ذخیره خانگی برای هر فرد متفاوت می‌باشند. بر اساس شرایط خویش آماده شوید. اطمینان حاصل کنید که ذخیره خانگی برای تمام افراد ساکن در خانه شما کافی باشد.

### فهرست ذخیره خانگی جهت بررسی و حصول اطمینان:

ظروف تمیز دارای درپوش برای ذخیره کردن آب



غذای آماده برای خوردن



دستمال های مرطوب و محلول ضد عفونی کننده دست



آب آشامیدنی حداقل ۲ لیتر برای هر نفر برای هر روز



مقدار کمی پول نقد



داروهای ضروری



قرص های ید طبق توصیه های مربوط به آن



رادیویی که با باتری یا بدون برق شبکه کار کند



نوار چسب هوا بند



چراغ قوه ای که با باتری یا بدون برق شبکه کار کند



باتری ها و منبع تغذیه قابل حمل شارژ شده





# زمانی که اتفاقی غیر عادی می‌افتد، اینگونه عمل کنید

هر اختلال و بحران ناگهانی همواره متفاوت است.

## در بسیاری از مواقع با انجام کارهای زیر می‌توانید شرایط را مدیریت کنید:

- آرامش خود را حفظ کنید.
- به این موضوع فکر کنید که با چه نوع شرایطی روبرو هستید، چه دستورالعمل‌هایی را در این رابطه می‌دانید، و این وضعیت چگونه بر شما، نزدیکان شما و افراد منطقه تاثیر می‌گذارد.
- اطلاعاتی که توسط مقامات ارائه می‌شوند را دنبال کنید و دستورالعمل‌ها را رعایت نمایید.
- مهمترین کارهایی که باید انجام دهید را لیست کنید و شروع به عمل نمایید.
- تا حد توان خویش به دیگران کمک کنید و در صورت نیاز خود شما نیز کمک درخواست نمایید.

می‌توانید اطلاعات موثق مربوط به شرایط را از وب سایت‌های رسمی، وب سایت [yle.fi](http://yle.fi) و یا از ایستگاه‌های رادیویی [yle](http://yle.fi) دریافت کنید.

اگر برای شما دشوار است و احساس ناخوشایندی دارید، تنها نمانید. با نزدیکان و یا همسایگان خود صحبت کنید. در صورت نیاز از خدمات امداد رسانی شهرداری و یا سازمانها کمک بخواهید.

در صورت نیاز به کمک فوری، با شماره اورژانس 112 تماس بگیرید. شرایط اضطراری می‌تواند شامل مواردی از قبیل آتش سوزی، مصدوم شدن یک شخص یا هر وضعیت دیگری باشد که در آن نیاز فوری به کمک آتش نشانی، آمبولانس یا پلیس دارید. اطلاعات لازم به زبانهای مختلف درباره درخواست کمک در شرایط اضطراری را می‌توانید از وب سایت [InfoFinland](http://InfoFinland) دریافت کنید.



# چگونه این اختلالات بر روی زندگی روزمره شما تاثیر می گذارند؟

این اختلالات می توانند مشکلات متعددی را ایجاد کنند. زندگی روزمره به ویژه زمانی دشوار میشود که چنین وضعیتی برای مدت طولانی ادامه یابد.

به کمک این سوالات به این موضوع باندیشید.

## ذخیره خانگی

اگر نتوانید به مغازه بروید، چگونه با غذایی که در خانه دارید سر می کنید؟

### اینگونه آماده شوید:

- برای مصرف حداقل سه روز، غذاهای آماده ای را که بتوان همپنگونه استفاده کرد را در ذخیره خانگی خود داشته باشید
- به این موضوع باندیشید که اگر برق قطع شود، چه راه هایی برای تهیه غذا دارید.

اگر برای چندین روز آب نداشته باشید، چگونه شرایط را مدیریت می کنید؟

### اینگونه آماده شوید:

- آب بطری شده در خانه داشته باشید: حداقل ۲ لیتر برای هر نفر از ساکنین خانه به مدت سه روز

## دریافت اطلاعات

اگر اینترنت و ارتباطات تلفنی برای مدت طولانی قطع باشند، چگونه درباره آن اطلاع پیدا می کنید؟

### اینگونه آماده شوید:

- از قبل به این موضوع فکر کنید که از چه کسی و یا چه مکانی واقع در نزدیکی محل سکونت خود می توانید برای دریافت اطلاعات بیشتر در این باره، سوال کنید؟
- یک رادیو که با باتری کار می کند تهیه کنید. اطلاعات لازم درباره شرایط اختلال، از طریق ایستگاه های رادیویی yle اعلام می شوند.

اگر سیستم گرمایش خانه از کار بیفتد و خانه سرد شود، چگونه اوضاع را مدیریت کنم؟

### اینگونه آماده شوید و عمل کنید:

- به این موضوع فکر کنید که کدامیک از اتاق های خانه را می‌توانید برای مدت طولانی تری گرم نگه دارید.
- فقط از یک اتاق استفاده کنید.
- پتوهای گرم تهیه کنید.

اگر برق برای مدت طولانی قطع باید، چگونه خانه را روشن نگه می‌دارید؟

### اینگونه آماده شوید:

- چراغ قوه یا چراغ پیشانی بخرید.
- باتری های مناسب برای این چراغ ها را در خانه داشته باشید.

چه چیزی به شما کمک می‌کند که در شرایط سخت دوام بیاورید و چگونه روحیه خود را حفظ می‌کنید؟

### اینگونه آماده شوید و عمل کنید:

- به این موضوع فکر کنید که با انجام چه کارهایی می‌توانید روحیه خود را حفظ کنید؟ برای خانه مواردی همچون بازی های فکری، کتاب، قلم و کاغذ خریداری کنید.
- باندیشید و تامل کنید که چه روش‌های مثبت دیگری در گذشته به شما کمک کرده‌اند تا از شرایط دشوار عبور کنید. برای مثال، کمک و حمایت دیگران می‌تواند در تحمل شرایط غیر عادی موثر باشد.

آیا متوجه نکاتی شدید که درخصوص آمادگی خود بتوانید بهبود دهید؟ شما هم اکنون گام مهمی را به سوی آمادگی بهتر برداشته‌اید!

## چگونه درباره خطرات هشدار داده می‌شود؟

هنگامی که یک وضعیت اضطراری یا حادثه ای رخ می‌دهد، مقامات رسمی دستورالعمل‌هایی را در این باره که شما چگونه بایستی عمل کنید، ارائه می‌دهند. در بیشتر شرایط خطرناک و شرایط وقوع سوانح، اولین منبع اطلاع رسانی، سازمان آتش نشانی محلی شما خواهد بود.

درباره خطرات ناگهانی در فضای باز، با یک اطلاعیه خطر و یا یک علامت عمومی خطر هشدار داده می‌شود. دلایل اینگونه هشدارها می‌توانند مواردی مانند دود ناشی از آتش سوزی، طوفان یا هر وضعیت خطرناک دیگری باشد.



### علامت خطر

درباره خطر با آژیر خطری که یک دقیقه طول می‌کشد و ترکیبی از فرکانس‌های بالا و پایین است که بطور متناوب تغییر می‌کند، هشدار داده می‌شود.

با شنیدن آژیر خطر به فضاهای داخل ساختمان بروید.

اطلاعات بیشتر درباره شرایط را از اطلاعیه‌های مربوط به خطر دریافت می‌کنید. دستورالعمل‌های ارائه شده توسط مقامات را رعایت نمایید.

علامت خطر با استفاده از یک آژیر خطر کوتاه در راس ساعت ۱۲ ظهر اولین دوشنبه ماه آزمایش می‌شود. شما در زمان این آزمایش نیاز نیست کاری انجام دهید.



### اطلاعیه خطر

اطلاعیه خطر از طریق رادیو خوانده شده و در صورت نیاز در تلویزیون نیز نشان داده می‌شود.

در این اطلاعیه درباره آنچه اتفاق افتاده توضیح داده شده و دستورالعمل‌های حفاظتی داده می‌شود.

مطابق با دستورالعمل‌های ارائه شده در این اطلاعیه عمل کنید.

اپلیکیشن Suomi 112 را در تلفن همراه خود دانلود کنید. با فعال کردن اعلان‌های مورد نیاز، اطلاعیه‌های خطر منطقه خود را مستقیماً از طریق تلفن همراه خود دریافت خواهید کرد.

## نحوه پناه گرفتن در فضاهای داخل

هنگام مواجهه با خطر، معمولترین شیوه عملکرد، پناه گرفتن در فضاهای داخل اماکن است. برای مثال زمانی که دود مضر در هوا پخش می‌شود، در فضاهای داخل پناه بگیرید. اگر نیاز به پناه گرفتن در فضای داخل باشد، مقامات این موضوع را از طریق اطلاعیه خطر با اطلاع شما می‌رسانند.

**وقتی که شما برای پناه گرفتن در داخل راهنمایی می‌شوید، اینگونه عمل کنید:**

- به داخل بروید
- تهویه هوا را متوقف کنید. درب‌ها، پنجره‌ها و دریچه‌های تهویه را محکم ببندید.
- اطلاعیه‌های خطر مقامات را دنبال کنید و طبق دستورالعمل‌ها عمل کنید.
- در داخل در پناه بمانید تا زمانی که مقامات اعلام کنند که وضعیت مورد نظر به پایان رسیده است.

# مهارت های ضروری را یاد بگیرید و با دیگران همکاری کنید.

## مشارکت کنید

انجام کارها همراه با دیگران و کمک کردن به دیگران مهم است. شما می‌توانید برای مثال در فعالیت های یک انجمن شرکت کنید و یا بصورت داوطلبانه فعالیت نمایید. اجتماع گرایی یا همدگرایی به شما کمک می کند که حتی در شرایط غیر عادی هم بهتر دوام بیاورید.

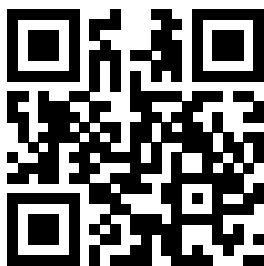
انجمن های زیادی در فنلاند وجود دارند، از جمله باشگاه های ورزشی، انجمن های فرهنگی و کلاب های دوستی. اطلاعات لازم درباره انجمن ها و فعالیت های داوطلبانه به زبانهای مختلف را می توانید از وب سایت InfoFinland دریافت کنید.

## بیاموزید

لازم است که برای مواجهه شدن با اختلالات و بحران ها، مهارت های بیشتری را کسب کنید. بهتر است که کمک های اولیه را بلد باشید.

دوره های آموزشی در جهت کسب مهارت های مربوط به نحوه آمادگی و مهارت های ایمنی که شرکت در آنها برای عموم آزاد است بعنوان مثال توسط انجمن آموزش دفاع ملی فنلاند با نام اختصار MPK برگزار می‌شوند: [mpk.fi](http://mpk.fi)

دوره های آموزشی کمک های اولیه توسط صلیب سرخ فنلاند برگزار می‌شوند: [spr.fi](http://spr.fi)



این خلاصه به این منظور تهیه شده است تا شما بتوانید به نحوی بهتر برای مواجهه با شرایطی که ضمن آن زندگی بطور معمول پیش نمی‌رود، آماده شوید. امیدواریم که این مطالب بتواند به شما کمک کند تا متوجه شوید که کدامیک از جنبه های آمادگی شما خوب است و در کدامیک از موارد می‌خواهید بهبود ایجاد کنید.

کسب اطلاعات بیشتر درباره شرایط بحرانی و توام با اختلالات، به زبانهای فنلاندی، سوئدی و انگلیسی با مراجعه به راهنمای Suomi.fi یعنی:

[suomi.fi/varautuminen](http://suomi.fi/varautuminen)

این خلاصه را می‌توانید به زبانهای دیگر نیز با مراجعه به راهنمای اینترنتی بیابید.

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

این خلاصه توسط وزارت کشور همراه با آژانس خدمات دیجیتال و داده های جمعیتی و همچنین با همکاری سازمان ها و نهادهای مرتبط با نحوه آمادگی و توان عملیاتی تهیه شده است. سال انتشار ۲۰۲۴