ئەو کەسانەی خۆیان ئامادە کردووە باشتر ڕووبەڕووی گرفتەکان دەبنەوە

لەو نامیلکەیە دا ڕێنوێنییە سەرەتاییەکان بۆ خۆئامادەکردن بۆ کاتی ڕووداوی لەناکاو و قەیران و هەڵسووکەوت کردنی لەو کاتانە دا هەیە.

ناوەڕۆک

2 ئایا دەزانی چۆن خۆت بۆ ڕووداوی لەناکاو و قەیرانە جۆراوجۆرەکان ئامادە کەیت و لەو کاتانە دا چۆن هەڵسوکەوت دەکەیت؟

2 دەتوانیت بە شێوەی جۆراوجۆر ئامادەکاری بکەیت

3 پێداویستیی فریاگوزاریی ماڵەوە بناخەی خۆ ئامادەکردنە

4 کاتێک شتێکی نائاسایی ڕووی دا بەو شێوە هەڵسوکەوت بکە

5 ڕووداوەکان چۆن کاریگەری دەکەنە سەر ژیانی ڕۆژانە؟

7 ئایا سەبارەت بە مەترسییەکان چۆن ئاگاداریی بڵاودەکرێتەوە؟

8 توانا پێویستەکان فێر ببە و لەگەڵ کەسانی تر پێکەوە شت بکەن

ئایا دەزانی چۆن خۆت بۆ ڕووداوی لەناکاو و قەیرانە جۆراوجۆرەکان ئامادە کەیت و لەو کاتانە دا چۆن هەڵسوکەوت دەکەیت؟

خۆئامادە کردن واتای ئەوەیە کە پێش وەختە بۆ ڕووداو و بارودۆخی قەیرانە جۆراوجۆرەکان و هەروەها دۆخە نائاساییەکان ئامادە کاری بکەیت.

ئەو ڕووداوانەی خوارەوە نموونەی ئەو بارودۆخانەن کە پێویستیان بە خۆ ئامادە کردنە

- پچڕانی کارەبا و ئاو بۆ ماوەیەکی زۆر
- ئەو ڕووداوانەی کە دەبێ بۆ خۆپاراستن لە ماددەی زیانبەخش لە ژوورەوە بمێنێتەوە
- گرفت لە پەیوەندییەکانی ئینتەرنێت و تەلەفۆن دا
- ئەو قەیرانانەی بۆ ماوەیەکی زۆر بەردەوام دەبن، وەک پاندێمی.
- دیاردەکانی ژینگە، وەک ڕەشە با و لافاو

ئەگەر ڕووداوێک پێش بێت، ئەوە لەوانەیە زۆر کاریگەری هەبێت بۆ سەر ژیانی ڕۆژانە. لە فینلاند ئەو جۆرە ڕووداوانە کەم ڕوودەدەن. هەرچەند وەدیهاتنی ئەو مەترسیانە بەدوور دەزانرێت، بەڵام بۆ بارودۆخە نائاساییەکان خۆئامادە دەکرێت.

کاتێک شتێکی نائاسایی ڕوودەدات، فەرمانبەران و لایەنەکانی تری بەرپرس ئەرکی بەڕێوەبردنی بارودۆخەکە وەئەستۆ دەگرن. سەرەڕای ئەوەش لایەنە فەرمییەکان ناتوانن هەموو شتێ بە تەنیا ئەنجام بدەن. ئامادەکاری و هەڵسووکەوتی هەر تاکێک گرینگی هەیە.

دەتوانیت بە شێوەی جۆراوجۆر ئامادەکاری بکەیت

هەرچەند خاڵەکانی دەست پێکردنمان جیاوازن، هەر تاکێک دەتوانێت خۆی ئامادە بکات. بیر لەوە بکەوە کە ئایا تۆ چۆن دەتوانی بارودۆخە نائاساییەکان باشتر بەڕێوەبەریت.

خۆ ئامادە کردن واتا

- **پێداویستیی فریاگوزاری ماڵەوە بۆ** ماوەی لانیکەم 3 ڕۆژ
- **توانایی مامەڵەکردن** لە کاتی ڕووبەڕوو بوونەوەی دۆخی نائاسایی
- **توانایی کاریی** جەستەیی و دەروونی
- **هەستی کۆمەڵایەتی واتا متمانە** و دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ ئەوانی تر و توانای یارمەتی دان.

خۆ ئامادەکردن واتای ئەوە نییە کە چاوەڕێی ڕوودانی شتێکی خراپ بیت. سەرەڕای ئەوەش هەندێک جار ئەو شتانەی ئەگەری ڕوودانیان زۆر کەمە لەوانەیە ڕوو بدەن.

پێداویستیی فریاگوزاریی ماڵەوە بناخەی خۆ ئامادەکردنە

پێداویستی فریاگوزاریی ماڵەوە واتای ئەوەیە کە تۆ لە ماڵەوە خواردن، ئاو و پێویستییەکانی ترت لانیکەم بۆ ماوەی 3 شەو و ڕۆژ هەیە.

پێداویستییەکانی فریاگوزاریی ماڵەوەی هەرکەسێک جیاوازە. بە پێی بارودۆخی خۆت ئامادەکاری بکە. لەوە دڵنیابا بەوە کە پێداویستییەکانی فریاگوزاریی ماڵەوە بەشی هەموو کەسێک دەکات کە لە ماڵەکە دەژین.

لیستی کۆنترۆڵ کردنی پێداویستییەکانی ماڵەوە:

- ئەو خواردنانەی کە پێویستیان بە ئامادەکردن نییە
- ئاوی خواردنەوە لانیکەم 2 لیتر بۆ هەر کەسێک بۆ هەر ڕۆژێک
- دەرمانە پێویستەکان
- ڕادیۆ کە بە پاتری کار بکات یان هاوشێوەی کە پێویستی بە کارەبا نییە
- چرای دەستی کە بە پاتری کار دەکات یان بە جۆرێکی تر پێویستی بە کارەبای سەرەکی نەبێت
- پاتری و پاوەر بانکی شەحن کراو
- بۆ هەڵگرتنی ئاو دەفر/دەبەی سەرداری خاوێن
- دەسرەی تەڕ و پاککەرەوەی دەست
- بڕێکی کەم پارەی دەستی (کاش)
- حەبی یۆد بە پێی پێشنیارەکان
- تەیپی لەزگەیی (دەکت تەیپ، (ilmastointiteippi

کاتێک شتێکی نائاسایی ڕووی دا بەو شێوە هەڵسوکەوت بکە

هەموو ڕووداو و قەیرانێک لەیەک تر جیاوازن.

دەتوانی بە ئەنجامدانی ئەو بابەتانەی خوارەوە، چەندین بارودۆخی جیاواز بەڕێوەبەری:

- ئارام بمێنەوە.
- بیر لەوە بکەوە کە بارودۆخەکە چییە، چ ڕێنماییەک دراوە، و دۆخەکە چۆن کاریگەری دەکاتە سەر تۆ، کەس وکارت و خەڵکی ناوچەی نیزیکت.
- پەیام و ڕێنوێنییەکە فەرمییەکان پەیرەو بکە.
- لیستی گرینگترین شتەکانی کە دەبێ لە بارودۆخەکە دا ئەنجام بدرێن ئامادە بکەو دەست بە ئەنجامدانیان بکە.
- بە پێی توانات یارمەتی ئەوانی تر بدە و ئەگەر پێویستت بوو داوای یارمەتی بکە.

دەتوانی لە لاپەڕە ئینتەرنێتییەکانی لایەنە فەرمییەکان، لە لاپەڕەی ئینتەرنێتی ڕادیۆی گشتی (Yleisradio) yle.fi و کاناڵەکانی ڕادیۆی Yle زانیاریی باوەڕپێکراو وەربگریت.

ئەگەر هەستی ناخۆشت هەیە بە تەنیا مەمێنەوە. لەگەڵ کەسە نیزیکەکان یان جیرانەکانت قسە بکە. لە کاتی پێویست دا لە خزمەتگوزارییە یاریدەدەرەکانی شارەوانی یان ڕێکخراوەکان داوای یارمەتی بکە.

ئەگەر پێویستت بە یارمەتیی فریاکەوتنی فەوری هەبوو، تەلەفۆن بۆ هێڵی فریاکەوتن 112 بکە. بارودۆخی فەوری بۆ نموونە ئاگرکەوتنەوە، ئازار گەیشتن بە نەفەر یان بارودۆخی تری هاوشێوە کە تێیدا بە شێوەیەکی خێرا پێویستت بە فریاکەوتنی ئاگر کوژێنەوە، ئامبولانس یان پۆلیس هەیە.

لەسەر داواکردنی یارمەتی لە هێڵی فریاکەوتن لە بارودۆخی فەوری دا، زانیاری بە چەند زمان لەسەر لاپەڕەکانی InfoFinland هەیە.

ڕووداوەکان چۆن کاریگەری دەکەنە سەر ژیانی ڕۆژانە؟

ڕووداوەکان لەوانەیە چەندین گرفت دروست بکەن. بە تایبەت ئەگەر بارودۆخەکە بۆ ماوەیەکی زۆر بەردەوام بێت، ژیانی ڕۆژانە زەحمەت دەبێت.

لە ڕێگەی ئەو پرسیارانە بیر لەوە بکەوە چۆن دەتوانی باشتر خۆت ئامادە بکەیت.

پێداویستیی فریاگوزاریی ماڵەوە

کاتێک ناتوانی بچیتە بازار چۆن بەو خواردنەی لە ماڵەوە هەتە خۆت ڕادەگریت؟

ئاوا خۆت ئامادە بکە

- لە ناو پێداویستیی فریاگوزاریی ماڵەوە بۆ لانیکەم سێ ڕۆژ ئەو خواردنانەی پێویستیان بە ئامادە کردن نییە دابین بکە.
- بیر لەوە بکەوە کە ئایا ئەگەر کارەبا نەبێت چ ڕێگەیەکت بۆ خواردن ئامادە کردن هەیە.

ئەگەر بۆ چەند ڕۆژ ئاو نەبێت، چ دەکەیت؟

ئاوا خۆت ئامادە بکە

- لە ماڵەوە ئاوی بتڵ کراو دابنێ: لانیکەم ڕۆژانە 2 لیتر بۆ هەر نیشتەجێکی ماڵەکە بۆ سێ ڕۆژ.

وەرگرتنی زانیاری

کاتێک پەیوەندیی ئینتەرنێت و تەلەفۆن بۆ ماوەیەکی زۆر پچڕان، زانیاری لە کوێ وەردەگریت؟

ئاوا خۆت ئامادە بکە

- پێشوەختە بیرلەوە بکەوە لە کێ یان لە چ شوێنێکی نیزیک دەتوانی پرسیاری زانیاری زیاتر بکەیت؟
- ڕادیۆیەک کە بە پاتری کار دەکات دابین بکە. لەسەر ڕووداوەکان دا لە ڕادیۆی Yle ڕا ئاگاداری بڵاودەکرێتەوە.

ئەگەر سیستەمی گەرمکردنەوەی ماڵەوەت کاری نەکرد و ماڵەکەت سارد بووە، چی دەکەیت؟

ئاوا خۆت ئامادە بکە و ئەو شتانە ئەنجام بدە

- بیر لەوە بکەوە کە کام شوێنی ماڵەکەت بۆ زۆرترین کات گەرما ڕادەگرێت.
- تەنیا لە یەک شوێن کات بەسەر بەرە.
- ڕووپۆشی گەرم ئامادە بکە.

ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر کارەبا نەبوو ماڵەکەت چۆن ڕووناک دەکەیتەوە؟

ئاوا خۆت ئامادە بکە

- چرادەستی یان چراقوەی نێوچاوان دابین بکە.
- لە ماڵەوە پاتری گونجاو بە چراکان ئامادە بکە.

چی یارمەتی خۆڕاگریت دەدات و چۆن لە دۆخێکی سەختدا باری دەروونیت بە باشی ڕادەگریت؟

ئاوا خۆت ئامادە بکە و ئەو شتانە ئەنجام بدە

- بیر لەوە بکەوە بە چ چالاکییەک باری دەرونیت بە باشی ڕادەگریت؟ بۆ نموونە یاری، کتێب، کاغەز و قەڵەم بۆ ماڵەوە دابین بکە.
- بیر لەوە بکەوە کە پێشتر چ شتێکی ئەرێنی یارمەتی داوی لە بارودۆخە سەختەکان دا هەست بە باشتر بوون بکەیت. بۆ نموونە پاڵپشتیی کەسانی تر یارمەتیی خۆڕاگری لە کاتی بارودۆخی نائاسایی دەدات.

ئایا سەرنجت دا بەو شتانەی کە دەتوانیت لە ئامادەکارییەکانت دا باشتریان بکەیت؟ ئێستا هەنگاوێکی گرنگت هەڵێناوە بەرەو ئامادەکاری باشتر!

ئایا سەبارەت بە مەترسییەکان چۆن ئاگاداریی بڵاودەکرێتەوە؟

کاتێک گرفتێکی گشتی یان ڕووداوێک ڕوو دەدات، لایەنە فەرمییەکان ڕێنوێنی دەدەن کە تۆ دەبێ چۆن هەڵسووکەوت بکەیت. لە بەشێکی زۆری ڕووداو یان بارودۆخە مەترسیدارەکان دا یەکەم ئاگاداری لە لایەن بنکەی فریاکەوتنی شوێنی نیشتەجێ بوونت دەدرێت.

لە کاتی ئەو ڕووداوانەی لە دەرەوە بە شێوەی خێرا ڕوودەدەن ئاگاداریی مەترسی بڵاودەکرێتەوە یان ئاماژەی مەترسی لێ دەدرێت. هۆکاری مەترسییەکە لە وانەیە بۆ نموونە دووکەڵی ئاگر، ڕەشە با یان بارودۆخی مەترسیداری تر بێت.

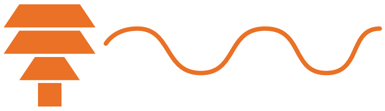
ئاگاداریی مەترسی

ئاگاداریی مەترسی لە سەر ڕادیۆ دەخوێنرێتەوە و لە کاتی پێویست دا لەسەر تەلەفیزیۆن نیشان دەدرێت.

لە ئاگادارییەکە دا باس لەوە دەکرێت کە چی ڕووی داوە و ڕێنوێنی خۆ پاراستن دەدرێت.

پەیڕەوی ڕێنوێنییەکانی ناو ئاگادارییەکە بە.

ئەپی 112 دابەزێنە سەر تەلەفۆنەکەت.
ئەگەر ڕێگە بە ئاگادارییەکان بدەیت، ئاگاداریی مەترسی ناوچەکەت ڕاستەوخۆ دێتە سەر تەلەفۆنەکەت.



ئاماژەی مەترسی

بە دەنگێک کە نزم و بەرز دەبێتەوە و بۆ ماوەی یەک خولەک بەردەوامە ئاماژەی مەترسی دەدرێت.

کاتێک گوێت لە ئاماژە دەنگییەکەی مەترسی بوو، بچۆ ژوورەوە.

لەسەر بارودۆخەکە زانیاری زیاتر لە ئاگاداریی مەترسی دا هەیە. پەیڕەوی ڕێنوێنییەکانی لایەنە فەرمییەکان بە.

هەموو یەکەم دووشەممەی مانگ کاتژمێر 12 ئاماژەی مەترسییەکە، بە ئاماژەیەکی دەنگیی کورت تاقی دەکرێتەوە. لەو کاتە دا، پێویست ناکات تۆ هیچ بکەیت.

لە ژوورەوە بەو شێوەیە خۆت دەپارێزیت

کاتێک هەڕەشەی مەترسی هەیە سەرەکی ترین جۆری خۆ پاراستن لە ژوورەوە بونە. بۆ نموونە کاتێک لە هەوا دا دووکەڵی زیانبەخش هەیە، لە ژوورە خۆ دەپارێزرێت. کاتێک دەبێ لە ژوورەوە خۆت بپارێزیت، لایەنە فەرمییەکان بە ئاگاداریی مەترسی ئەوە ڕادەگەیەنن.

کاتێک ڕینمایی دەکەن کە لە ژوورەوە خۆت بپارێزیت، ئاوا هەڵسووکەوت بکە:

- بڕۆ ژوورەوە.
- سیستەمی گۆڕینی هەوا ڕاگرە. دەرگاکان، پەنجەرەکان و کونی هەواگۆڕینەکان بە کیپی دا بخە.
- سەرنج بدە بە/ چاودێریی ئاگادارییەکانی مەترسی لایەنە فەرمییەکان بە و پابەندی ڕێنوێنییەکان بە.
- تا لایەنە فەرمییەکان ڕادەگەیەنن کە بارودۆخەکە کۆتایی پێ هاتووە لە ژوورەوە بە پارێزراوی بمێنەوە.

توانا پێویستەکان فێر ببە و لەگەڵ کەسانی تر پێکەوە شت بکەن

بەشداریی بکە

ئەنجامدانی بابەتەکان لەگەڵ مرۆڤەکانی تر و یارمەتی دانی ئەوانی تر گرینگە. دەتوانی بۆ نموونە بەشداری لە چالاکییەکی کە لە لایەن یەکیەتیەکەوە ڕێک خراوە بکەیت یان کاری خۆبەخشانە ئەنجام بدەیت. هەستی کۆمەڵایەتی هەروەها لەو کاتانەی دا کە شتێکی نائاسایی ڕوودەدات یارمەتیی خۆ ڕاگری دەکات.

لە فیلاند زۆر یەکیەتی وەک وانەکانی وەرزش، یەکیەتی کەلتووری و یەکیەتی هاوڕێیەیتی هەیە.

خۆت فێر بکە

بە هۆی ڕووداوەکان و قەیرانەکان وا باشە لەسەر خۆئامادە کردن زانیاری زیاتر فێر ببیت. شارەزایی فریاگوزاریی سەرەتایی باشە بزانرێت.

بۆ نموونە یەکیەتی فێرکاریی پاراستنی وڵات (Maanpuolustuskoulutusyhdistys MPK)، فێرکاری بۆ خۆ ئامادە کردن و لێهاتنی ئاسایش بۆ هەمووان ڕێک دەخات: mpk.fi

سەلیبی سووری فینلاند (Suomen Punainen Risti)، کورسی فریاگوزاریی سەرەتایی ڕێک دەخات: spr.fi

---

ئەو کورتەیە بۆ ئەوە ئامادە کراوە کە باشتر بتوانی خۆت بۆ ئەو بارودۆخانە ئامادە کەیت کە ژیانی ڕۆژانە وەک کاتی ئاسایی نییە.

هیوادارین کە ئەوە یارمەتیت بدات کە تێبینی بکەیت کە لە خۆئامادە کردنت دا چ شتێکت باشە و دەتهەوێت چ باشتر بکەیت.

زانیاریی زیاتر لەسەر بارودۆخی ڕووداوی لەناکاو و قەیرانەکان بە فینلاندی، سویدی و ئینگلیزی لە ڕێنوێنی Suomi.fi:
suomi.fi/varautuminen

لە ڕێنوێنیی ئینتەرنێتی دا ئەو کورتەیە بە زمانەکانی تریش هەیە.

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

ئەو کورتەیە لە لایەن وەزارەتی ناوخۆ لەگەڵ فەرمانگەی زانیاریی دیجیتاڵی و کۆمەڵگە (Digi- ja väestövirasto) و لایەنە فەرمی و ڕیکخراوەکانی ئامادەیی چالاک بوون ئامادە کراوە.

ساڵی بڵاوکردنەوە 2024