

عند انطلاق الإنذار في  
محطة الطاقة النووية  
في رينغهاالس  
- ما تحتاج أن تعرفه

# المحتوى

- 3..... إلى من يسكن قريباً من محطة الطاقة النووية في رينغهاالس
- 4..... مناطق التأهّب حول محطة الطاقة النووية في رينغهاالس
- 5..... كيفية إنذارك
- 5..... الإنذار في الداخل
- 6..... الإنذار في الخارج
- 6..... اختبار نظام الإنذار
- 7..... كيفية تأثير المواد المُشعة والإشعاعات عليك
- 7..... كيف تؤذي الإشعاعات؟
- 8..... الإشعاعات عند وقوع حادث في المفاعل النووي
- 9..... أمثلة على الجرعات الإشعاعية
- 10..... هكذا تحمي نفسك
- 12..... ابقَ في الداخل
- 12..... لا تتناول أقراص اليود إلا بناءً على أوامر من إدارة المحافظة
- 14..... الإخلاء إلى مكان آخر
- 17..... الامتناع عن مواد غذائية معينة
- 18..... طريقة استعدادنا
- 18..... هذا ما تفعله السلطات
- 19..... محطة الطاقة النووية على أهبة الاستعداد
- 19..... استعدادك في البيت
- 19..... استعدّ للبقاء داخل البيت
- 21..... هنا تجد المزيد من المعلومات
- 21..... معلومات في الأزمات
- 22..... قائمة تذكيرية

هذه المعلومات من إعداد إدارة محافظة هالاند بالتعاون مع سلطة السلامة الإشعاعية سلطة الدفاع المدني والطوارئ.

الطباعة: DanagårdLITHO، فبراير/شباط 2022. الإنتاج: Advant.

# إلى من يسكن قريباً من محطة الطاقة النووية في رينغهاالس

إذا كنت تسكن قريباً من محطة الطاقة النووية فعليك أن تكون مستعداً بشكل جيد في حال وقوع حادث في المفاعل النووي. إذ قد يؤدي الحادث في المفاعل النووي إلى تسرّب في المواد المشعّة التي تؤذي الناس والبيئة.

إن إدارة المحافظة هي المسؤولة عن حماية الناس في حال وقوع حادث في المفاعل النووي. كما تقع المسؤولية عليك أيضاً في إدراك ما الذي يسري. ونرسل إليك هذا الكتيّب لأنك تسكن أو تتواجد في إحدى مناطق التّأهّب. توجد في مناطق التّأهّب استعدادات لحماية الناس.

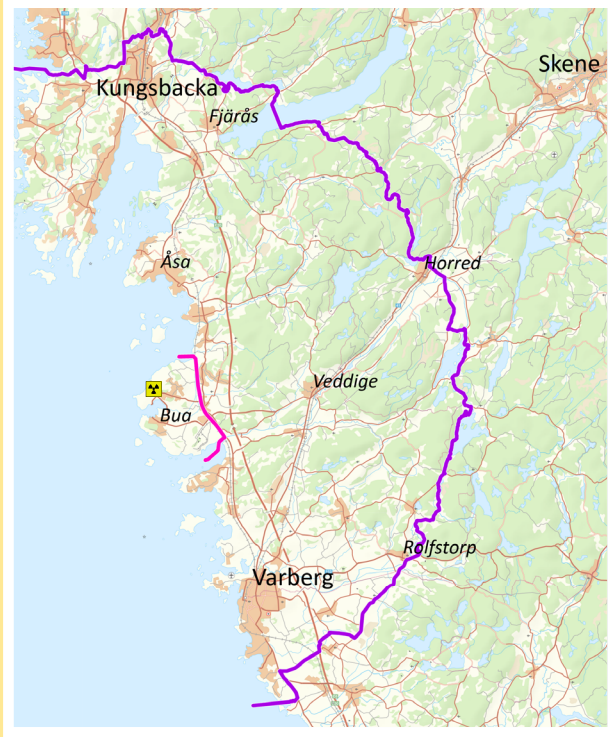
ومعرفتك بما يجب عليك فعله عند وقوع حادث هي أيضاً جزء من هذه الاستعدادات. لذلك نطلب منك قراءة كل ما يحتويه هذا الكتيّب. وعندئذ سنكون مستعداً من حيث معرفة كيفية إنذارك، وما هي طريقة إخبارك عند وقوع حادث، وما هو المتوقّع منك أن تفعله في هذه الحالة.

احتفظ بهذا الكتيّب بحيث يكون في متناول يدك، ودوّن أيضاً الأماكن التي يمكنك العثور فيها على مزيد من المعلومات. ويمكن طلب هذا الكتيّب والمعلومات نفسها أو قراءتها في الموقع:  
[www.lansstyrelsen.se/halland](http://www.lansstyrelsen.se/halland)



## مناطق التأهب حول محطة الطاقة النووية في رينغهالس

هناك حدود تحدّ مناطق التأهب المحيطة بمحطة الطاقة النووية في الطرق وفي الحدود الطبيعية الأخرى. ولذلك فإن المسافة الدقيقة إلى محطة الطاقة النووية تكون أقصر قليلاً أو أطول قليلاً في بعض الأماكن.



- منطقة التأهب الداخلية حوالي 5 كم
- منطقة التأهب الخارجية حوالي 25 كم

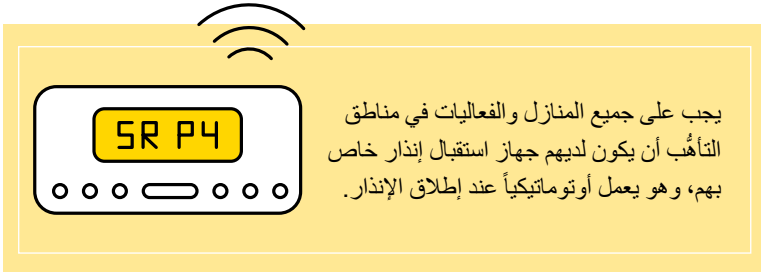
## كيفية إنذارك

في حال وقوع حادث في المفاعل النووي فسيجري إنذارك عن طريق نظام الإنذار والمعلومات/VMA (بلاغ هام إلى المواطنين). حيث يُبثّ البلاغ الهام إلى المواطنين بالدرجة الأولى في محطات الإذاعة السويدية (P4) وقنوات التلفزيون السويدية. كما يُرسل البلاغ الهام إلى المواطنين كرسالة هاتفية (إس إم إس/sms) إلى الهواتف الجوّالة في منطقة معينة.

### الإنذار في الداخل

يجب على كل القاطنين في مناطق التأهّب المحيطة بمحطة الطاقة النووية أن يكون لديهم جهاز استقبال الإنذار الذي يعمل كراديو أيضاً. يبدأ تشغيل جهاز استقبال الإنذار أوتوماتيكياً عند إطلاق الإنذار من محطة الطاقة النووية. ويمكنك الاستماع إلى قناة التأهّب بي 4 هالاند (P4 Halland) في راديو السويد عن طريق جهاز استقبال الإنذار. ومن خلال استماعك إلى قناة بي 4 هالاند (P4 Halland) في راديو السويد فإنك تحصل على معلومات عمّا حدث في محطة الطاقة النووية وعمّا يجب عليك القيام به لتحمي نفسك والآخرين.

تحصل المنازل والفعاليات في مناطق التأهّب على جهاز استقبال الإنذار من سلطة الدفاع المدني والطوارئ. ضع جهاز استقبال الإنذار في الداخل في مكان مركزي.



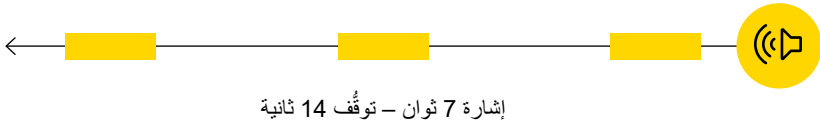
## الإذار في الخارج

توجد في مناطق التأهّب إمكانية لتحذير الشخص الموجود في الخارج في الهواء الطلق. وتعني الإشارة من الإذار الخارجي "هيسا فريدريك/Hesa Fredrik" أنه يجب عليك التوجّه إلى مكان مغلق، وأن تُغلق الأبواب والنوافذ وفتحات التهوية، وأن تستمع إلى قناة بي 4 هالاند (P4 Halland) في راديو السويد. وابقَ في الداخل إلى أن تتلقّى تعليمات أخرى عن طريق قناة بي 4 هالاند (P4 Halland) في راديو السويد.

## اختبار نظام الإذار

يجري اختبار الإذار في الداخل والخارج في أول يوم اثنين من شهر مارس ويونيو وسبتمبر وديسمبر، ما لم يكن يوم عطلة. ولا تحتاج إلى القيام بأي شيء سوى الانتباه إلى أن الإذار يعمل كما ينبغي. ويُطلق الإذار الخارجي زَموره في الساعة 15:00. وفي الساعة 19:00 مساءً يبدأ جهاز استقبال الإذار وراديو السويد بقراءة إشعار تجريبي يُسمَع في جهاز استقبال الإذار.

## بلاغ هام إلى المواطنين (VMA)



## انتهاء الخطر



# كيفية تأثير المواد المُشعّة والإشعاعات عليك

توجد المواد المُشعّة بتركيز ضعيف في محيطنا وقد تؤثر عليك من خلال الإشعاع الذي تنبّه. وأنت تتعرّض يومياً إلى إشعاع طبيعي من الفضاء ومن المواد المُشعّة الموجودة في التربة وفي الماء وفي أجسامنا. كما يمكن أن تتعرّض للإشعاع أيضاً عند إجراء الفحوصات الطبية والعلاجات.

## كيف يضر الإشعاع؟

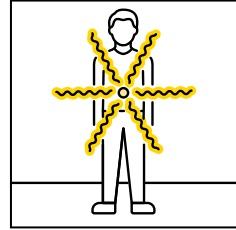
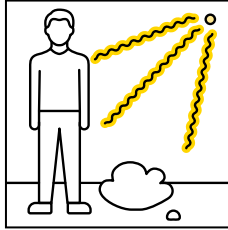
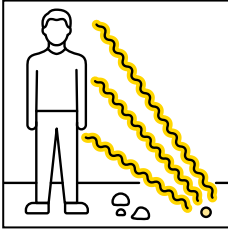
قد يؤثر الإشعاع على خلايا الجسم ويتسبب بإصابتها أو موتها. ويمكن أن تتعافى الخلايا، ولكن إذا كان الإشعاع قوياً جداً فلن يستطيع الجسم تجديد الخلايا. وفي هذه الحالة يمكن أن يتعرض عدد كبير من الخلايا للإصابة، بحيث يتوقف العضو بأكمله عن العمل. وهذا ما يُسمّى إصابات حادة. ويلزم التعرّض إلى جرعة إشعاعية عالية خلال وقت قصير لكي يُصاب المرء بإصابات حادة.

يمكن أيضاً أن يجري تصليح الخلايا على نحو خاطئ، وقد يؤدي ذلك إلى إصابات لاحقة كالسرطان مثلاً. واحتمال حدوث ذلك ضعيف؛ لأن الجسم يتمتع عادةً بمقدرة جيدة على تحييد الخلايا المُصابة.

## الإشعاعات عند وقوع حادث في المفاعل النووي

إنّ محطات الطاقة النووية مزوّدة بنظام يوفر الحماية من الخلل، سواء أكان الخلل فنياً أو بشرياً. وإن أدى وقوع حادث إلى تسرّب في المواد المُشعّة مع ذلك، فمن المحتمل أن يتعرّض الناس للإشعاعات. وتعتمد الجرعات الإشعاعية المُحتملة على شمولية التسرّب ومجريات الأحداث كما تعتمد على الطقس في ذلك الحين وما هي إجراءات الوقاية التي يمكن اتخاذها في ذلك الوقت.

يمكن أن تتعرّض للإشعاع من المواد المشعّة الموجودة في الهواء أو على الأرض. كما يمكن أيضاً أن تتعرّض للإشعاع من خلال دخول المواد المُشعّة إلى جسمك. وقد يحدث ذلك عن طريق التنفّس أو في المواد الغذائية أو من خلال دخول المواد المُشعّة الموجودة على جسمك وملابسك.



اقرأ المزيد على الموقع الإلكتروني لسلطة  
السلامة الإشعاعية: [ssm.se](http://ssm.se)





## أمثلة على الجرعات الإشعاعية

تُذكر الجرعات الإشعاعية في الجدول بوحدة ميلي سيفيرت (mSv).

### أمثلة على الجرعات الإشعاعية

|                   |  |
|-------------------|--|
| 2.4 ميلي سيفيرت   | الجرعة السنوية المتوسطة للأشخاص في السويد                          |
| 20 ميلي سيفيرت    | حدّ الجرعة السنوية للأشخاص الذين يعملون بالإشعاعات                 |
| 100 ميلي سيفيرت   | الجرعة الإشعاعية عند وقوع حادث يستدعي اتخاذ إجراءات الوقاية دائماً |
| 1000 ميلي سيفيرت  | الجرعة الإشعاعية التي قد تسبب إصابات حادة                          |
| 10000 ميلي سيفيرت | الجرعة الإشعاعية المميتة   |

## هكذا تحمي نفسك

توجد طرق مختلفة لحماية نفسك من المواد المشعة عند وقوع حادث في المفاعل النووي. وتحديد ما هي الطريقة أو الطرق الأفضل يعود إلى الوضع في محطة الطاقة النووية وإلى الطقس وإلى الوضع في المجتمع.

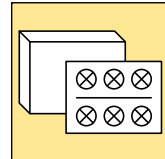
تقرّر إدارة المحافظة وتُقدّم معلومات عن الإجراءات التي توفّر أفضل حماية استناداً إلى الوضع السائد. لذلك اتبع الأوامر التي تعطيها إدارة المحافظة عن طريق محطة راديو السويد بي 4 بالدرجة الأولى.

### عند وقوع حادث في المفاعل النووي فقد يلزمك أن تفعل ما يلي:

**ابقَ في الداخل،** فإنك من خلال بقاءك في الداخل تقلّل من احتمال استنشاقك المواد المشعة الموجودة في الهواء. كما يوفّر لك المبنى حماية من المواد المشعة الموجودة في الهواء أو على الأرض.



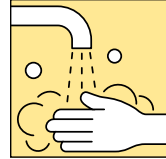
**تناول أقراص اليود،** فمن خلال تناولك أقراص اليود تصبح غدتك الدرقية مشبعة باليود غير المشع. وبذلك تمنع الغدة الدرقية من امتصاص اليود المشع.



الإخلاء إلى مكان آخر، فمن خلال مغادرة المنطقة يمكنك أن تتجنب أو تقلل من احتمال تعرّضك للإشعاعات المنبعثة من التسرّب.



اغتسل واستبدل ملابسك، فمن خلال الدوش واستبدال الملابس وغسل اليدين على نحو منتظم فإنك تقلل من احتمال دخول المواد المشعة إلى جسمك إذا كانت موجودة على جسمك أو ملابسك بعد تسرّب المواد المشعة.



امتنع عن تناول مواد غذائية معينة، فمن خلال امتناعك عن أكل وشرب مواد غذائية معينة قد تكون متأثرة بتسرّب إشعاعي فإنك تقلل من احتمال دخول المواد المشعة إلى جسمك.



## ابقَ في الداخل

توفّر المباني السكنية حماية من المواد المُشعة بعد حدوث تسرّب ناجم عن حادث في المفاعل النووي. وتحصل على أفضل وقاية في الأماكن التي تكون فيها الجدران والسقف أسمك ما يمكن. واحرص على إغلاق الأبواب والنوافذ وفتحات التهوية وأجهزة التهوية. وبذلك تقلّل من احتمال تغلغل المواد المُشعة المحمولة في الهواء إلى المسكن.

يسري أمر البقاء في الداخل أيضاً على الحيوانات والحيوانات المنزلية. أغلق أبواب ونوافذ اصطبلات الحيوانات ومخازن العلف إن أمكنك ذلك. وقم بحماية العلف والماء من الاختلاط بالمواد المُشعة من خلال تغطيتها.

إن كنت مضطراً للخروج فمن المفيد أن ترتدي كمامة للحم والأنف وملابس تغطي الجلد. وسيكون من الأسهل أن ترتدي ملابس يسهل تنظيفها، مثل الملابس الواقية من المطر التي يمكن شطفها بسهولة. وتجنّب إدخال الملابس الخارجية إلى المسكن لكي تقلل من احتمال نشر المواد المُشعة. واغتسل بعد دخولك إلى الداخل.

استمرّ في الاستماع إلى قناة بي 4 هالاند (P4 Halland) في راديو السويد للحصول على المعلومات على نحو متواصل. وسوف تُبلّغك إدارة المحافظة متى سيزول الخطر أو إن كان يجب عليك اتخاذ إجراء آخر للحماية.

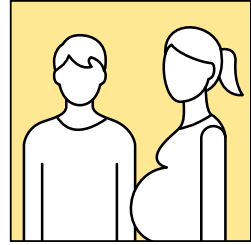
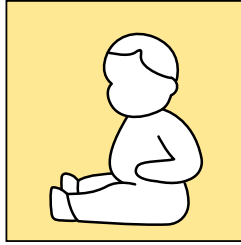
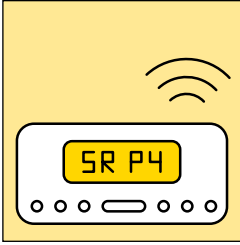
## لا تتناول أقراص اليود إلا بناءً على أوامر من إدارة المحافظة

قد يسبب حادث في المفاعل النووي إلى تسرّب مادة اليود المُشع. وتناول أقراص اليود يُشبع الغدة الدرقية باليود غير المُشع ويُعيقها من أن تمتص اليود المُشع. وأقراص اليود مهمة أكثر بالنسبة للأطفال والحوامل، لأن الغدة الدرقية عند الأطفال والأجنة أكثر حساسية مما هي عند البالغين. وتثبت الأبحاث أن من تجاوز سن 40 عاماً لا يتعرض إلى خطر الإصابة بسرطان الغدة الدرقية من اليود المُشع. ولذلك

فإن أقراص البيود غير مفيدة للأشخاص الذين تجاوزوا سنَّ 40 عاماً. يجب ألا تتناول الحيوانات أقراص البيود.

من المهم أن تتناول أقراص البيود في التوقيت الصحيح وبناءً على أوامر من إدارة المحافظة فقط. فإن تناولت أقراص البيود في وقت أبكر من اللازم أو متأخر أكثر من اللازم فسوف يقلّ تأثيرها. ويمكن استخدام أقراص البيود سوية مع إجراءات وقائية أخرى، كالبقاء في الداخل مثلاً أو الإخلاء إلى مكان آخر. وعمرك هو الذي يحدّد حجم الجرعة. اقرأ ما هو مذكور على الغلاف وفي النشرة الطبية/نشرة المعلومات الموجودة في العلبة لمعرفة الجرعة الصحيحة.

إنّ أقراص البيود هي دواء له تاريخ يحدد انتهاء صلاحيته. وسوف ترسل إدارة المحافظة أقراص بيود جديدة عندما يحتاج الأمر إلى تجديدها. وإن كنت قد أضعت أقراص البيود الخاصة بك أو تحتاج إلى المزيد منها، فاتصل بإدارة المحافظة.



لا تتناول أقراص البيود إلا عندما تأمرك إدارة المحافظة بذلك. ومن المهم أكثر بالنسبة للأطفال والحوامل أن يتناولوا أقراص البيود. والعمر هو الذي يحدّد حجم الجرعة. لذلك اقرأ بتمعن ما هو مذكور على الغلاف وفي النشرة الطبية (نشرة المعلومات) الموجودة في العلبة.

## الإخلاء إلى مكان آخر

عندما تُقيّم إدارة المحافظة أن البقاء في الداخل لم يُعد يوفّر الحماية الكافية، فقد تضطر إلى الإخلاء إلى مكان آخر. وقد يضطر الناس القاطنون أو العاملون في منطقة التأهّب إلى الإخلاء إلى مكان آخر بهدف الوقاية. حتى وإن كنت تسكن أو تعمل في منطقة التأهّب الخارجية، فيجب عليك أن تستعد للإخلاء إلى مكان آخر.

إن الاضطرار إلى مغادرة البيت أمر مُرهق وقد يستلزم تقديم العون إلى بعضنا بعضاً. وتحتاج موارد المجتمع إلى التركيز بالدرجة الأولى على أولئك الذين لا يستطيعون ذلك بأنفسهم.

لذلك توجد في خطة الإخلاء استعدادات في خطوات مختلفة من أجل إخلاء المنطقة:

- **مكان التجمّع:** عندما تأمر إدارة المحافظة بإخلاء منطقة وليست لديك وسيلة نقل، فيجب عليك التوجّه إلى أحد أماكن التجمّع. وهناك سوف تتلقى المساعدة لمتابعة الإخلاء. وقد تكون أماكن التجمّع مواقع للحافلات موجودة أصلاً أو أماكن مثل المدارس ودور العناية حيث يمكن أن تقوم الحافلات بجلب الناس منها. وسوف تُبلّغ إدارة المحافظة عن أماكن التجمّع المعنية عن طريق محطة راديو السويد بي 4. قدّم العون للأشخاص الذين لا يستطيعون الذهاب بأنفسهم إلى مكان التجمّع.

- **مكان الإخلاء:** إن لم يكن لديك مكان تذهب إليه عند الإخلاء (على سبيل المثال: بيت صيفي أو أقرباء أو أصدقاء في منطقة أخرى) فيمكنك الذهاب إلى أحد أماكن التجمّع. وهناك سوف تتلقّى الدعم انطلاقاً من احتياجاتك. وفي مكان الاستقبال توجد إمكانية للاستحمام واستبدال الملابس والحصول على بعض الطعام والشراب.
- **مكان الاستقبال:** سوف يجري افتتاح أماكن استقبال للأشخاص الذين ليست لديهم إمكانية تدبير سكن خاص بهم. وهناك سوف تتلقى المساعدة لتدبير سكن على المدى القصير.

إن الوضع السائد هو الذي يحدّد ما هي الأماكن التي سيجري اختيارها، وما هي أماكن الإخلاء التي سيجري افتتاحها. استمع إلى قناة بي 4 هالاند (P4 Halland) في راديو السويد للحصول على أحدث المعلومات.

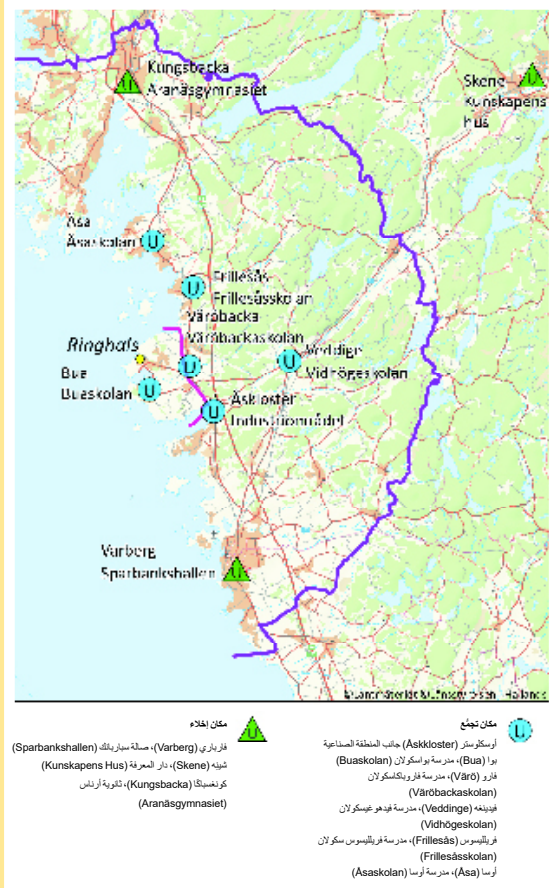
سوف يجري إرسال بعض العاملين في محطة الطاقة النووية إلى بيوتهم في حال وقوع حادث. ولن يبقى سوى العاملين الضروريين الذين يلزم بقاؤهم للتعامل مع الحادث في محطة الطاقة النووية.

إن طُلب منك الإخلاء إلى مكان آخر، فمن المهم ألا تأخذ معك سوى الأشياء الضرورية. وسوف تقوم الشرطة بحراسة المنطقة التي يتمّ إخلاؤها.

اقرأ المزيد عن إجراءات الوقاية في الموقع:  
[www.lansstyrelsen.se/halland](http://www.lansstyrelsen.se/halland)



## أماكن الإخلاء وأماكن التجمع المحيطة بمحطة الطاقة النووية في رينغهالس



— منطقة التأهب الداخلية حوالي 5 كم

— منطقة التأهب الخارجية حوالي 25 كم



## فكّر بما يلي إذا كان يجب عليك الإخلاء إلى مكان آخر

تذكّر ألا تأخذ معك سوى الأغراض الضرورية إذا اضطررت للإخلاء. أشياء من المفيد أن تتذكرها أو تأخذها معك عن الإخلاء:

- أقرص اليود والأدوية
- مستلزمات النظافة الشخصية
- رخصة القيادة وبطاقة الهوية الشخصية وجواز السفر وغير ذلك من وثائق الهوية
- ملابس دافئة مع ملابس إضافية للتغيير
- أموال/نقود، البطاقات البنكية، أجهزة التعريف البنكي
- الهاتف الجوال مع الشاحن
- الحيوانات الأليفة.

قدّم المساعدة لمن لا يستطيع الإخلاء بنفسه. وأخيرًا أقرّبك عن المكان الذي ستذهب إليه. تجنّب الاتصال الهاتفي من أجل تخفيف العبء عن شبكة الهواتف، والأفضل أن ترسل رسائل هاتفية (إس إم إس/sms).

## الامتناع عن مواد غذائية معيّنة

يمكن أن توصيك السلطات بألا تأكل أو تشرب مواد غذائية معيّنة. والغاية هي أن تتجنّب إدخال مواد مُشعة إلى جسمك عندما تأكل أو تشرب. ماء الشرب والحليب هما مثالان على المواد الغذائية التي قد تتأثر بعد فترة قصيرة من وقوع حادث في المفاعل النووي. كما يمكن أن توصيك السلطات بالامتناع عن أكل المواد الغذائية التي تزرعها بنفسك.

## طريقة استعدادنا

تهدف السلطات من خطط الاستعداد في حال وقوع حادث في أحد المفاعلات النووية إلى تجنب الإصابات الحادة والحدّ من الإصابات اللاحقة قدر الإمكان وضمن الحدود المعقولة. . وتقع على السلطات المسؤولية في وجود خطط لحماية عامة الناس. وبوصفك شخصاً فرداً فإنك تتحمل مسؤولية أنت أيضاً. هيئ نفسك من خلال حيازة ما تحتاج إليه والتفكير في استعدادك. حبذا لو تسأل نفسك:

- هل أعرف ما الذي يجب أن أفعله عندما أسمع إشارة الإنذار؟
- هل لدي أنا وأسرتي ما نحتاج إليه لنستطيع البقاء في الداخل بضعة أيام؟
- هل يوجد مكان أستطيع التوجّه إليه في حال وجوب الإخلاء؟
- أين توجد أقرص اليود الخاصة بي؟
- ماذا سأفعل إن احتجت إلى المزيد من المعلومات؟

### هذا ما تفعله السلطات

إن إدارة المحافظة هي التي تتحمل مسؤولية أعمال الإنقاذ وحماية الناس من الإشعاع عند وقوع حادث في المفاعل النووي. وتحصل إدارة المحافظة بدورها على النصائح والدعم من السلطات المركزية مثل سلطة حماية المجتمع والاستعداد للطوارئ، وسلطة السلامة الإشعاعية، ومصلحة الشؤون الزراعية، ومصلحة مراقبة المواد الغذائية. كما يُساهم في الاستعدادات أيضاً كل من خدمة الإنقاذ في البلدية وسلطة الشرطة وخفارة السواحل ومصلحة المرور وإقليم محافظة هاالاند.

## محطة الطاقة النووية على أهبة الاستعداد

في حال وقوع حادث يمكن حدوث تسرب إلى الهواء والماء. يتوفر لدى محطات الطاقة النووية في السويد التقنية والتخطيط لمنع حدوث تسرب في المواد المشعة أو الحد منه.

### استعدادك في البيت

إذا كنت مستعداً فسيكون من الأسهل عليك أن تتدبر أمورك في حالات الأزمات. ويسري ذلك على جميع حالات الأزمات: انقطاع التيار الكهربائي، أو انعدام التدفئة، أو انقطاع الماء، أو حادث في المفاعل النووي.

تختلف الاستعدادات من حالة لأخرى، كأن تكون تسكن مثلاً في الريف أو في محلة صغيرة أو في بيت أو شقة. ولذلك يجب تكييف استعدادك في البيت انطلاقاً من احتياجاتك. وحبذا لو تتشارك في بعض الأمور وأن تستعيروا من بعضكم بعضاً.

### استعد للبقاء داخل البيت

في حال وقوع حادث في المفاعل النووي فقد تحتاج إلى البقاء في الداخل لبعض الوقت من أجل حماية نفسك. وعندما تخطط لاستعدادك في البيت فالأمور الهامة هي: الطعام والشراب والتدفئة وإمكانية الاستماع إلى الأخبار والحصول على المعلومات.



**ماء نظيف للشرب.** حَزَّنْ غالونات من الماء تحسباً من أن يصبح ماء الصنبور غير قابل للاستخدام. ضَع بحسبانك أنك تحتاج إلى ما لا يقل عن ثلاثة لترات للشخص البالغ في اليوم. حَزَّنْ الماء في مكان مُظلم ومعتدل البرودة.



**الطعام.** احتفظ في بيتك بطعام تكون مدة صلاحيته طويلة. والأفضل هو أن تختار طعاماً سريع التحضير ولا يتطلب الماء أو يحتاج إلى القليل منه. على سبيل المثال: مُعلبات، معكرونة، عدس، فاصولياء، جذريات، مُكسّرات، قهوة، جبن لّين، خبز مجفف، كعك أو أي نوع آخر من أنواع الخبز الذي له صلاحية طويلة.



**التدفئة.** إذا انقطعت الكهرباء فسيصبح البيت بارداً بسرعة. ولذلك من المفيد حيازة ملابس دافئة ومدفأة غاز وموقد كحولي مع الوقود، وشموع التدفئة، وأكياس النوم وبطانيات وأعواد الثقاب. انتبه إلى خطر اندلاع حريق!



**احرص على أن تبقى على اطلاع.** ومن المفيد حيازة جهاز راديو يعمل بالبطاريات أو الخلايا الشمسية. وفي حال وقوع حدث خطير فستكون بحاجة إلى تلقّي المعلومات من السلطات عن طريق بثّ الراديو من قناة بي 4 هالاند (P4 Halland). يمكن الإبقاء على هاتفك الجوال مشحوناً بواسطة بطارية إضافية أو شاحن لاستخدامه في السيارة. ومن الأفضل أن تكتب أرقام الهواتف الهامة على ورقة.



اقرأ المزيد في الكتيب "في حال وقوع أزمة أو نشوب حرب/Om krisen eller kriget kommer" الذي تم إرساله إلى صندوق بريدك. تجد المزيد من المعلومات عن الاستعداد في البيت في الموقع: [msb.se](http://msb.se).

# هنا تجد المزيد من المعلومات

ابحث عن المعلومات من المصدر الصحيح. تستخدم السلطات محطة راديو السويد بي 4 لنشر المعلومات. لا تصدق الإشاعات، وكُن بالدرجة الأولى ناقدًا للمصادر التي تنشر المعلومات في وسائط التواصل الاجتماعي. واستخدم العديد من المصادر الموثوقة لتتأكد من صحة المعلومات.

إدارة المحافظة: إذا كانت لديك أسئلة عن أقراص اليود أو تريد معرفة المزيد عن استعدادات الطاقة النووية. البريد الإلكتروني: [halland@lansstyrelsen.se](mailto:halland@lansstyrelsen.se)، رقم الهاتف: 010-422 03 00

سلطة السلامة الإشعاعية: تعمل على حماية الناس والبيئة من تأثيرات الإشعاع غير المرغوب فيها. اقرأ المزيد على الموقع: [ssm.se](http://ssm.se).

سلطة الدفاع المدني والطوارئ (MSB): الإشراف على السلطات المسؤولة عن استعدادات الطاقة النووية وتقديم الدعم لها. اقرأ المزيد عن نظام الإنذار الخارجي على الموقع: [msb.se/vma](http://msb.se/vma).

## معلومات في الأزمات

- إن قناة بي 4 هالاند (P4 Halland) في راديو السويد هي قناة التأهب التي تبت في حال وقوع حوادث وأزمات خطيرة.
- يقدم الموقع الإلكتروني [krisinformation.se](http://krisinformation.se) معلومات إجمالية ومتواصلة من السلطات السويدية عند الأزمات.
- اتصل برقم الأزمات الوطني 113 13 للحصول على معلومات أو لتقديم معلومات في حال وقوع حادث في أحد المفاعلات النووية أو غير ذلك من الأزمات الخطيرة.
- قم بزيارة الموقع الإلكتروني [1177.se](http://1177.se) للحصول على إرشادات صحية وطبية.



# لائحة تذكيرية

## تذكّر ما يلي:

- أخبر أقرباءك عن المكان الذي ستذهب إليه.
- الأفضل أن ترسل رسائل هاتفية (إس إم إس/ sms) بدلاً من الاتصال، من أجل تخفيف العبء عن شبكة الهواتف.
- قدّم المساعدة لمن لا يستطيع الإخلاء بنفسه.
- اترك الحيوانات التي لا يمكن اصطحابها (حيوانات الزراعة والخيول) في الداخل مع علف وماء يكفي لبضعة أيام.
- قدّم معلومات إلى الشرطة عن الحيوانات المتبقية.
- أطفال روضة الأطفال والمدرسة والأشخاص المقيمون في دور العناية يحصلون على مساعدة عند الإخلاء.

## تهيأ للبقاء في الداخل من خلال:

- تخزين الماء النظيف في غالونات أو في زجاجات التغليف (PET) مثلاً في الثلاجة.
- حيازة مستودع للطعام تضع فيه طعاماً ذا صلاحية طويلة.
- احرص على الإبقاء على التدفئة وطهي الطعام حتى بدون كهرباء، تجهّز بالشموع والموقد الكحولي وأكياس النوم.
- حيازة جهاز راديو مع بطاريات أو راديو قابل للشحن لكي تبقى مُطلّعاً على آخر المعلومات.

تجد بيانات الاتصال في الصفحة التالية.



## للقاطنين في منطقة تائب في محيط محطة طاقة نووية:

- أنا أعرف إشارات الإنذار وأعرف ما الذي يجب أن أفعله.
- قمت بتركيب جهاز استقبال الإنذار وأعرف أنه يجري اختباره أربع مرات بالسنة.
- أعرف مكان أفراس اليود التي جرى توزيعها مسبقاً.

## في حال وقوع حادث:

- أعرف إلى أين سأذهب في حال صدور قرار بالإخلاء.
- أعرف أنه يجب عليّ دائماً الاستماع إلى محطة راديو السويد بي 4 للحصول على مزيد من المعلومات في حال وقوع حادث.
- إذا كانت الأوامر هي البقاء في الداخل فسوف أقوم بإدخال الحيوانات الموجودة في الخارج أيضاً.
- أغلق الأبواب والنوافذ، بما في ذلك أبواب ونوافذ اصطبلات الحيوانات ومخازن العلف.
- أبقى على اطلاع على أحدث المعلومات الصحيحة عن طريق القنوات المعروفة، وبالدرجة الأولى محطة راديو السويد بي 4.

## عند الإخلاء إلى مكان آخر

### اصطحب معك ما يلي:

- أفراس اليود والأدوية
- مستلزمات النظافة الشخصية
- رخصة القيادة أو بطاقة الهوية الشخصية أو جواز السفر
- ملابس دافئة مع ملابس إضافية للتغيير
- أموال، البطاقة البنكية، جهاز التعريف البنكي
- الهاتف الجوال مع الشاحن
- الحيوانات الأليفة.





# تحصل على المزيد من المعلومات عند وقوع حادث من:

قناة بي 4 هالاند (P4 Halland) في راديو السويد،

[www.sverigesradio.se/kalmar](http://www.sverigesradio.se/kalmar)

إدارة المحافظة في محافظة هالاند، 010-322 30 00،

[www.lansstyrelsen.se/halland](http://www.lansstyrelsen.se/halland)

المعلومات المشتركة من السلطات حول الأزمات،

[www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se)

رقم الاستعلامات الوطني في السويد عند وقوع

حوادث كبيرة أو أزمات، اتصل بالرقم 113 13