Macluumaad muhiim ah oo dadka Iswiidhan deggan ku socda

Haddii masiibo dhacdo ama uu dagaal dhaco

Waxa buug-yarahan loo dirayaa dhammaan qoysaska Iswiidhan degan iyadoo ay dawladdu shaqadaa dirsatay. Hay'adda Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) ayaa ka masuul ah waxa ku qoran.

Waxa suurtogal ah in buug-yaraha oo af-iswiidhish iyo af ingiriisi fudud ku qoran la dalbado oo sidoo kale isagoo dhijitaal ah oo dhowr luqadood ku qoran lala soo dego. Waxa sidoo kale lagu heli karaa luqadda dhegoolka, isagoo duuban iyo isagoo farta indhoolaha.

Macluumaad dheeraad ah ka akhri msb.se.

Keydso buug-yaraha.

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

Sawiradda: Patrik Berg
Lambarka daabacada: MSB2432 – Noofember 2024
ISBN: 978-91-7927-546-4

Ku socda dadka Iswiidhan degan

Waxa aynu ku noolnahay wakhti walwal badan. Dagaal ayaa ka socda dunideenna. Argagixisanimo, weerarada internetka iyo macluumaad jahawareerin ah ayaa la isticmaalaa si la inoo dhibo oo la inoo saameeyo.

Si aynu khatarta uga hortagno, waxaynu u baahanahay inaynu isku duubnaano oo aynu masuuliyadda dalkeena qaadno. Haddii la ina soo weeraro waa in dhamaan la iska kaashadaa sidii Iswiidhan loo difaaci lahaa madax banaanideeda iyo dimuqraadiyaddeeda.

Iska caabinta ayaynu maalin kasta wadajir ula dhiseynaa qaraabada, asxaabta shaqada, saaxiibada iyo jaarka.

Waxaad Buug-yarahan ka ogaan doontaa sida aad isku diyaarin karto, iyo waxa aad samaynayso haddii masiibo dhacdo ama uu dagaal dhaco.

Waxaad qayb ka tahay diyaargarowga Iswiidhan.

Hordhaca

Duni aan la isku halayn karin ayaa diyaargarow u baahan 5

Wadajir ahaan ayaynu u xoojineynaa Iswiidhan 6

Difaaca Iswiidhan 7

Heeggan sare 8

Masuuliyada difaaca guud 9

Nidaamka digniinta 10

Iska ilaali duqeymaha diyaaradaha 12

Heeganka guriga 15

Daadgurayn 19

Qolka bamka iwm lagaga gabado 20

Difaaca la xidhiidha cilmi nafsiga 22

Amniga dhijitaalka 23

Weerar argagixiso 24

Dhiig bax joojinta 25

Cimilo aad u daran 26

Cudurada faafa 27

Qofka taageero dheeri ah u baahan 28

Qofka xawayaanka guriga haysta 29

Haddii aad walwalsan tahay 30

In carruurta lagala hadlo masiibada iyo dagaal 30

Lambarada telefoonada ee muhiimka iyo macluumaad dheeraad ah 31–32

Duni aan la isku halayn karin ayaa diyaargarow u baahan

Khatarta militari ee Iswiidhan ayaa kor u kacday waana inaynu waxa ugu xun u diyaargarownaa – weerar hubaysan.

Dagaal – khatarta kama danbeysta ah ee xorriyaddeenna

Markay cidi iyadoo awood isticmaalaysa rabto inay qaaddo xaquuqda aynu isku xukunno, waxay taasi halis gelinaysaa xuquuqdeena xoriyada iyo nolosheena madax bannaan.

Waxa sidoo kale jira siyaabo kale oo aan aheyn cududa ciidan oo waddankeena lagu saamayn karo laguna waxyeelayn karo tusaale ahaan weerarrada internetka, ololeyaasha saamaynta, argagixisanimo iyo burburin. Tani ayaa wakhti kasta dhici karta, iyadoo wax badan ay halkan iyo haddaba socdaan.

Xoriyadeenna ma dhayalsan karno. Waana inaynu lahaannaa rabitaanka iyo geesinnimada aynu bulshadeeda ku difaacayno, xitaa haddii ay taasi naf huritaan keenayso.

Haddii Iswiidhan la soo weeraro, ayaynaan weligeen isdhiibi doonin. Dhammaan macluumaadka ku saabsan inay iska caabintu joogsan doonto waa been.

Hanjabaadaha kale ee halista ah

Waxaynu sidoo kale u baahanahay inaynu xoojino iska caabinteena si aynu ugu awoodno inaynu maareyno khataraha kale ee halista ah, tusaale ahaan:

- cimilo aad u daran
- cudurada faafa ee khatarta ah
- khalkhal ku yimaada nidaamyada IT-ga ee muhiimka ah
- dambiyada qorsheysan.

Wadajir ahaan ayaynu u xoojineynaa Iswiidhan

Marka masiibo dhacdo ee dagaal jiro waxaynu dhammaanteen u baahanahay inaynu gacan ka geysano awoodda iska caabinta ee Iswiidhan.

Hay'adaha dawladda, gobolada iyo degmooyinku ayay masuuliyad badani saaran tahay marka amnigeena la hatido. Degmooyinku waa inay tusaale ahaan daryeelaan dadka waaayeelka ah iyo kuwa buka, oo ay hubiyaan in daryeelka carruurta iyo adeega gargaarka degdegga ahi ay shaqeeya ilaa inta suurtogalka ah. Xitaa shirkadaha ayaa diyaargaroweena gacan ka gaysanaaya.

Haddii ay wax halis ahi dhacaan, waxa marka hore caawimada la siinayaa cidda aadka ugu baahan. Waa in inteenna badan aynu ugu yaraan hal todobaad kaligeen is dabarno.

Tusaalooyin ka mid ah sida aad uga qaybqaadan karto heegganekeena guud:

- Ku biir ururada difaaca tabaruca ee ku hawlan difaaca guud. Xitaa ururada kale ee tabaruca iyo ururada diimaha ayaa waxqabadyo muhiim ah sameynaaya.
- Qaado koorso, tusaale ahaan, koorsada badbaadadab wadnaha iyo sambabada, CPR (hjärt- och lungräddning ama HLR).
- Noqo qof dhiig ku deeqa haddii aad awooddo.
- Dadka kale ee jooga meesha aad ku nooshahay kala hadal sida aad u xoojin karto heegganekeena guud, tusaale ahaan ururada-ururka guryaha, guryaha dabaqa ee kirada ama byalaget.

Difaaca Iswiidhan

Waxay Iswiidhan leedahay difaaca guud (totalförsvar). Waxa uu difaaca guud ka kooban yahay difaaca ciidamada iyo difaaca rayidka ah. Iswiidhan waxay sidoo kale qayb ka tahay difaaca gaashaanbuurta NATO.

Difaaca ciidamada

Difaaca ciidanku waxa uu difaacayaa Iswiidhan iyo xulafadeeda Wadamada NATO haddii weerarka hubaysan ku yimaado, difaacaya xuduudaheena oo gacan ka geysanaaya maareynta xurgufaha. Waxay taasi ka kooban tahay Ciidamada xoogga dalka iyo hay'ado badan oo kala duwan oo taageeri doona difaaca ciidamada.

Difaaca rayidka ah

Difaaca rayidka ah waa dhammaanteen dadka Iswiidhan ku wada nool iyo dawladda, gobolada, degmooyinka, shirkadaha iyo ururada tabarucayaasha ah. Mid ka mid ah hawlaha ugu muhiimsan ee difaaca rayidku waa in la taageero difaaca ciidamada. Masuuliyad kale oo weyn waa in la ilaaliyo dadka rayidka ah iyo in la hubiyo in hawlaha aasaasiga ah ee bulshadu ay shaqeeyaan ilaa inta suurtogalka ah xitaa marka uu dagaal socdo. Waxay taasi tusaale ahaan khuseysaa bixinta korontada, daryeelka caafimaadka iyo gaadiidka.

Iswiidhan oo ka mid ah Nato

Waxay Iswiidhan ka tirsan tahay gaashaanbuurta difaaca ee Nato. Ujeedada gaashaanbuurtu waa in waddamadu si wadajir ah uga xoog bataan oo ay wadamada kale ka ilaaliso inay ina soo weeraraan. Haddii si kasta ha ahaatee waddan NATO ah la soo weeraro ayay wadamada kale ee gaashaanbuurta ka tirsan gacan ka geysan doona difaaca - mid difaacaya dhamaan, dhammaan difaacaya mid.

Heeggan sare

Haddii dagaal ama khatar dagaal jirto, waxay dawladdu awoodaa inay go’aamiso in la galo heeggan sare si loogu xoojiyo fursadaha uu wadanku isku difaacayo.

Waxa uu heeggan sare ka dhigan yahay in dhammaan bulshadu isku soo ururiso awoodda si loogu wajaho cid wax soo weerartay oo loogu hubiyo in waxa bulshada ugu muhiimsan shaqeeyaan. Haddii heeggan sare la galo waxaa laguugu yeedhi karaa si aad siyaabo kala duwan ugu caawiso.

Waxaad in heeggan sare la galay ka ogaan kartaa iyadoo la soo maraayo waxyaabaha ay ka mid yihiin, raadiyowga, telefishinka iyo qoraalka TV-ga lagu soo qoro. Marka heeganka heerka ugu sarreeya la galo, ayaa sidoo kale alaarmka diyaargarowga la isticmaali karaa.

Alaarmka diyaargarowga ayuu micnahiisu yahay inuu dagaal jiro ama khatar degdeg ah oo dagaal jirto. Waa in dhamaan difaaca guud si degdeg ah loo abaabulaa, oo ay bulshaduna dagaal u diyaargarowdaa. Diyaargarowga ugu sarreeya ayaa dalka oo dhan ka jira.

Masuuliyada difaaca guud

Laga bilaabo sanadka aad 16 jir buuxiso ilaa sanadka aad 70 jir buuxiso ayay masuuliyad kaa saaran tahay difaaca guud waxaana kugu waajib ah inaad ka qaybqaadato difaaca guud marka ay khatar dagaal jirto iyo marka dagaal socdo.

Waxay masuuliyadda difaaca guud khuseysaa muwaadiniinta oo dhan, kuwa Iswiidhan degan iyo kuwa wadanka dibadiisa ku nool. Masuuliyadda difaaca guud waxa ay xitaa khuseysaa dadka ajaanibka ah/muwaadiniinta dalalka kale ka soo jeeda ee Iswiidhan degan. Waxay taasi ka dhigan tahay masuuliyada difaaca:

- Shaqada qaranka (värnplikt) ama shaqada rayidka (civilplikt). Haddii heeggan sare la galo waxaad masuul ka tahay inaad isla markaaba tagto meesha laguu sheegay amarkaaga meelaynta dagaalka.
- Waajibka guud ee adeegga (allmän tjänsteplikt). Haddii ay dawladdu go'aamiso waajibka guud ee adeega waxaad masuul ka tahay inaad tagto shaqadaada ama qabato hawlo kale ee muhiimka u ah difaaca guud.

Hadii heeggan sare la galo waxaad sii waddanaysaa inaad shaqadaadii caadiga aheyd tagto haddii aanad meel kale oo dagaal laguu cayimin.

Nidaamka digniinta

Marka ay dhacaan shilal khatar ah, masiibooyin, khatar dagaal iyo dagaal siyaabo kala duwan ayaa laguugu digi karaa. Baro waxa ay calaamadaha kala duwan yihiin.

Digniinta dibedda

Qalabka digniinta dibedda ”Hesa Fredrik” ayaa ku yaalla degmooyinka badankooda iyo agagaarka goobaha tamarta nukliyeerka.

Digniinta dibadda ayaa la tijaabiyaa isniinta aan fasaxa aheyn ee bilaha Maarso, Juun, Sibtember iyo Diisember, saacadda 15 (3:da galabnimo).

Ogeysiis muhiim ah oo ku socda dadweynaha (VMA)

Dhawaaq digniin ah oo 7 ilbidhiqsi socda iyo 14 ilbidhiqsi oo hakad/kala go’ ah. Wuxuu dhamaanayaa 2 daqiiqo kadib.

Gudaha/guriga gal. Xidh daaqadaha, albaabbada iyo haddii ay suurtogal tahay hawo-qaadaha. Dhageyso Sveriges Radio P4 si aad macluumaad dheeraad ah uga hesho.

VMA waa nidaam u diga oo wargaliya markay jiraan shilal khatar ah iyo wacyi adag, sida sii daynta maadooyinka khatarta ah iyo dabka leh, tusaale ahaan, leh khatarta uu qiiqa sun ahi ama qarax ku imaan karo.
Waxaad VMA ka heleysaa meelaha ay ka midka yihiin:

- Sveriges Radio, SVT, SVT Text iyo raadiyaha iyo kanaalada telefeshinada ee ganacsiga.
- App:ka tusaale ahaan krisinformation.se, SOS Alarm, Sveriges Radio iyo SVT.
- Sms-ka loogu giraayo mobaylada aagga ay dhibaatadu saameysey.

Alaarmka diyaargarowga

30 15 30

Dhawaaq digniin ah oo 30 ilbidhiqsi socda iyo 15 ilbidhiqsi oo hakad/kala go' ah. Wuxuu dhamaanayaa 5 daqiiqo kadib.

Gudaha/guriga gal. Dhageyso Sveriges Radio P4. Waxay ka dhigan tahay in waddanka oo dhan heegankii ugu sareeyay lagu jiro. Qofka ku qoran shaqada qaranka ama shaqada rayidku waa inuu isla markaaba tagtaa meesha laguugu sheegay amarkaaga meelaynta. Haddii meelaynta dagaalka lagugu qoray goobtaada shaqada, waa inaad tilmaamaha loo shaqeeyaha raacda.

Digniinta weerarka diyaaradaha

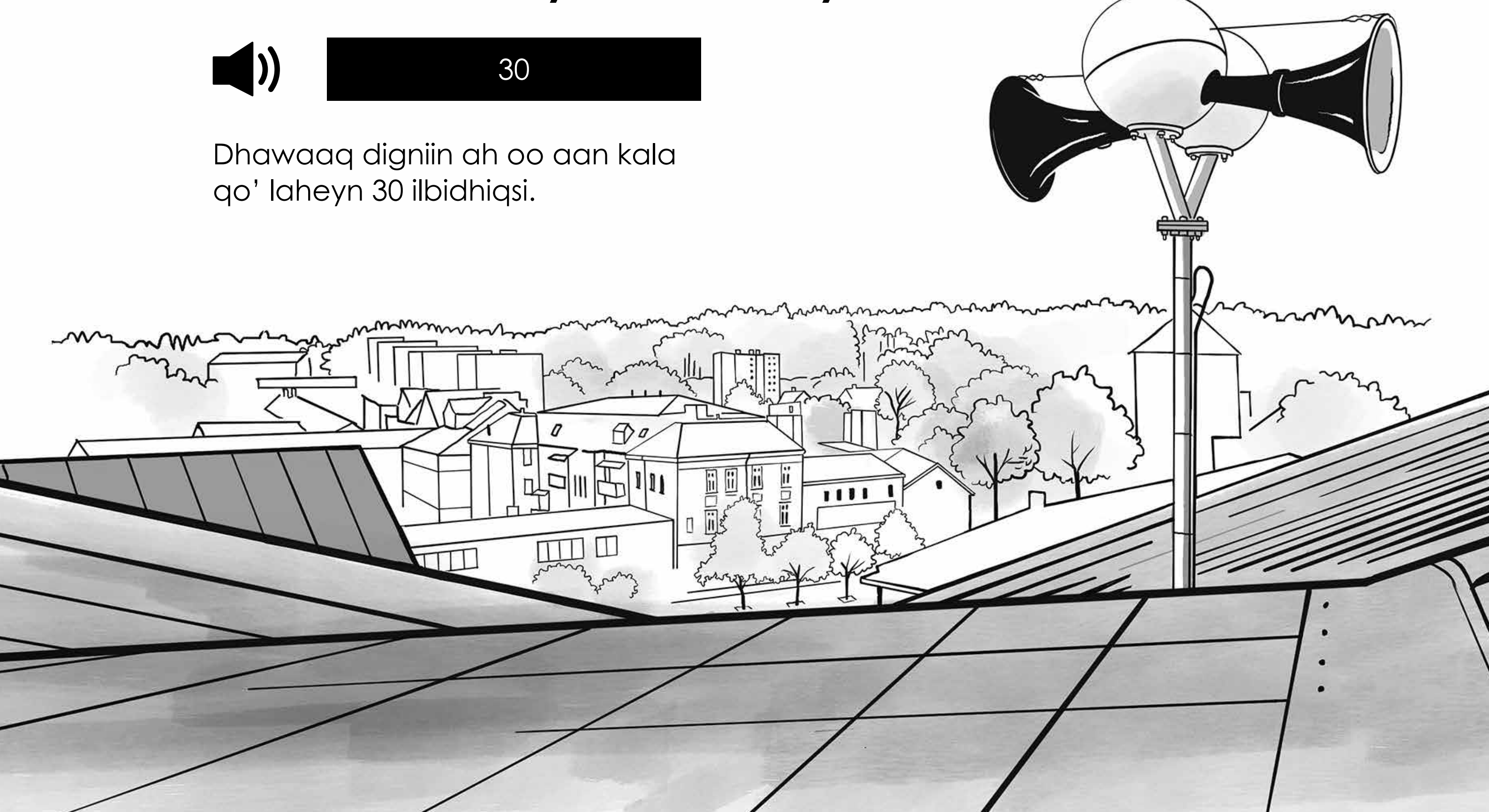
Dhawaaq digniin ah oo gaaban oo 1 daqiiqo ah.

Isla markaaba tag qolka bamka iwm lagaga gabado ee kuugu dhow, dhulka hoostiisa ama meel kale oo dhowrsan. Meelaha gudaha ayaa ka badbaado fiican meelaha bannaanka, khaasatan qol aan daaqado lahayn.

Khatartii waa ay dhamaatay

30

Dhawaaq digniin ah oo aan kala qo' laheyn 30 ilbidhiqsi.



Iska ilaali duqeymaha diyaaradaha

Haddi ay duqeyn diyaaradaha ahi dhacdo waa inaad isla markiiba tagtaa qolka bamka iwm lagaga gabado ama meel kale oo dhowrsan. Dooro ta kuugu dhow. Waxa kale oo laga yaabaa inaad u baahato inaad ka baxdo aag haddii ay dhacdo weerar milatari oo soo socda.

Waxa weerarka lagaaga digi doona iyadoo la isticmaalaayo alaarm diyaaradaha iyo Sveriges Radio P4.

Qolka bamka iwm lagaga gabado waxa uu kaa ilaalinayaa hirarka cadaadiska wata iyo faliidhada bambooyin ka soo baxa. Waxay sidoo kale kaa ilaaliyaan hirarka cadaadiska iyo mawjadaha kulka ee ka soo baxaaya hubka nukliyeerka. Waxa uu qolka bamka iwm lagaga gabado ku siinayaa difaac ka wanaagsan marka la garab dhigo meelaha kale kaas oo kaa ilaalinayaa shucaaca ka soo baxaya, gaasaska ka imanaya hubka kiimikada iyo maaddooyinka bayoolaji ee dagaal.

Goobaha kale ee dhowrsan

Qeybta hoose, geerashka iyo boosteejootyinka/goobaha tareennada dhulka hoostiisa mara ayaa sidoo kale kaa difaacaaya haddii duqeyn diyaaradahu ay dhacdo. Waxaad xitaa wax gabbaad ah ka helaysaa tunnel-ka ama gidaarka. Waxa ka wanaagsan in gudaha lagu jirto marka dibadda la barbar dhigo, waxa fiican qol aan daaqado lahayn.

Haddii aad dibadda joogto oo aanad ka gaadhin inaad gasho meel aad kaga gabato waa inaad dhulka jiifsataa, iyadoo la doorbidaayo inaad meel bohol ama moos ah is duubduubto. Markaad calaamada digniinta maqasho ”Khatartii way dhamaatay” ayaad meesha aad kaga gabatay ka bixi kartaa. Caawi dadka dhaawacmay ama meeli ku xidhantay.

Hubka nukyeelka

Waxa ay xaaladda amniga adduunku sii kordhinaysaa khatarta in hubka nukliyeerka la isticmaali karo. Haddii uu dhaco weerar hubka nukliyeerka, kiimikada ama bayoolojiga, isku badbaadi hab u dhigma qaabka weerarka hawada. Qolka bamka iwm lagaga gabado ayaa badbaadada ugu wanaagsan bixiya. Dhawr maalmood kadib ayuu shucaacu aad u yaraanayaa.

Difaaca ugu fudud

- Dibbada, meel bohol ama moos ah.
- Tunnel ama gidaar agtiis.
- Gudaha/guri qol aan daaqado lahayn.
- Guriga hoostiisa, geerashka iyo boosteejootyinka-/goobaha tareennada dhulka hoostiisa mara.
- Qolka bamka iwm lagaga gabado.

Difaaca ugu wax ku oolsan

Heeganka guriga

Waxaad gacan ka geysanaysaa diyaargarowga bulshada haddii aad haysato heeganka guriga oo ugu yaraan hal toddobaad kugu filan.

Talada liiska waxyaabaha la hubinayo waafaji baahiyahaaga iyo awooddaada. Waxyaabaha qaar ayaa laga yaabaa inaad dadka kale la wadaagto sida deriskaaga. Waqtiyada masiibooyinka iyo dagaalka, waa inaynu dhammaanteen is caawinnaa.

U diyaargarow si aanad hal mar waxwalba soo qaadan haddii ay wax halis ahi dhacaan.

Biyaha

Waxaad maalintii u baahan tahay ugu yaraan saddex litir oo biyo ah, ugu horrayn si aad ugu cabto oo aad wax ugu kariso. Haddi ay biyaha la cabayaa yaraadaan waxay degmadu dhigi doontaa taangiyo biyo ah, laakiin waxaad wali u baahan tahay inaad biyo guriga ku haysato.

- ☐ Soo qaado shirikaan ama baaldi dabool leh si aad biyo ugu soo qaadato.
- ☐ Soo iibso biyo caagada ku jira ama ku shubo daasadaha cuntada loogu talogalay.
- ☐ Biyaha ku keydi meel madow oo qabow. Hubi in biyaha dhadhankooda iyo urtoodu wanaagsan tahay hal ama laba jeer sannadkii. Beddel haddii loo baahdo.
- ☐ Haddii aanad hubin inay biyuhu nadiif yihiin, karkari biyaha ilaa ay aad iskugu laba rogayaam.

!

Biyaha ku qabooji caagadaha PET-ka. Waxa caagadaha loo isticmaali karaa sidii talaagada/baraadada yar ee wax qaboojinta haddii korontadu dento. Marka barafkii dhalaalo ayaad biyaha cabbi kartaa. Caagadaha ha wada buuxin maxaa yeelay way dillaaci karaan.

Kulka

Gurigaaga ayaa dhakhso u qaboobi doona haddii xilliga jiilaalka korontadu go'do. Dooro qol aad joogto. Busteyaal daaqada ku qari oo dhulka roog ku gogol. Waxa fiican inay guriga kuu yaallaan:

- ☐ Dharka dibadda oo diiran oo tayo wacan, dharka dhogorta ah, sharabaado adag, koofiyado, galoofis, iskaaf/cumaamad.
- ☐ Busteyaal, suufyo lagu seexdo, kiish lagu seexdo.
- ☐ Ilaha kale ee kulka ee aan koronto u baahneyn, sida kuleyliyaha gaaska ku shaqeeya ama wax kale oo gaas la shito ku shaqeeya.
- ☐ Shumaca, laambadaha kulka, shidaalka loogu talagalay ilaha kulka.
- ☐ Kabriid, walaacad/birikey, dab-demiye.

! Ammaanka ka taxaddar haddii aad isticmaalayso ilo kale oo kulaylka dhaliya. Marar badan hawo u fur si aad ogsijiin ugu hesho. Bakhtii/demi intaanad seexan kahor.

Isgaadhsiinta

Waxaad u baahan tahay inaad heli karto wararka iyo macluumaadka muhiimka ah ee hay'ada dawladda ka socda. Waxaad sidoo kale u baahan tahay inaad qaraabada iyo asxaabta la xidhiidh karto.
Waxa wanaagsan inuu guriga kuu yaalo:

- ☐ Raadyow ku shaqeeya baytari, cadceedda ama wareejiye/handhar.
- ☐ Baytariyo dheeraad ah.
- ☐ Mobaylka iyo baytariyo dheeraad ah oo la buuxiyay (powerbank).
- ☐ Jaarjarka loo isticmaalo gaadhiga.
- ☐ Warqad ku qoro lambarada telefoonada ee muhiimka ah.

! Sveriges Radio P4 ayaa ah kanaal heeggan waxaanu sii wadi doonaa tabinta marka masiibo dhacdo ee dagaal jiro. Ogow mowjada degaankaaga laga helo P4-kanal ee krisinformation.se.

Cunto

Waxaad u baahan tahay cunto ku dhargisa, tamar ku siisa oo heerkulka guriga lagu kaydin karo. Dooro cunto degdeg loo karin karo oo biyo yar u baahan ama toos loo cuni karo. Istoodhkaaga ku kaydi adigoo mararka qaarkood waxoogaa yar oo dheeraad ah soo adeeganaya.
Waxa fiican in guriga lagu haysto:

- ☐ **Cuntada qallalan:** Qabadin, koomfeleges, baasto, bariis, kuskus, bataati shiidan/baradho budo ah, budo ah/caano boodhe, tortilla, rooti adag, buskud, milix, xawaash.
- ☐ **Cunto qasacadaysan:** Tamaandho/yaanyo, khudaarta cagaaran, khudrada midhaha ah, raashin diyaarsan.
- ☐ **Borootiinku ku badan yahay:** Hilibka iyo kalluunka la qalajiyey ama isbeddel laga ilaaliyay, fuul, digir, cadas, farmaajo/jiis caagad ku jirta.
- ☐ **Dufanku ku badan yahay:** Saliid cunto, pesto, tamaandhada qorraxda-lagu qalajiyay oo saliid ku jirta, tapenade, subagga lawska, laws iyo iniinyo.
- ☐ **Tamar degdeg ah:** Kiriim khudrad ah, malmalaaddo, shukulaato, malab, borotiin bars, khudrad la qalajiyey.
- ☐ **Cabitaano:** Qaxwe, shaah, shokolaad budo ah, blåbärs iyo nypon-soppa, cabitaanada miroha/khudaarta ah, cabitaanada caanaha ah.
- ☐ **Cuntada carruurta:** Välling, beddel cunto, boorash, qasaacadaha cuntada carruurta.

! Ka faa'ideyso khudarada iyo midhaha (bär-ka) Xadiiqada guriga, balakoonkaaga ama rukunka daaqada ku beero waxyaabaha la cuni karo.

Lacag

Haddii aad siyaabo kala duwan wax ku bixin karto ayaad diyaargarowgaaga xoojinaysaa. Isticmaal lacagta kaashka ah marmarka qaar.
Waxa wanaagsan in la haysto:

- ☐ Kaash noocyo kala duwan ah oo ugu yaraan hal toddobaad kugu filan. Waxa haboon inaad mararka qaar kaash isticmaasho.
- ☐ Qaababka kale ee lacag bixinta sida kaadhadhka bangiga iyo adeegyada dhijitaalka ah.

Musqusha

Haddii aanay qasabadda biyo ka soo baxeynin tusaale ahaan haddii ay korontadu go'do, ayaanad musqusha nadiifin karin. Samee diyaargrow aad qashinka ku qaadeyso oo kana taxaddar nadaafadda.

Musqusha waad ku kaaji kartaa xitaa haddii aanad biyaha raacin karin. Warqadda musqusha ku tuur baaldiga waraaqaha lagu tuuro ama baaldi dabool leh.

Saxarada bac ama bacda qashinka waxaad galin kartaa musqusha, isticmaal latrintunna ama baaldi dabool leh. Saxarada ku dabool tusaale ahaan, hadhaaga kompost-ka (komposttströ) ama faarada. Degmadaada ayaa kugu wargalinaysa sida aad qashinka u tuureyso. Waxa wanaagsan in guriga lagu haysto:

- ☐ Warqadda musqusha.
- ☐ Masaxaadda qoyan, isbiirtada gacanta.
- ☐ Xafaayadda, caado-dhowrka.
- ☐ Bacaha balastiga ah ama bacaha qashinka.
- ☐ Hadhaaga kompost-ka ama faarad.
- ☐ Baaldi dabool leh.

Si loogu dhimo urta xun, waa inaad iska ilaalisaa in kaadida iyo saxaradu isku darsamaan.

Wax kale

Waxa wanaagsan in guriga lagu haysto:

- ☐ Girgiraha dedan, grillka iyo shidaal.
- ☐ Farmasiiga guriga, sanduuqa gargaarka degdegga ah.
- ☐ Kabriid, birikee.
- ☐ Toosh, laambada madaxa.
- ☐ Qasaacad-fure.
- ☐ Shidaal haan ku jira ama batari baabuurka koronto oo la buuxiyay.

Haddii aad dawo warqad laguugu qoray isticmaasho ama waxyaabaha loo isticmaalo tusaale ahaan macaanka/sonkorowga, waxa fiican inaad guriga ku haysato wax hal bil kugu filan.

Daadgurayn

Waxaad ku qasbanaan kartaa inaad degdeg meel uga baxdo tusaale ahaan haddii ay dhacdo hanjabaad weerar millatari, masiibo dabiici ah ama qiiq halis ah.

Waxaad daadgureynta ka ogaaneysaa VMA. Dhageyso Sveriges Radio P4 oo raac tilmaamaha hay'adaha dawladda.

Qofka aan is dabari karin ayaa heli kara caawimo daadgureynta, iyo sidoo kale hoy degdeg ah iyo cunto meesha aad timid taala.

Waxa fiican in la qaato

Qorshee waxyaabaha aad u baahan tahay inaad qaadato haddii aad si degdeg ah gurigaaga uga baxdo muddo gaaban ama muddo dheer. Waxa halkan ku yaalla dhowr tusaale:

- ☐ Cunto iyo biyo dhowr maalmood ah.
- ☐ ID-ga, kaadhka bangiga iyo lacag kaash ah.
- ☐ Dawooyinka iyo qalabka ku caawiya, tusaale ahaan aalada maqalka.
- ☐ Raadyow baytari ku shaqeeya, aaladaha cadceedda ama wareejiye.
- ☐ Dhar kulul, dharka roobka iyo wax aad ku bedelato.
- ☐ Waxyaabaha nadaafadda loo isticmaalo.
- ☐ Telefoonka gacanta/moobaylka iyo xadhig lagu jaajgareeyo.
- ☐ Khariirad, jiheeye.
- ☐ Macluumaadka muhiimka ah oo warqad ku qoran, tusaale ahaan lambarada telefoonada iyo caddaynta caymiska.

Qolka bamka iwm lagaga gabado

Kama tirsanid qol gaar ah oo bam iwm lagaga qabado, laakiin isticmaal midka kuugu dhow. Waxa msb.se ku yaalla khariirada sheegaysa qolalka lagaga gabado bamka iwm.

Waxa qolalka lagaga gabado bamka iwm yaalla biyo iyo musqulo fudud. Haddii aad ka gaadheyso sii qaado wax aad cunto, dhar diiran iyo waxyaabaha nadaafadda loo isticmaalo. U diyaargarow inaad qolka ku jiri karto dhawr maalmood.

Xilliga nabadda ayaa qolalka lagaga gabado bamka iwm loo isticmaali karaa ujeedooyin kale, laakiin waa in lagu diyaarin karo 48 saacadood gudahood. Haddii heegan sare la galo ayuu mulkiilaha hoygu/gurigu masuul ka yahay diyaar gareynta.

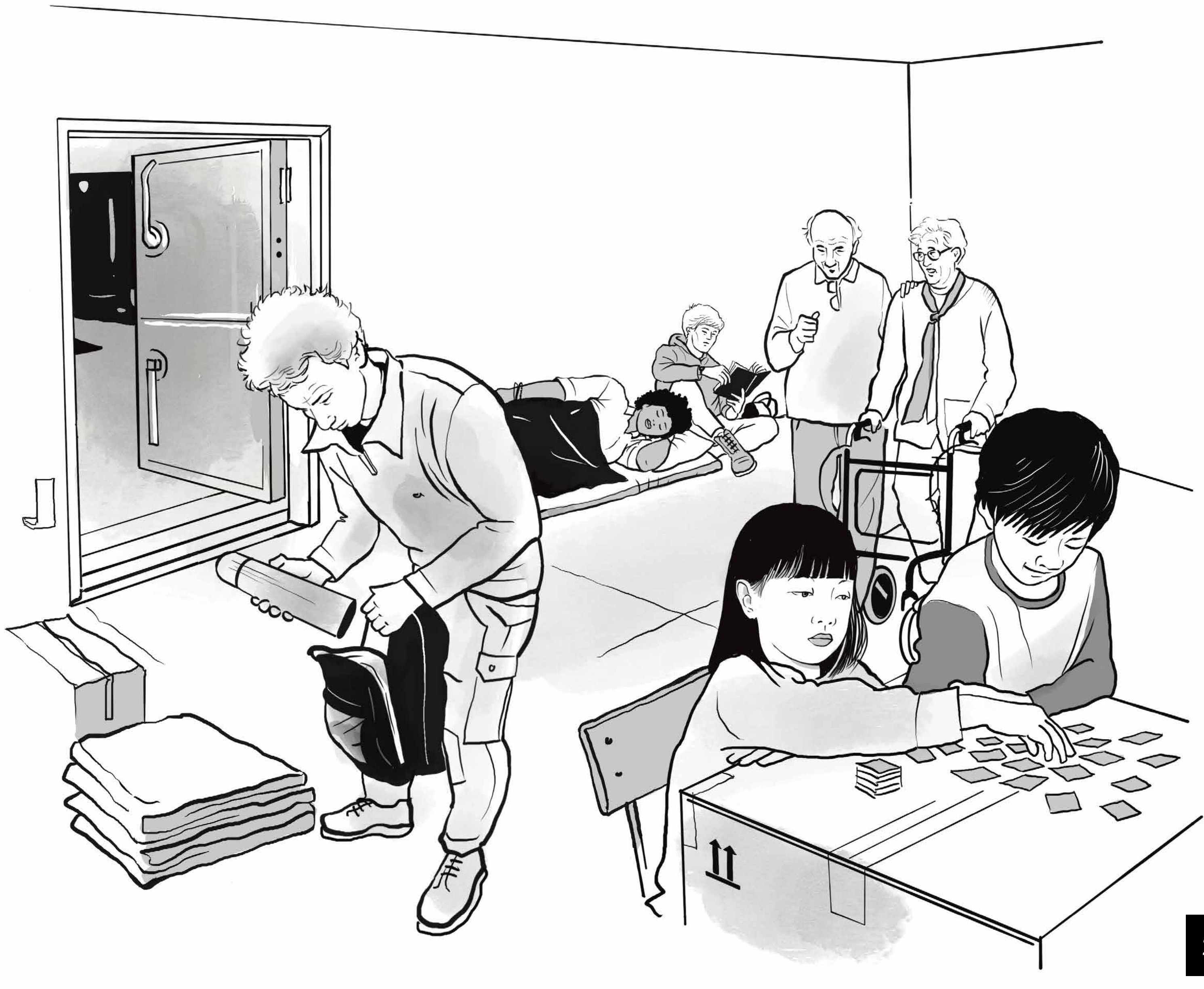
Waxa qolalka lagaga gabado bamka iwm lagu calaamadeeyay calaamad leh afar gees ah oo midabka liimiga oo kale ah oo leh saddex xagal buluug ah. Waxa ay astaantu ka dhigan tahay in dhismuhu leeyahay gabbaad gaar ah marka loo eego sharciyada dagaalka.

SKYDDSRUM

Gabbaadka kuugu dhow

Haddii aad gabbaad u baahato xilliga uu diyaargarowga ugu sareeyaa jiro, ayaad xaq u leedahay inaad gasho qolka lagaga gabado bamka iwm ee ugu dhow meesha aad joogto.

Soo ogow meelaha uu ku yaalla qolka lagaga gabado bamka iwm ama goobaha kale ee gaboodka ee gurigaaga, dugsigaaga iyo shaqadaada u dhow.



Difaaca la xidhiidha cilmi nafsiga

Awood shisheeye iyo jilayaasha kale ee Iswiidhan ka baxsan ayaa isticmaala war-xumo, marin habaabin iyo borobogaando si ay inoogu saameeyaan.

Isku dayada lagu doonayo in lagu saameeyo ayaa maalin kasta dhaca, badi internetka iyo baraha bulshada. Waxay ujeedadu tahay in la abuuro kalsooni darro iyo la jabiyo rabitaankeena aynu isku difaacayno.

Kuwa doonaya inay ina saameeyan ayaa taas u samayn kara siyaabahan soo socda:

- La faafiyo been iyo sheekooyin been abuur ah, ama sheekooyin qayb ahaan run ah laakiin macnahooda guud laga saaray.
- Sawir, muuqaalo iyo cod la duubay oo la been abuuray.
- La kiciyo dareen xoogan oo arrin ku saabsan ama dhacdo si la inooga dhigo qaar walwalsan ama midba midka kale tuhmaayo.

Sidan ayaad uga qaybqaadan kartaa iska caabinteena:

- Ka digtoonow mawduucyada shucuurta xooggan kiciya.
- Kaliya dadka la wadaag macluumaadka aad ogtahay inay ka yimaadeen ilo lagu kalsoon yahay.
- Isku day inaad hesho xog ilo kala duwan laga sugay.
- Haddii wax khatar weyn ahi dhaco, macluumaad la xaqiijiyay/sugay ka raadso hay’adaha dawladda.

Amniga dhijitaalka

Waxay dhijitaal gareyntu inaga yeeli kartaa qaar u nugul weerarrada internetka ee waxyeeleynaaya nidaamyada IT-ga ee muhiimka ah.

Waxaad xoojinta iska caabinta Iswiidhan gacan ka gaysanaysaa adigoo macluumaadka u maareynaaya hab sugan, guriga iyo shaqada labadaba. Dhowr talooyin ah:

- Samee xarafka sirta oo dheer oo iskugu jira xarfo, lambaro iyo calaamado.
- Ha gujin linkiyada E-maylada laguugu soo lifaaqo ee ay soo diraan dadka aan la aqoonin.
- Isla markaaba ku rakib cusbooneysiinta amniga.
- Ku kaydi xogtaada ugu muhiimsan, tusaale ahaan hårddisk dheeraadka, xusuusta usb-ga ama adeega cloud-ka.

Weerar argagixiso

Weerarada iyo rabshadaha hubaysan ayaa lagu bartilmaameedsadaa dadka ama kaabayaasha muhiimka ah sida khadka korontada iyo gaadiidka. Haddii ay ku saamayso, si degdeg ah wax uga qabo.

Ka baxso
Meel goobta ka fog aad.

Gabbaad raadso
Qol isku xidh ama is qari haddii aanad baxsan karin. Telefoonka codka ka xidh.

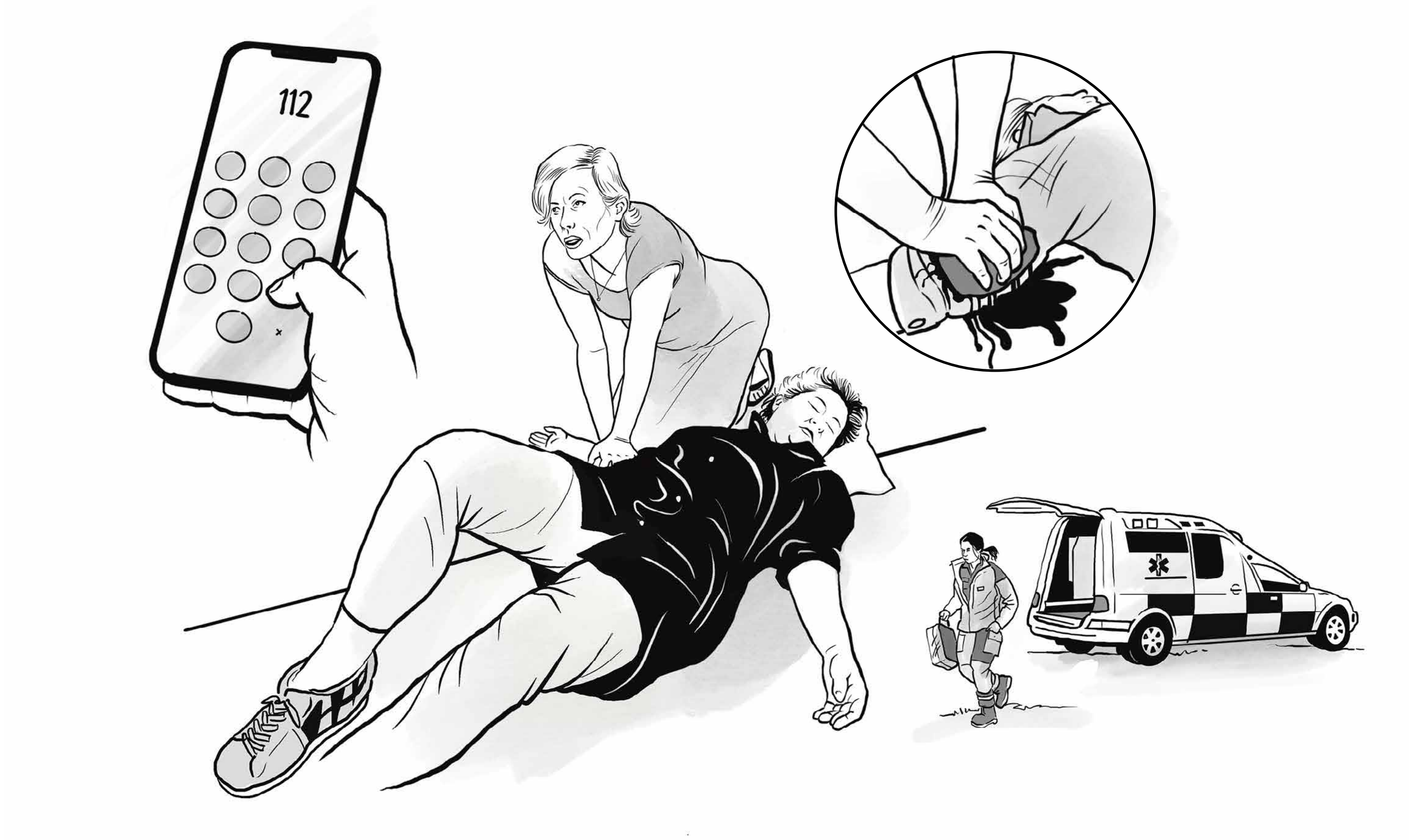
Alaarm dir
Wac 112 oo u sheeg waxa dhacay.

Waxyaabaha soo socda ka fikir:

- Soo wac kaliya uun haddii aad caawimo u baahan tahay. Khadka ayaa haddii kale culays noqon doona.
- Raac tilmaamaha booliiska, adeegyada gargaarka degdegga ah iyo guubaabooyinka hay’adaha dawladda.
- Ha faafin wararka xanta ah iyo wararka aan la hubin ee waxa dhacay khuseeya.
- Ha wicin qof khatar ku jiri kara. Waxaad kashifi kartaa meesha uu qofku ku dhuumanayo.

Dhiig bax joojinta

Hubi in adiga iyo qofka dhaawacan aad ammaan tihiin kahor inta aanad caawimada bilaabin. Sidan ayaa dhiigbaxa daran/xun loo joojinayaa:



Wac 112 ama qof kale weydiiso inuu sameeyo.

Si toos ah ugu cadaadi nabarka gacmo toosan. Waxa fiican iyadoo la kaashanayo funaanad la isku laabay, iskaaf ama wax la mid ah.

Haddii aad ka daashay ama aad u baahan tahay caawimo, weydiiso inuu qof gacmahaaga cadaadiyo.

Cadaadis ku sii wad ilaa ay shaqaalaha ambulaasku kuu sheegaan inaad sii dayso.

Cimilo aad u daran

Cimilo aad u daran sida roobabka da'aya, daadadka iyo kulaylka dheeraadka ah ayaa noqonaaya kuwo aad u badan. Khatarta masiibooyinka dabiiciga ah sida dhulgariirka iyo dabka kaymaha ka kaca ayaa sii batay.

Isku diyaari oo hay'adaha dawladda ugu fududee sida soo socota:

- Macluumaad ka raadi bogga degmadaada ama msb.se kaas oo ku saabsan khataraha iyo u diyaargarowga, tusaale ahaan, dumista, nabaad guurka iyo daadadka meesha aad degan tahay.
- Booqo msb.se ama krisinformation.se si aad talo u hesho sida aad iskugu diyaarin karto cimilada xun.
- Soo ogow inuu dabku mamnuuc yahay ka hor intaanad dab shidin ama wax duban. Waxaad macluumaadka ka helaysaa meelaha ay ka midka yihiin krisinformation.se.
- Raac saadaasha hawadda oo la soo deg app-ka si aad ugu hesho digniin, tusaale ahaan ka socota krisinformation.se, Sveriges Radio iyo SMHI Väder. Digniinaha khatar u qaado.

!

Markay cimilo aad u xun iyo masiibooyinka dabiiciga ah jiraan ayaad Sveriges Radio P4 ka helaysaa macluumaad ku saabsan waxa aad sameynayso, tusaale ahaan inaad iska karkariso biyaha aad cabayso ama inaad meesha ka baxdo.

Cudurada faafa

Cudurada faafa ee la kala qaado ayaa si degdeg ah u faafi kara oo keeni kara inay aad u dilaacaan.

Haddii cudur faafa uu bilaabo inuu faafo, ayay hay'adaha dawladdu soo saari doonaan talo ku saabsan sida naftaada iyo ta dadka kaleba looga ilaaliyo.

- La soco macluumaadka laga helaayo tusaale ahaan degmadaada, dhakhtarka cudurada faafa ee gobolkaaga iyo hay'adaha dawladda.
- Gacan ka geyso yaraynta fiditaanka adiga oo talada hay'adaha dawladda raacaya.

Qofka taageero dheeri ah u baahan

Haddii aad degmada ka heli jirtay taageero gaar ah ayaad taas heli doontaa xitaa marka masiibo dhacdo ee dagaal jiro. Laakiin waxaad sidoo kale u baahan tahay inaad adigu diyaar garaowgaaga baahidaada ku salaysan lahaato.

- Kala hadal qaraabada, saaxiibada, deriska, kaaliyeyaasha ama kaaliyaha gargaarka taas oo ku saabsan nooca caawimada ee aad u baahan karto.
- Samee qorshe xaalada adag taas oo ay xitaa ku jiraan macluumaadka ku saabsan tusaale ahaan, dawooyinka iyo qalabka la adeegsado.
- Qorshee sida aad ku tageyso qolka lagaga gabado bamka iwm iyo goobaha kale ee ku ilaalinaaya.
- Isticmaal Teletal, Texttelefoni ama Bildtelefoni si aad macluumaadka muhiimka ah telefoon ahaan ugu hesho.
- Haddii aad dhago culus tahay, isticmaal app-ka ay leedahay krisinformation.se una ogolow ogeysiisyada si aad ugu hesho fariimaha muhiimka ah (VMA).
- Haddii uu aragaagu dafiic yahay, isticmaal qalabka wax lagu akhriyo ama qalabka shaashadda akhriya si aad macluumaad uga hesho hay'adaha dawladda.
- Waxaad qolka lagaga gabado bamka iwm u sii qaadan kartaa eyga wax haga iyo eyga wax caawiya.

!

Macluumaad dheeraad ah ka hel msb.se iyo krisinformation.se.

Qofka xawayaanka guriga haysta

Waxaad sidoo kale masuul ka tahay inuu xayawaankaaga gurigu kuu joogaa bad qabo marka masiibo dhacdo ee dagaal jiro. Hubi inaad xawayaanka u haysato ugu yaraan hal toddobaad oo diyaargarow.

Haddii uu duullaan hawada ahi dhaco ayaad xayawaanka guriga u sii qaadan kartaa qolka bomka iwm lagaga gabado goobaha sida qeybta hoose, geerashka iyo boosteejootyinka/goobaha tareennada dhulka hoostiisa mara.

Haddii ay qasab noqoto inaad xayawaanka guriga kaga tagto ayaad u soo dhigi kartaa iyo sidoo kale raashin dheeri ah haddii uu xayawaankaagu awoodi inuu si xor ah u helo.

Waxa wanaagsan in guriga lagu haysto:

- ☐ Cunto iyo biyo jareekaan/tiin ku jira.
- ☐ Dawooyinka uu xawayaan-ku baahan yahay.
- ☐ Qafis ama habab kale oo xawayaanka lagu qaado.
- ☐ Lambarka telefoonka ee dhakhtarka xoolaha, caymiska xoolaha iyo lambarka id-ga oo warqad ku qoran.

!

Qofka fardo leh ama xayawaan dhaqda waxaad macluumaad diyaargarowka ku saabsan ka helaysaa jordbruksverket.se.

Haddii aad walwalsan tahay

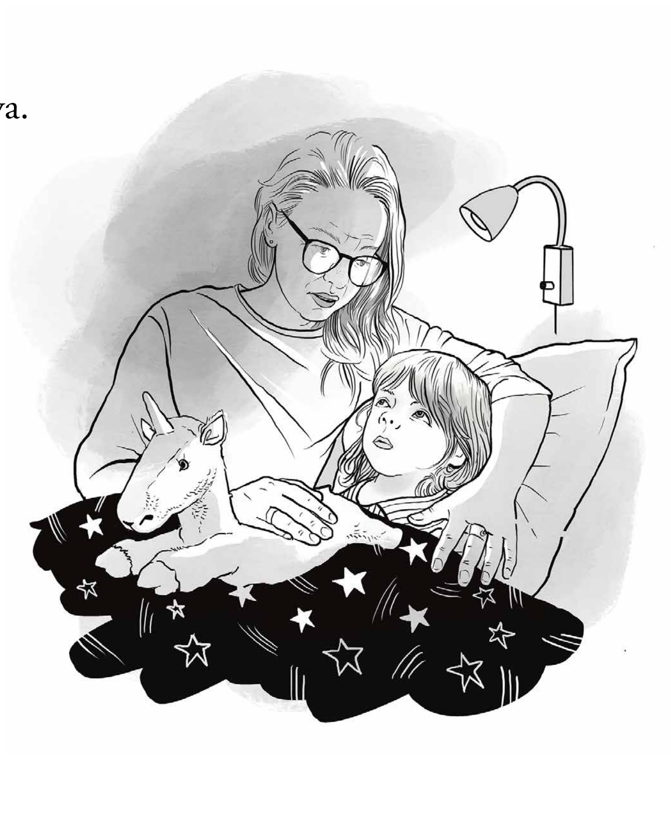
Waxaynu ku noolnahay wakhti ay hanjabaad jirto taas oo abuuri kara walaac iyo xaalada aan sugneyn. Waxa halkan ku yaalla dhowr talo oo ku saabsan sida aad walwalkaaga u maareyn karto:

- Waxaad ka walwalsan tahay kala hadal qof ah qaraabo, saaxiib, deris ama urur. Waxay keeni kartaa inaad wax ka yar keli dareento.
- Ka qaybqaado, tusaale ahaan adigoo dadka kale ka caawinaaya inay diyaargarowgooga xoojiyaan. Waxay keeni kartaa in la dareemo inay waxtar leedahay.
- Caafimaadkaaga ilaali. Cunto wanaagsan, hurdo iyo jimicsi ayaa dhimi kara istareeska oo keena inaad caafimaad qabto.
- Yaree qulqulka wararka xunxun ee xaaladda adduunka ku saabsan. Hel heer adiga kugu habboon. Wakhti sii waxyaabaha keenaaya inaad caafimaad qabto.
- La xidhiidh daryeelka caadimaadka haddii aad xoog u xanuunsaneyso.

In carruurta lagala hadlo masiibada iyo dagaal

Carruurta da'da kala duwan ah ayaa walwalkooga siyaabo kala duwan u muujiya. La joog oo u fiirso ilmahaaga.

- Ilmaha u sharax waxa dhacaya.
- Dhageyso oo wada hadal u furfurnow.
- Kaliya u sheeg waxyaabaha aad ogtay inay run yihiin, iska ilaali faahfaahinta badan.
- Haddii aanad su'aalaha oo dhan jawaab u haynin ayay fiican tahay inaad taas u sheegto.
- Ilmaha la samee waxyaabaha meesha ka saaraaya dareenka walwalka.



Lambarada telefoonada ee muhiimka ah

112
Xaaladaha degdeg ah - ambalaaska, adeegyada gurmadka iyo booliiska.

114 14
Haddii aad dooneyso inaad booliiska la xidhiidho oo aanu arinku degdeg aheyn.

113 13
Hel ama dhiib macluumaad ku saabsan shil ama masiibo.

1177
Talo bixin haddii aad jirran tahay ama aad dhaawacan tahay.

Macluumaad dheeraad ah:

MSB.se
Oo ku saabsan u diyaargarowga masiibo iyo dagaal, filimo, waxyaalo kale oo tabobaro ka socda Myndigheten för samhällsskydd och beredskap.

Forsvarsmakten.se
Waxyaalo ku saabsan difaaca ciidan ee Iswiidhan iyo xulufaysiga.

Krisinformation.se
Macluumaad la soo ururiyay oo ku saabsan masiibooyinka iyo dagaalka oo hay'adaha dawladda ee Iswiidhan ka socda.

Lilla.krisinformation.se
Loogu talagalay carruurta iyo dhalinyarada oo haya waxyaalo ku saabsan xaaladaha adag iyo dagaalka.

Ogeysiis muhiim ah oo dadweynaha ku socda (VMA)

Dhawaaq digniin ah oo 7 ilbidhiqsi socda iyo 14 ilbidhiqsi oo hakad/kala go' ah. Wuxuu dhamaanayaa 2 daqiiqo kadib.

Gudaha/guriga gal. Xidh daaqadaha, albaabbada iyo hawo-qaadaha. Dhageyso Sveriges Radio P4.

Alaarmka diyaargarowga (Beredskapslarm)

Dhawaaq digniin ah oo 30 ilbidhiqsi socda iyo 15 ilbidhiqsi oo hakad/kala go' ah. Wuxuu Dhamaanayaa 5 daqiiqo kadib.

Dhageyso Sveriges Radio P4. Qofka shaqada qaranka galay ama masuuliyada rayidka ah qaaday waa inaad isla markaaba tagtaa meesha laguu sheegay.

Digniinta duqayn diyaaradaha

Dhawaaq digniin ah oo gaaban oo 1 daqiiqo ah.

Isla markaaba tag qolka bamka iwm lagaga gabado ama meel kale oo dhowrsan. Dooro ta kuugu dhow.

Khatartii waa ay dhamaatay

Dhawaaq digniin ah oo aan kala go' laheyn 30 ilbidhiqsi.