Machine Translated by Google

زانیاری گرنگ بۆ دانیشتوانی سوید

ئەگەر قەیران یان شەڕ هات

Machine Translated by Google

ئەم بروشورە بۆ هەموو ماڵەکانی سوید دەنێردرێت
بەناوی حکومەتەوە. دەسەڵاتی ئاسایش و ئامادەکاری کۆمەڵایەتی (MSB)بەرپرسیارە لە ناوەڕۆکەکە.

ئەم بروشورە دەتوانرێت بە زمانی سویدی و ئینگلیزی خوێندنەوەی ئاسان داوا بکرێت و دەتوانرێت بە شێوەی دیجیتاڵی بە چەند زمانێکی تر دابەزێنرێت.
هەروەها بە زمانی ئیشارەت و خوێندنەوە و بریلیش بەردەستە.
زیاتر بخوێنەرەوە لە .msb.se

بروشورەکە بە زمانی سویدی خوێندنەوەی ئاسان و ئینگلیزی بەردەستە بۆ داواکردن، هەروەها دەتوانرێت بە شێوەی دیجیتاڵی بە چەندین زمانی دیکە دابەزێنرێت. هەروەها بە زمانی ئیشارەت و فۆرمات دەنگی و برێل بەردەستە. زانیاری زیاتر لە .msb.se

بروشورەکە هەڵبگرە.

دەسەڵات بۆ پاراستنی کۆمەڵایەتی و ئامادەکاری
651 81کارلستاد | msb.se

وێناکردنەکان: پاتریک بێرگ

ژمارەی بڵاوکراوە: MSB2398 – تشرینی دووەمی 2024

ISBN: 978-91-7927-527-3

Machine Translated by Google

بۆ دانیشتوانی سوید

ئێمە لە سەردەمی پڕ لە نارەحەتیدا دەژین. شەڕ لە جیهانی ئێمەدا بەردەوامە. تیرۆر و هێرشی ئەلیکترۆنی و زانیاری چەواشەکارانە بۆ زیانگەیاندن و کاریگەریکردنمان بەکاردەهێنرێت.

بۆ بەرەنگاربوونەوەی هەڕەشەکان، پێویستە بەیەکەوە بچین و بەرپرسیارێتی وڵاتەکەمان لە ئەستۆ بگرین. ئەگەر هێرش بکرێتە سەرمان، دەبێت هەمووان هاوکار بن لە بەرگریکردن لە سەربەخۆیی سوید و دیموکراسیمان.

ئێمە ڕۆژانە پێکەوە لەگەڵ خزم و هاوکار و هاوڕێ و دراوسێ خۆڕاگری بنیات دەنێین.

لەم بروشورەدا فێردەبیت چۆن ئامادەکاری بکەیت، و چی بکەیت ئەگەر قەیرانەکە یان شەڕەکە هات.

ئێوە بەشێکن لە ئامادەکارییەکانی سوید.

Machine Translated by Google

ناوەڕۆک

جیهانێکی نادیار پێویستی بە ئامادەکارییە............................... 5
پێکەوە سوید بەهێز دەکەین 6
بەرگری سوید 7
ئاستی بەرزی ئامادەکاری 8........................... .. ..
کۆی ئەرکی بەرگری.. 9
سیستەمی ئاگادارکردنەوە ... .01
خۆت بپارێزە لە هێرشی ئاسمانی... 21
ئامادەکاری بۆ ماڵەوە... 15
چۆڵکردن 19
پەناگە 02
بەرگری دەروونی 22
ئاسایشی دیجیتاڵی.. ... .32
هێرشی تیرۆریستی.. ... .42
وەستاندنی خوێنبەربوونێک 52
کەش و هەوای زۆر... ... .62
هەوکردنەکان... 72
تۆ کە پێویستت بە پاڵپشتی زیادە 82
تۆ کە ئاژەڵی ماڵیت هەیە 92
ئەگەر نیگەرانی 03
قسەکردن لەگەڵ منداڵان سەبارەت بە قەیران و شەڕ..03
ژمارەی تەلەفۆنی گرنگ و زانیاری زیاتر 31–32

Machine Translated by Google

جیهانێکی نادیار پێویستی بە ئامادەکارییە

مەترسی سەربازی لەسەر سوید زیادی کردووە و دەبێت ئامادەبین بۆ خراپترین -هێرشێکی چەکداری.

شەڕ -کۆتا هەڕەشە بۆ سەر ئازادیمان

کاتێک کەسێک دەیەوێت مافی حوکمڕانی بەسەرماندا بە زەبری هێز وەربگرێت، ئەوە هەڕەشە لە مافی ژیانێکی ئازاد و سەربەخۆمان دەکات.

هەروەها جگە لە توندوتیژی سەربازی ڕێگەی تر هەیە بۆ کاریگەری و زیانگەیاندن بە وڵاتەکەمان، بۆ نموونە هێرشی ئەلیکترۆنی، هەڵمەتەکانی کاریگەری، تیرۆر و تێکدان. ئەم جۆرە شتانە دەتوانن لە هەر کاتێکدا ڕوو بدەن و لێرە و ئێستا زۆر شت ڕوودەدات.

ناتوانین ئازادی خۆمان بە شتێکی ئاسایی وەربگرین. وە دەبێت ئیرادە و بوێریمان هەبێت بۆ بەرگریکردن لە کۆمەڵگەی کراوەی خۆمان، تەنانەت ئەگەر بە مانای قوربانیدانیش بێت.

ئەگەر هێرش بکرێتە سەر سوید هەرگیز کۆڵ نادەین.
هەموو زانیاریەکان سەبارەت بە کۆتایی بەرخۆدان درۆیە.

هەڕەشەی جددی تر

هەروەها پێویستە خۆڕاگریمان بەهێز بکەین بۆ ئەوەی بتوانین مامەڵە لەگەڵ مەترسی و هەڕەشە جددیەکانی تردا بکەین، بۆ نموونە:

- کەش و هەوای زۆر توند
- هەوکردنی مەترسیدار
- پچڕان لە سیستەمی گرنگی ئایتی
- تاوانی ڕێکخراو.

Machine Translated by Google

پێکەوە بەهێز دەبن

ئێمە سوید

لە قەیران و شەڕدا هەموومان پێویستە بەشداری لە خۆڕاگری سویددا بکەین.

دەسەڵات و هەرێم و شارەوانییەکان بەرپرسیارێتییەکی گەورەیان لە ئەستۆدایە کاتێک ئاسایشمان دەکەوێتە مەترسییەوە. بۆ نموونە شارەوانییەکان دەبێت ئاگاداری بەساڵاچووان و نەخۆشەکان بن و دڵنیابن لەوەی کە چاودێری منداڵان و خزمەتگوزارییە فریاگوزارییەکان تا ئەو جێگایەی کە دەتوانن کاربکەن. هەروەها کۆمپانیاکان بەشداری دەکەن لە ئامادەکارییەکانمان.

ئەگەر شتێکی جددی ڕوویدا، یارمەتی بە پلەی یەکەم دەچێتە سەر ئەو کەسانەی کە زۆرترین پێویستیان پێیەتی. زۆربەمان دەبێت لانیکەم هەفتەیەک خۆمان بپارێزین.

چەند نموونەیەک لەوەی کە چۆن دەتوانیت بەشداری ئامادەکاری هاوبەشمان بکەیت:

•بەشداریکردن لە ڕێکخراوێکی بەرگری خۆبەخش کە ئەرکەکانی لە چوارچێوەی بەرگری کۆی گشتیدا هەیە. هەروەها ڕێکخراوە قازانج نەویستەکانی تر و کۆمەڵگە ئاینییەکان بەشدارییەکی گرنگ دەکەن.

کۆرسێک لە بۆ نموونە زیندووکردنەوەی دڵ و سییەکان (CPR)وەربگرە.

•ئەگەر دەتوانی ببە بە خوێنبەخش.

•لەگەڵ کەسانی تر لە شوێنی نیشتەجێبوونت قسە بکە لەسەر ئەوەی کە چۆن دەتوانیت ئامادەکاری هاوبەشت بەهێز بکەیت، بۆ نموونە لە کۆمەڵەی نیشتەجێبوون، بینای شوقە یان کۆمەڵەی گوندەکان.

Machine Translated by Google

بەرگری سوید

سوید بەرگرییەکی تەواوەتی هەیە کە لە بەرگری سەربازی و بەرگری شارستانی پێکدێت. هەروەها سوید بەشێکە لە بەرگریی بەکۆمەڵی ناتۆ.

بەرگری سەربازی

بەرگری سەربازی دەبێت بەرگری لە سوید و وڵاتانی هاوپەیمانی ناتۆ بکات لە دژی هێرشی چەکداری و پارێزگاری لە سنوورەکانمان بکات و بەشداری بکات لە بەڕێوەبردنی ململانێکان. پێکدێت لە هێزە چەکدارەکانی سوید و چەند دەسەڵاتێکی تر کە دەبێت پاڵپشتی بەرگری سەربازی بکەن.

بەرگری شارستانی

بەرگری شارستانی هەموو ئێمەین کە لە سوید پێکەوە لەگەڵ دەسەڵات و هەرێم و شارەوانی و کۆمپانیا و ڕێکخراوە قازانج نەویستەکان دەژین. یەکێک لە ئەرکە هەرە گرنگەکانی بەرگری شارستانی پشتیوانیکردنی بەرگری سەربازییە. ئەرکێکی سەرەکی دیکە پاراستنی دانیشتوانی مەدەنی و دڵنیابوونە لەوەی کە ئەرکە بنەڕەتییەکانی کۆمەڵگا تا ئەو جێگایەی کە دەکرێت تەنانەت لە شەڕیشدا کاردەکەن.

ئەمەش بۆ نموونە دابینکردنی کارەبا و چاودێری تەندروستی و گواستنەوە دەگرێتەوە.

سوید لە ناتۆ

سوید بەشێکە لە هاوپەیمانی بەرگری ناتۆ. مەبەست لە هاوپەیمانییەکە ئەوەیە کە وڵاتان پێکەوە ئەوەندە بەهێز بن کە ئەوانی دیکە لە هێرشکردنە سەرمان دوور بخاتەوە. ئەگەر سەرەڕای ئەوەش هێرش بکرێتە سەر وڵاتێکی ناتۆ، ئەوا وڵاتانی دیکەی هاوپەیمانییەکە بەشداری لە بەرگرییەکەدا دەکەن -یەک بۆ هەمووان، هەموویان بۆ یەک.

Machine Translated by Google

ئاگادارییەکی بەرز

ئەگەر شەڕ هەبێت یان مەترسی شەڕ هەبێت، حکومەت دەتوانێت بڕیار لەسەر بەرزکردنەوەی ئامادەکاری بدات بۆ بەهێزکردنی توانای وڵات بۆ بەرگریکردن لە خۆی.

بەرزبوونەوەی ئامادەکاری واتە دەبێت هەموو کۆمەڵگا هێز کۆبکاتەوە بۆ ئەوەی بتوانێت چاوی بە هێرشبەرێک بکەوێت و دڵنیابێت لەوەی گرنگترین شت لە کۆمەڵگادا کاردەکات. لە حاڵەتی ئامادەباشی بەرزدا، لەوانەیە بە شێوازی جۆراوجۆر بانگهێشتت بکرێت بۆ یارمەتیدان.

پێت دەوترێت کە ئاستێکی بەرزی ئامادەکاری هەیە لە ڕێگەی، لەنێو شتەکانی تردا، ڕادیۆ، تەلەفزیۆن و تەلەتێکس. هەروەها دەتوانرێت لە بەرزترین ئاستی ئامادەکاریدا زەنگی فریاگوزاری بەکاربهێنرێت.

ئاگاداری فریاگوزاری بەو مانایەیە کە شەڕ هەیە یان مەترسی دەستبەجێی شەڕ هەیە. دەبێت دەستبەجێ تەواوی بەرگریی کۆی گشتی کۆبکرێتەوە و کۆمەڵگا خۆی بۆ شەڕ ئامادە بکات. بەرزترین ئامادەکاری لە سەرانسەری وڵاتدا زاڵە.

Machine Translated by Google

کۆی ئەرکی بەرگری

لەو ساڵەی کە تەمەنت دەبێتە ١٦ساڵ تا ئەو ساڵەی کە تەمەنت دەبێتە ٧٠ساڵ و بەو ساڵەشەوە، تۆ بەرپرسیاریت لە بەرگری کۆی گشتی و پابەندیت بە بەشداریکردن لە بەرگری کۆی گشتی لە ئەگەری شەڕ و شەڕدا.

کۆی ئەرکی سەربازی هەموو هاووڵاتیانی سوید دەگرێتەوە، چ ئەوانەی لە سوید دەژین و چ لە دەرەوەی وڵات. کۆی ئەرکی بەرگری بۆ ئەو هاووڵاتییە بیانییەکانیش دەگرێتەوە کە لە سوید دەژین.
ئەمەش واتە ئەرکی بەرگری کۆی گشتی:

•خزمەتی سەربازی یان خزمەتگوزاری شارستانی. لە ئەگەری بەرزبوونەوەی ئاگادارکردنەوە، تۆ ناچاریت ڕاپۆرت بدەیت بۆ ئەو شوێنەی کە لە فەرمانی جێگیرکردنی جەنگەکەتدا ئاگادارکرایتەوە. •ئەرکی گشتی خزمەتکردن. ئەگەر حکومەت بڕیار لەسەر ئەرکی گشتی

بدات، تۆ پابەندیت بەردەوام بیت لە چوونە سەر کارەکەت یان ئەنجامدانی ئەرکی تر کە گرنگن بۆ بەرگری کۆی گشتی.

لە حاڵەتی ئامادەباشی بەرزدا، بەردەوام دەبیت لە چوون بۆ کارە ئاساییەکانت مەگەر جێگیرکردنی جەنگێکی ترت هەبێت.

Machine Translated by Google

سیستەمی ئاگادارکردنەوە

لە کاتی ڕوودانی ڕووداوی سەخت و قەیران و مەترسی شەڕ و شەڕدا دەتوانرێت بە شێوازی جیاواز ئاگادارت بکرێتەوە. بزانە سیگناڵە جیاوازەکان مانای چییە.

ئاگادارکردنەوە لە دەرەوە

دامەزراوەکانی ئاگادارکردنەوەی دەرەوە "هێسا فرێدریک" دەتوانرێت لە زۆربەی شارەوانییەکان و دەوروبەری وێستگە ئەتۆمییەکان بدۆزرێتەوە.

هۆشداری دەرەوە لە یەکەم دووشەممەی ناجەژن لە ساڵی...

ئازار، حوزەیران، ئەیلول و کانوونی دووەم کاتژمێر ی۳پاشنیوەڕۆ.

ئاگادارییەکی گرنگ بۆ خەڵک (VMA)

7 14 7 14 7 14 7

بۆ ماوەی ۷چرکە سیگناڵ و بۆ ماوەی ١٤چرکە وەستان.
دوای ٢خولەک کۆتایی دێت.

بڕۆ ژوورەوە. پەنجەرە و دەرگا و ئەگەر بتوانرێت هەواگۆڕکێ دابخە.
بۆ وەرگرتنی زانیاری زیاتر گوێ لە ڕادیۆی P4ی سوید بگرن.

ڤی ئێم ئەی سیستەمێکە کە لە کاتی ڕوودانی ڕووداو و قەیرانی سەختدا هۆشداری دەدات و ئاگاداری دەکاتەوە، وەک دەردانی مادەی مەترسیدار و ئاگرکەوتنەوە کە بۆ نموونە مەترسی دوکەڵی ژەهراوی یان تەقینەوەی هەیە. تۆ VMAلە ڕێگەیەوە بەدەست دەهێنیت، لەنێو شتەکانی تردا:

- ڕادیۆی Sveriges، SVT، SVT Text و ڕادیۆی بازرگانی
و کەناڵە تەلەفزیۆنییەکان.
- ئەپەکانی، لەنێو ئەوانی تردا، krisinformation.se، SOS Alarm،
ڕادیۆ و ئێس ڤی تی سوید.
- کورتەنامە بۆ مۆبایلەکان لە ناوچەی زیانلێکەوتوو.

Machine Translated by Google

زەنگی ئامادەباشی

30 | 15 | 30

بۆ ماوەی ٣٠چرکە سیگناڵ و بۆ ماوەی ١٥چرکە وەستان.
دوای ٥خولەک کۆتایی دێت.

بڕۆ ژوورەوە. گوێ لە ڕادیۆی سوید P4بگرن. ئاگاداری فریاگوزاری واتە لە بەرزترین حاڵەتدا لە سەرانسەری وڵاتدا. تۆ کە وەرگیراویت یان کەوتوویتە ژێر خزمەتگوزاری شارستانییەوە، دەبێت دەستبەجێ بچیتە ئەو شوێنەی کە لە فەرمانی جێگیرکردنی سەربازیدا ئاگادارکرایتەوە. ئەگەر لە شوێنی کارەکەت جێگیر بوویت، پێویستە ڕێنماییەکانی خاوەنکار جێبەجێ بکەیت.

ئاگاداری فڕین

سیگناڵی کورت بۆ ماوەی 1خولەک.

دەستبەجێ بگەیتە نزیکترین پەناگە، ژێرزەمین یان شوێنی پارێزراوی تر. لە ژوورەوە پارێزگارییەکی باشترت هەیە وەک لە دەرەوە، بەتایبەتی لە ژوورێکدا کە پەنجەرەی نەبێت.

هەمووی ڕوونە

30

سیگناڵی بەردەوامی درێژ بۆ ماوەی ٣٠چرکە.

خۆت بپارێزە لە...
هێرشی ئاسمانی

لە ئەگەری هێرشی ئاسمانی، پێویستە دەستبەجێ بچیتە پەناگەیەک یان شوێنێکی دیکەی پارێزراو. نزیکترینیان هەڵبژێرە. هەروەها لەوانەیە پێویستت بە چۆڵکردنی ناوچەیەک بێت لە ئەگەری هێرشێکی سەربازی نزیک.

لە نێوان شتەکانی تردا لە ڕێگەی ئاگادارکردنەوەی فڕین و ڕادیۆی P4ی سویدەوە ئاگادار دەکرێیتەوە لە هێرش.

پەناگە لە شەپۆلی فشار و شراپنێل لە بۆمبەکان دەپارێزن.
هەروەها لە شەپۆلی فشار و شەپۆلی گەرمی لە چەکی ئەتۆمی دەپارێزن.
پەناگە پارێزگارییەکی باشتر لە شوێنەکانی تر پێشکەش دەکەن لە بەرامبەر کەوتنەخوارەوەی تیشکدەر و گازەکانی چەکی کیمیایی و ماددە بایۆلۆژییەکانی شەڕ.

شوێنە پارێزراوەکانی تر

هەروەها ژێرزەمینەکان و گەراجەکان و وێستگەکانی میترۆی ژێرزەمین لە ئەگەری هێرشی ئاسمانیدا پارێزگاری لێدەکەن. هەروەها لە تونێلێکدا یان لە لای دیوارێکەوە هەندێک پاراستن بەدەست دەهێنیت. باشترە لە ژوورەوە بێت نەک لە دەرەوە، باشترە لە ژوورێکدا بێت کە پەنجەرە نەبێت.

ئەگەر لە دەرەوەیت و ناتوانیت بگەیتە پەناگەیەکی تر، لەسەر زەوی پاڵ بکەوە، باشترە لەناو چاڵ یان کانییەکدا کۆببیتەوە.

کاتێک گوێت لە سیگناڵی "مەترسی کۆتایی هاتووە" دەتوانیت بەرگەکەت بەجێبهێڵیت.
یارمەتی ئەو کەسانە بدە کە بریندار بوون یان گیریان خواردووە.

چەکی ئەتۆمی

دۆخی ئەمنی جیهانی مەترسی ئەوە زیاد دەکات کە بتوانرێت چەکی ئەتۆمی بەکاربهێنرێت. لە ئەگەری هێرشکردن بە چەکی ئەتۆمی، کیمیایی یان بایۆلۆجی، بە هەمان شێوەی هێرشی ئاسمانی خۆت بشارەوە. پەناگە باشترین پاراستن دابین دەکات. دوای یەک دوو ڕۆژ تیشکەکە بە شێوەیەکی بەرچاو کەمی کردووە.

Machine Translated by Google

سادەترین پاراستن

لە دەرەوە لە چاڵ یان کانییەکدا.

لە تونێلێکدا یان لە لای دیوارێکەوە.

لە ژوورەوە لە ژوورێکی بێ پەنجەرە.

ژێرزەمین، گەراج یان وێستگەی میترۆ

لە ژێر زەویدا.

پەناگە.

زۆرترین کاریگەرترین پاراستن

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

ئامادەکاری بۆ ماڵەوە

تۆ بەشداری دەکەیت لە ئامادەکاری هەموو کۆمەڵگاکە ئەگەر ئامادەکاریت بۆ ماڵەوە هەبێت لانیکەم بۆ ماوەی هەفتەیەک.

ئامۆژگارییەکانی ناو لیستە پشکنینەکان لەگەڵ پێداویستی و پێداویستییەکانتان بگونجێنن. هەندێک شت لەوانەیە بتوانیت لەگەڵ کەسانی تردا بەشی بکەیت، بۆ نموونە دراوسێکانت. لەکاتی قەیران و شەڕدا دەبێت هەموومان هاوکاری یەکتر بین.

ئامادەبە بۆ ئەوەی پێویست نەکات هەموو شتێک بە یەکجار بەدەست بهێنیت ئەگەر شتێکی جدی ڕوویدا.

ئاو

پێویستت بە لانیکەم سێ لیتر ئاوە لە ڕۆژێکدا، بە پلەی یەکەم بۆ خواردنەوە و چێشت لێنان. ئەگەر کەمیی ئاوی خواردنەوە هەبوو، شارەوانی دەتوانێت تانکی ئاو دابنێت، بەڵام هێشتا پێویستە ئاو لە ماڵەوە هەبێت.

دەبە یان سەتڵێک بەدەست بهێنە کە قاپیان هەبێت بۆ ئەوەی ئاوی تێدا کۆبکەیتەوە.

ئاوی قوتوو بکڕە یان دەبەی پڕکردنەوە کە بۆ خواردن دروستکراوە.

ئاوەکە تاریک و سارد بهێڵەرەوە. ساڵانە جارێک یان دووجار بزانە ئاوەکە تام و بۆنێکی خۆشی هەیە یان نا.

ئەگەر پێویست بوو بیگۆڕە.

ئەگەر دڵنیا نەبوویت کە ئاوەکە پاکە یان نا، ئاوەکە بکوڵێنە تاوەکو بە بەهێزی بڵقی لێدێت.

ئاو لەناو شووشەی PETبەستوو بکە. دەتوانرێت شووشەکان وەک چرای ساردکەرەوە بەکاربهێنرێت ئەگەر کارەباکە بکوژێتەوە. کاتێک سەهۆڵەکە تواوەتەوە دەتوانیت ئاوەکە بخۆیتەوە. شووشەکان تا سەرەوە پڕ مەکەن، چونکە لەوانەیە بتەقنەوە.

Machine Translated by Google

گەرمایی

ماڵەکەت زوو سارد دەبێتەوە ئەگەر لە زستاندا کارەبا ببڕێت.

ژوورێک هەڵبژێرە کە تێیدا بیت. بەتانی بەسەر پەنجەرەکاندا هەڵواسراوە و زەویەکە بە فەرش داپۆشە. باشە لە ماڵەوە هەتبێت:

جل و بەرگی دەرەوەی گەرم و بێ ئازار، جل و بەرگی پشم، جۆرابە ئەستوور، کڵاو، دەستکێش، ئیسکارف.

بەتانی، پادی خەوتن، کیسی خەوتن.

سەرچاوەی گەرمی جێگرەوە کە بە کارەبا کارناکات، بۆ نموونە گەرمکەرەوەی غاز یان ئەو توخمانەی کە بە نەوتی سپی کاردەکەن.

مۆم، گڵۆپی چا، سووتەمەنی بۆ سەرچاوەی گەرمی.

کبریت، ئاگرکوژێنەوە، ئاگرکوژێنەوە.

!

گرنگی بە سەلامەتی بدە ئەگەر سەرچاوەی گەرمی بەدیل بەکاربهێنیت. زۆرجار هەوادار بکە بۆ هێنانی ئۆکسجین.
پێش ئەوەی بخەویت بیانکوژێنەرەوە.

پەیوەندیکردن

پێویستە بتوانیت هەواڵ و زانیاری گرنگ لە دەسەڵاتداران وەربگریت. هەروەها پێویستە بتوانیت پەیوەندیت لەگەڵ خزم و هاوڕێکانت هەبێت. باشە لە ماڵەوە هەتبێت:

ڕادیۆ کە بە پاتری، خانەی خۆر یان کرانک کاردەکات.

پاتری زیادە.

مۆبایل و پاتری زیادەی شەحن کراو (پاوەر بانک).

شەحنی مۆبایل بۆ بەکارهێنان لەناو ئۆتۆمبێل.

ژمارەی تەلەفۆنی گرنگ لەسەر کاغەز.

!

کەناڵی ڕادیۆی P4ی سوید کەناڵێکی ئامادەباشییە و لە ئەگەری ڕوودانی قەیران و شەڕدا بەردەوامە لە پەخشەکانی. فرێکوێنسیی کەناڵی P4ناوخۆیی خۆت لە krisinformation.se بزانە.

Machine Translated by Google

خواردن

پێویستت بە خۆراکێکە کە پڕت بکاتەوە و وزەت پێبدات و بتوانرێت لە پلەی گەرمی ژووردا هەڵبگیرێت. ئەو خۆراکانە هەڵبژێرە کە خێرا ئامادە دەکرێن، ئاوی کەمیان پێویستە یان دەتوانرێت دەستبەجێ بخورێت. بە ناوبەناو بازاڕکردن کەمێک زیادە، کۆگاکەت دروست بکە. باشە لە ماڵەوە هەتبێت:

کەلوپەلی وشک: دانەوێڵە، دانەوێڵە، مەعکەرۆنی، برنج، کوسکۆس، ماشی پاودەر، شیری تۆز، تۆرتیلا، نانی ڕەق، کراکەر، خوێ، بەهارات.

پارێزراوەکان: تەماتە، سەوزە، میوە، ژەمە ئامادەکراوەکان.

ڕێژەیەکی زۆر پرۆتینی تێدایە: گۆشت و ماسی وشک یان لە قوتودا، نۆک، فاسۆلیا، عدس، پەنیر لەناو بۆرییەکدا.

ڕێژەیەکی زۆر چەوری: زەیتی چێشت لێنان، پیستۆ، تەماتەی وشککراوەی خۆر لەناو زەیت، تاپناد، کەرەی فستق، گوێز و تۆو.

وزەی خێرا: کرێمی میوە، مرەبا، شوکولاتە، هەنگوین، پرۆتین بار، میوەی وشککراوە.

خواردنەوەکان: قاوە، چا، پاودەری شوکولاتە، شۆربای بلوبێری و ڕۆز هیپ، خواردنەوە میوەییەکان، خواردنەوە شیرییەکان.

خواردن بۆ منداڵان: شۆربا، جێگرەوە، شۆربای، دەبەی خواردنی منداڵان.

ئاگاداری میوە و توو بە. ئەو شتانە گەشە بکەن کە لە باخچەکەتدا، لە باڵکۆنەکەت یان پەنجەرەکەتدا بخورێت.

پارە

ئەگەر بتوانی بە چەند شێوازێکی جیاواز پارە بدەیت، ئامادەکاریت بەهێزتر دەکەیت.
ئازادانە جارجارە پارەی کاش بەکاربهێنە. باشە کە هەتبێت:

کاش بە بەهای جۆراوجۆر بۆ ماوەی لانیکەم هەفتەیەک.

چارەسەری تری پارەدان وەک کارتی بانکی و خزمەتگوزاری دیجیتاڵی.

Machine Translated by Google

تواليێت

ئەگەر ئاو لە شلەمەنی دەرنەچوو، بۆ نموونە لە ئەگەری پچڕانی کارەبادا، ناتوانیت ئاودەستەکە بشۆیت. ئامادەبە بۆ گرنگیدان بە پاشماوەکان و ئاگاداری پاکوخاوێنی بن.

دەتوانیت لە تەوالێت میز بکەیت تەنانەت ئەگەر نەتوانیت شۆردن بشۆیت.
کاغەزی تەوالێتەکە لەناو سەبەتەیەک یان سەتڵێکدا فڕێ بدە کە قاپێکی هەبێت.

بۆ پیسایی، دەتوانیت کیسەیەکی نایلۆن یان کیسی زبڵ بخەیتە ناو ئاودەست، بەرمیلێکی ئاودەست یان سەتڵێک بەکاربهێنیت کە قاپێکی هەبێت. پیساییەکە بە بۆ نموونە کۆمپۆست یان چەقۆی دار داپۆشە. شارەوانییەکەت زانیاری لەسەر چۆنیەتی فڕێدانی پاشماوەکان دەدات.

باشە لە ماڵەوە هەتبێت:

کیسی پلاستیک یان کیسی زبڵ.

پاشماوەی کۆمپۆست یان چەقۆی دار.

سەتڵێک بە قاپەوە.

کاغەزی تەوالێت.

مەسحی تەڕ، پاککەرەوەی دەست.

دایبی، پاراستنی سوڕی مانگانە.

! بۆ کەمکردنەوەی بۆنی ناخۆش پێویستە دوور بکەویتەوە لە تێکەڵکردنی میز و پیسایی.

هەمەجۆر

باشە لە ماڵەوە هەتبێت:

چرای دەستی، چرای پێشەوە.

دەکرێتە کردنەوەی.

سووتەمەنی لەناو تانکی یان پاتری ئۆتۆمبێلی کارەبایی بارگاویکراو.

چێشتخانەی ستۆرم و گریل و سووتەمەنی.

دەرمانخانەی ماڵەوە، کیتی فریاگوزاری سەرەتایی.

یەکسان، پۆڵا سووکتر.

! ئەگەر دەرمانی ڕەچەتە یان کەلوپەلی بەکارهێنراو بۆ شتەکانی وەک نەخۆشی شەکرە بەکاربهێنیت، باشترە مانگێک لە ماڵەوە دابینکردنەکەت هەبێت.

Machine Translated by Google

چۆڵکردن

لەوانەیە پێویستت بە بەجێهێشتنی خێرای ناوچەیەک بێت لە ئەگەری بۆ نموونە هێرشێکی سەربازی هەڕەشەئامێز، کارەساتی سروشتی یان دەردانی گازی ژەهراوی مەترسیدار.

پێت دەوترێت کە دەبێت لە ڕێگەی، لەنێو شتەکانی تردا، VMAچۆڵ بکەیت.
گوێ لە ڕادیۆی P4ی سوید بگرن و ڕێنماییەکانی دەسەڵات جێبەجێ بکەن.

ئەگەر نەتوانیت بە تەنیا بەڕێوەی بەریت، دەتوانیت یارمەتی وەربگریت بۆ چۆڵکردن، هەروەها شوێنی نیشتەجێبوونی فریاگوزاری و خواردن لەو شوێنەی کە دەگەیت.

باشە لەگەڵ خۆتدا بیبەیت

پلان دابنێ کە بەڕاستی پێویستە چی لەگەڵ خۆتدا ببەیت ئەگەر ناچار بوویت بە خێرایی ماڵەکەت بەجێبهێڵیت بۆ ماوەیەکی کورت یان زۆر. لێرەدا چەند ئامۆژگارییەک دەخەینەڕوو: خواردن و ئاو بۆ چەند ڕۆژێک.

بەڵگەنامەی ناسنامە و کارتی بانکی و پارەی کاش.

دەرمان و ئامێرە یارمەتیدەرەکان، بۆ نموونە ئامێری بیستن.

ڕادیۆ کە بە پاتری، خانەی خۆر یان کرانک کاردەکات.

جل و بەرگی گەرم و جل و بەرگی باران و گۆڕینی جل و بەرگ.

بابەتەکانی پاکوخاوێنی.

مۆبایل و شەحن.

نەخشە، کۆمپاس.

زانیاری گرنگ لەسەر کاغەز، بۆ نموونە ژمارەی تەلەفۆن و بەڵگەی بیمە.

Machine Translated by Google

پەناگە

تۆ سەر بە پەناگەیەکی تایبەت نیت، بەڵکو نزیکترین پەناگە بەکاربهێنە. لە msb.seنەخشەی پەناگە هەیە.

لە پەناگەدا دەبێت ئاو و ئاودەستی سادەتر هەبێت.

ئەگەر کاتت هەبوو پێویستە شتێک لەگەڵ خۆت بهێنیت بۆ خواردن و جل و بەرگی گەرم و کەرەستەی پاکوخاوێنی.

ئامادەبە کە ڕەنگە پێویست بکات بۆ چەند ڕۆژێک لە پەناگەدا بمێنیتەوە.

لە کاتی ئاشتیدا، ڕەنگە پەناگە بۆ مەبەستی دیکە بەکاربهێنرێت، بەڵام دەبێت بتوانرێت لە ماوەی ٤٨کاتژمێردا ڕێکوپێکیان بۆ دابنرێت.

لە ئەگەری بەرزبوونەوەی ئاگادارکردنەوە، خاوەنی موڵکەکە بەرپرسیارە لە ئامادەکارییەکە.

پەناگەکان بە تابلۆیەک نیشانە کراون کە چوارگۆشەیەکی پرتەقاڵی هەیە لەگەڵ سێگۆشەیەکی شین.

هێماکە بەو مانایەیە کە شوێنەکان بەپێی یاساکانی شەڕ پارێزگارییەکی تایبەتییان هەیە.

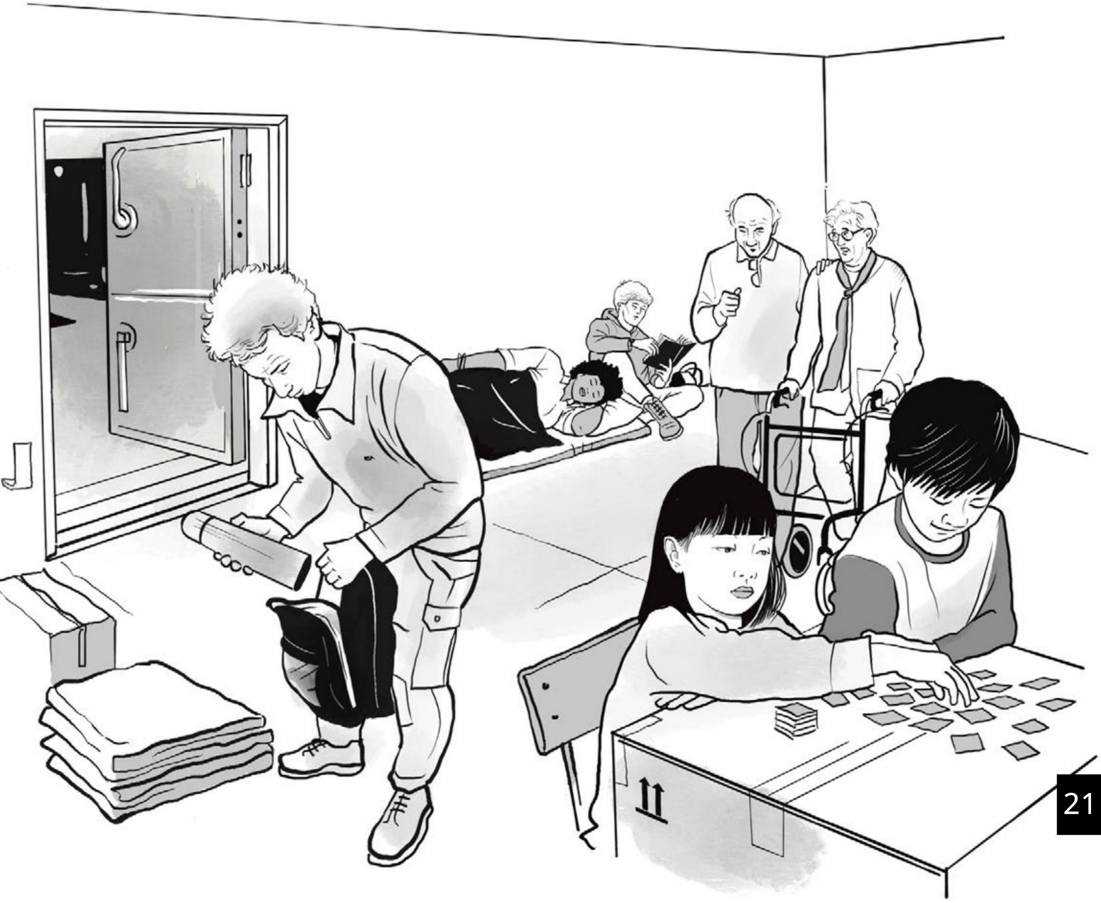
Machine Translated by Google

نزیکترین پەناگە

ئەگەر لە کاتی ئامادەباشی بەرزدا پێویستت بە پاراستن بوو، مافی ئەوەت هەیە بچیتە نزیکترین پەناگە.

!

بزانە لە کوێی پەناگە یان شوێنی پارێزراوی تر لە نزیک ماڵ و قوتابخانە و شوێنی کارەکەت هەیە.



Machine Translated by Google

بەرگری دەروونی

زلهێزە بیانییەکان و ئەکتەرەکانی دیکەی دەرەوەی سوید، زانیاری ناڕاست و چەواشەکاری و پڕوپاگەندە بەکاردەهێنن بۆ کاریگەریکردن لەسەر ئێمە.

هەوڵدان بۆ کاریگەری ڕۆژانە ئەنجام دەدرێت، بە شێوەیەکی سەرەکی لە ڕێگەی ئۆنلاینەوە و لە سۆشیال میدیادا. مەبەست لێی دروستکردنی بێ متمانەیە و تێکدانی ئیرادەی بەرگریکردنە لە خۆمان.

ئەوانەی دەیانەوێت کاریگەریمان لەسەر دروست بکەن دەتوانن بەم شێوەیە:

•بڵاوکردنەوەی درۆ و چیرۆکی درۆ، یان ئەو چیرۆکانەی کە بەشێکی ڕاستن بەڵام لە چوارچێوەی دەرهێنراون.

•ساختەکردنی وێنە و ڤیدیۆ و تۆماری دەنگی.

•وروژاندنی هەستی بەهێز سەبارەت بە بابەتێک یان ڕووداوێک بۆ ئەوەی دڵەڕاوکێ یان گومانمان لە یەکتر هەبێت.

لێرەدا دەتوانیت بەشداری بکەیت لە خۆڕاگریمان:

•ئاگاداری ئەو ناوەڕۆکە بە کە هەست و سۆزی بەهێز ورووژێنێت.

•تەنها ئەو زانیاریانە هاوبەش بکە کە دەزانیت لە سەرچاوەی متمانەپێکراوەوە هاتووە.

•هەوڵبدە زانیاریەکان پشتڕاست بکرێتەوە لە چەند سەرچاوەیەکی جیاوازەوە.

•لە ئەگەری ڕووداوێکی سەختدا، داوای زانیاری پشتڕاستکراوە لە دەسەڵاتداران وەربگرە.

Machine Translated by Google

ئاسایشی دیجیتاڵی

دیجیتاڵکردن دەتوانێت وامان لێبکات بەرەورووی هێرشە ئەلیکترۆنییەکان ببینەوە کە سیستەمی گرنگی ئایتی لەناو دەبات.

ئێوە بەشدارن لە بەهێزکردنی خۆڕاگری سوید بە مامەڵەکردن لەگەڵ زانیارییەکان بە شێوەیەکی پارێزراو، چ لە ماڵەوە و چ لە شوێنی کار. چەند ئامۆژگارییەک:

•دروستکردنی وشەی نهێنی درێژ بە تێکەڵەیەک لە پیت و ژمارە و هێما.

•کلیک لەسەر بەستەرەکانی ناو ئیمەیڵەکان مەکەن و هاوپێچەکانی نێرەری نەناسراو مەکەنەوە.

•دەستبەجێ نوێکارییەکانی ئاسایش دابمەزرێنە.

•گرنگترین زانیاریەکانت پاشەکەوت بکە، بۆ نموونە لەسەر هاردی دەرەکی، USB stick یان لە خزمەتگوزاری هەوردا.

Machine Translated by Google

هێرشی تیرۆریستی

دەکرێت هێرشی تیرۆریستی و توندوتیژی چەکداری ئاراستەی خەڵک یان ژێرخانی گرنگی وەک پێدانی کارەبا و گواستنەوە بکرێت. ئەگەر کاریگەریت لەسەر بوو، دەستبەجێ کار بکە.

راکردن

لە شوێنەکە دوور بکەوەرەوە.

بەدوای پەناگەدا بگەڕێ

خۆت لە ژوورێکدا قفڵ بکە یان خۆت بشارەوە
ئەگەر نەتتوانی هەڵبێت.
مۆبایلەکە بخەرە سەر بێدەنگ.

زەنگی ئاگادارکردنەوە پەیوەندی بکەن بە ژمارە ١١٢و پێیان بڵێن چی ڕوویداوە.

ئەمانەی خوارەوە لەبەرچاو بگرن:

•تەنها پەیوەندی بکە ئەگەر پێویستت بە پەیوەندیکردن بێت بۆ یارمەتی. ئەگەرنا ڕەنگە تۆڕەکە باری زۆری لەسەر بێت.

•پەیرەوی لە پەیوەندییەکانی پۆلیس و فریاکەوتن و دەسەڵاتداران بکەن.

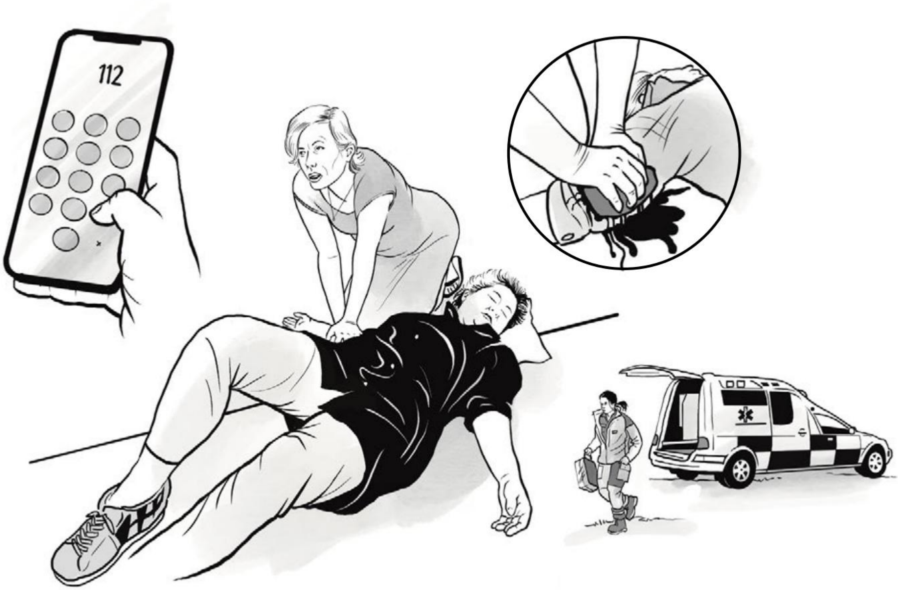
•دەنگۆ و زانیاری پشتڕاستنەکراو بڵاو مەکەنەوە لەسەر ئەوەی چی ڕوودەدات.

•پەیوەندی بە هیچ کەسێکەوە مەکە کە لەوانەیە مەترسی لەسەر بێت. دەتوانیت ئاشکرای بکەیت کە کەسەکە لە کوێ خۆی حەشارداوە.

Machine Translated by Google

خوێنبەربوونێک بوەستێنە

دڵنیابە لەوەی کە تۆ و کەسی بریندارەکە سەلامەتن پێش ئەوەی دەست بکەیت بە یارمەتیدان. چۆنیەتی وەستاندنی خوێنبەربوونی زۆر:



پەیوەندی بکەن بە ژمارە ١١٢یان داوا لە کەسێکی تر بکەن کە ئەو کارە بکات.

بە قوڵی ڕاست فشاری ڕاستەوخۆ بخەرە سەر برینەکە. باشترە بە یارمەتی تیشێرتێکی گرێدار، ئیسکارف یان هاوشێوەی.

ئەگەر ماندوو بوویت یان پێویستت بە یارمەتی بوو، داوا لە کەسێک بکە دەستەکانت پاڵ بنێت.

فشار بپارێزە تا ئەو کاتەی فریاگوزاری فریاگوزاری پێت دەڵێن ئازاد بکە.

Machine Translated by Google

کەش و هەوای زۆر

کەشوهەوای توند وەک بارانێکی بەخوڕ و لافاو و شەپۆلی گەرما زیاتر باو دەبێت. مەترسی ڕوودانی کارەساتی سروشتی وەکوو زەوی لەرزین و ئاگرکەوتنەوە لە دارستانەکان زیاتر دەبێت.

خۆت ئامادە بکە و ئاسانکاری بۆ هەوڵەکانی دەسەڵات بکە بەم شێوەیەی خوارەوە: ١.

• گەڕان بەدوای زانیاریدا لە ماڵپەڕی شارەوانییەکەت یان msb.se سەبارەت بە مەترسییەکان و ئامادەکاری بۆ بۆ نموونە زەوی لەرزین، وەرینی زەوی و لافاو لەو شوێنەی کە تۆ دەژیت.

• سەردانی msb.se یان krisinformation.se بکەن بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری لەسەر چۆنیەتی دەتوانیت خۆت بۆ کەشوهەوای توند ئامادە بکەیت.

• پێش ئەوەی ئاگر یان گریل دەستپێبکەیت بزانە کە ئایا قەدەغەکردنی ئاگر هەیە یان نا. دەتوانن زانیارییەکان لە نێوان شتەکانی تردا لە krisinformation.se وەربگرن.

• پەیڕەوی لە پێشبینی کەش و هەوا بکە و ئەپەکان دابەزێنە بۆ وەرگرتنی هۆشداری، بۆ نموونە لە krisinformation.se و Sveriges Radio و SMHI Väder. هۆشدارییەکان بە جددی وەربگرە.

لە ئەگەری ڕوودانی کەش و هەوای زۆر و کارەساتی سروشتی، لە ڕادیۆی P4ی سوید زانیاریت پێدەگات سەبارەت بەوەی کە چی بکەیت، بۆ نموونە ئاوی خواردنەوەت بکوڵێنە یان چۆڵ بکە.

Machine Translated by Google

هەوکردنەکان

نەخۆشییە درمییە سەختەکان دەتوانن بە خێرایی بڵاوببنەوە و ببنە هۆی بڵاوبوونەوەی گەورە.

ئەگەر نەخۆشییەکی درمی دەستی بە بڵاوبوونەوە کرد، دەسەڵات ئامۆژگاری بۆ چۆنیەتی پاراستنی خۆت و کەسانی دیکە دەردەکات.

•ئاگاداری زانیارییەکانی، بۆ نموونە شارەوانییەکەت، پزیشکی نەخۆشییە تووشبووەکان لە هەرێمەکەت و دەسەڵاتداران بە.

•یارمەتی کەمکردنەوەی بڵاوبوونەوەی تووشبوون بە پەیرەوکردنی ئامۆژگارییەکانی دەسەڵاتداران.

Machine Translated by Google

تۆ کە پێویستت بە پشتگیری زیادە

ئەگەر بەزۆری پشتگیری تایبەت لە شارەوانی وەربگریت، ئەوا لە قەیران و شەڕیشدا پشتگیریت لێدەکرێت.
بەڵام پێویستە ئامادەکاریی خۆت هەبێت لەسەر بنەمای پێداویستییەکانتان.

لەگەڵ خزم، هاوڕێ، دراوسێ، یاریدەدەر یان کارمەندانی فریاگوزاری گفتوگۆ بکە کە ڕەنگە پێویستت بە چ یارمەتییەک بێت.

• پلانی قەیرانەکان دابڕێژە کە زانیاری لەبارەی بۆ نموونە دەرمان و یارمەتیدەرەکانیش لەخۆبگرێت.

• پلاندانان بۆ چۆنیەتی گەیشتن بە پەناگە و شوێنە پارێزراوەکانی تر.

• بەکارهێنانی تەلەفۆن، تەلەفۆنی دەق یان تەلەفۆنی وێنە بۆ وەرگرتن زانیاری گرنگ لە تەلەفۆن.

• ئەگەر بیستنەکەت تێکچووە، ئەپەکە لە krisinformation.seبەکاربهێنە و ڕێگە بدە ئاگادارکردنەوەکان پەیامی گرنگ وەربگرن .(VMA).

• ئەگەر کەم بینایت، ئامرازەکانی خوێندنەوە یان خوێنەری شاشە بەکاربهێنە بۆ وەرگرتنی زانیاری لە دەسەڵاتداران.

• دەتوانیت سەگی ڕێنمایی و سەگی یارمەتیدەر بهێنیت بۆ پەناگە.

!

زانیاری زیاتر لە msb.se وkrisinformation.se.

Machine Translated by Google

تۆ کە ئاژەڵیماڵیت هەیە

تۆ بەرپرسیاریت لە خۆشگوزەرانی ئاژەڵە ماڵیەکەت هەروەها لە قەیران و شەڕدا. دڵنیابە کە لانیکەم هەفتەیەک ئامادەکاریت هەیە بۆ ئاژەڵەکەت.

لە ئەگەری هێرشی ئاسمانی دەتوانیت ئاژەڵە ماڵیەکان ببەیت بۆ شوێنە پارێزراوەکانی وەک ژێرزەمین و گەراج و وێستگەی میترۆ. ئەگەر ناچار بوویت ئاژەڵە ماڵییەکە لە ماڵەوە بەجێبهێڵیت، دەتوانیت ئاوی زیادە دابین بکەیت، هەروەها خۆراکی زیادە ئەگەر ئاژەڵە ماڵییەکەت بتوانێت بەخۆرایی دەستڕاگەیشتن بە خۆراک وەربگرێت.

باشە لە ماڵەوە هەتبێت:

خۆراک و ئاو لەناو دەبەدا.

ئەو دەرمانانەی کە ئاژەڵەکە پێویستی پێیەتی.

قەفەس یان ئامرازێکی تر بۆ گواستنەوەی ئاژەڵەکە بۆ ناوی.

ژمارەی تەلەفۆن بۆ پزیشکی ڤێتێرنەری و بیمەی ئاژەڵ و ژمارەی ناسنامە لەسەر کاغەز.

! ئەگەر ئەسپ یان ئاژەڵی کێڵگەت هەیە، دەتوانیت زانیاری دەربارەی ئامادەکاری لە دەزگای سوید بۆ کشتوکاڵ.es بدۆزیتەوە. ________________________

Machine Translated by Google

ئەگەر نیگەرانیت

ئێمە لە سەردەمی هەرەشەکاندا دەژین کە دەتوانێت دڵەڕاوکێ و نادڵنیایی دروست بکات. لێرەدا چەند ئامۆژگارییەک دەخەینەڕوو بۆ چۆنیەتی بەڕێوەبردنی دڵەڕاوکێکانتان:

•لەگەڵ خزم، هاوڕێ، دراوسێ یان هەر کۆمەڵەیەک قسە بکە سەبارەت بە نیگەرانییەکانت. دەتوانێت وا بکات کەمتر هەست بە تەنیایی بکەیت.

•بەشداری بکە، بۆ نموونە بە یارمەتیدانی کەسانی دیکە بۆ بەهێزکردنی ئامادەکارییەکانیان. دەتوانێت هەستێکی مانا بدات.

•ئاگاداری تەندروستی خۆت بە. خواردنی باش و خەوتن و وەرزشکردن فشاری دەروونی کەمدەکاتەوە و هەست بە باشتربوون دەکەیت.

•ڕەوتی هەواڵە نەرێنییەکانتان سەبارەت بە دۆخی جیهان سنووردار بکەن. ئاستێک بدۆزەرەوە کە بۆ تۆ گونجاو بێت. کات بۆ ئەو شتانە تەرخان بکە کە هەست بە باشی دەکەیت.

•ئەگەر هەستت بە ناخۆشییەکی زۆر کرد پەیوەندی بە چاودێری تەندروستیەوە بکە.

قسەکردن لەگەڵ منداڵان سەبارەت بە قەیران و شەڕ

منداڵانی تەمەنی جیاواز بە شێوازی جیاواز دڵەڕاوکێ دەردەبڕن. ئامادەبە و ئاگاداری منداڵەکەت بە.

•بۆ منداڵەکە ڕوون بکەرەوە چی ئەوە ڕوودەدات.

•گوێ بگرن و کراوە بن بۆ گفتوگۆ.

•تەنها ئەوەی دەیزانیت بیڵێ ڕاستە، دوور بکەوەرەوە لە زۆر وردەکاری.

•ئەگەر وەڵامی هەموو پرسیارەکانت لەبەردەستدا نەبوو، واباشە بڵێیت.

•ئەو شتانە لەگەڵ منداڵەکەدا بکە کە فۆکەس لە نیگەرانییەکان لاببەن.

Machine Translated by Google

ژمارە تەلەفۆنی گرنگ

112فریاگوزاری توند –ئەمبولانس، خزمەتگوزاری فریاگوزاری و پۆلیس.

114 14ئەگەر دەتەوێت پەیوەندی بە پۆلیسەوە بکەیت و بەپەلە نییە.

113 13بەدەستهێنان یان پێدانی زانیاری دەربارەی ڕووداو و قەیرانە سەختەکان.

1177ئامۆژگاری ئەگەر نەخۆش بیت یان خۆت بریندار بوویت.

زانیاری زیاتر

MSB.seدەربارەی ئامادەکاری بۆ قەیران و شەڕ، فیلم و مەشق و ڕاهێنان لە دەزگای سوید بۆ پاراستن و ئامادەکاری کۆمەڵگا.

فۆرسڤارسماکتێن.س سەبارەت بە بەرگری سەربازی سوید و هاوپەیمانەکانی.

Krisinformation.seزانیاری کۆکراوە لەسەر قەیران و شەڕ لە دەسەڵاتدارانی سوید.

الیلبۆ.krisinformation.se منداڵان و گەنجان سەبارەت بە قەیران و شەڕ.

Machine Translated by Google

ئاگادارییەکی گرنگ بۆ خەڵک (VMA)

بۆ ماوەی ٧چرکە سیگناڵ و بۆ ماوەی ١٤چرکە وەستان.
دوای ٢خولەک کۆتایی دێت.

بڕۆ ژوورەوە. پەنجەرە و دەرگا و هەواگۆڕکێ دابخە.
گوێ لە ڕادیۆی سوید P4بگرن.

زەنگی ئامادەباشی

بۆ ماوەی ٣٠چرکە سیگناڵ و بۆ ماوەی ١٥چرکە وەستان.
دوای ٥خولەک کۆتایی دێت.

گوێ لە ڕادیۆی سوید P4بگرن. تۆ کە وەرگیراویت یان کەوتوویتە ژێر خزمەتگوزاری شارستانییەوە،
دەبێت دەستبەجێ بچیتە ئەو شوێنەی کە ئاگادارکراویتەوە.

ئاگاداری فڕین

سیگناڵی کورت بۆ ماوەی 1خولەک.

دەستبەجێ بگە بە پەناگەیەک یان شوێنێکی پارێزراوی تر.
نزیکترینیان هەڵبژێرە.

هەمووی ڕوونە

سیگناڵی بەردەوامی درێژ بۆ ماوەی ٣٠چرکە.