



# در صورت بصد در آمدن آژیر نیروگاه اتمی Forsmark

- موارد زیر را باید بدانید



Strål  
säkerhets  
myndigheten

Swedish Radiation Safety Authority



Myndigheten för  
samhällsskydd  
och beredskap



LÄNSSTYRELSEN  
UPPSALA LÄN

# فهرست مطالب

- 3 ..... برای شما که در نزدیکی نیروگاه اتمی Forsmarks زندگی می‌کنید
- 4 ..... مناطق ویژه آماده‌باش در اطراف نیروگاه اتمی Forsmarks
- 5 ..... اینگونه به شما هشدار داده می‌شود
- 5 ..... هشدار در فضاهای داخلی
- 6 ..... هشدار در فضای آزاد
- 6 ..... آزمایش سیستم هشدار دهنده
- 7 ..... مواد رادیواکتیو و تشعشعات آن اینگونه بر روی شما تاثیر می‌گذارد
- 7 ..... تشعشعات چگونه آسیب می‌زنند؟
- 8 ..... تشعشعات در هنگام بروز یک حادثه در نیروگاه اتمی
- 9 ..... مثال در مورد دوز تشعشعات
- 10 ..... اینگونه از خود محافظت می‌نمایید
- 12 ..... در داخل منزل بمانید
- 12 ..... تنها در صورت درخواست استانداری از قرص‌های ید استفاده کنید
- 14 ..... تخلیه به مکانی دیگر
- 17 ..... از برخی مواد غذایی پرهیز نمایید
- 18 ..... اینگونه خود را آماده می‌نماییم
- 18 ..... سازمان‌های دولتی این اقدامات را انجام می‌دهند
- 19 ..... نیروگاه اتمی آمادگی دارد
- 19 ..... آمادگی شخصی شما در منزل
- 19 ..... خود را جهت ماندن در داخل منزل آماده سازید
- 21 ..... در اینجا اطلاعات بیشتری می‌یابید
- 21 ..... اطلاعات بحران
- 22 ..... چک لیست

این اطلاعات از سوی استانداری استان اوپسالا و در همکاری سازمان حفاظت در برابر تشعشعات و سازمان حفاظت اجتماعی و آمادگی در برابر حوادث غیرمترقبه تدوین شده است.  
چاپ: DanagårdLiTHO، فوریه 2022. تولید: Advant.

# برای شما که در نزدیکی نیروگاه اتمی Forsmark زندگی می‌کنید

شمایی که نزدیک یک نیروگاه اتمی زندگی می‌کنید در صورتی که یک حادثه در نیروگاه اتمی اتفاق بیافتد بایستی برای آن آمادگی داشته باشید. یک حادثه در نیروگاه اتمی می‌تواند منجر به نشت مواد رادیواکتیو شود که می‌تواند به انسان‌ها و محیط زیست آسیب بزند.

استانداری مسئولیت حفاظت از عموم در هنگام بروز یک حادثه نیروگاه اتمی را بر عهده دارد. همچنین مسئولیتی هم بر عهده شماست که متوجه مسائل مربوطه باشید. شما بدلیل آنکه در یک منطقه مشمول آماده‌باش زندگی نموده و یا بسر می‌برید، این بروشور را دریافت می‌کنید. در مناطق مشمول آماده‌باش آمادگی‌هایی برای محافظت از عموم وجود دارد.

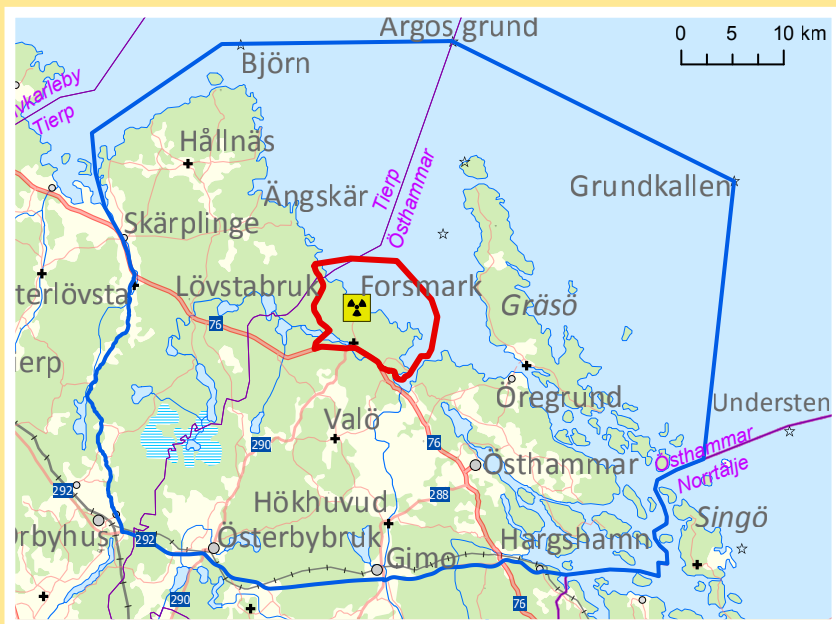
اطلاعات خود شما پیرامون آنچه باید در هنگام بروز یک حادثه انجام دهید هم بخشی از این آمادگی می‌باشد. بنابراین همه مطالب این بروشور را بدقت مطالعه نمایید. در اینصورت در مورد اینکه چگونه به شما هشدار داده می‌شود، چگونه در هنگام حادثه به شما اطلاع داده می‌شود و آنچه از شما انتظار می‌رود که انجام دهید، آماده خواهید بود.

این بروشور را در مکانی که به آسانی قابل دسترس باشد نگهدارید و همچنین توجه نمایید که اطلاعات بیشتر را در کجا می‌توانید بیابید. این بروشور و همین اطلاعات را می‌توان در اینجا سفارش داده و یا مطالعه نمود: [www.lansstyrelsen.se/uppsala](http://www.lansstyrelsen.se/uppsala)



## مناطق مشمول آماده‌باش در اطراف نیروگاه اتمی Forsmark

برای مناطق مشمول آماده‌باش در اطراف نیروگاه اتمی محدوده‌ای در جاده‌ها و سایر مرزهای طبیعی تعیین شده است. به همین دلیل فاصله دقیق تا نیروگاه اتمی در برخی مکان‌ها کمی کوتاه‌تر یا طولانی‌تر است.



- منطقه داخلی مشمول آماده‌باش، حدود 5 کیلومتر
- منطقه خارجی مشمول آماده‌باش، حدود 25 کیلومتر

## اینگونه به شما هشدار داده می‌شود

اگر یک حادثه در نیروگاه اتمی اتفاق بیافتد، از طریق سیستم هشدار و اطلاع‌رسانی VMA (پیغام مهم برای عموم) به شما هشدار داده می‌شود. پیغام‌های مهم جهت عموم در درجه اول در کانال 4 رادیو سوئد P4 و کانال‌های تلویزیونی سوئد پخش می‌گردد. همچنین VMA ممکن است بعنوان پیامک به تلفن‌های همراه در یک منطقه معین ارسال شود.

### هشدار در فضای آزاد

همه کسانی که در مناطق مشمول آماده‌باش در اطراف نیروگاه‌های اتمی زندگی می‌کنند باید یک دستگاه دریافت کننده هشدار شخصی هم در اختیار داشته باشند که همچنان مانند یک رادیو هم کار می‌کند. دستگاه دریافت کننده هشدار در هنگام آژیر از سوی نیروگاه اتمی بطور اتوماتیک شروع بکار می‌کند. با دستگاه دریافت کننده هشدار به کانال آماده‌باش رادیو سوئد P4 Uppland گوش خواهید داد. شما از طریق گوش دادن به P4 Uppland رادیو سوئد پیرامون آنچه در نیروگاه اتمی اتفاق افتاده و آنچه برای محافظت از خود و دیگران باید انجام دهید، اطلاع دریافت می‌کنید.

خانوارها و مراکز فعالیت در مناطق مشمول آماده‌باش یک دستگاه دریافت کننده هشدار از سازمان حفاظت اجتماعی و آمادگی در برابر حوادث مترقبه (MSB) دریافت می‌کنند. دستگاه دریافت کننده هشدار را در داخل منزل و در مکانی مرکزی قرار دهید.



خانوارها و مراکز فعالیت در مناطق مشمول آماده‌باش باید یک دستگاه دریافت کننده هشدار دریافت کنند که در هنگام بصدای آژیر بطور اتوماتیک شروع بکار می‌کند.

## هشدار در فضای آزاد

در مناطق مشمول آماده‌باش امکان هشدار به افرادی که در فضای بیرون از منزل بسر می‌برند وجود دارد. آژیر هشدار در فضای آزاد "Hesa Fredrik" به معنای آن است که باید به داخل منزل رفته، درها، پنجره‌ها و هواکش‌ها را ببندید و به رادیو سوئد P4 Uppland گوش دهید. تا زمانی که دستورالعمل دیگری از رادیو سوئد P4 Uppland دریافت نمایید در منزل بمانید.

## آزمایش سیستم هشدار دهنده

اولین دوشنبه غیر تعطیل مارس، سپتامبر و دسامبر آژیر هشدار فضاهای داخلی و فضای آزاد آزمایش می‌شود. شما غیر از اینکه متوجه باشید که این آزمایش بدرستی انجام شده، نیاز به هیچ اقدامی ندارید. دستگاه ارسال آژیر هشدار فضای آزاد ساعت 15 بصدای شما می‌آید. در هنگام شب راس ساعت 19 دستگاه دریافت کننده هشدار شروع بکار می‌کند و رادیو سوئد یک پیام آزمایشی را پخش می‌کند که در دستگاه دریافت کننده هشدار شنیده می‌شود.

### پیغام مهم برای عموم (VMA)



آژیر بمدت 7 ثانیه - قطع آژیر بمدت 14 ثانیه

### هنگام رفع خطر



آژیر غیر منقطع بمدت 30 ثانیه

# مواد رادیواکتیو و تشعشعات مربوطه اینگونه بر روی شما تاثیر می‌گذارد

---

مواد رادیواکتیو در محیط اطراف ما با غلظت‌های پایینی موجود است و از طریق تشعشعاتی که منتشر می‌کنند می‌توانند بر روی شما تاثیر بگذارند. شما هر روزه از طریق فضا و مواد رادیواکتیوی که در زمین، آب و بدن خودمان وجود دارد در معرض تشعشعات طبیعی قرار می‌گیرید. همچنین در هنگام معاینات پزشکی و درمان‌ها هم ممکن است در معرض تشعشعات قرار بگیرید.

## تشعشعات چگونه آسیب می‌زنند؟

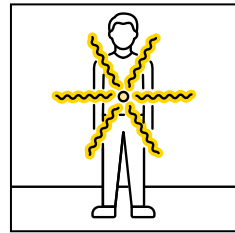
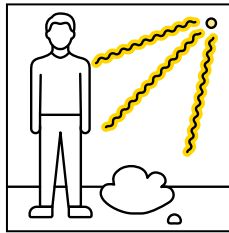
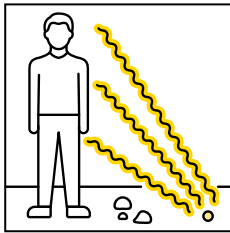
تشعشعات می‌توانند بر روی سلول‌ها تاثیر بگذارند بدینگونه که سلول‌ها آسیب دیده و یا می‌میرند. سلول‌ها می‌توانند ترمیم شوند اما اگر تشعشعات قوی باشند بدن فرصت ترمیم سلول‌ها را پیدا نمی‌کند. در اینصورت بسیاری از سلول‌ها ممکن است آسیب ببینند بگونه‌ای که یک ارگان بدن کاملا از کار می‌افتد. به این امر "آسیب‌های اضطراری" می‌گویند. برای پدید آمدن آسیب‌های اضطراری بایستی دوز بالایی از تشعشعات در طول مدتی کوتاه دریافت شود.

همچنین ممکن است سلول‌ها بطور اشتباهی ترمیم شوند که می‌تواند منجر به آسیب‌های سرطانی در آینده شود. احتمال این امر پایین است زیرا معمولا بدن توانایی مناسبی در دفع بی‌خطر سلول‌های آسیب دیده دارد.

## تشعشعات در هنگام بروز یک حادثه در نیروگاه اتمی

نیروگاه‌های اتمی با سیستمی ساخته شده‌اند که هم در برابر اشتباهات فنی و هم انسانی از آن محافظت می‌نمایند. با این وجود اگر حادثه‌ای روی دهد که منجر به نشت مواد رادیو اکتیو گردد، این خطر وجود دارد که انسان‌ها در معرض تشعشعات قرار گیرند. میزان ممکن دوز تشعشعات در هنگام بروز یک حادثه بستگی به گستردگی نشت و جریان آن و همچنین وضعیت هوا در مقطع زمانی مربوطه و اقدامات حفاظتی دارد که فرصت اجرای آنها وجود داشته باشد.

شما ممکن است در معرض تشعشعات مواد رادیو اکتیو از طریق هوا یا بر روی زمین قرار گیرید. همچنین ممکن است از طریق ورود موارد رادیو اکتیو به بدن خود در معرض تشعشعات قرار گیرید. همچنین ممکن است این امر از طریق تنفس، استفاده از مواد غذایی و یا از طریق ورود موارد رادیو اکتیوی که بر روی بدن یا لباس‌هایتان قرار گرفته انجام شود.



مطالب بیشتر را در وبسایت سازمان  
حفاظت در برابر تشعشعات مطالعه  
نمایید: [ssm.se](http://ssm.se)





## مثال‌هایی از دوز تشعشعات

دوز تشعشعات در جدول با واحد میلی سیورت (mSv) ذکر شده است.

### مثال‌هایی از دوز تشعشعات

2,4mSv	میانگین دوز سالیانه برای افراد در سوئد
20 mSv	حداکثر دوز سالیانه برای افرادی که با تشعشعات کار می‌کنند
100 mSv	دوز تشعشعات در هنگام بروز حادثه‌هایی که اقدامات حفاظتی در آنها همیشه باید انجام گیرد
1000 mSv	دوز تشعشعات که می‌تواند منجر به آسیب‌های اضطراری شود
10000 mSv	دوز تشعشعات که کشنده می‌باشد

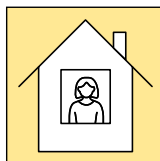
## اینگونه از خود محافظت می‌نمایید

شیوه‌های گوناگونی برای محافظت از خود در برابر مواد رادیو اکتیو در هنگام بروز حوادث در نیروگاه‌های اتمی وجود دارد. کدام شیوه یا شیوه‌ها مناسبترین است بستگی به وضعیت در نیروگاه اتمی، وضعیت هوا و چگونگی وضعیت در جامعه دارد.

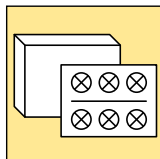
استانداری براساس وضعیت موجود در مورد اقداماتی که بهترین محافظت را بعمل می‌آورند تصمیم می‌گیرد. بنابراین از دستورات استانداری، در درجه اول از طریق رادیو سوئد P4، پیروی نمایید.

**در هنگام بروز حادثه در نیروگاه اتمی ممکن است لازم باشد موارد زیر را انجام دهید:**

**در داخل منزل بمانید.** از طریق ماندن در داخل فضاهاى سر بسته از خطر تنفس مواد رادیو اکتیو موجود در هوا کم می‌کنید. ساختمان از شما در برابر تشعشعات موارد رادیو اکتیو در هوا یا بر روی زمین محافظت می‌نماید.



**قرص‌های ید میل کنید.** از طریق دریافت قرص‌های ید، غده تیروئید با ید غیررادیو اکتیو اشباع می‌شود. بدین شیوه از جذب ید رادیو اکتیو توسط غده تیروئید جلوگیری می‌شود.



**تخلیه به مکانی دیگر:** از طریق ترک منطقه از خطر قرار گرفتن در معرض تشعشعات پس از یک نشت پرهیز نموده و یا آن را کاهش می‌دهید.



**خود را بشوینید و لباس‌های خود را عوض کنید.** خطر ورود مواد رادیواکتیوی که بر روی بدن یا لباس‌ها پس از نشت مواد رادیو اکتیو قرار گرفته را از طریق دوش گرفتن، تعویض لباس و شستن منظم دست‌ها کاهش می‌دهید.



**از برخی مواد غذایی پرهیز کنید.** از طریق پرهیز از خوردن و نوشیدن برخی مواد غذایی که ممکن است تحت تأثیر نشت مواد رادیو اکتیو قرار گرفته باشند، خطر ورود مواد رادیو اکتیو به بدن خود را کاهش می‌دهید.



## در داخل منزل بمانید

خانه مسکونی در برابر مواد رادیو اکتیو نشت شده در اثر یک حادثه در نیروگاه اتمی از شما محافظت می‌نماید. بهترین محافظت را در جایی دریافت می‌کنید که دیوارها و سقف ضخیم‌تر است. اقدامات لازم را بعمل آورید تا درها، پنجره‌ها، دریچه‌های تهویه هوا و هواکش را ببندید. بدین ترتیب خطر نفوذ مواد رادیو اکتیو موجود در هوا به داخل مسکن را کاهش می‌دهید.

درخواست باقی ماندن در فضاهای بسته همچنین برای حیوانات و حیوانات خانگی هم صدق می‌کند. در صورت امکان درها و پنجره‌های اصطبل‌های حیوانات و انبارهای علوفه را ببندید. از طریق پوشاندن علوفه و آب آنها را از مخلوط شدن با مواد رادیو اکتیو محافظت نمایید.

اگر لازم است بیرون بروید خوب است که دهان و بینی را محافظت نموده و لباس‌هایی بپوشید که پوست را می‌پوشاند. اگر تمیز کردن لباس‌ها آسان باشد، مانند لباس‌های بارانی که می‌توان آنها را آبکشی کرد، کارها تسهیل می‌شود. برای کاهش خطر انتشار مواد رادیو اکتیو از آوردن لباس‌های بیرون خانه به داخل مسکن اجتناب نمایید. هنگامی که وارد می‌شوید خود را بشویید.

به گوش کردن به P4 Uppland، جهت دریافت اطلاعات بطور مداوم، ادامه دهید. هنگامی که خطر رفع شده باشد و یا اگر لازم است اقدام دیگری برای حفاظت خود بعمل آورید، استانداری این موضوع را اطلاع می‌دهد.

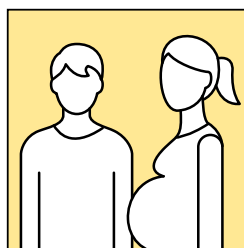
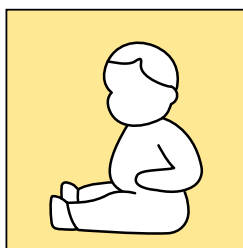
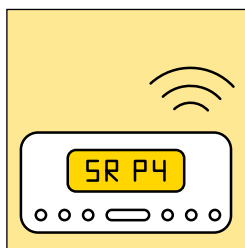
## تنها در صورت درخواست استانداری از قرص‌های ید استفاده کنید

یک حادثه نیروگاه اتمی ممکن است منجر به نشت ید رادیو اکتیو گردد. میل کردن قرص‌های ید غده تیروئید را با ید غیررادیو اکتیو اشباع می‌کند و از جذب ید رادیو اکتیو توسط غده تیروئید جلوگیری می‌کند. قرص ید برای کودکان و زنان باردار اهمیت بالاتری دارد زیرا غده تیروئید نزد کودک و جنین نسبت به بزرگسالان

حساس‌تر است. تحقیقات نشان می‌دهد که خطری افراد بالای 40 سال را در مورد ابتلا به سرطان غده تیروئید توسط ید رادیو اکتیو، تهدید نمی‌کند. بنابراین قرص ید سودی برای افراد بالای 40 سال ندارد. حیوانات نباید قرص ید بخورند.

این امر حائز اهمیت است که قرص‌های ید را در زمان درست و به درخواست استانداری انجام دهید. اگر قرص‌های ید را زود هنگام و یا دیر میل نمایید اثر آن کاهش می‌یابد. دریافت قرص‌های ید را باید همراه با اقدامات حفاظتی دیگر، بعنوان نمونه ماندن در منزل و یا تخلیه به مکانی دیگر، انجام دهید. سن شما تعیین کننده دوز مربوطه است. اطلاعات موجود بر روی بسته و برگه ضمیمه بسته‌بندی/ برگه اطلاعاتی داخل جعبه را مطالعه نمایید.

قرص ید دارویی است که یک تاریخ مصرف دارد. هنگامی که قرص‌های ید باید تجدید شوند، استانداری بسته‌های جدیدی می‌فرستد. اگر قرص‌های ید خود را گم کرده و یا تعداد بیشتری نیاز دارید با استانداری تماس بگیرید.



تنها در صورتی که استانداری از شما درخواست کند قرص‌های ید را میل نمایید. دریافت قرص ید برای کودکان و زنان باردار اهمیت بالاتری دارد. سن فرد تعیین کننده میزان دوز می‌باشد. بنابراین باید اطلاعات موجود بر روی بسته و برگه ضمیمه بسته‌بندی (برگه اطلاعاتی) داخل جعبه را مطالعه نمایید.

## تخلیه به مکانی دیگر

اگر استانداردی تشخیص دهد باقی ماندن در خانه با اندازه کافی از افراد حفاظت نمی‌کند ممکن است لازم باشد به مکان دیگری تخلیه نمایید. انسان‌هایی که در منطقه آماده‌باش داخلی زندگی یا کار می‌کنند ممکن است لازم باشد به هدف پیشگیری به مکان دیگری تخلیه نمایند. حتی شمایی که در منطقه آماده‌باش خارجی زندگی یا کار می‌کنید هم باید برای تخلیه به مکان دیگر آماده باشید.

مجبور شدن به ترک خانه خود موقعیت دشواری است که ممکن است لازم باشد در این مواقع به یکدیگر کمک کنیم. منابع جامعه بایستی در درجه اول بر روی کسانی تمرکز داده شود که نمی‌توانند از عهده کارهای خود برآیند.

بنابراین در برنامه ریزی برای تخلیه، همواره آماده‌باش در مراحل مختلفی انجام می‌شود تا بتوان یک منطقه را تخلیه نمود.

- **مکان تجمع:** اگر استانداردی درخواست تخلیه منطقه‌ای نماید و خود شما وسیله حمل و نقل نداشته باشید باید خود را به یک محل تجمع برسانید. در آنجا برای ادامه مسیر به شما کمک می‌شود. مکان‌های تجمع ممکن است همان ایستگاه‌های اتوبوسی باشد که از قبل وجود دارد و یا مکان‌هایی مانند مدارس و مراکز مراقبتی که اتوبوس‌ها از آنجا افراد را جابجا می‌کنند. استانداردی از طریق رادیو سوند P4 مکان‌های تجمع تعیین شده را اعلام می‌کند. به افرادی که نمی‌توانند خود را به مکان‌های تجمع برسانند کمک کنید.

- **مکان تخلیه:** اگر در هنگام تخلیه مکانی برای رفتن نداشته باشید (بعنوان نمونه کلبه تابستانی، منزل خویشاوندان یا دوستان در منطقه‌ای دیگر) می‌توانید خود را به یک محل تخلیه برسانید. در آنجا براساس نیازهای خود کمک دریافت می‌کنید.

- **مکان‌های پذیرش:** برای شمای که امکان فراهم کردن مسکن برای خود ندارید، مکان‌های پذیرش افتتاح خواهد شد. در آنجا به شما برای یافتن مسکن در کوتاه مدت کمک می‌شود. در مکان‌های پذیرش امکان دوش گرفتن و تعویض لباس و همچنین غذا و نوشیدنی ساده وجود دارد.

مکان‌هایی که تعیین می‌شوند و مکان‌های تخلیه‌ای که افتتاح می‌شوند را موقعیت موجود تعیین می‌کند. جهت دریافت آخرین اطلاعات به رادیو سوئد P4 Uppland گوش دهید.

در هنگام حادثه در نیروگاه اتمی بخشی از کارکنان به خانه فرستاده می‌شوند. تنها پرسنلی باقی می‌مانند که حضورشان برای مدیریت حادثه در نیروگاه اتمی ضروری است.

اگر از شما خواسته شود به مکان دیگری تخلیه نمایید مهم است که تنها ضروری‌ترین وسایل را با خود بردارید. منطقه تخلیه شده تحت نظارت پلیس قرار می‌گیرد.

اقدامات حفاظتی بیشتر را در اینجا مطالعه  
نمایید:  
[www.lansstyrelsen.se/uppland](http://www.lansstyrelsen.se/uppland)



## مکان‌های تخلیه در استان اوپسالا



- منطقه داخلی مشمول آماده‌باش، حدود 5 کیلومتر
- منطقه خارجی مشمول آماده‌باش، حدود 25 کیلومتر
- 🏠 مکان تخلیه



## اگر بایستی به مکان دیگری تخلیه نمایید موارد زیر را مد نظر قرار دهید

این امر را مد نظر قرار دهید که در صورتی که مجبور به تخلیه شوید تنها ضروری‌ترین چیزها را با خود بردارید. چیزهای خوبی که در هنگام تخلیه باید مد نظر قرار داده یا همراه ببرید عبارتند از:

- قرص‌های ید و داروها
- وسایل بهداشتی
- گواهینامه، کارت شناسایی، گذرنامه و سایر مدارک شناسایی
- لباس‌های گرم و لباس برای تعویض
- پول/پول نقد، کارت بانکی، دستگاه‌های توکن امنیتی
- تلفن همراه و شارژر
- حیوانات خانگی.

ترجیحا به فردی که نمی‌تواند خودش منزلش را تخلیه کند کمک کنید. به بستگان خود اطلاع دهید به کجا می‌روید. از زنگ زدن پرهیز کنید تا ترافیک شبکه‌های تلفن همراه را سنگین نکنید، ترجیحا پیامک بفرستید.

## از برخی مواد غذایی پرهیز کنید

سازمان‌های دولتی ممکن است توصیه نمایند که برخی مواد غذایی را نخورید و نیشامید. هدف آن است که هنگام خوردن و نوشیدن از ورود مواد رادیو اکتیو به بدن خود اجتناب نمایید. آب آشامیدنی و شیر نمونه مواد غذایی هستند که می‌توانند کوتاه مدتی پس از حادثه نیروگاه اتمی تحت تاثیر قرار گیرند. سازمان‌های دولتی همچنین ممکن است توصیه نمایند از خوردن مواد غذایی که خود کاشته‌اید هم پرهیز نمایید.

# اینگونه خود را آماده می‌نماییم

هدف برنامه ریزی آماده باش سازمان‌های دولتی برای یک حادثه نیروگاه اتمی آن است که از "آسیب‌های اضطراری بدن" جلوگیری نموده و تا حد امکان و بطور قابل قبولی "آسیب‌های بعدی" مربوطه را محدود نمایند. سازمان‌های دولتی برای داشتن برنامه جهت حفاظت از عموم مسئولیت دارند. شما هم بعنوان یک فرد شخصی مسئولیت دارید. خود را از طریق تهیه آنچه مورد نیاز است آماده ساخته و در مورد آمادگی شخصی خود تامل نمایید. ترجیحا از خود بپرسید:

- آیا می‌دانم که در هنگام شنیدن یک آژیر خطر چکار باید بکنم؟
- آیا من و خانواده‌ام آنچه لازم است را داریم تا بتوانیم برای چند روز در خانه باقی بمانیم؟
- اگر مجبور به تخلیه باشم آیا جایی برای رفتن دارم؟
- قرص‌های ید من کجاست؟
- اگر اطلاعات بیشتری لازم داشته باشم به چه نحو اقدام کنم؟

## سازمان‌های دولتی اینگونه اقدام می‌نمایند؟

این استانداری است که مسئولیت اقدامات امداد و نجات و حفاظت از عموم در برابر تشعشعات در صورت بروز یک حادثه نیروگاه اتمی را بر عهده دارد. استانداری به نوبه خود از سوی سازمان‌های دولتی مرکزی مانند سازمان حفاظت اجتماعی و آمادگی در برابر حوادث غیرمترقبه، سازمان حفاظت در برابر تشعشعات، اداره کشاورزی و اداره مدیریت مواد غذایی، پشتیبانی دریافت می‌نماید. سازمان‌های امداد و نجات کمون‌ها، اداره پلیس سوئد، و منطقه بهزیستی استان اوپسالا سازمان نظارت بر سواحل سوئد، اداره راهنمایی و رانندگی، هم در این آماده‌باش همکاری می‌کنند.

## نیروگاه اتمی آمادگی دارد

در صورت بروز حادثه ممکن است نشت مواد به هوا و آب صورت گیرد. نیروگاه‌های اتمی در سوئد برای پیشگیری یا محدود کردن نشت مواد رادیو اکتیو از تکنیک و برنامه‌ریزی لازم برخوردارند.

## آمادگی خانگی شخصی شما

اگر آماده باشید، از عهده امور برآمدن در یک موقعیت بحرانی آسان‌تر خواهد بود. این امر در مورد همه انواع حوادث بحرانی صدق می‌کند: قطعی برق، قطع گرما، قطعی آب و یا یک حادثه نیروگاه اتمی.

این آمادگی‌ها به شکل‌های متفاوتی خواهند بود، بعنوان مثال اینکه آیا در منطقه‌ای روستایی زندگی می‌کنید یا در منطقه‌ای پر جمعیت، در خانه و یا آپارتمان. بنابراین آمادگی خانگی شما بایستی بر اساس وضعیت خود شما مطابقت داده شود. ترجیحا برای برخی وسایل بطور گروهی عمل نموده و از یکدیگر امانت بگیرید.

## خود را برای ماندن در خانه آماده نمایید

در هنگام بروز یک حادثه نیروگاه اتمی ممکن است مجبور شوید روزی را برای حفاظت از خود در خانه بمانید. هنگامی که برای آمادگی خود برنامه‌ریزی می‌کنید آنچه مهم است عبارتست از غذا، آب، گرما و امکان باخبر شدن از اخبار و اطلاعات.



**آب آشامیدنی تمیز:** گالن‌هایی از آب را برای مواردی که نتوان از آب شیر استفاده نمود، ذخیره نمایید. حداقل سه لیتر برای هر فرد بزرگسال در هر شبانه‌روز در نظر بگیرید. آب را در جای تاریک و خنک انبار کنید.



**غذا:** در منزل غذای دارای تاریخ مصرف طولانی داشته باشید. ترجیحا غذایی انتخاب نمایید که سریع آماده شده و نیاز به آب کم داشته و یا اصلا نیاز به آب نداشته باشد. چند نمونه عبارتست از: کنسروها، پاستا، عدس، لوبیا، سبزیجاتی که ریشه آنها خوردنی است (سیب زمینی، هویچ و مانند آن)، آجیل، قهوه، پنیر نرم، نان خشک، و نان سوخاری یا انواع دیگر نان دارای تاریخ مصرف طولانی.



**گرما:** اگر برق قطع شود ممکن است خانه بسرت سرد شود. بهمین دلیل داشتن لباس گرم، بخاری نفتی، اجاق الکلی با سوخت مربوطه، شمع، کیسه خواب، پتو و کبریت خوب است. خطر آتش‌سوزی را مد نظر قرار دهید!



**از آخرین اطلاعات باخبر باشید!** داشتن رادیو با باتری: در هنگام بروز یک حادثه جدی بایستی بتوانید اطلاعات مربوطه از سوی سازمان‌های دولتی را از طریق P4 Uppland دریافت نمایید. شارژر تلفن همراه شما می‌تواند با باتری اضافه و یا شارژر فندکی خودرو، حفظ شود. شماره تلفن‌های مهم را ترجیحا بر روی یک برگه بنویسید.



اطلاعات بیشتر را در بروشور "اگر بحران یا جنگ فرا رسد"، اگر آن را از طریق پست در منزل دریافت نموده‌اید، مطالعه کنید. اطلاعات بیشتر پیرامون آمادگی را در اینجا می‌یابید: [msb.se](http://msb.se).

# در اینجا اطلاعات بیشتری می‌یابید

اطلاعات را از منبع موثق دریافت نمایید. سازمان‌های دولتی برای پخش اطلاعات از رادیو سوئد کانال P4 استفاده می‌کنند. شایعات را باور نکنید، بیش از هر چیز در برابر آنچه در شبکه‌های اجتماعی نشر می‌شود با دید نقادانه برخورد کنید. برای مشاهده اینکه آیا اطلاعات مورد نظر درست است یا نه از چندین منبع قابل اعتماد استفاده نمایید.

**استانداری:** اگر پرسشی در مورد قرص‌های ید دارید و یا خواهان دانستن مطالب بیشتر پیرامون آماده‌باش انرژی هسته‌ای می‌باشید

**E-post:** uppsala@lansstyrelsen.se، **تلفن:** 010-223 03 00،

**www.lansstyrelsen.se/uppsala**

**سازمان حفاظت در برابر تشعشعات:** در راستای حفاظت از انسان‌ها و محیط زیست در برابر تأثیرات ناخواسته تشعشعات فعالیت می‌کند. مطالب بیشتر را در اینجا بخوانید:

**.ssm.se**

**سازمان حفاظت اجتماعی و آمادگی در برابر حوادث غیرمترقبه (MSB):** نظارت و پشتیبانی از سازمان‌های مسئول آماده‌باش انرژی هسته‌ای. مطالب بیشتر پیرامون سیستم

هشداردهنده فضاهاى آزاد را در اینجا مطالعه نمایید: **.msb.se/vma**

## اطلاعات بحران

- **کانال P4 Uppland 4** رادیو سوئد کانال آماده‌باش بوده و در هنگام بروز حوادث و بحران‌های جدی برنامه پخش می‌کند.
- وبسایت **krisinformation.se** در هنگام بروز بحران‌ها اطلاعات مداوم و جامعی را از سوی سازمان‌های دولتی سوئد ارائه می‌نماید.
- در هنگام بروز حادثه نیروگاه اتمی و یا سایر موقعیت‌های بحرانی جدی، جهت دریافت اطلاعات و یا اطلاع دادن به شماره 113 13 زنگ بزنید.
- جهت مشاوره بهداشتی و درمانی به این وبسایت مراجعه نمایید: **.1177.se**



# چک لیست (فهرست بررسی)

## فرد ساکن یک منطقه مشمول آماده‌باش در

### اطراف نیروگاه اتمی:

- من آذیرهای خطر را می‌شناسم و می‌دانم چکار باید بکنم.
- من دستگاه دریافت کننده هشدار را نصب کرده‌ام و می‌دانم که این دستگاه چهار بار در سال آزمایش می‌شود.
- من می‌دانم قرص‌های پدی که پیشاپیش توزیع شده را کجا گذاشته‌ام.
- اگر حادثه‌ای روی دهد:**
- اگر تصمیم به تخلیه گرفته شود می‌دانم کجا باید بروم.
- من می‌دانم که همیشه در هنگام بروز یک حادثه جهت دریافت اطلاعات باید به کانال 4 رادیوسوند P4 گوش کنم.
- اگر درخواست شود که در داخل منزل باقی بمانم، حیواناتی که بیرون هستند را هم بداخل می‌آورم.
- من درها و پنجره‌ها، همچنین درها و پنجره‌های اصطیل‌های حیوانات و ابزارهای علوفه را می‌بندم.
- من خود را با اطلاعات موثق از آخرین خبرها مطلع نگه میدارم، در درجه اول از طریق کانال 4 رادیو سوند P4.

### در هنگام تخلیه به مکانی دیگر

#### موارد زیر را همراه خود بردارید:

- قرص‌های ید و داروها
- وسایل بهداشتی
- گواهینامه، کارت شناسایی و یا گذرنامه
- لباس‌های گرم و لباس جهت تعویض
- پول، کارت بانکی، دستگاه توکن امنیتی
- تلفن همراه و شارژر
- حیوانات خانگی.

## موارد زیر را مد نظر قرار دهید:

- به بستگان خود اطلاع دهید کجا می‌روید.
- برای کاستن از ترافیک شبکه‌های تلفن همراه، ترجیحا پیامک بفرستید.
- به کسانی که نمی‌توانند خودشان منزل را تخلیه نمایند، کمک کنید.
- حیواناتی که نمی‌توان با خود برد (حیوانات مورد استفاده در کشاورزی و اسب‌ها) را در فضای در بسته با غذا و آب کافی برای چند روز، قرار دهید.
- در مورد حیواناتی که باقی مانده‌اند به پلیس اطلاع دهید.
- کودکان کودکان‌ها و مدارس و همچنین افراد ساکن مراکز مراقبتی جهت تخلیه کمک دریافت می‌نمایند.

## از طرق زیر خود را برای آنکه بتوانید در خانه بمانید آماده نمایید:

- آب تمیز را در گالن‌ها و یا بعنوان مثال در ظروف پلاستیکی مایعات، در فریزر ذخیره نمایید.
- یک انبار مواد غذایی با غذاهایی که مدتی طولانی می‌مانند داشته باشید.
- اقدامات لازم را بعمل آورید تا بتوانید بدون برق هم گرما را حفظ نموده و غذا تهیه نمایید، با شمع، اجاق الکلی، کیسه‌خواب، خود را آماده نمایید.
- جهت کسب آخرین اخبار رادیو یا باطری، و یا رادیوی کوکی (vevradio) داشته باشید.

اطلاعات تماس در صفحه دوم.





# اطلاعات بیشتر در هنگام بروز یک حادثه را در اینجا می‌یابید:

کانال چهار رادیو سوئد

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

استانداری استان اوپسالا، 010-223 30 00

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

اطلاعات مشترک سازمان‌های دولتی:

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

شماره تلفن اطلاعات سراسری سوئد در هنگام بروز  
حوادث بزرگ و بحران‌ها، به شماره 113 13 زنگ بزنید