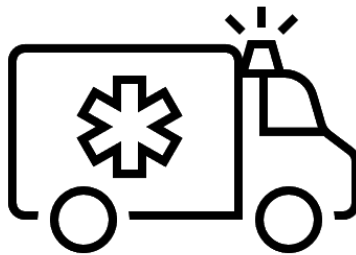


2025

Persian



سلامت و امنیت
Health and safety

این اطلاعات مربوط به افرادی است که بتازگی بعنوان مهاجر یا وضعیت پناهندگی وارد
ایسلند شده اند

Information for people who have just been granted the status of
refugees in Iceland

۱. خط اضطراری ۱۱۲

- در مواقع اضطراری با خط ۱۱۲ تماس بگیرید. یک شماره ی اضطراری مشترک برای پلیس، آتش نشانی، آمبولانس، خدمات امداد و نجات، دفاع مدنی، سازمان حفاظت از کودکان و گارد ساحلی.
- در هنگام تماس با خط اضطراری در صورت لزوم آنها برای شما مترجم فراهم میکنند. سعی کنید به زبان ایسلندی یا انگلیسی یاد بگیرید که توضیح دهید چه زبانی صحبت میکنید مثلاً (من عربی صحبت می‌کنم ég tala arabísku) تا مترجمی که به زبان شما صحبت میکند را پیدا کنند.
- اگر شما با موبایل و سیمکارت ایسلندی تماس بگیرید خط اضطراری موقعیت مکانی شما را دریافت میکند اما طبقه، آپارتمان و اتاق را دریافت نمیکند بنابراین حتماً تمرین کنید تا آدرس خود را بگویید و مکان خود را توضیح دهید.
- همه حتی کودکان باید بدانند که در مواقع اضطراری باید با ۱۱۲ تماس بگیرند.
- در ایسلند پلیس مورد اعتماد مردم است اما تحقیقات انجام شده در سال‌های اخیر نشان می‌دهد که ۸۰٪ مردم به پلیس اعتماد دارند بنابراین نباید از تماس گرفتن با پلیس در مواقع اضطراری ترسید و یا خودداری کرد.
- اطلاعات بیشتر در سایت <http://www.112.is/>

۲. حفاظت در مقابل آتش

- ردياب دود دستگاه های ایمنی ارزان قیمتی هستند که می‌توانند به راحتی جان انسان ها را نجات دهند، بنابراین باید در هر خانه ای باشند.
- چراغ کوچک ردياب دود باید هر چند دقیقه یکبار باید چشمک بزند که به این معنی هست که ردياب کار میکند.
- زمانی که ردياب یک بوق کوچک میزند یعنی باطری آن تمام شده و باید تعویض شود.
- باطری ردياب دود حداکثر ۱۰ سال دوام دارد.
- دستگاه ردياب دود را میتوانید از فروشگاه لوازم الکترونیک، فروشگاه لوازم امنیتی و به صورت آنلاین تهیه کنید.
- برای خاموش کردن آتش روی اجاق آشپزی از آب استفاده نکنید، میتوانید از پتوی مخصوص خاموش کردن آتش استفاده کنید. بهتر است پتوی آتش را روی دیوار آشپزخانه آویزان کنید اما نه خیلی نزدیک به اجاق آشپزی.

۳. ایمنی جاده

- طبق قانون همه سرنشینان اتومبیل باید از کمربند ایمنی و یا سایر تجهیزات ایمنی استفاده کنند.
- کودکان با وزن کمتر از ۳۶ کیلوگرم و یا قد کوتاه‌تر از ۱۳۵ سانتی متر باید تجهیزات ایمنی مخصوص مانند صندلی کودک و یا بالشتک مخصوص داشته باشند و حتماً کمربند ایمنی را ببندند.
- باید دقت شود که از وسایل ایمنی متناسب با قد و وزن کودک استفاده شود، تجهیزات ایمنی را بطور صحیح ببندید و دقت کنید صندلی کودک بطور صحیح قرار گرفته باشد.
- کودکی که قدش کوتاه‌تر از ۱۵۰ سانتی متر است نباید در صندلی جلو که ایربگ فعال دارد بنشیند.
- کودکان زیر ۱۶ سال باید هنگام دوچرخه سواری از کلاه ایمنی استفاده کنند. کلاه ایمنی باید اندازه متناسبی داشته باشد و بدرستی روی سر تنظیم شود.
- توصیه میشود مه بزرگسالان هم از کلاه ایمنی استفاده کنند چون هم یک وسیله ایمنی مهم است و هم می‌توانند برای بچه ها الگوی خوبی باشند.
- دوچرخه سواران باید در زمستان از چراغ و لاستیک میخ دار استفاده کنند.

- دارندگان اتومبیل باید در زمستان یا از تایرهای زمستانی و یا مناسب تمام فصول استفاده کنند.

۴. زمستان های ایسلند

- ایسلند در شمال کره زمین قرار دارد. به همین دلیل در تابستان شبها روشن و در زمستان تاریک است. در زمستان ها تا حوالی ۲۱ دسامبر خورشید فقط چند ساعت در روز در آسمان است.
- کسانی که در روزهای کوتاه زمستان پیاده روی میکنند بخصوص کودکان باید از علایمی که نور بازتاب می دهد استفاده کنند. میتوانید چراغ های کوچکی که به کیف مدرسه وصل میشوند را برای کودکان خود بخريد تا در مسیر رفت و برگشت مدرسه در تاریکی دیده شوند.
- هوا در ایسلند بطور مداوم در حال تغییر است و در زمستان ها معمولا سرد است به همین خاطر پوشیدن لباس متناسب با آب هوا بسیار مهم است.
- کلاه، دستکش ، ژاکت گرم، کت، کفش زمستانی با کف زبر، تجهیزات مناسب برای مقابله با سرمای زمستان ایسلند و برف و یخ است.
- در روزهای آرام زمستان، هوا معمولا هنگام تماشا از پنجره خوب به نظر می رسد، اما هنگام بیرون آمدن فوق العاده سرد است، این پدیده خطرناک هوای پنجره نامیده میشود و این خیلی مهم است که گول این پدیده را نخورید و هنگام بیرون رفتن از خانه خود و فرزندان را بخوبی بپوشانید.

۵. ویتامین دی

- با توجه به تعداد کم روزهای آفتابی در ایسلند سازمان پزشکی ایسلند تمام ساکنین کشور را به مصرف ویتامین دی بخصوص بصورت مکمل، روغن کبد ماهی و یا قرص ویتامین دی تشویق میکند. توجه داشته باشید که روغن امگا و روغن کبد ماهی حاوی دی ویتامین نیستند مگر اینکه روی آن نوشته شده باشد.
- دوز توصیه شده روغن ماهی بطور روزانه
از شش ماهگی : یک قاشق چایخوری
شش سال به بالا : یک قاشق غذاخوری
- دوز توصیه شده روزانه ویتامین دی در ایسلند بستگی به سن دارد
از تولد تا نه سال : ۱۰ میکروگرم در روز
ده تا هفتاد سال : ۱۵ میکروگرم در روز
هفتاد سال به بالا : ۲۰ میکروگرم در روز

۶. هشدارهای هواشناسی

- اداره هواشناسی ایسلند

<https://www.vedur.is/>

- پیش بینی ها و هشدارهای مربوط به آب و هوا ، زمین لرزه ها ، فوران های آتشفشان و سیل را منتشر می کند. در آنجا می توانید پیش بینی نورهای شمالی (شفق قطبی) را نیز پیدا کنید.
- اداره راه ایسلند اطلاعات مربوط به ترافیک جاده ای در سراسر کشور را حفظ می کند. می توانید برنامه Vegagerðin را بارگیری (دانلود) کنید ، یا به سایت

<http://www.vegagerdin.is>

- بروید یا برای دریافت اطلاعات قبل از سفر بین مناطق کشور با شماره 1777 تماس بگیرید.
- والدین کودکان در پیش دبستانی ها و مدارس ابتدایی باید به هشدارها و پیام های هواشناسی مدارس توجه کنند. پس از صدور اخطار زرد آب و هوا ، والدین باید خود ارزیابی کنند که آیا کودکان باید با مدرسه یا فعالیتهای اوقات فراغت همراه شوند. باید در نظر داشت که فعالیت های اوقات فراغت و تمرینات سازمان یافته می تواند در پایان روز مدرسه مختل شود. هشدار هوای قرمز به این معنی است که مردم نباید در حال حرکت باشند مگر اینکه نیاز فوری وجود داشته باشد و مدرسه تعطیل است ، اما مهد کودک ها و مدارس

ابتدایی با حداقل کارکنان برای افرادی که خدمات اضطراری، نیروی انتظامی، آتش نشانی و نجات را ارائه می دهند باز هستند و همچنین برای تیم ها و سایر افرادی که به مراقبت از فرزند خود احتیاج دارند.

۷- زلزله و فوران آتشفشان

- ایسلند از نظر زمین شناسی در مرز صفحه و در بالای به اصطلاح "نقطه داغ" واقع شده است، به این معنی که زمین لرزه ها و فوران ها کاملاً رایج است.
- تعداد زمین لرزه ها هر روز در ایسلند اندازه گیری می شود، اما تعداد کمی از آنها به قدری شدید است که مردم متوجه آنها می شوند. در ایسلند، خانه ها بسیار محکم ساخته شده اند و بیشتر زمین لرزه ها دور از سکونتگاه های انسانی نشأت گرفته اند. از این رو تصادفات ناشی از زلزله یا خسارات ناشی از اموال برای افراد معمول و رایج نیست و اتفاق نمی افتد.
- از سال 1902 تاکنون چهل و چهار فوران در ایسلند اندازه گیری شده است. بهترین فوران های شناخته شده در سال های اخیر فوران Eyjafjallajökli در سال 2010 و فوران Heimaeyjagosið در جزایر Vestmannaeyjum در سال 1973 است.

[Viðvörðunarkort með núverandi ástandi eldstöðvakerfa á landinu](#)

نقشه های هشدار با وضعیت فعلی سیستم های آتشفشانی روزانه در اداره هواشناسی ایسلند کار می کند. خطر فوران می تواند جریان گدازه، فوران آتشفشان / ریزش مواد شیمیایی یا خاکستر، سموم خاکستر، رعد و برق، بخارهای سمی، فوران یخ و امواج جزر و مدی باشد. این تصادفات برای مردم با خسارت های مالی ناشی از فوران، معمول و رایج نیست.

- از یک سو، کنترل ترافیک گردشگران اغلب ممکن است دشوار باشد، و این می تواند سازماندهی قابل توجهی را از طرف سازمان دفاع مدنی (محیط زیست) انجام دهد. بنابراین مردم تشویق می شوند که احتیاط کنند و از دستورالعمل های حفاظت از محیط زیست پیروی کنند.

۸- خشونت خانگی

خشونت در ایسلند غیرقانونی است، چه در داخل خانه رخ دهد و چه در خارج از خانه. تمام خشونت ها در خانه ای که کودکان در آن زندگی می کنند خشونت علیه کودکان است.

در مورد خشونت خانگی می توانید از این موارد مشاوره بگیرید.

- مددکار اجتماعی / مدیر پرونده در مرکز خدمات اجتماعی

Bjarkarhlíð

<https://www.bjarkarhlid.is/>

• Kvennaathvarfinu

<https://www.kvennaathvarf.is/>

افرادی که از طریق پیوند خانوادگی از حمایت برخوردار شده اند و به دلیل خشونت نیاز به طلاق از همسر خود دارند می توانند از اداره مهاجرت برای درخواست مجوز اقامت به دلایل جدید کمک بگیرند.

۹- خشونت علیه کودکان

در ایسلند، قوانین حمایت از کودک وجود دارد و هر فردی که دلیلی برای داشتن فرزند دارد، و همچنین همه افراد وظیفه قانونی دارند که خشونت را به بهزیستی کودک گزارش دهند:

- شرایط تربیتی غیر قابل قبولی داشته باشند
 - مورد خشونت یا سایر رفتارهای تحقیرآمیز قرار بگیرند
 - سلامت یا پیشرفت آن در معرض خطر است.
 - همچنین اگر مشکوک به این باشد که زندگی کودک متولد نشده به خطر بیفتد ، به عنوان مثال باید به حمایت از کودک اطلاع داده شود. بعنوان مثال مصرف الکل یا مواد مخدر توسط یک زن باردار یا خشونت و سو استفاده از یک زن باردار
- وب سایت سازمان حمایت و رفاه کودکان لیستی از کمیته های رفاه کودکان در ایسلند دارد:

<http://www.bvs.is/almennigur/barnaverndarnefndir>

همچنین می توانید از یک مددکار اجتماعی در مرکز خدمات مربوطه یا خدمات اجتماعی مشاوره بگیرید. در مواقع اضطراری با شماره اضطراری 112 تماس بگیرید.

۱۰- پذیرش اضطراری قربانیان خشونت جنسی

- پذیرش اضطراری قربانیان خشونت جنسی برای هر کسی که درخواست کمک کند ، بدون داشتن نامه انجام میشود.

- بهتر است ابتدا با بخش اورژانس Landspítali در Fossvogur تماس بگیرید ، تلفن 543-2000 و از خدمات پذیرش اورژانس درخواست خدمات کنید
- معاینه و معالجه پزشکی ، از جمله معاینه زنان
- معاینات پزشکی قانونی و ثبت و ذخیره اطلاعات
- تمام خدمات رایگان است
- ناشناس بودن و محرمانه بودن در طول دوره درمان اعمال می شود
- مهم است که پس از قطع رابطه سریعاً به اورژانس مراجعه کنید ، قبل از بازرسی و نمونه برداری ، از شستن یا استحمام خودداری کنید و لباس ها یا سوابق کیفری را در محل تمیز نکنید یا دور نریزید.

۱۱- پناهگاه زنان

- پناهگاه زنان پناهگاهی برای زنان است که در ریکیاویک و آکوریری واقع شده است.
- برای زنان و فرزندان آنها که به دلیل خشونت نمی توانند در خانه باشند ، چه توسط همسر و چه از طرف یکی از اعضای خانواده.
- پناهگاه زنان نیز برای زنانی است که مورد تجاوز و خشونت قرار گرفته اند.

• <https://www.kvennaathvarf.is>

شیفت تلفنی (بخش تلفنی)

قربانیان و بستگان می توانند برای پشتیبانی و / یا مشاوره از طریق تلفن ۵۶۱۱۲۰۵ (پناهگاه ریکیاویک) یا ۵۶۱۱۲۰۶ (پناهگاه Akureyri) تماس بگیرند. تلفن 24 ساعته باز است

ماندن در پناهگاه

هنگامی که ماندن در خانه به دلیل خشونت روحی یا جسمی غیر قابل تحمل است. زنان و فرزندانشان می توانند برای اقامت در پناهگاه به صورت رایگان در کنار آنها بمانند.

مصاحبه و مشاوره

زنان و خانواده هایشان می توانند بیایند و بدون نیاز به ماندن از پشتیبانی ، مشاوره و اطلاعات رایگان برخوردار شوند. قرار ملاقات ها با تلفن ۵۶۱۱۲۰۵

۱۲-Bjarkarhlíð

Bjarkarhlíð مرکزی برای قربانیان خشونت است که در Bústaðarvegur در ریکیاویک واقع شده است.

- مشاوره ، پشتیبانی و اطلاع رسانی برای قربانیان خشونت
 - خدمات هماهنگ در یک مکان
 - مصاحبه های فردی
 - مشاوره حقوقی
 - کار اجتماعی
 - کمک به قربانیان
 - کلیه خدمات در Bjarkarhlíð رایگان است
- شماره تلفن Bjarkarhlíð 553-3000 است
- ساعات کاری 9 تا 17 ، همه روزه است
- می توانید یک قرار ملاقات در <http://bjarkarhlid.is> _رزرو کنید
- همچنین می توانید به این آدرس ، ایمیل ارسال کنید
- bjarkarhlid@bjarkarhlid.is