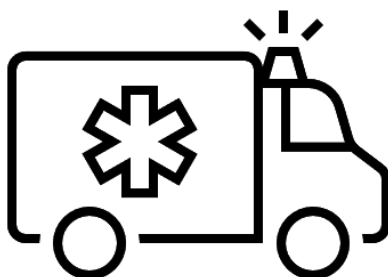


2025

Rússneska



Здоровье и безопасность

Информация для тех, кто получил статус беженца
или временную защиту в Исландии

1. Горячая линия служб экстренной помощи 112

- Во всех экстренных случаях звоните по номеру 112. Это единый номер служб экстренной помощи для полиции, пожарной охраны, скорой помощи, службы спасения, гражданской обороны, служб по защите детей и береговой охраны.
- Горячая линия служб экстренной помощи старается предоставить услуги переводчика, когда это считается абсолютно необходимым. Научитесь объяснять, на каком языке вы говорите, по-английски или по-исландски (например, «я говорю по-арабски / ег тала арабиску») для того, чтобы вам могли найти переводчика, который говорит на правильном для вас языке.
- Если вы звоните с мобильного телефона с исландской телефонной картой, горячая линия служб экстренной помощи узнает ваше местоположение, но не этаж, квартиру или комнату. Потренируйтесь произносить свой адрес и объяснять, где вы находитесь.
- Все должны уметь звонить по номеру 112, включая детей.
- Полиция в Исландии пользуется доверием населения и исследования последних лет показывают, что 80-85 % населения доверяет полиции. Поэтому никто не должен бояться обращаться за помощью в полицию, когда это необходимо.
- Более подробная информация на www.112.is

2. Противопожарная защита

- Датчики дыма - это недорогие устройства безопасности, которые могут легко спасти жизни и поэтому должны быть в каждом доме.
- Если лампочка на датчике дыма мигает через равные промежутки времени, это означает, что он работает.
- Когда датчик дыма начинает издавать короткий звуковой сигнал, это означает, что батарея разрядилась и ее необходимо заменить и установить заново.
- Также можно найти датчики дыма с батареями, срок службы которых составляет до 10 лет.
- Датчики дыма можно приобрести, например, в магазинах бытовой техники и электроники, центрах безопасности (Öryggismiðstöðin и Securitas) и в интернет-магазинах.
- Нельзя использовать воду для тушения огня на плите. Рекомендуется накрыть огонь противопожарным полотном. Противопожарное полотно лучше всего повесить на стене, на кухне, но не слишком близко к плите.

3. Безопасность дорожного движения

- По закону все пассажиры в автомобиле должны быть пристегнуты ремнями безопасности или другими устройствами безопасности.
- Дети до 36 кг (или ростом менее 135 см) должны находиться в специальных устройствах безопасности, в автокресле или на автомобильной подушке со спинкой, пристегнутые ремнем. Необходимо обратить внимание на то, что нужно использовать защитное устройство, соответствующее размеру и весу ребенка, правильно закрепить защитное устройство и убедиться, что автокресла для младенцев правильно развернуты.
- Ребенку ростом до 150 см нельзя сидеть на переднем сиденье с активной подушкой безопасности.
- Ребенок, младше 16 лет, должен носить защитный шлем при езде на велосипеде. Шлем должен быть правильного размера и правильно отрегулирован.
- Взрослым также рекомендуется носить шлемы, так как они являются важным защитным снаряжением. Не менее важно, чтобы взрослые были хорошим примером для детей.
- Зимой велосипедисты должны использовать фары и шипованные шины.
- Владельцам автомобилей необходимо либо использовать круглогодичные шины, либо зимой переходить на зимние шины.

4. Исландские зимы

- Исландия находится в северной части земного шара. Вот почему исландские летние ночи белые, а зимой темные. В период, до и после, дня зимнего солнцестояния 21 декабря, солнце находится на небе всего несколько часов в сутки.
- Пешеходам, особенно детям, важно использовать светоотражающие знаки когда темнеет или уже темно на улице. Вы можете купить светоотражающие знаки для того, чтобы прикрепить их к школьным рюкзакам, чтобы детей было хорошо видно по дороге в школу и обратно.
- Погода в Исландии постоянно меняется и зимы холодные. Для активного отдыха на улице важно одеваться по погоде.
- Шапки, варежки, теплые свитера, куртки, зимняя обувь с шероховатой подошвой и, даже с шипами, это стандартная экипировка для борьбы с исландскими зимними холодами, снегом и гололедом.
- В безветренные зимние дни, когда вы смотрите в окно, погода часто кажется хорошей, но когда вы выходите на улицу, бывает очень холодно. Это обманчивое состояние называют «оконной погодой» и важно не обмануться, а хорошо одеться и одеть своих детей перед выходом на улицу.

5. Витамин Д

- В связи с тем, что в Исландии мало солнечных дней, Управление главного врача здравоохранения рекомендует всем жителям страны принимать витамин Д, особенно в виде добавок, таких как рыбий жир трески или таблетки витамина Д. Обратите внимание, что омега и акулий жир не содержат витамина Д, если не указано иное на упаковке.
- Рекомендуемая суточная доза рыбьего жира составляет:

с 6 месяцев: 1 чайная ложка

с 6 лет и старше: 1 столовая ложка

- Рекомендуемая суточная доза витамина Д в Исландии зависит от возраста:

с рождения до 9 лет: 10 мкг (400 МЕ) в день

с 10 до 70 лет: 15 мкг (600 МЕ) в день

71 год и старше: 20 мкг (800 МЕ) в день

	µg	AE
Ungbörn* og börn 1–9 ára	10	400
10 ára–70 ára	15	600
71 árs og eldri	20	800

6. Предупреждения о погоде

- Гидрометцентр Исландии публикует прогнозы погоды, а также предупреждения о землетрясениях, извержениях и наводнениях на <https://www.vedur.is/>. Там же можно найти прогноз северного сияния.
- Центр организации дорожного движения (Vegagerðin) собирает информацию о дорожном движении по всей стране. Вы можете загрузить приложение Центра организации дорожного движения, зайти на <http://www.vegagerdin.is/> или позвонить по номеру 1777 для получения информации перед поездкой между частями страны.
- Родители детей, которые учатся в дошкольных учреждениях и начальных школах, должны следить за предупреждениями о погоде и сообщениями из школ. После того, как будет объявлено желтое предупреждение о погоде, родители должны сами оценить, нужно ли сопровождать детей в школу, из школы и центров досуга. Необходимо иметь в виду, что работа центров досуга и организованные тренировки или занятия могут быть отменены в конце учебного дня. Красное предупреждение о погоде означает, что люди не должны находиться на улице, если нет экстренной необходимости, и тогда школьные занятия отменяются, но детские сады и начальные школы открыты с минимальным штатом работников для детей тех людей, которые работают при оказании экстренной помощи, в правоохранительных органах, пожарной охране и службе спасения и для других, сильно нуждающихся в присмотре для своих детей.

7. Землетрясения и извержения вулканов

- Исландия геологически расположена на стыке двух литосферных плит и над так называемой «горячей точкой», что означает, что землетрясения и извержения происходят довольно часто.

- Каждый день в Исландии измеряется некоторое количество землетрясений, но немногие из них настолько сильны, что люди их замечают. В Исландии дома построены очень прочно и большинство землетрясений происходят далеко от населенных пунктов. Поэтому несчастные случаи с людьми или повреждения имущества из-за землетрясений не являются обычным явлением.
- С 1902 года в Исландии было зарегистрировано 44 извержения. Наиболее известными извержениями последних лет являются извержение вулкана Эйяфьятлайекюль в 2010 году и извержение Хеймаэй на островах Вестманнаэйяр в 1973 году.
- [Viðvörunarkort með núverandi ástandi eldstöðvakerfa á landinu](#) / Карты предупреждений с текущим состоянием вулканических систем в стране ежедневно обновляются Гидрометцентром Исландии. Риск от извержений вулканов может быть связан с потоками лавы, извержениями вулканов/пеплопадами, токсинами в пепле, молниями, ядовитыми парами, ледниковыми потоками и приливными волнами. Несчастные случаи с людьми или повреждения имущества из-за извержений не являются обычным явлением.
- С другой стороны, часто бывает трудно контролировать поток туристов, когда происходят извержения, и это может потребовать значительной организации со стороны гражданской обороны. Поэтому людям рекомендуется проявлять осторожность и следовать инструкциям гражданской обороны.

8. Домашнее насилие

Насилие в Исландии является незаконным, независимо от того, происходит ли оно внутри или снаружи стен дома. **Всякое насилие в доме, где есть дети, также является насилием над детьми.**

Вы можете обратиться за консультацией по вопросам домашнего насилия :

- К социальному работнику в центре социальных услуг
- В Центр Бьяркархлид/Bjarkarhlíð <https://www.bjarkarhlid.is/>
- В Женский приют (Kvennaathvarfið) <https://www.kvennaathvarf.is/>

Лица, получившие защиту государства посредством воссоединения семьи и нуждающиеся в разводе со своим супругом из-за насилия, могут получить помощь в Миграционной службе в подаче заявления на получение вида на жительство на новых основаниях.

Портал о насилии 112 (www.112.is/ofbeldisgatt112) — это веб-сайт, управляемый Службой экстренной помощи Исландии 112, где представлено множество образовательных материалов о различных формах насилия, примерах из практики и возможных способах получения помощи.

9. Насилие над детьми

В Исландии по закону, каждый, обязан уведомить Службу по защите детей, если у него есть основания полагать, что:

- ребенок проживает при неприемлемых условиях воспитания
- ребенок подвергается насилию или другому унижающему обращению
- здоровье или развитие ребенка находятся под серьезной угрозой
- Также ваша обязанность уведомить Службу защиты детей, если есть подозрения, что жизнь неродившегося ребенка находится под угрозой, например, из-за злоупотребления алкоголя или наркотиков беременной женщиной или из-за жестокого обращения с беременной женщиной.

На веб-сайте Управления служб по защите детей есть список Служб по защите детей в Исландии: <http://www.bvs.is/almenningur/barnaverndarnefndir/>.

Вы также можете обратиться за консультацией к социальному работнику соответствующего центра обслуживания или социальных служб.

В экстренных случаях звоните по номеру служб экстренной помощи **112**.

10. Отделение экстренного приема жертв сексуального насилия

- [Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisofbeldis](#) / Отделение экстренного приема жертв сексуального насилия, доступно для всех тех, кто обращается за помощью, без направления.
- Лучше всего, сначала позвонить в отделение экстренной помощи Государственной больницы в Фоссвоги/Fossvogi (Bráðamóttaka Landspítala í Fossvogi) по телефону 543-2000 и обратиться за помощью в отделение экстренного приема жертв сексуального насилия.
- Эти услуги предоставляются бесплатно:
 - Медицинский осмотр и лечение, включая гинекологический осмотр
 - Судебно-медицинская экспертиза, сбор и хранение данных материалов
- Анонимность и конфиденциальность гарантированы все время, при приеме и оказывания помощи
- Важно, как можно быстрее обратиться в отделение экстренной помощи после преступления, не мыться и не принимать ванну перед осмотром и взятием проб, а также не стирать и не выбрасывать одежду или улики на месте происшествия.

11. Женский приют (Kvennaathvarfið)

Женский приют это приют для женщин, находящийся в Рейкьявике и Акюрейри.

- Приют предназначен для женщин и их детей, которые не могут находиться дома из-за насилия со стороны супруга или члена семьи.
- Женский приют также предназначен для женщин, подвергшихся изнасилованию или ставших жертвами торговли людьми.
- <https://www.kvennaathvarf.is/>

Контактный телефон приюта

Жертвы и родственники могут обратиться за поддержкой и/или консультацией по телефону 561 1205 (приют в Рейкьявике) или 561 1206 (приют в Акюрейри). Телефон работает круглосуточно.

Проживание в приюте

Когда пребывание у себя дома невыносимо из-за психологического или физического насилия женщины и их дети могут проживать в приюте бесплатно.

Собеседование и консультации

Женщины и их родственники могут прийти и получить поддержку, консультацию и информацию, если нет необходимости оставаться. Запись по телефону 561 1205.

12. Центр Бьяркархлид/Bjarkarhlíð

Центр Бьяркархлид/Bjarkarhlíð это центр для жертв насилия, расположенный рядом с Бустадарвегур/Bústaðarvegur в Рейкьявике. Услуги Центра:

- Консультации, поддержка и информация для жертв насилия
- Скоординированные услуги в одном месте
- Индивидуальные консультации
- Юридическая консультация
- Консультация с социальным работником
- Помощь жертвам торговли людьми
- Все услуги в Центре Бьяркархлид/Bjarkarhlíð бесплатны.

Телефон Центра Бьяркархлид/Bjarkarhlíð **553-3000**

Часы работы с **9 до 17** каждый рабочий день

Вы можете записаться на прием на <http://bjarkarhlid.is>

Вы также можете отправить электронную почту на bjarkarhlid@bjarkarhlid.is