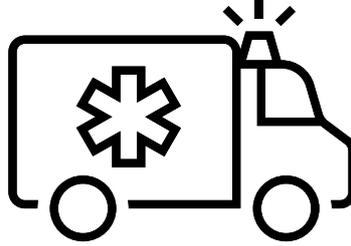


2026

Arabic



صحة و أمان / ضمان الصحي

معلومات للأشخاص الحاصلين على الإقامة حديثاً كلاجئ في آيسلندا

1. خط الطوارئ / النجدة

- في حالة الطوارئ ، اتصل برقم النجدة (112). رقم الطوارئ هو رقم واحد داخل البلد ، أنه موحد/متصل مباشرة للشرطة ، رجال الإطفاء ، الإسعاف ، خدمات الإنقاذ ، الدفاع المدني ، لجان حماية الطفل وخفر السواحل.
- يحاول الخط الساخن 112 توفير خدمات مترجم فوري عند الضرورة القصوى. تعلم شرح اللغة التي تتحدثها (باللغة الأيسلندية أو الإنكليزية (على سبيل المثال („Ég tala arabísku") ، أو („I speak Arabic") بحيث يمكن العثور على مترجم يتحدث اللغة الصحيحة.
- إذا قمت بإجراء مكالمة من هاتف محمول باستخدام رقم هاتف/سيم كارت آيسلندي، فسوف يحدد خط الطوارئ موقعك ، ولكن ليس الطابق أو الشقة أو الغرفة.لذا فإن عليك التدريب على لفظ و إعطاء عنوانك وشرح مكانك، قدر الإمكان
- يحتاج الجميع لمعرفة كيفية الإتصال بالرقم 112 ، بما في ذلك الأطفال.
- تتمتع الشرطة في آيسلندا بثقة الشعب، حيث الأبحاث التي أجريت في السنوات الأخيرة تظهر أن 80-85% من السكان يثقون بالشرطة. لذلك ، لا ينبغي لأحد أن يخاف من طلب مساعدة الشرطة عند الحاجة.
- مزيد من المعلومات على www.112.is

2. أجهزة إنذار / كاشف الدخان

- أجهزة الكشف عن الدخان هي أجهزة أمان رخيصة/غير مكلفة، يمكن أن تنقذ الأرواح بسهولة وبالتالي يجب أن تكون في كل منزل.
- في حالة وميض ضوء صغير على كاشف الدخان على فترات منتظمة ، فهذا يعني أنه يعمل.
- عندما يبدأ كاشف الدخان في إصدار صوت تنبيه قصير ، فهذا يعني أن البطارية مستنفدة و يجب استبدالها وإعادة تركيبها.
- أجهزة كشف الدخان متوفرة ببطاريات تدوم حتى 10 سنوات.
- أجهزة كشف الدخان متوفرة على سبيل المثال في متاجر الكهرباء ، عند Öryggismiðstöðin ، عند Securitas وكذلك تجدونها في المتاجر عبر الإنترنت.
- لا تستخدم الماء لإطفاء حريق الموقد/الطباخ . يوصى باستخدام غطاء/بطانية حريق فوق النار. من الأفضل تعليق بطانية حريق على الحائط في المطبخ ، ولكن ليس بالقرب من الموقد.

3. السلامة على الطرق

- بموجب القانون ، يجب على جميع الركاب في السيارة ارتداء حزام الأمان أو غيرها من معدات السلامة.
- يجب أن يكون الأطفال الذين يقل وزنهم عن 36 كجم (أو أقصر من 135 سم) في معدات أمان خاصة ، أو في كرسي الأطفال خاص بالسيارة أو على وسادة سيارة مع الظهر وربط الحزام. يجب الحرص على استخدام معدات السلامة التي تناسب حجم ووزن الطفل، وربط معدات السلامة بشكل صحيح والتأكد من أن كرسي السيارة الخاصة بالرضع تدور بشكل صحيح.

- يبلغ عمر معظم مقاعد سيارات الأطفال 10 سنوات، بينما تدوم مقاعد سيارات الرضع عادةً 5 سنوات فقط. يُذكر عام تصنيع الكرسي أسفله أو على موقع الشركة المصنعة. في حال شراء أو استعارة مقعد سيارة مستعمل، من المهم التحقق من عدم وجود أي تلف أو خدوش فيه.
- يجب ألا يجلس الطفل الذي يقل ارتفاعه عن 150 سم في المقعد الأمامي في مواجهة الوسادة الهوائية النشطة أو الفعالة.
- يجب أن يرتدي الطفل دون سن 16 عامًا خوذة أمان عند ركوب الدراجات. يجب أن تكون الخوذة بالحجم المناسب و مضبطة /معدلة بشكل صحيح.
- من المستحسن أن يرتدي البالغون الخوذات أيضًا ، حيث إنها معدات أمان مهمة ومن المهم أيضًا أن يكون البالغون قدوة جيدة للأطفال.
- يحتاج راكبو الدراجات إلى استخدام الأضواء والإطارات المرصعة خلال فصل الشتاء.
- يحتاج مالكو السيارات إما إلى استخدام إطارات الفصول الأربعة أو التبديل إلى إطارات مرصعة أو شتوية في فصل الشتاء.

4. شتاء آيسلندا

- تقع آيسلندا شمال الكرة الأرضية. هذا هو السبب في أن ليالي الآيسلندية تكون مشرقة في الصيف وتكون مظلمة في الشتاء. حوالي الانقلاب الشتوي ، في 21 ديسمبر ، تكون الشمس في السماء لبضع ساعات فقط في النهار.
- من المهم للمشاة ، وخاصة الأطفال ، استخدام اللافتات العاكسة خلال النهار القصير. يمكنك شراء مصابيح فوسفورية صغيرة للأطفالك لتثبيتها على الحقائب المدرسية حتى يتمكن الآخريين من رؤية الأطفال جيدًا في طريقهم من وإلى المدرسة.
- الطقس في آيسلندا يتغير باستمرار والشتاء بارد. من المهم ارتداء ملابس ملاءمة للطقس و للأنشطة الخارجية.
- تعتبر القبعات والقفازات والسترات الصوفية الدافئة والمعاطف والأحذية الشتوية ذات القاعدة الخشنة وحتى المسامير من المعدات القياسية للتعامل مع برد الشتاء الآيسلندي غني بالثلج والجليد.
- في أيام الشتاء الهادئة ، غالبًا ما يكون الطقس جيدًا عند النظر من النافذة ، ولكنه يكون باردًا عند الخروج. تسمى هذه الظاهرة أحيانًا "طقس النافذة" أو "gluggaveður" ومن المهم ألا تدعها تخدعك بل ترتدي أنت و أطفالك لبسًا جيدًا قبل الخروج.

5. فيتامين دي D

- نظرًا لقلة الأيام المشمسة المحدودة في آيسلندا ، أن وزارة الصحة العامة يشجع جميع المقيمين في البلاد على تناول فيتامين دي-D خاصةً في شكل مكملات غذائية ، أو زيت كبد سمك القد أو حبوب فيتامين دي-D. لاحظ أن أوميغا وزيت سمك القرش لا يحتويان على فيتامين دي ما لم يذكر خلاف ذلك.
- الجرعة اليومية الموصى بها من زيت سمك القد porskalýsi هي:

من عمر 6 شهور: 1 ملعقة شاي صغيرة

من عمر 6 سنوات فما فوق: 1 ملعقة طعام

تعتمد الجرعة اليومية الموصى بها في آيسلندا لفيتامين دي-D على العمر:

- من 0 – 9 سنوات (400 AE) μg يومياً 10
- من 10 – 70 سنة (600 AE) μg يومياً 15
- سنة أو أكبر 71 (800 AE) μg يومياً 20

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

6. تحذيرات من الطقس الجوي

- دائرة الأنواء و الأرصاد الجوية الأيسلندية www.vedur.is تقوم بمتابعة الطقس و الأمور المناخية عن كُتب، من بين مهمات أخرى تنشر تنبؤات وتحذيرات خاصة بالطقس والزلازل والانفجارات البركانية والفيضانات. من هناك يمكنك أيضاً العثور على توقعات حول رؤية ضوء القطب الشمالي Norðurljós
- إدارة الطرق الأيسلندية تعني بمعلومات عن حركة المرور على الطرقات في جميع أنحاء البلاد. يمكنك تنزيل تطبيق Vegagerðin ، أو الانتقال إلى <http://www.vegagerdin.is> أو الاتصال على 1777 للحصول على معلومات قبل السفر بين أنحاء البلاد.
- أولياء الأمور في رياض الأطفال والمدارس الإبتدائية يجب عليهم المتابعة و الإنتباه إلى التحذيرات والرسائل المتعلقة بالطقس من المدارس. بمجرد إصدار تحذير أصفر من دائرة الأنواء الجوية ، يحتاج الآباء/الأمهات إلى تقييم الحالة بأنفسهم ما إذا كان الأمر يتطلب مرافقة أطفالهم في الذهاب إلى المدرسة أو الأنشطة الترفيهية أو العودة منها . يجب ألا يغيب عن البال أن الأنشطة الترفيهية والتمارين المنظمة يمكن أن تتعطل في نهاية اليوم الدراسي. التحذير الأحمر يعني أنه لا ينبغي أن يكون الأشخاص في حالة تنقل ما لم تكن هناك حاجة ملحة ويتم إغلاق المدارس العادية، ولكن رياض الأطفال والمدارس الإبتدائية مفتوحة مع الحد الأدنى من الموظفين لأولئك الذين يقدمون خدمات الطوارئ، رجال القانون ، رجال الإطفاء وفرق الإنقاذ وغيرهم ممن يحتاجون إلى سكن و عناية لأطفالهم.

7. زلازل وبراكين

- تقع آيسلندا من الناحية الجيولوجية على حدود مفترق لوحة/ صفيحة وفوق ما يسمى ب"بقعة ساخنة" ، مما يعني أن الزلازل والانفجارات شائعة الى حد ما.
- يتم رصد و قياس عديد من الزلازل يومياً في آيسلندا، ولكن القليل منها قوي لدرجة أن الناس لا يلاحظونها. الأبنية في آيسلندا تقام على قاعدة متينة، ومعظم الزلازل تنشأ بعيداً عن المستوطنات البشرية. لذلك فإن الحوادث التي يتعرض لها الناس بسبب الزلازل أو أضرار بالممتلكات ليست شائعة.
- تم تسجيل أربعة وأربعين ثوراناً في آيسلندا منذ عام 1902. وأكثر الانفجارات شهرة في السنوات الأخيرة هي ثوران أيافياتلايوكوتل Eyjafjallajökull في عام 2010 وثوران هيمأي Heimaey في جزر فيستمانا أيا vestmannaeyja في عام 1973.
- يتم إعداد خرائط تحذيرية بالحالة الجارية للأنظمة البركانية في البلاد في مكتب الأرصاد والأنواء الجوية الأيسلندية يومياً. يمكن أن تمثل مخاطر الانفجارات في تدفقات حمم بركانية ، وإنفجارات بركانية / تساقط الرماد ، ورماد سامة ، والبرق ، وأبخرة سامة ، وأنهارات جليدية ، وفيضانات. الحوادث التي تلحق خسائر بشرية أو أضرار بالممتلكات بسبب الانفجارات ليست شائعة.

- قد يكون من الصعب في كثير من الأحيان السيطرة على حركة السياح عندما يكون هناك ثوران بركاني و من ناحية أخرى يتطلب تنظيمًا كبيرًا من قبل فرق الدفاع المدني. لذلك يتم تشجيع الناس على توخي الحذر وإتباع تعليمات الحماية المدنية.

8. العنف المنزلي

إستخدام العنف غير قانوني في آيسلندا ، سواء حدث داخل أو خارج جدران المنزل. جميع أشكال العنف في المنزل حيث يتواجد أطفال هي أيضًا عنف ضد الأطفال.

يمكنك طلب المشورة بشأن العنف المنزلي من :

- أخصائي اجتماعي / مشرف الأمر/ مسؤول الملف بمركز الخدمات الاجتماعية

• بياركارهليد <https://www.bjarkarhlid.is> /Bjarkarhlíð.

• ملجأ النساء / مأوى النساء <https://www.kvennaathvarf.is>

للأفراد الذين حصلوا على الحماية من خلال برنامج لم شمل الأسرة و يضطرون إلى الانفصال و تطليق أزواجهم بسبب العنف العائلي ، هؤلاء بإمكانهم الحصول على مساعدة من مديرية الهجرة لتقديم طلب جديد للحصول على تصريح إقامة لأسباب جديدة.

البوابة الإلكترونية للعنف 112 www.112.is/ofbeldisgatt112 هو موقع إلكتروني تابع لخط الطوارئ 112 حيث يمكنك العثور على مجموعة متنوعة من الموارد التعليمية حول مظاهر العنف ودراسات الحالة والحلول.

9. العنف الموجه للأطفال

في آيسلندا، كل شخص لديه إلزام قانوني بالإبلاغ عن حالات عنف إلى معنيين بحماية الطفل إذا كان لديه سبب للاعتقاد بأن الطفل:

- تحت ظروف تربية غير مقبولة
- يتعرض للعنف أو من المعاملة المهينة
- يعيش في بيئة غير صحية وفي تدهور

من الضروري أيضًا إخطار دائرة حماية الطفل إذا اشتبه في أن حياة الجنين معرضة للخطر، على سبيل المثال عن طريق تعاطي الكحول أو تعاطي المخدرات من قبل المرأة الحامل أو عن طريق الإساءة للمرأة الحامل

يحتوي موقع وكالة رعاية الطفل على قائمة بلجان رعاية الطفل في آيسلندا:

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

يمكنك أيضًا طلب المشورة من أخصائي اجتماعي في البلدية أو لدى دائرة الخدمات الاجتماعية ذات الصلة.

في حالة الطوارئ، اتصل برقم النجدة/الطوارئ على الهاتف رقم 112 .

10. إستقبال الطوارئ لضحايا العنف الجنسي

- جناح الطوارئ للاستقبال في حالات الطوارئ لضحايا العنف الجنسي متاح لأي شخص يطلب المساعدة ، دون إحالة.

- من الأفضل الاتصال بقسم الطوارئ Landspítali , Fossvogur أولاً ، هاتف 1000-543 وطلب الخدمات في جناح إستقبال الطوارئ.
- الفحص الطبي والعلاج ، بما في ذلك الفحص النسائي.
- فحص الطب الشرعي وأخذ وتخزين البيانات.
- الخدمة مجانية لكل من يحتاج هذه الخدمة.
- يتم تطبيق إخفاء الهوية والسرية طوال فترة العلاج.
- من المهم الوصول إلى غرفة الطوارئ في أقرب وقت ممكن بعد الإعتداء، ولا تغسل أو تستحم قبل الفحص وأخذ العينات ولا تنظف الملابس أو تتخلص من السجلات الجنائية في مكان حادث الإعتداء.

11. مأوى النساء

مأوى النساء هو مأوى/ملجأ للنساء يقع في ريكيافيك وأكورييري.

- للنساء وأطفالهن الذين لا يستطيعون التواجد في المنزل بسبب العنف سواء من قبل الزوج أو أحد أفراد الأسرة.
- كما أن ملجأ النساء مخصص للنساء اللواتي تعرضن للاغتصاب أو الإتجار.
- المعلومات : [/https://www.kvennaathvarf.is](https://www.kvennaathvarf.is)

هاتف الخفارة

بإمكان الضحايا وأقاربهم الاتصال للحصول على الدعم و / أو المشورة عبر الهاتف 5611205 (الملجأ في ريكيافيك) أو 5611206 (الملجأ في أكورييري).

الهاتف مفتوح 24 ساعة (ليلاً و نهاراً)

البقاء / الإقامة

عندما يكون البقاء في المنزل لا يطاق بسبب العنف النفسي أو الجسدي. يمكن للنساء وأطفالهن الإقامة معاً داخل المأوى مجاناً

12. بياركارهليد - Bjarkarhlíð

Bjarkarhlíð بياركارهليد هو مركز لضحايا العنف يقع بالقرب من بوستاذافيگور Bústaðarvegur في ريكيافيك.

- تقديم المشورة والدعم والمعلومات لضحايا العنف
- خدمات منسقة في مكان واحد
- المقابلات الفردية
- المشورة القانونية
- الخدمة الاجتماعية

• مساعدة ضحايا الاتجار بالبشر

• جميع الخدمات في Bjarkarhlíð مجانية

رقم هاتف Bjarkarhlíð هو 5533000

ساعات العمل هي 8:30 صباحا الى 16:30 عصرا، أيام العمل الرسمي من الإثنين الى الجمعة

يمكنك حجز موعد على <http://bjarkarhlid.is>

يمكنك أيضًا إرسال بريد إلكتروني إلى bjarkarhlid@bjarkarhlid.is