پەناگەی پاراستنی مەدەنی چییە؟

فینلاند نزیکەی ٥٠،٥٠٠ پەناگەی پاراستنی مەدەنی هەیە، کە نزیکەی ٤,٨ ملیۆن شوێن بۆ پاراستن دابین دەکات.

پەناگەی بەرگریی شارستانی، شوێنێکی ئامادەکراو و متمانەپێکراوە بۆ پاراستنی هاوڵاتییان لە مەترسییە جۆراوجۆرەکان لەوانەش کاریگەریی تەقینەوە و پارچەی تەقەمەنییەکان داڕمانی باڵەخانەکان، تیشکدانەوەی زیانبەخش، و بڵاوبوونەوەی ماددە ژەهراوییەکان

پەناگەکانی بەرگری شارستانی لەو ناوچانەدا جێگیر دەکرێن کە چڕی نیشتەجێبوون، کار و هاتوچۆی خەڵکیان تێدایە لەبەر ئەوە، ئەم پەناگانە زیاتر لە شارەکان و ناوچە قەرەباڵغەکاندا کۆدەبنەوە.

لەکوێ نزیکترین پەناگەی پاراستنی مەدەنی بدۆزمەوە؟

پەناگەی پاراستنی مەدەنی بە هێمایەکی تایبەتی نێودەوڵەتی جیا دەکرێنەوە، کە سێگۆشەیەکی شینی هاولاستەیە لەسەر پاشبنەمایەکی پرتەقاڵی

زۆرجار پەناگەی پاراستنی مەدەنی لەناو باڵەخانەی فرەنۆمیی نیشتەجێبوون، قوتابخانە، نەخۆشخانە، سەنتەرەکانی بازرگانی، باڵەخانەی ئۆفیس و بینا گەورەکانی تردا دەبینرێن. هەرکەسێک پێویستی بە پاراستن هەبێت دەتوانێت پەناگەکە بەکاربهێنێت، بە مەرجێک شوێنی بەردەست لە ناوەوەدا هەبێت.

ئەگەری مەترسییەکی ڕاستەقینەدا و لە کاتی لێدانی زەنگی ئاگادارکردنەوەدا، پێویستە پەنا ببرێتە بەر نزیکترین شوێنی گونجاو لە دەوروبەری خۆت. ئەگەر لە نزیکتەوە پەناگەی بەرگریی شارستانی نەبوو، پێویستە لە ناو ناوەوەی باڵەخانەکاندا شوێنێکی ئارام بۆ پەنابردن بدۆزرێتەوە.

زانیاری دەربارەی پەناگەی پاراستنی مەدەنی خۆی لە موڵکێکدا، وەک پەناگەی بینای شوقەیی، یان نزیکترین پەناگەی پاراستنی مەدەنی گشتی، زۆرجار دەتوانرێت لە پلانی ڕزگارکردن و سەلامەتی موڵکەکەدا بدۆزرێتەوە.
نەخشەیەکی گشتی کە شوێنی هەموو پەناگەکانی پاراستنی مەدەنی لە فینلاند نیشان بدات، لەبەردەستدا نییە.

دەتوانن زانیاری زیاتر لەسەر ئامادەکاریی پاراستنی مەدەنی لە ماڵپەڕی بەشی فریاکەوتن لە هەرێمەکەت وەربگرن.

لەگەڵ خۆت ببە بۆ پەناگەی پاراستنی مەدەنی

- ☐ خواردن و ئاوی خواردنەوە و خۆراکی پێویست بۆ ماوەی دوو تا سێ ڕۆژ کە پێویستی بە لێنانی کەمی یان گەرمکردنەوە نەبێت.
- ☐ تەندروستی و پاکوخاوێنی دەرمانی تایبەتیی کەسی و کەلوپەلی پاکوخاوێنی.
- ☐ کەلوپەلی نواندن و خەوتن کیسەی خەوتن، دۆشەکی سەفەری، گوێچکەگر و ماسکی چاو بۆ ئارامکردنەوەی خەو.
- ☐ ڕووناکی و وزە چرای سەری یان چراتۆری دەستی، لەگەڵ پاوەربانکی بەرز بۆ شەحنکردنەوەی ئامێرەکان
- ☐ پڕکردنەوەی کات و کاتبەسەربردن کتێب، یارییەکانی تەختە یاریی منداڵان، کاغەز و قەڵەم.
- ☐ مەواد و دەرمانی تایبەت حەبی یۆد تەنها بەپێی ڕێنمایی و ڕاسپاردەی دەسەڵاتە تەندروستییەکان بەکاربهێنرێت

خواردنەوە کحولیەکان، مادده هۆشبەرەکان، چەک، ئامێری گەرمکەرەوە، و مادده یان بەرهەمە بۆندارەکان لە پەناگەی پاراستنی مەدەنی قەدەغەکراون.
هەروەها جگەرەکێشان لەناو پەناگەدا قەدەغەیە.

ئەگەر پەناگەی پاراستنی مەدەنی نەبێت چی بکەم؟

پەناگەی پاراستنی مەدەنی تاکە ئامراز نین؛ گونجاوترین ڕێکار بەپێی سروشتی دۆخەکە و ناوچەکە هەڵدەبژێردرێت. دەسەڵاتداران لە کاتی پێویستدا ڕێنمایی ورد لەسەر ئەم ڕێکارانە دەردەکەن

پەنابردن لەناو بیناکاندا: مانەوە لە شوێنی خۆت و توندکردنی دەرگا و پەنجەرەکان.
پەناگەی کاتی: بەکارهێنانی ئەو شوێنانەی بۆ پاراستنی کاتی دەستنیشان دەکرێن.
گواستنەوەی خۆبەخشانە: چوون بۆ ناوچەیەکی سەلامەتتر بە ویستی خۆت.
چۆڵکردنی بەپەلە: چۆڵکردنی ناوچەکە بەپێی فەرمانی فەرمیی دەسەڵاتە پەیوەندیدارەکان.

کاتێک پەناگەی گشتی لە نزیکت نییە .
لەناو بیناکەدا پارێزراوبە و بچۆ بۆ قووڵایی یان ناوەڕاستی بیناکە.
پەنا ببرە بۆ بەشە بەهێزەکان ئەو شوێنانەی بە بەهێزترین توخمی پێکهاتەیی دەورە دراون وەک ژوورەکانی ناوەوە،
ڕاڕەو یان ژێرخان بیناکە

لەناو پەناگەی پاراستنی مەدەنی چییە؟

پەناگەیەکی بەرگری شارستانی چوارچێوەیەکی پێکهاتەیی بەهێز و لانیکەم دوو ڕێگای دەرچوونی بەهێزکراوی هەیە، کە هەریەکەیان سەربەخۆن بۆ دەرچوون

هەروەها پەناگە سیستەمێکی تایبەتی هەواگۆڕکێی تێدایە کە توانای کارکردنی هەیە تەنانەت بەبێ کارەباش.

ئەم سیستەمە هەواگۆڕییە لە کاتی پێویستدا هەوای هاتوو لە گازە ژەهراویەکان یاخوود مادە تیشکدەرەکان پاک دەکاتەوە .

پەناگەی بەرگری شارستانی لە قەبارە، شوێن، بەرواری دروستکردن و ئامێرەکاندا جیاوازە؛ بۆیە پێداویستییە تایبەتەکانی ئامێر و پێداویستییەکانیشیان جیاوازە.

کەی پێویستە بچیتە پەناگەی پاراستنی مەدەنی؟

شوێنەکانی پەناگەی مەدەنی به فەرمانی لایەنە پەیوەندیدارەکان و لە کاتی هەڕەشەی جەنگدا دەخرێنە کار. شوێنەکانی پەناگە بە شێوەیەکی لەپڕ و چاوەڕواننەکراو ناخرێنە کار.

پێویستی خۆحەشاردان و پاراستن لە ڕێگەی هێمای گشتیی مەترسی دەنگی بەرزو و دابەزیوی سێرین بۆ ماوەی یەک خولەک و ڕاگەیەندراوی مەترسیی لایەنە پەیوەندیدارەکانەوە ڕادەگەیەنرێت. ئەگەر لە ماوەی چەند خولەکێکدا نەگەیشتیتە شوێنی پەناگە، ئەوا لە ناوەوەی بیناکاندا خۆت بپارێزە

ئەگەر لە ماوەی چەند خولەکێکدا نەتوانرا بگاتە پەناگەیەکی پاراستنی مەدەنی، دەبێت پەناگەیەک لەناو بیناکەدا بگیرێت.

ئایا دەتوانرێت ئاژەڵە ماڵییەکان ببرێنە پەناگەی پاراستنی مەدەنی؟

پەناگەی پاراستنی مەدەنی بە پلەی یەکەم بۆ پاراستنی مرۆڤەکان داڕێژراوە. سەگی ڕێنیشاندەر بەدەرکردنە (ئیستسنایە) دەبێت ڕێگەی پێبدرێت لە پەناگەدا لەگەڵ خاوەنەکەیدا بێت. ئەو شوێنە سنووردارەی ناو پەناگە دەبێتە هۆی فشار و دڵەڕاوکێ بۆ ئاژەڵەکان، بۆیە ماڵەوە بە گشتی سەلامەتترین و کەم سترێسترین شوێنە بۆ ئاژەڵی ماڵی. لە بنەڕەتدا مانەوە لە پەناگەی پاراستنی مەدەنیدا کورتخایەنە

ئەم بابەتە بە پاڵپشتیی ئەم لایەنانە ئامادەکراوە
(Turvallisuuden tukisäätiö) دەزگای پاڵپشتیی ئاسایش
(Maanpuolustuksen Kannatussäätiö) و دەزگای پاڵپشتیی بەرگریی نیشتمانی

Turvallisuuden tukisäätiö

Maanpuolustuksen kannatussäätiö

زانیاری دەربارەی ئاسایش و سەلامەتی
خولەکانی ڕاهێنان و چالاکییەکان
سکان بکە و بەدواداچوون بۆ کۆمەڵەی QR کۆدی
MVM ry بکە

سەرچاوەکان! SPEK ،بەڕێوەبەرایەتیی فریاکەوتنی شارەوانی هێلسینکی