

① Use foil to collect rainwater



② Filter water with charcoal and cloth



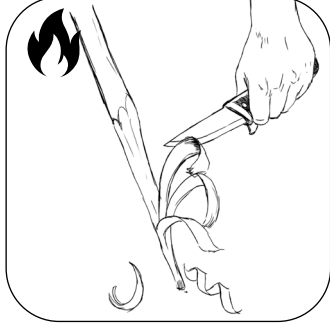
③ Dry your clothes whenever possible



④ Never sleep or sit on wet ground



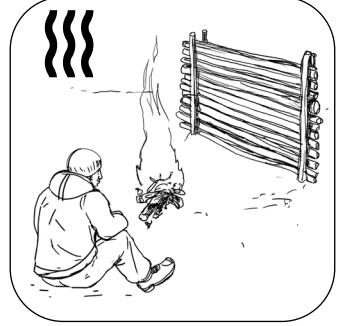
⑤ Start fire with strips of a Birch bark



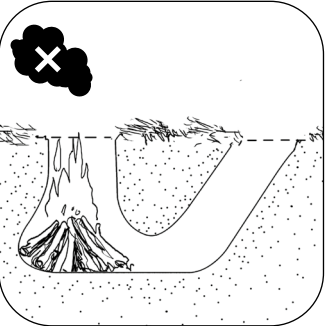
⑥ Start fire with feathered sticks



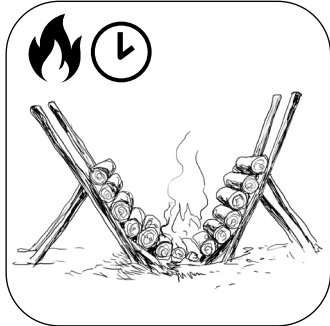
⑦ Camp between two fires to stay warmer



⑧ Make a screen to keep the heat inside camp



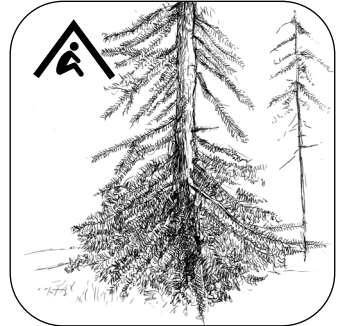
⑨ Dig a "U" hole to reduce the smoke



⑩ Make ramp for fire to burn longer



⑪ Use fallen trees as a base for shelter



⑫ Use lower branches as a base for shelter



⑬ Make an "A" frame as a base for shelter



⑭ Boil Nettle to make hot brew



⑮ Never eat any mushrooms



Houses with green light outside may offer some help

Survival Instructions for Refugees

Instructions de survie pour les réfugiés

زانیاری به رده و امی ژیان بو په نا بهران
حافظ علی حیاتک - تعلیمات للاجئین

ارتجل تكيّف تغلّب

اشرتب وارنو
تجّبت الشرب من أماكن المياه الراكدة. دؤب
التجلّ أو فتنش عن مياه جارئة أو مياه الأمطار في
جدوع الأشجار مثلاً. (1) استخدم رقائق
(سلوفان) لتجميع مياه الأمطار. (2) إذا لزم الأمر
ضع فحماً خشبياً بارداً وقطعة قماش في جورب
أو في قنينة بلاستيكية كمرشح - فلتر ثم قم
بغلي الماء للتخلص من الطفيليات. اشرتب كميات
قليلة لمرات كثيرة.

تجّبت الرطوبة

تجنب التعرّيق مهما كانت الظروف. لا تستخدم
الأشياء القادرة لرشح الماء كرقائق السلوفان على
الجسم مباشرة. (3) جفف ثيابك وأحذيتك قدر
الإمكان. (4) لا تنم في ثياب مبلّلة. ولا تجلس
مباشرة أو تنم على أرض مبلّلة. تجّبت التنقل
تحت المطر.

دفع نفسك

احم رأسك ورقبتك وجذعك (الصدر البطن
والحواس) من البرد والهواء. البس قبة وشالاً
وقفازات لليدين. ضع أغطية الصنوبر أو أوراق
الأشجار الناشفة بين الثياب لخلق طبقة عازلة.
- لمنصفاً مع رفاقك في مجموعة. تستطيع
تم ولكن بحذر شديد- أن تستخدم الأحجار حول
النار للتدفئة.

إشعال النار

لا تقرب النار من حاجياتك ومن الأشجار. في
حالة الرطوبة استخدم لإشعال النار قطعة من
القماش القطني الجاف أو (5) قشرة شجرة
البتولا، وبدلاً من ذلك تستطيع كشط (6) الأعواد
ويمكن للأعواد اللبلة أن تبقى جافة في طبقاتها
الداخلية. أثناء هبوب الرياح استخدم عوداً
لتحفر به حفرة للنار لحمايتها. وفي حالات
الرطوبة اصنع أرضية من الحجر تحت النار. ولكي
تكون الحرارة أعلى (7) ضع للخيم بين نارين.
فتش عن صخرة طبيعية (8) أو اصنع حائزاً تردّد
منه الحرارة. إذا كنت تريد أن تتخلص من
الدخان (9) احفر نفقاً على شكل U وضع النار في
أحد طرفيه ليخرج الهواء من الطرف الآخر. إذا
كنت لا تستطيع أن تسهر على بقاء النار ليلاً (10)
اغرس أعواداً بزاوية مائلة وكندس الأخشاب
مقابلها بشكل يجعلها تنزلق إلى النار تدريجياً.

بناء الأوى

لا تنتظر حتى غروب الشمس أبداً. بل نظّف
الخيم من الأوراق اللبلة. وإذا أمطرت إياك أن
تأوي إلى التجاويف أو بالقرب من الأشجار
للخورة وأماكن هبوب الرياح. (11) استخدم لبناء
الأوى الأشجار المتساقطة، (12) والأغصان السلفية
الغليظة أو (13) اصنع تصميماً على شكل A ثم
غظه بالصنوبر أو الأوراق والرقائق التي لا ينفذ
منها الماء. ضع طبقة بسماكة الكوع من أغصان
الصنوبر كعازل أساسي. وإذا أمطرت السماء احفر
حول الخيمة خندقاً صغيراً لإبعاد المياه.

حافظ على أمنك

لا تسافر لوحدك ولا تسمح لأي شخص بذلك.
إذا اقتربت منك حيوانات برية وخاصة حين
تكون أمّاً مع صغارها، حافظ على هدوئك
وابتعد عنها على مهل وأنت في مواجهتها.

كلّ طعاماً مأموناً

استخدم (14) نبات القراص لتصنع منه مشروباً
ولا تترحم للطفح الجلدي. (15) لا تأكل الفطر بل
أنواعه بضعه ساخناً!

ارتجل

تستطيع أن تصنع قفازاً من أكياس الرقائق
الفارغة. وتستطيع أن تصنع من قاع القنينة
البلاستيكية فينجاناً. استخدم رماد الفحم
لتنظيف الأواني. يمكنك استخدام العلب المعدنية
لنقل الجمرات إلى مكان آخر.

كن إيجابياً

لا تفقد الأمل أبداً أبداً أبداً.

زنايري بردهوامي ثيان بؤ پنا بهران

تاقى كردهوه، خؤ راهيتان، چارهسهر كردن
دور بردهوهه له خوارندهوهي ثاوي گؤماو يان
بهفري تواوه. ههوليدبه له ثاويك بخؤروهه كه
لهفري بروت يان بكفري بؤ ثاوي باراناو كهلهسهر
گهلاو چالوجؤلى قهدي دارهكان كوؤبوتهوه.
(1) وهرفهفي لهلمنيؤم بهكار بهيننه بؤ كوكرندهوهي
ثاوي باراناو. (2) تهكهر بؤيوسكي كرد بؤ پاكي
كردهوهي ثاوهكت پارچميك خهلوزي ووشك
بخهر قوماشيكهوه باشان بيخهره گورهوهوهه بيخهره
ناو تلهكمت بؤتهوهوهي وهكو فلتره ثاوهكه پاكي
بكتهوه. باشان ثاوهكه بكوئيننه بؤ تهوهي پاكي
بكتهوه له بكترياي زبان بهخش. به بردهوهوامي تؤزه
تؤزه ناو بخؤروهوه.

خؤت ووشك بپاريزه

به ههموه شؤيويهيك ههوليدبه ثارهقي نهكهتهوه.
بهههموه شؤيويهيك خؤت بهدور بگهره
لهبهكارهيتاني تهو كهلوپهلانهي كه تهرنابن وهكو
وهرفي تهلمنيؤم، بهتايبهتي كه راستهوخؤ بهر
بؤيسكي لهشت بكهويت. (3) ههوليدبه پئلاوهكانت و
جلهكانت ووشك بكهتهوه كه بؤيوسكي كرد. دور
بكهتهوهه له خوتن به جلي تهروهه. (4) به هيچ
شؤيويهيك دامهنيشه يان مهخهوه راستهوخؤ لهسهر
تهزري ته. به هيچ شؤيويهيك لهكاي باران باريندا
سهفهر مهكه.

خؤت گهرم بپاريزه

ههميشه سهرت لهگهل ملت و ناسوكت له سهرما
له وهشها بپاريزه. كللو و ملبيج و دهسكتيش بهكار
بهيننه. تكيهه گهلاي ووشك بخهره بهيني جللهكانتهوه
بؤ راكزتي پلهي كهرامي لهشت. ههوليدبه لهگهل
تهو كؤمهمهلي كه پئكهوهن بخهون. دهتوانيت بهردي
گهرم بووي چواردهوري ئاگرهكه بهكار بهينيت بؤ
مهيهسي گهرم كردهوهت بهلام به وريايهوهوه.

ئاگر كردهوه

ئاگر له نزيك پئداويستيهكانت و دارهكان مهكهروهه.
له كاتي تهروتوشيدا ههوليدبه پارچميك قوماشي
وشك بهمهريچك نايلون نهينت. (5) يان تلهشهدار
بهكار بهيننه وهكو سهرهتاي كردهوهي ئاگرهكه.
(6) يان دهتوانيت دارهكه دابناشيت و بهشه
ووشكهمكي ناوهوهي بهكار بهينيت. لهكاتي رهشهادي
ههوليدبه چالئيك دروست كنه بؤ پاريزگاري كردن له
ئاگرهكه. لهكاتي تهروتوشيدا بهرد بهكار بهيننه بؤ
دروستكردي ئاگردانهكه. (7) وتهوهي بهكهرمي
بمبئينتهوه له ۲ شوئي تهملالونهولاي خؤت ئاگر
بكهروهه. (8) بهرسته دروست بكه بؤ رگرتن له
كوژانندهوهي ئاگرهكه. (9) بؤ تهوهي رگرتي له
دوكهلههكي بكهيت چالئيك له شؤيهي پيني يو
دروست بكه لهسهر تهزهك به باشان له كوژاي
سهريكيهوه ئاگر بكهروهه بؤ تهوهي يارمهتي بدات
ههوا دوكهلهكه نهكوژيتهوه. (10) تهكهر تهتواني
چاوژيري ئاگرهكه بكهيت له شهودا، دار بجهقينه به
چواردهوري ئاگرهكهدا به تهزهكدا و بؤراگرتي
تلهشهدارهكان بؤ تهوهي وردورهه بسوئين.

دروستكردي پهناكه

(11) چارهوي مهكه تا خؤر ثاويوون، ههوليدبه لق و
بؤي دارهكان بهكار بهيننه وهكو دروست كردني
ههرچي گهلاي تهه ههيه دورري بخهروهه. پهناكهيهك
له كهيهكه له كاتي باران باريندا.
بكهورهوه له مانهوت له بهيني دار يان چال و
چؤلي بهيني بهردي گهوره. دوروب بكهورهوه له
مانهوت له نزيك داري زربوهه ههرهوها او
شوانتهوه كه رهشها ديگرتهتهوه.
(12) ههوليدبه بهشي خوارهوهي دارهكان بهكار
بهينيت بؤ دروستكردي پهناكه (13) بؤ پهناكه داره
كهوتوهكان بهكار بهيننه. دهتوانيت به سي لقي دار.
وهكو شؤيهي زماره ههشت خيمه دروست بكهيت.
باشان داييؤشه به گهلاي دار و وهرفي تهلمنيؤم
بؤتهوهي ثاوه دانهدات.

خؤت بپاريزه

بهتهنها سهفهر مهكه و مههئله كسه بهتهنها
سهفهر بكات. لهكاتي روبروبونهوت لهگهل ئازهلي
كؤيى داد، بهتايبهتي تهكر ميينه بيت و بهچكي
ههپت، ههوليدبه به هيواشي و به بيدهنگي ههنگاو
بنى پشتاويشت بؤ دواوه.

خواردي كوچاوه

(14) گهلاي نيئلي كولئيراو بخؤ كوئى مهده بهوهي كه
لهوانهيه بيتهه هؤكارى لهش خوراندن. (15) به هيچ
شؤيويهيك قارچك مهخؤ چونكه ههنديكيان
زههراوين. تهو پئداويستيهاني كه دهتوانيت خؤت
دروستي بكهيت. زهرمي بهتالي چيس دهتوانيت
بهكاربهينيت وهكو دهسكتيش. بهشي خوارهوهي
بتل دهتوانيت وهكو پهرداخ بهكاربهينيت.
ههمهروهه دهتوانيت خؤله مئش بؤ شتي قاب و
قاچاخهكهت بهكاربهينيت. پهرداخ قافون بؤ
گواستهوههي خهلوزي گهرم بؤ شوئي ئاگر كردهوهه
گهشين به
ههگيز بي هيووا مهبه.

IMPROVISE, ADAPT, SURMONTE.

HYDRATE-TOI. Évite de boire dans les flaques d'eau. Fais fondre la neige, trouve un ruisseau ou cherche de l'eau de pluie dans des cavités naturelles (comme des troncs d'arbres). (1) Utilise du papier d'aluminium pour recueillir l'eau de pluie. (2) Si nécessaire, place du charbon de bois refroidi et un morceau de tissu dans une chaussette ou une bouteille en plastique et utilise-le comme filtre, puis fais bouillir de l'eau pour te débarrasser des parasites. Bois de petites quantités mais plus souvent.

GARDE-TOI AU SEC. Évite à tout prix de transpirer. N'utilise pas de matériaux et de tissus imperméables (comme des couvertures de survie aluminisées) comme couche de base directement en contact avec la peau.

(3) Sèche tes vêtements et tes chaussures quand c'est possible. (4) Ne dors jamais dans des vêtements mouillés. Ne t'assois ou ne dors jamais directement sur un sol humide. Évite de te déplacer pendant la pluie.

GARDE-TOI AU CHAUD. Couvre-toi, protège toujours ta tête, ton cou et ton torse du froid et du vent. Porte une casquette, une écharpe et des gants. Place des branches de pin ou des feuilles sèches entre les couches de tissu pour une meilleure isolation. Dors en groupe serré avec tes compagnons. Les pierres chaudes d'une cheminée peuvent être utilisées comme appareils de chauffage lorsqu'elles sont utilisées avec prudence.

FAIS UN FEU DE CAMP. Ne fais pas le feu trop près de tes biens ou des arbres. Dans des conditions humides, utilise un morceau de tissu de coton sec ou (5) de l'écorce de bouleau comme allume-feu. (6) Tu peux également faire des petits copeaux de bois à l'aide d'un couteau. Les couches intérieures des bâtons et brindilles humides peuvent encore être sèches. Dans des conditions venteuses, utilise un bâton pour creuser un trou de protection pour le feu. Dans des conditions humides, utilise des pierres pour former une structure de protection autour du feu. Pour rester au chaud (7) fais deux feux et place ton camp entre eux. Trouve une roche naturelle ou (8) fais un écran protecteur pour que la chaleur rebondisse. Si tu as besoin d'éliminer la fumée (9) creuse un tunnel en forme de "U" dans le sol et place le feu à une extrémité pour permettre à l'air de s'écouler de l'autre. Si tu ne peux pas surveiller le feu pendant la nuit, (10) plante des bâtons dans le sol en biais et empile les bûches contre eux pour qu'ils glissent progressivement dans le feu.

CONSTRUIS UN ABRI. N'attends jamais le coucher du soleil. Retire les feuilles humides de la zone du camp. S'il pleut, évite de camper dans une cavité. Évite de camper à côté d'arbres pourris et dans des endroits venteux. (11) Pour les abris, utilise des arbres tombés, (12) des branches inférieures épaisses ou (13) une simple structure en bâtons de cadre en "A". Couvre-le de branches de pin ou de feuilles et de papier d'aluminium pour le rendre imperméable. Utilise une couche épaisse de branches de pin comme isolation de base. S'il pleut, creuse une petite tranchée autour du camp pour éloigner l'eau.

SOIS PRUDENT / PRUDENTE. Ne voyage jamais seul(e) et ne laisse personne voyager seul. Lorsque tu es approché(e) par des animaux sauvages, en particulier une mère avec des jeunes, reste calme et éloigne-toi lentement face à l'animal.

MANGE SAIN. Fais du thé des feuilles d'ortie (14) (ne t'inquiète pas de l'éruption cutanée). (15) Ne mange pas de champignons. Certains d'eux sont vénéneux!

IMPROVISE. Un sac vide de chips peut servir comme des gants. La partie inférieure d'une bouteille en plastique peut servir comme un gobelet. Utilise de la cendre de charbon pour laver la vaisselle. Une boîte en métal peut être utilisée pour transporter des charbons ardents vers une nouvelle cheminée.

RESTE POSITIF / POSITIVE. Ne perds jamais espoir.

IMPROVISE, ADAPT, OVERCOME.

HYDRATE. Avoid drinking from puddles. Melt snow, find a running stream or look for rain water in natural cavities (like tree trunks). (1) Use foil to collect rainwater. (2) If necessary, place cooled charcoal and a piece of cloth inside a sock or plastic bottle and use it as a filter, then boil water to get rid of parasites. Drink small amounts but more often.

KEEP DRY. Avoid sweating at all costs. Don't use waterproof materials (like foils) as a base layer against naked body.

(3) Dry your clothes and shoes whenever possible. (4) Never sleep in wet clothes. Never sit or sleep directly on wet ground. Avoid travelling in the rain.

KEEP WARM. Always protect your head, neck and torso from cold and wind. Wear a cap, scarf and hand gloves. Place pine branches or dry leaves between cloth layers for higher insulation. Sleep in a tight group with your companions. Hot stones from a fireplace can be used as heaters when used with caution.

MAKE A FIRE. Don't make the fire too close to your belongings or trees. In wet conditions use a piece of dry cotton cloth or (5) birch bark as a fire starter. Alternatively (6) shave sticks to feather them. The inside layers of wet sticks can still be dry. In windy conditions use a stick to dig a protective hole for the fire. In wet conditions use stones to make a fire bedding. To stay warmer (7) make two fires and place the camp between them. Find a natural rock or (8) make a protective screen for the heat to bounce off of. If you need to eliminate smoke (9) dig a "U" shaped tunnel in the ground and place the fire in one end to allow air to flow from the other. If you can't watch the fire at night, (10) stick sticks in the ground at an angle and stack the wood logs against them so that they gradually slide into the fire.

BUILD A SHELTER. Never wait until sundown. Remove wet leaves from the camp area. If it's raining, avoid camping in a cavity. Avoid camping next to rotten trees and in windy locations. (11) For shelter use fallen trees, (12) thick lower branches or (13) make a simple "A" frame stick structure. Cover with pine or leaves and foil to make it waterproof. Use an elbow thick layer of pine branches as the base isolation. If it's raining, dig a small trench around the camp or bedding to keep water away.

STAY SAFE. Never travel alone or let anyone travel alone. When approached by wild animals, especially a mother with young ones, stay calm and slowly walk away facing the animal.

EAT SAFE. Use (14) Nettle for brewing (don't worry about the rash). (15) Don't eat any mushrooms. Some are poisonous!

IMPROVISE. An empty bag of chips can make for gloves. The lower part of a plastic bottle can be used as a cup. Use coal ash to wash dishes. A metal can can be used to carry hot coals to a new fireplace.

KEEP POSITIVE. Never, never, never lose hope.

!

PRESERVE ENERGY

If you don't need to run: walk.
If you don't have to walk: stand.
If you don't have to stand: sit down.
If you don't have to sit down: lie down.
If you don't have to lie down: sleep.

!

PRÉSERVE L'ÉNERGIE

Si tu n'as pas besoin de courir : marche.
Si tu n'es pas obligé(e) de marcher : tiens-toi debout.
Si tu n'es pas obligé(e) de te lever : reste assis(e).
Si tu n'es pas obligé(e) de t'asseoir : allonge-toi.
Si tu n'es pas obligé(e) de t'allonger : dors.

!

ههگيز بي هيووا مهبه

گهر ناچار نهويوت رابكهيت تهوا به هيواشي رچ بکه
گهرناچار نهويوت ريگا بکهيت تهوا بومسته
گهر ناچار نهويوت بومستيت به پئوه تهوا دانبيشه
گهرناچار نهويوت دانبيشت تهو پالکهوه
گهر ناچار نهويوت پالکهويت تهوا بنوو

!

PRESERVE ENERGY

If you don't need to run: walk.
If you don't have to walk: stand.
If you don't have to stand: sit down.
If you don't have to sit down: lie down.
If you don't have to lie down: sleep.

!

PRÉSERVE L'ÉNERGIE

Si tu n'as pas besoin de courir : marche.
Si tu n'es pas obligé(e) de marcher : tiens-toi debout.
Si tu n'es pas obligé(e) de te lever : reste assis(e).
Si tu n'es pas obligé(e) de t'asseoir : allonge-toi.
Si tu n'es pas obligé(e) de t'allonger : dors.

!

اقتصد في طاقتك

إذا لم تكن مضطراً إلى الركض امش
إذا لم تكن مضطراً إلى المشي قف
إذا لم تكن مضطراً للوقوف اجلس
إذا لم تكن مضطراً للجلوس اسلق
إذا لم تكن مضطراً إلى الاستلقاء ثم