

كُتَيْب البلدية

- دليل لسكان البلدية الجُدد المنتقلين من الخارج



Ministry of Economic Affairs
and Employment of Finland

Leverage from
the EU
2014–2020



IHJ International
House of Joensuu



أوتوكومبو (Outokumpu)

عدد السكان:

تقريباً 7000

الموقع:

في شمال كاريليا بين المدينتين الكبيرتين لشرق فنلندا (مركز مقاطعة يوينسوو على بعد 45 كيلومتر تقريباً وحتى كوبيو المقاطعة المجاورة تقريباً 100 كيلومتر).

المساحة:

584 كم²، منها 138 كم² مسطحات مائية

المميزات الخاصة:

- مشهورة دولياً بتاريخها الهام الخاص بالمناجم.
- يوجد في أوتوكومبو نحو 1000 مكان عمل صناعي تقريباً. الجزئية الكبيرة جداً من أماكن العمل الصناعية من نسبة أماكن العمل الكلية في أوتوكومبو تجعل منها واحدة من أكبر البلديات الصناعية في فنلندا.

معلومات إضافية:

www.outokummunkaupunki.fi/

نصائح بشأن قضاء وقت الفراغ:

- المنجم القديم (Vanha Kaivos) الذي يعمل في بيئة تزيد عن 100 سنة لمنجم النحاس يوفر مشاهد تاريخية، وأنفاق تحت الأرض مثيرة للاهتمام والكثير من الأمور التي من الممكن القيام بها مع الأطفال في المنتزه المتخصص بموضوع المنجم.
- من الممكن الاستمتاع بالطبيعة على سبيل المثال من خلال المشي لمسافات طويلة أو بالتجديف في مركز البر والطبيعة، حيث أنه متنوع وذو طبيعة برية بالقرب من مركز أوتوكومبو.
- المنطقة الرياضية لماتوفارا (Matovaara) هي عبارة عن مركز رياضي حديث، حيث أنه يتضمن مبنى رياضي ومسبح وملعب لألعاب القوى ولكرة القدم وقاعة جليدية وملعب للتنس ومسار للسباق ومسارات للتزلج على الجليد في الشتاء وقاعة صغيرة ومكان للتزلج بالزلاجات وملعب للعب كرة الشاطئ الطائرة.

الخدمات الأساسية:

- **كيلا (Kela):**
أوتوكومبو Kummunkatu 6, 83500 Outokumpu
- **خدمات التشغيل والعمل لأوتوكومبو، تجريب التشغيل الخاص بالبلدية لمنطقة يوينسو:**
أوتوكومبو Kuusjärventie 3, 83500 Outokumpu
- **المستوصف:**
أوتوكومبو Sairaalankatu 8, 83500 Outokumpu
- **عيادة علاج الأسنان:**
أوتوكومبو Sairaalankatu 8, 83500 Outokumpu
- **صيدلية أوتوكومبو:**
أوتوكومبو Koulukatu 2, 83500 Outokumpu
- **المكتبة العامة:**
أوتوكومبو Koulukatu 7, 83500 Outokumpu
- **دائرة البيانات الرقمية وتسجيل السكان (مكتب التسجيل)**
Torikatu 36، صندوق بريد 82، 80101 يوينسو "Joensuu"
- **المستشفى المركزي لشمال كاريالا (Pohjois-Karjala)**
يوينسو Tikkamäentie 16, 80210 JOENSUU
- **خدمات المهاجرين ليوينسو:**
Malmikatu 5b، الطابق 4، 80100 يوينسو (Joensuu)

أهلاً وسهلاً بك في بلدية سكنك الجديدة!

قُمنا بجمع لك في كُتيب الإرشادات هذا معلومات عن فنلندا وعن الخدمات التي تُقدمها البلديات في فنلندا. بالإضافة لذلك قمنا بجمع في الدليل الكلمات والعبارات المهمة باللغة الفنلندية. الهدف من كُتيب الإرشادات هذا هو مساعدتك للتعرف على الأماكن وعلى الناس. نأمل أن يُساعدك كي تتأقلم للسكن في بلدية سكنك الجديدة!

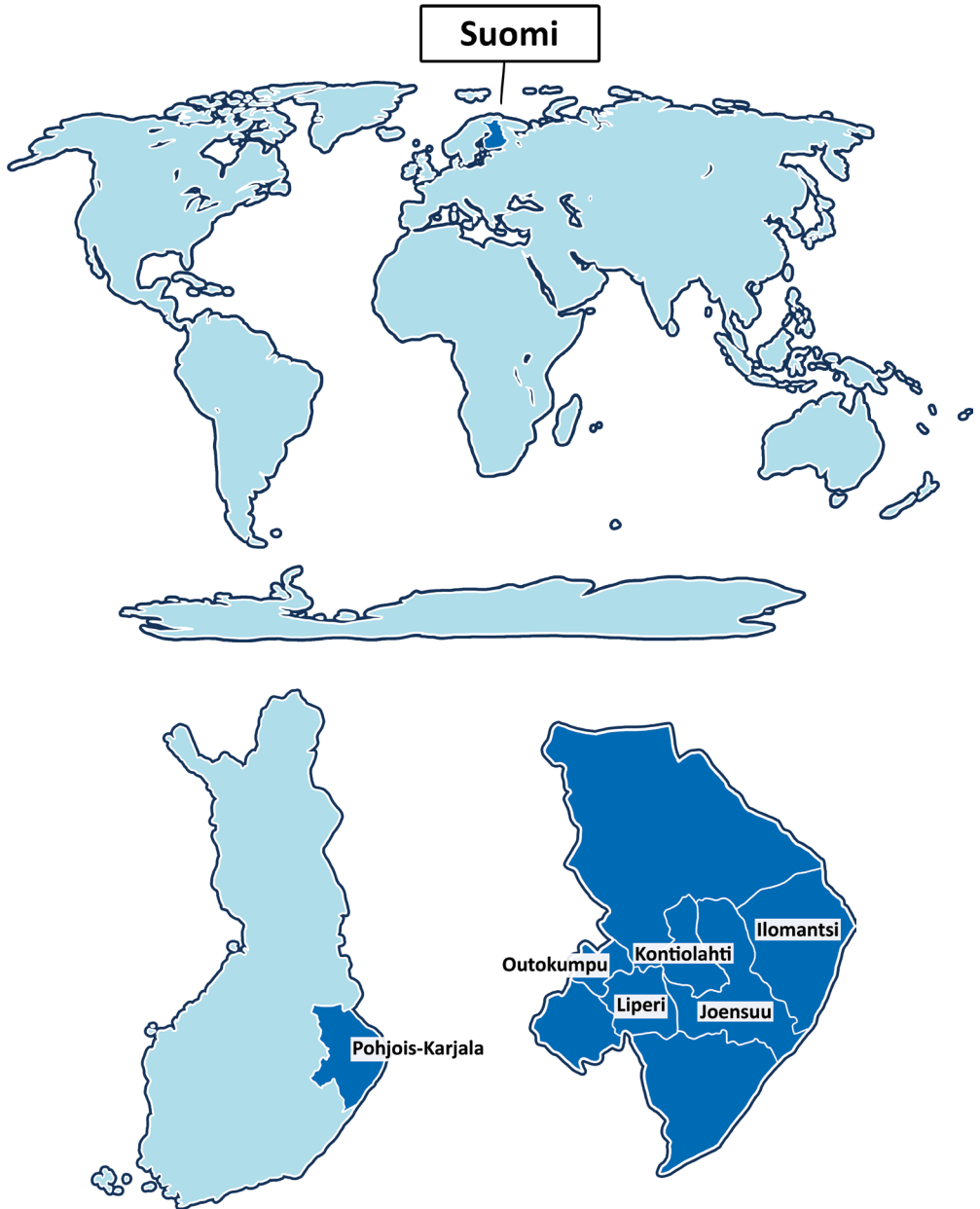
تم إنتاج كُتيب البلدية كجزء من أعمال التوطين لمنطقة يوينسوو ولمركز كاريليا ولمشروع (Become Karelian)!. لقد قامت بإنجازه خدمات المهاجرين لمدينة يوينسوو. الرسومات: تارو نيوفونس وبناك الصور بابونيت.

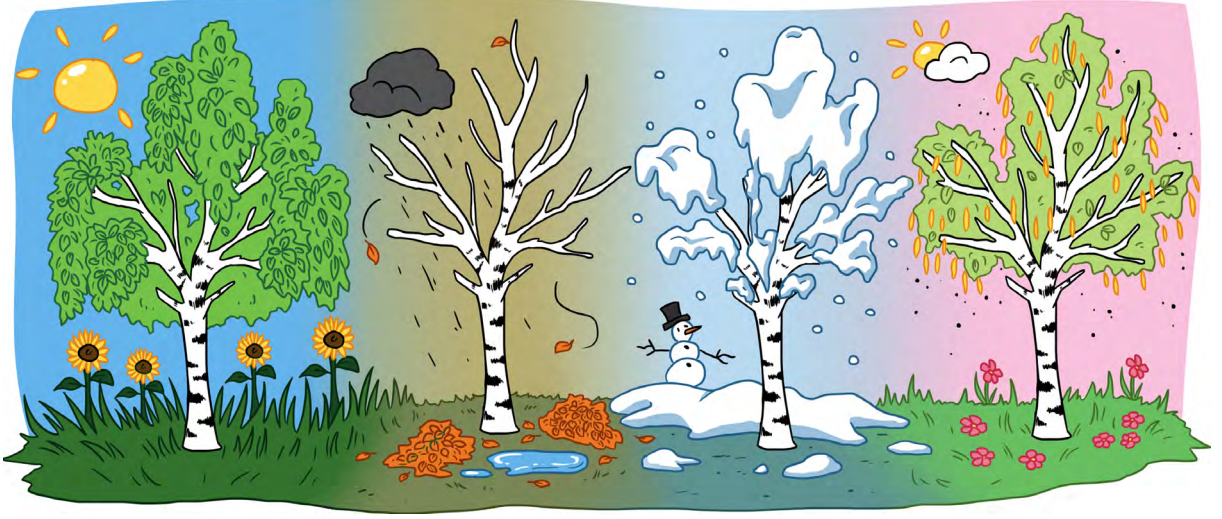
المحتويات:

1. أهلاً وسهلاً!..... 6
2. البيانات الشخصية..... 8
3. الفاعلون المحليون وأماكن الالتقاء أو المقابلات..... 10
4. التوطين..... 11
5. قائمة التذكير للمنتقل إلى فنلندا..... 12
6. تسجيل البيانات الشخصية في فنلندا..... 13
7. بطاقة الهوية..... 15
8. التعامل مع البنك..... 16
9. الضمان الاجتماعي الفنلندي..... 17
10. الخدمات للعائلات..... 18
11. منظومة التعليم الفنلندية والدراسة في فنلندا..... 20
12. العمل وخدمات البحث عن عمل..... 23
13. السكن..... 25
14. إعادة التدوير والبيئة..... 28
15. الخدمات الصحية..... 31
16. الرفاهية النفسية..... 36
17. التعرض للتهميش..... 37
18. الصيدلية..... 38
19. المواصلات العامة وقيادة الدراجات..... 40
20. التعامل مع المحل التجاري..... 42
21. وقت الفراغ والهوايات..... 45
22. هل تحتاج إلى مساعدة إضافية؟..... 48
23. تعابير مفيدة باللغة الفنلندية..... 49

1. هلاً وسهلاً!

فنلندا دولة عضو في الاتحاد الأوروبي (EU). هناك ندرة في عدد السكان في فنلندا، ويتركز السكان في المدن الكبرى. يسكن في منطقة عاصمة فنلندا وضواحيها أكثر من مليون شخص. أنت تسكن الآن في مقاطعة شمال كاريلالا، حيث أنها تقع شرق فنلندا. مدينة يوينسوو مركز المقاطعة للمنطقة.





الأشياء المهمة بالنسبة للفنلنديين هي التكافؤ والمساواة بين الجنسين وكذلك التعليم. يحترم الفنلنديون خصوصيتهم وخصوصية الآخرين. لذلك فإن العديد من الفنلنديين يكونون حذرين في البداية. من المفضل على كل حال محاولة الحديث بشجاعة معنا كفنلنديين. بعد التصلب الأولي نتجاذب أطراف الحديث بحرارة. الهوايات الشائعة في فنلندا خلال فترة الشتاء هي على سبيل المثال التزلج على الجليد بالزلاجة والتزلج على الجليد بالحداء والسباحة في الحفرة الجليدية. نعشق الساونا والعديدون لديهم أكواخ صيفية خاصة بهم، حيث يتم فيها قضاء وقت الفراغ على وجه الخصوص صيفاً وأثناء الإجازات.

يستمتع العديد من الفنلنديين بالتجول في الطبيعة في الصيف والشتاء. الفنلنديون يحترمون الطبيعة. تتوفر لدينا الحقوق الأساسية لكل إنسان، حيث أن ذلك يعني أنه بإمكاننا التنقل في الطبيعة والتجول في الهواء الطلق بحرية (ولكي ليس في أفنية بيوت الآخرين أو بجوارها مباشرة). بإمكاننا أيضاً جمع الثمار التوتية والفطر. هذا الحق يعني أيضاً المسؤولية المشتركة عن الطبيعة. لا نؤسد الطبيعة بالأوساخ ونحافظ على الطبيعة من خلال الالتزام بالقواعد العامة

قم بتعبئة البيانات الشخصية في المربعات أدناه وحاول تعلمها، لأنه غالباً ما ستُسأل عنها في المؤسسات الرسمية وفي الأماكن الأخرى.

البيانات الشخصية:

	اسم العائلة
	Sukunimi
	الاسم الشخصي (الأسماء الشخصية)
	Etunimi (Etunimet)
	الجنس: امرأة/رجل/شيء آخر
	Sukupuoli: nainen/mies/muu
	تاريخ الميلاد
	Syntymäaika
	الرقم الشخصي
	Henkilötunnus
	الجنسية
	Kansalaisuus
	اللغة الأم
	Äidinkieli
	مهارات لغوية أخرى
	Muu kielitaito
	المهنة
	Ammatti

	العنوان (الشارع) Katuosoite
	الرقم البريدي Postinumero
	المكان البريدي Postitoimipaikka
	المدينة (التي تسكن فيها) (Koti)kaupunki
	البلد الأم (الوطن) (Koti)maa
	رقم الهاتف Puhelinnumero
	عنوان البريد الإلكتروني Sähköpostiosoite
	التاريخ وبلدية السكن Päivämäärä (pvm) ja paikkakunta
	التوقيع Allekirjoitus
	الاسم بالحروف Nimen selvennys

الفاعلون المحليون وأماكن الالتقاء أو المقابلات

3.

(أطلب على سبيل المثال من مُرشد التوطين أو من العامل في البلدية تعبئته!)

من المهم أن تشعر أنك في وطنك في فنلندا. هذا يعني أن تتعلم اللغة الفنلندية وتعرف العادات الفنلندية وكيفية التعامل في فنلندا ومن أين تعثر على المعلومات والخدمات التي تحتاج إليها. من المهم أيضاً أن تُحافظ على لغتك وثقافتك. تتوفر مختلف الخدمات التي تُساعدك على التوطين في فنلندا. المهاجر لديه الحق وفقاً للقانون في الحصول على الخدمات التي تُعزز التوطين (قانون تعزيز التوطين المادة 3§). يُقصد بخطة التوطين التطور في التعامل المتبادل فيما بين المهاجر والمجتمع، الهادف إلى منح المهاجر المعلومات والمهارات اللازمة في المجتمع وفي حياة العمل.

الشخص العاطل عن العمل أو المهاجر الذي يحصل على دخل معيشي آخر غير مؤقت، لديه الحق في خطة التوطين (المادة 12 §). من الممكن إعدادها على سبيل المثال للطالب أو للشخص الذي يعمل أو يقوم برعاية أطفاله في البيت، بحيث أنه قد تم تقييم بناءً على التقييم الأولي أنه يحتاج إلى خطة لتعزيز التوطين. يتوجب إعداد خطة التوطين الأولى وفقاً لقانون التوطين خلال مدة أقصاها ثلاث سنوات من حصول المهاجر على ترخيص الإقامة الأول أو من تسجيل حق الإقامة لديه (المادة 12 §). يتم إعداد خطة التوطين أما لدى خدمات مكتب العمل والموارد المعيشية أو في البلدية بالتعاون مع المهاجر. من الممكن إعدادها أيضاً بالتعاون المشترك مع خدمات مكتب العمل والموارد المعيشية والبلدية وكذلك المهاجر. الشخص العاطل عن العمل أو المهاجر الذي يحصل على دخل معيش آخر غير مؤقت، مُلزم بالمشاركة في الخدمات التي تم الاتفاق بشأنها في خطة التوطين.

الشيء الأهم بخصوص التوطين هو دورك الشخصي. تقوم السلطات والفاعلون الآخرون بدعمك أثناء التوطين. من المهم أن تستفيد من الخدمات التي تُعزز التوطين بشكل نشط. الشيء الأهم ليس أن تتعلم كل شيء. الشيء المهم هو أن تتعلم البحث عن الأجوبة التي تحتاج إليها.



قائمة التذكير للمنتقل إلى فنلندا

5.

تم إعداد هذه القائمة للتسهيل عليك لمعرفة في أي ترتيب يتوجب عليك الاعتناء بالأمور عند انتقالك إلى فنلندا.

- تحقق من حيث ما إذا تحتاج إلى ترخيص إقامة. يتوجب أن يكون لديك سبب للإقامة في فنلندا، ومن حيث المبدأ يُطلب الترخيص من الخارج قبل الانتقال إلى فنلندا.
- تذكر التسجيل لدائرة شؤون الهجرة خلال ثلاثة أشهر إذا كنت مواطن من الإتحاد الأوروبي أو من المنطقة الاقتصادية الأوروبية. كما أن مواطن الإتحاد الأوروبي يتوجب أن يكون لديه سبب للإقامة في فنلندا.
- ابحث لنفسك عن مسكن.
- سجل سكنك في فنلندا لدى دائرة البيانات الرقمية وتسجيل السكان (DVV) كي تحصل على الرقم الشخصي، إذا لم تتقدم بطلب ذلك مع ترخيص الإقامة. قم أيضاً باستيضاح حَقك في بلدية السكن هنا.
- تعامل مع كيلا وأطلب الحق في الضمان الاجتماعي الفنلندي. تقدم أيضاً بطلب بطاقة كيلا من أجل الخدمات الصحية.
- اذهب للحصول على صورة شخصية وتقدم بطلب بطاقة الهوية من الشرطة. بطاقة الهوية تُسهّل معاملاتك على سبيل المثال في البنك وبخصوص خدمات السلطات.
- افتح حساب بنكي في البنك. ستحصل على بطاقة بنكية وعلى التعريفات الشبكية البنكية، التي بإمكانك من خلالها رعاية أمورك بسهولة من خلال الإنترنت أيضاً.
- احصل على اشتراك فنلندي للهاتف المحمول. من الممكن الحصول على الاشتراك الهاتفي المدفوع مسبقاً (Prepaid) من المحل التجاري.
- سجل لدى مكتب-تي (مكتب العمل والموارد المعيشية)، إذا كنت تبحث عن عمل.
- احصل على البطاقة الضريبية من مكتب الضرائب عند الحاجة.
- تمشي وتعرف على مكان سكنك الجديد!

عندما تنتقل إلى فنلندا، فيتوجب عليك في العادة الحصول على ترخيص الإقامة أو أن تُسجّل إقامتك. بالإضافة لذلك تُسجّل كساكن في البلدية. يتم حفظ بياناتك في المنظومة المعلوماتية الفنلندية لتسجيل السكان. بذلك يكون بإمكان السلطات كالرعاية الصحية والضرائب الحصول على بياناتك. لاحظ أن تسجيل مكان سكنك في المنظومة المعلوماتية لتسجيل السكان في دائرة البيانات الرقمية وتسجيل السكان (DVV)، هو أمر يختلف عن التسجيل الذي تقوم به دائرة شؤون الهجرة (Migri).

إذا كنت مواطن من إحدى الدول الأعضاء للاتحاد الأوروبي أو مواطن من سويسرا أو ليختنشتاين، فلا تحتاج إلى ترخيص إقامة في فنلندا، ولكن يتوجب عليك تسجيل حقك في الإقامة لمواطن الاتحاد الأوروبي لدى دائرة شؤون الهجرة، إذا كنت تريد أن تقيم في فنلندا لمدة تزيد عن ثلاثة أشهر. يتوجب أن يكون هناك سبب للإقامة، ويتوجب أن يكون لديك (ولعائلتك) نفود كافية للمعيشة في فنلندا. إذا كنت مواطن من الدول الشمالية، فيكفي أن تسجل إقامتك لدى دائرة البيانات الرقمية وتسجيل السكان (DVV) في بلدية سكنك مباشرة عند وصولك. لا تحتاج لتسجيل حقك في الإقامة لدى دائرة شؤون الهجرة.

إذا كنت مواطن دولة أخرى غير الدول الأعضاء في الاتحاد الأوروبي، وتريد أن تأتي لفنلندا لمدة تزيد عن ثلاثة أشهر، فيتوجب عليك التقدم بطلب ترخيص الإقامة. يتوجب أن يكون هناك سبب لإقامتك في فنلندا. يُطلب ترخيص الإقامة في العادة من الخارج قبل المجيء إلى فنلندا. من الممكن التقدم بطلب ترخيص الإقامة إلكترونياً أيضاً. تُقدم الطلبات في الخارج إلى الممثلية الفنلندية، وفي فنلندا إلى دائرة شؤون الهجرة (Migrii). حتى لو تقدمت بطلب ترخيص الإقامة إلكترونياً، فيتوجب عليك في العادة التعريف بالهوية في الممثلية الفنلندية أو في دائرة شؤون الهجرة. تقوم دائرة شؤون الهجرة بتداول جميع طلبات تراخيص الإقامة.

تحصل على الرقم الشخصي عند منح ترخيص الإقامة. إذا لم تكن قد حصلت على رقم شخصي، فسوف تحصل عليه في نفس الوقت عند التسجيل كساكن في دائرة البيانات الرقمية وتسجيل السكان (DVV). من غير الممكن التسجيل إلكترونياً أثناء العديد من الحالات، وإنما يتوجب عليك الذهاب إلى المكان في الدائرة. تحتاج إلى رقم شخصي فنلندي، عندما تتعامل مع السلطات ومع الشركات الخاصة، على سبيل المثال لدى الرعاية الصحية أو عندما تفتح حساباً بنكيًا أو اشتراك في خط الهاتف. تحتاج إلى الرقم الشخصي أيضاً عندما تتقدم بطلب ميزات الدعم المحتملة.

بإمكان الشخص الأجنبي الذي يسكن في فنلندا الحصول على مكان سكن في البلدية بشروط معينة. يتم تسجيل مكان السكن في البلدية في دائرة البيانات الرقمية وتسجيل السكان عندما يكون لديك مكان سكن في البلدية، يكون بإمكانك استخدام الخدمات التي توفرها البلدية، على سبيل المثال الرعاية الصحية العامة وخدمات حضانات الأطفال. هناك حاجة أحياناً إلى مكان السكن في البلدية أيضاً كي يكون بإمكانك الحصول على الخدمات أو الميزات أو الدعم الذي تقدمه السلطات.

اقرأ المزيد:

- دائرة البيانات الرقمية وتسجيل السكان:

<https://dvv.fi/ulkomaalaisen-rekisterointi-vaestotietojarjestelmaan>

- دائرة شؤون الهجرة (Migr): <https://migri.fi/luvat-ja-kansalaisuus>



7. بطاقة الهوية

بطاقة الهوية عبارة عن مُستند عليه صورة يتم منحه للمواطنين الفنلنديين وللأجانب المقيمين في فنلندا لإثبات الهوية. بإمكانك الحصول على بطاقة الهوية التي تُعتبر كإثبات هوية رسمي، عندما:

- تسكن في فنلندا بشكل دائم
- تم تسجيلك في المنظومة المعلوماتية لتسجيل السكان
- لديك ترخيص إقامة/بطاقة ترخيص الإقامة سارية المفعول
- أو قد تم تسجيل حقك في الإقامة

تُمنح بطاقة الهوية كحد أقصى لمدة خمس سنوات خلال المرة الواحدة. فترة صلاحية ترخيص إقامتك تؤثر على فترة صلاحية بطاقة الهوية. تُطلب بطاقة الهوية من الشرطة. تحتاج لأن يكون معك جواز سفر ساري المفعول أو بطاقة ترخيص الإقامة سارية المفعول وصورة شخصية.



اقرأ المزيد عن بطاقة الهوية من
صفحات الشرطة:

<https://www.poliisi.fi/henkilokortti>

تحتاج إلى حساب بنكي، كي يُدفع فيه الراتب وميزات الدعم. اختر بنفسك البنك الذي ترغب بفتح الحساب فيه. مدفوعات خدمات البنوك متفاوتة، ومن المُفضل الاطلاع عليها قبل اختيار البنك. تحتاج لفتح رقم حساب بنكي إلى شهادة رسمية لإثبات الهوية (جواز السفر أو بطاقة الهوية).

بإمكانك أن تحصل عند فتح الحساب البنكي أيضًا على التعريفات الشبكية البنكية. تنطبق على التعريفات الشبكية البنكية متطلبات مُشددة كالحساب البنكي. لذلك لا يتم منحها دائمًا. غالبًا ما يُطلب بطاقة هوية فنلندية للحصول على حقوق موسعة بخصوص البنك الشبكي.

تُستخدم المعاملات الإلكترونية كثيرًا في فنلندا. لهذا السبب فإن التعريفات الشبكية البنكية تكاد تكون لا غنى عنها، كي تتمكن من رعاية أمورك بسهولة. بإمكانك من خلالها التعريف بالهوية لخدمات السلطات واستخدام خدمات المعاملات الإلكترونية. تُوصي العديد من السلطات باستخدام المعاملات الإلكترونية، لأنها أسرع على سبيل المثال بخصوص إرسال مختلف الملحقات. هناك حاجة إلى التعريفات البنكية الشبكية أيضًا، إذا كنت تريد أن تشتري من خلال الإنترنت.

اقرأ المزيد:

• خدمة استشارات التأمين والتمويل باللغة الفنلندية والإنجليزية: <https://www.fine.fi/>

• الإتحاد المركزي للمجال المالي:

<https://www.finanssiala.fi/en/publications/expatriate-banking/>

• الدعم الرقمي في شمال كاريالا (Pohjois-Karjala):

<https://www.jelli.fi/digineuvonta/>



عندما تنتقل إلى فنلندا بشكل دائم، فيتوجب عليك التقدم بطلب الحق في الضمان الاجتماعي الفنلندي وبطاقة كيلا (Kela). هدف الضمان الاجتماعي في فنلندا هو تأمين للناس الدخل المعيشي الكافي والرعاية والعناية أثناء جميع الظروف المعيشية. يتكون الضمان الاجتماعي من الخدمات وميزات الدعم المالي التي تؤمن الدخل المعيشي. مؤسسة التقاعد الوطني كيلا «Kela» تُصدر القرار بشأن انضمام الشخص إلى الضمان الاجتماعي. إذا حصلت على قرار إيجابي، فسوف تُرسل لك بطاقة التأمين الصحي أي بطاقة كيلا (Kela)، التي تحتاج إليها على سبيل المثال عندما تشتري من الصيدلية أدوية بوصفة طبية أو عند ذهابك إلى الطبيب. بإمكانك من خلال بطاقة كيلا الحصول على تعويض بخصوص تكاليف الرعاية الصحية الخاصة ومشتريات الأدوية. لا يحق لك الضمان الاجتماعي، إذا كنت تتبع إلى نطاق الضمان الاجتماعي في بلد آخر أو إذا كنت تُقيم في فنلندا بشكل مؤقت. إذا كنت تعمل في فنلندا، ولكنك لا تسكن هنا بشكل دائم، فمن الممكن أن يكون لديك الحق في الضمان الاجتماعي على الرغم من ذلك.

الدخل المعيشي الأساسي في فنلندا هو عبارة عن الراتب المتحصل عليه من العمل أو الدخل من عمل الشركة. من الممكن أن يدفع كيلا دعماً مالياً في مختلف الأوضاع المعيشية، عندما يكون باقي الدخل قليلاً. أسباب الدعم محددة بالقانون. يتوجب التقدم بطلب كل دعم أو ميزة بشكل منفصل.

بخصوص الأمور المتعلقة بميزات الدعم لكيلا: تواصل مع كيلا، وأطلب حجز موعد وعند اللزوم ترجمة شفوية.

اقرأ المزيد من صفحات كيلا:

<https://www.kela.fi/ulkomailta-suomeen-pikaopas>

توجد للعائلات في فنلندا خدمات مختلفة، حيث أنها تدعم الأمومة والأبوة والعائلات أثناء مختلف الظروف المعيشية. استشارات الأمومة والطفولة والاستشارات العائلية تقدم الدعم عندما تكونين حاملاً وتنتظرين ولادة الطفل أو عندما يكون طفلك دون سن المدرسة. هدف خدمات استشارات الأمومة والطفولة هو دعم الأمومة والأبوة ومتابعة نمو وتطور الطفل. البلدية هي التي تُنتج خدمات استشارات الأمومة والطفولة وهي خدمات مجانية. يتوجب عليكِ التقدم بنفسك بالطلب للحصول على خدمات استشارات الأمومة والطفولة، إذا أصبحتِ حاملاً أو إذا كان لديكِ عند مجيئك إلى فنلندا أطفال دون سن المدرسة.

التربية المبكرة تُعتبر جزء من منظومة التعليم الفنلندية. فهي تتضمن **فعالية حضانة الأطفال** والرعاية اليومية العائلية وكذلك فعالية النادي والألعاب (التربية المبكرة المفتوحة). هدف التربية المبكرة هو دعم الوالدين لتربية الطفل وتعليم الطفل وتوفير للطفل الرعاية عندما يكون الوالدان في العمل أو يدرسان. التربية المبكرة مُخصصة للأطفال للذين تبلغ أعمارهم 0 - 6 سنوات، وهي حق لكل طفل، ولكنها ليست إجبارية. السنة الأخيرة للتربية المبكرة هي عبارة عن **تعليم تمهيدي**، حيث أنه إلزامي للطفل أي أنه إجباري. التعليم التمهيدي يُحضّر للمدرسة. يتم أثناء التربية المبكرة أخذ بعين الاعتبار الاحتياجات الخاصة للطفل، على سبيل المثال مستوى اللغة الفنلندية. يتم التخطيط للتربية المبكرة في فنلندا، ويتم التركيز أثناءها على التعاون مع العائلات.

من الجيد معرفة:

- يتوجب التقدم بطلب مكان الرعاية المبكرة، وليس من الضروري أن يكون حضانة الأطفال القريبة من بيتك.
- يتوجب التقدم بطلب مكان في مدرسة التعليم التمهيدي، ويتم تحديد مكان التعليم التمهيدي بناءً على عنوانك.
- يتم في حضانة الأطفال تنظيم على سبيل المثال حوارات، حيث أنه يتوجب أن يُشارك الوالدان فيها. سوف يكون متوفراً مترجم أثناءها عند الحاجة.

بالإضافة لذلك بإمكان العائلات عند الحاجة طلب الخدمات الأخرى للعائلات التي لديها أطفال، حيث أنه تُرشد إليها استشارات الأمومة والطفولة وحضانة الأطفال. كما تقدم الجمعيات والأبرشيات (الكنائس) خدمات للعائلات.

كما تحصل العائلات في فنلندا على دعم مالي من كيلا (Kela). يدعم كيلا العائلات على سبيل المثال بصيغة معونة الأمومة وزيادة الطفل وكذلك نقود الوالدين. بالإضافة لذلك من الممكن الحصول على الدعم على سبيل المثال لرعاية الطفل في البيت.

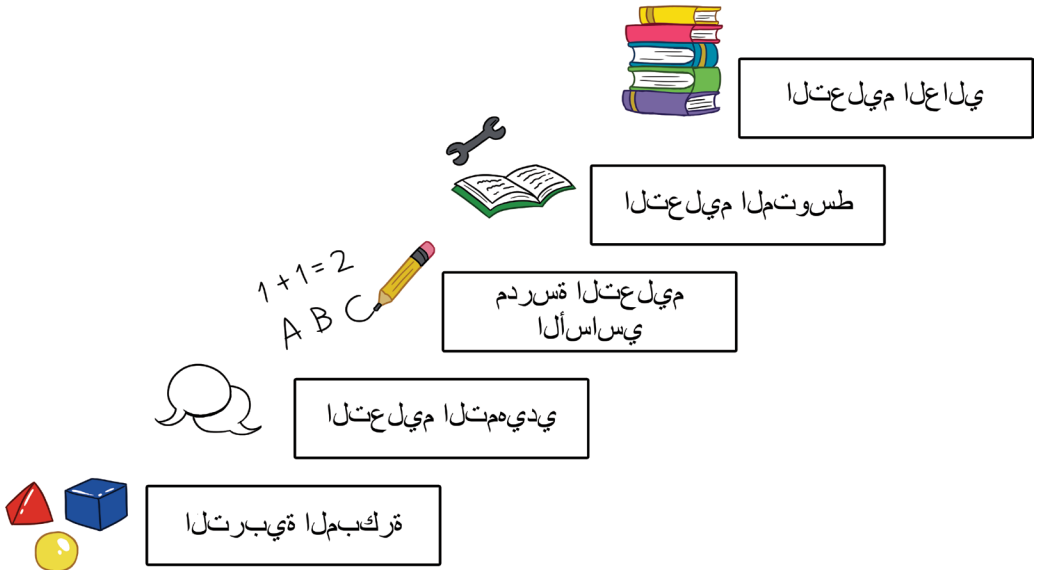
قرأ المزيد:

- الخدمات الاجتماعية والصحية للعائلات في منطقة شمال كاريليا:
<https://www.siunsote.fi/lasten-nuorten-ja-perheiden-palvelut>
- ميزات دعم كيلا للعائلات: <https://www.kela.fi/lapsiperheet>
- التربية المبكرة في فنلندا:
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>
- فعاليات للعائلات شمال كاريليا: <https://www.jelli.fi/lapsille-ja-perheille/>
- معلومات ودعم أثناء الحياة اليومية للعائلات التي لديها أطفال:
<https://www.mll.fi/vanhemmille/>



11. منظومة التعليم الفنلندية والدراسة في فنلندا

التعليم والدراسة في فنلندا يتم تقديرها. لذلك يتم تشجيع كل شخص على الدراسة. تتكون المنظومة التعليمية الفنلندية من التربية المبكرة (حضانة الأطفال) والتعليم التمهيدي والتعليم الأساسي للثقافة العامة (مدرسة التعليم الأساسي) والتعليم المتوسط (التعليم المهني والدراسة في المدرسة الثانوية) والتعليم العالي (مؤسسة تعليمية مهنية عليا والجامعة). كما أنه يتم تقديم تعليم للكبار خلال جميع مستويات التعليم.



التعليم الأساسي في فنلندا يستند على القانون وإلزامية التعليم هي بخصوص أولئك الذين تتراوح أعمارهم 7 - 18 سنة. تتبع إلى نطاق التعليم الأساسي الصفوف 1 - 9، وتبدأ الدراسة في المدرسة في تلك السنة التي يتم فيها الطفل سبع سنوات من عمره. يتوجب عليك تسجيل طفلك في المدرسة بنفسك. عند انتهاء التعليم الأساسي، يتوجب أن يواصل الطفل تعليمه في التعليم المتوسط. يُنظّم التعليم المتوسط في شمال كاريليا في المعهد التعليمي ريفيريا (Riveria) وكذلك في العديد من المدارس الثانوية في المنطقة. كما أنه يتوجب على الشخص التقدم بطلب التعليم المتوسط بنفسه.

التعليم الأساسي والتعليم المتوسط إلزامي لجميع الأطفال الذين يسكنون في فنلندا. هو مجانية ويُقدم للطفل أثناء اليوم الدراسي طعام مدرسي مجاني (غداء). كما أن الرعاية الصحية المدرسية مجانية. تتوفر العديد من انواع الدعم بخصوص الدوام المدرسي للطفل المُنتقل إلى البلد. يتم في المدرسة تنظيم تعليم تحضيري وبالإضافة لذلك تعليم متنوع للغة مع أخذ الاحتياجات بعين الاعتبار. بالإضافة لذلك يتم دعم اللغة الأم والدين الخاص بالطلاب.

من الممكن بعد التعليم المتوسط مواصلة الدراسة في مؤسسات التعليم العائلي. تعمل في شمال كاريالا مؤسسات للتعليم العائلي، هما جامعة شرق فنلندا وجامعة العلوم التطبيقية كارياليا (Karelia). من الممكن تقديم الطلبات إليها مرتين في السنة من خلال الطلاب العام. الدراسة في فنلندا تتطلب دائماً تقريباً معرفة اللغة الفنلندية أو الإنجليزية وغالباً معرفة كلاهما. متوفر للمنتقلين إلى البلد في شمال كاريالا أيضاً تعليم مهني وتعليم تحضيري للتعليم العائلي:

- التعليم التحضيري للتعليم المهني تعليم قالما (VALMA):

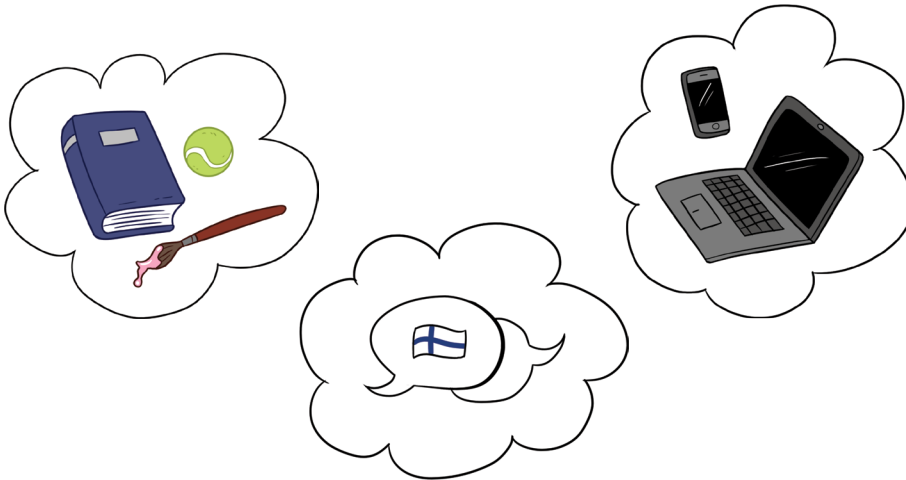
<https://www.riveria.fi/hakijalle/valma/>

- تعليم المهاجر نحو المهنة (MAO):

<https://www.riveria.fi/maahanmuuttaja-kohti-ammattia/>

- التعليم التحضيري لمهام الخبراء للخبراء الدوليين (KAVA):

<https://www.karelia.fi/2021/01/kava-asiantuntijatehtaviin-valmentava-koulutus-kansainvalisille-osaajille/>



بالإضافة لذلك من الممكن في فنلندا الدراسة في مختلف المعاهد دورات تعليمية معينة. هذا التعليم لا يؤدي في العادة للحصول على مؤهل ويكون في العادة مقابل أجر. على سبيل المثال من الممكن في المعاهد الشعبية دراسة اللغات والأشغال اليدوية أو حتى مهارات تكنولوجيا المعلومات. إذا كان لديك مؤهل قد تم الحصول عليه من الخارج، فبإمكانك طلب الاعتراف بالمؤهل في فنلندا. من الممكن أن تكون مُجبراً لإكمال تعليمك، كي يكون بإمكانك العمل في فنلندا. هناك حاجة إلى ترخيص رممي أيضاً لممارسة المهنة بخصوص بعض المهن. بالإضافة لذلك فإن مختلف المهن لديها متطلبات لغوية مختلفة: على سبيل المثال اللغة الفنلندية واللغة السويدية واللغة الإنجليزية. مستوى المهارة اللغوية المطلوب يتفاوت حسب مجالات المهن.

اقرأ المزيد:

- عن المنظومة التعليمية الفنلندية:
<https://www.infofinland.fi/fi/elama-suomessa/koulutus/suomalainen-koulutusjarjestelma>
- جامعة العلوم التطبيقية كارياليا (Karelia):
<https://www.karelia.fi/>
- جامعة شرق فنلندا: <https://www.uef.fi/fi/>
- المؤسسة التعليمية ريفيريا (Riveria):
<https://www.riveria.fi/>
- المعهد الشعبي لمنطقة يوينسوو:
<https://www.opistopalvelut.fi/joensuu/index.php?l=fi>
- المعهد الشعبي لإلومانتسي: <https://www.ilomantsi.fi/kansalaisopisto>



12. العمل وخدمات البحث عن عمل

خدمات العمل والموارد المعيشية (خدمات-تي) تساعدك بخصوص التوظيف والحصول على عمل. إذا أردت أن تبحث عن عمل في فنلندا، فبإمكانك أن تبحث عن ذلك بشكل مستقل من خلال البحث في الإعلانات عن أماكن العمل على صفحات الإنترنت أو بإمكانك التسجيل بأنك تبحث عن عمل في مكتب العمل والموارد المعيشية. تُنظم خدمات مكتب العمل والموارد المعيشية للعاطلين عن العمل الذين يبحثون عن عمل مختلف الخدمات التي تُعزز الحصول على عمل. كما أنه بإمكانك أن تحصل على الدعم كي تحصل على عمل من خدمات التشغيل في بلدية سكنك. تحتاج من أجل التسجيل لدى خدمات مكتب العمل والموارد المعيشية إلى ترخيص إقامة أو تسجيل حق الإقامة لمواطن الإتحاد الأوروبي وإلى بطاقة لإثبات الشخصية وكذلك إلى البيانات المتعلقة بتاريخ عملك وتعليمك. إذا أردت أن تحصل على ضمان البطالة عن العمل من كيلا أو من صندوق البطالة عن العمل الذي تتبع له، فيتوجب عليك التسجيل كزبون لدى خدمات مكتب العمل والموارد المعيشية.

كعاطل عن العمل تبحث عن عمل لدى خدمات مكتب العمل والموارد المعيشية، يتوجب عليك المشاركة في الفعالية التي تم الاتفاق بشأنها مع خدمات مكتب العمل والموارد المعيشية، كي يكون بإمكانك الحصول على ميزة البطالة عن العمل. الفعالية من الممكن أن تكون على سبيل المثال تعليم التوظيف **تتعلم أثناء تعليم التوظيف اللغة الفنلندية وكذلك المهارات الخاصة بالمجتمع وبالحياة العمل.** الدورات التعليمية تُحسن إمكانياتك للحصول على عمل. من الممكن أن تفقد ميزة البطالة عن العمل لفترة مؤقتة، إذا امتنعت عن العمل أو التعليم بدون سبب مبرر.

النشاط الشخصي له دور كبير من ناحية الحصول على عمل. عندما تعثر على مكان عمل، فستحتاج أيضًا إلى **بطاقة ضريبية.** تحصل على البطاقة الضريبية من مكتب الضرائب. يجب أن تدفع في فنلندا ضريبة دخل عن الراتب. تعتمد النسبة الضريبية لديك على قدر الراتب الذي تحصل عليه. إذا جئت من الخارج للعمل في فنلندا، فإنه يُؤثر على قدر ضريبتك طول مدة إقامتك في فنلندا، وما إذا كان رب العمل لديك شركة فنلندية أم شركة أجنبية. هناك حاجة إلى البطاقة الضريبية أيضًا من أجل الميزات. العاملون يتبعون في فنلندا عادةً إلى **النقابة المهنية وصندوق البطالة عن العمل.** تقوم النقابة المهنية برعاية مصالح العمال وتساعد أثناء حالات المشاكل. بالإضافة لذلك بإمكانك أن تحصل على البديل النقدي اليومي المرتبط بالدخل كميزة بطالة عن العمل، إذا أصبحت عاطلاً عن العمل. ميزة البطالة عن العمل البديل النقدي اليومي المرتبط بالدخل تكون في العادة أكبر من ضمان البطالة عن العمل الذي يدفعه كيلا. من الممكن الحصول على ميزة البطالة عن العمل البديل النقدي اليومي المرتبط بالدخل لفترة مؤقتة.

تعلم الأسئلة والأجوبة المهمة للتعامل مع الدوائر الرسمية:

Mikä sinun etu-/sukunimi on?	ما هو اسمك الشخصي/اسم العائلة؟
Minun nimeni on...	إسمي هو ...
Minkä maalainen sinä olet?	من أي دولة أنت؟
Minä olen...	أنا من ...
Mistä sinä olet kotoisin?	من أي بلد أنت؟
Minä olen kotoisin...	أنا من ...
Mitä kieltä sinä puhut?	ما هي اللغة التي تتكلمها؟
Minä puhun englantia, arabiaa ja venäjää.	أنا أتكلم اللغة الإنجليزية والعربية والروسية.
Missä sinä asut nyt?	أين تسكن الآن؟
Minä asun...	أنا أسكن...

اقرأ المزيد:

- عن النقابات المهنية:
<https://www.infofinland.fi/fi/elama-suomessa/tyo-ja-yrittajyyys/tyontekijan-oikeudet-ja-velvollisuudet/ammattiliitot>
- عن الضرائب:
<https://www.infofinland.fi/fi/elama-suomessa/tyo-ja-yrittajyyys/verotus>
- عن خدمات التشغيل:
<https://www.te-palvelut.fi/>
- دليل العمل في فنلندا، يُقدم معلومات عن حياة العمل الفنلندية بمختلف اللغات:
www.ttl.fi/tyoyhteiso/monikulttuurinen-tyoelama/toissa-suomessa-tietoa-maahanmuuttajalle-13-kielella/
- بيزنيس يوينسوو (Business Joensuu) يُقدم خدمات للشركات ولممارسي الاعمال الحرة بخصوص الأمور الدولية في شمال كاريليا:
<https://www.businessjoensuu.fi/>
- يُقدم لوتسي يوينسوو (Luotsi Joensuu) خدمات تشغيل في يوينسوو:
<https://luotsijoensuu.fi/luotsi>

من الممكن أن تسكن في فنلندا في مسكن تملكه أو مسكن إيجار. من الممكن البحث عن مساكن الإيجار من المؤجرين الخاصين أو شركات تأجير المساكن. بالإضافة لذلك تقوم البلديات والمدن بتوفير المساكن. من الممكن البحث عن إعلانات تأجير المساكن من الإنترنت أو الجرائد أو الأعمدة المخصصة للإعلانات أو شركات الوساطة للمساكن. يتوجب تقديم طلب بخصوص مساكن الإيجار التابعة للمدينة.

يتوجب إعداد عقد الإيجار كتابياً دائماً. من الممكن أن يكون ساري المفعول بشكل دائم أو لفترة مؤقتة. يحق لكل من المستأجر والمؤجر فسخ العقد. يتم تدوين قدر الفترة المحددة لفسخ العقد في عقد الإيجار. **يتوجب قراءة شروط عقد الإيجار بدقة قبل التوقيع على العقد.** فم بتقديم **بلاغ بشأن الانتقال** عندما تنتقل إلى مسكن جديد، إلى دائرة البيانات الرقمية وتسجيل السكان وإلى البريد وكذلك لجميع الجهات التي تحصل على بريد منها. بإمكانك تقديم البلاغ بشأن الانتقال قبل شهر من يوم الانتقال وفي موعد أقصاه أسبوع واحد بعد الانتقال.

غالباً ما يطلب المؤجرون **ضمان الإيجار** مسبقاً. هذا يعني مبلغ الإيجار عن فترة 1 - 2 أشهر. يُدفع ضمان الإيجار كضمانة للمؤجر، والمؤجر لديه الحق بعدم إعادته إلى المستأجر، إذا تسبب المستأجر بضرر للمسكن أو ترك الإيجار على سبيل المثال دون أن يدفعه. إذا كانت كل الأمور سليمة، تتم إعادة ضمان الإيجار إلى المستأجر عند انتهاء عقد الإيجار. إذا لم يلتزم المستأجر بالضوابط والنظم لشركة الإسكان أو أهمل دفع الإيجار، فمن الممكن أن يتم تحذيره أو حتى طرده من المسكن.

من الجيد أن يكون للمستأجر **تأمين على المنزل**، حيث أنه بإمكانك أن تحصل عليه من شركة التأمين. بإمكان المؤجر أيضاً أن يطلب من المستأجر أن يكون لديه تأمين على المنزل. تأمين المنزل يوفر التأمين لأثاث البيت وعند حدوث مختلف حالات الضرر. بالإضافة إلى الإيجار، **يتوجب أن تدفع مدفوعات الماء والكهرباء مالم تكن من ضمن الإيجار.** لذلك يتوجب لفت الانتباه إلى استهلاك الماء والكهرباء. بإمكانك من خلال استهلاك الماء والكهرباء بشكل مقتصد، أن توفر النقود وتحافظ على البيئة. يتوجب أن تقوم بإعداد عقد الكهرباء بنفسك.



غالباً ما تكون هناك ساونا في المساكن الفنلندية، أو تكون هناك في أماكن شركة الإسكان ساونا مشتركة للزبائن. لا يجوز في الساونا تجفيف الملابس أو استخدامها كمخزن. لا يجوز وضع أي شيء فوق جهاز تسخين الساونا بسبب خطر نشوب حريق. أطفئ دائماً جهاز تسخين الساونا بعد استعماله. يتوجب في العادة حجز دور للساونا المشتركة. من المهم الالتزام بالضوابط والنظم لحجز الموعد. يكون في شركة الإسكان في العادة أيضاً غرفة للغسيل وغرفة للتجفيف للاستعمال المشترك. كما أنه يتوجب حجزهما مسبقاً.

واجبات المستأجر:

- تعرف على الضوابط والنظم لشركة الإسكان (توجد في العادة في ممر الدرج بالقرب من الباب الخارجي) والتزم بها (على سبيل المثال الهدوء من الساعة 22 - 07).
- ادفع الإيجار في موعده (قدر الإيجار ويوم الدفع موجودة في عقد الإيجار).
- احرص على أن يبقى المسكن في حال جيد.
- يُمنع التدخين في المسكن وفي الشرفة عادةً. تجد مكان التدخين في الخارج.
- أبلغ المؤجر أو المسؤولين عن العناية بالمبنى، إذا كان هناك عطب في المسكن (على سبيل الماء صنوبر الماء الذي تسيل من المياه).
- عندما تغادر البيت، فتتحقق من أن الأجهزة الكهربائية قد تم إطفائها وصنابير المياه مغلقة.
- لا يجوز أن تضع الطعام أو الفوط الصحية أو الحفاضات في بالوعة المرحاض.
- اطلب الإذن عندما ترغب بإجراء تغييرات (على سبيل المثال طلاء الحائط).
- احرص على أنه يوجد في البيت عدد كافٍ من أجهزة إنذار الحريق، وتحقق من أنها تعمل.
- عندما تنتقل لتغادر، فيتوجب عليك القيام بالتنظيف النهائي للمسكن بحرص وعناية.
- من الممكن أن ينشأ عن الإخلال بعقد الإيجار والضوابط والنظم لشركة الإسكان لقت انتباه أو فسخ عقد الإيجار.

اقرأ المزيد:

- دليل مستأجر المسكن:

<https://www.kuluttajaliitto.fi/en/materials/rentalguide/>

- عن السكن والانتقال:

<https://www.infofinland.fi/fi/elama-suomessa/asuminen/kun-muutat>



14. إعادة التدوير والبيئة

يتوجب فرز النفايات في البيت وأخذها إلى نقطة إعادة التدوير للمبنى الذي تسكن فيه، حيث أنه توجد فيها حاويات خاصة بمختلف المواد. إذا كنت تسكن في بيت منفصل خاص بك، فيتوجب عليك رعاية إعادة التدوير بنفسك. بالإضافة لذلك توجد في أفنية المحلات التجارية أماكن عامة لإعادة التدوير. يُمنع حرق النفايات، ولا يجوز إلقاء القمامة أو الطعام أو المواد الكيميائية في بالوعة المرحاض. بإمكانك أن تتبع الأمتعة السليمة في سوق البضائع المستعملة أو من خلال الإنترنت أو إهدائها إلى الجمعيات الخيرية أو إلى مركز إعادة التدوير. من الطبيعي في فنلندا شراء الملابس والبضائع المستعملة على سبيل المثال من أسواق البضائع المستعملة.

من الجيد معرفة:

- النفايات الغير صالحة لإعادة التدوير يتوجب إرسالها إلى مكب النفايات.
- لا يجوز ترك النفايات في الطبيعة.
- لا يجوز سكب زيت الطعام في بالوعة المرحاض، لأنه من الممكن أن يؤدي لانسدادها. قُم بامتصاص الزيت أولاً بورقة ثم ضعها في النفايات البيولوجية أو ضع الزيت في علبة فارغة ثم في النفايات المختلطة.
- من الممكن إعادة قوارير وعلب المشروبات إلى أجهزة الإرجاع الأوتوماتيكية الموجودة في المحال التجارية. يقوم جهاز الإرجاع الأوتوماتيكي بطباعة إيصال، حيث أنه من الممكن استخدامه لدفع ثمن المشتريات أو تبديله بنقود نقدية من كاشير الدفع.

اقرأ المزيد عن إدارة النفايات وإعادة التدوير:

<https://www.infofinland.fi/fi/elama-suomessa/asuminen/jatehuolto-ja-kierratys>

النفايات الحيوية

- بقايا الطعام
- قشور الفواكه والخضروات
- مخلفات القهوة، أكياس الشاي
- ورق التجفيف والمناديل التي توضع تحت الصحون
- تربة الزهور، النباتات



النفايات التي تُحرق (= النفايات المختلطة)

- البلاستيك المتسخ
- البلاستيك الرغوي
- ورق التعليل واللف
- الأوراق والكرتون (الورق المقوى) المتسخ
- مستلزمات النظافة
- الملابس والأحذية والمنسوجات المنزلية
- غير الصالحة للاستعمال
- نفايات التنظيف
- قمع السجائر

معلبات الورق المقوى (الكرتون)

- النظيفة والجافة:
- علب الحليب والعصير
- أكياس المساحيق
- خلايا وضع البيض
- بكرات لفات ورق المراض
- صناديق الكرتون



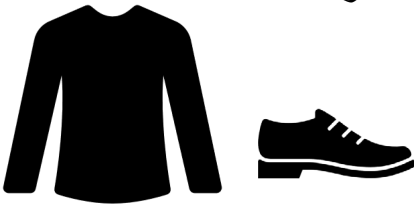
المعلبات الزجاجية

- المرطبات الزجاجية
- قوارير الزجاج الغير مدفوع وديعة عنها



المنسوجات

- الصالحة للاستخدام والسليمة والنظيفة
- الملابس
- الأحذية والأحزمة والحقائب
- المنسوجات المنزلية والشراشف
- الستائر



الورق

- الجرائد والمجلات الدورية
- أوراق الإعلانات
- ظروف الرسائل
- أوراق الكتابة
- القوائم والكتب



المعادن

- المرطبات المعدنية والسدات المعدنية والأغطية المعدنية
- رقائق الألومنيوم
- المرطبات المعدنية الفارغة والجافة
- الأشياء المعدنية



المعلبات والأغلفة البلاستيكية

- الفارغة والنظيفة والجافة
- الأغلفة البلاستيكية للمواد الغذائية
- معلبات مواد التنظيف والشامبو والصابون
- القوارير والمرطبات البلاستيكية
- الأكياس واللفائف البلاستيكية



الأجهزة الكهربائية

- لنقطة البيع أو لمركز النفايات أو لنقاط الاستقبال لشركة النفايات
- الأجهزة الصغيرة والكبيرة التي تعمل بالكهرباء أو بالمرامك أو بالبطاريات:
- الثلاجات، المجمدات
- أجهزة التلفزيون، المكانس الكهربائية، أجهزة صنع القهوة



النفايات المنزلية الخطيرة

لنقاط الاستقبال لشركة النفايات



البطاريات والمركبات الصغيرة

لنقاط البيع



نفايات الأدوية

للصيدلية



الخدمات الصحية الفنلندية تتضمن خدمات الرعاية الصحية الأساسية والرعاية الصحية التخصصية. يتم تنظيم الرعاية الصحية الأساسية في مستوصف البلدية والرعاية الصحية التخصصية عادةً في المستشفى. مستشفى منطقة شمال كاريليا موجود في يوينسوو ويوجد مستوصف في كل بلدية. إذا كانت لديك بلدية سكن في فنلندا، فبإمكانك استخدام الخدمات الصحية للبلدية. توجد أيضًا خدمات صحية خاصة، حيث أنه بإمكان أي شخص استخدامها بغض النظر عن بلدية سكنه. الخدمات الصحية الخاصة أغلى ثمنًا من تلك العامة.

إذا مرضت، يتوجب عليك التواصل مع المستوصف في منطقتك. يتم هناك حجز موعد للممرضة المتخصصة أو لممرضة الصحة العامة أو للطبيب. إذا كنت تحتاج إلى الرعاية التخصصية في المستشفى، فسوف تحصل من الطبيب العام للمستوصف على تحويلة إلى الطبيب المتخصص لمواصلة إجراء الفحوصات. اتصل بخصوص حالات المرض التي تتطلب علاجًا مُستعجلًا وبخصوص الحوادث أولاً بالمستوصف أو بخدمة مناوبة الطوارئ المجانية رقم 116117. بإمكانك بخصوص الحالات التي تتطلب إسعافًا أوليًا الذهاب إلى المستوصف أو إلى مناوبة الطوارئ المشتركة للمستشفى المركزي دون الاتصال مسبقًا. بخصوص حالات المرض الشديدة التي تُعرض الحياة للخطر والحوادث اتصل أولاً برقم الطوارئ العام 112.

الاستقبال الخاص بالممرضة لدى الرعاية الصحية الأساسية في فنلندا مجاني للجميع. الذين تقل أعمارهم عن 18 سنة لا يتوجب عليهم دفع تكاليف العلاج في العيادة أو تكاليف الفحوصات. إذا لم يكن بإمكانك المجيء إلى الموعد المحجوز مع المستشفى أو مع المستوصف أو مع طبيب الأسنان، فيتوجب عليك إلغاؤه في وقت مبكر. إذا لم تُلغِ الزيارة فسوف تحصل على فاتورة. إذا لم يكن بإمكانك إلغاء الموعد المحجوز لك من خلال الهاتف، فبإمكانك دائماً الذهاب إلى المكان لإلغاء الموعد أو لحجز موعد جديد أو طلب المساعدة من شخص آخر لحجز أو إلغاء الموعد.

التعامل أثناء حالة الطوارئ

رقم الطوارئ العام 112. من الممكن الاتصال به أثناء جميع حالات الطوارئ، على سبيل المثال إذا نشأ حريق أو أصيب شخص بنوبة مرضية أو إذا حدث حادث سير. يتم من هناك إرسال المساعدة من خلال عربة المطفأ أو الإسعاف أو الشرطة. من الممكن الاتصال بمركز الطوارئ في أي وقت على مدار الساعة. مكالمات الطوارئ مجانية. أي

بإمكانك الاتصال من الهاتف المحمول الذي ليس فيه رصيد. مُتاح تطبيق 112 للهاتف الذكي، حيث أنه بإمكانك الاتصال مكالمة بخصوص الطوارئ من خلاله. حينئذٍ مركز الطوارئ يُحدد موقعك تلقائيًا. لا يجوز مطلقًا إنهاء مكالمة الطوارئ قبل أن تحصل على إذن بذلك من مركز الطوارئ. لا تتصل على كل حال بمركز الطوارئ بخصوص الأمور الغير مستعجلة.

الاتصال برقم الطوارئ:

Minä olen ...	أنا...
Täällä on onnettomuus, tarvitsen poliisin.	حدث حادث هنا، أحتاج إلى الشرطة.
Täällä on tulipalo, tarvitsen paloauton.	هنا حريق، أحتاج إلى سيارة المطفأ.
Täällä on sairauskohtaus, tarvitsen ambulanssin.	حدثت هنا نوبة مرضية وأحتاج إلى الإسعاف.
En osaa suomea. Tarvitsen tulkin.	لا أعرف اللغة الفنلندية. أحتاج إلى مُترجم.
Minä olen osoitteessa ...	أنا موجود في العنوان...

اقرأ المزيد:

- أماكن الاستقبال للمستوصفات شمال كاريالا:
<https://www.siunsote.fi/terveysasemien-vastaanotot>
- الرعاية الصحية للفم والأسنان شمال كاريالا:
<https://www.siunsote.fi/suun-ja-hampaiden-terveydenhuolto1>
- مناوبة الطوارئ للرعاية الصحية شمال كاريالا:
<https://www.siunsote.fi/paivystys>
- خدمات مختبر التحاليل الطبية شمال كاريالا:
<https://www.siunsote.fi/laboratorio>
- المستشفى المركزي لشمال - كاريالا:
<https://www.siunsote.fi/pohjois-karjalan-keskussairaala>

112

رقم الطوارئ:

يُتصل برقم الطوارئ، إذا كانت هناك حالة طوارئ
مستعجلة، على سبيل المثال:

- حادث سيارة
- حياة شخص معين في خطر
- عَرَض خطير (ألم صدر شديد ومفاجئ أو صعوبة في التنفس أو أعراض شلل)
- تحتاج إلى الشرطة

مناوبة الطوارئ
المشتركة للمستشفى
المركزي لشمال
كاريالا

Tikkamäentie 16

يوبينسوو

Joensuu 80210

إسعافات الطوارئ
116117

اتصل بإسعافات الطوارئ، إذا مرضت بشكل مفاجئ أو
أصبحت بأذى، إذا كان لديك على سبيل المثال:

- نزيف دموي غزير، جرح نازف كبير
- إصابة كبيرة أو كسر في العظم
- ألم رأس شديد بدأ بشكل مفاجئ
- صعوبة في التنفس
- ألم البطن الشديد الذي بدأ بشكل مفاجئ
- ألم أذن شديد لم تساعد المهدئات في التخفيف منه
- ارتفاع درجة الحرارة الطفل حديث الولادة

إسعافات الطوارئ تقدم إرشادات من خلال الهاتف
بشأن ما يتوجب عليك أن تفعله. إذا تم توجيهك للمجيء
إلى مناوبة الطوارئ المشتركة، فخذ بعين الاعتبار أنه
يتم علاج المرضى وفقاً لمدى خطورة الحالة. وقت
الانتظار من الممكن أن يكون عدة ساعات، لأن المرضى
المُستعجلين يتخطون طابور الانتظار.

يُعالج المستوصف «جميع حالات الرعاية الصحية الأساسية غير المستعجلة»، على سبيل المثال إذا كان لديك إنفلونزا قد استمرت لفترة طويلة.

يُفضل أن تتصل مباشرة صباحاً بالمستوصف الذي تتبع له، إذا كنت ترغب في الحصول على موعد لنفس اليوم.

**المستوصف =
العيادة الصحية**

(الاثنين - الجمعة)
(8.00 - 16.00)

يقوم طبيب المستوصف بكتابة تحويلة إلى الطبيب المتخصص (المستشفى المركزي)، إذا كان ذلك ضرورياً.

**الرعاية الصحية
التخصصية**

إذا رغبت في الحصول على العلاج بسرعة، فبإمكانك الذهاب إلى الطبيب الخاص. هذا يُكلف الزبون كثيراً على كل حال. الأطباء على نفس المستوى من المهارة في القطاع الخاص والقطاع العام.

القطاع الخاص

على سبيل المثال
ميهيلينين
(Mehiläinen)
وتيرفوستالو
(Terveystalo)



التعامل مع خدمات الرعاية الصحية:

Päivää! Minä olen...	يومكم سعيد! أنا...
Tässä on minun Kela-kortti.	هذه بطاقة كيلا الخاصة بي.
Minä olen sairas.	أنا مريض.
Minä haluan lääkäriaajan.	أريد حجز موعد مع الطبيب.
Minulla on flunssa.	لدي إنفلونزا.
Minulla on kipeä: selkä / jalka / niska / korva/ hammas.	لدي ألم في: الظهر / الرجل / الرقبة / الأذن / السن.
Minulla on 39 astetta kuumetta.	درجة حرارتي 93 درجة.
Minulla on oksennustauti.	لدي تقيؤ بسبب التهاب المعدة والأمعاء.
Minulla on ripuli.	لدي إسهال.
Minulla on yskä.	لدي سعال.
Minulla on nuha.	لدي زكام.
Minua huimaa / pyörryttää.	أشعر بالدوخة / بالدوار.
Minun isä/mies/vaimo/äiti/poika/ tyttö on sairas.	والدي /زوجي/زوجتي/والدي/إبني/ابنتي مريضة.
Minun henkilötunnus on...	رقمي الشخصي هو ...
Minä tarvitsen sairaslomatodistuksen.	أحتاج إلى شهادة إجازة مرضية.
Minä en ymmärrä suomea.	أنا لا أعرف اللغة الفنلندية.
Minä haluan tulkin.	أحتاج إلى مترجم.
Minun äidinkieli on ...arabia/englanti/venäjä	لغتي الأم هي ... العربية/الإنجليزية/الروسية



16. الرفاهية النفسية

الانتقال إلى بلد جديد يُعتبر دائماً تغيير كبير أثناء الحياة، ومن الممكن أن يتسبب بمشاعر جيدة وبمشاعر سيئة أيضاً. هذا الأمر طبيعي، والتأقلم يتطلب وقتاً. الأناس المحيطين من الممكن أن يدعموا التوطين، لذلك يُفضل أن تسعى للمشاركة في مختلف الأمور الاجتماعية والحصول على **أصدقاء** جدد. من الممكن أن تحتاج أحياناً أيضاً إلى مساعدة مهني الرعاية الصحية. خدمات الصحة النفسية متاحة في فنلندا، ومن الطبيعي أن يستخدمها الشخص أثناء الأوضاع المعيشية الصعبة. بإمكانك أن تتحدث عن أمور الصحة النفسية مع الممرضة أو الطبيب. بإمكانك أن تتحدث معهم بسرية، لأنهم ملزمين بكنم السر.

بالإضافة لذلك بإمكانك أن تتصل على سبيل المثال:

مركز الأزمات لشمال كاريلالا:

244 013-316 (مجاني، يكون من خلال حجز موعد مُسبق، مساعدة من خلال الحوار وجهاً لوجه أو استقبال من خلال الإنترنت، من الممكن عدم الإفصاح عن الاسم)

هاتف الطوارئ المُتاح لكل الدولة:

010 195 202 (يقدم مساعدة من خلال الحوار للأشخاص الذي يعانون من أزمات)

اقرأ المزيد:

- الصحة النفسية والهجرة:

<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/default.aspx>

- خدمات الصحة النفسية لشمال كاريلالا:

<https://www.siunsote.fi/mielenterveys-ja-paihdepalvelut>

- مركز الأزمات لشمال كاريلالا:

<https://www.mielenterveysseurat.fi/pohjois-karjala/>

- فعاليات المنظمات لمنطقة شمال كاريلالا:

<https://www.jelli.fi/mielenterveystoiminta/>

17. التعرض للتمييز

الجميع متساوون في فنلندا ولا يجوز تمييز أي أحد. من المهم أن نلتزم بالقوانين والضوابط والنظم المشتركة في مجتمعنا. كل شخص لديه الحق في المعاملة المنصفة، ولا يجوز معاملة أي شخص بشكل مغاير على سبيل المثال بسبب العمر أو الجنس أو الجنسية أو اللغة أو الدين أو الحالة الصحية أو الإعاقة أو بسبب الميول الجنسية. العنصرية تعني اعتبار شخص معين أدنى من الآخرين، على سبيل المثال بسبب الخلفية القومية أو لون البشرة أو الجنسية أو الثقافة أو اللغة الأم أو بسبب الدين. الجريمة العنصرية من الممكن أن تكون على سبيل المثال ممارسة العنف أو إهانة الكرامة أو التمييز أو التهديد أو المضايقة أو التسبب بالأذى. إذا تعرضت للعنصرية أو للتمييز، فمن المهم إبلاغ ذلك إلى الشرطة. تقدم العديد من الجمعيات الدعم والاستشارة والتوجيه إلى ضحايا الجرائم.

اقرأ المزيد:

- عن التمييز والعنصرية:
<https://www.infofinland.fi/fi/elama-suomessa/ongelmatilanteet/syrjinta-ja-rasismi>
- مناوبة الطوارئ لضحايا الجرائم: <https://www.riku.fi/>
- شرق فنلندا الشرطة: <https://poliisi.fi/ita-suomen-poliisilaitos>



تحصل من الصيدلية على أدوية العلاج الذاتي وعلى الأدوية بوصفة الطبيب. يقوم الطبيب بكتابة وصفة طبيب إلكترونية. تُشاهد وصفة الطبيب الإلكترونية على خدمة أوماكانتا (Omakanta). ويراها العاملون في الصيدلية من خلال منظومتهم الخاصة بهم. تُسجل الدخول إلى خدمة أوماكانتا من خلال التعريفات الشبكية البنكية. بإمكانك أن تحصل على الأدوية حالاً من أي صيدلية. تحصل في الحال من خلال بطاقة كيلا على التخفيض وفقاً للضمان الاجتماعي من سعر أدوية وصفة الطبيب.

اقرأ المزيد من خدمة أوماكانتا (Omakanta):

<https://www.kanta.fi/omakanta>

التعامل مع الصيدلية:

Minulla on (lääke)resepti.	لدي وصفة طبيب بخصوص (الدواء).
Tässä on minun Kela-kortti.	هذه بطاقة كيلا الخاصة بي.
Mikä auttaa, kun...	ماذا يُساعد عندما...
...minulla on 40 astetta kuumetta.	... درجة حرارتي 04 درجة.
...minulla on ripuli.	... لدي إسهال.
...minulla on ummetus.	... لدي إمساك.
...minulla on yskä.	... لدي سعال.
...minulla on nuha.	... لدي زكام.
...minulla on allergia.	... لدي حساسية.
Minulla on kova kipu päässä/ korvassa...	لدي ألم شديد في الرأس/الأذن...

Minä tarvitsen/etsin...	أحتاج/أبحث عن ...
...kipu-/särkylääkettä	... ألم/دواء مُسكّن للألم
...laastaria	... لاصق
...hyvää voidetta	... كريم جيد
...ideaalisidettä	... ضمادة مثالية
...kuumemittaria	... ترمومتر



19. المواصلات العامة وقيادة الدراجات

المواصلات العامة لمنطقة يوينسوو (Jojo) من الممكن التجول بالحافلة في المدينة وفي المناطق القريبة. كما أن الخدمة تعمل في مناطق ليبيري (Liperi) وكونتيولاهاثي (Kontiolahti) وأوتوكومبو (Outokumpu) وإلومانتسي (Ilomantsi). الأسعار تتفاوت حسب المنطقة والمسافر والموعِد ونوعية التذكرة. من الممكن الحصول على كُتيب الجداول الزمنية من كاريليكوم (Carelicum) في يوينسوو أو من الحافلة. بيانات الجداول الزمنية موجودة على الإنترنت ومن خلال دليل المسارات المتحرك فالتني (Walitti). من الممكن أيضًا السفر من يوينسوو إلى مناطق أخرى بالقطار والطائرة.

قيادة الدراجة طريقة سهلة للتجول لمسافات قصيرة. يتوجب أن يكون في الدراجة ضوء أمامي وضوء خلفي وفرامل وكذلك عاكسات خلفية وجانبية. من الجيد استخدام الخوذة أيضًا. من الممكن شراء دراجة مستعملة على سبيل المثال من سوق البضائع المستعملة أو من خلال صفحات الإنترنت (tori.fi). من الممكن غالبًا في المدن الكبيرة استئجار دراجة أيضًا. هناك ظلام شديد خلال الخريف والشتاء في فنلندا. لذلك من المهم استخدام العاكس دائمًا عندما تتجول في الخارج في الظلام. بذلك تتمكن السيارات والسائرون الآخرون على الطريق من رؤيتك.

ضوابط ونظم المرور الأكثر أهمية لراكب الدراجة:

- يتوجب على راكب الدراجة قيادة الدراجة على الطريق المخصص للدراجات، ويسير راكب الدراجة على الجانب الأيمن من الطريق، ويجوز قيادة الدراجة في شارع المشاة بهدوء ومن الممكن أن يقود الدراجة على رصيف المشاة فقط الطفل الذي يقل عمره عن 12 سنة
- تتم القيادة من الجانب الأيمن والتخطي من الجانب الأيسر.
- عندما يأتي راكب الدراجة من طريق الدراجات إلى طريق السيارات (على سبيل المثال لقطع الشارع)، فيتوجب عليه أثناء تقاطع الطرق المتوازي تجنب حركة السير الأخرى أي إعطاء حق الأولوية للآخرين (أي السيارة التي تأتي من الجهة اليسرى أيضًا)
- عند القيادة في الشارع يتوجب دائمًا تجنب القادم من اليمين أي إعطاء حق الأولوية، مالم تُشير الإشارات الضوئية للمرور أو لوحات المرور إلى خلاف ذلك.
- يتوجب على راكب الدراجة أن يتجنب المشاة دائمًا
- الإشارة إلى اتجاه السير باليد قبل تغيير الاتجاه

اقرأ المزيد:

• حركة المواصلات لمنطقة يوينسويو: <http://jojo.joensuu.fi/fi/>

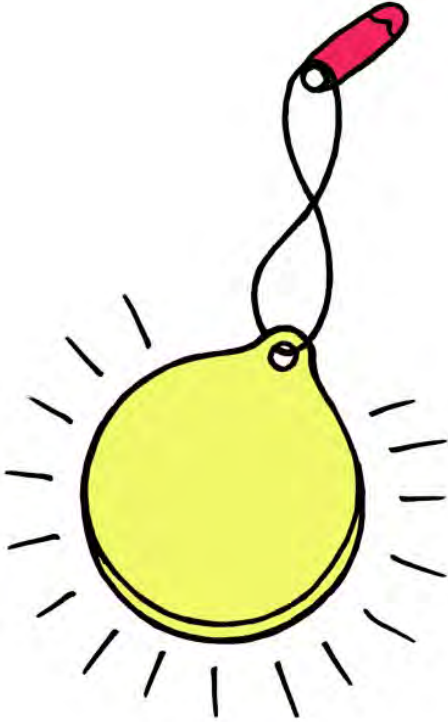
• دليل مسارات الطرق: <https://joensuu.digitransit.fi/>

• ماتكاهولتو (Matkahuolto):

[https://www.matkahuolto.fi/
matkustajat/bussiaikataulut](https://www.matkahuolto.fi/matkustajat/bussiaikataulut)

• الجداول الزمنية وتذاكر القطارات:

[https://www.vr.fi/
rautatieasemat-ja-reitit/joensuu](https://www.vr.fi/rautatieasemat-ja-reitit/joensuu)



20. التعامل مع المحل التجاري

المحلات التجارية الفنلندية لديها مجموعة واسعة من المنتجات. هناك أيضًا الكثير من المنتجات للمصابين بالحساسية وللذين يتبعون نظامًا غذائيًا خاصًا. في المحل التجاري مكتوب التاريخ على جميع المواد الغذائية المعلبة. بإمكانك استخدام المادة الغذائية بعد تاريخ «المفضل استعمالها قبله». بإمكانك التقييم من خلال الحواس ما إذا كان المنتج مازال صالحاً للاستخدام. لا يجوز للمحل التجاري بعد «آخر يوم للاستعمال» بيع المنتج ولا يجوز استخدامه. يقوم الشخص في فنلندا بتوزيع الفواكه والخضروات بنفسه على موازين الفواكه الموجودة في المحل التجاري. من الممكن شراء النبيذ والمشروبات الكحولية المركزة فقط من ألكو (Alko).



مُنتجات الحليب:

rasvaton maito	الحليب الخالي من الدهون
kevytmaito	حليب قليل الدسم
täysmaito	حليب كامل الدسم
Hyla-maito, vähälaktoosinen	حليب (Hyla)، يحتوي على القليل من اللاكتوز
laktoositon (maitojuoma)	خالي من اللاكتوز (مشروب حليب)
luomumaito	الحليب العضوي
soija- / kaura- / riisimaito	حليب الصويا / حليب الشوفان / حليب الأرز

اللحم والمنتجات التي تحتوي على اللحوم

porsaanliha	لحم الخنزير
liivate	الجيلاتين
gelatiini	الجيلاتين
sika/possu	الخنزير/الخنزير الصغير
nauta	بقرة
jauheliha	لحم مفروم
kana	الدجاج
kala	السمك

maidoton	خالي من الحليب
munaton	خالي من البيض
gluteeniton	خالي من الجلوتين
vegaaninen	نباتي

viimeinen käyttöpäivä	آخر يوم للاستعمال
parasta ennen päiväys	التاريخ المفضل استعماله قبله
valmistuspäivä	تاريخ التحضير
alkuperämaa	بلد المنشأ

أين مواد التنظيف؟	هل بإمكانني المساعدة؟ هل تحتاجون إلى مساعدة؟
Missä on pesuaineet?	Voinko auttaa? / Tarvitsetteko apua?
سعره 13 يورو و 30 سنت.	كم سعر هذا القميص؟
Se maksaa 13 euroa ja 30 senttiä.	Mitä tämä paita maksaa?
نعم شكراً.	هل تريد كيس بلاستيك؟
Kyllä kiitos.	Haluatko muovipussin?
لا شكراً.	هل هناك أشياء أخرى؟
Ei kiitos.	Tuleeko muuta?
Yhteensä 27 euroa 50 senttiä.	المجموع: 27 يورو و 50 سنت.
نقدًا.	هل ستدفع من خلال بطاقة (بنكية) أم نقدًا؟
Käteisellä.	Maksattekko (pankki)kortilla vai käteisellä?
Ole hyvä!	تفضل!
لا شكراً.	هل تريد إيصال دفع؟
Ei kiitos.	Haluatko kuitin?

21. وقت الفراغ والهوايات



بإمكانك من خلال إمكانيات ممارسة الهوايات وقضاء وقت الفراغ في بلدية سكنك الجديدة التعرف على الأناس الجُدد والأشياء الجديدة. من المهم أن تعثر لنفسك على أنشطة مُثيرة للاهتمام تقوم بها، وأن تحصل على تجارب جديدة وأن تنشأ لديك علاقات صداقة جديدة في المكان الجديد. **جَرِّب بشجاعة هوايات جديدة!**

يتم على وجه الخصوص في الصيف تنظيم في فنلندا الكثير من الأحداث المختلفة. بإمكانك من خلال المشاركة فيها التعرف في نفس الوقت على الثقافة الفنلندية ومقابلة الناس. توجد في فنلندا الكثير من المواقع الطبيعية المختلفة. يوجد في شمال كارايالا العديد من المتنزهات الوطنية ومسارات الرحلات والمسارات في الطبيعة. تُنظم مختلف الأحداث والرحلات للتجول في الطبيعة. كما أن هناك العديد من الخيارات للأنشطة الثقافية، حيث يوجد في العديد من بلديات السكن سينما والعديد من المتاحف. يوجد في يوينسوو مسرح للمدينة وأوركسترا للمدينة. تُقام الحفلات الموسيقية والأحداث في العديد من الأماكن المختلفة.

تتوفر في المدينة أماكن مختلفة لممارسة الرياضة في الداخل والخارج، حيث أنها متاحة لاستخدام سكان البلدية. وهي على سبيل المثال القاعات الرياضية وملاعب التنس وقاعات الجيم الرياضية والساحات الجلدية والمساح. يتوجب أحياناً حجز دور للأماكن الرياضية. من المهم أن تلتزم بالضوابط والنظم المشتركة للأماكن وأن تلتزم بإرشادات الحجز. تتوفر في الشتاء الكثير من مسارات التزلج على الجليد. بإمكانك الركض صيفاً على المسارات التي تم إعدادها من نشارة الخشب. توجد في العادة معلومات عن أماكن ممارسة الرياضة للبلديات على صفحات الإنترنت للبلدية. بإمكانك أيضاً التواصل مع الخدمات الرياضية في بلدية سكنك.

تتوفر في مراكز المهارات استشارات بخصوص مهارات الأعمال اليدوية وتعليم. من الممكن من هناك أيضاً شراء معدات الأعمال اليدوية. مركز المهارات في يوينسو موجود في تايتوكورتيلي (Taitokortteli) وفي إلومانتسي في فناء بيبيرولا (Piirola). تتوفر فيها دورات تعليمية وورشات عمل مقابل أجر، حيث أنه من الممكن فيها التعرف على كيفية القيام بالأعمال اليدوية وعلى تقاليد العمل اليدوي. من الممكن دراسة في المعاهد الشعبية مقابل أجر زهيد اللغات والذهاب إلى حصص الرياضة الجماعية والذهاب إلى مختلف الدورات التعليمية لدراسة المهارات الجديدة أو للتعرف على مختلف الهوايات.

الأعمال التطوعية والأعمال الجماعية تُعتبر طريقة جيدة للتعرف على أناس جدد والتدرب على اللغة الفنلندية. تنظم الجمعيات والمنظمات أيضاً الكثير من الفعاليات والأحداث المختلفة. كما أن العديد من الأماكن السكنية لديها جمعيات للسكان خاصة بها، حيث أنه بإمكانك من خلال المشاركة في فعاليات التعرف على الناس في منطقة سكنك والتأثير في الأمور المتعلقة بالمنطقة.

اقرأ المزيد عن فعالية العمل التطوعي في شمال كاريلالا:

www.jelli.fi/vapaaehtoistoiminta-pohjois-karjalassa

بإمكانك من المكتبة العامة استعارة الكتب والمجلات والأفلام والموسيقى والألعاب وحتى أجهزة العزف والمعدات الرياضية. بإمكانك أيضاً في المكتبة العامة استخدام جهاز الكمبيوتر والدراسة والمشاركة في مختلف الأحداث (على سبيل المثال جلسات القصص ونوادي الأشغال اليدوية ومختلف العروض). بإمكانك أن تحصل من المكتبة العامة على الكتب بلغتك الأم أيضاً. إذا لم تكن هناك كتب ومؤلفات أدبية بلغتك الأم في المكتبة العامة، فبإمكانك أن تطلب حجزها. تحتاج من أجل الاستعارة إلى بطاقة المكتبة العامة، حيث أنها مجانية.

اقرأ المزيد عن المكتبات العامة في شمال كاريالا: <https://vaara.finna.fi/>

Minä haluan kirjastokortin.	أنا أريد بطاقة المكتبة العامة.
Minä haluan lainata kirjan / kirjat.	أنا أريد استعارة كتاب / كتب.
Tässä minun kirjastokortti.	هذه بطاقة المكتبة العامة الخاصة بي.
Minä haluan palauttaa kirjan.	أنا أريد إرجاع الكتاب.

22. هل تحتاج إلى مساعدة إضافية؟

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة إضافية بخصوص أمر مُعين، فمن الممكن أن تحصل على المساعدة من الروابط أدناه. بالإضافة لذلك غالباً ما توجد في البلديات مختلف المنظمات وأماكن الالتقاء، حيث أنها تُساعد على سبيل المثال المهاجرين على وجه الخصوص. تحصل على معلومات عنها على سبيل المثال من خدمات المهاجرين لبلديتك. أطلب المساعدة بشجاعة واسأل عن النصائح من السكان المحليين.

- معلومات عامة عن فنلندا وعن المعاملات الفنلندية بالعديد من اللغات المختلفة:
<https://www.infofinland.fi/>
- تم جمع على الخدمة الشبكية (JELLI.FI) معلومات عن الجمعيات والمنظمات وكذلك عن فعاليتها في منطقة شمال كاريلالا: <https://www.jelli.fi/>
- تقوم جمعية الضمان الاجتماعي لشمال كاريلالا بتنظيم فعاليات متنوعة وتساعد الناس أثناء مختلف مراحل الحياة: <https://www.pksotu.fi/>
- الجمعية المسجلة متعددة الثقافات لمنطقة يوينسوو (JoMoni) تُعزز التنوع الثقافي في منطقة يوينسوو وتنظم فعاليات وأنشطة متنوعة: <https://www.jomoni.fi>
- خدمات المهاجرين لمدينة يوينسوو:
<https://www.joensuu.fi/maahanmuuttajapalvelut>
- تقدم الأبرشيات المحلية (الكنائس) غالباً مساعدة متنوعة
- الصليب الأحمر الفنلندي (SPR) يُقدم الكثير من مختلف فعاليات الدعم لمختلف الفئات:
<https://rednet.punainenristi.fi/node/13214>
- رابطة مائيرهيم لحماية الطفل (MLL) تُنظم الكثير من الأنشطة والفعاليات على وجه الخصوص للأطفال وللآباء والأمهات:
<https://jarvi-suomenpiiri.mll.fi/tietoa-meista/organisaatio/paikallisyhdistykset/pohjois-karjala/>
- دليل أهلاً وسهلاً بكم في فنلندا، بمختلف اللغات: tem.fi/perustietoa-suomesta

23. تعابير مفيدة باللغة الفنلندية

التحيات:

Terve! Moi! Hei!	مرحباً! أهلاً! مرحباً!
Hyvää huomenta! / Huomenta!	صباح الخير! / صباح الخير!
Hyvää päivää! / Päivää!	يومكم سعيد! / يومكم سعيد!
Hyvää iltaa! / Iltaa!	مساؤكم سعيد! / مساؤكم سعيد!
Hyvää yötä! Öitä! Nuku hyvin! Kauniita unia!	ليلة سعيدة! طابت ليلتك! نوماً مريحاً! أحلام سعيدة!
Mitä kuuluu? / Miten menee?	كيف حالك؟ / كيف تسير الأمور؟
Kiitos hyvää. / Ei mitään erityistä.	شكراً، جيد. / كل شيء على ما يرام.
Entä sinulle?	وكيف حالك أنت؟

الوداع:

Hei Hei! / Moikka! / Moi! / Heippa!	مع السلامة! / مع السلامة! مع السلامة! / مع السلامة!
Nähdään!	إلى اللقاء!
Nähdään huomenna! / Huomiseen!	إلى اللقاء غداً! / إلى اللقاء غداً!

إذا لم تفهم، فبإمكانك القول:

Voitko puhua hitaammin?	هل بإمكانك أن تتكلم ببطء؟
Anteeksi, mitä sanoit?	آسف، ماذا قلت؟
Minä en ymmärrä hyvin suomea.	أنا لا أعرف اللغة الفنلندية جيداً.
Minä puhun vain vähän suomea.	أتكلم القليل من الفنلندية فقط.

هكذا تطلب المترجم:

آسف، أنا أحتاج إلى مترجم للغة العربية/الروسية/الإنجليزية، شكراً.

Anteeksi, minä tarvitsen...arabian/venäjän/englannin kielen tulkkia, kiitos.

الأرقام

yksi	واحد	1
kaksi	اثنان	2
kolme	ثلاثة	3
neljä	أربعة	4
viisi	خمسة	5
kuusi	ستة	6
seitsemän	سبعة	7
kahdeksan	ثمانية	8
yhdeksän	تسعة	9
kymmenen	عشرة	10
yksitoista	أحد عشر	11
kaksitoista	اثني عشر	12
kolmetoista	ثلاثة عشر	13
neljätoista	أربعة عشر	14
viisitoista	خمسة عشر	15
kaksikymmentä	عشرون	20
kolmekymmentä	ثلاثون	30
sata	مائة	100
tuhat	ألف	1000
kaksituhattakaksikymmentäyksi	ألفان وواحد وعشرون	2021

التعبير عن الزمن:

الوقت مهم بالنسبة للفنلنديين. الفنلنديون يلتزمون بالجدول الزمني والاتفاقيات. ليس من الأدب التأخر عن المقابلات. لذلك من الأدب الإبلاغ عن التأخير أو عن عدم التمكن من الحضور إلى المكان. التاريخ يُكتب في فنلندا اليوم أولاً وبعد ذلك الشهر وبعد ذلك السنة (على سبيل المثال استقلت فنلندا في اليوم السادس من شهر ديسمبر سنة 2017 أي 1917/12/6).

ما هو اليوم؟

Milloin ?	متى؟	Arkipäivät:	أيام العمل الرسمية:
maanantaina	يوم الاثنين	maanantai	الاثنين
tiistaina	يوم الثلاثاء	tiistai	الثلاثاء
keskiviikkona	يوم الأربعاء	keskiviikko	الأربعاء
torstaina	يوم الخميس	torstai	الخميس
perjantaina	يوم الجمعة	perjantai	الجمعة
viikonloppuna	في نهاية الأسبوع	viikonloppu:	نهاية الأسبوع:
lauantaina	يوم السبت	lauantai	السبت
sunnuntaina	يوم الأحد	sunnuntai	الأحد

الأشهر

tammikuu	يناير
helmikuu	فبراير
maaliskuu	مارس
huhtikuu	أبريل
toukokuu	مايو
kesäkuu	يونيو
heinäkuu	يوليو
elokuu	أغسطس
syyskuu	سبتمبر
lokakuu	أكتوبر
marraskuu	نوفمبر
joulukuu	ديسمبر
vuosi	سنة

الساعة

Kello on kaksi.	الساعة الثانية
Kello on tasan kaksi.	الساعة الثانية تماماً.



14.00

Kello on varttia vaille kaksi.	الساعة الثانية إلا ربع.
Kello on viittätoista minuuttia vaille kaksi.	الساعة الثانية إلا خمس عشرة دقيقة.



13.45

Kello on vartin yli kaksi.	الساعة الثانية والربع.
Kello on viisitoista minuuttia yli kaksi.	الساعة الثانية وخمس عشرة دقيقة.



14.15

Kello on puoli kaksi.	الساعة الواحدة والنصف.
-----------------------	------------------------



13.30

Kello on puoli kolme.	الساعة الثانية والنصف.
-----------------------	------------------------



14.30

السؤال عن الزمن والإبلاغ عنه

Mitä kello on?	كم الساعة؟
Kuinka paljon kello on?	كم الساعة؟
Paljonko kello on?	كم الساعة؟
Milloin / Mihin aikaan... sinä tulet?	متي / في أي وقت ... أنت ستأتي؟
Minä tulen... kello kaksi/kahdelta.	أنا سأتي ... الساعة الثانية / الساعة الثانية.

