

Informații importante pentru toți locuitorii Suediei — În caz de criză sau război

Această broșură este distribuită fiecărei gospodării din Suedia în numele guvernului suedez. Agenția Suedeză pentru Protecție Civilă (MSB) este responsabilă de conținut.

Broșura poate fi comandată în suedeză, suedeză simplificată și engleză și poate fi descărcată digital în multe alte limbi. Este disponibilă, de asemenea, în limbajul semnelor suedez, în format audio și în Braille. Pentru mai multe informații, vizitați msb.se.

Păstrați această broșură într-un loc sigur.

Către toți locuitorii Suediei

Trăim vremuri nesigure. În colțul nostru de lume se poartă în prezent conflicte armate. Terorismul, atacurile cibernetice și campaniile de dezinformare sunt folosite pentru a ne submina și a ne influența.

Pentru a rezista acestor amenințări, trebuie să fim uniți.

Dacă Suedia este atacată, fiecare trebuie să își facă partea pentru a apăra independența Suediei — și democrația noastră.

Ne construim reziliența în fiecare zi, împreună cu cei dragi, cu colegii, prietenii și vecinii.

În această broșură aflați cum să vă pregătiți și cum să acționați în caz de criză sau război.

Faceți parte din sistemul general de pregătire pentru situații de urgență al Suediei.

În vremuri nesigure, este important să fii pregătit

Nivelurile amenințării militare sunt în creștere. Trebuie să fim pregătiți pentru scenariul cel mai defavorabil — un atac armat asupra Suediei.

Războiul — amenințarea supremă la adresa libertății noastre. Când violența militară este folosită pentru a-și impune autoritatea asupra noastră, dreptul nostru de a trăi o viață liberă și independentă este amenințat.

Totuși, există și alte modalități, în afara conflictului armat, de a ne influența și de a ne submina societatea; de exemplu, atacurile cibernetice, campaniile de dezinformare, terorismul și sabotajul. Aceste tipuri de atacuri pot avea loc în orice moment. Unele se întâmplă aici și acum.

Nu putem considera niciodată libertatea de la sine înțeleasă. Curajul și voința noastră de a ne apăra societatea deschisă sunt vitale, chiar dacă acest lucru ne-ar putea cere să facem anumite sacrificii.

Dacă Suedia este atacată, nu ne vom preda niciodată. Orice sugestie contrară este falsă.

Alte amenințări grave

De asemenea, trebuie să ne consolidăm reziliența în fața altor riscuri și amenințări grave, printre care:

- Fenomenele meteorologice extreme.
- Agenții patogeni periculoși.
- Întreruperi ale sistemelor IT importante.
- Criminalitatea organizată.

Împreună facem Suedia mai puternică

În vremuri de criză sau război, cu toții trebuie să contribuim la reziliența Suediei.

Agențiile guvernamentale, autoritățile regionale și municipalitățile își asumă responsabilități majore atunci când securitatea noastră este amenințată. Municipalitățile, de exemplu, îi îngrijesc pe bolnavi și pe vârstnici și se asigură că serviciile de îngrijire a copiilor și cele de salvare rămân neîntrerupte pe cât posibil. Sectorul privat contribuie, de asemenea, la pregătirea noastră.

Dacă survine un incident grav, ajutorul trebuie să se concentreze în primul rând asupra celor care au cea mai mare nevoie de el. Aceasta înseamnă că cei mai mulți dintre noi trebuie să ne putem descurca pe cont propriu timp de cel puțin o săptămână.

Iată câteva exemple despre cum vă puteți implica în pregătirea noastră colectivă:

- Înscrieți-vă într-o organizație de apărare voluntară care are atribuții specifice în cadrul sistemului de apărare totală al Suediei. Există, de asemenea, alte organizații non-profit și comunități religioase care joacă roluri importante.
- Absolviți un curs de resuscitare cardiopulmonară (RCP) de urgență.
- Donați sânge, dacă puteți.
- Discutați cu alte persoane din comunitatea dumneavoastră locală despre cum să vă consolidați pregătirea colectivă — de exemplu, cu vecinii din blocul sau din cartierul dumneavoastră.

Apărarea suedeză

Sistemul de apărare totală al Suediei cuprinde apărarea militară și apărarea civilă. Suedia face parte, de asemenea, din apărarea colectivă a NATO.

Apărarea militară

Apărarea militară a Suediei protejează Suedia și aliații săi din NATO împotriva atacurilor armate, apără granițele noastre naționale și contribuie la soluționarea conflictelor. Ea cuprinde Forțele Armate Suedeze și agențiile guvernamentale a căror atribuție principală este de a sprijini apărarea militară a Suediei.

Apărarea civilă

Apărarea civilă implică pe toți cei care locuiesc în Suedia, alături de agențiile guvernamentale, autoritățile regionale, municipalități, sectorul privat și organizațiile non-profit. Una dintre cele mai importante sarcini ale apărării civile este de a sprijini apărarea militară. O altă sarcină de bază este de a proteja populația și de a asigura că serviciile publice esențiale rămân neîntrerupte pe cât posibil — chiar și în timp de război. Serviciile publice esențiale includ energia, sănătatea și transportul.

Suedia în NATO

Suedia face parte din alianța militară NATO. Scopul alianței este ca țările membre să fie, în mod colectiv, atât de puternice încât să descurajeze pe alții să ne atace. Dacă totuși o țară membră NATO este atacată, celelalte țări din alianță vor contribui la apărarea ei — toți pentru unul, unul pentru toți.

Starea de alertă sporită

În cazul unui război sau al amenințării unui război, guvernul suedez poate declara o stare de alertă sporită pentru a îmbunătăți capacitatea țării de a se apăra.

O stare de alertă sporită impune să ne unim împotriva unui agresor, asigurându-ne totodată că serviciile și funcțiile esențiale rămân neîntrerupte. Dacă apare un astfel de eveniment, este posibil să fiți chemat să serviți în diverse funcții.

Anunțurile privind o stare de alertă sporită vor fi difuzate prin diverse canale, inclusiv radio, TV și teletext. Semnalul de alarmă de urgență poate fi folosit, de asemenea, pentru a semnala cea mai înaltă stare de alertă.

Semnalul de alarmă de urgență indică faptul că Suedia se află în stare de război sau este amenințată iminent de un conflict armat. Întreaga apărare totală trebuie mobilizată imediat, iar toată lumea trebuie să se pregătească pentru război.

Întreaga țară a intrat în cea mai înaltă stare de alertă.

Obligația de apărare totală

Din anul în care împliniți 16 ani și până la sfârșitul anului în care împliniți 70 de ani, faceți parte din apărarea totală a Suediei și sunteți obligat să serviți în caz de război sau de amenințare a unui război.

Obligația de apărare totală se aplică tuturor cetățenilor suedezi care locuiesc în Suedia sau în străinătate. Obligația de apărare totală se aplică, de asemenea, cetățenilor străini rezidenți în Suedia. Obligația de apărare totală constă în:

- **Serviciul în apărarea militară sau civilă.** În timpul unei stări de alertă sporite, trebuie să vă prezentați imediat la locul care v-a fost desemnat prin repartizarea pe timp de război.

- **Serviciul național general.** Dacă guvernul suedez activează serviciul național general, trebuie să rămâneți la locul de muncă sau să îndepliniți alte sarcini în sprijinul sistemului de apărare totală al Suediei.

În timpul unei stări de alertă sporite, mergeți la serviciu ca de obicei, cu excepția cazului în care vi s-a atribuit o repartizare specifică pe timp de război.

Sistemele de avertizare

În cazul unor accidente grave, crize, amenințări de război sau război, avertizările pot fi emise în diverse moduri. Aflați ce înseamnă diferitele sirene.

Avertizarea în exterior

Sistemul de avertizare în exterior, care folosește sirene puternice, este operațional în majoritatea municipalităților și în jurul centralelor nucleare din Suedia.

Sistemul este testat la ora 15:00, în prima zi de luni care nu este sărbătoare legală din martie, iunie, septembrie și decembrie.

Anunțul important către populație (PSA)

14 · 14 · 14

Această sirenă sună timp de 7 secunde, urmate de 14 secunde de liniște. Modelul se repetă timp de 2 minute.

Intrați în interior, închideți toate ferestrele și ușile și, dacă este posibil, opriți ventilația. Ascultați postul public suedez Sveriges Radio, canalul P4, pentru mai multe informații.

Sistemul de avertizare și informare de urgență, PSA (Anunțul important către populație), este folosit în situații de urgență; de exemplu, în cazul evenimentelor cu calitate periculoasă a aerului sau al incendiilor care pot emite fum toxic ori provoca explozii. Anunțurile importante către populație sunt difuzate în principal prin:

- Sveriges Radio, SVT (televiziunea publică suedeză), teletextul SVT, precum și canalele comerciale de radio și TV.
- Aplicații care includ krisinformation.se, serviciile de urgență SOS Alarm, Sveriges Radio și SVT.
- Mesaje text trimise pe telefoanele mobile din zona afectată.

Semnalul de alarmă de urgență

15

Sirena sună timp de 30 de secunde, urmate de 15 secunde de liniște. Modelul se repetă timp de 5 minute.

Intrați în interior. Ascultați canalul P4 al postului public suedez Sveriges Radio. Un semnal de alarmă de urgență înseamnă că întreaga țară se află în cea mai înaltă stare de alertă. Dacă sunteți membru al forțelor armate sau serviți în apărarea civilă, prezentați-vă imediat

la repartizarea dumneavoastră pe timp de război. Dacă repartizarea dumneavoastră pe timp de război este chiar actualul loc de muncă, urmați instrucțiunile angajatorului.

Alarma aeriană

Această sirenă constă în semnale scurte, care sună timp de 1 minut.

Adăpostiți-vă imediat — de exemplu, într-un adăpost de protecție civilă, într-o pivniță sau într-o altă structură de protecție. Veți fi mai bine protejat în interior decât în exterior, de preferință într-o cameră fără ferestre.

Încetarea alarmei („Pericol trecut”)

O sirenă lungă, neîntreruptă, cu durata de 30 de secunde.

Căutarea adăpostului în timpul unui atac aerian

Dacă are loc un atac aerian, trebuie să vă adăpostiți imediat într-un adăpost sau într-un alt loc de protecție. Alegeți-l pe cel mai apropiat. Este posibil să fie nevoie și să evacuați o zonă în cazul unei posibile ofensive militare.

Avertizările sunt difuzate prin diverse canale, inclusiv prin alarma aeriană și prin postul public suedez Sveriges Radio, canalul P4.

Adăposturile de protecție civilă oferă protecție împotriva undelor de șoc și a schijelor de bombă. Ele protejează, de asemenea, împotriva undei de suflu și a undei de căldură ale unei arme nucleare. Adăposturile oferă o protecție mai bună decât alte spații în ceea ce privește precipitațiile radioactive (fallout), gazele de la armele chimice și armele biologice.

Alte locuri în care să căutați adăpost

Pivnițele, garajele și stațiile de metrou subterane oferă, de asemenea, adăpost în timpul unui atac aerian. Tunelurile și zidurile pot oferi, de asemenea, o oarecare protecție. A fi în interior este mai bine decât în exterior, de preferință într-o cameră fără ferestre.

Dacă sunteți afară și nu aveți timp să vă adăpostiți, trebuie să vă întindeți la pământ. De preferință, într-o groapă mică sau într-un șanț.

Când auziți sirena de „Pericol trecut”, puteți părăsi adăpostul. Ajutați-i pe cei răniți sau prinși sub dărâmături.

Armele nucleare

Nivelul global de amenințare ridicat crește riscul folosirii armelor nucleare. În timpul atacurilor în care se folosesc arme nucleare, chimice sau biologice, adăpostiți-vă la fel cum ați face în timpul unui atac aerian. Adăposturile de protecție civilă oferă cea mai bună protecție. Nivelurile de radiații vor scădea drastic după câteva zile.

Protecție de la cea mai rudimentară la cea mai eficientă:

- Afară, într-o groapă sau într-un șanț.

- Într-un tunel sau lângă un zid.
- În interior, într-o cameră fără ferestre.
- Pivnițe, garaje sau stații de metrou subterane.
- Adăpost de protecție civilă (*cea mai eficientă protecție*).

Pregătirea la domiciliu

Contribuiți la pregătirea noastră colectivă dacă vă puteți descurca pe cont propriu timp de cel puțin o săptămână.

Adaptați sfaturile din liste la nevoile și situația dumneavoastră specifice. Este posibil să puteți împărtși unele lucruri cu alții — de exemplu, cu vecinii. În vremuri de criză sau război, cu toții trebuie să ne ajutăm reciproc.

Pregătiți-vă din timp, ca să nu fiți nevoit să ieșiți în grabă când se întâmplă ceva grav.

Apă

Aveți nevoie de cel puțin trei litri de apă pe zi, în principal pentru băut și gătit. În caz de lipsă a apei potabile, municipalitatea dumneavoastră poate pune la dispoziție rezervoare publice de apă. Totuși, trebuie să păstrați și acasă ceva apă pentru situații de urgență.

- Procurați-vă recipiente de depozitare a apei sau găleți cu capace pentru colectarea apei.
- Cumpărați apă îmbuteliată sau umpleți recipiente de depozitare.
- Depozitați apa într-un loc întunecos și răcoros. Verificați o dată sau de două ori pe an dacă apa are un gust sau un miros neobișnuit. Schimbați apa când este necesar.
- Dacă nu sunteți sigur că apa este sigură de băut, fierbeți-o până începe să clocotească puternic.
- Depozitați apa în sticle de plastic și puneți-le în congelator. Sticlele pot fi folosite ca acumulatori de frig dacă se ia curentul. Când gheața s-a topit, puteți bea apa. Nu umpleți sticlele până sus — s-ar putea crăpa când îngheață.

Căldură

Temperatura din interiorul locuinței dumneavoastră va scădea rapid dacă se ia curentul iarna. Adunați-vă într-o singură cameră, acoperiți ferestrele cu pături și puneți covoare pe podea. Lucruri bune de păstrat acasă:

- Îmbrăcăminte de exterior călduroasă, pentru orice vreme, haine din lână, șosete groase, căciuli, mănuși și fulare.
- Pături, saltele de dormit și saci de dormit. Surse de căldură alternative care nu necesită energie electrică — de exemplu, o sobă pe gaz sau cu parafină (petrol).
- Lumânări, lumânări pastilă (tea lights) și combustibil pentru sursele de căldură. Chibrituri, aprinzătoare de foc și un stingător de incendiu.

Dacă folosiți surse de căldură alternative, luați măsurile de precauție necesare. Deschideți o fereastră pentru a lăsa să intre aer respirabil și asigurați-vă că opriți sursele de căldură înainte de a merge la culcare.

Comunicare

Trebuie să puteți primi știri și informații importante de la autoritățile guvernamentale. Trebuie, de asemenea, să puteți rămâne în legătură cu familia și prietenii. Lucruri bune de păstrat acasă:

- Radio alimentat cu baterii, panouri solare sau cu manivelă.
- Baterii de rezervă.
- Telefon mobil și o baterie externă încărcată. Încărcător de telefon pentru mașină.
- Numere de telefon importante notate pe hârtie.

Postul public suedez Sveriges Radio, canalul P4, este canalul oficial pentru informațiile de urgență. Va continua să emită în caz de criză sau război. Găsiți frecvența canalului P4 local la krisinformation.se.

Hrană

Aveți nevoie de alimente care saturează, bogate în energie și care pot fi depozitate în siguranță la temperatura camerei. Procurați-vă alimente care pot fi preparate rapid, necesită foarte puțină apă sau pot fi consumate imediat. Începeți să vă construiți rezerva de urgență cumpărând pur și simplu unul sau două articole în plus când faceți cumpărăturile obișnuite. Lucruri bune de păstrat acasă:

- **Neperisabile:** cereale, fulgi de cereale, paste, orez, cușcuș, piure de cartofi instant, lapte praf, tortilla, pâine crocantă (crispbread), biscuiți sărați (crackers), sare și condimente.
- **Conserve:** roșii, legume, fructe și mâncăruri gata preparate.
- **Bogate în proteine:** carne și pește uscate sau conservate, năut, fasole, linte și brânză la tub.
- **Bogate în grăsimi:** ulei de gătit, pesto, roșii uscate la soare în ulei, tapenadă, unt de arahide, nuci și semințe.
- **Aport de energie:** cremă de fructe, gem, ciocolată, miere, batoane proteice și fructe uscate.
- **Băuturi:** cafea, ceai, praf pentru ciocolată caldă, supă de afine și de măceșe, suc sau lapte.
- **Hrană pentru copii:** terci (välling), lapte praf pentru sugari, fulgi de ovăz și hrană pentru bebeluși.

Folosiți fructele și fructele de pădure disponibile. Cultivați alimente comestibile în grădină, pe balcon sau pe pervaz.

Mijloace de plată

Capacitatea de a efectua plăți în diverse moduri vă sporește pregătirea pentru situații de urgență. Ar trebui să folosiți numerar din când în când. Bine de avut:

- Suficient numerar pentru cel puțin o săptămână, de preferință în bancnote de diferite valori.
- Alte opțiuni de plată — de exemplu, carduri de debit sau de credit și servicii digitale.

Toaletă

Dacă nu există apă — de exemplu, ca urmare a unei pane de curent — nu veți putea trage apa la toaletă. Pregătiți-vă să eliminați deșeurile prin alte mijloace și să mențineți o igienă bună.

Puteți urina în toaletă chiar dacă nu puteți trage apa. Aruncați hârtia igienică într-un coș de gunoi sau într-o găleată cu capac.

Pentru a elimina materiile fecale, montați o pungă de plastic sau un sac de gunoi în vasul de toaletă ori folosiți o toaletă portabilă sau o găleată cu capac. Acoperiți materiile fecale cu așternut de compost sau rumeguș. Municipality dumneavoastră va oferi informații despre unde să aruncați deșeurile.

Bine de păstrat acasă:

- Hârtie igienică.
- Șervețele umede, dezinfectant pentru mâini. Scutece, absorbante menstruale.
- Pungi de plastic sau saci de gunoi. Așternut de compost sau rumeguș.
- Găleată cu capac.

! Pentru a reduce acumularea mirosului, evitați să amestecați urina cu materiile fecale.

Altele

Bine de păstrat acasă:

- Reșou de camping, arzător pe gaz, combustibil. Farmacie de casă, trusă de prim ajutor.
- Chibrituri, amnar.
- Lanternă, lampă de frunte. Deschizător de conserve.
- Combustibil în rezervorul mașinii sau o baterie încărcată.

Dacă aveți nevoie de medicamente pe bază de rețetă sau de produse de unică folosință — de exemplu, dacă aveți diabet — asigurați-vă că păstrați acasă o rezervă pentru o lună.

Evacuarea

Este posibil să fie nevoie să evacuați rapid o zonă în cazul unui atac militar iminent, al unui dezastru natural sau al unor emisii periculoase.

Instrucțiunile de evacuare vor fi anunțate prin diverse canale, inclusiv prin sistemul de Anunț important către populație (PSA). Poniți postul public suedez Sveriges Radio, canalul P4, și urmați instrucțiunile autorităților guvernamentale.

Dacă nu vă puteți evacua singur, vi se va oferi asistență, precum și cazare de urgență și hrană când ajungeți la o locație sigură.

Lucruri de luat cu dumneavoastră

Întocmiți o listă cu bunurile esențiale în cazul în care trebuie să evacuați rapid și nu vă puteți întoarce acasă o vreme. Iată câteva sfaturi despre ce să luați:

- Hrană și apă pentru câteva zile.
- Act de identitate cu fotografie, card de debit sau de credit și numerar. Medicamente și dispozitive de ajutor; de exemplu, aparate auditive. Radio alimentat cu baterii, panouri solare sau cu manivelă.
- Haine călduroase, îmbrăcăminte de exterior rezistentă la apă și seturi suplimentare de haine.
- Articole de toaletă și de igienă. Telefon mobil și încărcător.
- Hartă, busolă.
- Informații importante scrise pe hârtie; de exemplu, numere de telefon și informații de asigurare.

Adăpostul de protecție civilă

Nu vi se atribuie un adăpost de protecție civilă anume — evacuați-vă la cel mai apropiat. La msb.se veți găsi o hartă care indică toate adăposturile din Suedia.

Un adăpost ar trebui să aibă apă și facilități sanitare de bază. Dacă aveți timp, luați ceva de mâncare, haine călduroase și articole de toaletă. Fiți pregătit să rămâneți în adăpost câteva zile.

Pe timp de pace, adăposturile pot fi folosite pentru alte activități. Totuși, ele trebuie să poată fi eliberate și făcute disponibile în termen de 48 de ore, în caz de nevoie. În timpul unei stări de alertă sporite, proprietarul clădirii este obligat să se asigure că adăpostul este pregătit corespunzător.

Adăposturile sunt marcate cu un semn — un triunghi albastru într-un dreptunghi portocaliu. Acest simbol înseamnă că spațiul este protejat conform legilor războiului.

Cel mai apropiat adăpost de protecție civilă

Dacă aveți nevoie de adăpost în cazul unei stări de alertă sporite, aveți dreptul să intrați în adăpostul cel mai apropiat de locul unde vă aflați.

! Identificați adăposturi sau alte structuri de protecție aflate în apropierea locuinței, a școlii și a locului de muncă.

Apărarea psihologică

Puteri străine și alte entități din afara Suediei folosesc dezinformarea, informarea eronată și propaganda pentru a ne influența.

Tentativele de a ne influența, în principal prin platforme online și rețele sociale, au loc zilnic. Scopul acestor acțiuni este de a semăna neîncredere și de a ne eroda voința de a ne apăra.

Cei care caută să ne influențeze pot face acest lucru în următoarele moduri:

- Răspândind minciuni, narațiuni false sau povești care sunt parțial adevărate, dar scoase din context.
- Fabricând imagini, videoclipuri sau înregistrări vocale false.
- Încercând să provoace emoții puternice legate de anumite probleme sau evenimente, pentru a spori sentimentul de îngrijorare sau de suspiciune între noi.

Cum puteți contribui la reziliența noastră colectivă:

- Fiți atent la conținutul care provoacă o reacție puternică.
- Distribuți doar informații despre care știți că provin din surse de încredere.
- Încercați să verificați informațiile din mai multe surse diferite.
- Obțineți confirmarea din surse guvernamentale oficiale atunci când s-a întâmplat ceva grav.

Securitatea digitală

Digitalizarea ne poate face vulnerabili la atacuri cibernetice care scot din funcțiune sisteme IT critice.

Contribuiți la consolidarea rezilienței Suediei prin gestionarea informațiilor într-un mod sigur, atât acasă, cât și la serviciu. Sfaturi pentru a începe:

- Creați parole puternice, care folosesc o combinație de litere, cifre și simboluri.
- Nu dați clic pe linkuri din e-mailuri și nu deschideți atașamente de la expeditori necunoscuți.
- Instalați imediat actualizările de securitate.
- Faceți în mod regulat copii de rezervă ale informațiilor importante pe un hard disk extern, un stick USB sau un serviciu de tip cloud.

Atacurile teroriste

Atacurile teroriste și agresiunea armată pot fi îndreptate împotriva oamenilor sau a infrastructurii vitale, cum ar fi sistemele de transport sau rețeaua electrică. Dacă sunteți afectat, acționați imediat.

Fugi

Îndepărtați-vă cât mai mult de locul respectiv.

Ascunde-te

Încuiați-vă într-o cameră sau ascundeți-vă dacă nu puteți fugi. Puneți telefonul pe modul silențios.

Anunță

Sunați la 112 și raportați ce s-a întâmplat.

Lucruri de luat în considerare:

- Sunați doar dacă aveți nevoie să cereți ajutor, ca să nu supraîncărcați rețeaua.
- Urmați instrucțiunile poliției, ale serviciilor de salvare și ale agențiilor guvernamentale.
- Nu răspândiți zvonuri sau informații neverificate despre ce se întâmplă.
- Nu sunați pe nimeni care ar putea fi în pericol. I-ați putea dezvălui ascunzătoarea.

Cum să opriți o hemoragie

Asigurați-vă că dumneavoastră și persoana rănită sunteți în siguranță înainte de a-i acorda ajutor. Iată cum opriți o hemoragie gravă:

- Sunați la serviciile de urgență la 112 sau rugați pe altcineva să sune.
- Aplicați o presiune directă și fermă pe rană, cu brațele întinse, de preferință folosind un tricou făcut ghem, un fular sau un obiect similar.
- Dacă obosiți sau aveți nevoie de ajutor, rugați pe cineva să apese peste mâinile dumneavoastră.
- Mențineți presiunea până când sosește o ambulanță și paramedicii vă spun că puteți elibera presiunea.

Fenomenele meteorologice extreme

Fenomenele meteorologice extreme, inclusiv ploile abundente, inundațiile și valurile de căldură, devin tot mai frecvente. Riscul dezastrelor naturale, cum ar fi alunecările de teren sau incendiile de pădure, este, de asemenea, în creștere.

Luați următoarele măsuri pentru a vă spori pregătirea, în sprijinul autorităților guvernamentale:

- Găsiți informații pe site-ul municipalității dumneavoastră sau la msb.se despre riscul de alunecări de teren, eroziune și inundații și despre gradul de pregătire pentru acestea în zona în care locuiți.
- Vizitați msb.se sau krisinformation.se pentru a obține sfaturi despre cum să vă pregătiți pentru vremea extremă.
- Aflați dacă există o interdicție de a face foc în zona dumneavoastră înainte de a aprinde un foc sau un grătar. Informațiile sunt disponibile la krisinformation.se și pe alte site-uri.

- Fiți atent la prognoza meteo și descărcați aplicații care oferă avertizări meteorologice; de exemplu, krisinformation.se, postul public suedez Sveriges Radio și SMHI Väder. Toate avertizările emise trebuie luate în serios.

În cazul fenomenelor meteorologice extreme sau al dezastrelor naturale, porniți postul public suedez Sveriges Radio, canalul P4, pentru a obține informații și instrucțiuni suplimentare; de exemplu, dacă trebuie să fierbeți apa de la robinet sau dacă zona dumneavoastră trebuie evacuată.

Agenții patogeni

Bolile infecțioase se pot răspândi rapid și pot provoca focare majore.

Dacă o boală infecțioasă a început să se răspândească, agențiile guvernamentale vor oferi recomandări despre cum să vă protejați pe dumneavoastră și pe ceilalți.

- Rămâneți la curent cu informațiile de la municipalitatea dumneavoastră, de la specialistul regional în boli infecțioase și de la agențiile guvernamentale.
- Ajutați la reducerea răspândirii bolii urmând recomandările agențiilor guvernamentale.

Dacă aveți nevoie de asistență specială

Persoanele care primesc în prezent asistență specială de la municipalitatea lor vor continua să primească asistență în caz de criză sau război. Totuși, trebuie să respectați în continuare practicile de pregătire pentru situații de urgență în conformitate cu nevoile dumneavoastră specifice.

- Discutați cu familia, prietenii, vecinii, asistenții sau administratorul de îngrijire despre ce ajutor ați putea avea nevoie.
- Întocmiți un plan de urgență pentru criză care să includă și informații importante despre lucruri precum medicamentele pe bază de rețetă și alte dispozitive medicale de ajutor.
- Pregătiți-vă pentru transportul către un adăpost sau alte zone protejate.
- Folosiți funcțiile de accesibilitate ale telefonului pentru a primi cele mai importante informații.
- Dacă aveți deficiențe de auz, folosiți aplicația de la krisinformation.se și activați notificările pentru a primi Anunțurile importante către populație (PSA).
- Dacă aveți deficiențe de vedere, folosiți instrumente de tip text-în-voce sau cititoare de ecran pentru a primi informații de la autoritățile guvernamentale.
- Câinii-ghid sau câinii de asistență sunt permisi în adăposturile de protecție civilă.

! Obțineți mai multe informații la msb.se sau krisinformation.se.

Dacă aveți animale de companie

Sunteți responsabil de îngrijirea și bunăstarea animalului dumneavoastră de companie în caz de criză sau război. Asigurați-vă că aveți provizii acasă pentru cel puțin o săptămână.

În cazul unui atac aerian, vă puteți aduce animalul de companie în structuri de protecție precum pivnițe, garaje și stații de metrou. Dacă trebuie să vă lăsați animalul acasă — și dacă acesta se poate descurca având acces liber la hrană — lăsați-i hrană și apă suplimentare.

Bine de păstrat acasă:

- Hrană uscată și apă în recipiente de depozitare.
- Medicamente pentru animal.
- O cușcă sau alt mijloc de a transporta animalul.
- Numărul de telefon al medicului veterinar scris de mână, informații de asigurare și numărul de identificare.

Dacă dețineți cai sau animale de fermă, mai multe informații despre pregătirea pentru situații de urgență sunt disponibile la jordbruksverket.se.

Dacă sunteți îngrijorat

Vremurile nesigure îi pot face pe oameni să se simtă îngrijorați și anxioși. Iată câteva sfaturi despre cum să vă gestionați anxietatea:

- Discutați despre ceea ce simțiți cu familia, prietenii, vecinii sau cu o organizație de sănătate mintală. Vă poate ajuta să vă simțiți mai puțin singur.
- Implicați-vă — de exemplu, ajutându-i pe alții să își îmbunătățească pregătirea pentru situații de urgență. Acest lucru vă poate da un sentiment de sens.
- Aveți grijă de sănătatea dumneavoastră personală. Hrana bună, somnul și exercițiile fizice reduc stresul și îmbunătățesc starea de bine.
- Limitați-vă consumul de știri. Găsiți un nivel care funcționează pentru dumneavoastră și petreceți mai mult timp făcând lucruri care vă fac să vă simțiți bine.
- Solicitați ajutor profesionist dacă aveți o anxietate severă.

Cum să le vorbiți copiilor despre crize și război

Copiii de diferite vârste își exprimă îngrijorarea în moduri diferite. Fiți prezent și fiți atent la semnele de stres sau de neliniște.

- Explicați-i copilului situația.
- Ascultați și invitați la o conversație.
- Vorbiți doar despre informații verificate. Evitați detaliile inutile.
- Dacă nu aveți toate răspunsurile, fiți sincer și recunoașteți acest lucru.
- Planificați activități împreună cu copilul, pentru a-i ajuta să își schimbe concentrarea.

Sinteza semnalelor de sirenă

Anunțul important către populație (PSA) — 14 · 14 · 14 Sirena sună timp de 7 secunde, urmate de 14 secunde de liniște. Modelul se repetă timp de 2 minute. Intrați în interior, închideți toate ferestrele și ușile și, dacă este posibil, opriți ventilația. Ascultați postul public suedez Sveriges Radio, canalul P4.

Semnalul de alarmă de urgență — 15 Sirena sună timp de 30 de secunde, urmate de 15 secunde de liniște. Modelul se repetă timp de 5 minute. Ascultați postul public suedez Sveriges Radio, canalul P4. Dacă sunteți în serviciul militar sau civil, prezentați-vă imediat la locul care v-a fost desemnat.

Alarma aeriană Sirena constă în semnale scurte, care sună timp de 1 minut. Căutați imediat un adăpost de protecție civilă sau un alt loc de protecție. Alegeți-l pe cel mai apropiat.

Încetarea alarmei („Pericol trecut”) O sirenă lungă, neîntreruptă, cu durata de 30 de secunde.

Notă: Traducere neoficială, în scop informativ