



Важлива інформація для жителів Швеції



Якщо настане криза чи війна

Ця брошура розсилається всім домогосподарствам у Швеції від імені уряду. Агентство Швеції з надзвичайних ситуацій (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB) несе відповідальність за її зміст.

Брошуру можна замовити доступною шведською та англійською мовами, а також завантажити в цифровому вигляді кількома іншими мовами. Вона також доступна мовою жестів, в аудіозаписі та шрифтом Брайля.

Читайте більше на msb.se.

Збережіть брошуру.

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap
651 81 Karlstad | msb.se

Ілюстрації: Patrik Berg

Номер публікації: MSB2431 – листопад 2024

ISBN: 978-91-7927-545-7



Жителям Швеції

Ми живемо в скрутні часи. У нашому світі триває війна. Тероризм, кібератаки та оманлива інформація використовуються, щоб завдати нам шкоди та вплинути на нас.

Щоб протистояти загрозам, нам потрібно згуртуватися та нести відповідальність за свою країну. Якщо на нас нападуть, кожен має допомогти захистити незалежність Швеції та нашу демократію.

Щодня ми зміцнюємо нашу стійкість разом із родиною, колегами, друзями та сусідами.

У цій брошурі ви дізнаєтесь, як підготуватися та що робити, якщо настане криза чи війна.

Ви є частиною готовності Швеції.

Зміст

Невизначений світ вимагає готовності	5
Разом ми зміцнюємо Швецію.....	6
Оборона Швеції.....	7
Підвищена готовність	8
Тотальна оборона	9
Система оповіщення.....	10
Захистіть себе від авіаударів	12
Готовність дому	15
Евакуація	19
Укриття	20
Психологічний захист	22
Цифровий захист.....	23
Терористичні атаки	24
Зупинка кровотечі.....	25
Екстремальні погодні умови.....	26
Інфекції	27
Особи, яким потрібна додаткова підтримка	28
Особи, у яких є домашні тварини	29
Якщо ви стурбовані	30
Розмова з дітьми про кризу та війну	30
Важливі номери телефонів та додаткова інформація	31–32

Невизначений світ вимагає готовності

Воєнна загроза для Швеції зросла, і ми повинні бути готові до найгіршого – збройного нападу.

Війна – головна загроза нашій свободі

Коли хтось хоче силою заволодіти нами, це ставить під загрозу наше право на вільне та незалежне життя.

Існують також інші способи вплинути на нашу країну та завдати їй шкоди, наприклад, через кібератаки, кампанії впливу, тероризм і саботаж. Такі речі можуть статися будь-коли, і багато чого відбувається тут і зараз.

Ми не можемо сприймати нашу свободу як належне. І ми повинні мати волю та мужність, щоб захистити наше відкрите суспільство, навіть якщо це вимагає жертв.

Якщо на Швецію нападуть, ми ніколи не здамося. Вся інформація про припинення опору є неправдивою.

Інші серйозні загрози

Нам також потрібно посилити нашу стійкість, щоб мати змогу протистояти іншим серйозним ризикам і загрозам, наприклад:

- екстремальні погодні умови
- небезпечні інфекції
- збої в роботі важливих ІТ-систем
- організована злочинність.



Разом ми зміцнюємо Швецію

В умовах кризи та війни ми всі маємо зробити свій внесок у стійкість Швеції.

Органи влади, регіони та муніципалітети несуть велику відповідальність у разі загрози нашій безпеці. Муніципалітети повинні, наприклад, піклуватися про людей похилого віку та хворих, а також забезпечувати, щоб догляд за дітьми та служби екстреної допомоги працювали, наскільки це можливо. Компанії також сприяють нашій готовності.

Якщо трапляється щось серйозне, допомога спрямовується насамперед тим, хто її найбільше потребує. Більшість із нас мають подбати про себе самі як мінімум протягом тижня.

Деякі приклади того, як ви можете залучитися до нашої спільної підготовки:

- Приєднатися до добровільної оборонної організації, яка має завдання в рамках тотальної оборони. Інші некомерційні організації та релігійні громади також роблять важливий внесок.
- Пройти курс, наприклад, із серцево-легеневої реанімації, СЛР (HLR).
- Стати донором крові, за можливості.
- Поговорити з іншими людьми за місцем проживання про те, як ви можете посилити свою спільну готовність, наприклад, через житлову асоціацію, багатоквартирний будинок або сільську асоціацію.

Оборона Швеції

Швеція має систему тотальної оборони (totalförsvar), яка складається з військової оборони та цивільної оборони. Швеція також є частиною колективної оборони НАТО.

Військова оборона

Військова оборона має захищати Швецію та країни-союзники НАТО від збройних нападів, захищати наші кордони та сприяти управлінню конфліктами. Вона складається зі збройних сил Швеції та кількох інших органів влади, які мають підтримувати військову оборону.

Цивільна оборона

Цивільна оборона – це всі ми, хто живе у Швеції, разом із владою, регіонами, муніципалітетами, компаніями та некомерційними організаціями. Одним із найважливіших завдань цивільної оборони є забезпечення військової оборони. Ще одне головне завдання – захист цивільного населення та забезпечення максимально можливого виконання основних соціальних функцій навіть під час війни. Це стосується, наприклад, електропостачання, охорони здоров'я та транспорту.

Швеція в НАТО

Швеція є частиною оборонного альянсу НАТО. Мета альянсу полягає в тому, щоб країни разом були настільки сильними, щоб утримувати інших від нападу на нас. Якщо країна НАТО все ж таки зазнає нападу, інші країни альянсу зроблять свій внесок у захист – один за всіх, усі за одного.





Підвищена готовність (Höjd beredskap)

Якщо є війна або загроза війни, уряд може прийняти рішення про стан підвищеної готовності, щоб посилити здатність країни захищатися.

Підвищена готовність означає, що вся спільнота повинна зібратися з силами, щоб мати змогу зустріти зловмисника та забезпечити роботу найважливішого в суспільстві. У стані підвищеної готовності вас можуть покликати на допомогу різними способами.

Ви будете проінформовані про те, що діє рівень підвищеної готовності, серед іншого, за допомогою радіо, телебачення та телетексту. Під час підвищеної готовності також може використовуватися сигнал тривоги.

Сигнал тривоги означає, що є війна або безпосередня загроза війни. Слід негайно мобілізувати всю тотальну оборону і готувати спільноту до війни. Підвищена готовність розповсюджена по всій країні.

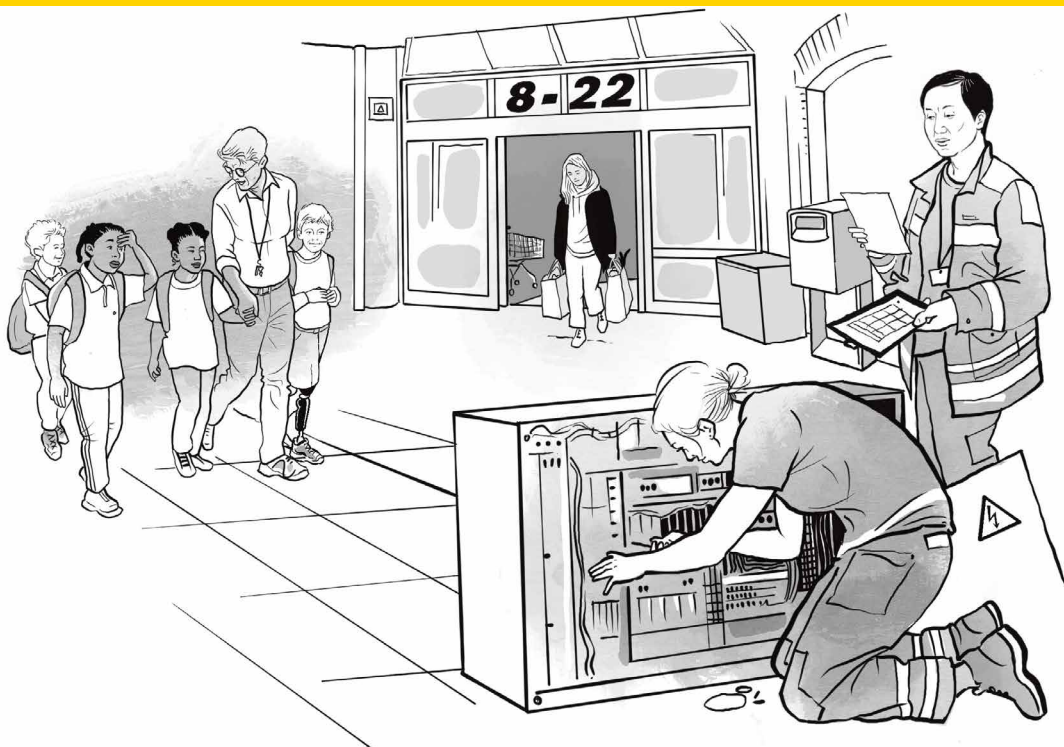
Тотальна оборона (Totalförsvarsplikt)

З року, коли вам виповнюється 16 років, і до року, коли вам виповнюється 70 років включно, ви несете відповідальність за тотальну оборону та зобов'язані робити свій внесок у тотальну оборону під час загрози війни та самої війни.

Загальний військовий обов'язок поширюється на всіх громадян Швеції, як тих, що проживають в країні, так і за її межами. Тотальна оборона охоплює всіх, хто перебуває на території Швеції, навіть резидентів країни, які не є її громадянами. Цей обов'язок може реалізовуватися наступним чином:

- Військова (värnplikt) або цивільна (civilplikt) служба. Під час підвищеної готовності ви зобов'язані з'явитися до місця, про яке вам було повідомлено у вашому наказі про бойове розгортання.
- Загальний службовий обов'язок (allmän tjänsteplikt). Якщо уряд приймає рішення про загальний обов'язок, ви зобов'язані продовжувати ходити на роботу чи виконувати інші завдання, важливі для тотальної оборони.

У період підвищеної готовності ви продовжуєте виконувати свою звичайну роботу, якщо у вас немає іншого наказу про бойове розгортання.



Система оповіщення

У разі серйозних аварій, криз, загрози війни і війни вас можуть попередити різними способами. Дізнайтеся, що означають різні сигнали.

Зовнішнє попередження

Установки для зовнішнього попередження «Hesa Fredrik» можна знайти в більшості муніципалітетів і навколо атомних електростанцій.

Система зовнішнього попередження тестується в перший несвятковий понеділок березня, червня, вересня та грудня о 15:00.

Важливе повідомлення для громадськості (VMA)



Сигнал протягом 7 секунд та пауза протягом 14 секунд. Закінчується через 2 хвилини.

Зайдіть усередину. Зачиніть вікна, двері та, якщо можливо, вимкніть вентиляцію. Слухайте Sveriges Radio P4, щоб отримати більше інформації.

VMA – це система, яка попереджає та інформує у разі серйозних аварій і криз, таких як викид небезпечних речовин і пожежі з, наприклад, ризиком токсичного диму або вибуху. Ви отримуєте повідомлення VMA, зокрема через:

- Sveriges Radio, SVT, SVT Text та комерційні радіо і телеканали.
- Додатки, зокрема krisinformation.se, SOS Alarm, Sveriges Radio та SVT.
- SMS на мобільні в зоні ураження.

Тривога стану готовності (Beredskapslarm)



30

15

30

Сигнал протягом 30 секунд та пауза протягом 15 секунд.
Закінчується через 5 хвилин.

Зайдіть усередину. Слухайте Sveriges Radio P4. Тривога стану готовності означає найвищий рівень готовності по всій країні. Військовозобов'язані або громадяни, які підлягають проходженню цивільної служби, мають негайно виїхати до місць, про які були повідомлені в наказі про бойове розгортання. Якщо ви залучені на своєму робочому місці, ви маєте виконувати вказівки роботодавця.

Повітряна тривога



Короткі сигнали протягом 1 хвилини.

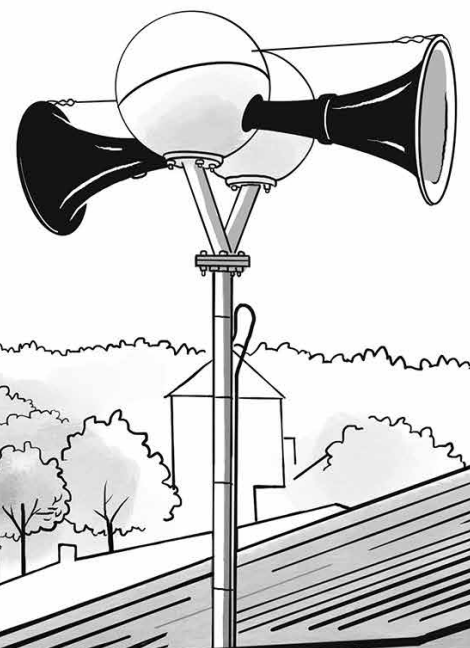
Негайно йдіть до найближчого укриття, підвалу чи іншого захищеного місця. Ви маєте кращий захист у приміщенні, ніж на вулиці, особливо в кімнаті без вікон.

Відбій тривоги



30

Тривалий безперервний сигнал 30 секунд.



Захистіть себе від авіаударів

У разі авіанальоту необхідно негайно піти в укриття або інше захищене місце. Виберіть найближче місце. Вам також може знадобитися евакуюватися з району у разі неминучої військової атаки.

Ви отримуєте попередження про напад за допомогою тривоги про авіанальот та в інших надзвичайних ситуаціях, та через Sveriges Radio P4.

Укриття захищають від ударних хвиль і осколків бомб. Вони також захищають від вибухових хвиль та теплових хвиль ядерної зброї. Укриття забезпечують кращий захист, ніж інші місця, від радіоактивних опадів, газів хімічної зброї та бойових біологічних агентів.

Інші захищені місця

Підвали, гаражі та підземні станції метро також забезпечують захист під час авіанальоту. Ви також отримуєте певний захист у тунелі чи біля стіни. Краще перебувати в приміщенні, ніж на вулиці, бажано в кімнаті без вікон.

Якщо ви знаходитесь на вулиці і не можете дістатися до іншого укриття, ляжте на землю, бажано згорнувшись калачиком у ямі чи канаві. Коли ви почуєте сигнал «Відбій тривоги», ви можете залишати своє укриття. Допоможіть людям, які отримали поранення або застрягли.

Ядерна зброя

Глобальна ситуація у сфері безпеки збільшує ризик застосування ядерної зброї. У разі нападу із застосуванням ядерної, хімічної чи біологічної зброї укривайтеся так само, як і при повітряному нападі. Укриття забезпечують найкращий захист. За кілька днів рівень радіації значно зменшується.

Прості способи укриття

На відкритому повітрі в ямі або канаві.



У тунелі або біля стіни.



В приміщенні без вікон.



Підвал, гараж або станція метро під землею.



Укриття.



Найефективніші способи укриття



ГОТОВНІСТЬ ДОМУ

Ви сприяєте готовності всієї громади, якщо маєте готовність дому принаймні на один тиждень.

Адаптуйте поради в контрольних списках до ваших потреб і умов. Деякими речами ви можете поділитися з іншими, наприклад, із сусідами. У кризових ситуаціях і під час війни ми маємо допомагати одне одному.

Будьте готові, щоб вам не довелося збирати все відразу, якщо трапиться щось серйозне.

Вода

Вам потрібно не менше трьох літрів води на день, в першу чергу для пиття та приготування їжі. Якщо є дефіцит питної води, муніципалітет може встановити резервуари для води, але ви все одно повинні мати воду вдома.

Візьміть банки або відра з кришками для збору води.

Купуйте воду в пляшках або наповнюйте банки, призначені для зберігання продуктів.

Зберігайте воду в темному і прохолодному місці. Один раз чи двічі на рік перевіряйте воду на відсутність смаку або запаху. За потреби замініть.

Якщо ви не впевнені, що вода чиста, кип'ятіть її, доки вона не почне активно пузиритися.



Заморожуйте воду в пластикових пляшках. Пляшки можна використовувати як пакети з льодом при вимкненні електроенергії. Коли лід розтане, воду можна пити. Не наповнюйте пляшки доверху, вони можуть лопнути.

Тепло

Ваш дім швидко охолоджується, якщо взимку відключається електроенергія. Виберіть кімнату для перебування. Повісьте ковдри на вікна та застеліть підлогу килимками. Добре мати вдома:

Верхній теплий і недратівливий одяг, вовняний одяг, товсті шкарпетки, шапки, рукавиці, шарфи.

Ковдри, каремати, спальні мішки.

Альтернативне джерело тепла, яке не працює на електриці, наприклад, газові обігрівачі або елементи, що працюють на гасі.

Свічки, гріючі свічки, паливо для джерел тепла.

Сірники, запальнички, вогнегасники.



Дотримуйтесь правил безпеки при використанні альтернативних джерел тепла. Часто провітрюйте приміщення, щоб наситити його киснем. Вимикайте їх перед сном.

Комунікації

Ви повинні мати можливість отримувати новини та важливу інформацію від влади. Також потрібно вміти підтримувати зв'язок з родичами та друзями. Добре мати вдома:

Радіо, що працює від акумуляторів, сонячних батарей або заводної рукоятки.

Додаткові акумулятори.

Мобільні і заряджені додаткові акумулятори (power bank).

Мобільний зарядний пристрій для використання в автомобілі.

Важливі номери телефонів, написані на папері.



Sveriges Radio P4 є екстреним каналом і продовжує мовлення під час кризи та війни. Дізнайтеся частоту вашого місцевого каналу P4 на krisinformation.se.

Їжа

Вам потрібна їжа, яка насичує вас, дає енергію та може зберігатися при кімнатній температурі. Вибирайте їжу, яка швидко готується, потребує мало води або яку можна з'їсти відразу. Зробіть запаси, час від часу купуючи трохи більше. Добре мати вдома:

Сухі продукти: крупи, пластівці, макарони, рис, кус-кус, сухе пюре, сухе молоко, тортильї, хлібці, сухарі, сіль, спеції.

Консерви: помідори, овочі, фрукти, готові страви.

Продукти з високим вмістом білка: сушене або консервоване м'ясо і риба, нут, квасоля, сочевиця, сир в тюбику.

Продукти з високим вмістом жиру: олія для приготування, песто, в'ялені помідори в олії, тапенад, арахісове масло, горіхи та насіння.

Швидка енергетична їжа: фруктовий крем, джем, шоколад, мед, протеїнові батончики, сухофрукти.

Напої: кава, чай, шоколадна пудра, суп з чорниці та шипшини, фруктові напої, молочні напої.

Їжа для дітей: каші, замітник молока, вівсянка, баночки з дитячим харчуванням.



Використовуйте фрукти, ягоди та їстівні гриби. Вирощуйте їстівні речі у своєму саду, на балконі чи підвіконні.

Гроші

Якщо ви можете платити кількома різними способами, ви підвищуєте свою готовність. Час від часу користуйтеся готівкою. Добре мати таке:

Готівка різного номіналу мінімум на один тиждень.

Інші платіжні рішення, такі як банківські картки та цифрові сервіси.

Туалет

Якщо вода не доступна з крана, наприклад, під час відключення електроенергії, ви не можете змити воду в туалеті. Будьте готові подбати про відходи та бути уважними до питань гігієни.

Ви можете мочитися в унітаз, навіть якщо не можете злити воду. Викидайте туалетний папір у урну або відро з кришкою. Для фекалій можна покласти поліетиленовий пакет або мішок для сміття в унітаз, використовувати вигрібну бочку або відро з кришкою. Засипте екскременти, наприклад, компостом або тирсою. Ваш муніципалітет повідомить вам, як утилізувати відходи. Добре мати вдома:

Туалетний папір.

Вологі серветки,
дезінфікуючий
засіб для рук.

Підгузки, засоби захисту
під час менструації.

Поліетиленові пакети
або пакети для сміття.

Компостний наповнювач
або тирсу.

Відро з кришкою.



Щоб зменшити неприємні запахи,
уникайте змішування сечі та фекалій.

Різне

Добре мати вдома:

Туристична плита, гриль
та паливо.

Домашня аптечка, аптечка
першої допомоги.

Сірники, розпалювач.

Ліхтарик, налобний ліхтар.

Консервний ніж.

Паливо в баку або
заряджений акумулятор
електромобіля.



Якщо ви використовуєте ліки, що відпускаються за
рецептом, або витратні матеріали для лікування,
наприклад, діабету, добре мати вдома місячний запас.

Евакуація

Вам може знадобитися швидко залишити територію у разі, наприклад, загрози військового нападу, стихійних лих або небезпечних викидів.

Вам повідомлять, що ви повинні евакуюватися, через VMA та інші інформаційні канали. Слухайте Sveriges Radio P4 та дотримуйтесь інструкцій влади.

Якщо ви не можете впоратися самостійно, ви можете отримати допомогу в евакуації, а також екстрене розміщення та їжу в місці прибуття.

Добре взяти із собою

Сплануйте, що саме вам потрібно взяти з собою, якщо вам доведеться швидко вийти з дому на короткий або тривалий час. Ось декілька порад:

Їжа і вода на кілька днів.

Документи, що засвідчують особу, банківські картки та готівка.

Ліки та допоміжні засоби, наприклад, слухові апарати.

Радіо, що працює від акумуляторів, сонячних батарей або заводної рукоятки.

Теплий одяг, дощовик і змінний одяг.

Предмети гігієни.

Мобільний телефон і зарядний пристрій.

Карта, компас.

Важливу інформацію, наприклад, номери телефонів і документи про страхування, написані на папері.





Укриття

Ви не приписані до спеціального укриття, а користуєтеся найближчим. На msb.se є карта укриттів.

В укриттях має бути вода і простіші туалети. Якщо є час, варто взяти з собою щось поїсти, теплі речі та засоби гігієни. Будьте готові, що вам, можливо, доведеться залишитися в укритті кілька днів.

У мирний час укриття можуть використовуватися не за призначенням, але їх необхідно привести в порядок протягом 48 годин. У разі підвищеної готовності за підготовку приміщень відповідає власник майна.

Укриття позначені табличкою, яка має оранжевий квадрат із синім трикутником. Символ означає, що приміщення мають особливий захист за законами війни.

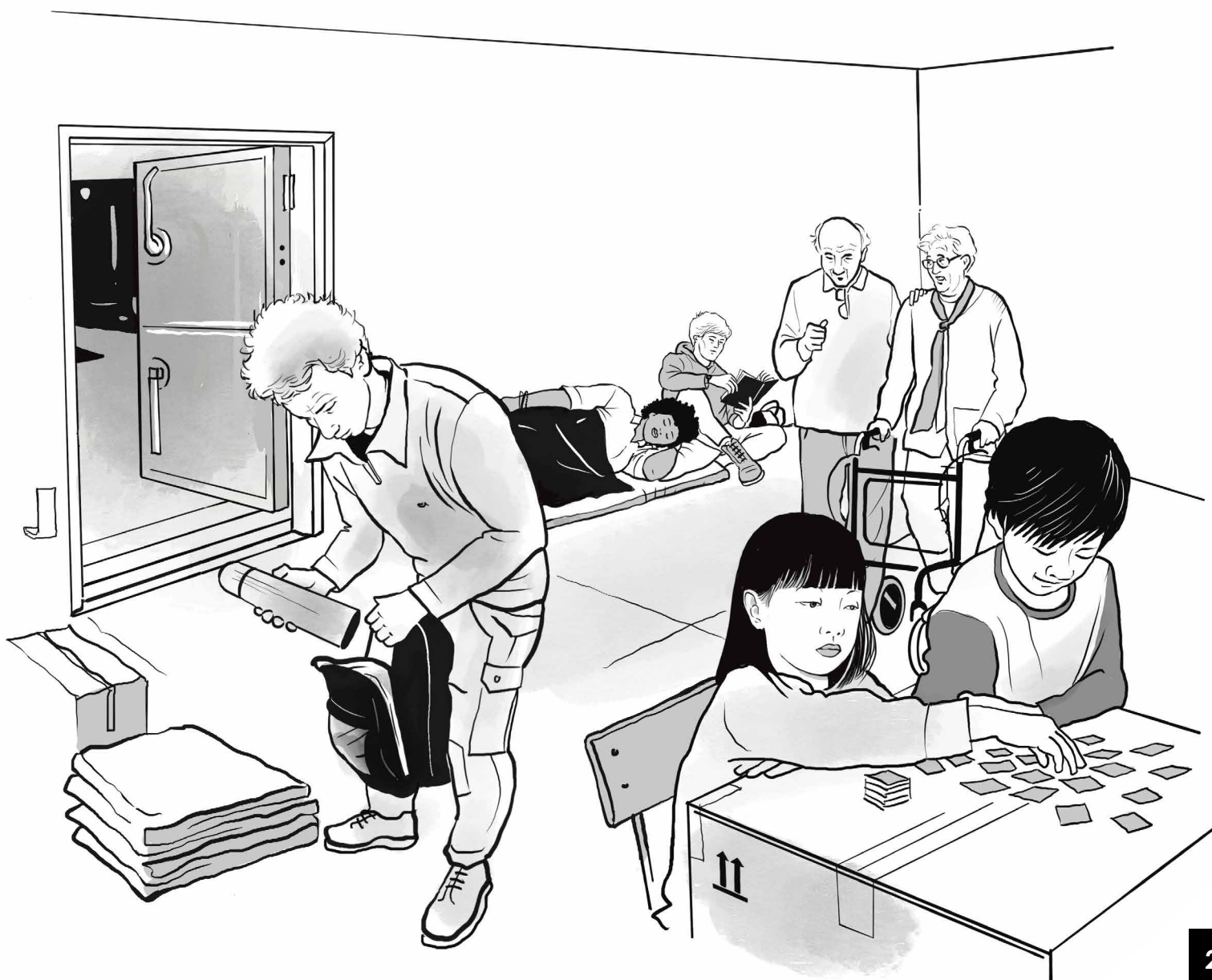


Найближче укриття

Якщо вам потрібен захист під час підвищеної готовності, ви маєте право зайти в найближче укриття.



Дізнайтеся, де поблизу вашого дому, школи та роботи є укриття чи інші захищені місця.



Психологічний захист

Іноземні держави та інші суб'єкти за межами Швеції використовують дезінформацію, введення в оману та пропаганду, щоб вплинути на нас.

Спроби впливу відбуваються щодня, переважно в інтернеті та соціальних мережах. Мета полягає в тому, щоб створити недовіру та зламати наше бажання захищати себе.

Ті, хто хоче на нас впливати, можуть робити це наступними способами:

- Поширення брехні та неправдивих історій або історій, які є частково правдивими, але вирваними з контексту.
- Підробляти зображення, відео та записи голосу.
- Пробуджувати сильні почуття щодо проблеми чи події, щоб викликати у нас тривогу або підозру один до одного.

Ось як ви можете сприяти нашій стійкості:

- Бути в курсі контенту, який викликає сильні емоції.
- Ділитися лише інформацією, про яку ви знаєте, що походить із надійних джерел.
- Намагатися підтвердити інформацію з кількох різних джерел.
- Шукати підтверджену інформацію від органів влади, особливо у випадку серйозного інциденту.



Цифровий захист

Діджиталізація може робити нас уразливими до кібератак, які виводять з ладу важливі ІТ-системи.

Ви сприяєте зміцненню стійкості Швеції, безпечно обробляючи інформацію як вдома, так і на роботі. Деякі поради:

- Створюйте довгі паролі з комбінацією букв, цифр і символів.
- Не натискайте на посилання в електронних листах і не відкривайте вкладення від невідомих відправників.
- Негайно встановлюйте захисні оновлення.
- Створюйте резервну копію найважливішої інформації, наприклад, на зовнішньому жорсткому диску, USB-накопичувачі або в хмарному сервісі.



Терористичні атаки

Терористичні атаки та збройне насильство можуть бути спрямовані проти людей або важливої інфраструктури, такої як електропостачання та транспорт. Якщо ви постраждали, дійте негайно.



Втеча

Відійдіть подалі від місця події.

Пошук укриття

Замкніться в кімнаті або сховайтеся, якщо не можете втекти. Переведіть телефон у беззвучний режим.

Тривога

Зателефонуйте 112 і розкажіть, що сталося.

Зверніть увагу на наступне:

- Дзвоніть, лише якщо потрібно викликати допомогу. Інакше мережа може бути перевантажена.
- Виконуйте вказівки поліції, екстрених служб та органів влади.
- Не поширюйте чутки та непідтверджену інформацію про те, що відбувається.
- Не дзвоніть нікому, хто може бути в небезпеці – так ви можете видати місце, де ховається людина.

Зупинка кровотечі

Перш ніж почати надавати допомогу, переконайтеся, що ви та поранений перебуваєте в безпеці. Як зупинити сильну кровотечу:



Зателефонуйте 112 або попросіть когось зробити це.

Натисніть безпосередньо на рану прямими руками. Бажано за допомогою закрученої футболки, шарфа або чогось подібного.

Якщо ви втомилися або потребуєте допомоги, попросіть когось натиснути на ваші руки.

Продовжуйте натискати до тих пір, поки медики не скажуть вам відпустити.

Екстремальні погодні умови

Екстремальні погодні умови, такі як проливні дощі, повені та спека, стають все більш поширеними явищами. Зростає ризик стихійних лих, таких як зсуви та лісові пожежі.

Підготуйтеся та сприяйте зусиллям влади таким чином:

- Шукайте інформацію на сайті вашого муніципалітету або msb.se про ризику та готовність до, наприклад, зсувів, ерозії та повеней у місці вашого проживання.
- Відвідайте сайти msb.se або krisinformation.se, щоб отримати поради щодо того, як підготуватися до екстремальних погодних умов.
- Дізнайтеся, чи існує заборона на розведення вогню, перш ніж розпалювати вогонь або гриль. Ви можете отримати інформацію, серед іншого, на сайті krisinformation.se.
- Стежте за прогнозом погоди та завантажуйте додатки, щоб отримувати попередження, наприклад від krisinformation.se, Sveriges Radio, та SMHI. Ставтеся до попереджень серйозно.



У випадку екстремальних погодних умов і стихійних лих ви отримаєте інформацію від Sveriges Radio P4 про те, що робити, наприклад, чи слід закип'ятити питну воду, чи слід евакуюватися.



Інфекції

Серйозні інфекційні захворювання можуть швидко поширюватися та призводити до великих спалахів.

Якщо інфекційна хвороба почне поширюватися, влада видасть поради, як захистити себе та інших.

- Будьте в курсі інформації, наприклад, від вашого муніципалітету, лікаря-інфекціоніста у вашому регіоні та органів влади.
- Допомагайте зменшити поширення інфекції, дотримуючись порад влади.



Особи, яким потрібна додаткова підтримка

Якщо ви зазвичай отримуєте особливу підтримку від муніципалітету, ви також отримаєте її під час кризи та війни. Але ви також повинні мати власну підготовленість відповідно до своїх потреб.

- Обговоріть з родичами, друзями, сусідами, помічниками або працівниками служби підтримки, яка допомога вам може знадобитися.
- Складіть кризовий план, який також містить інформацію про, наприклад, ліки та допоміжні засоби.
- Сплануйте, як дістатися до укриттів та інших захищених місць.
- Використовуйте Teletalk, Texttelefoni або Bildtelefoni, щоб отримати важливу інформацію по телефону.
- Якщо у вас поганий слух, скористайтеся додатком від krisinformation.se та дозвольте отримання важливих повідомлень (VMA).
- Якщо ви маєте проблеми із зором, використовуйте інструменти для читання або програми зчитування з екрана, щоб отримати інформацію від органів влади.
- До укриттів можна приводити собак-поводирів і собак-помічників.



Більше інформації на msb.se
та krisinformation.se.

Особи, у яких є домашні тварини

Ви несете відповідальність за добробут свого улюбленця навіть під час кризи чи війни. Переконайтеся, що у вас є щонайменше тижневий запас усього необхідного для вашої тварини.

У разі повітряного нальоту ви можете відвести домашніх тварин у захищені місця, такі як підвали, гаражі та станції метро.

Якщо вам доводиться залишати тварину вдома, забезпечте додаткову воду, а також додаткову їжу, якщо ваш улюбленець може впоратися з вільним доступом до їжі.



Добре мати вдома:

Корм і воду в бідонах.

Ліки, які потрібні тварині.

Клітку або інший засіб для транспортування тварини.

Номер телефону ветеринара, номер страхування домашніх тварин та ідентифікаційний номер, написаний на папері.



Якщо у вас є коні або сільськогосподарські тварини, ви можете знайти інформацію щодо підготовки на сайті jordbruksverket.se.

Якщо ви стурбовані

Ми живемо в час загроз, які можуть викликати тривогу та невпевненість. Ось кілька порад, як впоратися зі своєю тривогою:

- Поговоріть з родичами, друзями, сусідами чи будь-яким товариством про свої проблеми. Це може змусити вас почуватися менш самотніми.
- Залучайтеся, наприклад, допомагаючи іншим підвищити свою готовність. Це може дати відчуття сенсу.
- Бережіть своє здоров'я. Добре харчування, сон і фізичні вправи зменшують стрес і покращують самопочуття.
- Обмежте потік негативних новин про стан світу. Знайдіть рівень, який підходить саме вам. Приділяйте час речам, які приносять вам задоволення.
- Зверніться до медичного закладу, якщо ви відчуваєтеся дуже погано.

Розмова з дітьми про кризу та війну

Діти різного віку по-різному виражають тривогу. Будьте в курсі справ та уважні до своєї дитини.

- Пояснюйте дитині, що відбувається.
- Слухайте та будьте відкриті до розмови.
- Говоріть лише те, що ви знаєте як правду, уникайте занадто багато деталей.
- Якщо ви не маєте відповідей на всі питання, добре сказати про це.
- Займайтеся з дитиною тим, що відволікає увагу від хвилювань.



Важливі номери телефонів

112

Екстрена допомога – швидка допомога, екстрена допомога та поліція.

114 14

Якщо ви хочете звернутися в поліцію і це не терміново.

113 13

Отримання або надання інформації про серйозні аварії та кризи.

1177

Порада, якщо ви захворіли або отримали травму.

Додаткова інформація

[MSB.se](#)

Про готовність до кризи та війни, фільми, навчання та тренінги від Агентства Швеції з надзвичайних ситуацій. (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap).

[Forsvarsmakten.se](#)

Про військову та союзницьку оборону Швеції.

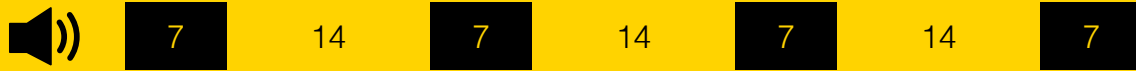
[Krisinformation.se](#)

Зібрана інформація про кризу та війну від влади Швеції.

[Lilla.krisinformation.se](#)

Для дітей та молоді про кризу та війну.

Важливе повідомлення для громадськості (VMA)



Сигнал протягом 7 секунд та пауза протягом 14 секунд.
Закінчується через 2 хвилини.

Зайдіть усередину. Зачиніть вікна, двері та вимкніть вентиляцію.
Слухайте Sveriges Radio P4.

Тривога стану готовності (Beredskapslarm)



Сигнал протягом 30 секунд та пауза протягом 15 секунд.
Закінчується через 5 хвилин.

Слухайте Sveriges Radio P4. Особи, що є військовозобов'язаними або підлягають проходженню цивільної служби, повинні негайно прибути до місць, про які вони були повідомлені.

Повітряна тривога



Короткі сигнали протягом 1 хвилини.

Негайно йдіть до укриття або іншого захищеного місця.
Виберіть найближче місце.

Відбій тривоги



Тривалий безперервний сигнал 30 секунд.