



Viktig information till Sveriges invånare

Information på
lätt svenska



Om krisen eller kriget kommer

Spara broschyren

Den här versionen av broschyren

Om krisen eller kriget kommer

är skriven på lätt svenska.

Det finns en huvudversion av broschyren

som skickats till alla hushåll i Sverige

på uppdrag av regeringen.

Myndigheten för civilt försvar (MCF)

ansvarar för innehållet.

På mcf.se finns alla versioner av broschyren,

till exempel om du vill ta del av broschyren

- som skickats till alla hushåll
- på engelska och flera andra språk
- på svenskt teckenspråk
- i punktskrift
- som inläst på svenska och engelska
- som en kort film på olika språk.

Läs mer på mcf.se.

In English

This brochure is available to order in a master version, in easy Swedish and in English. It can be downloaded digitally in multiple languages, and is also available in Swedish sign language, audio and braille.

More information at mcf.se.

Myndigheten för civilt försvar

651 81 Karlstad | mcf.se

Illustrationer: Patrik Berg

Publ.nr: MCF0181 – juli 2026

ISBN: 978-91-7927-777-2



Till dig som bor i Sverige

Läget i världen har blivit oroligare.
Krig pågår i flera länder.

Terrorism, vilseledande information
och cyberattacker används för att skada och påverka oss.

Alla som bor i Sverige måste ta ansvar
för vårt lands säkerhet och frihet.
Vi behöver hålla ihop och vara förberedda
för att kunna försvara oss ifall det blir krig.

I den här broschyren får du veta hur du kan förbereda dig,
och vad du ska göra om det blir kris eller krig.

Du är en viktig del av Sveriges beredskap
för att klara kriser och krig.

Innehåll

En osäker värld kräver beredskap.....	5
Tillsammans stärker vi Sverige	6
Sveriges försvar: Både militärt och civilt	7
Höjd beredskap: Om det är krig eller risk för krig.....	8
Totalförsvarsplikt: Vid höjd beredskap måste alla hjälpa till.....	9
Varningssystem: Varnar vid fara	10
Utrymma.....	13
Skydda dig mot angrepp från luften.....	14
Skyddsrum	16
Hemberedskap: Tips för att förbereda dig hemma.....	18
Psykologiskt försvar: Skydd mot påverkan	22
Digital säkerhet: Skydda din digitala information.....	23
Terrorattentat.....	24
Lär dig stoppa en blödning	25
Extremt väder	26
Smitta.....	27
Du som har behov av extra stöd.....	28
Du som har husdjur	29
Du som är orolig	30
Så här kan du prata med barn om kris och krig	30
Viktiga telefonnummer.....	31
Viktigt meddelande till allmänheten (VMA)	32

En osäker värld kräver beredskap

Det militära hotet mot Sverige har ökat.
Därför måste vi vara beredda på det värsta:
att ett annat land angriper oss med vapen.

Ett ökat hot mot vår säkerhet
kan innebära att ett annat land

- hotar att starta ett krig mot Sverige
- försöker skada och påverka oss på andra sätt,
exempelvis genom cyberattacker, terrorism och sabotage.
Mycket av detta pågår redan nu.

Om kriget kommer

Om det skulle bli krig i Sverige ska vi försvara oss.
Det vi försvarar är vår rätt att leva i frihet.

Vi måste ha modet att försvara vårt land,
även om det kan innebära att vi behöver

- leva utan de bekvämligheter vi är vana vid
- lämna våra hem
- gå till jobbet trots oro för familjen.

Andra allvarliga hot

Vi behöver också bli bättre förberedda
för att kunna hantera andra allvarliga risker och hot.
Här är några exempel:

- extremt väder
- farliga smittor
- störningar i viktiga it-system
- organiserad brottslighet.

Om Sverige blir attackerat
kommer vi aldrig att ge upp.
Om någon säger att vi ska sluta kämpa,
så är det inte sant.



Tillsammans stärker vi Sverige

I kris och krig behöver alla hjälpas åt för att vi ska klara oss så bra som möjligt.

Myndigheter, regioner och kommuner har ett stort ansvar om vår säkerhet hotas. Kommunerna ska exempelvis se till att

- äldre och sjuka får hjälp
- förskolor kan hålla öppet
- räddningstjänsten kan släcka bränder.

Om något allvarligt händer får de som är mest utsatta hjälp först. De flesta av oss måste kunna klara oss själva i minst en vecka.

Hur kan jag bidra?

Här är några exempel på vad du kan göra för att bidra till Sveriges beredskap:

- Gå med i en förening som hjälper totalförsvaret, till exempel en frivillig försvarsorganisation. Även andra ideella och religiösa organisationer hjälper till vid kriser och krig.
- Gå en kurs i hjärt- och lungräddning (HLR).
- Bli blodgivare om du kan.
- Prata med andra där du bor om hur ni kan förbereda er för kriser och krig.

Sveriges försvar: Både militärt och civilt

Sverige har ett totalförsvar som består av två delar: militärt försvar och civilt försvar. Sveriges försvar är också en del av Natos försvar.

Militärt försvar

Sveriges militära försvar består av Försvarmakten och flera andra myndigheter som ska stödja Försvarmakten. Det militära försvaret ska

- försvara Sverige och de andra länderna i Nato
- skydda Sveriges gränser
- bidra till att hantera konflikter.

Civilt försvar

Det civila försvaret är alla vi som bor i Sverige tillsammans med myndigheter, regioner, kommuner, företag och föreningar.

En av de viktigaste uppgifterna för det civila försvaret är att stödja det militära försvaret.

En annan viktig uppgift är att skydda människor från krigets följder.

Det civila försvaret ska också se till att samhället fungerar så normalt som möjligt även om det är krig. Exempelvis måste

- människor kunna fortsätta gå till jobbet
- matbutikerna kunna hålla öppet
- el och sjukvård fungera.

Sverige i Nato

Nato är ett försvarssamarbete mellan många länder.

Syftet med Nato är att vara så starka tillsammans att andra länder låter bli att anfalla oss.

Om ett Nato-land ändå blir anfallet kommer det att få hjälp av de andra Nato-länderna.





Höjd beredskap: Om det är krig eller risk för krig

Regeringen kan besluta om höjd beredskap om det är risk för krig eller om det är krig i Sverige.

Höjd beredskap innebär att vi ska förbereda oss för att försvara landet och se till att det viktigaste i samhället fungerar. Om det blir höjd beredskap kan du bli inkallad för att hjälpa till på olika sätt.

Hur vet jag att det är höjd beredskap?

Du får veta att det är höjd beredskap genom bland annat radio, tv och text-tv. Vid högsta beredskap kan även en signal höras utomhus som kallas för beredskapslarm.

Beredskapslarm betyder att det är krig eller risk för krig. Då måste hela totalförsvaret omedelbart aktiveras och högsta beredskap råder i hela landet.

Totalförsvarsplikt: Vid höjd beredskap måste alla hjälpa till

Från och med det år du fyller 16 till och med det år du fyller 70 måste du hjälpa till i totalförsvaret om det är risk för krig eller om det är krig. Det kallas för totalförsvarsplikt.

Totalförsvarsplikten gäller

- alla som bor i Sverige, även om du inte är svensk medborgare
- svenska medborgare som bor utomlands.

Vad innebär totalförsvarsplikt?

Vad totalförsvarsplikten innebär för just dig beror på om du omfattas av värnplikt, civilplikt eller allmän tjänsteplikt:

- **Värnplikt eller civilplikt:**

Om det blir höjd beredskap måste du ta dig till den plats du fått information om i din krigsplaceringsorder.

- **Allmän tjänsteplikt:**

Om det blir höjd beredskap kan regeringen besluta om allmän tjänsteplikt. Då ska du som inte är krigsplacerad fortsätta gå till jobbet eller skolan, eller göra andra uppgifter som är viktiga för vårt försvar.

Om det blir höjd beredskap ska du fortsätta gå till ditt arbete eller din skola, om du inte är krigsplacerad någon annan stans.

Varningssystem: Varnar vid fara

Vid allvarliga olyckor, kriser, krigsfara och krig kan du bli varnad på olika sätt.

Lär dig vad de olika signalerna betyder.

Varningar utomhus

I de flesta kommuner och runt landets kärnkraftverk finns det ett varningssystem utomhus som ibland kallas för "Hesa Fredrik".

Det kan sända fyra olika signaler som betyder olika saker:

1. Viktigt meddelande till allmänheten.
2. Beredskapslarm.
3. Flyglarm.
4. Faran över.

Du kan också få varningar och information på bland annat följande sätt:

- i Sveriges Radio, SVT och SVT Text
- i kommersiella radio- och tv-kanaler
- på krisinformation.se (finns som webbplats, app och i sociala medier)
- som notis i Sveriges Radios app SR Play
- via SOS Alarms app 112
- som sms eller varningsljud till mobiler i det drabbade området.

Test av larmen

Signalerna Viktigt meddelande till allmänheten och Faran över testas fyra gånger per år (var tredje månad).

Testet utförs alltid klockan 15.00

den första helgfria måndagen

i mars, juni, september och december.

Tutorerna finns inte överallt.

Om du bor i ett område som saknar VMA-tuta kan du få varningar på de andra sätten.

Lär dig vad signalerna betyder:

Viktigt meddelande till allmänheten (VMA)



Förkortningen VMA står för Viktigt Meddelande till Allmänheten.
Det är en varning som används vid

- allvarliga olyckor
- kriser.

Ett VMA kan skickas ut via radio, tv och olika appar, men kan i många kommuner även skickas ut som en larmsignal utomhus.

Vid ett VMA låter först signalen i 7 sekunder, sedan blir det en paus i 14 sekunder.
Så håller det på i totalt 2 minuter.

Om du hör ett VMA

Gör så här om du hör ett VMA (som inte är ett test):

- gå inomhus
- stäng fönster och dörrar
- stäng av ventilationen (om det går)
- lyssna på Sveriges Radio P4 eller läs på [krisinformation.se](https://www.krisinformation.se) och följ de uppmaningar som ges.



Beredskapslarm



Beredskapslarm betyder att det är risk för krig eller att det är krig och att det är högsta beredskap i hela landet.

Vid ett beredskapslarm låter signalen i 30 sekunder.
Sedan blir det tyst i 15 sekunder.
Så håller det på i 5 minuter.

Gör så här om du hör beredskapslarm

Om du hör ett beredskapslarm ska du

- gå inomhus
- lyssna på Sveriges Radio P4 för att få mer information.

Om du är värnpliktig eller civilpliktig ska du ta dig till den plats som står i din krigsplaceringsorder.

Om du är krigsplacerad på din arbetsplats ska du följa instruktioner från din arbetsgivare.

Flyglarm



Vid ett flyglarm hörs korta signaler som pågår i 1 minut. Larmet betyder att det kan komma ett angrepp från luften.

Gör så här om du hör ett flyglarm

Om du hör ett flyglarm ska du genast ta dig till närmaste skyddsrum, en källare eller en annan skyddad plats.

Du har bättre skydd inomhus än utomhus, helst i ett rum utan fönster.

Faran över



När faran är över hörs signalen utan avbrott i 30 sekunder.
När du hör den signalen kan du lämna ditt skydd.

Utrymma

Du kan snabbt behöva lämna ett område.
Till exempel vid ett militärt angrepp,
översvämning eller farligt utsläpp.

Om du behöver lämna ett område på grund av kris eller krig
kommer du att få information i Sveriges Radio P4.

Myndigheterna kan också skicka ut
ett Viktigt meddelande till allmänheten (VMA)
genom meddelanden i radio, notiser i mobilen
eller med VMA-signal utomhus.

Du som inte klarar dig på egen hand
kan få hjälp att utrymma.
Du kan också få akut boende
och mat på platsen du kommer till.

Bra att ta med om du behöver utrymma

Tänk igenom i förväg vad du behöver ta med
om du snabbt måste lämna ditt hem.

Här är några exempel på vad som kan vara bra att ta med:

- ☐ Mat och vatten för några dagar.
- ☐ Pengar, id-handlingar och bankkort.
- ☐ Mediciner och hjälpmedel, exempelvis hörapparat.
- ☐ Radio som drivs av batterier, har solceller eller en vev.
- ☐ Varma kläder, regnkläder och ombyte.
- ☐ Produkter för hygien,
som deodorant, tvål och handsprit.
- ☐ Mobiltelefon och laddare.
- ☐ Karta och kompass.
- ☐ Viktiga uppgifter på papper,
som telefonnummer och försäkringar.



Skydda dig mot angrepp från luften

Om det blir krig och det kommer ett angrepp från luften ska du ta dig till närmaste skyddsrum eller en annan skyddad plats. Välj det som är närmast. Du kan också snabbt behöva lämna området.

Så här kan du söka skydd:

1. Skyddsrum – för bästa skydd:

Ta dig till närmaste skyddsrum och sök skydd där.

2. Om du inte kan ta dig till ett skyddsrum:

Gå ner i en källare, ett garage eller en tunnelbanestation under mark.

3. Om du inte kan ta dig till en plats under mark:

Ta dig inomhus – helst i ett rum utan fönster.

4. Om du är utomhus och inte hinner ta dig inomhus:

Sök skydd i en tunnel eller vid en mur.

5. Om ingen annan möjlighet finns:

Lägg dig ner, helst i en grop eller i ett dike.

När du hör signalen ”Faran över” kan du lämna ditt skydd. Hjälp personer som är skadade eller instängda.

Kärnvapen

Det oroliga läget i världen gör att risken ökar för att något land ska använda kärnvapen.

Om det händer ska du ta skydd på samma sätt som vid ett angrepp från luften.

Skyddsrum ger det bästa skyddet.

Efter ett par dagar har strålningen minskat kraftigt.

Enklaste skyddet

Utomhus i en grop eller ett dike.



I en tunnel eller vid en mur.



Inomhus i ett rum utan fönster.



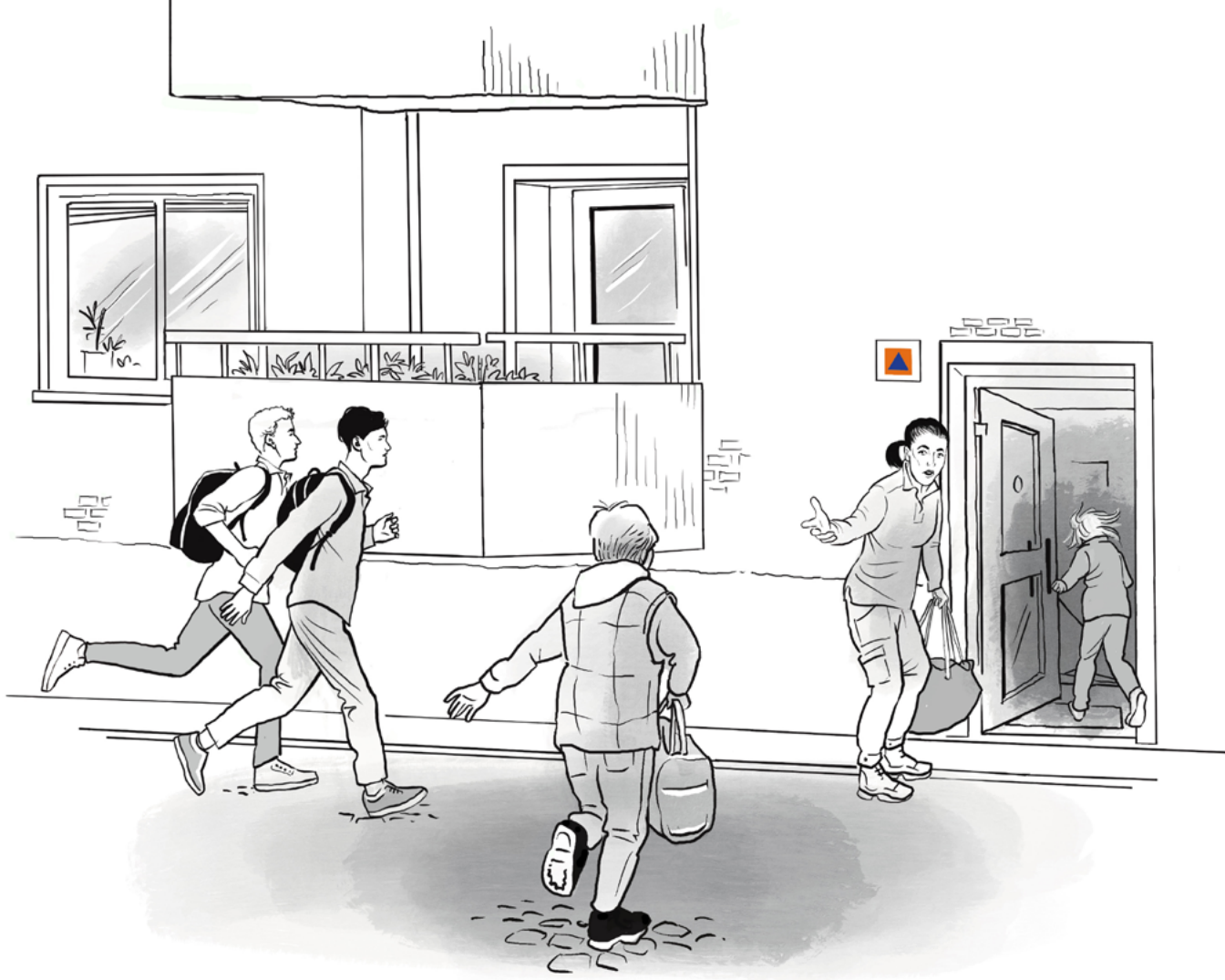
Källare, garage eller tunnelbanestation under mark.



Skyddsrum.



Säkraste skyddet



Skyddsrum

Du tillhör inget särskilt skyddsrum utan använder det som är närmast. På mcf.se finns en karta över skyddsrum.

I fredstid kan skyddsrum användas till olika saker. Om det blir höjd beredskap ska de kunna ställas i ordning inom 48 timmar.

Skyddsrum är märkta med en skylt

Om du behöver skydd vid ett militärt anfall har du rätt att komma in i närmaste skyddsrum.

Skyddsrum har en skylt med en orange fyrkant och en blå triangel.



Bra saker att ta med till skyddsrum

I skyddsrum ska det finnas vatten och enklare toaletter.

Om du måste ta dig till ett skyddsrum,
försök hinna få med dig:

- ☐ Något att äta.
- ☐ Varma kläder.
- ☐ Hygienartiklar som tvål och toalettpapper.
- ☐ Medicin.

Det här skyddar skyddsrum mot

Skyddsrum skyddar mot

- tryckvågor och splitter från bomber
- tryckvågor och värmevågor från kärnvapen
- radioaktivt nedfall, kemiska och biologiska vapen.



Ta reda på var det finns skyddsrum
och andra skyddade platser
i närheten av ditt hem, ditt arbete eller din skola.



Hemberedskap: Tips för att förbereda dig hemma

Hemberedskap betyder att du är förberedd hemma. Det innebär att du har sådant du behöver för att klara dig i minst en vecka.

De råd som du får här behöver du anpassa efter vad som passar just dig.

Vissa saker kan du ordna tillsammans med grannar eller vänner.

I kris och krig måste vi alla hjälpa varandra.

Förbered dig så att du inte behöver skaffa allt på en gång.

Vatten

Du behöver minst tre liter vatten per dygn, främst för att dricka och laga mat.

Om det blir brist på vatten så kan kommunen ställa ut vattentankar.

Men du behöver ändå ha vatten hemma.

Bra att ha hemma:

- ☐ Plastflaskor, dunkar och hinkar med lock att hämta vatten i.
- ☐ Köp vatten på flaska eller fyll dunkar som är gjorda för livsmedel.
- ☐ Förvara vattnet mörkt och svalt.
- ☐ En till två gånger per år behöver du kontrollera att vattnet fortfarande luktar och smakar bra.
Byt ut vattnet om det inte gör det.
- ☐ Koka vattnet tills det bubblar kraftigt om du är osäker på om det är rent.



Du kan frysa in vatten i PET-flaskor.

Men fyll inte ända upp för då spricker de i frysen.

Frost vatten är bra som kylklampar och du kan dricka upp vattnet när det har tinat.

Värme

Om värmen slutar fungera på vintern blir det snabbt kallt inomhus.

Välj ett rum att vara i.

Häng filter för fönstren och täck golvet med mattor.

Bra att ha hemma:

- | | |
|--|--|
| ☐ Du håller värmen bättre med varma kläder, gärna av ull. | ☐ Stearinljus och värmeljus. |
| ☐ Tjocka strumpor, mössa, vantar och halsduk. | ☐ Tändstickor, tändstål, braständare. |
| ☐ Filter, liggunderlag, sovsäck. | ☐ Brandsläckare. |
| ☐ En källa till värme som inte behöver el – till exempel en kamin som drivs av gasol eller fotogen. | |



- Risk för syrebrist. Särskilt om du använder kamin som drivs av fotogen eller gasol: Vädra ofta men korta stunder.
- Risk för brand. Innan du ska sova: Släck alla ljus och annat som ger värme.

Att ta emot och skicka information

Du behöver kunna ta emot

nyheter och viktig information från myndigheter.

Du behöver också kunna hålla kontakt med andra.

Bra att ha hemma:

- ☐ Radio som drivs med batteri, solcell eller en vev.
- ☐ Extra batterier.
- ☐ Mobiltelefon och laddade extra batterier (powerbank).
- ☐ Mobilladdare att använda i bilen.
- ☐ Viktiga telefonnummer nedskrivna på papper.

Mat

Du kan vara förberedd genom att ha mat hemma som kan förvaras i rumstemperatur.

Välj mat som

- kan ätas direkt
- går snabbt att laga
- inte behöver kokas i vatten eller bara behöver lite vatten.

Bra att ha hemma:

- | | |
|--|---|
| ☐ Rotfrukter, grönsaker, bönor:
Potatis, morötter, kål, betor, squash, lök, pumpa, ärtor. | ☐ Fettrik mat: Matolja, pesto, saltorkade tomater i olja, olivröra (tapenade), jordnötssmör, nötter och frön. |
| ☐ Torra varor: Gryn, flingor, pasta, ris, couscous, pulvermos, pulvermjölk, tortilla, hårt bröd, kex, salt, kryddor. | ☐ Snabb energi: Fruktkräm, sylt, choklad, honung, proteinbars, torkad frukt. |
| ☐ Konserver: Tomater, grönsaker, frukter, färdiga rätter. | ☐ Drycker: Kaffe, te, chokladpulver, blåbärssoppa, nyponsoppa, fruktdrycker, mjölkdrycker. |
| ☐ Proteinrik mat: Torkat eller konserverat kött och fisk, kikärter, bönor, linser, ost på tub. | ☐ Mat till barn: Välling, ersättning för bröstmjölk, gröt, barnmat på burk. |



Ta vara på frukt och bär.
Odlå sådant som är ätbart i din trädgård, på din balkong eller fönsterbräda.

Pengar

Det är bra om du kan betala på flera olika sätt. Det stärker din beredskap. Använd gärna kontanter då och då.

Bra att ha:

- ☐ Kontanter i olika valörer som räcker till mat och annat viktigt. Ungefär 1 000 (ett tusen) kronor per vuxen person är lagom att ha hemma.
- ☐ Andra sätt att betala, som bankkort, betalkort och betalnings-appar.

Toalett

Om toaletten slutar fungera så att inget vatten kommer när du spolar kan du fortsätta kissa i toaletten utan att spola.

Kasta toalettpappret i en papperskorg eller hink med lock.

Bajsa i en plastpåse eller plastsäck. Du kan sätta plastpåsen i toaletten, eller i en hink med lock.

Du kan också använda en latrintunna. Täck avföringen med till exempel kompostströ eller sågspån.

Kommunen kommer att informera om var du kan slänga avfallet.

Bra att ha hemma:

- ☐ Toalettpapper.
- ☐ Våtserverter och handsprit.
- ☐ Blöjor och mensskydd.
- ☐ Plastpåsar eller plastsäckar.
- ☐ Hink eller tunna med lock.
- ☐ Kompostströ eller sågspån.



För att minska dålig lukt:
Undvik att blanda urin och avföring i en och samma behållare.

Övrigt

Bra att ha hemma:

- ☐ Stormkök, grill och bränsle.
- ☐ Husapotek, första hjälpen-kit.
- ☐ Ficklampa, pannlampa.
- ☐ Konservöppnare.
- ☐ Drivmedel i tanken eller laddat batteri till bilen.
- ☐ Spel, pussel, korsord, böcker.

Mediciner

Får du medicin regelbundet på recept?

Då är det bra att ha medicin hemma så att det räcker i en månad.

Det gäller också saker som vården skriver ut för exempelvis diabetes.

Psykologiskt försvar: Skydd mot påverkan

Försök att påverka oss sker dagligen,
framförallt på nätet och i sociala medier.

Andra länder och grupper utanför Sverige som vill oss illa
sprider falsk information och propaganda. Syftet är
att påverka, skada och vilseleda oss.

Några vanliga sätt att försöka påverka oss:

- **Sprida lögner** och påhittade historier,
eller historier som bara delvis är sanna.
- **Använda förfälskade bilder,**
filmer eller ljudinspelningar.
- **Väcka starka känslor** om något
för att skapa oro eller misstänksamhet mot andra.

Så här kan du hjälpa till att skydda Sverige

Du kan skydda dig själv och vårt land genom att:

- Vara uppmärksam på information som väcker starka känslor.
- Bara dela information som du vet är sann.
- Undersöka om informationen är sann genom att titta på olika källor.
- Vid kris och krig är det extra viktigt att du frågar dig själv:
Är den här informationen bekräftad av ansvariga myndigheter?



Digital säkerhet: Skydda din digitala information

I vår digitala vardag blir det allt viktigare att skydda sig mot attacker på nätet. Detta kallas för cyberattacker och kan göra så att viktiga it-system slutar att fungera.

Du hjälper till att skydda Sverige från cyberattacker genom att hantera din information säkert, på arbetet, i skolan och hemma.

Så här skyddar du din digitala information:

- **Skapa långa lösenord**
genom att blanda bokstäver, siffror och symboler.
- **Klicka aldrig på länkar** och öppna inte bilagor från avsändare som du inte litar på eller inte känner igen.
- **Installera säkerhetsuppdateringar** direkt.
- **Säkerhetskopiera viktig information**
och spara den på ett säkert sätt, exempelvis på en extern hårddisk, usb-minne eller i en molntjänst.



Terrorattentat

Terrorattacker och våld med vapen kan riktas mot människor eller exempelvis elnät och transporter.

Om du drabbas: Agera direkt.

Det här ska du göra vid ett terrorattentat:

Fly långt från platsen.

Sök skydd och lås in dig om det är möjligt – stäng av ljudet på din mobil så det inte avslöjar var du gömmer dig.

Larma genom att ringa 112 och berätta vad som hänt.

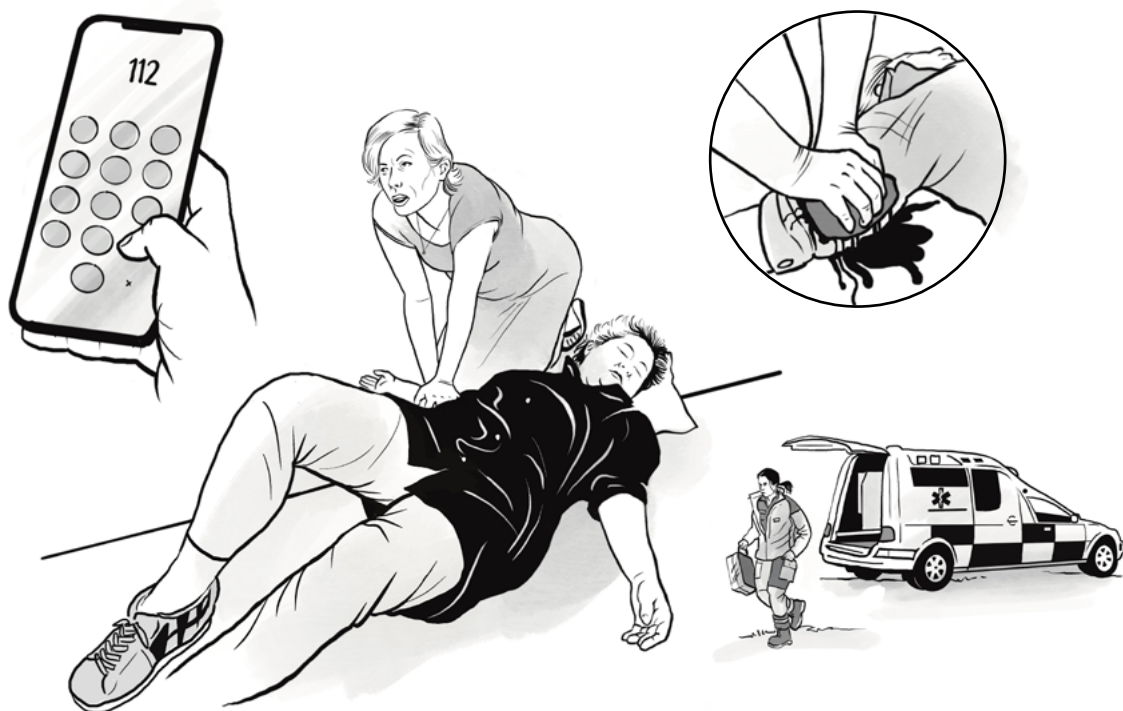
Viktigt att veta vid terrorattentat:

- **Ring bara om du ska kalla på hjälp**, nätet kan annars bli överbelastat.
- **Ring aldrig någon som kanske gömmer sig** – ringsignalen kan avslöja var personen är.
- **Följ uppmaningar** från polis, räddningstjänst och myndigheter.
- **Sprid aldrig rykten** eller information som du inte vet är sann.



Lär dig stoppa en blödning

Innan du börjar hjälpa den skadade, se till att ni båda är i säkerhet.



Så här stoppar du en kraftig blödning:

Ring 112 eller be någon annan göra det.

Tryck direkt på såret med raka armar.
Om du har en t-shirt eller ett annat tyg
kan du knöla ihop det och trycka på såret.

Be någon trycka ovanpå dina händer om du blir trött.

Håll kvar trycket tills en sjukvårdare har kommit
och säger att du kan släppa.

Extremt väder

Det blir allt vanligare med extremt väder som skyfall, översvämningar och värmeböljor. Risken för naturolyckor som skogsbränder och jordskred ökar.

Så här kan du förbereda dig:

- Ta reda på om det finns ökad risk för exempelvis översvämning eller ras där du bor. Du kan hitta information på din kommuns webbplats eller på mcf.se.
- Ta reda på hur du kan förbereda dig för extremt väder som svåra stormar eller värmeböljor. Information finns på mcf.se och krisinformation.se.
- Ta reda på om det är förbjudet att göra upp eld innan du eldar eller grillar utomhus. Information finns bland annat på krisinformation.se.
- Följ väderprognoser och ta varningar om vädret på allvar. Du kan ladda ner appar för att få varningar, till exempel från krisinformation.se, Sveriges Radio och SMHI Väder.



Om du råkar ut för extremt väder eller en naturolycka får du information om vad du ska göra i Sveriges Radio P4. Exempelvis om du måste koka ditt dricksvatten eller utrymma området där du är.



Smitta

Allvarliga smittsamma sjukdomar kan spridas snabbt och påverka många människor.

Om en farlig smittsam sjukdom börjar spridas är det viktigt att följa råd från myndigheter om hur du ska skydda dig själv och andra från att bli smittade.

Håll dig uppdaterad med information från till exempel din kommun, region och myndigheter.



Du som har behov av extra stöd

Du som får stöd från kommunen ska få det även om det blir kris eller krig. Men du behöver också ha en egen beredskap utifrån de behov du har.

Det här kan du som behöver extra hjälp göra själv:

- **Prata med personer i din närhet**, med vänner, grannar, assistenter och biståndshandläggare vilken hjälp du kan behöva.
- **Gör en krisplan** som beskriver vad du behöver hjälp med, och om du exempelvis behöver mediciner och särskilda hjälpmedel.
- **Ha kontaktuppgifter** till personer som kan hjälpa dig nedskrivna på papper.
- **Planera för hur du tar dig till ditt närmaste skyddsrum** eller annan skyddad plats.
- **Använd Teletal, Texttelefoni eller Bildtelefon** för att få viktig information på telefon.
- **Använd appen från krisinformation.se och tillåt notiser** för att få viktiga meddelanden om du har nedsatt hörsel.
- **Använd uppläsningsverktyg eller skärmläsare** för att få information från myndigheter om du har nedsatt syn.
- **Du kan ta med ledarhund eller assistanshund till skyddsrum.**



Ta del av mer information på mcf.se och krisinformation.se.

Du som har husdjur

Du ansvarar för att ditt husdjur mår bra även i kris och krig. Se till att ha minst en veckas beredskap för ditt djur.

Bra att ha hemma:

- ☐ Foder och vatten i dunkar.
- ☐ Mediciner om djuret behöver det.
- ☐ Bur eller annat så du kan ta med dig djuret om du måste lämna ditt hem.

Vid ett luftangrepp kan du ta med dig ditt husdjur till skyddade platser som källare, garage och tunnelbanestationer.

Om du måste lämna husdjuret ensamt hemma ska du ställa fram extra vatten och extra mat. Men ställ bara fram extra mat om ditt husdjur klarar av att inte äta upp allt på en gång.

Skriv ner följande uppgifter på ett papper:

- telefonnummer till veterinär
- djurets försäkringsnummer
- djurets id-nummer.



Du som har hästar eller lantbruksdjur hittar information om beredskap på jordbruksverket.se.

Du som är orolig

Det är naturligt att vara orolig,
när vi lever i en tid
som kan kännas otrygg.

Så här kan du minska din oro:

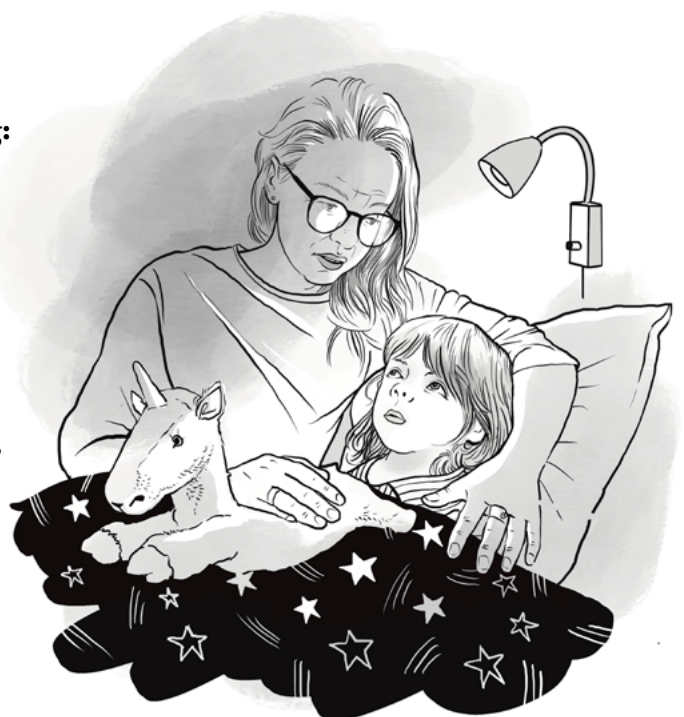
- **Prata med andra:** Att dela sin oro med andra gör den ofta enklare att hantera och du känner dig mindre ensam.
- **Engagera dig och hjälp andra,** till exempel med att stärka deras beredskap.
- **Ta hand om dig själv och din hälsa:** Bra mat, sömn och träning gör att du mår bättre.
- **Undvik att ta del av för mycket negativa nyheter** om läget i världen – det kan göra att du mår sämre. Hitta en nivå som är lagom för just dig.
- **Ge tid åt sådant som får dig att må bra** som att läsa en bok eller ta en promenad i naturen.
- **Om du mår mycket dåligt på grund av oro** ska du ta kontakt med vården.

Så här kan du prata med barn om kris och krig

Barn uttrycker oro på olika sätt.
Var uppmärksam på hur barnet mår.

Här får du några råd för att minska barns oro för kriser och krig:

- Lyssna på barnet.
- Svara på frågor och förklara vad som händer.
- Om du inte vet svaret på en fråga: Säg att du inte vet.
- Berätta bara det du verkligen vet är sant, utan för många detaljer.
- Hjälp barnet att tänka på annat genom att göra saker som barnet tycker om.



Viktiga telefonnummer

112

När det är akut och du behöver ambulans, räddningstjänst eller polis.

114 14

För att kontakta polisen och det inte är akut.

113 13

För att få information om allvarliga olyckor eller kriser.
Eller om du vill ge sådan information.

1177

Rådgivning om du är sjuk eller har skadat dig.

Här hittar du mer information

[MCF.se](https://mcf.se)

Om beredskap för kris och krig, filmer, övningar och utbildningar från Myndigheten för civilt försvar (MCF).

[Forsvarsmakten.se](https://forsvarsmakten.se)

Om det militära försvaret av Sverige och allierade länder.

[Krisinformation.se](https://krisinformation.se)

Samlad information om kris och krig från svenska myndigheter.

[Lilla.krisinformation.se](https://lilla.krisinformation.se)

För barn och unga om kris och krig.

Viktigt meddelande till allmänheten (VMA)



7

14

7

14

7

14

7

Signal i 7 sekunder och paus i 14 sekunder.
Slutar efter 2 minuter.

- Gå in.
- Stäng fönster, dörrar och ventilation.
- Lyssna på Sveriges Radio P4.

Beredskapslarm



30

15

30

Signal i 30 sekunder och paus i 15 sekunder.
Slutar efter 5 minuter.

- Lyssna på Sveriges Radio P4.
- Du som är värnpliktig eller civilpliktig:
Ta dig genast till den plats du fått besked om.

Flyglarm



Korta signaler i 1 minut.

- Ta dig genast till skyddsrum eller annan skyddad plats
– välj det som är närmast.

Faran över



30

Lång obruten signal i 30 sekunder.