

Tärkeää tietoa Ruotsin asukkaille



**Jos tulee kriisi
tai syttyy sota**

Tämä esite lähetetään kaikkiin talouksiin Ruotsissa hallituksen toimeksiannosta. Yhteiskuntasuojelu- ja valmiusvirasto (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB) vastaa sisällöstä.

Esitteen voi tilata selkokielisenä, ruotsinkielisenä versiona ja englanninkielisenä versiona sekä ladata digitaalisesti useilla eri kielillä. Esite on julkaistu myös ruotsalaisella viittomakielellä, ääneen luettuna ja pistekirjoituksella.

Lue lisää verkkosivustolta msb.se.

Säästä esite.

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

Kuvitus: Patrik Berg

Julkaisunro: MSB2433 – marraskuu 2024

ISBN: 978-91-7927-547-1



Ruotsin asukkaille

Elämme rauhatonta aikaa. Muualla maailmassa soditaan. Terrorismilla, kyberiskuilla ja harhaanjohtavalla informaatiolla koetetaan vaikuttaa meihin ja vahingoittaa meitä.

Jotta voimme vastustaa uhkia, meidän on yhdistettävä voimamme ja otettava vastuuta maastamme. Jos kimppuumme hyökätään, kaikkien on autettava puolustamaan Ruotsin itsenäisyyttä ja demokratiaamme.

Rakennamme vastarintaa joka päivä yhdessä omaisten, kollegoiden, ystävien ja naapurien kanssa.

Tästä esitteestä saat tietää, kuinka voit valmistautua ja mitä sinun tulee tehdä, jos tulee kriisi tai syttyy sota.

Olet osa Ruotsin valmiutta.

Sisältö

Epävarma maailma vaatii valmiutta.....	5
Yhdessä vahvistamme Ruotsia.....	6
Ruotsin puolustus.....	7
Kohotettu valmius.....	8
Kokonaismaanpuolustusvelvollisuus.....	9
Varoitusjärjestelmä.....	10
Suojaudu ilmahyökkäykseltä.....	12
Kotivara.....	15
Evakuointi.....	19
Väestönsuojat.....	20
Psykologinen puolustus.....	22
Digitaalinen turvallisuus.....	23
Terrori-isku.....	24
Verenvuodon tyrehtyttäminen.....	25
Äärisää.....	26
Tartunnat.....	27
Eriyistä tukea tarvitsevat.....	28
Kotieläinten omistajat.....	29
Jos olet huolissasi.....	30
Lasten kanssa sodasta ja kriisistä puhuminen.....	30
Tärkeitä puhelinnumeroita ja lisätietoa.....	31–32

Epävarma maailma vaatii valmiutta

Sotilaallinen uhka Ruotsia kohtaan on kasvanut ja meidän on oltava valmiita pahimpaan – aseelliseen hyökkäykseen.

Sota – äärimmäisin uhka vapaudellemme

Kun joku väkivalloin haluaa ottaa oikeuden määrätä meitä, se uhkaa oikeuttamme vapaaseen ja itsenäiseen elämään.

On myös muita tapoja kuin sotilaallinen väkivalta, joilla koetetaan vaikuttaa meihin ja vahingoittaa maataamme, esimerkiksi kyberhyökkäykset, vaikutuskampanjat, terrorismi ja sabotaasi. Sellaista voi tapahtua koska vain, ja paljon tapahtuu tässä ja nyt.

Emme voi pitää vapauttamme itsestäänselvyytenä. Ja meillä on oltava halua ja rohkeutta puolustaa avointa yhteiskuntaamme, vaikka se vaatisikin uhrauksia.

Jos Ruotsiin hyökätään, emme ikinä anna periksi.
Kaikki tiedot siitä, että vastarinta loppuisi, ovat vääriä.

Muut vakavat uhat

Meidän on vahvistettava vastarintaamme myös, jotta voimme kohdata muita vakavia riskejä ja uhkia, esimerkiksi:

- äärisää
- vaaralliset tartunnat
- häiriöt tärkeissä it-järjestelmissä
- järjestäytynyt rikollisuus.



Yhdessä vahvistamme Ruotsia

Kriisin ja sodan aikana kaikkien täytyy tukea Ruotsin vastarintaa.

Viranomaisilla, alueilla ja kunnilla on suuri vastuu, kun turvallisuuttamme uhataan. Kuntien esimerkiksi on huolehdittava vanhuksista ja sairaista sekä huolehdittava siitä, että lastenhoito ja pelastuspalvelu toimivat niin pitkään kuin mahdollista. Myös yritykset auttavat valmiudessamme.

Jos jotakin vakavaa tapahtuu, apu menee ensi sijassa niille, jotka sitä eniten tarvitsevat. Useimpien meistä on tultava toimeen omillaan ainakin viikko.

Muutamia esimerkkejä siitä, kuinka voit osallistua yhteiseen valmiuteemme:

- Liity vapaaehtoiseen puolustusjärjestöön, jolla on tehtävä kokonaismaanpuolustuksessa. Myös muut aatteelliset järjestöt ja uskontokunnat tekevät tärkeää työtä.
- Suorita esimerkiksi painelu-puhalluselvitys-kurssi (hjärt-och lungräddning, HLR).
- Ryhdy verenluovuttajaksi, jos voit.
- Puhu asuinpaikassasi muiden kanssa siitä, kuinka voitte vahvistaa yhteistä valmiuttanne, esimerkiksi asumisoikeusyhdistyksessä, vuokratalossa tai kyläyhtymässä.

Ruotsin puolustus

Ruotsissa on kokonaismaanpuolustus, joka koostuu sotilaallisesta puolustuksesta ja siviilipuolustuksesta. Ruotsi on myös osa Naton kollektiivista puolustusta.

Sotilaallinen puolustus

Sotilaallinen puolustus puolustaa Ruotsia ja liittoutuneita Nato-maita aseellisilta hyökkäyksiltä, suojaa rajojamme ja auttaa konfliktien käsittelyssä. Sotilaallinen puolustus koostuu Puolustusvoimista ja useista muista viranomaisista, jotka tukevat sotilaallista puolustusta.

Siviilipuolustus

Siviilipuolustuksen muodostavat kaikki, jotka asuvat Ruotsissa, sekä viranomaiset, alueet, kunnat, yritykset ja aatteelliset järjestöt. Yksi siviilipuolustuksen tärkeimmistä tehtävistä on tukea sotilaallista puolustusta. Toinen päätehtävä on suojata siviiliväestöä ja pitää huolta siitä, että perustavat yhteiskunnalliset toiminnot toimivat niin pitkään kuin mahdollista myös sota-aikana. Tämä koskee esimerkiksi sähköntarjontaa, sairaanhoitoa ja kuljetuksia.

Ruotsi Natossa

Ruotsi on mukana puolustusliitto Natossa. Liiton tarkoitus on, että maat yhdessä ovat niin vahvoja, että se pelottaa muita tekemästä hyökkäystä. Jos johonkin Nato-maahan kuitenkin hyökkättäisiin, liiton muut maat auttavat puolustamisessa – yksi kaikkien, kaikki yhden puolesta.





Kohotettu valmius

Jos syttyy sota tai on sodan vaara, hallitus voi päättää kohotetusta valmiudesta (höjd beredskap), jotta vahvistetaan maan mahdollisuuksia puolustaa itseään.

Kohotettu valmius merkitsee, että koko yhteiskunnan tulee koota voimansa, jotta hyökkääjä voidaan kohdata ja pitää huolta siitä, että tärkeimmät yhteiskunnalliset toiminnot toimivat. Kohotetussa valmiudessa sinut saatetaan kutsua auttamaan jollakin tavalla.

Saat tietää kohotetusta valmiudesta muun muassa radiosta, tv:stä ja teksti-tv:stä. Korkeimmassa valmiudessa voidaan käyttää myös valmiushälytystä.

Valmiushälytys tarkoittaa, että on sota tai välitön sodanvaara. Koko kokonaisuus on pantava liikekannalle välittömästi ja yhteiskunnan on valmistauduttava sotaan. Kohotettu valmius on voimassa koko maassa.

Kokonaismaanpuolustusvelvollisuus

Siitä vuodesta alkaen, kun täytät 16, ja siihen asti, kun täytät 70, sinulla on kokonaismaanpuolustusvelvollisuus ja velvollisuus auttaa kokonaismaanpuolustuksessa sodan uhatessa ja sodassa.

Kokonaismaanpuolustusvelvollisuus on kaikilla Ruotsin kansalaisilla, sekä Ruotsissa että ulkomailla asuvilla. Kokonaismaanpuolustusvelvollisuus koskee myös niitä muiden maiden kansalaisia, jotka asuvat Ruotsissa. Kokonaismaanpuolustusvelvollisuus tarkoittaa tätä:

- Asevelvollisuus tai siviilivelvollisuus. Kohotetun valmiuden aikana sinulla on velvollisuus siirtyä paikkaan, josta olet saanut tiedon sotapaikkamääräyksessäsi.
- Yleinen työvelvollisuus. Jos hallitus päättää yleisestä työvelvollisuudesta, sinulla on velvollisuus jatkaa työtäsi tai tehdä muita tehtäviä, jotka ovat tärkeitä kokonaismaanpuolustukselle.

Kohotetun valmiuden aikana menet tavalliseen työpaikkaasi, ellei sinulla ole muuta sotasijoitusta.



Varoitusjärjestelmät

Vakavien onnettomuuksien, kriisien, sodanuhan ja sodan aikana saatetaan antaa erilaisia varoituksia. Lue lisää, mitä eri signaalit merkitsevät.

Ulkoilmavaroitus

Ulkoilmavaroitus ”Hesa Fredrikin” laitteistoa on useimmissa kunnissa ja ydinvoimaloiden ympärillä.

Ulkoilmavaroitusta testataan kello 15 maaliskuun, kesäkuun, syyskuun ja joulukuun ensimmäisenä maanantaina, joka ei ole pyhäpäivä.

Tärkeä yleisötiedote (Viktigt meddelande till allmänheten, VMA)



7

14

7

14

7

14

7

Signaali 7 sekuntia ja tauko 14 sekuntia.
Päättyy 2 minuutin kuluttua.

Mene sisään. Sulje ikkunat, ovet ja mikäli mahdollista, myös ilmastointi.
Kuuntele Ruotsin radion P4-kanavaa (Sveriges Radio P4) lisätietoja varten.

VMA on järjestelmä, jolla varoitetaan ja tiedotetaan vakavista onnettomuuksista ja kriiseistä, kuten esimerkiksi vaarallisten aineiden päästöistä ja tulipaloista, joissa on myrkyllisen savun tai räjähdyksen riski. VMA:n saa muun muassa näiden kanavien kautta:

- Ruotsin radio, SVT, SVT Teksti-tv (Sveriges Radio, SVT, SVT Text) ja kaupalliset radio- ja tv-kanavat.
- Sovellukset, kuten krisinformation.se, SOS Alarm, Sveriges Radio ja SVT.
- Tekstiviesti kännyköihin kyseeseen tulevilla alueilla.

Valmiushälytys



30

15

30

Signaali 30 sekuntia ja tauko 15 sekuntia.
Päättyy 5 minuutin kuluttua.

Mene sisään. Kuuntele Ruotsin radion P4-kanavaa (Sveriges Radio P4).
Valmiushälytys merkitsee, että koko maassa on voimassa korkein valmius.
Ase- ja siviilivollisten tulee välittömästi siirtyä paikkaan, josta on saanut
tiedon sotasijoitusmääräyksessä. Se, jolla on sotasijoitus työpaikalla,
noudattaa työnantajansa ohjeita.

Lentohälytys



Lyhyitä signaaleja 1 minuutin ajan.

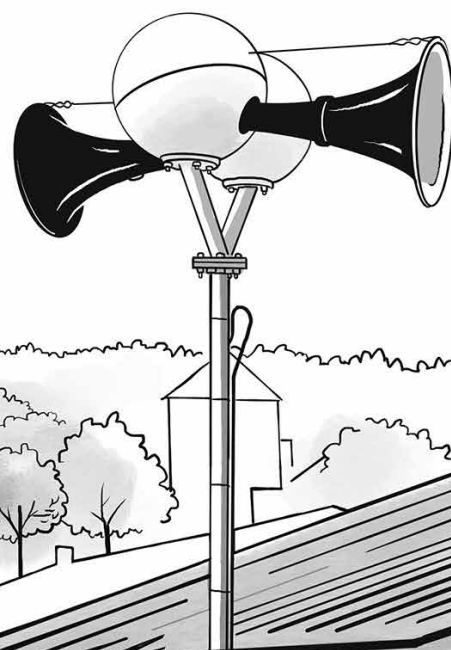
Siirry välittömästi lähimpään väestönsuojaan, kellariin tai muuhun suojattuun
paikkaan. Olet paremmissa turvassa sisätiloissa kuin ulkona, varsinkin
huoneessa, jossa ei ole ikkunoita.

Vaara ohi



30

Pitkä, katkeamaton signaali 30 sekuntia.



Suojaudu ilmahyökkäykseltä

Ilmahyökkäyksen aikana siirry välittömästi väestönsuojaan tai muuhun suojattuun paikkaan. Valitse se, joka on sinua lähinnä. Voi myös olla, että jokin alue on evakuoitava sotilaallisen hyökkäyksen uhatessa.

Sinua varoitetaan hyökkäyksestä muun muassa ilmahälytyksellä ja Ruotsin radion P4-kanavalla (Sveriges Radio P4).

Väestönsuojat suojaavat paineaalloilta ja pommien sirpaleilta. Ne suojaavat myös ydinaseiden paineaalloilta ja lämpöaalloilta. Väestönsuojat tarjoavat paremman suojan kuin muut paikat radioaktiiviselta laskeumalta, kemiallisten aseiden kaasuilta sekä biologisilta taisteluaineilta.

Muut suojatut paikat

Kellarit, autotallit ja maanalaisen asemat maan alla tarjoavat myös suojaa ilmahyökkäysten aikana. Myös tunnelit ja muurit tarjoavat jonkinlaista suojaa. On parempi olla sisätiloissa kuin ulkona, ja mieluiten ikkunattomassa huoneessa.

Jos olet ulkona etkä ehdi muuhun suojaan, mene makuulle maahan, mieluiten sikiöasentoon kuoppaan tai ojaan.

Kun kuulet signaalin ”Vaara ohi”, voit jättää suojan. Auta ihmisiä, jotka ovat loukkaantuneet tai jääneet loukkuun.

Ydinaseet

Globaali turvallisuustilanne lisää riskiä siitä, että ydinaseita saatetaan käyttää. Hyökkäyksessä, jossa käytetään ydinaseita tai kemiallisia tai biologisia aseita, suojaudu samalla tavoin kuin ilmahyökkäyksen aikana. Väestönsuoja tarjoaa parhaan suojan. Säteily pienenee parissa päivässä voimakkaasti.

Yksinkertaisin suoja

Ulkona kuoppa
tai oja.



Tunneli tai
muurin vieressä.



Sisätilat, ikkunaton
huone.



Maan alla oleva
kellari, autotalli tai
maanalaisasema.



Väestönsuoja.



Tehokkain suoja



Kotivara

Osallistut koko yhteiskunnan valmiuteen, jos sinulla on kotivara vähintään viikoksi.

Sovella luettelojen neuvoja omien tarpeidesi ja edellytystesi mukaan. Jotkin asiat ovat ehkä jaettavissa muiden kanssa, esimerkiksi naapurien. Kriisin ja sodan aikana kaikkien on autettava toisiaan.

Valmistaudu niin, ettei sinun tarvitse hankkia kaikkea kerralla, jos jotakin vakavaa tapahtuu.

Vesi

Tarvitset vähintään 3 litraa vettä vuorokaudessa, ensisijaisesti juomavettä ja ruuanlaittoon. Jos juomavedestä tulee pulaa, kunta voi tuoda vesitankkeja, mutta sinulla on silti oltava vettä kotona.

Hanki kanistereita tai kannellisia ämpäreitä, joilla voit noutaa vettä.

Osta vettä pulloissa tai täytä kanistereita, jotka on tehty elintarvikkeita varten.

Säilytä vesi pimeässä ja viileässä. Tarkista, että veden maku ja tuoksu ovat hyviä kerran tai kaksi vuodessa. Vaihda tarvittaessa.

Jos olet epävarma, onko vesi puhdasta, keitä vettä, kunnes se kuplii voimakkaasti.



Pakasta vettä PET-pulloissa. Pulloja voi käyttää kylmävarainjina, jos virta katkeaa. Kun jää on sulanut, voit juoda vettä. Älä täytä pulloja kokonaan, silloin ne saattavat haljeta.

Lämmitys

Asunto kylmenee nopeasti, jos talvella tulee sähkökatko. Valitse yksi huone, jossa olet. Ripusta ikkunoihin peittoja ja peitä lattia matoilla. Kotona on hyvä olla:

Lämpimiä ja kestäviä ulkovaatteita, villavaatteita, paksuja sukkia, pipoja, kintaita ja kaulaliinoja.

Peittoja, makuualustoja ja makuupusseja.

Vaihtoehtoisia lämmönlähteitä, jotka eivät ole sähkökäyttöisiä, kuten esimerkiksi kaasulämmitin tai lamppuöljyllä toimiva lämpöpatteri.

Steariini kynttilöitä, tuikkuja ja lämmönlähteiden polttoainetta.

Tulitikkuja, takansytyttimiä ja palosammuttimia.



Ole varovainen, kun käytät vaihtoehtoisia lämmönlähteitä. Tuuleta usein, jotta saat sisätiloihin happea. Sammuta lämmitimet ennen kuin menet nukkumaan.

Kommunikaatio

Sinun on voitava ottaa vastaa uutisia ja tärkeää tietoa viranomaisilta.

Sinun on myös voitava ottaa yhteyttä omaisiin ja ystäviin.

Kotona on hyvä olla:

Radio, joka toimii paristoilla, aurinkokennoilla tai veivattava radio.

Ylimääräisiä paristoja.

Kännykkä ja ladattuja lisäparistoja (powerbank).

Kännykän laturi, jota voi käyttää autossa.

Tärkeät puhelinnumerot paperilla.



Ruotsin radion P4-kanava (Sveriges Radio P4) on valmiuskanava, joka jatkaa lähetyksiä kriisin ja sodan aikana. Ota selvää paikallisen P4-kanavasi taajuudesta sivustolta krisinformation.se.

Ruoka

Tarvitset ruokaa, joka tekee kylläiseksi, antaa energiaa ja jota voi säilyttää huoneenlämmössä. Valitse ruokaa, jonka voi valmistaa nopeasti, joka ei vaadi paljon vettä tai jonka voi syödä heti. Tee varasto ostamalla joskus hiukan ylimääräistä ruokaa. Kotona on hyvä olla:

Kuivat tuotteet: ryynit, hiutaleet, pasta, riisi, couscous, muusijauhe, maitojauhe, tortilla, näkkileipä, keksit, suola, mausteet.

Säilykkeet: tomaattimurska, valmisruuat, vihannekset, hedelmät.

Proteiinit: kuivattu liha ja kala tai säilykeliha ja -kala, kikherneet, pavut, linssit, tuubijuusto.

Rasvat: ruokaöljy, pesto, aurinkokuivatut tomaatit öljyssä, tapenade, maapähkinävoi, pähkinät ja siemenet.

Nopea energia: hedelmäkiisseli, hillo, suklaa, hunaja, proteiinipatukat, kuivatut hedelmät.

Juomat: kahvi, tee, kaakaojauhe, mustikka- ja ruusunmarjakeitto, hedelmäjuomat, maitojuomat.

Lastenruoka: velli, maidonkorvike, puuro, lastenruokapurkit.



Hyödynnä marjoja ja hedelmiä. Viljele syötävää puutarhassa, parvekkeella tai ikkunalaudalla.

Raha

Jos voit maksaa useammilla tavoilla, vahvistat valmiuttasi. Käytä mielellään käteistä silloin tällöin. Hyvä olla:

Käteistä eri summina vähintään viikoksi.

Muita maksuratkaisuja, kuten pankkikortti ja digitaaliset palvelut.

Vessa

Ellei vesihanasta tule vettä, esimerkiksi sähkökatkon aikana, et voi vetää vessaa. Ole valmis käsittelemään jätteet ja pidä huolta hygieniasta.

Voit pissata vessaan, vaikka et voikaan vetää sitä. Laita vessapaperi kannelliseen paperikoriin tai ämpäriin.

Ulostetta varten voit laittaa muovipussin tai jätepussin vessaan, käyttää jäteämpäriä tai kannellista ämpäriä. Peitä uloste esimerkiksi kompostipurulla tai sahanpurulla. Kunta tiedottaa, minne jätät jätteet. Hyvä olla kotona:

Vessapaperi.

Muovipussit tai jätensäkit.

Kosteuspyyhkeet ja käsidesi.

Kompostipuru tai sahanpuru.

Vaipat, kuukautissuojat.

Kannellinen ämpäri.



Pahan hajun välttämiseksi tulee välttää virtsan ja ulosteen sekoittamista.

Muuta

Hyvä olla kotona:

Retkikeitin, grilli ja polttoainetta.

Taskulamppu, otsalamppu.

Kotiapteekki, ensiaputarvikkeet.

Säilykepurkinavaaja.

Tulitikkuja, tulukset.

Polttoainetta tankkiin tai ladattu sähköauton paristo.



Jos käytät reseptilääkkeitä tai tarvikkeita, esimerkiksi diabetekseen, niitä on hyvä olla kotona kuukaudeksi.

Evakuointi

Voi olla, että sinun on poistuttava alueelta nopeasti esimerkiksi sotilaallisen hyökkäyksen uhatessa tai ympäristöonnettomuuden tai vaarallisen päästön yhteydessä.

Saat tietää, että sinut on evakuoitava muun muassa VMA:n avulla. Kuuntele Ruotsin radion kanavaa P4 (Sveriges Radio P4) ja noudata viranomaisten ohjeita.

Ellet pysty itse evakuoimaan itseäsi, voit saada apua evakuointiin sekä akuuttiin asumiseen ja ruokaan paikassa, johon tulet.

Hyvä olla mukana

Suunnittele, mitä juuri sinun on otettava mukaan, jos sinun on jätettävä asuntosi nopeasti joko lyhyemmäksi tai pidemmäksi ajaksi. Tässä muutamia vinkkejä:

Ruokaa ja vettä muutamiksi päiviksi.

Henkilöllisyystodistukset, pankkikortti ja käteistä.

Lääkkeet ja apuvälineet, esimerkiksi kuulolaite.

Radio, joka toimii paristolla, aurinkokennoilla tai joka on veivattava.

Lämpimiä vaatteita, sadevaatteet ja vaihtovaatteet.

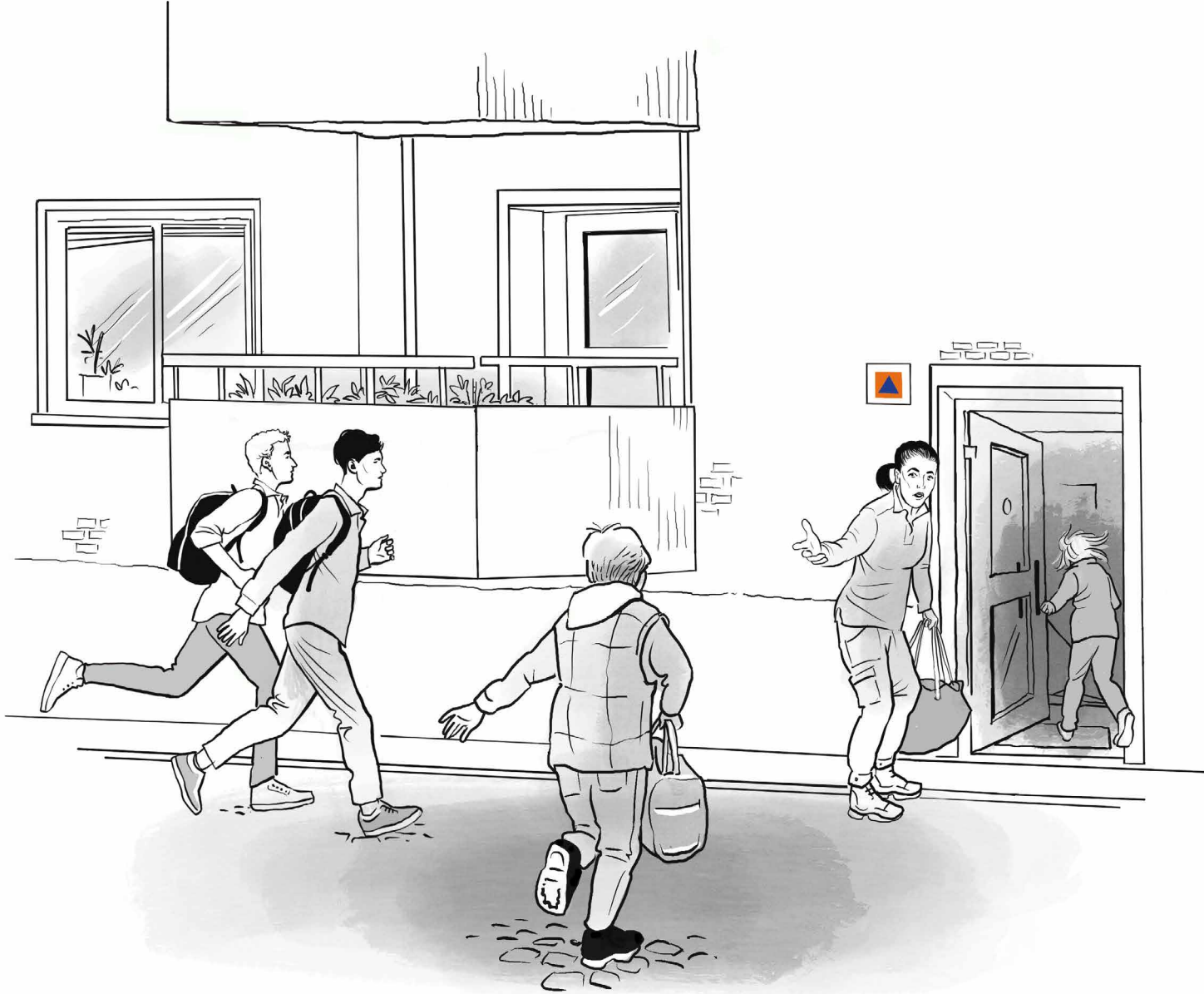
Hygienia-atarvikkeet.

Kännykkä ja laturi.

Kartta ja kompassi.

Tärkeitä tiedot paperilla, esimerkiksi puhelinnumerot ja vakuutusasiakirjat.





Väestönsuojat

Et kuulu minkään tietyn väestönsuojan piiriin, vaan käytät sitä, joka on lähinnä. Sivustolla msb.se on kartta väestönsuojista.

Väestönsuojassa tulee olla vettä ja yksinkertaisia vessoja. Jos ehdit, sinun tulee ottaa mukaan jotakin syötävää, lämpimät vaatteet ja hygieniatarvikkeita. Valmistaudu siihen, että joudut viettämään väestönsuojassa muutamia päiviä.

Rauhanaikana väestönsuojaa saa käyttää muuhun tarkoitukseen, mutta se on voitava ottaa käyttöön 48 tunnin kuluessa. Kohotetun valmiuden aikana kiinteistönomistaja vastaa käyttöönnoton järjestämisestä.

Väestönsuojat on merkitty kylillä, jossa on oranssi nelikulmio ja sininen kolmio. Symboli merkitsee, että väestönsuojalla on erityinen suoja sodan lakien mukaan.

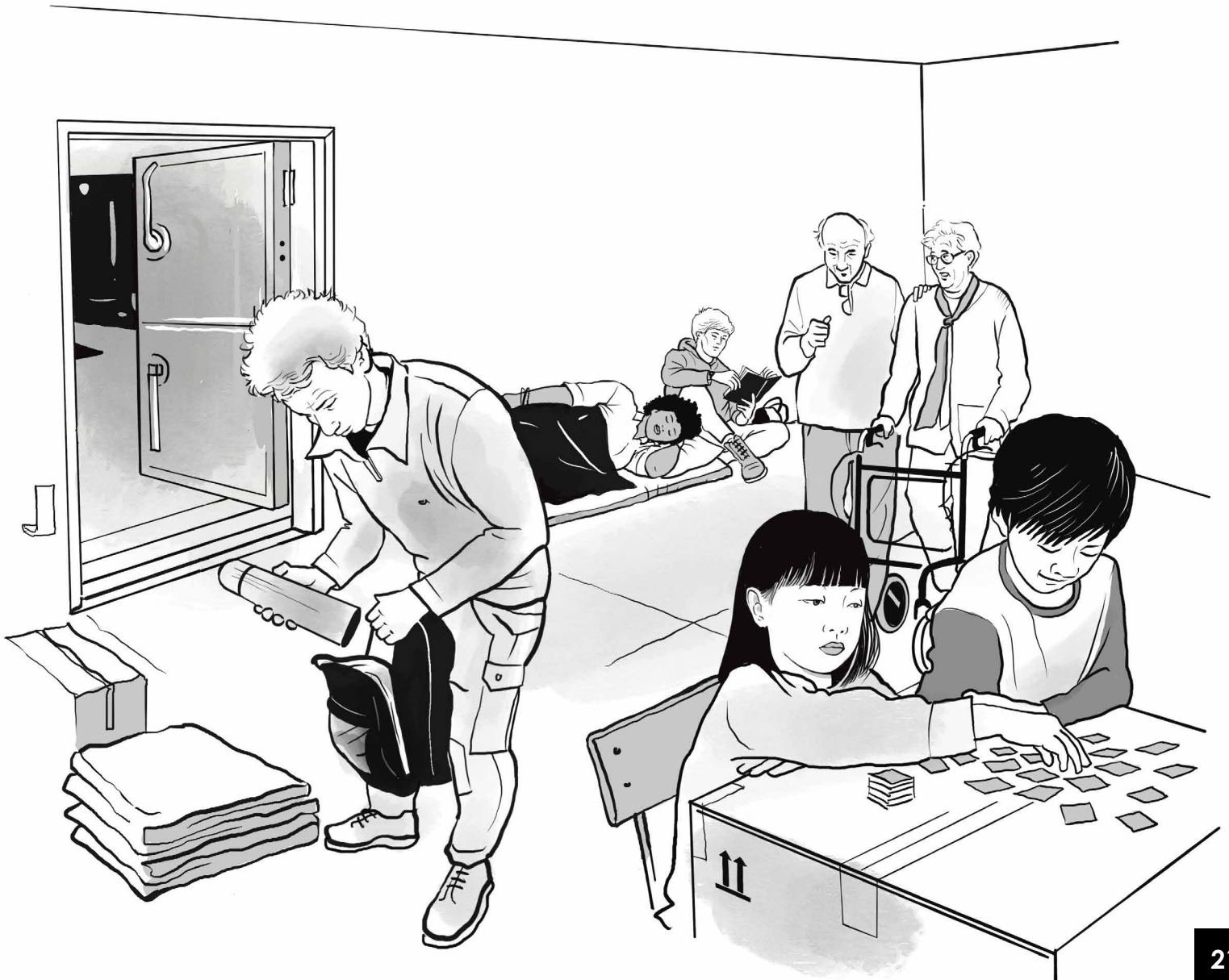


Lähin suoja

Jos tarvitset suojaa kohotetun valmiuden aikana, sinulla on oikeus päästä sisään lähimpään väestönsuojaan.



Ota selvää, missä asuntoasi, kouluasi ja työpaikkaasi lähellä olevat väestönsuojat tai muut suojapaikat sijaitsevat.



Psykologinen puolustus

Vieraat vallat ja muut toimijat Ruotsin ulkopuolella käyttävät desinformaatiota, harhaanjohtamista ja propagandaa vaikuttaakseen meihin.

Yrityksiä vaikuttaa tapahtuu päivittäin, lähinnä verkossa ja sosiaalisessa mediassa. Tarkoituksena on herättää epäilystä ja rikkoa tahtomme puolustautua.

Ne, jotka haluavat vaikuttaa meihin, voivat tehdä sen seuraavilla tavoilla:

- Levittää valheita ja vääriä kertomuksia, tai kertomuksia, jotka ovat osin tosia, mutta ne on poistettu asiayhteydestään.
- Väärentää kuvia, videoita ja ääninauhoituksia.
- Herättää voimakkaita tunteita asiassa tai tapauksessa, jotta meissä heräisi huoli tai alkaisimme epäillä toisiamme.

Näin voit toimia tukeaksesi vastarintaamme:

- Ole tarkka, jos sisältö herättää voimakkaita tunteita.
- Jaa vain informaatiota, jonka tiedät tulevan luotettavilta tahoilta.
- Koeta saada informaatio varmistetuksi useilta eri tahoilta.
- Vakavan tapahtuman yhteydessä hanki varmistettua informaatiota viranomaisilta.



Digitaalinen turvallisuus

Digitalisaatio voi tehdä meistä haavoittuvaisia kyberhyökkäysten yhteydessä, jos tärkeät it-järjestelmät lakkaavat toimimasta.

Osallistut Ruotsin vastarinnan vahvistamiseen käsittelemällä informaatiota turvallisella tavalla, sekä kotona että työpaikalla. Muutamia vinkkejä:

- Luo pitkiä salasanoja, jotka ovat kirjainten, numeroiden ja erikoismerkkien yhdistelmiä.
- Älä klikkaa tuntemattomilta lähettäjiltä tulevien sähköpostien linkkejä äläkä avaa liitteitä.
- Asenna turvapäivitykset heti.
- Ota turvakopio tärkeimmästä informaatiosta esimerkiksi ulkoiselle kovalevyllä, usb-muistitikulle tai pilvipalveluun.



Terrori-isku

Terrori-iskuja ja aseellista väkivaltaa voidaan suunnata ihmisiä tai tärkeää infrastruktuuria, kuten sähkönhuoltoa ja kuljetuksia, kohtaan. Jos joudut kohteeksi, toimi välittömästi.



Pakene

Poistu kauas.

Hae suojaa

Lukitse itsesi huoneeseen tai piiloudu, ellei pysty pakenemaan. Laita puhelimen ääni pois.

Hälytä

Soita 112:een ja kerro, mitä on tapahtunut.

Muista:

- Soita vain, jos haluat hälyttää apua. Muuten verkko voi ylikuormittua.
- Noudata poliisin, pelastushenkilöstön ja viranomaisten kehotuksia.
- Älä levitä huhuja ja varmistamatonta tietoa siitä, mitä tapahtuu.
- Älä soita kenellekään, joka voi olla vaarassa. Saatat paljastaa, missä henkilö on piilossa.

Verenvuodon tyrehdyttäminen

Pidä huoli, että sinä itse ja loukkaantunut henkilö olette turvassa, ennen kuin aloitat avunannon. Näin pysäytät voimakkaan verenvuodon:



Soita numeroon 112 tai pyydä jotakuta muuta soittamaan.

Paina suoraan haavaan suurin käsivarsin. Mielellään myrkyksi puristetulla t-paidalla, kaulaliinalla tai vastaavalla.

Jos väsyit tai tarvitset apua, pyydä jotakuta painamaan käsiäsi.

Paina haavaa, kunnes ambulanssihenkilökunta kääkee sinun lopettaa.

Äärisää

Äärisää, kuten rankkasateet, tulvat ja helleaallot tulevat yhä tavallisemmiksi. Luonnonkatastrofien, kuten maanvyörymien ja metsäpalojen, vaara kasvaa.

Valmistaudu ja helpota viranomaisten toimia näin:

- Hae informaatiota kuntasi verkkosivustolta tai sivustolta msb.se asuinpaikkasi vaaroista ja valmiudesta esimerkiksi vyörymien, eroosion ja tulvien yhteydessä.
- Käy sivustoilla msb.se tai krisinformation.se saadaksesi neuvoja, kuinka voit valmistautua äärisään varalta.
- Tarkista, on tulentekokielto voimassa, ennen kuin sytytät tulen tai grillaat. Tietoa on muun muassa sivustolla krisinformation.se.
- Seuraa säätiedotteita ja lataa sovellukset, joilla saat varoituksia, esimerkiksi sivustoilta krisinformation.se, Sveriges Radio ja SMHI Väder. Ota varoitukset vakavasti.



Äärisään ja luonnonkatastrofien yhteydessä saat tietoa Ruotsin radion P4-kanavalta (Sveriges Radio P4) siitä, mitä pitää tehdä, esimerkiksi juomaveden keittämisestä tai evakuoinnista.



Tartunnat

Vakavat, tarttuvat taudit saattavat levitä nopeasti ja aiheuttaa suuria tautiesiintymiä.

Jos tarttuva tauti alkaa levitä nopeasti, viranomaiset antavat neuvoja, kuinka voit suojella itseäsi ja muita.

- Pysy ajan tasalla esimerkiksi oman kuntasi, alueesi tartuntatauti-
lääkärin ja viranomaisten antaman informaation osalta.
- Auta vähentämään tartunnan leviämistä noudattamalla
viranomaisten ohjeita.



Erityistä tukea tarvitsevat

Jos muutenkin saat erityistä tukea kunnalta, saat sitä myös kriisin ja sodan aikana. Mutta sinulla on myös oltava omaa valmiutta omien tarpeidesi mukaan.

- Keskustele omaisten, ystävien, naapurien, avustajien ja avuntarpeenkäsittelijöiden kanssa siitä, mitä apua saatat tarvita.
- Tee kriisisuunnitelma, joka sisältää myös tiedot esimerkiksi lääkkeistä ja apuvälineistä.
- Suunnittele, kuinka siirryt väestönsuojaan ja muihin suojapaikkoihin.
- Käytä apuvälineitä Teletal, Texttelefoni tai Bildtelefoni, jotta saat tärkeää informaatiota puhelimitse.
- Jos kuulosi on heikentynyt, käytä sovellusta [krisinformation.se](https://www.krisinformation.se) ja salli sen lähettämät tiedot tärkeistä viesteistä (VMA).
- Jos näkösi on heikentynyt, käytä lukutyökaluja tai ruudunlukijaa saadaksesi informaatiota viranomaisilta.
- Voit ottaa opaskoiran ja avustajakoiran mukaan väestönsuojaan.



Lisätietoa on sivustoilla [msb.se](https://www.msb.se) ja [krisinformation.se](https://www.krisinformation.se).

Kotieläinten omistajat

Sinä olet vastuussa siitä, että kotieläimesi voivat hyvin myös kriisin ja sodan aikana. Pidä huolta, että sinulla on vähintään viikon valmius eläimellesi.

Ilmalyökkäyksen aikana voit ottaa kotieläimen suojapaikkoihin, kuten kellareihin, autotalleihin ja maanalaisen asemille.

Jos sinun on jätettävä kotieläin kotiin, jätä sille ylimääräistä vettä ja ylimääräistä ruokaa, jos eläin selviää vapaasta ruuan saatavuudesta.



Hyvä olla kotona:

Muonaa ja vettä kanistereissa.

Lääkkeitä, joita eläin tarvitsee.

Häkki tai vastaava,
jossa eläintä kuljetetaan.

Puhelinnumero eläinlääkärille,
eläinvakuutus ja id-numero
paperilla.



Hevosten ja maatalouseläinten omistajat löytävät tietoa valmiudesta sivustolta jordbruksverket.se (Maatalousvirasto).

Jos olet huolissasi

Elämme aikaa, jolloin uhat saattavat herättää huolta ja epävarmuutta. Muutamia neuvoja, kuinka huolta voi käsitellä:

- Puhu omaisten, ystävien, naapureiden tai jonkin yhdistyksen kanssa huolestasi. Silloin voit tuntea itsesi vähemmän yksinäiseksi.
- Ryhdy toimeen, esimerkiksi auttamalla muita vahvistamaan valmiuttaan. Se saattaa tarjota merkityksen tunnetta.
- Pidä huolta terveydestäsi. Hyvä ruoka, uni ja liikunta vähentävät stressiä, ja niiden ansiosta voit paremmin.
- Rajoita maailmantilanteen negatiivisten uutisten määrää itsellesi. Löydä taso, joka on sinulle sopiva. Anna aikaa sellaiselle, mikä saa sinut voimaan hyvin.
- Hakeudu hoitoon, jos voit todella huonosti.

Lasten kanssa sodasta ja kriisistä puhuminen

Eri ikäiset lapset ilmaisevat huolta eri tavoin. Ole läsnä ja huomioi lapsesi.

- Selitä lapselle, mitä tapahtuu.
- Kuuntele ja ole valmis keskustelemaan.
- Kerro vain sellaista, minkä tiedät olevan totta, ja vältä liian monia yksityiskohtia.
- Ellei sinulla ole vastausta kaikkiin kysymyksiin, se on hyvä sana.
- Tee lapsen kanssa asioita, joiden avulla lapsen huoli jää sivuun.



Tärkeitä puhelinnumeroita

112

Akuutti hätätilanne – ambulanssi, pelastuspalvelu ja poliisi.

114 14

Kun haluat yhteyden poliisiin, mutta ei ole kiire.

113 13

Saa tai anna tietoa vakavista onnettomuuksista ja kriiseistä.

1177

Neuvontaa, jos olet sairas tai loukkaantunut.

Lisätietoa

[MSB.se](#)

Valmiudesta kriisin ja sodan varalta, filmejä, harjoituksia ja koulutusta Yhteiskuntasuojelu- ja valmiusvirastolta (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB).

[Forsvarsmakten.se](#) (Puolustusvoimat)

Ruotsin ja liittolaisten sotilaallisesta puolustuksesta.

[Krisinformation.se](#) (Kriisi-informaatio)

Koottua tietoa kriiseistä ja sodasta Ruotsin viranomaisilta.

[Lilla.krisinformation.se](#)

Lapsille ja nuorille kriiseistä ja sodasta.

Tärkeä yleisötiedote (Viktigt meddelande till allmänheten, VMA)



Signaali 7 sekuntia ja tauko 14 sekuntia.
Päättyy 2 minuutin kuluttua.

Mene sisälle. Sulje ikkunat, ovet ja ilmastointi.
Kuuntele Ruotsin radion kanavaa Sveriges Radio P4.

Valmiushälytys (Beredskapslarm)



Signaali 30 sekuntia ja tauko 15 sekuntia.
Päättyy 5 minuutin kuluttua.

Kuuntele Ruotsin radion kanavaa Sveriges Radio P4. Sen, joka on asevelvollinen tai siviilivelvollinen, tulee välittömästi siirtyä paikkaan, josta on saanut tiedon.

Ilmahälytys



Lyhyt signaali 1 minuutti.

Siirry välittömästi väestönsuojaan tai muuhun suojapaikkaan.
Valitse sijainniltaan lähin.

Vaara ohi



Pitkä, katkeamaton signaali 30 sekuntia.