



W razie sytuacji kryzysowej lub wojny

Niniejsza broszura zostaje rozestana do wszystkich gospodarstw domowych w Szwecji na zlecenie rządu. Odpowiedzialność za jej treść ponosi Urząd ds. ochrony społeczeństwa i gotowości (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB).

Broszura jest dostępna na zamówienie w języku szwedzkim w wersji uproszczonej oraz w języku angielskim. Inne wersje językowe są dostępne do pobrania w wersji elektronicznej. Informacje są także dostępne w języku migowym, w postaci nagrania i wydrukowane alfabetem Braille'a. Więcej informacji na stronie [msb.se](https://www.msb.se).

Zachowaj tę broszurę na przyszłość.

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap
651 81 Karlstad | [msb.se](https://www.msb.se)

Ilustracje: Patrik Berg

Nr publikacji: MSB2430 - listopad 2024

ISBN: 978-91-7927-544-0



Do wiadomości mieszkańców Szwecji

Żyjemy w niespokojnych czasach. W kraju położonym niedaleko nas toczy się wojna. Terroryzm, cyberataki i dezinformacja służą do wyrządzania szkód i wpływania na społeczeństwo.

Aby chronić się przed niebezpieczeństwem, musimy się zjednoczyć i wspólnie wziąć odpowiedzialność za nasz kraj. Jeśli dojdzie do napaści na Szwecję, wszyscy musimy wziąć udział w obronie niepodległości i demokracji.

Siły oporu buduje się na co dzień razem ze swoimi bliskimi, współpracownikami, przyjaciółmi i sąsiadami.

W tej broszurze przeczytasz, jak możesz się przygotować do sytuacji kryzysowej lub wojny i co należy wtedy robić.

Twoja gotowość stanowi element gotowości całego kraju.

Spis treści

Niepewne czasy wymagają stanu gotowości.....	5
Wspólnie budujemy siłę Szwecji.....	6
Siły zbrojne Szwecji.....	7
Podwyższona gotowość.....	8
Powszechny obowiązek obrony.....	9
System ostrzegawczy.....	10
Ochrona przed atakiem lotniczym.....	12
Przygotowanie domu	15
Ewakuacja	19
Schrony.....	20
Dobrostan psychiczny.....	22
Bezpieczeństwo cyfrowe.....	23
Atak terrorystyczny.....	24
Tamowanie krwawienia	25
Ekstremalne warunki pogodowe	26
Choroby zakaźne	27
Osoby wymagające szczególnej pomocy.....	28
Zwierzęta domowe.....	29
Jak radzić sobie z lękami.....	30
Rozmowa o kryzysie i wojnie z dziećmi.....	30
Ważne numery telefonów i dodatkowe informacje	31-32

Niepewne czasy wymagają stanu gotowości

Zagrożenie militarne wobec Szwecji wzrosło i musimy przygotować się na najgorszy scenariusz – atak zbrojny.

Wojna – największe zagrożenie dla wolności

To sytuacja, gdy ktoś postanawia siłą odebrać nam prawo do samostanowienia, zagraża naszej wolności i niezależności.

Oprócz napaści zbrojnej istnieją również inne sposoby zakłócenia funkcjonowania państwa i wyrządzenia mu szkody, np. cyberataki, kampanie dezinformacyjne, terroryzm i sabotaż. Takie zdarzenia mogą mieć miejsce w każdej chwili i z wieloma mamy już do czynienia na co dzień.

Nie mamy gwarancji wolności. Musimy chcieć i mieć odwagę bronić naszego wolnego społeczeństwa, nawet jeśli wymaga to od nas poświęcenia.

Jeśli dojdzie do ataku na Szwecję, nigdy się nie poddamy.
Wszelkie informacje o zaprzestaniu oporu są fałszywe.

Inne poważne zagrożenia

Musimy wzmocnić swoje siły obronne, aby móc poradzić sobie z innymi poważnymi zagrożeniami, np.

- ekstremalnymi warunkami pogodowymi,
- niebezpiecznymi chorobami zakaźnymi,
- zakłóceniami w funkcjonowaniu ważnych usług informatycznych,
- przestępczością zorganizowaną.



Wspólnie budujemy siłę Szwecji

Podczas kryzysu i wojny każdy musi brać udział w obronie kraju.

Władze krajowe, regionalne i lokalne ponoszą wielką odpowiedzialność za ludzi w razie niebezpieczeństwa. W takiej sytuacji np. gminy zaopiekują się osobami starszymi i chorymi, a także dołożą starań, aby usługi opieki nad dziećmi i służby ratunkowe były dostępne jak najdłużej. Również przedsiębiorstwa muszą być w stanie gotowości.

Jeśli wydarzy się coś poważnego, pomoc otrzymają w pierwszej kolejności ci, którzy potrzebują jej najbardziej. Większość z nas musi poradzić sobie sama przez przynajmniej tydzień.

Oto kilka przykładów, jak możesz pomóc w przygotowaniach do obrony kraju:

- Dołącz do dowolnej organizacji obronnej, której zadaniem jest obrona kraju w razie kryzysu. Także inne organizacje non-profit i zgromadzenia religijne podejmują ważne działania.
- Weź udział w kursie pierwszej pomocy, aby umieć przeprowadzić resuscytację krążeniowo-oddechową (HLR).
- Jeśli możesz, zostań honorowym dawcą krwi.
- Porozmawiaj z sąsiadami, jak możecie wspólnie zadbać o zwiększenie swojej gotowości, np. wśród członków spółdzielni, wspólnoty mieszkaniowej czy członków społeczności lokalnej byalaget.

Siły zbrojne Szwecji

W Szwecji panuje powszechny obowiązek obrony obejmujący osoby objęte obowiązkiem służby wojskowej oraz cywilnej. Szwecja należy również do organizacji polityczno-wojskowej NATO.

Służba wojskowa

Osoby powołane do służby wojskowej zobowiązane są do obrony naszego kraju oraz krajów członków NATO przed atakiem zbrojnym, do ochrony granic oraz pomocy w opanowaniu konfliktów. W jej skład wchodzi siły zbrojne kraju oraz inne instytucje wspierające służby wojskowe.

Służba cywilna

Osoby w służbie cywilnej to wszyscy mieszkańcy Szwecji razem z władzami krajowymi, regionalnymi, lokalnymi, przedsiębiorstwami i organizacjami non-profit. Jednym z najważniejszych zadań służby cywilnej jest wspieranie osób w służbie wojskowej. Innym ważnym zadaniem jest ochrona ludności cywilnej i dbanie, aby możliwie jak najdłużej były utrzymane podstawowe funkcje społeczeństwa, również podczas wojny. Mowa tutaj np. o dostawach prądu, opiece medycznej i transporcie.

Szwecja w NATO

Szwecja jest częścią sojuszu północnoatlantyckiego NATO. Celem przynależności do tego aliansu jest połączenie sił krajów członkowskich, aby odstraszać potencjalnych napastników. Jeśli jednak dojdzie do ataku na którekolwiek z państw należących do NATO pozostałe kraje sojuszu zobowiązane są do pomocy w jego obronie – jeden za wszystkich, wszyscy za jednego.





Podwyższona gotowość

W razie wojny lub zagrożenia rząd może podjąć decyzję o ogłoszeniu stanu podwyższonej gotowości, aby zwiększyć możliwości obronne kraju.

Stan podwyższonej gotowości oznacza, że społeczeństwo zobowiązane jest do przygotowania się do odparcia ataku i do zagwarantowania, że najważniejsze funkcje w społeczeństwie będą nadal realizowane. W stanie podwyższonej gotowości każdy może zostać wezwany do różnego rodzaju pomocy.

Informacja o wprowadzeniu stanu podwyższonej gotowości zostanie przekazana w radiu, telewizji i telegazecie. O takim stanie informuje również fakt ogłoszenia alarmu gotowości.

Alarm oznacza, że wybuchła wojna lub zagrożenie wybuchem wojny jest bardzo poważne. Wszystkie osoby objęte powszechnym obowiązkiem ochrony podlegają natychmiastowej mobilizacji, a społeczeństwo musi przygotować się do wojny. W kraju wprowadza się stan najwyższej gotowości.

Powszechny obowiązek obrony

Od roku, w którym kończysz 16 lat, do roku, w którym kończysz 70 lat, jesteś objęty(-a) powszechnym obowiązkiem obrony i masz obowiązek uczestniczyć w powszechnej obronie kraju.

Powszechny obowiązek obrony dotyczy wszystkich obywateli Szwecji, zarówno osoby mieszkające w kraju, jak i zagranicą. Obowiązek ten dotyczy również osoby mające obywatelstwo innego kraju, jednak zamieszkujące w Szwecji. Czym jest obowiązek powszechnej służby obronnej:

- Służba wojskowa lub służba cywilna. W stanie podwyższonej gotowości masz obowiązek stawić się w miejscu wskazanym Tobie w imiennej karcie powołania lub mobilizacyjnej.
- Powszechny obowiązek służby. Jeśli rząd wyda decyzję o powszechnym obowiązku służby, każdy zobowiązany jest nadal chodzić do pracy lub wykonywać inne zadania ważne dla obrony kraju.

W stanie podwyższonej gotowości musisz nadal wykonywać swoje obowiązki zawodowe, chyba że otrzymasz inne zadanie na czas wojny.



System ostrzegawczy

W razie poważnych wypadków, kryzysu, zagrożenia wojną lub wojny społeczeństwo jest informowane o tych zdarzeniach na różne sposoby. Zapamiętaj, co oznaczają poszczególne sygnały.

Sygnał ostrzegania zewnętrznego

W większości gmin i w pobliżu elektrowni atomowych znajdują się systemy ostrzegania zewnętrznego (tzw. Hesa Fredrik).

Systemy ostrzegania zewnętrznego testowane są w pierwszy roboczy poniedziałek marca, czerwca, września i grudnia o godz. 15:00.

Ważny komunikat dla społeczeństwa (VMA)



Sygnał przez 7 sekund i przerwa przez 14 sekund.
Zakończenie po 2 minutach.

Wejść do środka budynku. Zamknij okna, drzwi i wyłącz wentylację, jeśli to możliwe. Włącz stację radiową Sveriges Radio P4, aby uzyskać więcej informacji.

VMA to system ostrzegania społeczeństwa informujący o poważnych zdarzeniach i sytuacjach kryzysowych, np. wyciek niebezpiecznej substancji czy pożar grożący emisją toksycznego dymu lub wybuchem. Otrzymasz VMA m.in. poprzez następujące kanały:

- stacja radiowa Sveriges Radio, telewizyjna SVT, SVT Text oraz komercyjne stacje radiowe i telewizyjne,
- aplikacje powiązane m.in. ze stroną krisinformation.se, SOS Alarm, Sveriges Radio i SVT,
- wiadomość SMS do osób zamieszkujących obszary dotknięte zdarzeniem.

Alarm gotowości



30

15

30

Sygnał przez 30 sekund i przerwa przez 15 sekund.
Zakończenie po 5 minutach.

Wejść do środka budynku. Włącz stację radiową Sveriges Radio P4.
Alarm gotowości oznacza, że w całym kraju panuje stan najwyższej gotowości.
Osoby objęte obowiązkiem służby wojskowej lub cywilnej zobowiązane są natychmiast udać się do miejsca wskazanego w karcie powołania lub mobilizacji. Jeśli otrzymasz nakaz udania się do miejsca pracy, podlegasz poleceniom swojego pracodawcy.

Alarm przeciwlotniczy



Krótkie sygnały przez 1 minutę.

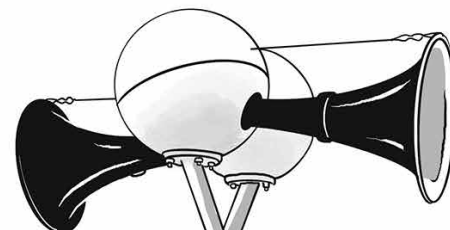
Udaj się natychmiast do najbliższego schronu, piwnicy lub innego chronionego miejsca. Bezpieczniej jest przebywać wewnątrz budynku niż na zewnątrz – najlepiej jeśli pomieszczenie nie ma okien.

Odwołanie alarmu



30

Długi, ciągły sygnał trwający 30 sekund.



Ochrona przed atakiem lotniczym

W razie ataku lotniczego należy natychmiast udać się do schronu lub innego miejsca schronienia. Wybierz to, które znajduje się najbliżej. Może także zaistnieć konieczność ewakuowania się z obszaru zagrożonego atakiem zbrojnym.

Przed atakiem lotniczym ostrzegają m.in. alarm przeciwlotniczy i komunikaty w stacji Sveriges Radio P4.

Schrony chronią przed falami uderzeniowymi i odłamkami bomb. Chronią także przed falami uderzeniowymi bomby atomowej. Schrony zapewniają lepszą ochronę przed opadami radioaktywnymi, bojowymi środkami trującymi i bronią biologiczną niż inne miejsca.

Inne miejsca schronienia

Piwnice, garaże podziemne lub podziemne stacje metra także zapewniają ochronę podczas ataków lotniczych. W tunelu lub przy ścianie również masz zapewnioną pewnego rodzaju ochronę. Zawsze lepiej jest wówczas przebywać wewnątrz niż na zewnątrz, najlepiej w pomieszczeniu bez okien.

Jeśli przebywasz na zewnątrz i nie zdążysz schronić się w żadnym pomieszczeniu, połóż się na ziemi, najlepiej skryj się w jakiejś dziurze lub rowie.

Kiedy usłyszysz sygnał odwołania alarmu, możesz opuścić kryjówkę. Pomóż osobom poszkodowanym lub uwięzionym w wyniku ataku.

Broń atomowa

Ogólna sytuacja polityczna na świecie powoduje, że istnieje ryzyko użycia broni atomowej. W razie wybuchu bomby atomowej, użycia broni chemicznej lub biologicznej chroń się w taki sam sposób, jak w przypadku ataku lotniczego. Schrony zapewniają najlepszą ochronę. Po kilku dniach promieniowanie znacząco maleje.

Najłatwiejsze kryjówki

Na zewnątrz w dziurze lub rowie.



W tunelu lub przy ścianie.



Wewnątrz w pomieszczeniu bez okien.



W piwnicy, podziemnym garażu lub podziemnej stacji metra.



W schronie.



Najbezpieczniejsze kryjówki



Przygotowanie domu

Przyczyniasz się do zwiększenia gotowości kraju, przygotowując się do przetrwania w domu przez przynajmniej tydzień.

Przedmioty na liście niezbędnych artykułów musisz dostosować do swoich potrzeb i swojej sytuacji. Niektóre przedmioty możesz współdzielić z innymi, np. sąsiadami. W sytuacji kryzysowej i wojny musimy sobie wzajemnie pomagać.

Przygotuj się wcześniej, aby nie musieć nabywać wszystkiego na raz, gdy pojawi się niebezpieczeństwo.

Woda

Potrzebujesz przynajmniej trzy litry wody na dobę, głównie do picia i gotowania. W razie niedoborów w dostawie wody pitnej gmina może zapewnić zbiorniki z wodą, jednak mimo wszystko musisz mieć własną wodę w domu.

Przygotuj kanistry lub wiadra z pokrywą do noszenia wody.

Kup wodę w butelkach lub napełnij wodą kanistry nadające się do kontaktu z żywnością.

Przechowuj wodę w ciemnym i chłodnym miejscu. Kilka razy w roku sprawdzaj, czy woda dobrze pachnie i smakuje. W razie potrzeby ją wymień.

Jeśli nie masz pewności, że woda jest czysta, zagotuj ją (na powierzchni powinny pojawić się duże pęcherzyki powietrza).



Zamroź wodę w butelkach PET. Butelki będzie można wykorzystać jako wkłady lodowe, gdyby zabrakło prądu. Po rozmrożeniu wodę można wypić. Nie napełniaj butelek do końca, gdyż mogą popękać po zamrożeniu.

Ogrzewanie

Mieszkania szybko się wyziębiają, jeśli nie ma prądu zimą. Wybierz jedno pomieszczenie do życia. Zawieś tam koce na oknach i przykryj podłogę dywanami. Co warto mieć w domu:

ciepłą i miękką odzież wierzchnią, odzież wełnianą, ciepłe skarpety, czapki, rękawiczki i szaliki,

koce, karimaty i śpiwory,

alternatywne źródło ogrzewania, które nie działa na prąd, np. grzejnik gazowy lub olejowy,

świece, podgrzewacze, paliwo do grzejników,

zapałki, zapalniczki, gaśnicę.



Zachowaj ostrożność, korzystając z alternatywnego źródła ogrzewania. Często wietrz pomieszczenie, aby zapewnić dopływ tlenu. Wyłącz grzejniki przed pójściem spać.

Komunikacja

Musisz mieć możliwość odbierania wiadomości i ważnych informacji przekazywanych przez władze. Musisz też mieć kontakt z rodziną i przyjaciółmi. Co warto mieć w domu:

radio na baterie, ogniwa słoneczne lub korbkę,

zapasowe baterie,

telefon komórkowy i naładowane powerbanki,

ładowarkę przenośną do użycia w samochodzie,

ważne numery telefonu spisane na papierze.



Stacja Sveriges Radio P4 to kanał służący do przekazywania informacji w razie kryzysu i wojny. Sprawdź na krisinformation.se, na jakiej częstotliwości odbierasz kanał P4 w swojej okolicy.

Żywność

Potrzebujesz żywności, która będzie pożywna, wysokoenergetyczna i nadająca się do przechowywania w temperaturze pokojowej. Wybieraj żywność, którą się szybko gotuje, która nie wymaga dużo wody do przygotowania lub jest gotowa do spożycia. Stwórz w domu spiżarnię i napełnij ją zapasami, kupując czasami nieco więcej jedzenia.

Co warto mieć w domu:

Produkty suche: kasza, płatki, makaron, ryż, kuskus, purée ziemniaczane, mleko w proszku, tortilla, pieczywo chrupkie, herbatniki, sól, przyprawy.

Konserwy: przecier pomidorowy, warzywa, owoce, dania gotowe.

Produkty bogate w białko: suszone lub konserwowe mięso i ryby, ciecierzycyca, fasola, soczewica, ser w tubce.

Produkty bogate w tłuszcz: olej spożywczy, pesto, suszone pomidory w oleju, tapenada, masło orzechowe, orzechy i nasiona.

Produkty szybko dodające energii: krem owocowy, dżem, czekolada, miód, batony proteinowe, suszone owoce.

Napoje: kawa, herbata, czekolada w proszku, zupa jagodowa i z dzikiej róży, napoje owocowe, napoje mleczne.

Żywność dla dzieci: kleik, mleko modyfikowane, kaszki, słoiczki.



Zbieraj owoce i jagody. Uprawiaj rośliny jadalne w ogródku, na balkonie lub w doniczce na parapecie.

Pieniądze

Możliwość płacenia na różne sposoby zdecydowanie poprawia gotowość. Od czasu do czasu używaj gotówki. Warto mieć:

gotówkę w różnych nominałach przynajmniej na tydzień,

inne środki płatnicze, np. kartę bankową i dostęp do usług elektronicznych.

Toaleta

Jeśli nie będzie wody w kranie, np. z powodu braku prądu, nie będzie możliwości spuszczenia wody w toalecie. Przygotuj się do gospodarowania odchodami i pamiętaj o zachowaniu higieny.

Możesz oddawać mocz do toalety, nawet jeśli nie można spuszczać wody. Wyrzucaj papier toaletowy do kosza na śmieci lub wiadra z pokrywą. Kał możesz oddawać do woreczków foliowych lub worków na śmieci w toalecie, używać latryny lub wiadra z pokrywą. Kał możesz przykryć np. podłożem kompostowym lub trocinami. Władze gminy poinformują, jak pozbywać się odchodów.

Co warto mieć w domu:

papier toaletowy,

mokre chusteczki, płyn do
dezynfekcji rąk,

pieluchy, podpaski,

woreczki foliowe lub worki
na śmieci,

podłoże kompostowe lub trociny,

wiadro z pokrywą.



Aby ograniczyć nieprzyjemny zapach, unikaj mieszania moczu z kałem.

Inne

Co warto mieć w domu:

kuchenkę polową, grill i paliwo,

apteczkę podręczną, zestaw do
pierwszej pomocy,

zapałki, krzesiwo,

latarkę, czołówkę,

otwieracz do puszek,

paliwo w zbiorniku lub
naładowany akumulator
samochodowy.



Jeśli przyjmujesz leki dostępne na receptę lub używasz stale wyrobów medycznych (np. z powodu cukrzycy), warto mieć w domu ich zapas wystarczający na miesiąc.

Ewakuacja

Może się zdarzyć, że ze względu na zagrożenie atakiem zbrojnym, katastrofą naturalną lub uwolnieniem niebezpiecznej substancji do środowiska będzie trzeba szybko opuścić miejsce zamieszkania.

Informacja o konieczności ewakuacji zostanie przekazana między innymi przez VMA. Słuchaj stacji Sveriges Radio P4 i postępuj zgodnie z nakazami władz.

Osobom, które nie są w stanie poradzić sobie samodzielnie, zostanie udzielona pomoc w ewakuacji, zapewnione tymczasowe miejsce zamieszkania i żywność.

Co warto zabrać ze sobą

Zaplanuj, co zabierzesz ze sobą, jeśli zajdzie nagle potrzeba opuszczenia miejsca zamieszkania na krótszy lub dłuższy czas. Oto kilka propozycji:

żywność i woda na kilka dni,

dokumenty tożsamości, karty bankowe i gotówka,

leki i niezbędne urządzenia medyczne, np. aparat słuchowy,

radio na baterie, ogniwa słoneczne lub korbkę,

ciepła odzież, odzież przeciwdeszczowa i na zmianę,

artykuły higieniczne,

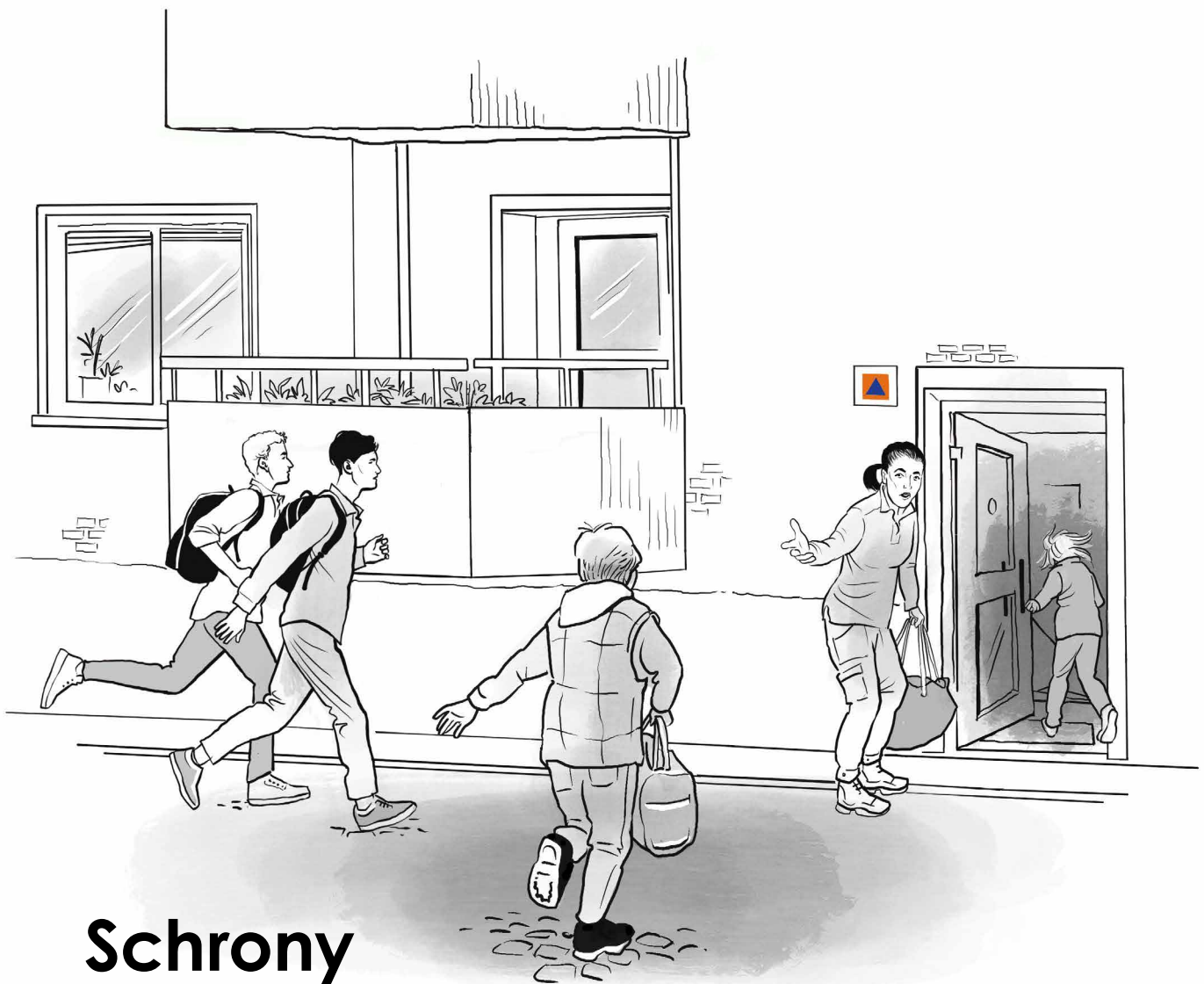
telefon komórkowy i ładowarka,

mapa, kompas,

ważne informacje w wersji papierowej,

np. numery telefonów czy polisy ubezpieczeniowe.





Schrony

Nikt nie jest przypisany do konkretnego schronu – powinien udać się do tego, który jest najbliżej w danym momencie. Na stronie msb.se znajduje się mapa z zaznaczonymi schronami.

W schronie powinna być woda i podstawowe środki higieniczne. Jeśli dasz radę, zabierz ze sobą coś do jedzenia, ciepłą odzież i artykuły higieniczne. Przygotuj się na wypadek, gdyby trzeba było pozostać w schronie przez kilka dni.

W okresie pokoju schrony mogą być wykorzystywane do innych celów, jednak powinna być możliwość przywrócenia ich pierwotnej funkcji w ciągu 48 godzin. W sytuacji podwyższonej gotowości właściciele nieruchomości odpowiadają za ich przygotowanie.

Schrony są oznaczone szyldem z niebieskim trójkątem na tle pomarańczowego kwadratu. Symbol ten oznacza, że dane pomieszczenie zapewnia szczególną ochronę zgodnie z przepisami wojennymi.

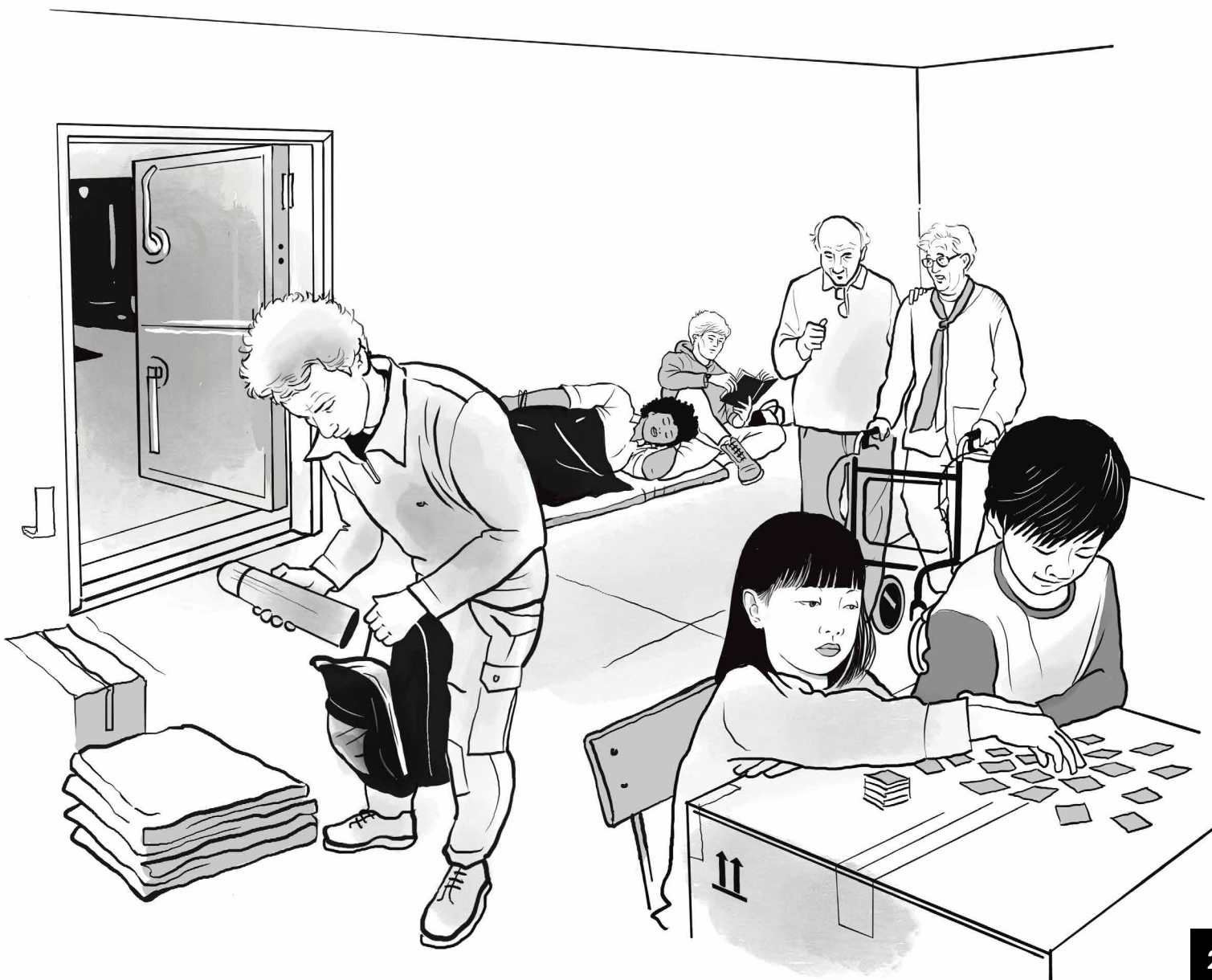


Najbliższe miejsce schronienia

Jeśli w stanie podwyższonej gotowości musisz się schronić, masz prawo skorzystać ze schronu znajdującego się najbliżej Twojego aktualnego miejsca pobytu.



Dowiedz się, gdzie znajdują się schrony lub inne miejsca schronienia w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania, szkoły czy pracy.



Dobrostan psychiczny

Obce państwa i inne podmioty spoza Szwecji mogą używać dezinformacji, informacji wprowadzających w błąd i propagandy, aby na nas wpłynąć.

Próby wywierania wpływu zdarzają się codziennie, głównie w Internecie i w mediach społecznościowych. Celem jest wzbudzenie nieufności i osłabienie chęci do obrony.

Osoby lub podmioty, które chcą na nas wpłynąć, mogą to robić w następujący sposób:

- rozpowszechniając kłamstwa i nieprawdziwe historie lub informacje, które są prawdziwe, ale wyrwane z kontekstu,
- fałszując zdjęcia, filmy i nagrania,
- wywołując silne emocje dotyczące danej kwestii lub zdarzenia, aby wzbudzić niepokój lub podejrzliwość wobec siebie nawzajem.

Jak możesz pomóc wzmocnić siły oporu:

- Zachowaj czujność w przypadku treści wywołujących silne emocje.
- Udostępniaj tylko te informacje, które pochodzą z wiarygodnych źródeł.
- Spróbuj potwierdzić uzyskane informacje w kilku źródłach.
- W razie poważnych zdarzeń poszukaj potwierdzonych informacji udostępnianych przez władze kraju.



Bezpieczeństwo cyfrowe

Cyfryzacja może narazić nas w dużym stopniu na cyberataki, które naruszają bezpieczeństwo ważnych systemów informatycznych.

Pomożesz wzmocnić siły oporu Szwecji, zachowując bezpieczeństwo w sieci, postępując bezpiecznie z informacjami, zarówno w domu, jak i w pracy. Kilka wskazówek:

- Twórz długie hasła łączące litery, cyfry i symbole.
- Nie klikaj linków w mailach ani nie otwieraj załączników z nieznanymi źródeł.
- Na bieżąco instaluj aktualizacje zabezpieczeń.
- Zrób kopię bezpieczeństwa najważniejszych informacji, np. na zewnętrznym dysku, pamięci USB czy w chmurze.



Atak terrorystyczny

Atak terrorystyczny lub przemoc zbrojna mogą być skierowane przeciwko ludziom lub ważnej infrastrukturze, np. elektrowni czy centrom komunikacyjnym. Jeśli staniesz się ich ofiarą, działaj natychmiast.



Uciekaj

Oddal się z miejsca zdarzenia.

Skryj się

Jeśli nie możesz uciec, zamknij się na klucz w pomieszczeniu lub schowaj się. Wyłącz dźwięk i wibracje w telefonie.

Zgłoś zdarzenie

Zadzwoń pod numer 112 i powiedz, co się wydarzyło.

Pamiętaj o następujących kwestiach:

- Dzwoń tylko, jeśli musisz wezwać pomoc. W przeciwnym razie możesz przyczynić się do przeciążenia sieci komórkowej.
- Stosuj się do nakazów policji, służb ratunkowych i przedstawicieli władzy.
- Nie rozpowszechniaj plotek ani niepotwierdzonych informacji na temat tego, co się dzieje.
- Nie dzwoń do kogoś, kto może być w niebezpieczeństwie. Możesz przypadkowo ujawnić kryjówkę tej osoby.

Tamowanie krwawienia

Zanim zaczniesz udzielać pierwszej pomocy, upewnij się, że ani Tobie, ani osobie poszkodowanej nie grozi niebezpieczeństwo. Jak zatamować silne krwawienie:



Zadzwoń lub poproś kogoś, aby zadzwonił pod 112.

Uciśnij ranę gołymi rękami. Najlepiej zrób to związanym w węzeł T-shirtem, szalikiem czy czymś w tym rodzaju.

Jeśli poczujesz zmęczenie od uciskania lub będziesz potrzebować pomocy, poproś kogoś o dociskanie Twoich rąk.

Utrzymuj ucisk aż do czasu przyjazdu pogotowienia i otrzymania informacji, że możesz przestać uciskać ranę.

Ekstremalne warunki pogodowe

Ekstremalne warunki pogodowe, takie jak oberwanie chmury, powodzie czy fale upałów, zdarzają się coraz częściej. Ryzyko katastrof naturalnych, takich jak trzęsienie ziemi czy pożary lasów, jest coraz większe.

Przygotuj się do nich i pomóż władzom w ten sposób opanować sytuację:

- Sprawdź w witrynie gminy lub na stronie msb.se, czy zachodzi ryzyko wystąpienia osunięć ziemi, erozji czy podtopień w Twoim miejscu zamieszkania.
- Zajrzyj na stronę msb.se lub krisinformation.se w poszukiwaniu porad, jak przygotować się do ekstremalnych warunków pogodowych.
- Dowiedz się, czy nie obowiązuje zakaz rozpalania ognia, zanim zorganizujesz grilla lub ognisko. Informacje tego typu znajdziesz m.in. na stronie krisinformation.se.
- Śledź prognozy pogody i pobierz aplikacje, które wysyłają ostrzeżenia przed ekstremalnymi warunkami pogodowymi, np. pochodzące z krisinformation.se, Sveriges Radio i SMHI Väder. Traktuj poważnie wszelkie ostrzeżenia.



W razie ekstremalnych warunków pogodowych i katastrof naturalnych w stacji Sveriges Radio P4 będą przekazywane informacje dotyczące tego, co należy robić, np. gotować wodę pitną lub uciekać.



Choroby zakaźne

Ciężkie choroby zakaźne mogą rozprzestrzeniać się bardzo szybko, powodując wybuch epidemii.

Jeśli jakaś choroba zakaźna zacznie się rozprzestrzeniać, władze będą udzielały informacji, jak chronić siebie i innych przed zarażeniem.

- Śledź na bieżąco takie informacje, np. przekazywane przez gminę, lekarza chorób zakaźnych w Twoim rejonie czy władze lokalne.
- Pomóż ograniczyć rozprzestrzenianie się choroby, stosując się do zaleceń władz.



Osoby wymagające szczególnej pomocy

Jeśli korzystasz na bieżąco z pomocy gminy, otrzymasz ją również w okresie wojny i kryzysu. Jednak musisz także postarać się przygotować na takie zdarzenia pod kątem swoich potrzeb.

- Porozmawiaj z krewnymi, przyjaciółmi, sąsiadami, asystentami czy opiekunami, dowiadując się, jakiej pomocy potrzebujesz.
- Sporządź plan kryzysowy zawierający informacje np. na temat przyjmowanych leków i używanych wyrobów medycznych.
- Zaplanuj, w jaki sposób przedostaniesz się do schronu czy innego miejsca schronienia.
- Skorzystaj z Teletal, Texttelefoni lub Bildtelefoni, aby uzyskać ważne informacje za pośrednictwem telefonu.
- Jeśli jesteś osobą niesłyszącą czy niedosłyszącą, użyj aplikacji ze strony krisinformation.se i włącz powiadomienia, aby móc odbierać ważne komunikaty (VMA).
- Jeśli jesteś osobą niewidomą lub niedowidzącą, skorzystaj z narzędzia do zamiany tekstu na mowę lub czytnika ekranu, aby poznać treść komunikatów od władz.
- Możesz zabrać ze sobą do schronu psa przewodnika i psa towarzyszącego.



Więcej informacji uzyskasz na stronie msb.se i krisinformation.se.

Zwierzęta domowe

Mając zwierzę w domu, ponosisz odpowiedzialność za jego dobrostan również w okresie wojny lub kryzysu. Zadbaj, aby mieć przygotowane produkty umożliwiające zwierzęciu przeżycie przynajmniej tygodnia.

W przypadku ataku lotniczego możesz zabrać ze sobą zwierzę domowe do miejsca schronienia, takiego jak piwnica, garaż podziemny czy podziemna stacja metra. Jeśli musisz pozostawić zwierzę w domu, pamiętaj, aby przygotować dla niego dodatkową ilość wody i karmy, jeśli zwierzę da radę samodzielnie ją brać.



Co warto mieć w domu:

karmę i wodę w kanistrach,
leki przyjmowane przez zwierzę,
klatkę lub transporter dla zwierzęcia,
numer telefonu do weterynarza,
ubezpieczenie dla zwierzęcia i
jego numer identyfikacyjny spisane
na papierze.



Jeśli jesteś właścicielem koni lub zwierząt gospodarskich, informacje na temat opieki nad nimi znajdziesz na stronie jordbruksverket.se.

Jak radzić sobie z lękami

Żyjemy w niespokojnych czasach, co może być źródłem lęków i niepewności. Oto kilka informacji, jak poradzić sobie z lękami:

- Porozmawiaj o swoim niepokoju z rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami lub członkami stowarzyszenia, do którego należysz. Prawdopodobnie poczujesz się mniej samotny(-a).
- Zaangażuj się w jakieś działanie, np. pomóż innym zwiększyć gotowość na trudny czas. Pomoc innym może dać Ci poczucie sensu.
- Zadbaj o zdrowie. Zdrowe jedzenie, sen i aktywność fizyczna zmniejszają poziom stresu i poprawiają samopoczucie.
- Ogranicz ilość odbieranych negatywnych informacji na temat sytuacji na świecie. Ustal, jaka ilość informacji jest wystarczająca w Twoim przypadku. Poświęć czas na rzeczy, które poprawiają Ci nastrój.
- Jeśli poczujesz się bardzo źle, zasięgnij porady lekarza.

Rozmowa o kryzysie i wojnie z dziećmi

Sposób, w jaki dzieci okazują niepokój, różni się w zależności od ich wieku. Bądź blisko swojego dziecka i uważnie je obserwuj.

- Wyjaśnij dziecku, co się dzieje.
- Wysłuchaj go i zadeklaruj chęć rozmowy.
- Przekazuj dziecku tylko prawdziwe informacje, unikając zbyt wielu szczegółów.
- Jeśli nie znasz odpowiedzi na wszystkie pytania, po prostu powiedz to dziecku.
- Zaangażuj się z dzieckiem w aktywności, które odciągną jego uwagę od niepokojów.



Ważne numery telefonów

112

Nagła sytuacja kryzysowa – pogotowie, służby ratownicze i policja.

114 14

Kontakt z policją w sytuacji niewymagającej nagłej reakcji.

113 13

Przekazanie lub uzyskanie informacji na temat poważnych wypadków i sytuacji kryzysowych.

1177

Porady medyczne w razie choroby lub obrażeń.

Więcej informacji

[MSB.se](https://www.msb.se)

Informacje na temat przygotowania się do kryzysu i wojny, filmy, ćwiczenia i szkolenia przygotowane przez Urząd ds. ochrony społeczeństwa i gotowości (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap).

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

Informacje na temat obrony zbrojnej Szwecji i sojuszników.

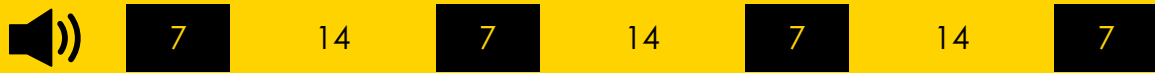
[Krisinformation.se](https://www.krisinformation.se)

Zbiornicze informacje na temat sytuacji kryzysowych i wojny przygotowane przez szwedzkie władze.

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

Informacje dla dzieci i młodzieży na temat sytuacji kryzysowych i wojny.

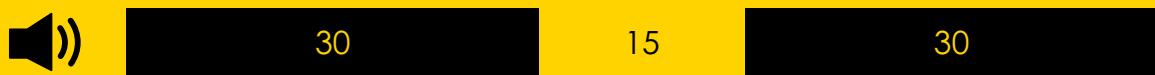
Ważny komunikat dla społeczeństwa (VMA)



Sygnał przez 7 sekund i przerwa przez 14 sekund.
Zakończenie po 2 minutach.

Wejść do środka budynku. Zamknij okna, drzwi i wyłącz wentylację.
Włącz stację radiową Sveriges Radio P4.

Alarm gotowości



Sygnał przez 30 sekund i przerwa przez 15 sekund.
Zakończenie po 5 minutach.

Włącz stację radiową Sveriges Radio P4. Osoby objęte obowiązkiem
służby wojskowej lub służby cywilnej zobowiązane są natychmiast udać
się do wskazanego miejsca.

Alarm przeciwlotniczy



Krótkie sygnały przez 1 minutę.

Natychmiast udaj się do schronu lub w inne miejsce schronienia.
Wybierz to, które znajduje się najbliżej.

Odwołanie alarmu



Długi, nieprzerwany sygnał trwający 30 sekund.