



Tärkeä informasuuni Ruottin asukhaile



**Jos kriisi elikkä  
sota tullee**

Tämä prosyri lähätethään kaikkiin huusholhiin Ruottissa hallituksen tehtävällä. Myndigheten för samhällsskydd och beredskap oon vastuulinen sisälöstä.  
(Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB).

Prosyriin mennee tilata helppoluettavalla ruottinkielelä ja englantinkielelä ja laajata alle tikitaalisti monela erila kielelä. Sitä löytää kansa viittomakielelä, sisäleluettuna ja pistekirjotuksenna. Lue lissää osotheela: [msb.se](https://msb.se).

## Säästä prosyri.

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

Piirustukset: Patrik Berg

Julkasu.nr: MSB2434 – marraskuu 2024

ISBN: 978-91-7927-548-8



# Ruottin asukhaile

Met elämä rauhattomanna aikana. Sota oon käynnissä meän ulkomailmassa. Terrorismiä, syyperhyökkäyksiä ja väärää informasuunia käytethään ette loukata ja vaikuttaa meitä.

Ette vastustaa uhkia met tarttema pysyä yhdessä ja ottaa vastuutta meän maasta. Jos meitä vasten hyökäthään kaikin häätävät auttaa vastustamhaan Ruottin ittenhäisyyttä ja meän temokratiita.

Vastustusvoimaa met rakenamma joka päivä yhdessä omhaisitten, kolekoitten, kaveritten ja krannitten kansa.

Tässä prosyrissä sie saat tietää kunka sie saatat valmistautua itteä, ja mitä sie piät tehdä jos kriisi elikkä sota tullee.

Sie olet osa Ruottin peretskaapista.

# Sisältö

Epävarma maailma vaatii peretskaappia.....	5
Yhessä met vahvistamma Ruottia.....	6
Ruottin puolustus.....	7
Korkeampi peretskaappi.....	8
Totalipuolustusvelvolisuus.....	9
Varotussysteemi.....	10
Suojaa itteä ilmahyökkäyksiä vasten.....	12
Kotiperetskaappi.....	15
Evakoitteminen.....	19
Suojahuone.....	20
Psykolookinen puolustus.....	22
Tikitaali varmuus.....	23
Terroriattentaatti.....	24
Topata verenvuotoa.....	25
Ekstreemi-ilma.....	26
Tartuntoja.....	27
Sie joka tarttet ekstra tukea.....	28
Sulla jollako oon kotielukoita.....	29
Jos sie olet kiusoissa.....	30
Ette puhua lapsitten kansa kriisistä ja soasta.....	30
Tärkeitä telefooninumeroita ja lissää informasuunia.....	31–32

# Epävarma maailma vaatii peretskaappia

Militääri uhka Ruottia kohin oon kasunu ja met häymä valmistautua pahhiimphaan – asheelisheen hyökkäyksheen.

## Sota – meän vaphauen äärimäinen uhka

Ko joku väkivallala halvaa ottaa oikeuen ette päättää meän yli, se oon uhka meän vaphaasheen ja ittenhäisheen elähmään.

Meän maata saattaa muilaki laila ko militäärilä väkivallala vaikuttaa ja tärvätä, esimerkiksi syyperhyökkäyksillä, vaikutuskamppanjilla, terrorismilä ja saputaasila. Semmosta saattaa tapahtua koska vain, ja paljon oon käynissä täälä ja nyt.

Met emmä saata pittää meän vaphautta ittesthäänselvänä. Ja meilä häätyy olla tahto ja rohkeus ette puolustaa meän aukeata yhtheiskuntaa, vaikka se tarkottaa uhrautumisia.

Jos Ruottia hyökäthään met emmä koskhaan tule anthaan ylös. Kaikki tiot ette vastustaminen pittää loppua oon väärät.

## Muita vakavia uhkia

Met tarttema kansa vahvistaa meän vastustusvoimaa ette pystyä hantteeraahmaan muita vakavia riskiä ja uhkia, esimerkiksi:

- ekstreemi-ilmoja
- vaaralisiä tartuntoja
- häirittemisiä tärkeissä it-systeemissä
- järjestetty rikolisuus.



## Yhessä me vahvistamme Ruottia

Kriisissä ja soassa me tarttuma kaikin eesauttaa Ruottin vastustusvoihmaan.

Virastoila, rekiuunila ja kunnila oon suuri vastuu ko meän turvaa uhathan. Kunnat pitävät esimerkiksi ottaa halthuun vanheempia ja saihraita, ja huolehtia ette lapsenhuolto ja pelastuspalvelu toimivat niin kauas ko maholista. Yrityksetki eesauttavat meän peretskaaphiin.

Jos jotaki vakavaa tapahtuu niin apu mennee ensi siassa niile jokka parriiten sitä tarttevat. Usseimat meistä häätyvät pärjätä itte vähhiinthääns viikon.

Joitaki esimerkkiä kunka sie saatat osalistua meän yhteisheen peretskaaphiin:

- Mene matkhaan vapaertosheen puolustusorganisasuuhniin jollako oon tehtäviä totalipuolustuksessa. Muutki palkkaamattomat organisasuunit ja uskontoyhtheyet tekevät tärkeitä toimia.
- Käy kursia esimerkiksi syän- ja keukkopelastuksessa (HLR).
- Ala verenantajaksi jos sie saatat.
- Puhu muitten kansa missä sie asut kunka tet saatatta vahvistaa teän yhteistä peretskaappia, esimerkiksi asunto-oikeusföreninkissä, hyryrtalossa elikkä kyläyhtheyessä.

# Ruottin puolustus

Ruottila oon totalipuolustus. Totalipuolustuksheen kuuluvat militääri puolustus ja siviili puolustus. Ruotti oon kansa osa Naton kolektiivista puolustuksesta.

## Militääri puolustus

Militääri puolustus pittää puolustaa Ruottia ja alierattuja Nato-maita asheelista hyökkäystä vasten, suojata meän rajoja ja eesauttaa hantteerahaan konfliktii. Siiheen kuuluvat Puolustusvoima ja useat muut virastot jotka pitävät tukea militääriä puolustusta.

## Siviili puolustus

Sivihliin puolustuksheen kuuluma kaikin met jotka asuma Ruottissa yhessä virastoitten, rekiuunitten, kunnitten, yrittäjitten ja palkkaamattomitten organisasuunitten kansa. Yks tärkeimistä tehtävistä sivilille puolustukselle oon ette tukea militääriä puolustusta. Toinen päätehtävä oon ette suojata siviliväestöä ja huolehtia ette perusteeliset yhtheiskuntatoimit toimivat niin kauas ko maholisesti soassaki. Tämä jäljaa esimerkiksi sähköelatusta, saihraanhoitoa ja kuljetusta.

## Ruotti Nato:ssa

Ruotti kuuluu puolustusalianshiin Nato. Aliansin tarkotus oon ette maat yhessä pitävät olla niin voimakhaat ette se pölättää muita hyökkäämästä meitä. Jos yhtä Natomaata kuitenkin hyökäthään niin muut aliانسimaat eesauttavat puolustuksheen – yks kaikile, kaikin yhele.





## Korkeampi peretskaappi

Hallitus saattaa päättää korkeamasta peretskaapista jos on sota elikkä sotavaara, ette vahvistaa maan puolustusmaholisuuksia.

Korkeampi peretskaappi tarkoittaa ette koko yhtheiskunta pittää koota voimat ette pystyä kohtaamaan hyökkääjiä ja huolehtimaan ette tärkeimät yhtheiskunnassa toimivat. Korkeaman peretskaapin aikana sulle saattaa tulla kuttu auttamhaan erilä laila.

Sie saat tiethoon korkeamasta peretskaapista muun muassa raation, tv:n ja teksti-tv:n kautta. Peretskaappihälytystä mennee kansa käyttää jos on korkein peretskaappi.

Peretskaappihälytys tarkoittaa ette oon olemassa sota elikkä varsinhainen sotavaara. Koko totalipuolustusta häätty juuri varsin mupiliseerata ja yhtheiskunta häätty valmistautua sottaa varten. Korkein peretskaappi oon koko maassa.



# Totalipuolustusvelvolisuus

Siittä vuesta lähtien ko sie täytät 16 siiheen saakka ko sie täytät 70 vuotta sulla oon totalipuolustusvelvolisuus ja sulla oon velvolisuus eesauttaa totalipuolustusta sotavaaran ja soan aikana.

Totalipuolustusvelvolisuus jällaa kaikkia ruottalaisia kansalaisia, niin niitä jotka asuvat Ruottissa ko niitä jotka asuvat ulkomaila.

Totalipuolustusvelvolisuus jällaa kansa ulkomaalaisia kansalaisia jotka asuvat Ruottissa. Totalipuolustusvelvolisuus tarkoottaa seuraavaa:

- Sotapalvelus elikkä sivilipalvelus. Korkeaman peretskaapin aikana sulla oon pakko mennä siiheen paikkaan jostako sie olet saanu tion sinun sotapaikkaorterissa.
- Ylhein palveluvelvolisuus. Jos hallitus päättää ylheisestä palveluvelvolisuudesta sulla oon pakko jatkaa sinun töihinmenoa elikkä tehä muita tehtäviä jotka oon tärkeät totalipuolustukselle.

Korkeaman peretskaapin aikana sie jatkat sinun tavalista töihinmenoa jos sulla ei ole muuta sotapaikkaa.



# Varotussysteemi

Vakavissa onnettomuuksissa, kriisissä, sotavaarassa ja soassa sinua saatetaan varottaa erilä laila. Opi mitä net eri signaalit merkittevät.

## Ulkovarotus

Laitoksia ulkovarotukselle ”Hesa Fredrik” oon usseimissa kunnissa ja ydinvoimalaitoksitten ympäri.

Ulkovarotusta testataan ensimmäisenä viikonloppuvaphaana maanantaina maaliskuussa, kesäkuussa, syyskuussa ja joulukuussa kello 15.

## Tärkeä ilmotus ylheisölle (VMA)



Signaali 7 sekuntia ja pausi 14 sekuntia.  
Loppuu 2 minutin jälkhiin.

Mene sisäle. Pane kiini klasit, ovet ja jos maholista niin venttilasuunitki.  
Kuuntele Ruottin Raatiota P4, Sveriges Radio P4 ette saaja lissää informasuunia.

VMA oon systeemi joka varottaa ja informeeraa ko oon vakavia onnettomuuksia ja kriisiä, niinku vaaralisitten aiheitten ulospäästöjä ja tulipaloja joissako oon myrkyლისen saun elikkä räjähtyksen riski.  
Sie saat VMA muun muassa seuraavitten kautta:

- Sveriges Radio, SVT, SVT Text ja komersiellitten raatio- ja tv-kanalitten kautta.
- Appia muun muassa seuraavista: krisinformation.se, SOS Alarm, Sveriges Radio ja SVT.
- Sms:ilä mupihliin sillä aluheela jotako se koskee.

## Peretskaappihälytys



30

15

30

Signaali 30 sekuntia ja pausi 15 sekuntia.  
Loppuu 5 minuttin jälkehen.

Mene sisäle. Kuuntele Sveriges Radio P4. Peretskaappihälytys tarkoittaa ette oon korkein peretskaappi koko maassa. Sie joka olet sota- elikkä sivilipalveluksessa piät varsin mennä siiheen paikkaan jostako sie olet saanu tion sinun sotapaikkaoorterissa. Jos sulla oon sotapaikka sinun työpaikala sie piät seurata työnantajan määräyksiä.

## Lentohälytys



Lyhykäisiä signaalia 1 minuttin.

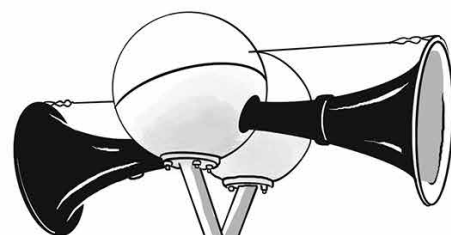
Mene varsin likkiimphään suojahuohneesheen, kellarhiin elikkä muuhuun suojathuun paikkaan. Sulla oon parempi suoja sisäle ko ulkona, olletikki huohnessa ilman klasia.

## Vaara oon yli



30

Pitkä katkasematon signaali 30 sekuntia.



# Suojaa itseä ilmahyökkäyksiä vasten

Ilmahyökkäyksen aikana sie piät varsin mennä suojahuohneesheen elikkä muuhuun suojathuun paikhaan. Valikoitte se joka oon likkiimpännä. Sie saatat kansa tarttea evakoitte aluheesta jos militäärinen hyökkäys uhkaa.

Lentohälytys ja Sveriges Radio P4 varottavat sinua lentohyökkäyksestä.

Suojahuohneet suojaavat paineaaltoja ja pommisirpalheita vasten. Net suojaavat kansa paineaaloista ja ydinasheitten lämpöaaloista. Suojahuohneet antavat pareman suojan ko muut paikat raatioaktiivisia laskeumisia, keemisitten asheitten kaasuja ja piulookisia sota-asheita vasten.

## Muita suojattuja paikkoja

Kellarit, karasit ja tynnelpaana-asetat maan alla antavat kansa suojaa ilmahyökkäyksissä. Sie saat kansa vissin suojan tynnelissä elikkä muurin vieressä. Se oon parempi olla sisälä ko ulkona, mielelhääns huohneessa jossako ei ole klasia.

Jos sie olet ulkona etkä kerkiä mennä muuhuun suohjaan niin pane maanpääle maata, mielelhääns kyyristelheen yhtheen kuophaan elikkä kravhiin.

Ko sie kuulet signaalin ”Vaara yli” sie saatat jättää sinun suojan. Auta henkilöitä jotka oon tärväintynheet elikkä jähneet kiini sisäle.

### Ydinasheita

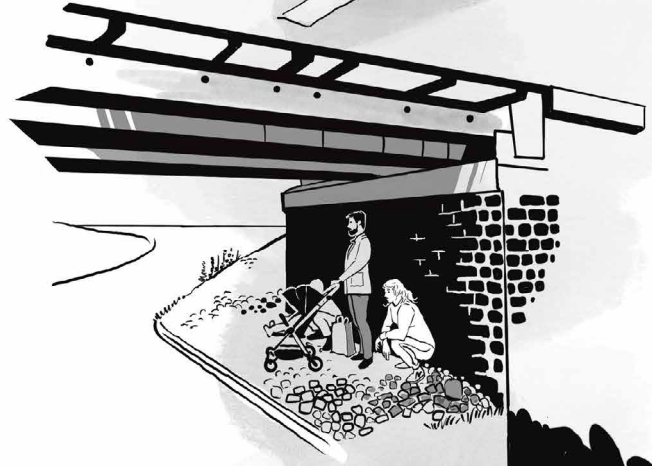
Klupali turva-asento lissää riskiä ette ydinasheita käytethään. Jos hyökkäys tapahtuu ydinasheila, keemisillä elikkä piulookisilla asheila, ota suojaa samala laila ko ilmahyökkäyksessä. Suojahuone antaa parriiman suojan. Parin päivän päästä säteily oon voimakhaasti vähentynny.

## Yksinkertasiin suoja

Ulkona kuopassa  
elikkä kravissa.



Tynnelissä elikkä  
muurin vieressä.



Sisälä huohneessa  
ilman klasia.



Kellarissa, karasissa  
elikkä maan alla  
tynnelpaana-aseamalla.



Suojahuohneessa.



## Tehokhain suoja



# Kotiperetskaappi

Sie eesautat koko yhtheiskunnan peretskaaphiin jos sulla oon kotiperetskaappi vähhiinthääns viikole.

Sovita neuvoja muistilistoissa sinun tarpheitten ja etelytyksitten mukhaan. Vissii asioita sie saatat piiaain jakkaa muitten kansa, esimerkiksi sinun krannitten kansa. Kriisissä ja soassa met häymä kaikin auttaa toisia.

Valmistautu niin ette sie et tartte laittaa kaikkia kerrala jos jotaki vakavaa tapahtuu.

## Vesi

Sie tarttet vähhiinthääns kolme litraa vettä vuorokauessa, ensi siassa ette jua ja laittaa ruokaa. Jos tullee uupelo juomaveestä kunta saattaa panna ulos vesitankkia, mutta sie tarttet kuitenkin pittää vettä kotona.

Laita tynkkiä elikkä hinkkiä joissako oon kansi ette noutaa vettä.

Osta vettä pullossa elikkä täytä tynkkiä jokka oon tehty ruokatavaroile.

Säilytä vesi pimeässä ja viileässä. Tarkista jos vesi maistuu ja haisee hyväle kerran elikkä pari kertaa vuessa. Vaiheta jos oon tarve.

Jos sie olet epävarma jos vesi oon puhas, keitä vesi niin kauon ette se kuohuu kauheasti.



Jähytä vettä PET-pulhoin. Pulloja saattaa käyttää jähytysklamppina jos sähkö katoa. Ko jää oon sulanu sie saatat jua veen. Älä täytä pulloja aivan täythöön, silloin net saattavat haljeta.

## Lämpö

Sinun asunto jähtyy hoppua jos sähkö on poijessa talvela. Valikoitte missä olla. Heiluta filttiä klasitten etheen ja peitä laattia matoila. Hyvä pittää kotona:

Lämpimiä ja havilisia ulkovaatteita, villavaatteita, paksuja sukkaa, lakkia, vanthuita, kaulahuivia.

Filttiä, makkausalustoja, nukkumapussia.

Vaihtoehtonen lämmitys joka ei käy sähölä, esimerkiksi kasolilämmittäjä elikkä elementti joka käypii fotuseenilä.

Kynttilöitä, lämpökynntilöitä, polttoaihneita lämmitykshiin.

Tulitikkuja, valkeansytyttäjä, palosammutin.



Ole nuuka turvalisueen kansa jos sie käytät vaihtoehtosia lämmittäjiä. Väättraa useasti ette saaja sisäle happea. Sammuta net ennen ko sie meinaat nukkua.

## Komynikasuuini

Sie tarttet saattaa ottaa vasthaan uutisia ja tärkeätä informasuunia virastoilta. Sie tarttet kansa saattaa pittää yhtheyttä omhaisitten ja kaveritten kansa. Hyvä pittää kotona:

Raatio joka käypii patterilla, aurinkosellilä elikkä veivilä.

Ekstra patteria.

Mupili ja laajattuja ekstra patteria (powerbank).

Mupililaajari ette käyttää piilissä.

Tärkeitä telefooninimeroja paperilla.



Sveriges Radio P4 oon peretskaappikanali ja jatkaa lähättämhään jos oon kriisi ja sota. Ota selvää sinun paikaisen P4-kanalin frekvensin osotheelta [krisinformation.se](http://krisinformation.se).



# Ruoka

Sie tarttet ruokaa joka täyttää, antaa energiitä ja jotako mennee säilyttää huohneenlämmössä. Valikoitte ruokaa jotako joutusasti mennee laittaa, vaatii vähän vettä elikkä jotako mennee syä varsin. Laita sinun föroti ostamalla ekstraä silloin tällöin. Hyvä pittää kotona:

**Kuivatavaroja:** Kryyniä, flingoja, pastaa, riisiä, couscousia, pulverimuusia, pulverimaitoa, tortillaa, kovvaa leipää, keksiä, suolaa, kryttoja.

**Konserviä:** Tumattia, kröönsaakkia, fryktiä, valhmiita ruokia.

**Proteiinirikhaita:** Kuivattua elikkä konserveerattua lihhaa ja kallaa, kiikherhneitä, pööniä, linsiä, tyypijuustoa.

**Rasvarikhaita:** Ruokaöljyä, pestoa, aurinkokuivattuja tumattia öljyssä, tapenaatia, maapähkinävoita, pähkinöitä ja siemeniä.

**Kätevää energiitä:** Fryktikräämää, sylttiä, suklaa, hunajaa, proteiinibaaria, kuivattua fryktiä.

**Juomaa:** Kahvia, teetä, suklapulveria, mustikka- ja nyypponisoppaa, fryktijuomia, maitojuomia.

**Ruokaa lapsile:** Velliä, maitokorvausta, puuroa, lapsenruokapurkkia.



Ota taltheen fryktiä ja marjoja. Kylvä semmosta sinun kryyimaassa, palkongila elikkä klasinpenkilä, jotako mennee syä.

# Rahhaa

Jos sie saatat maksaa monela erilä laila sie vahvistat sinun peretskaappia. Käytä mielelhääns kontanttia silloin tällöin. Hyvä olemassa:

Kontanttia eri arvosia vähhiinthääns viikoksi.

Muita maksoratkasuja niinku pankkokortti ja tikitaalit palvelut.

## Tualetti

Jos kraanasta ei tule vettä, esimerkiksi ko sähkö on poijessa, sie et saata spuulata tualetissä. Piä peretskaappia ette pystyt ottamhaan halthuun jätheet ja ole tähelinen puhthauen kansa.

Sie saatat kusta tualethiin vaikka sie et saata spuulata. Viskaa tualettipaperi roskakorhiin elikkä hinkhiin jossako oon kansi. Paskat sie saatat panna plastiikipushiin elikkä suuppasäkkiin tualetissä, käyttää latriinitynnyriä elikkä hinkkiä jossako oon kansi. Peitä paska esimerkiksi kompostikuivikkeila elikkä sahajauhoila. Sinun kunta informeeraa kunka sie piät viskata jätheet.

Hyvä pittää kotona:

Tualettipaperia.

Märkäservettiä, käsipriitä.

Plöijjoja, mensisuoja.

Plastiikipussia elikkä suuppasäkkiä.

Kompostikuivikkeita elikkä sahajauhoja.

Hinkki jossako oon kansi.



Sie piät välttää ette kusi ja paska sekkaintuvat ette vähentää huonoa hajjua.

## Muuta

Hyvä pittää kotona:

Myrskykööki, krilli ja polttoainetta.

Taloaputeekki, ensi apu-kitti.

Tulitikkuja, sytytysteräs.

Fiklamppu, pannulamppu.

Konsärviaukasin.

Ajoainetta tankissa elikkä laajattu sähköpilipatteri.



Jos sie käytät resäptilääkkeitä elikkä käyttötavaroita esimerkiksi sokkeritauile, se oon hyvä pittää niitä kotona ette net riittäväät kuukauen.

# Evakoittaminen

Sie saatat kätevästi tarttea jättää aluheen esimerkiksi uhatun militäärin hyökkäyksen, luonto-onnettomuuen elikkä vaaralisitten ulospäästöitten takia.

Sie saat tietää ette sie piät evakoittea esimerkiksi VMA:n kautta. Kuuntele Sveriges Radio P4 ja seuraa virastoitten ohjeita. Sie joka et pärjää ominens saatat saaja apua ette evakoittea, ja aktyin asumisen ja ruan sielä mihinkä sie tulet.

## Hyvä ottaa matkhaan

Suunittele mitä justhiins sie tarttet ottaa matkhaan jos sie kätevästi tarttet jättää sinun asunon lyhykäisemälle elikkä pitemälle aijale.

Tässä oon joitaki tipsiä:

Ruokaa ja vettä joksi päiväksi.

Id-toistukset, pankkokortti ja kontanttia.

Lääkkeitä ja apuvälihneitä, esimerkiksi kuulokonheen.

Raatio joka käyppi patterilla, aurinkosellilä elikkä veivilä.

Lämpimiä vaatheita, saevaatheita ja vaihetusvaatheita.

Hykiesenitavaroita.

Mupilitelefooni ja laajari.

Kartta, kompassi.

Tärkeitä tietoja paperilla, esimerkiksi telefoninumeroja ja vakkuutustoiste.





# Suojahuone

Sie et kuulu erityiseen suojahuoneeseen mutta käytät sitä joka on likkiimpännä. Osotheela [msb.se](http://msb.se) oon kartta suojahuoneista.

Suojahuoneissa pittää olla vettä ja enkkeltimpiä tualettiä. Jos sie kerkiät sie piät ottaa matkhaan jotaki syömistä, lämpimiä vaatheita ja hykieenitavaroita. Valmistautu jäähmään suojahuoneeseen joksiki päiväksi.

Rauha-aikana suojahuoneita saapii käyttää muuhuun, mutta net pittää saattaa panna kunthoon 48 tiiman sisäle. Korkeampanna peretskaappina fastiheettiomistajalla oon vastuu kunthoonpanemisesta.

Suojahuoneet oon merkattu kyltilä jossako oon oransi neliskantti jossako oon sininen kolmikantti. Sympooli tarkottaa ette huoneela oon erityinen suoja soan laitten mukhaan.

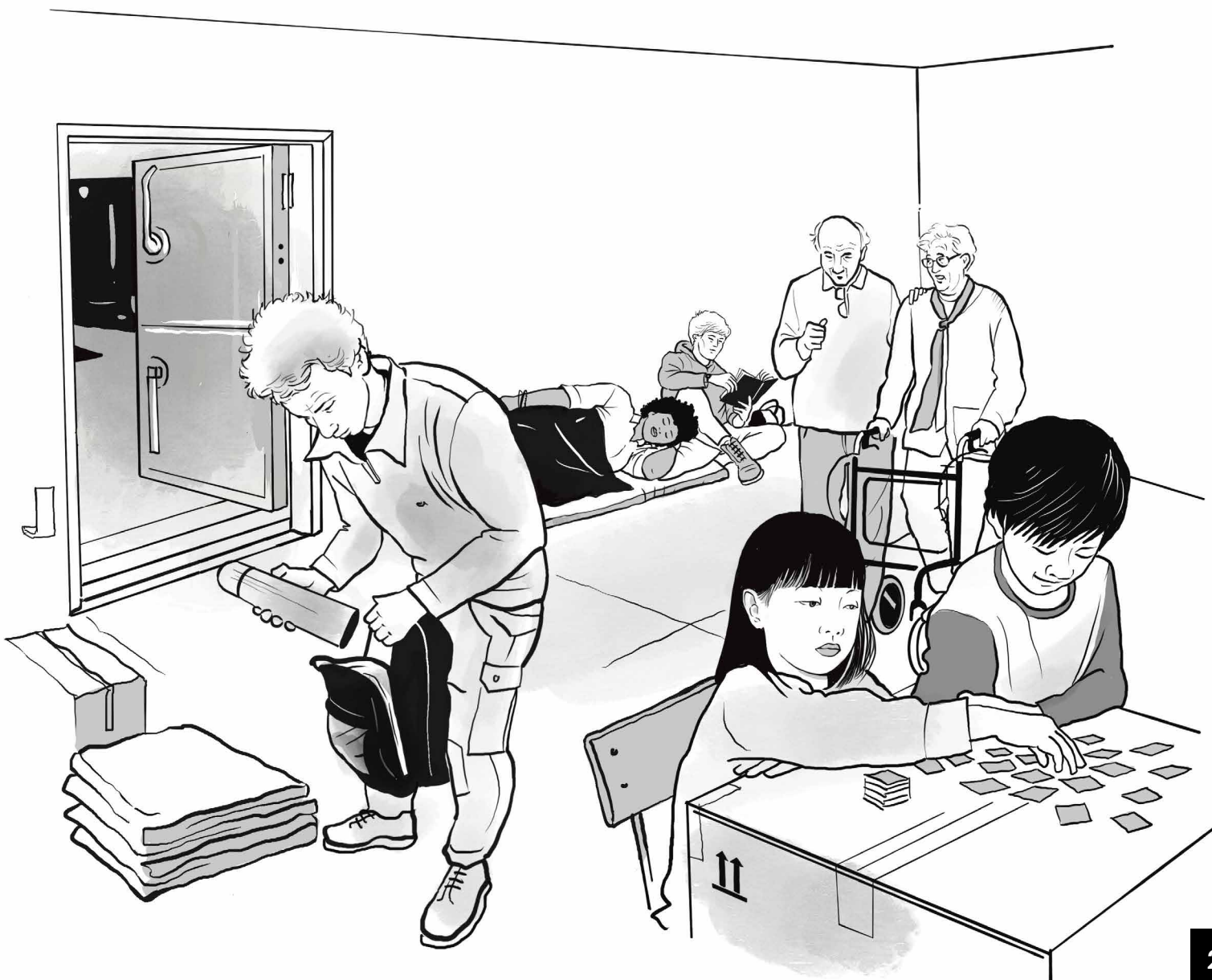


## Likkiin suoja

Jos sie korkeampanna peretskaappina tarttet suojaa, sulla on oikeus päästä likkiimphään suojuhuohneesheen.



Ota selvää missä oon suojuhuone elikkä muita suojuuttuja paikkoja sinun asunon, koulun ja työn lähelä.



# Psykologinen puolustus

Vieras valta ja muut aktöörit ulkopuolella Ruottia käyttävät desinformaatiota, väärää tietoa ja propagandaa ette vaikuttaa meitä.

Yritys ette vaikuttaa tapahtuu joka päivä, oletikki verkoston ja sosiaalisten medioitten kautta. Tarkotus on ette lue epäuskoa ja heikentää meän halua ette puolustaa itseä.

Nettö jotka halvaavat meitä vaikuttaa saattavat tehdä sen seuraavilla lailla:

- Jakkaa valheita ja väärää kertomuksia, eli kertomuksia jotka osaksi on totta mutta otettu heidän yhteydestä.
- Väärentää kuvia, viiteita ja ääninauhotuksia.
- Herättää voimakkaita tunteita kysymyksessä eli tapahtumassa ette saaja meitä kiusotelluksi eli epäileviksi toisia kohtaan.

Näin sie saatat esauttaa meän vastustusvoimaa:

- Ole tarkka sisällöstä joka herättää voimakkaita tunteita.
- Jaa vain informaatiota jota sie tiedät tulla luotettavista lähteistä.
- Yritä saaja informaation vahvistetuksi usealta eri lähteeltä.
- Vakavassa tilanteessa, hae vahvistettua informaatiota virastoilta.



# Tikitaali varmuus

Tikitaliseerinki saattaa tehdä meitä herkäksi syyperihyökkäyksille jotka tuhoavat tärkeitä it-systeemiä.

Sie esautat vahvistamaan Ruottin vastustusvoihmaan hantteeraamalla informasuunia varmala laila, niin kotona ko töissä. Joitaki tipsiä:

- Laita pitkiä salasanoja joissako sie yhistät puustaavia, numeroita ja sympoolia.
- Älä klikkaa länkkiä meilissä eläkä aukase liitheitä tuntemattomilta lähättäjiltä.
- Instaleeraa varmuusuuistuksia varsin.
- Varmuuskopioi sinun tärkeimpää informasuunia, esimerkiksi eksteernile kovatiskile, usb-muisthoon elikkä pilvipalvelhuun.



# Terroriattentaatti

Terroriattentaattia ja asheelista väkivaltaa mennee suunata ihmisiä elikkä tärkeätä infrastrukturyriä vasten niinku sähköelatusta ja kuljetusta. Akeraa varsin jos sulle tapahtuu semmosta.



## Karkaa

Mene kauas paikasta.

---

## Hae suojaa

Lukuta ittesti huohneesheen elikkä piiloo jos sie et saata karata. Pane pois ääni telefoonista.

---

## Hälytä

Soita 112 ja kerro mitä oon tapahtunnu.

Hunteeraa seuraavaa:

- Älä soita ko silloin ko sie tarttet tahtoa apua. Verkosto saattaa muuten rasittua liikaa.
- Seuraa polisin, pelastuspalvelun ja virastoitten oorteria.
- Älä levitä huhuja ja vahvistamattomia informasuunia mitä tapahtuu.
- Älä soita kelheen joka saattaa olla vaarassa. Sie saatat paljastaa missä henkilö piiloo.



# Topata verenvuotoa

Huolehti ette sie itte ja se tärväintynny oletta turvassa ennen ko sie alotat auttamista. Näin sie toppaat vakavaa verenvuotoa:



Soita 112 elikkä taho joku muu tekheen sen.

---

Paina suohraan haahvaan suorila käsivarsila. Mielelhääns kääriyllä t-paijala, kaulahuivila elikkä sen semmosella.

---

Jos sie väsyet elikkä tarttet apua, taho joku paihnaan sinun käsiä.

---

Piä paino jäljelä niin kauon ette ampulansihenkilökunta kāskee sinua löysäähmään.

# Ekstreemi-ilma

Ekstreemi-ilmam rankkasatheet, tulvat ja lämpöaalot tulevat yhä tavalisemaksi. Luonto-onnettomuuksitten, niinku maanjäristyksitten ja mettänpaloitten riski lissäintyy.

Ole valmis ja helpota virastoitten toimia näin:

- Hae informasuunia sinun kunnan webbipaikala elikkä [msb.se](http://msb.se) riskistä ja peretskaapista esimerkiksi raasile, erosuunile ja tulvale missä sie asut.
- Käy [msb.se](http://msb.se) elikkä [krisinformation.se](http://krisinformation.se) ette sie saat neuvoja kunka sie saatat valmistautua ekstreemi-illhmoim.
- Ota selvää jos oon eltauskielto ennen ko sie eltaat elikkä krillaat. Informasuunin sie saat muun muassa osotheela [krisinformation.se](http://krisinformation.se).
- Seuraa ilmaproknosia ja laajaa alle appia ette saaja varotuksia, eskimerkiksi seuraavilta: [krisinformation.se](http://krisinformation.se), Sveriges Radio ja SMHI Ilma. Ota varotukset toela.



Jos oon ekstreemi-ilma ja luonto-onnettomuusia sie saat informasuunia Ruottin Radio P4:ssa mitä sie piät tehä, esimerkiksi keittää sinun juomavettä elikkä evakoittea.



# Tartuntoja

Vakavia tarttuvia sairauksia saattaa levitä joutusasti ja aiheuttaa suuria leviämissiä.

Jos tarttuva sairaus alkaa leviämään virastot tulevat menheen ulos neuvoila kunka sie saatat suojata sinua itseä ja muita.

- Piä ittesti ajantasola informasuunista esimerkiksi sinun kunnalta, tartuntasuojalääkäriltä sinun rekiuunissa ja virastoilta.
- Auta vähentämään tartunan leviämistä seuraamalla virastoitten neuvoja.



# Sie joka tarttet ekstra tukea

Jos sie pruukaat saaja erityistä tukea kunnasta, sie tulet saahmaan sen kriisin ja soanki aikana. Mutta sulla tarttee kansa olla oma peretskaappi sinun tarpheitten mukhaan.

- Keskustele sinun omhaisitten, kaveritten, krannitten, asistentitten elikkä avustuskäsitteliän kansa mitä apua sie saatat tarttea.
- Tehe kriisiplaani joka kansa sisältää informasuunia esimerkiksi lääkkeistä ja apuvälihneistä.
- Suunittele millä laila sie pääset suojahuohneesheen ja muihiin suojathuin paikhoiin.
- Käytä Teletal, Texttelefoni elikkä Bildtelefoni ette saaja tärkeätä informasuunia telefoonissa.
- Jos sulla oon huono kuulo, käytä appia osotheela: [krisinformation.se](http://krisinformation.se) ja hyväksy nutisia ette saaja tärkeitä ilmoituksia (VMA).
- Jos sulla oon huono näkö, käytä lukemistyökalua elikkä särmilukiata ette saaja informasuunia virastoilta.
- Sie saatat ottaa opaskoiran ja asistansikoiran suojahuohneesheen.



Lissää informasuunia [msb.se](http://msb.se) ja [krisinformation.se](http://krisinformation.se).

# Sulla jollako oon kotielukoita

Sie olet vastuulinen ette sinun kotielukka voipii hyvin kriisissä ja soassaki. Huolehti ette sulla oon vähhiinthääns viikon peretskaappi sinun elukalle.

Ilmahyökkäyksessä sie saatat ottaa sinun kotielukan suojathuin paikhoiin niinku kellarhiin, karashiin ja tynnelpaana-asehmoin. Jos sie häyt jättää kotielukan kotia sie saatat panna ekstra vettä, ja ekstra ruokaa jos sinun elukka klaaraa vaphaan saatavuuen ruasta.



Hyvä pittää kotona:

Ruokaa ja vettä tynkissä.

Lääkheitä jotako elukka tarttee.

Pyyrin elikkä muuta jossako elukkaa kuljettaa.

Telefooninnumero elläinlääkärille, elukkavakkuutus ja id-numero paperilla.



Sie, joka piät hevosia elikkä maapruukielukoita, löyät informasuunia peretskaapista osotheelta: [jordbruksverket.se](http://jordbruksverket.se).

# Jos sie olet kiusoissa

Met elämä aikana jossako oon uhkaa joka saattaa aiheuttaa kiusaa ja epävarmuutta. Tässä oon joitaki neuvoja kunka hantteerata sinun kiusaa:

- Puhu omhaisitten, kaveritten, krannitten elikkä jonku föreninkin kansa sinun kiusasta. Se saattaa tehä ette sie tunnet ittesti vähemmän yksin.
- Osalistu, esimerkiksi auttamalla muita vahvistamaan heän peretskaappia. Se saattaa antaa merkityksen tunnetta.
- Huolehti sinun terhevyyestä. Hyvä ruoka, nukkuminen ja trääninki vähentää stressiä ja tekkee ette sie voit paremin.
- Rajota sinun nekatiivitten uutisitten virtauksen mailman tilantheesta. Löyä taso joka oon sopeva sulle. Anna aikaa semmoselle joka antaa sulle hyvinvointia.
- Ota yhteyttä hoijon kansa jos sie voit kauhean huonosti.

## Ette puhua lapsitten kansa kriisistä ja soasta

Erin ikäset lapset ilmasevat kiusaa erilä laila.

Ole läsnä ja huomioitte sinun lasta.

- Selvitä lapsele mitä tapahtuu.
- Kuuntele ja ole aukea keskustelulle.
- Kerro vain semmosta jotako sie tiät oon tosi, vältä liika paljon yksityiskohtia.
- Jos sie et pysty vastaamaan kaikkiin kysymykshiin niin se oon hyvä sanoa sen.
- Touhua lapsen kansa ette se ottaa fuukkyksen kiusasta.



## Tärkeitä telefooninumeroita

### 112

Akytti hätätilane – ampulansi, pelastuspalvelu ja polisi.

### 114 14

Jos sie halvaat ottaa yhteyttä polisin kansa eikä ole hoppu.

### 113 13

Saaja elikkä jättää informasuunia vakavista onnettomuuksista ja kriisistä.

### 1177

Neuvonantamista jos sie olet sairas elikkä olet tärväintynny.

---

## Lissää informasuunia

### [MSB.se](#)

Kriisin ja soan peretskaapista, filmiä, harjotuksia ja koulutuksia virastolta Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap).

### [Forsvarsmakten.se](#)

Ruottin militäärisestä puolustuksesta.

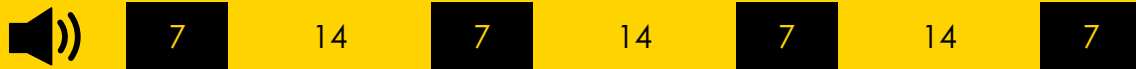
### [Krisinformation.se](#)

Koottu informasuuni kriisistä ja soasta ruottalaisilta virastoilta.

### [Lilla.krisinformation.se](#)

Kriisistä ja soasta lapsile ja nuorile.

## Tärkeä ilmoitus ylheisölle (VMA)



Signaali 7 sekuntia ja pausi 14 sekuntia.  
Loppuu 2 minutin päästä.

Mene sisäle. Pane klasit, ovet ja venttilasuuni kiini.  
Kuuntele Sveriges Radio P4.

## Peretskaappihälytys



Signaali 30 sekuntia ja pausi 15 sekuntia.  
Loppuu 5 minutin päästä.

Kuuntele Sveriges Radio P4. Sie, joka olet sota- elikkä sivilipalveluksessa piät  
varsin mennä siiheen paikkaan jostako sie olet saanu tion.

## Lentohälytys



Lyhykäiset signaalit 1 minuttia.

Mene varsin suojahuohneesheen elikkä muuhuun suojathuun paikkaan.  
Valikoitte se joka oon likkiimpännä.

## Vaara oon yli



Pitkä katkeamaton signaali 30 sekuntia.