



Vihkeles bievnesh Sveerjen árroejdie



**Jis krijse jallh
dãarooe bãata**

Reerenasse lea stilleme daate brosjyre edtja gaajhkide g aetieguntide Sveerjesne seedtesovvedh.  ajvaladtje seabradahkevaarjelimmie j ih riejrivesvoeten  vteste (Myndigheten f or samh allsskydd och beredskap, MSB) d iedtem  tna daan sisvegasse.

Maahtah brosjyrem aelhkies sveerjen gielesne j ih englaanten gielesne dongkedh j ih aaj gaskeviermeste viedtjedh gelline jeatjah gieline. Brosjyre g aavnese aaj goh tjaatsegiele-fijle, tjoejefijle j ih braille-fijle.

Lohkh vielie msb.se hieyme-s eajrosne.

V orhkh dam brosjyrem.

Myndigheten f or samh allsskydd och beredskap

651 81 Karlstad | msb.se

Guvvieh: Patrik Berg

B ejhkoehimmie-nommere: MSB2437 – rahkan, j. 2024

ISBN: 978-91-7927-551-8



Sveerjen árröejidie

Mijjen seabradahke lea staałhpan båteme. Dáaroeh lihkes laanth tsevtsieh. Terrorisme, digitaale aajhtoeh j̄ih faelskies bievnesh leah vuekine nuhtjesovveme mijjem laaredh j̄ih tsevtsehd.

Jis edtjebe buektiehtidh vuastalidh, mijjen lea ektie-diedte ektesne barkedh j̄ih mijjen laantem j̄ieliehtidh. Jis ammes faamoe mijjem laara, gaajhkesh dovnesh tjuerieh viehkiehtidh Sveerjen j̄ijtjeraarehkevoetem j̄ih mijjen demokratijem vaarjelidh.

Vuastalimmie-faamoem maektebe biejjeste beajjan ektesne nænnoestidh mijjen fuelhkiejgumie, barkoe-voelpigumie, voelpigumie j̄ih kraannajgumie.

Daennie brosjyrisnie áadtjoeh lieredh guktie mahtah ryöjredidh, j̄ih maam edtjh darjodh jis kriise jallh dáaroe báata.

Datne lea biehkje Sveerjen ryöjredimmeste.

Sisvege

Feerlege eatnamisnie riejrjesvoete daerpies lea	5
Ektesne mijjeh Sveerjem nænnoestibie	6
Sveerjen vaarjelimmie	7
Jollebe vuertiemisnie	8
Elliesvaarjelimmediedte	9
Vaaroehimmie-systeemh	10
Vaarjelh jijtjemdh elmie-laaremi vuestie	12
Gåetie-ryöjredimmie	15
Ripmeme	19
Vaarjelimmie-sijjeh	20
Psykologiske vaarjelimmie	22
Digitaale tjåadtjoehimmie	23
Terroriste-laareme	24
Vertemem tjöodtjestidh	25
Feerlege veareldh	26
Skientjelassh	27
Datne gie vielie viehkiem daarpesjh	28
Datne gie gåetiejuvrh åtnah	29
Jis asvem damth	30
Maanajgumie krijsen jallh dåaroen bijre soptsestidh	30
Vihkeles telefovnenommerh jih vielie bëvnesh	31–32

Feerlege eatnamisnie riejriesvoete daerpies lea

Dihnte militæære aajhtoe Sveerjen vuestie lea stuerebe sjidteme jih mijjeh tjoerebe riejries årrodh jis dihte vierremes sjædta – jis dåaroe båtata.

Dåaroe – stoeremes aajhtoe mijjen frïjjevoeten vuestie

Gosse muvhte pryövoe mijjem vaekniejgumie laaredh juktie sæjhta mijjem reeredh, dellie mijjen reaktoe akten frïjje jih jïjtjeraarehke jieliemasse lea aejhtemen nuelesne sjidteme.

Gåarede aaj mijjen laantem tsevtsehdh jih laaredh militæære laaremi namhtah, vg. digitaale laaremh, tsevtseme-kampaanjh, terrorisme jih eerjeme-dahkoeh. Nimhtems dahkoeh maehtieh mijjem abpe tïjjem goerpedehdedh, jih jïjnjh dahkoeh Leah joe sjidteminie daelie.

Ij gåaredh vienhtedh mijjeh edtjebe iktesth frïjjevoetem utnedh. Jih mijjeh tjoerebe dovne sijhtedh mijjen seabradahkem vaarjelidh jih staalehke årrodh dam darjodh, aaj jis sleajhtoes jih barkoes sjædta.

Jis Sveerje aejhtemen nuelesne båtata jeatjah laanteste ibie edtjeh gæssie gan orrijdh gæmhpodh. Gaajkh dierieh mah dam jiehtieh faelskies Leah.

Jeatjah alvas nåake aajhtoe

Tjoerebe aaj mijjen vuastalimmie-faamoem nænnoestidh guktie buerebe bïerkenibie jis jeatjah alvas nåake vaahrah jallh aajhtoe mijjem tsevtsieh, vg:

- feerlege vearelde
- feerlege skïemtjelassh
- sturremh vihkeles digitaale systeemine
- öörneldihkie meadtoe.



Ektesne mijjeh Sveerjem nænnoestibie

Jis kriise jallh dâaroe bâata, gaajhkesch dovnesch tjuerieh viehkiehtidh Sveerjen vuastalimmie-faamoem nænnoestidh.

Åajvaladtjh, regijovnh jïh tjïelth joekoen diëdtem utnieh jis mijjen tjäadtjoehtimmie aejhtemen nuelesne sjædta. Tjïelth edtjeh jærhkedh bâeries jïh skïemtje almetjh sujhtedh, jïh dovne maanahoksem jïh beerkemedïenesjh faaledh dan guhkiem goh maechteles. Sielskh edtjeh aaj viehkiehtidh mijjen riejrïesvoetem nænnoestidh.

Jis mij-akt isveligs sjædta, viehkie edtja aalkoevisnie bâatedh dejtïe giëh viehkiem eeremes daarpesjïeh. Jeenjemes mijjeste tjuerieh jïjtsemïssïne bïerkenidh unnemes aktem vâhkoem.

Daesnie vuesiehtimmïeh gaavnh guktïe maahatah mijjen ektïe-riejrïesvoetem nænnoestidh:

- Årroeh lihtseginïe aktene jïjtje-vyljehke vaarjelimmïe-organisasjovnesne man Leah stillehmh ellïesvaarjelïmmeste. Jeatjah jïjtje-vyljehke organisasjovnh jïh jaahkoeh-krïrïeh vihkeles barkoem darjoeh.
- Vaedtsïeh vaajmoe- jïh gâabloebeerkemekuvsjesne, lierh VGB:m (HLR).
- Sjïdth vïrre-vedtïjinïe jis maahatah.
- Soptsesth jeatjebïgumïe dov voenesne guktïe maechtebe ektïne riejrïesvoetem nænnoestidh, vg. dijjen årromereakta-sïebresne, leejjemegâetesne jallh voene-sïebresne.

Sveerjen vaarjelimmie

Sveerje elliesvaarjelimmiem átna man lea dovne militæære jñh sivijle vaarjelimmie. Sveerje lea aaj biehkje Nato:n ektievaarjelimmeste.

Militæære vaarjelimmie

Militæære vaarjelimmie edtja Sveerjem jñh jeatjah Nato-lanth vaarjelidh laaremi vuestie, mijjen raasth vaarjelidh jñh viehkietidh vigkide loetedh. Militæære vaarjelimmie lea Försvarmakten jñh gellie jeatjah áajvaladtjh mah edtjeh militæære vaarjelimmiem viehkietidh.

Sivijle vaarjelimmie

Sivijle vaarjelimmie lea gaajhkesh dovnesh gieh Sveerjesne áarroeminie, jñh lissine aaj áajvaladtjh, regijovnh, tjjelth, sielth jñh jñjtje-vyljehke organisasjovnh. Akte vihkeles haesteme sivijle vaarjelæmman lea dam militæære vaarjelimmiem viehkietidh. Lissine sivijle vaarjelimmie edtja sivijle áálmegem vaarjelidh jñh jáerhkedh vihkeles seabradahke-funksjovnh faaledh dan guhkiem goh maechteles jis lea dáaroe. Vuesiehtimmien gaavhtan guktie el-faamoe, skiemtjehokse jñh dovne vaaroh-giesiehtimmieh jñh ektie-valkesh jáerhkieh juhtedh.

Sveerje Nato:n luvnie

Sverige lea lihtseginie sjidteme Nato:sne. Dan militæære ektievoeten ulmie lea laantide veaksahkábpoe ektesne darjodh guktie jeatjah lanth eah doesth mijjem laaredh. Jis Nato-laante aejhtemen nuelesne báata, jeatjah Nato-lanth edtjeh viehkietidh dam laantem vaarjelidh – ektesne mijjeh bierkenibie jñh sinsitniem vaarjelibie.





Jollebe vuertiemisnie

Jis dāaroe jallh vaahra dāaroste, reerenasse maahta bæjhkoehdih mijjeh edtjebe jollebe vuertiemisnie ārrodh guktie maehetebe laanten nuepiem jītjemse vaarjelidh nœnnoestidh.

Jollebe vuertiemisnie sājhta jiehtedh abpe seabradahke edtja aktanidh guktie maahta laarijh dāastodh jīh jāerhkedh vihkeles seabradahke-funksjovnh faaledh. Jis jollebe vuertiemisnie maahta stillemem āadtjodh ovmessie vœekine viehkiedidh.

Datne āadtjoeh daejredh jis jollebe vuertiemisnie radijoven, MV:n jīh tjaaleh-MV:n baaktoe. Jis jollemes vuertiemisnie, vuerteme-prierkie maahta aaj nuhtjesovvedh.

Vuerteme-prierkie sājhta jiehtedh dāaroe lea bāeteme jallh dallah bāata. Abpe elliesvaarjelimie tjuara dallah aktanidh jīh seabradahke tjuara dāarose bāāveldīhtjedh. Jollemes vuertiemisnie abpe laantem tsavtsa.

Elliesvaarjelimmiededte (Totalförsvarsplikt)

Dov lea elliesvaarjelimmiededte dehtie jaepeste goh 16 sjædta daan jaapan goh 70 jaepien båeries illh, mij sæjhta jiehtedh datne tjoerh elliesvaarjelimmiem viehkiedtidh gosse vaahra dåaroste jallh dåaroe.

Sveerjen årrojh elliesvaarjelimmiededtem utnieh saht seamma jis Sveerjesne jallh ålkoerjrhkesne årroeh. Jeatjah staati årrojh giéh Sveerjesne årroeminie aaj elliesvaarjelimmiededtem utnieh. Naemhtie lea elliesvaarjelimmiededte öörnesovveme:

- Vaarjelimmiededte (värnplikt) jallh sivijle diedte (civiltjänst). Jis jollebe vuertiemisnie dov lea joekoen diedte dan sæjjan vuelkedh mij lea dov dåaroesoejkesjestillemisnie tjaalasovveme.
- Sijhme dienesjediedte (allmän tjänsteplikt). Jis reerenasse bæjhkohte mijjen lea sijhme dienesjediedte, datne tjoerh jærhkedh dov barkose vuelkedh jallh jeatjah barkojde darjodh mah vihkeles mijjen elliesvaarjelæmman.

Dan guhkiem goh mijjeh jollebe vuertiemisnie libie, datne tjoerh jærhkedh dov sijhme barkose vaedtsedh jis ij dov leah dåaroe-stilleme.



Vaaroehimmie-systeemh

Jis alvas n ake ovl ehkoeh s idteme, jallh krijsse, d aroe jallh vaahra d aroste lea b etiemisnie maahth vaaroehimmie adtjodh gelline v ekine. L erh guktie edtjh dejtie prierkide guarkedh.

 lkoevaaroehimmie

 lkoe-vaaroehimmiesysteemh (”Hesa Fredrik”) g avneseh jeenjemes t ieltine j ih atome-vierhkiej b ijre.

Voestes m aantan (ij h eljebiejjen) njoktjen, ruffien, gaekeren, j ih goeven asken ts 15.00 Sverje systeemem pry ove mij  lkone vaarohte.

Vihkeles b evnesh seabradahkese (VMA)



7 sekundh t oejine j ih 14 sekundh t oejen namhtah. Prierkie orreje gosse lea 2 minuhth prierkiehtamme.

Vaedtsieh s ijse. Dahph klaaside, okside j ih, j is maahth, ventilasjovnide. Goltelh Sverjen Radijoven P4-kanalem (Sveriges Radio P4) jis vielie b evnesh b aetieh.

VMA lea systeeme mij lea nuhtjesovveme goh vaaroehimmie j ih b evnese jis laante lea krijsese jallh staahtpan b aeteme, vg. jis feerlege eebnh leah alman luajhtasovveme, jallh bueleme mesnie vaahra krudtehke soeveste jallh smielhkiehtimmeste. VMA b aetieh dutnjien ovmessie kanaali t j irrh:

- Sveriges Radio, SVT, SVT Text j ih jeatjah radijove-j ih MV-kanaali t j irrh.
- Appijste vg. dehtie sijijste krisinformation.se, SOS Alarm, Sveriges Radio j ih SVT.
- Sms:i baaktoe telefovnide mah leah aktene goerpeldihkie dajvesne.

Vuerteme-prierkie



30

15

30

30 sekundh guhkies tjoeye jñh 15 sekundh tjoeyen namhtah. Prierkie orreje gosse lea 5 minuhth prierkiehtamme.

Vaedtsieh sñjse. Goltelh Sveerjen Radijoven P4-kanaalem (Sveriges Radio P4). Vuerteme-prierkie sæjhta jiehtedh jollemes vuertiemisnie libie abpe laantesne. Jis vaarjelimmiededtem jallh sivijle dñedtem åtnah tjoerh dallah dan sæjjan vuelkedh man bijre leah bieljelamme. Jis dñaroestillemen åtnah dov barkoen luvnie edtjh dov barkoe-vedtijen bihkedimmiem goltelidh.

Girtie-prierkie



1 minuhte gellie ånehks tjoejigujmie.

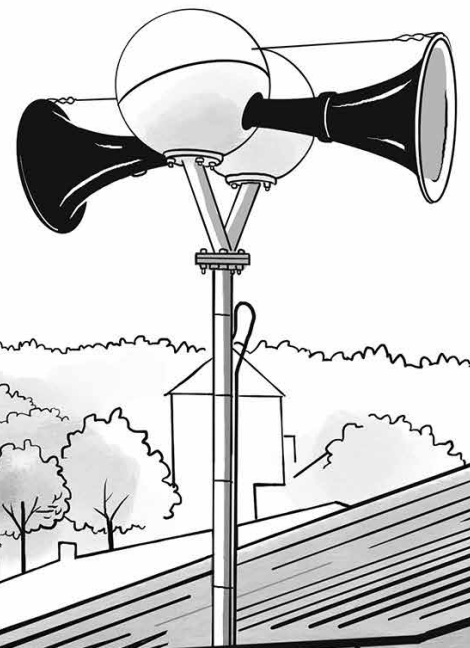
Skodth varki vaarjelimmie-sæjjan, tjeallarasse jallh jeatjah sæjjan mij vaarjedihkie. Buerebe jis gåetien sisnie leah enn ålkone, eeremes aktene tjiehtjelisnie klaasi namhtah.

Ij vielie vaahra



30

30 sekundh guhkies tjoeye.



Vaarjelh jijtjemd elmie-laaremi vuestie

Jis elmie-laareme bāata edtjh dallah vaarjelimmie-sæjjan jallh jeatjah sæjjan skodtedh mij vaarjeldihkie. Veeljh dam sijjiem mij dov lihkemes. Muvhtene daarpesjh aaj dajveste rīpmedh jis vaahra militæære laaremistie gāavnese.

Vaaroehimmie laaremistie bāata dutnjien dovne girtie-prierkiejgumie jih Sveerjen Radijove P4-kanaalen baaktoe (Sveriges Radio P4).

Vaarjelimmie-sijjie datnem diēdte-baarojste jih bombe-biehkijste vaarjele. Dah maehtieh datnem aaj diēdte-baarojste jih baahke-baarojste atome-vaeknijste vaarjelidh. Vaarjelimmie-sijjieh buerebe vaarjelimmiem vedtieh enn jeatjah sijjieh radioaktijve snjierpedahkeste, gaassijste mah bāetieh kjemiske vaeknijste jih aaj biologiske vaeknijste.

Jeatjah sijjieh mah vaarjeldihkie

Tjeallerh, bijle-vāarkoeh jih tunneleraajroestasjovnh mah eatnemen nuelesne maehtieh aaj elmie-laaremiestie vaarjelidh. Datne leah aaj ānnetji vaarjeldihkie aktene goehpegisnie, jallh movren baalte. Buerebe gāetien sisnie enn ālkone ārrodh, eeremes aktene tjehtjelisnie klaasi namhtah.

Jis datne leah ālkone jih ih asth jeatjah vaarjelimmie-sæjjan vaedtsedh edtjh deavese gilledh, eeremes gabran aktene haevtesne jallh dijhtjesne. Gosse signaalem "Ij vielie vaahra" govhlh maahtah dov vaarjelimmie-sijjiem laehpedh. Viehkieh almetjh mah tjarki bāvvasamme jallh leah māskoes sijjine.

Atomevaeknieh

Mijjieh libie globaale tjirkeme-tseahkan bāeteme mesnie vaahra gāavnese ammes faamoe mahta atome-vaeknide nuhtjedh. Jis Sveerje bāata laaremi nuelesne atome-vaeknijste, kjemiske vaeknijste jallh biologiske vaeknijste, tjoerh vaarjelimmiem seamma vuekine ohtsedh goh lea elmie-laareme. Vaarjelimmie-sijjieh bööremes-laakan vaarjelieh. Naan biejjiej mænngan, snjierpedahke lea aalkeme tjarki nāhkedh.

Aelkemes vuekieh vaarjelidh

Ålkone aktene haeftesne jallh dñjhtjesne.



Goehpegisnie jallh akten movren baalte.



Gåetien sisnie, aktene tñiehtjelisnie klaasi namhtah.



Aktene tjeallisnie, bijle-våarhkosne jallh tunneleraajroestasjovnesne mij eatnemen nuelesne.



Aktene vaarjelimmie-sijjesne.



Bööremes vaarjelimmie



Gåetie-ryöjredimmie

Abpe seabradahken riejrjesvoetem nænnosth jis dov lea gåetie-ryöjredimmie dov luvnie maam mahtah unnemes våhkoem tsibpeldidh.

Sjietedh dejtie raeride dov daerpiesvoetide jïh våaroemidie. Mejtie maahtah aath jeatjebigujmie juekedh, vg. dov kraannajgujmie. Jis kriyse jallh dåaroe båata, mijjieh tjoerebe sinsitniem viehkiehtidh.

Ryöjredh guktie ih daarpesjh gaajhkem seamma tïjjen skååffedh jis mij akt nåake sjædta.

Tjaetsie

Datne daarpesjh unnemes golme lijhterh fierhten dygnesne, eeremes jovkemasse jïh jurjiehtæmman. Jis vaenie jovkeme-tjaetsie aktene tjïeltesne, tjïelte maahta tjaetsie-vierhtide faaledh, mohte daarpesjh læjhkan tjaetsiem gåetesne utnedh.

Åestieh dunkh jallh loehkebæhtoeh mejgujmie maahtah tjaetsiem veedtjedh.

Åestieh tjaetsiebohtelh jallh biëjh tjaetsiem beapmoe-dunkide.

Vöörhkh dov tjaetsiem aktene jamhkeles, jueskies sijjesne. Vaaksjodh tjaetsiem fierhten jaepien olles nåake sjædta. Veedtjh orre tjaetsiem jis daerpies.

Gåessie ih maehtieh daejredh jis tjaetsie nåake sjïdteme, voessjh tjaetsiem goske doelteminie.



Biëjh PET-bohtelh tjaetsiegujmie dov gilmehtahkese. Jis el-faamoe nåhka, nuhtjh bohtelh goh jueskemedirregh jïh gosse jïenge sjalkeme maahtah tjaetsiem jovkedh. Aellieh abpe bohtelem dievhtieh olles raajsh.

Baahke

Jis el-faamoe ij vielie juhtieh jueskies jaepieboelhkesne dle maahta varki jueskies gâetesne sjidtedh. Tjãanghkenieh aktene tjiehtjelisnie, jñh gaptjedh klaaside jñh guelpiem jñevegigujmie. Maahta buerie årrodh jis dov Leah aath dehtie læstoste gâetesne:

Bijveles jñh eensi vaarjoeh, álloegaarvoeh, bijveles guapah, tjohph, vaanhtsh, lijnieh.

Gaptjesh, mij akt man nelnie bijveles vealasjidh, áeremevoessh.

Alternatijve baahke, v.g gasolevuebnie, fotogeene-elemeenth mij ij el-faamoem-daarpesjh.

Stearijnetjoevkh, baahketjoevkh, gaskeme.

Sáarah, fæjroeh, dállejamhkehtjimmie-dírrege.



Árroeh váårege jis alternatijve baahkem nuhtjh olles gâetiem bualajantjh. Vihkeles orre elmiem vaarjelimmie-sæjjan jallh gâetien sjise biejedh. Aellieh alternatijve baahkem nuhtjh gosse edtjh áeredh.

Gaskesadteme

Datne daarpesjh vihkeles bievnesh jñh saernieh áajvaladtijste áadtjodh. Datne daarpesjh aaj mahtedh fuelhkine jñh voelpigujmie gaskesadtedh. Buerie jis dov Leah gâetesne:

Radijove mij batterijine, biejjiecelline jallh vevine jáhta.

Vielie batterijh.

Mobijlh jñh vielie batterijh disse (powerbank).

Mobijle-leedtije maam maahtah bijlesne nuhtjedh.

Vihkeles telef়vnenommerh mejtie Leah paahperasse tjaaleme.



Sveriges Radio P4 lea Sveerjen vuerteme-kanaale mij edtja jáerhkedh bievnesh seedtedh jis krijsje jallh dáaroe báata. Maahtah dov voenges P4-kanaalen frekvensem krisinformation.se hiejmesæjrosne gaavnedh.

Beapmoe

Daarpesjh beapmoem mij datnem gallanahta, energijem vadta jïh maam maahtah tjiehtjelisnie stâaredh. Veeljh beapmoem maam maahtah sneehpes-laakan jurjietidh, mij vaenie tjaetsiem jurjietæmman daarpesje jallh maam maahtah jurjietimmien namhtah byöpmedidh. Maahtah vâarhkoem darjodh jis muvhtene ânnetji vielie âestieh. Sjïehteles beapmoe lea:

Gejhkie-beapmoe: Goernh, haegrieh, pasta, rïjse, couscous, gejhkiepeara, tortilla, garrelaejpie, gaahkoe, saelhtie, krodth.

Konseervh: Njeervemetovmaath, kroenesaath, muerjeh, ellies beapmoe-konseervh.

Beapmoe man sisnie jeenj proteijnh: Gejhkiebearkoe, gejhkieguelie, bönah, linsh, vuasta borhtjesne.

Beapmoe man sisnie jeenj buejtie: Beapmoeaalja, pesto, gejhkietovmaath åaljan sisnie, tapenadh, mueltienudte-voeje, nudth jïh gernieh.

Sneehpes energije: Voessjememuerjie, doeltmememuerjie, sjovkolaade, hâânege, proteinbarsh, gejhkiemuerjeh.

Jovkemes: Prihtjege, löövje, sjovkolaade, sirrie- jïh nyponejoptsh, muerjiejovkemes, mielhkiejovkemes.

Beapmoe maanide: Krievnie, proteijne-duedtie, kraavhtse, beapmoeborhtjh maanide.



Vöörkh muerjide!

Baajh dam maam maahtah byöpmedidh dov gaertienisnie, lïtnjesne jallh klaassefeallosne sjïdtedh.

Beetnegh

Jis maahtah dovne kâarhtine jïh beetnegigujmie maeksedh, datne dov riejriesvoetem nænnosth. Buerie beetnegh muvhtine nuhtjedh. Buerie jis dov Leah gâetesne:

Beetnegh gelline valöörine mah nuekies unnemes akten vâhkose.

Jeatjah maekseme-vuekie, vg. kâarhth jïh digitaale dienesjh.

Onnegåetie

Jis ij tjaetsie båtieh tjaetsie-luejhtijistie, vg. gosse ij naan el-faamoe gååvnesh, ih maectieh tjaetsiem onnegåetiestovleste luejhtedh. Ryöjredh guktie maahtah bajhkem tsumhtsiestidh jïh mujhtieh man vihkeles buerie hygijene lea olles skïemtjijh.

Gåarede aaj onnegåetiestovlem nuhtjedh jalhts ih maectieh tjaetsiem olkese luejhtedh. Bïejh onnegåetie-paehperem akten tsumhtsie-kåerjese, jallh akten loehkebæhtose. Bajhken gaavhtan maahtah plaastevoessem jallh tsumhtsievoessem onnegåetiestovlesne bïejedh, latrijnem nuhtjedh jallh loehkebæhtoem. Bïejh vg. multiestahkem vuj spaahkojde bajhken nille. Tjïelte edtja dutnjien jiehtedh gusnie maahta bajhkem baelhkiestidh.

Buerie gåetesne utnedh:

Onnegåetie-paehperh.

Plaastevoessh jallh tsumhtsievoessh.

Lovves njaamesh, gïete-spriÿhte.

Multiestahkh jallh spaahkoeh.

Raajhpesh, tampongh, aath mij daerpies aeskietruaran.

Loehkebæhtoe.



Aellieh gadtjem jïh bajhkem seamma sæjjan bïejh olles hebjedh.

Jeatjah bïevnesh

Buerie gåetesne utnedh:

Spriÿhte-tjöövketje, grille jïh biktese.

Loemmetjoevke, åejjietjoevke.

Gåetieapoteeke, voestes viehkie-aeskie.

Dïrrege mejnie maahta konservide rihpestidh.

Såarah, gaskestahke.

Bensijne, diesel jallh jeatja energije bïjlese.



Jis datne daalhkesem daarpesjh maam tjoerh bïhkedstjaaleginie apotekeste åstedh, jallh datne åtnoe-aath daarpesjh vg. diabetesen åvteste, dellie buerie jis dov lea nuekies daalhkesh gåetesne akten askese.

Ripmeme

Maahtah varki tjoeredh aktede dajveste ripmedh jis vaahra militæcere laaremistie sijdteme, jis eatnemegoerpe dajvem tsavtsa jallh feerlege aath lea alman luajhtasovveme.

Bievnesem ripmemen bijre åadtjoeh vg. VMA:n baaktoe. Goltelh Sveerjen Radijoven P4-kanaalem (Sveriges Radio P4). Jih darjoeh dam maam åajvaladtjh leah stilleme. Jis ih maehtieh oktegh jieledh, maahtah viehkine åadtjodh sijjeste ripmedh, lissine aaj akute gåetieluhpiem jih beapmoem daennie sijjesne misse båatah.

Buerie meatan vaeltedh

Soejkesjh eensilaakan maam tjoerh meatan vaeltedh jis daarpesjh varki dov gåeteste skodtedh, saah seamma man guhkiem. Daesnie naan bievnesh bætieh:

Beapmoe jih tjaetsie voestes tïjjen åvteste.

Paehperh jih leahpah mah vuesiehtieh gie datne, baanghke-kåarhth jih beetnegh.

Daalhkesjh jih viehkie-dïrregh, vg. bieljie-abparaate.

Radijove mij batterijine, biejjiecelline jallh vevine jáhta.

Jeenjh baahke gaarvoeh jih ebrie-vaarjoeh.

Hygijene-aath.

Mobijlh jih leedtije.

Kaarhth, otnjegenvæjsere.

Vihkeles bievnesh mah leah paehpierasse tjaalasovveme, vg. telef়vnenommerh, jih vihtesjimmieh dov tjirkemijstie.





Vaarjelimmie-sijjeh

Ih sjere vaarjelimmie-sæjjan govlesovvh, datne edtjh nuhtjedh dam sijjiem mij dov lihkemes. msb.se-hiejmescæjrosne maah tah kaarhtem gaavnedh mij vuesehte gusnie Sveerjen vaarjelimmie-sijjeh.

Vaarjelimmie-sijjine gåavnese tjaetsie jih primitjve onnegætieh. Jis asth, tjoerh beapmoem, baahke gaarvoeh jih hygienes-aath meatan vaeltedh vaarjelimmie-sæjjan. Soekesjh guktie maah tah duennie vaarjelimmie-sijjesne naan biejjiej årrodh.

Raefietijjen vaarjelimmie-sijjeh maehtieh jeatjah funksjovnde nuhtjesovvedh, men jis krijsse jallh daarooe båata, tjuara dam goh vaarjelimmie-sijjie rihpestidh guhkemes 48 tæjmoej mænngan. Jis Sveerje lea jollebe vuertiemisie, gætie-eekije edtja vaarjelimmie-sijjiem stealladestedh.

Vaarjelimmie-sijjie tsieglem utnieh mesnie viskesrööpses njieljeskaavhtege man sisnie plaave triangele. Tsiegle vuesehte vaarjelimmie-sijjie sjere vaarjelimmiem faalehte jih åtna daaroen laaki mietie.



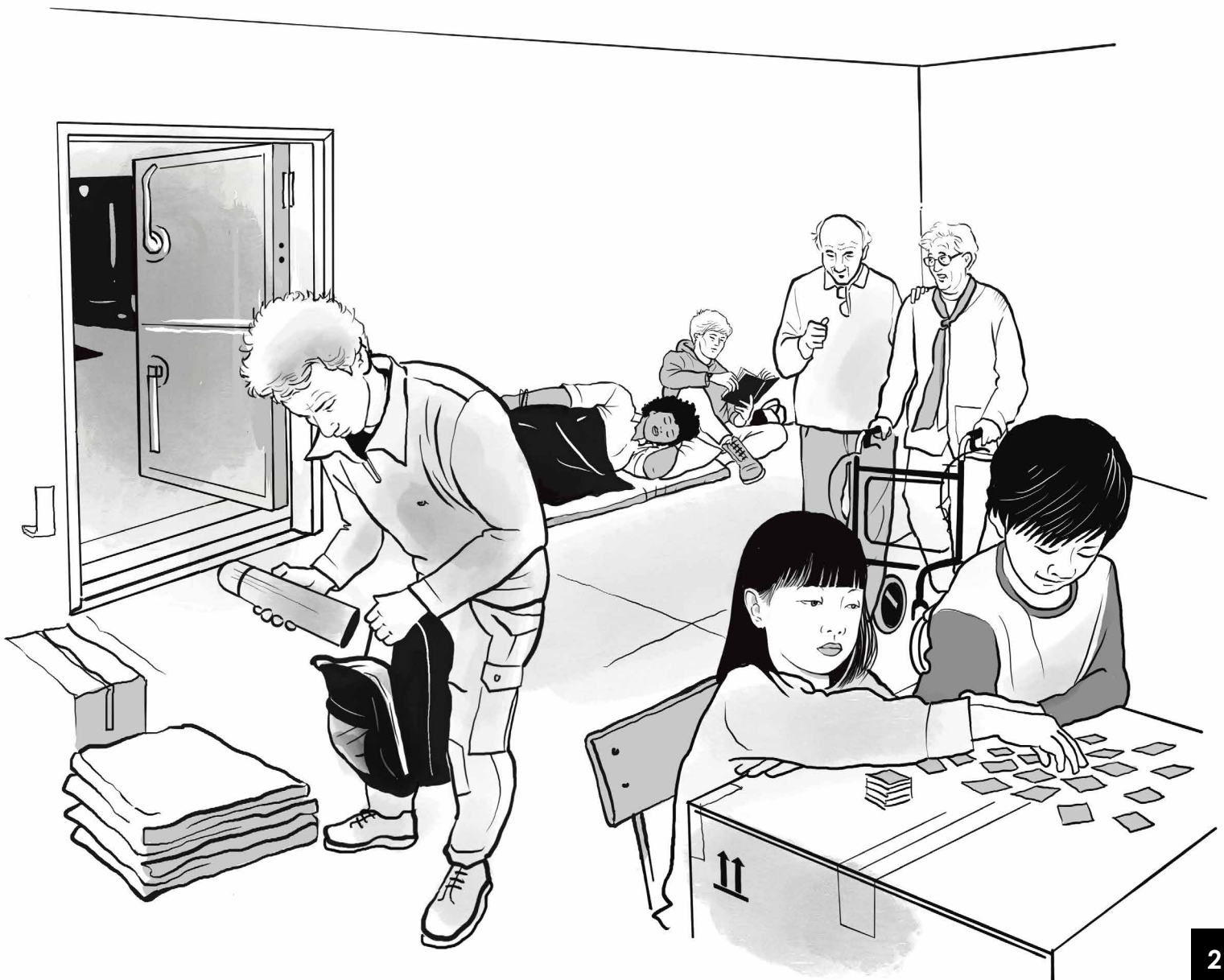
SKYDDSRUM

Lihkemes vaarjelimmie

Jis vaarjelimmiem daarpesjh mearan jollebe vuertiemisnie, dov lea reakta lihkemes vaarjelimmie-sæjjan tjaangedh.



Vuartesjh gusnie vaarjelimmie-sijjeh jih vaarjeldihkie sijjeh dov gåetien, skuvlen jih barkoen lihke.



Psykologiske vaarjelimmie

Ammes faamoeh j̄ih jeatjah aktöörh Sveerjen ålkolen faelskies bievnesidie, nulliehtimmide j̄ih propagandam nuhtjeh ihke mijjem tsevtsehdh.

Fierhten biejjien tsevtseme-pryövenassh Sveerjese bätiech, eeremes gaskeviermien j̄ih sosijaale mediji baaktoe. Ulmie lea sohtehtiks-voetem nænnoestidh j̄ih mijjen girreme-væljoem sturredh j̄ih heajjoedidh.

Dah ḡieh sijhtiech mijjem tsevtsehdh maehtiech naemhtie barkedh:

- Dah juekiestiech slognide j̄ih faelskies soptsestimide, jallh mahte saetnies soptsestimide mah lea sijjen staeries kontekstijste vaaltasovveme.
- Dah darjoeh faelskies guvvide, jielijeguvvide j̄ih tjoejide.
- Dah sijhtiech mijjem tsevtsehdh guktie ovmesse heannadimmijste båasaribie ihke aelkebe arhtijahtjedh j̄ih sinsitneste sohtehtidh.

Naemhtie mahtah mijjen vuastalimmie-faamoem nænnoestidh:

- Årroeh våårege jis maam-akt vuajnah mij dov domtesidie tjarki tsavtsa.
- Aelliech bievnesch juekiech jis ih daejrieh bievnesch gaaltijstie bätiech misse mahta jaehkedh.
- Pryöv̄h iktesth vielie saernide goltelidh mah maehtiech aktem bievnesem nænnoestidh.
- Jis mij akt itjmies-laakan heannadamme, ohtsh ajve bievnesch mah leah nænnoestamme j̄ih åajvaladtijstie bätiech.



Digitale tjáadtjoehimmie

Mijjen digitale seabradahke maahda aejhtemen nuelesne bátedh digitale laaremijstie mah maehthieh vihkeles it-systeemh sturredh.

Datne maahdah Sverjen vuastalimmie-faamoem nænnoestidh jis biävnesh tjirkese-laakan gietedh, dovne gáetesne jih barkosne. Naan uvtelassh:

- Darjoeh guhkies tjoevtenjebaakojde dovne bokstaavijste, nommerijstie jih væhtijste.
- Aellieh svaalhtesidie diédtehl jih aellieh fijlidie rihpesth jis ammes seedtíijstie báetieh.
- Biëjh tjirkeme-orrestimmide dov datovrese dallah gosse dutnjien báetieh.
- Darjoeh tjirkeme-jienemdimmidie dov vihkielommes biävnesijstie, jih biëjh dejtie vg. akten lissie-váarhkose, USB-mojhtesesaagkan jallh balve-dienesjasse.



Terroriste-laareme

Terroriste-laaremh jñh laaremh vaekniejgumie maehtieh almetjidie jallh vihkeles infrastruktuvrem tsevtседh, vg. elfaamoevierhkieh jñh vaaroegiesiehtimmieh. Jis laareme datnem tsavtsa, tjoerh maam-akt dallah darjodh.



Baaterh

Skodth varki guhkede dehtie sijjeste.

Ohtsh vaarjelimmieh

Jis ih maehtieh baataridh, tjoerh tñjiekedidh jallh tñjiehtjielasse tjaangedh jñh oksem leesедh. Baajh telefavnem tjoejehs årrodh.

Bæjhkohth

Ringkieh 112 jñh bæjhkohth mij heannadamme.

Ussjedh:

- Ajve ringkh jis edtjh viehkiem dængkodh, olles mobijleviermie fer dieves sjidth.
- Dæredh bihkedimmide mah polijseste, beerkemedienesjistie jñh åajvaladtijjste bætieh.
- Aellieh slognh slimmh jñh aellieh bievnesh juekieh tsiehkien bijre mah eah Leah nænnoestamme.
- Aellieh gæssie gan gies'akt ringkh gie maahta vaahreles dajvesne årrodh. Mobijle mij skaarra maahta nåake årrodh almetjasse gie tñjiekede.

Vertemem tjöödtjestidh

Tjoerh ryöjredidh guktie datne jñh dñhte man lea saejrie lea vaarjeldihkie sijjesne eannan aalkah dam viehkiehtidh. Naemhtie garre vertemem tjöödtjesth:



Ringkh 112:n gåajkoe, jallh baajh jeatjebem ringkedh.

Diedtelh dan saajran staaikhoe gietigujmie. Maahtah aaj t-sjaarhtam, lijniem jnv. viehkine nuhtjedh gæssie diedtelh.

Jis saejloh, jallh viehkiem daarpesjh baajh viehkiem dov gietide diedtelidh.

Biejh garre diedtem daan saajran goske ambulanse-barkijh jiehtieh datne åadtjoeh luejhtedh.

Feerlege veareldh

Feerlege veareldh, goh raassjoeh, dulvieh j'ih áavroeh siejhmebe sjidteme. Vaahra eatnemegoerpijste vg. væjrojste j'ih skåajjebuelemijstie læssanieh.

Naemhtie maahtah ryöjredidh j'ih áajvaladtji barkoem aelhkiedehtedh:

- Ohtsh bievnesh dov tjielten hieimesæjrosne jallh msb.se-sæjrosne magkeres riejriesvoete gáavnese dov voenesne j'ih jis vaahra gáavnese vg. væjrojste, erosjovneste jallh dulvijste.
- Minnh msb.se jallh krisinformation.se hieimesæjrojne mesnie jeenj'ih raerieh mah maehtieh datnem bihkedidh guktie maahtah feerlege veareldasse ryöjredidh.
- Vaaksjoeh jis bueleme-biedtehtovveme ávtelen dállem biejh jallh maam-akt bissh. Bievnese maahta krisinformation.se hieimesæjrosne gaavnedh.
- Dáeredh vearelde-prognosem j'ih viðtj'ih appide dov mobijlese mah maehtieh datnem vaarohtidh, vg. dehtie sijijste: krisinformation.se, Sveriges Radio j'ih SMHI Vearelde. Goltelh vaarohtimmide.



Jis feerlege vearelde jallh eatnemegoerpe dov dajvem tsavtsa bievnese Sverjen Radijoven P4-kanaleste áadtjoeh (Sveriges Radio P4) mij jeakta maam tjoerh darjodh, vg. jis edtj'ih tjaetsiem doeltedh jallh voeneste ríipmedh.



Skientjelassh

Alvas nåake skientjelassh maentieh varki laanestidh jñh stoere pandemijem skaepiedidh.

Jis laanestihks skientjelasse laaneste, åajvaladtjh edtjeh raeride dutnjien vedtedh guktie maah tah jñjtjemdh jñh jeatjebh skientjelasseste vaarjelidh.

- Lohkh daamtaj bienvesh vg. dov tjelteste, dov regjovnen healsoeajejveste, jñh jeatjah åajvaladtjijste.
- Viehkieh laanestimmiem heerredh jñh dæeredh åajvaladtji raeride.



Datne gie vielie viehkiem daarpesjh

Jis datne prāvkhah sjiere viehkiem åadtjodh dov tjielteste edtjh dam aaj åadtjodh jis krijsse jallh dårroe båata. Læjhkan tjoerh aaj dov daerpiesvoetijste ryöjredidh.

- Soptsesth lihke almetjigujmie, voelpigujmie, kraannajgujmie, viehkie-barkijigujmie jallh viehkie-gïetedæjjine dov daerpiesvoeti bijre.
- Darjoeh krijsse-soejkesjimmie mesnie biëvnesh Leah tjaalasovveme vg. dov daalhkesi jih viehkie-dirregi bijre.
- Soejkesjh guktie vaarjelimmie-sæjjan jallh jeatjah vaarjeldihkie sijjide båatah.
- Nuhtjh Teletal, Texttelefoni jallh Bildtelefoni jis sijhth vihkeles biëvnesh telefovnen baaktoe åadtjodh.
- Jis ij maehtieh buerilaakan govledh, nuhtjh appem mij krisinformation.se hiejmesæjroste båata, jih baajh dov mobijlem notiside åadtjodh vihkeles biëvneshjstie (VMA).
- Jis ij maehtieh buerilaakan vuejnedh, nuhtjh apph jallh monitovre-lohkijh mah maehtieh åajvaladtji biëvnesh dutnjen lohkedh.
- Åadtjoeh dov lijreme-bienjem jih viehkie-bienjem meatan vaeltedh akten vaarjelimmie-sæjjan.



Maahtah vielie biëvnesh [msb.se](https://www.msb.se) jih [krisinformation.se](https://www.krisinformation.se) hiejmesæjrojne gaavnedh.

Datne gie gätiejuvrh åtnah

Dov lea joekoen dïedte dov gätiejuvrh geehtedh aaj jis krijse jallh dårroe båata. Ryöjredh guktie dov juvrh maehtieh minngemes våhkoem bierkenidh.

Jis elmie-laareme båata maahtah dov gätiejuvrem meatan vaeltedh vaarjeldihkie sijjide, vg. tjeallaridie, bijle-vårhkojde jallh tunneleraajroestasjovnde mah eatnemen nuelesne. Jis daarpesjh dov juvrem gätiesne laehpedh, maahtah vielie tjaetsiem jih beapmoem disse vedtedh guktie maahta bierkenidh.



Buerie gätiesne utnedh:

Juvre-beapmoe jih tjaetsiedunkh.

Daalhkesch mejtie juvre daarpesje.

Buvrie jallh veaskoe guktie maahtah juvrem aelhkieslaakan meatan vaeltedh.

Telefovnenommerh juvredåakteridie, juvre-tjirkemasse jih juvren id-nommerem maam lea pæhpierasse tjaalasovveme.



Jis dov leah hierkieh jallh jåartaburrie-juvrh maahtah vielie bïevnesh riejriesvoeten bijre daesnie gaavnedh: jordbruksverket.se.

Jis asvem damth

Mijjeh staehlpies fïjjen veasoeminie mesnie jeenj
aajhtoeh mejstie maehthebe arhtijahtjedh jïh ov-
jearsoes sjïdtedh. Daesnie naan raerieh mah sijhtieh
datnem viehkiedidh dov asvem gietedidh:

- Soptsesth dov fuelhkine, voelpigujmie, kraannajgumie jallh siebrine dov asven bijre. Jis dan bijre soptsesth maahtah domtedh ih datne eevre oktegh dej domtesigujmie.
- Årroeh meatan, vg. maahtah jeatjabidie viehkiedidh sijjen riejriesvoetem nænnoestidh. Jis almetjidie viekkehth maahtah damtedh dov lea ulmie mïsse maahtah barkedh.
- Vaarjelh dov healsoem. Byöpmedh, æerieh jïh saavredh eens-laakan, dellie buarenh jïh fuehpie åhtjene.
- Unnedh dov faalemh negatijve saernijste eatnemen bijre. Pryövuh daltesem gaavnedh mij sjeahta dutnjen. Vedtieh vielie tïjjem dov lyjhkeds-darjoemidie.
- Ohtsh hoksem jis asve datnem tjarki tsavtsa jïh dan åvteste joekoen baaajhtoeh damth.

Maanajgumie krijsen jallh dâaroen bijre soptsestidh

Maanah ovmesse aalterinie maehtieh gelline vuekine asvedidh.
Årroeh dov maanine jïh vueptesth maam dov maana jeahta jallh dorje.

- Tjïelkesth maanese mij lea heannedeminie.
- Goltelh maanese jïh baajh dam soptsestalledh.
- Jiehtieh ajve dam maam daajrah lea saatnan, jïh aellieh fer jeenj onne-biehkies bijre soptsesth.
- Jis ih maehtieh maanan gyhtjelassem vaestiedidh, jiehtieh dam.
- Darjoeh jeatjah aath maanine mij maahta fokusem asveste jeatja sæjjan biejedh.



Vihkeles telefovnenommerh

112

Jis akute tseahkan bæteme – ambulanse, beerkemediënesje jïh polijsje.

114 14

Jis sijhth polijsine soptsestidh tsiehkien bëjre mij ij raakte dælie heannedeminie.

113 13

Bïevnesh åadtjodh jallh vedtedh itjmies ovlæhkoej jïh krijsi bëjre.

1177

Raerieh dutnjien gie skïemtjes jallh Leah bævvasamme.

Vielie bëevnesh

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

Riejriesvoeten bëjre jis krijsje jallh dæarooe bæata, jielijeguvvine, laavenjassigujmie jïh ööhpehtimmie-faalenassigujmie Åajvaladtjeste seabradahkevaarjelimmie jïh riejesvoeten åvteste (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap).

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

Sveerjen jïh Nato:n militæære vaarjelmien bëjre.

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

Tjæenghkies bëevnesh krijsen jïh dæarooen bëjre Sveerjen åajvaladtjijste.

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

Bïevnesh maanide jïh noeride krijsi jïh dæarooen bëjre.

Vihkeles bievnesh seabradahkese (VMA)



7 sekundh tjoejine j̄ih 14 sekundh tjoepen namhtah.
Prierkie orreje gosse lea 2 minuhth prierkiehtamme.

Vaedtsieh s̄ijse. Dahph klaaside, okside j̄ih ventilasjovnide.
Goltelh Sverjen Radijoven P4-kanaalem (Sveriges Radio P4).

Vuerteme-prierkie (Beredskapslarm)



30 sekundh guhkies tjoeye j̄ih 15 sekundh tjoepen namhtah.
Prierkie orreje gosse lea 5 minuhth prierkiehtamme.

Goltelh Sverjen Radijoven P4-kanaalem Sveriges Radio P4.
Jis vaarjelimmiedtem jallh sivijle d̄iedtem åtnah tjoerh dallah dan
s̄ajjan vuelkedh man bijre leah bieljlamme.

Girtie-prierkie



1 minuhte gellie ånehs tjoejigujmie.

Skodth varki vaarjelimie-s̄ajjan jallh jeatjah s̄ajjan mij vaarjeldihkie.
Veeljh dam sijjiem mij dov lih̄kemes.

Ij vielie vaahra



30 sekundh guhkies tjoeye.