Informations importantes aux habitants de la Suède

En cas de crise ou de guerre

Cette brochure est envoyée à tous les foyers en Suède à la demande du gouvernement. Myndigheten för civilt försvar (Agence suédoise de la défense civile et de la résilience) est responsable du contenu.

La brochure en version facile à lire peut être commandée en suédois et en anglais et téléchargée au format numérique dans plusieurs autres langues. Elle est également disponible en langue des signes, en version audio et en braille. Pour en savoir plus, rendez-vous sur mcf.se.

Conservez la brochure.

Myndigheten för civilt försvar
651 81 Karlstad | mcf.se
Suède

Illustrations : Patrik Berg
N° de publication : MCF0186 – Juillet 2026
ISBN : 978-91-7927-780-2

Aux habitants de la Suède

Nous vivons dans une période troublée. Des guerres font rage dans le monde qui nous entoure. Le terrorisme, les cyberattaques et les informations trompeuses sont utilisés pour nous nuire et nous influencer.

Pour faire face à ces menaces, nous devons rester unis et assumer nos responsabilités envers notre pays. Si nous sommes attaqués, nous devons tous contribuer à défendre l'indépendance de la Suède et notre démocratie.

C'est au quotidien que nous renforçons notre résilience, aux côtés de nos proches, de nos collègues, de nos amis et de nos voisins.

Dans cette brochure, vous découvrirez comment vous préparer et ce que vous devez faire en cas de crise ou de guerre.

Vous faites partie du dispositif de préparation aux situations d'urgence de la Suède.

Sommaire

Un monde incertain exige d'être prêt **5**

Ensemble, nous rendons la Suède plus forte **6**

La défense de la Suède **7**

État d'alerte renforcé **8**

Obligation de défense totale **9**

Systèmes d'alerte **10**

Protégez-vous contre les attaques aériennes **12**

Préparation des ménages **15**

Évacuation **19**

Abris antiaériens **20**

Défense psychologique **22**

Sécurité numérique **23**

Attentat terroriste **24**

Arrêter un saignement **25**

Phénomènes météorologiques extrêmes **26**

Maladies contagieuses **27**

Si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire **28**

Si vous avez des animaux de compagnie **29**

Si vous ressentez de l'inquiétude **30**

Numéros de téléphone importants **31**

Message important au public (VMA) **32**

Un monde incertain exige d'être prêt

La menace militaire qui pèse sur la Suède s'est accrue et nous devons nous préparer au pire : une attaque armée.

La guerre : la menace ultime qui pèse sur notre liberté

Lorsque quelqu'un cherche à s'arroger par la force le droit de décider à notre place, cela menace notre droit à une vie libre et indépendante.

Il existe également d'autres moyens que la violence militaire pour influencer et nuire à notre pays, par exemple les cyberattaques, les campagnes d'influence, le terrorisme et le sabotage. Cela peut se produire à tout moment, et il se passe beaucoup de choses ici et maintenant.

Nous ne pouvons pas considérer notre liberté comme acquise. Et nous devons avoir la volonté et le courage de défendre notre société ouverte, même si cela implique des sacrifices.

Si la Suède venait à être attaquée, nous n'abandonnerions jamais. Toutes les informations selon lesquelles la résistance serait sur le point de prendre fin sont fausses.

Autres menaces graves

Nous devons également renforcer notre résilience afin de pouvoir faire face à d'autres risques et menaces graves, tels que :

- des phénomènes météorologiques extrêmes
- des maladies contagieuses dangereuses
- des perturbations des systèmes informatiques essentiels
- la criminalité organisée.

Ensemble, nous rendons la Suède plus forte

En temps de crise et de guerre, nous devons tous contribuer à la capacité de résistance de la Suède.

Les autorités, les régions et les communes ont une grande responsabilité lorsque notre sécurité est menacée. Les communes doivent, par exemple, prendre en charge les personnes âgées et les malades, et veiller à ce que les services de garde d'enfants et les services de secours fonctionnent autant que possible. Les entreprises contribuent elles aussi à notre capacité de réaction.

Si un événement grave se produit, l'aide est d'abord apportée à ceux qui en ont le plus besoin. La plupart d'entre nous devons nous débrouiller seuls pendant au moins une semaine.

Voici quelques exemples de la manière dont vous pouvez vous impliquer dans notre préparation commune :

- Rejoignez une organisation de défense bénévole qui intervient dans le cadre de la défense totale. D'autres organisations à but non lucratif et communautés religieuses mènent également des actions importantes.
- Suivez une formation, par exemple en réanimation cardio-pulmonaire (RCP).
- Si vous le pouvez, devenez donneur de sang.
- Discutez avec d'autres habitants de votre quartier des moyens de renforcer votre préparation commune, par exemple au sein de votre association coopérative d'habitation, de votre immeuble ou de votre association locale de riverains.

La défense de la Suède

La Suède dispose d'une défense totale qui comprend la défense militaire et la défense civile. La Suède fait également partie du système de défense collective de l'OTAN.

Défense militaire

La défense militaire a pour mission de défendre la Suède et les pays alliés de l'OTAN contre toute agression armée, de protéger nos frontières et de contribuer à la gestion des conflits. Elle se compose des Forces armées suédoises et de plusieurs autres autorités chargées de soutenir la défense militaire.

Défense civile

La défense civile, c'est l'ensemble des habitants de la Suède, ainsi que les autorités, les régions, les communes, les entreprises et les associations à but non lucratif. L'une des missions principales de la défense civile consiste à soutenir la défense militaire. Une autre mission essentielle consiste à protéger la population civile et à veiller à ce que les fonctions essentielles de la société continuent de fonctionner autant que possible, même en temps de guerre. Cela concerne notamment l'approvisionnement en électricité, les soins de santé et les transports.

La Suède dans l'OTAN

La Suède fait partie de l'alliance de défense de l'OTAN. L'objectif de cette alliance est que les pays ensemble soient suffisamment puissants pour dissuader d'autres pays de nous attaquer. Si un pays membre de l'OTAN venait tout de même à être attaqué, les autres pays de l'alliance contribueraient à sa défense – un pour tous, tous pour un.

État d'alerte renforcé

En cas de guerre ou de menace de guerre, le gouvernement peut décider de renforcer l'état d'alerte afin de consolider la capacité de défense du pays.

L'état d'alerte renforcé signifie que l'ensemble de la société doit mobiliser toutes ses forces pour pouvoir faire face à un agresseur et veiller au bon fonctionnement des services essentiels de la société. En cas d'état d'alerte renforcé, vous pouvez être appelé·e à intervenir de différentes manières.

Vous serez informé·e de l'état d'alerte renforcé notamment par la radio, la télévision et le télétexte. En cas d'alerte maximale, des alertes d'urgence peuvent également être utilisées.

L'alerte d'urgence signifie qu'il y a un état de guerre ou un danger immédiat de guerre. L'ensemble du système de défense totale doit être immédiatement mobilisé et la société doit se préparer à la guerre. Le niveau d'alerte maximal s'applique à tout le pays.

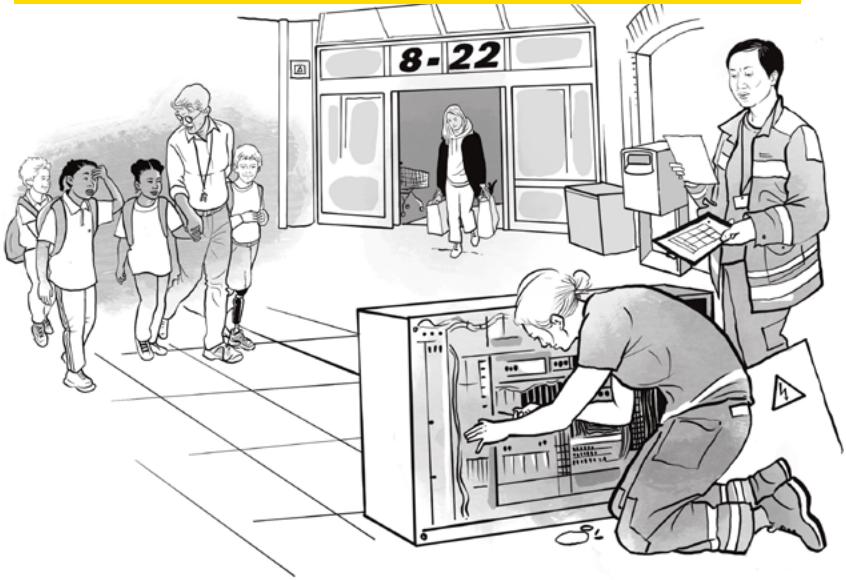
Obligation de défense totale

À compter de l'année de vos 16 ans et jusqu'à l'année de vos 70 ans inclus, vous êtes soumis·e à l'obligation de défense totale et tenu·e de contribuer à la défense totale en cas de menace de guerre et de guerre.

L'obligation de défense totale s'applique à tous les citoyens suédois, qu'ils résident en Suède ou à l'étranger. L'obligation de défense totale s'applique également aux ressortissants étrangers résidant en Suède.
Ce qu'implique l'obligation de défense totale :

- Service militaire ou service civil. En cas d'état d'alerte renforcé, vous êtes tenu·e de vous présenter à l'endroit qui vous a été indiqué dans votre ordre d'affectation en temps de guerre.
- Obligation générale de service. Si le gouvernement décide d'instaurer l'obligation générale de service, vous êtes tenu·e de continuer à vous rendre à votre travail ou d'accomplir d'autres tâches essentielles à la défense totale.

En cas de niveau d'alerte renforcé, vous continuez à vous rendre à votre travail habituel si vous n'avez pas reçu d'autre affectation en temps de guerre.



Systèmes d'alerte

En cas d'accidents graves, de crises, de risque de guerre ou de guerre, vous pouvez être alerté·e de différentes manières. Apprenez la signification des différents signaux.

Système d'alerte en extérieur

Des installations du système d'alerte en extérieur « Hesa Fredrik » sont présentesdans la plupart des communes et aux abords des centrales nucléaires.

Le système d'alerte en extérieur est testé le premier lundi non férié des mois de mars, juin, septembre et décembre, à 15 heures.

Message important au public (VMA)

Un signal de 7 secondes suivi d'une pause de 14 secondes. S'arrête au bout de 2 minutes.

Allez à l'intérieur. Fermez les fenêtres, les portes et, si possible, les systèmes de ventilation. Écoutez la radio suédoise Sveriges Radio P4 pour en savoir plus.

Le VMA est un système qui alerte et informe la population en cas d'accidents graves et de situations de crise, tels que des rejets de substances dangereuses et des incendies, présentant, par exemple, un risque de fumées toxiques ou d'explosion. Le VMA est diffusé notamment par les moyens suivants :

- Sveriges Radio, SVT, SVT Text et les chaînes de radio et de télévision commerciales.
- Des applications proposées notamment par krisinformation.se, SOS Alarm, Sveriges Radio et SVT.
- Des alertes d'urgence sont envoyées par le biais de SE-alert aux téléphones portables dans la zone sinistrée.

Alerte d'urgence

30 15 30

Un signal de 30 secondes, suivi d'une pause de 15 secondes. S'arrête au bout de 5 minutes.

Allez à l'intérieur. Écoutez la radio suédoise Sveriges Radio P4. Une alerte d'urgence signifie que le niveau d'alerte maximal est en vigueur dans tout le pays. Si vous êtes soumis·e au service militaire ou au service civil, vous devez vous rendre immédiatement à l'endroit qui vous a été indiqué dans votre ordre d'affectation en temps de guerre. Si vous avez une affectation en temps de guerre sur votre lieu de travail, vous devez suivre les consignes de votre employeur.

Alerte aérienne

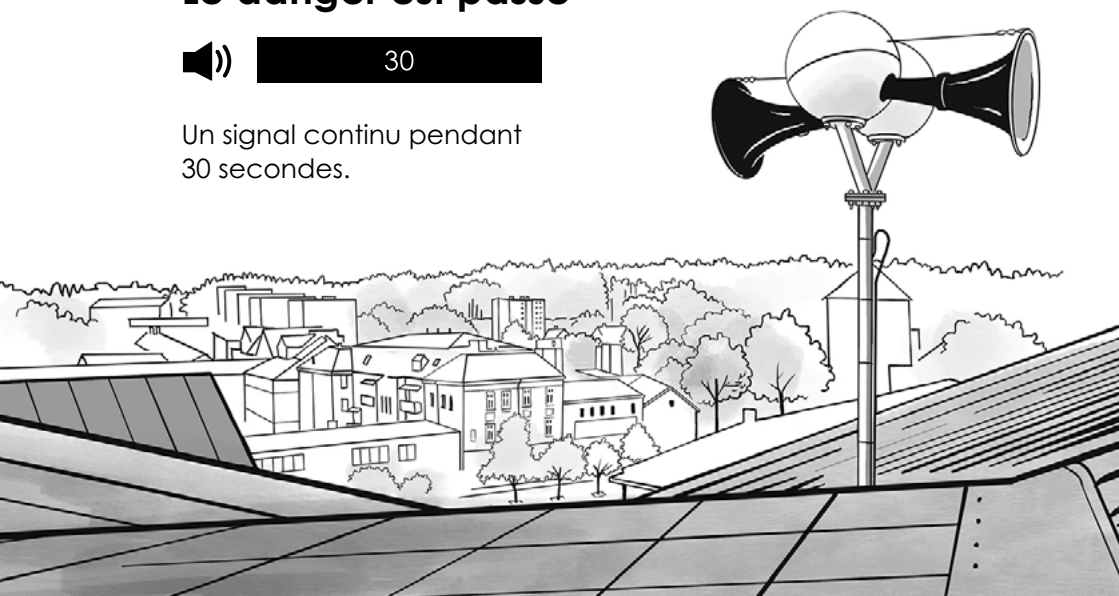
Signaux courts d'une durée d'une minute.

Rendez-vous immédiatement à l'abri antiaérien le plus proche, dans une cave ou dans tout autre lieu protégé. Vous êtes mieux protégé·e à l'intérieur qu'à l'extérieur, surtout dans une pièce sans fenêtre.

Le danger est passé

30

Un signal continu pendant 30 secondes.



Protégez-vous contre les attaques aériennes

En cas d'attaque aérienne, rendez-vous immédiatement dans un abri antiaérien ou dans un autre lieu sûr. Choisissez celui qui est le plus proche. Vous pourriez également être amené·e à évacuer une zone en cas de menace d'attaque militaire.

Vous serez averti·e d'une attaque notamment par les sirènes d'alerte aérienne et Sveriges Radio P4.

Les abris antiaériens protègent contre les ondes de choc et les éclats d'obus. Ils protègent également contre les ondes de choc et les vagues de chaleur générées par les armes nucléaires. Les abris antiaériens offrent une meilleure protection que d'autres lieux contre les retombées radioactives, les gaz issus d'armes chimiques et les armes biologiques.

Autres lieux protégés

Les caves, les garages et les stations de métro souterraines offrent également une protection en cas d'attaque aérienne. Vous bénéficiez également d'une certaine protection dans un tunnel ou près d'un mur. Il vaut mieux rester à l'intérieur qu'à l'extérieur, de préférence dans une pièce sans fenêtre.

Si vous êtes à l'extérieur et que vous n'avez pas le temps de vous mettre à l'abri, allongez-vous au sol, de préférence recroquevillé·e dans un trou ou un fossé.

Lorsque vous entendrez le signal « Le danger est passé », vous pourrez quitter votre abri. Aidez les personnes blessées ou coincées.

Armes nucléaires

La situation sécuritaire mondiale accroît le risque d'utilisation d'armes nucléaires. En cas d'attaque à l'arme nucléaire, chimique ou biologique, mettez-vous à l'abri de la même manière que lors d'une attaque aérienne. Les abris antiaériens offrent la meilleure protection. Au bout de quelques jours, le rayonnement diminue considérablement.

La protection la plus simple

À l'extérieur, dans un trou ou un fossé.

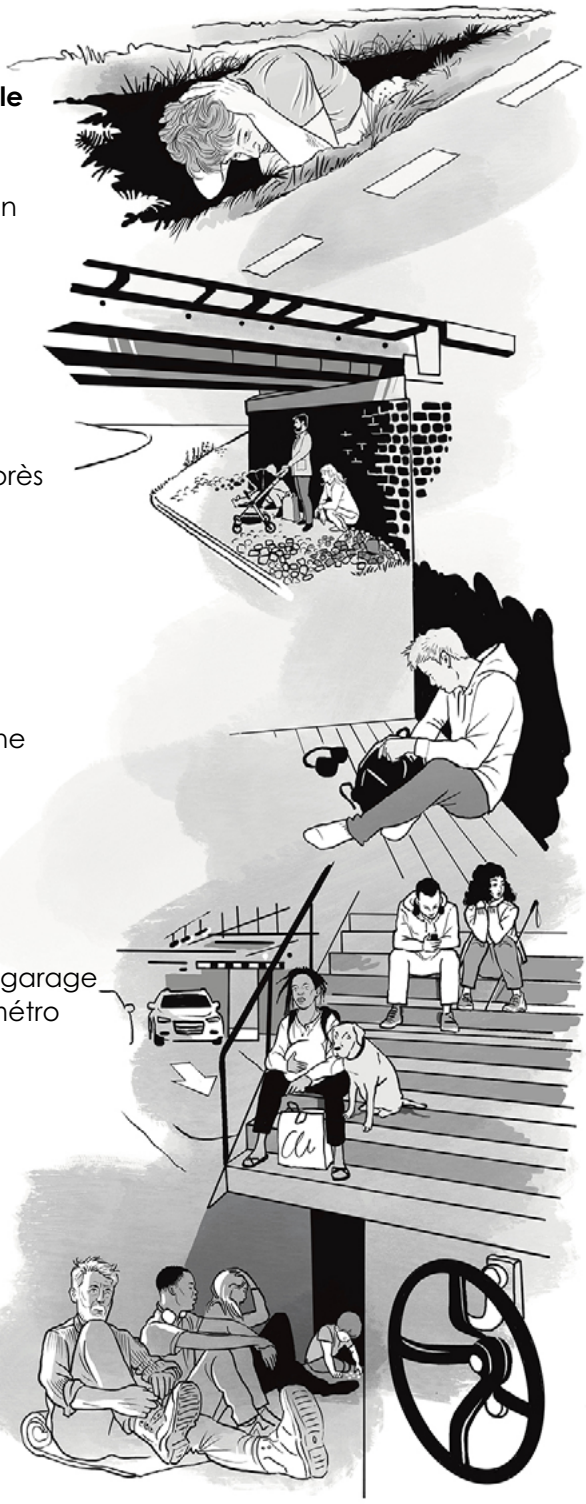
Dans un tunnel ou près d'un mur.

À l'intérieur, dans une pièce sans fenêtre.

Dans une cave, un garage ou une station de métro souterraine.

Abris antiaériens.

La protection la plus efficace



Préparation des ménages

Vous contribuez à la préparation de l'ensemble de la société si vous disposez d'une réserve de provisions suffisante pour au moins une semaine chez vous.

Adaptez les conseils figurant dans les listes de contrôle à vos besoins et à votre situation. Il y a peut-être certaines choses que vous pouvez partager avec d'autres, par exemple vos voisins. En temps de crise et de guerre, nous devons tous nous entraider.

Préparez-vous afin de ne pas avoir à tout acheter d'un coup si un événement grave venait à se produire.

Eau

Vous avez besoin d'au moins trois litres d'eau par jour, principalement pour boire et cuisiner. En cas de pénurie d'eau potable, la commune peut mettre à disposition des citernes, mais vous devez tout de même disposer d'eau chez vous.

- ☐ Procurez-vous des bidons ou des seaux munis d'un couvercle pour aller chercher de l'eau.
- ☐ Achetez de l'eau en bouteille ou remplissez des bidons adaptés à un usage alimentaire.
- ☐ Conservez cette eau à l'abri de la lumière et dans un endroit frais. Vérifiez une ou deux fois par an si l'eau a bon goût et sent bon. Remplacez-la si nécessaire.
- ☐ Si vous n'êtes pas sûr·e que l'eau soit potable, faites-la bouillir jusqu'à ce qu'elle bouillonne vigoureusement.

Congelez de l'eau dans des bouteilles en plastique recyclées. Les bouteilles peuvent servir de blocs réfrigérants en cas de coupure de courant. Une fois la glace fondue, vous pouvez boire l'eau. Ne remplissez pas les bouteilles jusqu'en haut, car elles risqueraient de se fendre.

Chauffage

Votre logement se refroidit rapidement en cas de coupure de courant en hiver. Choisissez une pièce où vous installer. Accrochez des rideaux aux fenêtres et recouvrez le sol de tapis. À avoir chez soi :

- ☐ Vêtements d'extérieur chauds et résistants, vêtements en laine, chaussettes épaisses, bonnets, gants, écharpes.
- ☐ Couettes, matelas de sol, sacs de couchage.
- ☐ Source de chauffage alternative ne fonctionnant pas à l'électricité, par exemple un chauffage au gaz ou un radiateur fonctionnant au kérosène.
- ☐ Bougies en cire, bougies chauffe-plat, combustible pour appareils de chauffage.
- ☐ Allumettes, briquets, extincteurs.

Veillez à respecter les consignes de sécurité si vous utilisez des sources de chaleur alternatives. Aérez souvent pour faire entrer de l'oxygène. Éteignez-les avant d'aller vous coucher.

Communication

Vous devez être en mesure de recevoir les actualités et les informations importantes diffusées par les autorités. Vous devez également pouvoir rester en contact avec vos proches et vos amis. À avoir chez soi :

- ☐ Radio fonctionnant sur piles, à l'énergie solaire ou à manivelle.
- ☐ Piles de rechange.
- ☐ Téléphone portable et batteries de rechange chargées (chargeur externe).
- ☐ Chargeur de téléphone portable à utiliser en voiture.
- ☐ Liste des numéros de téléphone importants sur papier.

La radio suédoise Sveriges Radio P4 est une chaîne d'urgence et continue d'émettre en cas de crise ou de guerre. Consultez la fréquence de votre station P4 locale sur krisinformation.se.

Nourriture

Vous avez besoin d'aliments qui rassasient, qui apportent de l'énergie et qui peuvent être conservés à température ambiante. Choisissez des plats rapides à préparer, qui nécessitent peu d'eau ou qui peuvent être consommés tels quels. Constituez vos réserves en achetant de temps en temps un peu plus que d'habitude. À avoir chez soi :

- ☐ **Produits secs :** Céréales, flocons, pâtes, riz, couscous, purée en poudre, lait en poudre, tortillas, pain dur, biscuits, sel, épices.
- ☐ **Légumes, légumes racines et légumineuses :** pommes de terre, carottes, choux, courgettes, oignons, haricots et lentilles
- ☐ **Conserves :** Tomates, légumes, fruits, plats préparés.
- ☐ **Riches en protéines :** Viande et poisson séchés ou en conserve, pois chiches, haricots, lentilles, fromage en tube.
- ☐ **Riches en matières grasses :** Huile alimentaire, pesto, tomates séchées à l'huile, tapenade, beurre de cacahuète, noix et graines.
- ☐ **Énergie rapide :** Crème aux fruits, confiture, chocolat, miel, barres protéinées, fruits secs.
- ☐ **Boissons :** Café, thé, chocolat en poudre, soupe aux myrtilles et aux fruits d'églantier, boissons aux fruits, boissons lactées.
- ☐ **Alimentation des enfants :** Lait en poudre, lait de substitution, gruau, petits pots pour bébés.

Profitez des fruits et des baies. Cultivez des plantes comestibles dans votre jardin, sur votre balcon ou sur le rebord de votre fenêtre.

Argent

Si vous disposez de plusieurs moyens de paiement, vous renforcez votre capacité à faire face à toute éventualité. N'hésitez pas à utiliser de l'argent liquide de temps en temps. À avoir chez soi :

- ☐ Environ 1000 SEK par adulte en espèces chez soi, de préférence en différentes coupures.
- ☐ D'autres moyens de paiement, tels que les cartes bancaires et les services numériques.

Toilettes

Si l'eau ne coule pas du robinet, par exemple en cas de coupure de courant, vous ne pouvez pas tirer la chasse d'eau. Préparez-vous à pouvoir gérer les déchets et veillez à respecter les règles d'hygiène.

Vous pouvez uriner dans les toilettes même si vous ne pouvez pas tirer la chasse.
Jetez le papier toilette dans une poubelle ou un seau muni d'un couvercle.

Pour les selles, vous pouvez placer un sac en plastique ou un sac poubelle dans les toilettes, ou utiliser un pot de latrines ou un seau muni d'un couvercle. Recouvrez les excréments avec, par exemple, de la paille de compost ou de la sciure de bois. Votre commune vous informe sur la manière de jeter vos déchets.

À avoir chez soi :

- ☐ Couches, protections hygiéniques.
- ☐ Lingettes humides, gel hydroalcoolique.
- ☐ Papier toilette.
- ☐ Sacs en plastique ou sacs poubelle.
- ☐ Paille de compost ou sciure de bois.
- ☐ Seau avec couvercle.

Pour réduire les mauvaises odeurs, évitez que l'urine et les selles ne se mélangent.

Divers

À avoir chez soi :

- ☐ Réchaud de camping, barbecue et combustible.
- ☐ Trousse à pharmacie, trousse de premiers secours.
- ☐ Du carburant dans le réservoir ou une batterie de voiture électrique chargée.
- ☐ Lampe de poche, lampe frontale.
- ☐ Jeux, puzzles, mots croisés et livres.
- ☐ Ouvre-boîte.
- ☐ Allumettes, allume-feu.

Si vous prenez des médicaments sur ordonnance ou utilisez des produits de consommation courante, par exemple pour le diabète, il est conseillé d'en avoir chez vous en quantité suffisante pour un mois.

Évacuation

Vous pourriez être amené·e à évacuer rapidement une zone, par exemple en cas de menace d'attaque militaire, de catastrophe naturelle ou d'émissions dangereuses.

Vous serez informé·e de la nécessité d'évacuer notamment par le biais du système VMA. Écoutez la radio suédoise P4 et suivez les consignes des autorités.

Si vous ne pouvez pas vous débrouiller seul·e, vous pouvez bénéficier d'une aide pour évacuer, ainsi que d'un hébergement d'urgence et de repas sur le lieu où vous vous rendez.

À emporter

Préparez ce dont vous aurez besoin si vous devez quitter votre logement précipitamment, que ce soit pour une courte ou une longue durée. Voici quelques conseils :

- ☐ Nourriture et eau pour quelques jours.
- ☐ Pièces d'identité, cartes bancaires et argent liquide.
- ☐ Médicaments et aides techniques, par exemple appareils auditifs.
- ☐ Radio fonctionnant sur piles, à l'énergie solaire ou à manivelle.
- ☐ Vêtements chauds, vêtements de pluie et vêtements de rechange.
- ☐ Produits d'hygiène.
- ☐ Téléphone portable et chargeur.
- ☐ Carte, boussole.
- ☐ Les documents importants sur papier, tels que les numéros de téléphone et les attestations d'assurance.

Abris antiaériens

Vous n'êtes affecté·e à aucun abri en particulier, vous devez utiliser celui qui se trouve le plus près. Sur le site mcf.se, vous trouverezune carte des abris antiaériens.

Les abris doivent être équipés d'eau et de toilettes rudimentaires. Si vous en avez le temps, pensez à emporter de quoi manger, des vêtements chauds et des articles d'hygiène. Préparez-vous à l'éventualité de devoir rester dans l'abri pendant quelques jours.

En temps de paix, les abris antiaériens peuvent être utilisés à d'autres fins, mais ils doivent pouvoir être mis en état dans un délai de 48 heures. En cas d'état d'alerte renforcé, le propriétaire du bien immobilier est responsable de la mise en état.

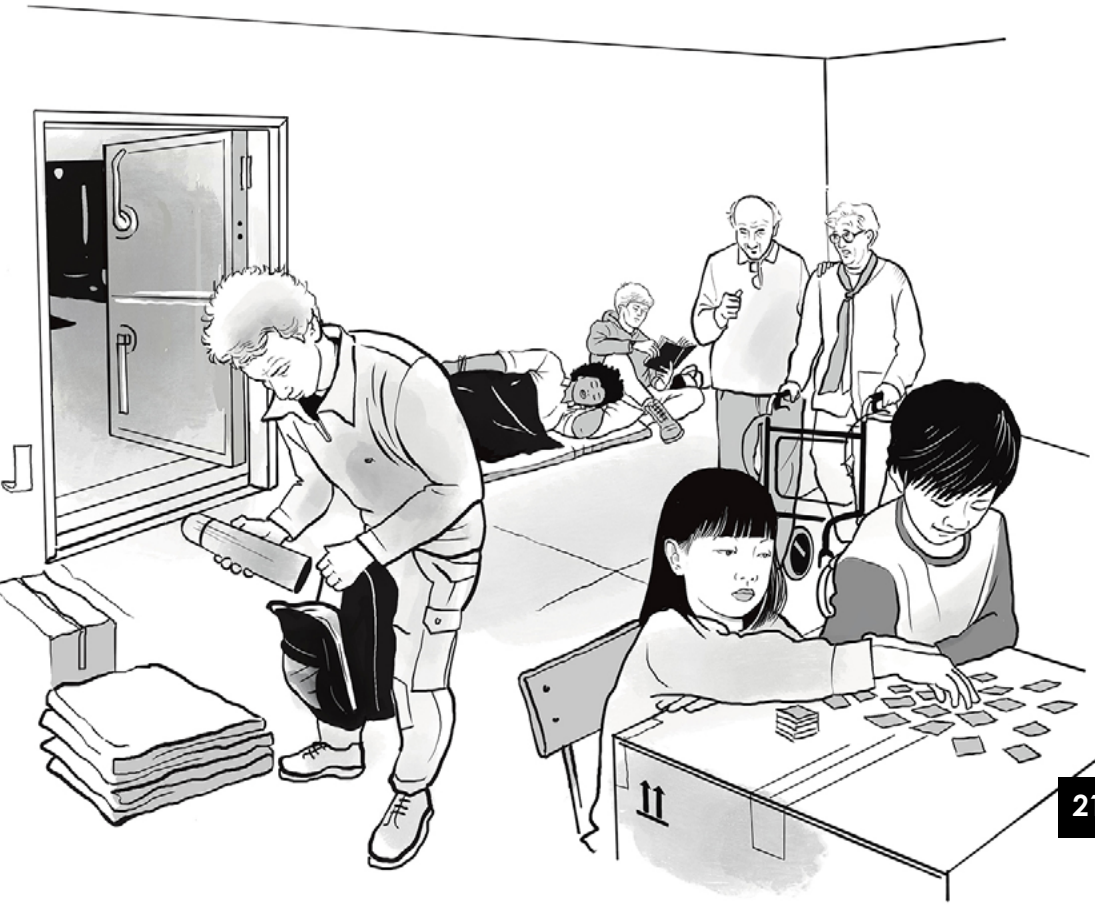
Les abris antiaériens sont signalés par un panneau représentant un carré orange avec un triangle bleu. Ce symbole indique que le local bénéficie d'une protection particulière en vertu des lois de la guerre.

SKYDDSRUM

Abri le plus proche

Si vous avez besoin d'un abri en cas d'état d'alerte renforcé, vous avez le droit d'entrer dans l'abri le plus proche.

Renseignez-vous pour savoir où se trouvent les abris antiaériens ou d'autres lieux protégés à proximité de votre domicile, de votre école et de votre lieu de travail.



Défense psychologique

Des puissances étrangères et d'autres acteurs extérieurs à la Suède recourent à la désinformation, à la manipulation et à la propagande pour nous influencer.

Des tentatives d'influence ont lieu quotidiennement, principalement sur Internet et sur les réseaux sociaux. Le but est de semer la méfiance et de saper notre volonté de nous défendre.

Ceux qui souhaitent nous influencer peuvent le faire de la manière suivante :

- Diffuser des mensonges et de faux récits, ou des récits qui sont en partie vrais mais sortis de leur contexte.
- Falsifier des images, des vidéos et des enregistrements audios.
- Susciter des émotions fortes autour d'une question ou d'un événement afin de nous rendre inquiets ou méfiants les uns envers les autres.

Voici comment vous pouvez contribuer à notre résilience :

- Faites attention aux contenus qui suscitent des émotions fortes.
- Ne partagez que les informations dont vous êtes sûr·e qu'elles proviennent de sources fiables.
- Essayez de vérifier ces informations auprès de plusieurs sources différentes.
- En cas d'incident grave, demandez des informations confirmées auprès des autorités.

Sécurité numérique

La numérisation peut nous rendre vulnérables aux cyberattaques qui paralysent des systèmes informatiques essentiels.

Vous contribuez à renforcer la résilience de la Suède en traitant les informations de manière sécurisée, tant à la maison qu'au travail. Quelques conseils :

- Créez des mots de passe longs en combinant des lettres, des chiffres et des symboles.
- Ne cliquez pas sur les liens contenus dans les courriels et n'ouvrez pas les pièces jointes provenant d'expéditeurs inconnus.
- Installez immédiatement les mises à jour de sécurité.
- Sauvegardez vos données les plus importantes, par exemple sur un disque dur externe, une clé USB ou un service cloud.

Attentat terroriste

Les attentats terroristes et les actes de violence armée peuvent viser des personnes ou des infrastructures essentielles, telles que l'approvisionnement en électricité et les transports. Si vous êtes victime, réagissez immédiatement.

Fuyez
Éloignez-vous le plus possible de cet endroit.

Cherchez un abri
Enfermez-vous dans une pièce ou cachez-vous si vous ne pouvez pas vous enfuir. Mettez votre téléphone en mode silencieux.

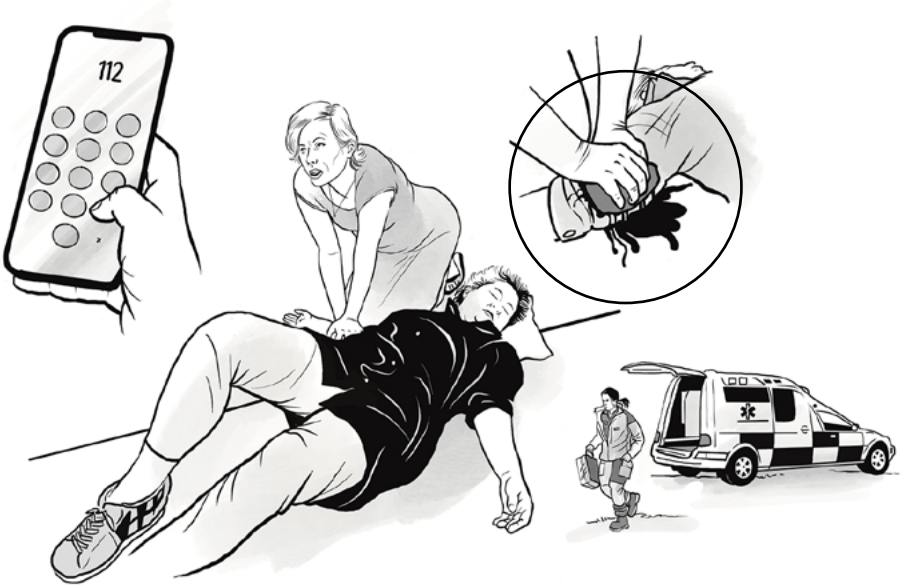
Alertez les secours :
appelez le 112 et expliquez ce qui s'est passé.

Veuillez tenir compte des points suivants :

- N'appelez que si vous en avez besoin. Sinon, le réseau risque d'être surchargé.
- Suivez les consignes de la police, des services de secours et des autorités.
- Ne diffusez pas de rumeurs ni d'informations non confirmées sur ce qui se passe.
- N'appelez pas une personne qui pourrait être en danger. Vous pourriez divulguer l'endroit où se cache cette personne.

Arrêter un saignement

Assurez-vous que vous-même et la personne blessée êtes en sécurité avant de lui porter secours. Voici comment arrêter un saignement abondant :



Appelez le 112 ou demandez à quelqu'un d'autre de le faire.

Appuyez directement sur la plaie, les bras tendus. De préférence à l'aide d'un t-shirt froissé, d'une écharpe ou d'un objet similaire.

En cas de fatigue ou de besoin d'aide, demandez à quelqu'un d'appuyer sur vos mains.

Maintenez la pression jusqu'à ce que le personnel ambulancier vous demande de relâcher.

Phénomènes météorologiques extrêmes

Les phénomènes météorologiques extrêmes, tels que les pluies torrentielles, les inondations et les vagues de chaleur, sont de plus en plus fréquents. Le risque de catastrophes naturelles, telles que les glissements de terrain et les incendies de forêt, augmente.

Préparez-vous et facilitez l'intervention des autorités en procédant comme suit :

- Consultez le site web de votre commune ou mcf.se pour obtenir des informations sur les risques et les mesures de prévention, notamment en matière de glissements de terrain, d'érosion et d'inondations, dans votre région.
- Rendez-vous sur mcf.se ou krisinformation.se pour obtenir des conseils sur la manière de vous préparer aux phénomènes météorologiques extrêmes.
- Vérifiez s'il y a une interdiction de faire du feu avant d'allumer un feu ou un barbecue. Vous trouverez ces informations notamment sur le site krisinformation.se.
- Suivez les prévisions météo et téléchargez des applications pour recevoir des alertes, par exemple celles de krisinformation.se, de Sveriges Radio et de SMHI Väder. Prenez ces avertissements au sérieux.

! En cas de phénomènes météorologiques extrêmes ou de catastrophes naturelles, la radio suédoise P4 vous indique la marche à suivre, par exemple faire bouillir votre eau potable ou évacuer les lieux.

Maladies contagieuses

Les maladies contagieuses graves peuvent se propager rapidement et entraîner d'importantes épidémies.

Si une maladie contagieuse commence à se propager, les autorités publieront des conseils sur la manière de vous protéger et de protéger les autres.

- Tenez-vous informé·e des dernières informations diffusées, par exemple, par votre commune, le médecin chargé de la lutte contre les infections de votre région et les autorités.
- Contribuez à limiter la propagation du virus en suivant les conseils des autorités.

Si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire

Si vous bénéficiez habituellement d'une aide particulière de la part de la commune, vous continuerez à en bénéficier même en cas de crise ou de guerre. Mais vous devez également avoir votre propre préparation en fonction de vos propres besoins.

- Discutez avec vos proches, vos amis, vos voisins, vos aidants ou vos conseillers sociaux pour déterminer l'aide dont vous pourriez avoir besoin.
- Élaborez un plan d'urgence qui inclut également des informations concernant, par exemple, les médicaments et les aides techniques.
- Prévoyez la façon de vous rendre aux abris antiaériens et autres lieux protégés.
- Utilisez Teletal, Texttelefoni ou Bildtelefoni pour obtenir des informations importantes par téléphone.
- Si vous souffrez d'une perte auditive, utilisez l'application de krisinformation.se et activez les notifications pour recevoir les messages importants au public (VMA).
- Si vous souffrez d'une déficience visuelle, utilisez un outil de lecture à voix haute ou un lecteur d'écran pour accéder aux informations fournies par les administrations.
- Vous pouvez emmener votre chien-guide et votre chien d'assistance dans les abris antiaériens.

Pour plus d'informations, consultez les sites mcf.se et krisinformation.se.

Si vous avez des animaux de compagnie

Vous êtes responsable du bien-être de votre animal de compagnie, même en cas de crise ou de guerre. Veillez à disposer d'une réserve suffisante pour au moins une semaine pour votre animal.

En cas d'attaque aérienne, vous pouvez emmener vos animaux de compagnie dans des lieux protégés, tels que les caves, les garages et les stations de métro. Si vous devez laisser votre animal de compagnie à la maison, vous pouvez lui laisser de l'eau en plus, ainsi que de la nourriture supplémentaire s'il peut manger à volonté.

À avoir chez soi :

- ☐ De la nourriture et de l'eau dans des bidons.
- ☐ Les médicaments dont l'animal a besoin.
- ☐ Une cage ou tout autre moyen permettant de transporter l'animal.
- ☐ Numéro de téléphone du vétérinaire, assurance animale et numéro d'identification sur papier.

Si vous possédez des chevaux ou des animaux d'élevage, vous trouverez des informations sur les mesures de préparation sur le site jordbruksverket.se.

Si vous ressentez de l'inquiétude

Nous vivons à une époque où certaines menaces peuvent être source d'inquiétude et d'incertitude. Voici quelques conseils pour vous aider à gérer votre inquiétude :

- Parlez de vos inquiétudes à vos proches, à vos amis, à vos voisins ou à une association. Cela peut vous aider à vous sentir moins seul.
- Impliquez-vous, par exemple en aidant les autres à renforcer leur préparation. Cela peut donner un sentiment d'utilité.
- Prenez soin de votre santé. Une bonne alimentation, un sommeil de qualité et la pratique d'une activité physique réduisent le stress et vous aident à vous sentir mieux.
- Limitez votre exposition aux informations négatives concernant la situation mondiale. Trouvez le niveau qui vous convient. Consacrez du temps à ce qui vous fait du bien.
- Contactez les services de santé si vous vous sentez très mal.

Parler aux enfants de la crise et de la guerre

Les enfants de différents âges expriment leur inquiétude de différentes manières. Soyez présent et à l'écoute de votre enfant.

- Expliquez à l'enfant ce qui se passe.
- Écoutez et soyez ouvert·e au dialogue.
- Ne racontez que ce dont vous êtes sûr·e, et évitez de donner trop de détails.
- Si vous n'avez pas la réponse à toutes les questions, n'hésitez pas à le dire.
- Faites des activités avec votre enfant qui lui permettent de détourner son attention de son inquiétude.

Numéros de téléphone importants

112
Situation d'urgence – ambulance, services de secours et police.

114 14
Si vous souhaitez contacter la police dans une situation non urgente.

113 13
Recueillir ou communiquer des informations sur les accidents graves et les situations de crise.

1177
Conseils en cas de maladie ou de blessure.

Plus d'informations

MCF.se
À propos de la préparation aux situations de crise et de guerre, des vidéos, des exercices et des formations proposés par Myndigheten för civilt försvar (Agence suédoise de la défense civile et de la résilience).

Forsvarsmakten.se
À propos de la défense militaire de la Suède et de ses alliés.

Krisinformation.se
Informations regroupées sur les crises et les conflits, fournies par les autorités suédoises.

Lilla.krisinformation.se
Pour les enfants et les jeunes : sur les crises et la guerre.

Message important au public (VMA)

Un signal de 7 secondes suivi d'une pause de 14 secondes. S'arrête au bout de 2 minutes.

Allez à l'intérieur. Fermez les fenêtres, les portes et les systèmes de ventilation. Écoutez la radio suédoise Sveriges Radio P4.

Alerte d'urgence

Un signal de 30 secondes, suivi d'une pause de 15 secondes. S'arrête au bout de 5 minutes.

Écoutez la radio suédoise Sveriges Radio P4. Si vous êtes soumis·e au service militaire ou au service civil, vous devez vous rendre immédiatement à l'endroit qui vous a été indiqué.

Alerte aérienne

Signaux courts d'une durée d'une minute.

Rendez-vous immédiatement dans un abri antiaérien ou dans tout autre lieu sûr. Choisissez celui qui est le plus proche.

Le danger est passé

Un signal continu pendant 30 secondes.