



Nếu khủng hoảng hoặc
chiến tranh xảy đến

Tài liệu này được gửi đến tất cả các hộ gia đình ở Thụy Điển thay mặt chính phủ. Cơ quan an sinh xã hội và chuẩn bị sẵn sàng (MSB) chịu trách nhiệm về nội dung.

Tài liệu quảng cáo có thể được đặt hàng bằng tiếng Thụy Điển và tiếng Anh để đọc và có thể được tải xuống dưới dạng kỹ thuật số bằng một số ngôn ngữ khác. Nó cũ ng có sẵn bằng ngôn ngữ ký hiệu, ngôn ngữ đọc và chữ nổi. Đọc thêm tại msb.se.

Tài liệu quảng cáo này có sẵn để đặt hàng bằng tiếng Thụy Điển và tiếng Anh để đọc, đồng thời có thể tải xuống kỹ thuật số bằng nhiều ngôn ngữ khác. Nó cũ ng có sẵn bằng ngôn ngữ ký hiệu, định dạng âm thanh và chữ nổi. Thêm thông tin tại msb.se.

Lưu tài liệu.

Cơ quan bảo vệ và chuẩn bị xã hội
651 81 Karlstad | msb.se

Minh họa: Patrik Berg

Số xuất bản: MSB2398 - Tháng 11 năm 2024

ISBN: 978-91-7927-527-3



Gửi người dân Thụy Điển

Chúng ta đang sống trong thời kỳ khó khăn. Chiến tranh đang diễn ra trong thế giới của chúng ta. Chủ nghĩa khủng bố, tấn công mạng và thông tin sai lệch được sử dụng để gây tổn hại và ảnh hưởng đến chúng tôi.

Để chống lại các mối đe dọa, chúng ta cần phải đoàn kết và chịu trách nhiệm về đất nước của mình. Nếu chúng ta bị tấn công, mọi người phải giúp bảo vệ nền độc lập và nền dân chủ của Thụy Điển.

Chúng ta cùng nhau xây dựng sự kiên cường mỗi ngày cùng với người thân, đồng nghiệp, bạn bè và hàng xóm.

Trong tài liệu này, bạn sẽ học cách chuẩn bị và phải làm gì nếu khủng hoảng hoặc chiến tranh xảy ra.

Bạn là một phần trong sự chuẩn bị của Thụy Điển.

Nội dung

Một thế giới không chắc chắn đòi hỏi phải có sự chuẩn bị.....	5
Chúng ta cùng nhau củng cố Thụy Điển	6
Hàng phòng ngự của Thụy Điển.....	7
Tính sẵn sàng cao.....	8
Nhiệm vụ quốc phòng tổng hợp.....	9
Hệ thống cảnh báo.....	10
Bảo vệ bạn khỏi các cuộc không kích.....	12
Sự chuẩn bị ở nhà.....	15
Sơ tán.....	19
Nơi trú ẩn	20
Phòng thủ tâm lý.....	22
An ninh kỹ thuật số.....	23
Tấn công khủng bố.....	24
Cảm máu.....	25
Thời tiết cực đoan.....	26
Nhiệm trùng.....	27
Bạn là người cần được hỗ trợ thêm.....	28
Bạn có thù cừu.....	29
Nếu bạn đang lo lắng.....	30
Nói chuyện với trẻ về khủng hoảng và chiến tranh.....	30
Các số điện thoại quan trọng và thông tin khác	31-32

Một thế giới không chắc chắn đòi hỏi sự chuẩn bị

Mối đe dọa quân sự đối với Thụy Điển đã gia tăng và chúng ta phải chuẩn bị cho điều tồi tệ nhất - một cuộc tấn công vũ trang.

Chiến tranh - mối đe dọa cuối cùng đối với tự do của chúng ta

Khi ai đó muốn chiếm quyền cai trị chúng ta bằng vũ lực, điều đó đe dọa đến quyền sống tự do và độc lập của chúng ta.

Ngoài ra còn có những cách khác ngoài bạo lực quân sự để gây ảnh hưởng và gây thiệt hại cho đất nước chúng ta, chẳng hạn như tấn công mạng, chiến dịch gây ảnh hưởng, khủng bố và phá hoại. Những điều như vậy có thể xảy ra bất cứ lúc nào, và rất nhiều điều đang xảy ra ở đây và bây giờ.

Chúng ta không thể coi tự do của mình là điều hiển nhiên. Và chúng ta phải có ý chí và lòng can đảm để bảo vệ xã hội cởi mở của mình, ngay cả khi điều đó có nghĩa là phải hy sinh.

Nếu Thụy Điển bị tấn công, chúng tôi sẽ không bao giờ bỏ cuộc.
Mọi thông tin về sự kết thúc của cuộc kháng chiến đều sai sự thật.

Các mối đe dọa nghiêm trọng khác

Chúng ta cũng cần tăng cường khả năng phục hồi của mình để có thể đối phó với những rủi ro và mối đe dọa nghiêm trọng khác, ví dụ:

- thời tiết khắc nghiệt
- nhiễm trùng nguy hiểm
- nhiễu loạn trong các hệ thống CNTT quan trọng
- tội phạm có tổ chức.



Cùng nhau tăng cường

chúng tôi Thụy Điển

Trong khủng hoảng và chiến tranh, tất cả chúng ta cần đóng góp vào khả năng phục hồi của Thụy Điển.

Chính quyền, các khu vực và thành phố phải chịu trách nhiệm lớn khi an ninh của chúng ta bị đe dọa. Ví dụ, các chính quyền thành phố phải chăm sóc người già và người bệnh, đồng thời đảm bảo rằng các dịch vụ chăm sóc trẻ em và cấp cứu hoạt động tốt nhất có thể. Các công ty cũng đóng góp vào sự chuẩn bị của chúng tôi.

Nếu có điều gì đó nghiêm trọng xảy ra, sự giúp đỡ chủ yếu sẽ đến với những người cần nó nhất. Hầu hết chúng ta phải tự lo cho bản thân ít nhất một tuần.

Một số ví dụ về cách bạn có thể tham gia vào quá trình chuẩn bị chung của chúng ta:

- Tham gia một tổ chức phòng thủ tự nguyện có nhiệm vụ phòng thủ tổng thể. Các tổ chức phi lợi nhuận và cộng đồng tôn giáo khác cũng có những đóng góp quan trọng.
- Tham gia một khóa học chẳng hạn như hồi sức tim phổi (CPR).
- Hãy trở thành người hiến máu nếu có thể.
- Nói chuyện với những người khác nơi bạn sống về cách bạn có thể tăng cường sự chuẩn bị chung của mình, ví dụ như trong hiệp hội nhà ở, khu chung cư hoặc hiệp hội làng.

hàng phòng ngự của Thụy Điển

Thụy Điển có hệ thống phòng thủ tổng thể bao gồm phòng thủ quân sự và phòng thủ dân sự. Thụy Điển cũ ng là một phần trong hệ thống phòng thủ tập thể của NATO.

phòng thủ quân sự

Lực lượng phòng thủ quân sự phải bảo vệ Thụy Điển và các nước NATO đồng minh khỏi các cuộc tấn công vũ trang, bảo vệ biên giới của chúng ta và góp phần quản lý xung đột. Nó bao gồm Lực lượng vũ trang Thụy Điển và một số cơ quan chức năng khác có nhiệm vụ hỗ trợ phòng thủ quân sự.

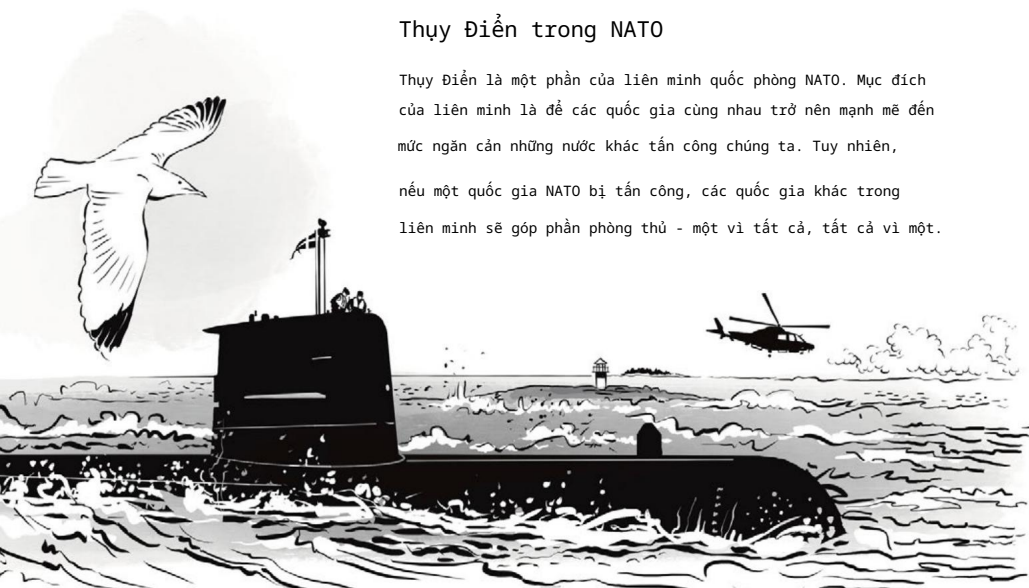
phòng thủ dân sự

Lực lượng phòng vệ dân sự là tất cả chúng ta, những người sống ở Thụy Điển cùng với chính quyền, khu vực, thành phố trực thuộc trung ương, công ty và tổ chức phi lợi nhuận. Một trong những nhiệm vụ quan trọng nhất của phòng thủ dân sự là hỗ trợ phòng thủ quân sự. Một nhiệm vụ chính khác là bảo vệ dân thường và đảm bảo rằng các chức năng xã hội cơ bản hoạt động tốt nhất có thể ngay cả trong chiến tranh.

Điều này áp dụng, ví dụ, đối với việc cung cấp điện, chăm sóc sức khỏe và giao thông.

Thụy Điển trong NATO

Thụy Điển là một phần của liên minh quốc phòng NATO. Mục đích của liên minh là để các quốc gia cùng nhau trở nên mạnh mẽ đến mức ngăn cản những nước khác tấn công chúng ta. Tuy nhiên, nếu một quốc gia NATO bị tấn công, các quốc gia khác trong liên minh sẽ góp phần phòng thủ - một vì tất cả, tất cả vì một.





Cảnh báo cao

Nếu xảy ra chiến tranh hoặc nguy cơ chiến tranh, chính phủ có thể quyết định tăng cường chuẩn bị sẵn sàng để tăng cường khả năng tự vệ của đất nước.

Sự chuẩn bị sẵn sàng cao có nghĩa là cả cộng đồng phải tập hợp sức mạnh để có thể đối phó với kẻ tấn công và đảm bảo rằng điều quan trọng nhất trong xã hội sẽ diễn ra. Khi cảnh giác cao độ, bạn có thể được yêu cầu giúp đỡ bằng nhiều cách khác nhau.

Bạn sẽ được thông báo rằng có mức độ chuẩn bị cao thông qua đài phát thanh, truyền hình và điện tin. Báo động khẩn cấp cũng có thể được sử dụng ở mức độ sẵn sàng cao nhất.

Cảnh báo khẩn cấp có nghĩa là có chiến tranh hoặc nguy cơ chiến tranh trước mắt. Toàn bộ lực lượng phòng thủ phải được huy động ngay lập tức và xã hội chuẩn bị cho chiến tranh. Sự chuẩn bị cao nhất chiếm ưu thế trên khắp đất nước.

Tổng số nhiệm vụ quốc phòng

Từ năm bạn đủ 16 tuổi cho đến và kể cả năm bạn đủ 70 tuổi, bạn có trách nhiệm bảo vệ toàn diện và có nghĩa vụ đóng góp vào việc bảo vệ toàn diện trong trường hợp có chiến tranh hoặc chiến tranh.

Tổng số nghĩa vụ quân sự áp dụng cho tất cả công dân Thụy Điển, cả những người sống ở Thụy Điển và ở nước ngoài. Nghĩa vụ bảo vệ toàn diện cũng áp dụng cho công dân nước ngoài sống ở Thụy Điển.

Điều này có nghĩa là tổng nghĩa vụ phòng thủ:

- Nghĩa vụ quân sự hoặc dân sự. Trong trường hợp cảnh báo tăng cao, bạn có nghĩa vụ phải báo cáo về địa điểm mà bạn đã được thông báo trong lệnh triển khai chiến tranh.
- Nghĩa vụ

chung của dịch vụ. Nếu chính phủ quyết định thực hiện nghĩa vụ chung, bạn có nghĩa vụ tiếp tục đi làm hoặc thực hiện các nhiệm vụ khác quan trọng đối với việc phòng thủ toàn diện.

Trong tình trạng cảnh giác cao độ, bạn tiếp tục đi làm công việc bình thường của mình trừ khi bạn có một đợt triển khai chiến tranh khác.



Hệ thống cảnh báo

Trong trường hợp xảy ra tai nạn nghiêm trọng, khủng hoảng, nguy cơ chiến tranh và chiến tranh, bạn có thể được cảnh báo theo nhiều cách khác nhau. Tìm hiểu ý nghĩa của các tín hiệu khác nhau.

Cảnh báo ngoài trời

Cơ sở cảnh báo ngoài trời "Hesa Fredrik" có thể được tìm thấy ở hầu hết các đô thị và xung quanh các nhà máy điện hạt nhân.

Cảnh báo ngoài trời được thử nghiệm vào Thứ Hai không nghỉ lễ đầu tiên trong tháng 3, tháng 6, tháng 9 và tháng 12 lúc 3 giờ chiều.

Thông báo quan trọng tới công chúng (VMA)



Ra tín hiệu trong 7 giây và tạm dừng trong 14 giây. Kết thúc sau 2 phút.

Đi vào. Đóng cửa sổ, cửa ra vào và nếu có thể, thông gió.

Nghe Radio P4 của Thụy Điển để biết thêm thông tin.

VMA là một hệ thống cảnh báo và thông báo trong trường hợp xảy ra tai nạn và khủng hoảng nghiêm trọng, chẳng hạn như giải phóng các chất độc hại và hỏa hoạn, chẳng hạn như nguy cơ khói độc hoặc nổ. Bạn nhận được VMA thông qua, trong số những thứ khác:

- Đài phát thanh Sveriges, SVT, SVT Text và đài phát thanh thương mại và các kênh truyền hình.
- Các ứng dụng từ krisinformation.se, SOS Alarm, Sveriges Radio và SVT.
- SMS tới điện thoại di động ở khu vực bị ảnh hưởng.

Báo động chờ



30

15

30

Ra tín hiệu trong 30 giây và tạm dừng trong 15 giây.
Kết thúc sau 5 phút.

Đi vào. Nghe Đài phát thanh P4 của Thụy Điển. Cảnh báo khẩn cấp có nghĩa là nó đang ở mức cảnh báo cao nhất trên toàn quốc. Bạn đang nhập ngũ hoặc đang thực hiện nghĩa vụ dân sự phải đến ngay địa điểm đã được thông báo trong lệnh triển khai quân sự. Nếu bạn được triển khai tại nơi làm việc, bạn phải tuân theo hướng dẫn của người sử dụng lao động.

Cảnh báo chuyển bay



Tín hiệu ngắn trong 1 phút.

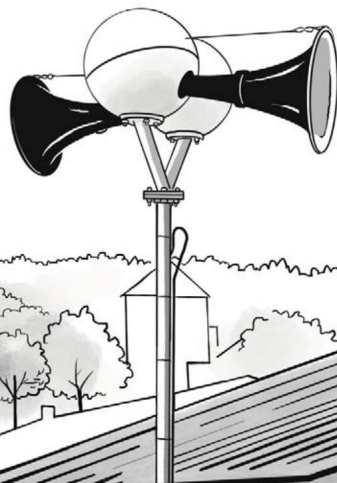
Hãy đến nơi trú ẩn, tầng hầm hoặc nơi được bảo vệ khác gần nhất ngay lập tức. Bạn được bảo vệ trong nhà tốt hơn ngoài trời, đặc biệt là trong phòng không có cửa sổ.

Tất cả đều rõ ràng



30

Tín hiệu dài liên tục trong 30 giây.



Bảo vệ bạn chống lại cuộc không kích

Trong trường hợp xảy ra cuộc không kích, bạn phải ngay lập tức đến nơi trú ẩn hoặc nơi được bảo vệ khác. Chọn cái gần nhất. Bạn cũng có thể cần phải sơ tán khỏi khu vực trong trường hợp xảy ra một cuộc tấn công quân sự sắp xảy ra.

Bạn được cảnh báo về một cuộc tấn công thông qua cảnh báo chuyển bay và Đài P4 của Thụy Điển.

Nơi trú ẩn bảo vệ khỏi sóng áp lực và mảnh đạn từ bom.

Chúng cũng bảo vệ chống lại sóng áp suất và sóng nhiệt từ vũ khí hạt nhân.

Những nơi trú ẩn có khả năng bảo vệ tốt hơn những nơi khác trước bụi phóng xạ, khí từ vũ khí hóa học và tác nhân chiến tranh sinh học.

Những nơi được bảo vệ khác

Tầng hầm, nhà để xe và ga tàu điện ngầm cũng có tác dụng bảo vệ trong trường hợp bị không kích. Bạn cũng nhận được một số biện pháp bảo vệ trong đường hầm hoặc bằng tường. Ở trong nhà tốt hơn ngoài trời, tốt nhất là trong phòng không có cửa sổ.

Nếu bạn đang ở ngoài trời và không thể đến nơi trú ẩn khác, hãy nằm xuống đất, tốt nhất là cuộn tròn trong hố hoặc mương.

Khi nghe thấy tín hiệu "Nguy hiểm" bạn có thể rời khỏi chỗ ẩn nấp.

Giúp đỡ những người bị thương hoặc bị mắc kẹt.

Vũ khí hạt nhân

Tình hình an ninh toàn cầu làm tăng nguy cơ sử dụng vũ khí hạt nhân. Trong trường hợp bị tấn công bằng vũ khí hạt nhân, hóa học hoặc sinh học, hãy ẩn nấp giống như trong một cuộc tấn công trên không. Nơi trú ẩn cung cấp sự bảo vệ tốt nhất. Sau một vài ngày, bức xạ đã giảm đáng kể.

Bảo vệ đơn giản nhất

Ngoài trời trong một cái hồ hoặc mương.

Trong một đường hầm hoặc bởi một bức tường.

Ở trong một căn phòng không có cửa sổ.

Tầng hầm, nhà để xe hoặc ga tàu điện ngầm bí mật.

Nơi trú ẩn.

Bảo vệ hiệu quả nhất





Chuẩn bị tại nhà

Bạn góp phần vào sự chuẩn bị sẵn sàng của toàn cộng đồng nếu bạn chuẩn bị sẵn sàng ở nhà trong ít nhất một tuần.

Điều chỉnh lời khuyên trong danh sách kiểm tra theo nhu cầu và yêu cầu của bạn. Một số điều bạn có thể chia sẻ với người khác, ví dụ như hàng xóm của bạn. Trong thời kỳ khủng hoảng và chiến tranh, tất cả chúng ta phải giúp đỡ lẫn nhau.

Hãy chuẩn bị sẵn sàng để bạn không cần phải có mọi thứ ngay lập tức nếu có chuyện nghiêm trọng xảy ra.

Nước

Bạn cần ít nhất ba lít nước mỗi ngày, chủ yếu để uống và nấu ăn. Nếu thiếu nước uống, chính quyền thành phố có thể lắp đặt bể chứa nước nhưng nhà bạn vẫn cần có nước.

Lấy lon hoặc xô có nắp đậy để hứng nước vào.

Mua nước đóng chai hoặc đổ đầy lon đựng thực phẩm.

Giữ nước tối và mát. Kiểm tra xem nước có vị ngon hay không một hoặc hai lần một năm.

Thay thế nếu cần thiết.

Nếu bạn không chắc nước có sạch hay không, hãy đun sôi nước cho đến khi sủi bọt mạnh.



Đóng băng nước trong chai PET. Các chai có thể được sử dụng làm đèn làm mát nếu mất điện. Sau khi đá tan hết, bạn có thể uống nước. Không đổ đầy chai đến đỉnh vì chúng có thể vỡ.

NHIỆT

Ngôi nhà của bạn sẽ nhanh chóng bị lạnh nếu bị cắt điện vào mùa đông. Chọn một phòng để ở. Treo chăn qua cửa sổ và trải thảm xuống sàn. Tốt để có ở nhà:

Áo khoác ngoài ấm áp và không gây đau, quần áo len, tất dày, mũ, găng tay, khăn quàng cổ.

Chăn, đệm, túi ngủ.

Nguồn nhiệt thay thế không chạy bằng điện, ví dụ như máy sưởi gas hoặc các bộ phận chạy bằng dầu hỏa.

Nến, đèn pha trà, nhiên liệu làm nguồn nhiệt.

Diêm, bật lửa, bình chữa cháy.



Hãy chú ý đến sự an toàn nếu bạn sử dụng các nguồn nhiệt thay thế. Sục khí thường xuyên để mang lại oxy. Tắt chúng trước khi bạn đi ngủ.

Giao tiếp

Bạn cần có khả năng nhận được tin tức và thông tin quan trọng từ cơ quan chức năng. Bạn cũng cần có khả năng liên lạc với người thân và bạn bè. Tốt để có ở nhà:

Đài phát thanh chạy bằng pin, pin mặt trời hoặc tay quay.

Thêm pin.

Điện thoại di động và pin dự phòng đã sạc (sạc dự phòng).

Bộ sạc di động để sử dụng trên ô tô.

Những số điện thoại quan trọng trên giấy.



Đài P4 của Thụy Điển là kênh dự phòng và tiếp tục phát sóng trong trường hợp khủng hoảng và chiến tranh. Tìm hiểu tần suất của kênh P4 địa phương của bạn tại krisinformation.se.

Đồ ăn

Bạn cần thức ăn giúp bạn no lâu, cung cấp năng lượng và có thể bảo quản ở nhiệt độ phòng. Chọn những thực phẩm chế biến nhanh, cần ít nước hoặc có thể ăn ngay. Tích lũy số tiền của bạn bằng cách thỉnh thoảng mua sắm thêm một chút. Tốt để có ở nhà:

Hàng khô: Ngũ cốc, ngũ cốc, mì ống, gạo, couscous, bột nghiền, sữa bột, bánh tortilla, bánh mì cứng, bánh quy giòn, muối, gia vị.

Bảo quản: Cà chua, rau, trái cây, đồ ăn sẵn.

Giàu protein: Thịt và cá khô hoặc đóng hộp, đậu xanh, đậu, đậu lăng, phô mai đóng hộp.

Giàu chất béo: Dầu ăn, sốt pesto, cà chua phối nung trong dầu, tapenade, bơ đậu phộng, các loại hạt.

Năng lượng nhanh: Kem trái cây, mứt, sô cô la, mật ong, thanh protein, trái cây sấy khô.

Đồ uống: Cà phê, trà, bột socola, súp việt quất và tầm xuân, nước trái cây, nước sữa.

Thức ăn cho trẻ: Cháo, cháo thay thế, cháo, hộp thức ăn trẻ em.



Chăm sóc trái cây và quả mọng. Trồng những thứ có thể ăn được trong vườn, trên ban công hoặc bệ cửa sổ.

Tiền bạc

Nếu bạn có thể thanh toán bằng nhiều cách khác nhau, bạn sẽ tăng cường sự chuẩn bị của mình.

Thỉnh thoảng hãy sử dụng tiền mặt. Tốt để có:

Tiền mặt với nhiều mệnh giá khác nhau trong ít nhất một tuần.

Các giải pháp thanh toán khác như thẻ ngân hàng và dịch vụ số.

nhà vệ sinh

Nếu nước không chảy ra khỏi vòi, chẳng hạn như khi bị cắt điện, bạn không thể xả bồn cầu. Hãy chuẩn bị để xử lý chất thải và cẩn thận về vệ sinh.

Bạn có thể đi tiểu trong nhà vệ sinh ngay cả khi bạn không thể xả nước.

Vứt giấy vệ sinh vào thùng hoặc xô có nắp đậy.

Đối với phân, bạn có thể bỏ túi nilon hoặc túi đựng rác vào bồn cầu, dùng thùng hoặc xô xí có nắp đậy. Ví dụ, phủ phân bằng phân trộn hoặc mùn cưa. Đô thị của bạn cung cấp thông tin về cách xử lý chất thải.

Tốt để có ở nhà:

Giấy vệ sinh.

Túi nhựa hoặc túi đựng rác.

Khăn ướt, nước rửa tay.

Phân trộn hoặc mùn cưa.

Tã lót, bảo vệ kính nguyệt.

Xô có nắp.



Để giảm mùi hôi, bạn nên tránh trộn lẫn nước tiểu và phân.

Linh tinh

Tốt để có ở nhà:

Bếp bảo, bếp nướng và nhiên liệu.

Đèn pin, đèn pha.

Nhà thuốc, hộp sơ cứu.

Dụng cụ mở hộp.

Diêm, thép nhẹ hơn.

Nhiên liệu trong bình hoặc ắc quy xe điện đã sạc.



Nếu bạn sử dụng thuốc theo toa hoặc vật tư tiêu hao cho những bệnh như bệnh tiểu đường, bạn nên chuẩn bị sẵn thuốc đủ dùng cho một tháng ở nhà.

sơ tán

Bạn có thể cần nhanh chóng rời khỏi một khu vực trong trường hợp xảy ra một cuộc tấn công quân sự đầy đe dọa, thiên tai hoặc khí thải độc hại.

Bạn sẽ được thông báo rằng bạn phải sơ tán thông qua VMA, trong số những thứ khác.

Hãy nghe Đài P4 của Thụy Điển và làm theo hướng dẫn của quan chức năng.

Nếu bạn không thể tự mình xoay sở, bạn có thể nhận trợ giúp để sơ tán cũ ng như chỗ ở và thức ăn khẩn cấp tại nơi bạn đến.

Tốt để mang theo bên mình

Lên kế hoạch chính xác những gì bạn cần mang theo nếu phải rời khỏi nhà nhanh chóng trong thời gian ngắn hoặc dài. Dưới đây là một số lời khuyên: Thức ăn và

nước uống trong vài ngày.

Giấy tờ tùy thân, thẻ ngân hàng và tiền mặt.

Thuốc và dụng cụ hỗ trợ, ví dụ như máy trợ thính.

Đài phát thanh chạy bằng pin, pin mặt trời hoặc tay quay.

Quần áo ấm, quần áo mưa và quần áo để thay.

Các mặt hàng vệ sinh.

Điện thoại di động và bộ sạc.

Bản đồ, la bàn.

Thông tin quan trọng trên giấy, ví dụ như số điện thoại và bằng chứng bảo hiểm.





Nơi trú ẩn

Bạn không thuộc về một nơi trú ẩn đặc biệt mà hãy sử dụng nơi trú ẩn gần nhất. Trên msb.se có bản đồ các nơi trú ẩn.

Trong nơi trú ẩn phải có nước và nhà vệ sinh đơn giản hơn.

Nếu có thời gian, bạn nên mang theo đồ ăn, quần áo ấm và đồ vệ sinh. Hãy chuẩn bị tinh thần rằng bạn có thể phải ở lại nơi trú ẩn trong vài ngày.

Trong thời bình, nơi trú ẩn có thể được sử dụng vào mục đích khác nhưng phải được hoàn thiện trong vòng 48 giờ.

Trong trường hợp cảnh giác cao độ, chủ sở hữu tài sản có trách nhiệm chuẩn bị.

Nơi trú ẩn được đánh dấu bằng một tấm biển có hình vuông màu cam với hình tam giác màu xanh lam. Biểu tượng có nghĩa là cơ sở được bảo vệ đặc biệt theo luật chiến tranh.

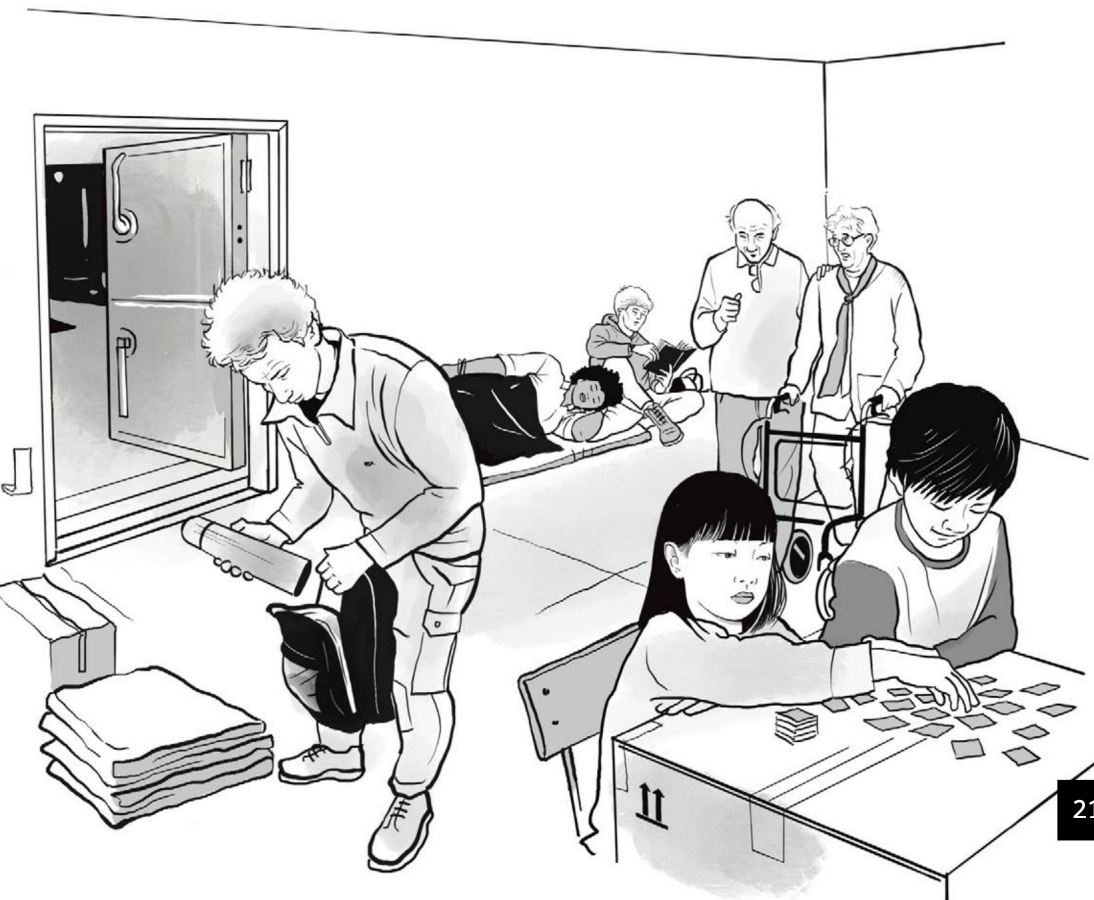


Nơi trú ẩn gần nhất

Nếu bạn cần được bảo vệ trong lúc cảnh giác cao độ, bạn có quyền vào nơi trú ẩn gần nhất.



Tìm nơi trú ẩn hoặc những nơi được bảo vệ khác gần nhà, trường học và nơi làm việc của bạn.



Phòng thủ tâm lý

Các thế lực nước ngoài và các tác nhân khác bên ngoài Thụy

Điển sử dụng thông tin sai lệch, gây hiểu lầm và tuyên truyền để gây ảnh hưởng đến chúng tôi.

Những nỗ lực gây ảnh hưởng diễn ra hàng ngày, chủ yếu là trực tuyến và trên mạng xã hội. Mục đích là tạo ra sự ngờ vực và phá vỡ ý chí tự vệ của chúng ta.

Những người muốn gây ảnh hưởng đến chúng ta có thể làm như vậy theo những cách sau:

- Truyền bá những lời dối trá và những câu chuyện sai sự thật, hoặc những câu chuyện chỉ đúng một phần nhưng bị đưa ra khỏi bối cảnh.
- Giả mạo hình ảnh, video và ghi âm giọng nói.
- Khởi dậy cảm xúc mạnh mẽ về một vấn đề hoặc sự kiện khiến chúng ta lo lắng hoặc nghi ngờ lẫn nhau.

Đây là cách bạn có thể đóng góp vào khả năng phục hồi của chúng tôi:

- Hãy chú ý đến nội dung gợi lên cảm xúc mạnh mẽ.
- Chỉ chia sẻ thông tin mà bạn biết đến từ những nguồn đáng tin cậy.
- Cố gắng xác nhận thông tin từ nhiều nguồn khác nhau.
- Trong trường hợp xảy ra sự cố nghiêm trọng, hãy tìm kiếm thông tin xác nhận từ cơ quan chức năng.



Bảo mật kỹ thuật số

Số hóa có thể khiến chúng ta dễ bị tấn công mạng nhằm đánh sập các hệ thống CNTT quan trọng.

Bạn góp phần tăng cường khả năng phục hồi của Thụy Điển bằng cách xử lý thông tin một cách an toàn, cả ở nhà và tại nơi làm việc. Một số lời khuyên:

- Tạo mật khẩu dài kết hợp các chữ cái, số và ký hiệu.
- Không nhấp vào liên kết trong email và không mở tệp đính kèm từ những người gửi không xác định.
- Cài đặt các bản cập nhật bảo mật ngay lập tức.
- Sao lưu thông tin quan trọng nhất của bạn, ví dụ như trên ổ cứng ngoài, thẻ USB hoặc dịch vụ đám mây.



tấn công khủng bố

Các cuộc tấn công khủng bố và bạo lực vũ trang có thể nhắm vào người dân hoặc cơ sở hạ tầng quan trọng như cung cấp điện và giao thông. Nếu bạn bị ảnh hưởng, hãy hành động ngay lập tức.



Bỏ trốn

Hãy rời xa nơi đó.

Tìm nơi trú ẩn

Hãy nhốt mình trong phòng hoặc trốn nếu không thể trốn thoát. Đặt điện thoại ở chế độ im lặng.

Báo động

Gọi 112 và kể cho họ biết chuyện gì đã xảy ra.

Hãy xem xét những điều sau:

- Chỉ gọi nếu bạn cần gọi trợ giúp. Nếu không, mạng có thể bị quá tải.
- Tuân theo lời kêu gọi của cảnh sát, dịch vụ khẩn cấp và chính quyền.
- Không lan truyền tin đồn và thông tin chưa được xác nhận về những gì đang xảy ra.
- Đừng gọi cho bất cứ ai có thể gặp nguy hiểm. Bạn có thể tiết lộ nơi người đó đang ẩn náu.

Ngừng chảy máu

Hãy chắc chắn rằng bạn và người bị thương được an toàn trước khi bắt đầu giúp đỡ. Cách cầm máu nặng:



Gọi 112 hoặc nhờ người khác làm việc đó.

Áp lực trực tiếp lên vết thương bằng cánh tay thẳng. Tốt nhất là sử dụng áo phông thắt nút, khăn quàng cổ hoặc những thứ tương tự.

Nếu bạn cảm thấy mệt mỏi hoặc cần giúp đỡ, hãy nhờ ai đó đỡ tay bạn.

Duy trì áp lực cho đến khi nhân viên y tế bảo bạn thả ra.

Thời tiết khắc nghiệt

Thời tiết khắc nghiệt như mưa xối xả, lũ lụt và nắng nóng ngày càng trở nên phổ biến. Nguy cơ xảy ra thiên tai như lở đất, cháy rừng ngày càng gia tăng.

Hãy chuẩn bị tinh thần và tạo điều kiện cho sự nỗ lực của các cơ quan chức năng như sau:

- Tìm kiếm thông tin trên trang web của thành phố hoặc msb.se về những rủi ro và sự chuẩn bị, chẳng hạn như lở đất, xói mòn và lũ lụt ở nơi bạn sinh sống.
- Truy cập msb.se hoặc krisinformation.se để được tư vấn về cách thực hiện bạn có thể chuẩn bị cho thời tiết khắc nghiệt.
- Tìm hiểu xem có lệnh cấm đốt lửa hay không trước khi quý vị đốt lửa hoặc nướng thịt. Bạn có thể lấy thông tin tại krisinformation.se.
- Theo dõi dự báo thời tiết và tải xuống các ứng dụng để nhận cảnh báo, chẳng hạn như từ krisinformation.se, Sveriges Radio và SMHI Väder. Hãy nghiêm túc thực hiện các cảnh báo.



Trong trường hợp thời tiết khắc nghiệt và thiên tai, bạn sẽ nhận được thông tin trên Đài P4 của Thụy Điển về những việc cần làm, chẳng hạn như đun sôi nước uống hoặc sơ tán.



Nhiễm trùng

Các bệnh truyền nhiễm nghiêm trọng có thể lây lan nhanh chóng và dẫn đến bùng phát lớn.

Nếu một bệnh truyền nhiễm bắt đầu lây lan, chính quyền sẽ đưa ra lời khuyên về cách bảo vệ bản thân và những người khác.

- Luôn cập nhật thông tin, chẳng hạn như từ chính quyền thành phố của bạn, bác sĩ bệnh truyền nhiễm ở khu vực của bạn và chính quyền.
- Giúp giảm thiểu sự lây lan của dịch bệnh bằng cách làm theo lời khuyên của cơ quan chức năng.



Bạn là người cần hỗ trợ thêm

Nếu bạn thường nhận được sự hỗ trợ đặc biệt từ chính quyền thành phố, bạn cũ ng sẽ nhận được nó khi gặp khủng hoảng và chiến tranh. Nhưng bạn cũ ng cần có sự chuẩn bị riêng dựa trên nhu cầu của mình.

- Thảo luận với người thân, bạn bè, hàng xóm, người trợ giúp hoặc nhân viên cứu trợ về những gì bạn có thể cần.
- Lập một kế hoạch ứng phó khủng hoảng trong đó có cả thông tin về thuốc và viện trợ chẳng hạn.
- Lập kế hoạch cách đến nơi trú ẩn và các địa điểm được bảo vệ khác.
- Sử dụng Điện thoại, Điện thoại văn bản hoặc Điện thoại hình ảnh để nhận thông tin quan trọng trên điện thoại.
- Nếu bạn bị suy giảm thính lực, hãy sử dụng ứng dụng từ krisinformation.se và cho phép thông báo nhận các tin nhắn quan trọng (VMA).
- Nếu bạn khiếm thị, hãy sử dụng công cụ đọc hoặc trình đọc màn hình để lấy thông tin từ cơ quan chức năng.
- Bạn có thể mang theo chó dẫn đường và chó hỗ trợ đến nơi tạm trú.



Thông tin thêm tại msb.se và krisinformation.se.

Bạn có thú cưng

Bạn phải chịu trách nhiệm về sức khỏe của thú cưng của mình khi gặp khủng hoảng và chiến tranh. Đảm bảo bạn có ít nhất một tuần chuẩn bị cho con vật của mình.

Trong trường hợp bị không kích, bạn có thể đưa thú cưng đến những nơi được bảo vệ như tầng hầm, nhà để xe và ga tàu điện ngầm. Nếu phải để thú cưng ở nhà, bạn có thể cung cấp thêm nước cũ ng như thức ăn bổ sung nếu thú cưng của bạn có thể tiếp cận thức ăn miễn phí.



Tốt để có ở nhà:

Thức ăn và nước uống trong lon.

Thuốc mà động vật cần.

Lồng hoặc phương tiện khác để vận chuyển động vật vào.

Số điện thoại của bác sĩ thú y, bảo hiểm động vật và số CMND trên giấy.



Nếu bạn nuôi ngựa hoặc vật nuôi trong trang trại, bạn có thể tìm thông tin về sự chuẩn bị tại Cơ quan Nông nghiệp Thụy Điển.se.

Nếu bạn lo lắng

Chúng ta đang sống trong thời đại có nhiều mối đe dọa có thể tạo ra sự lo lắng và bất an. Dưới đây là một số lời khuyên về cách quản lý sự lo lắng của bạn:

- Nói chuyện với người thân, bạn bè, hàng xóm hoặc bất kỳ hiệp hội nào về mối quan ngại của bạn. Nó có thể làm cho bạn cảm thấy bớt cô đơn hơn.
- Hãy tham gia, chẳng hạn bằng cách giúp đỡ người khác tăng cường sự chuẩn bị của họ. Nó có thể mang lại cảm giác có ý nghĩa.
- Hãy chăm sóc sức khỏe của bạn. Thức ăn, giấc ngủ và tập thể dục tốt sẽ làm giảm căng thẳng và khiến bạn cảm thấy tốt hơn.
- Hạn chế luồng tin tức tiêu cực về tình hình thế giới.
Tìm một mức độ phù hợp với bạn. Dành thời gian cho những điều khiến bạn cảm thấy thoải mái.
- Liên hệ với cơ sở chăm sóc sức khỏe nếu bạn cảm thấy không khỏe.

Nói chuyện với trẻ về khủng hoảng và chiến tranh

Trẻ em ở các độ tuổi khác nhau thể hiện sự lo lắng theo những cách khác nhau. Hãy có mặt và quan tâm đến con bạn.

- Giải thích cho trẻ điều gì điều đó xảy ra.
- Lắng nghe và cởi mở trong cuộc trò chuyện.
- Chỉ nói những gì bạn biết
là đúng, tránh quá nhiều chi tiết.
- Nếu bạn không có câu trả lời cho tất cả các câu hỏi thì tốt nhất là nên nói ra.
- Làm những việc với trẻ để giúp trẻ bớt lo lắng.



Số điện thoại quan trọng

112

Trường hợp khẩn cấp cấp tính - xe cứu thương, dịch vụ cứu hộ và cảnh sát.

114 14

Nếu bạn muốn liên hệ với cảnh sát và việc đó không khẩn cấp.

113 13

Thu thập hoặc cung cấp thông tin về các tai nạn và khủng hoảng nghiêm trọng.

1177

Lời khuyên nếu bạn bị bệnh hoặc bị thương.

Thêm thông tin

[MSB.se Về](#)

sự chuẩn bị cho khủng hoảng và chiến tranh, các bộ phim, bài tập và đào tạo từ Cơ quan Chuẩn bị và Bảo vệ Cộng đồng Thụy Điển.

[Forsvarsmakten.se Về phòng](#)

thủ quân sự của Thụy Điển và các đồng minh.

[Krisinformation.se Thu](#)

thập thông tin về khủng hoảng và chiến tranh từ chính quyền Thụy Điển.

[Lilla.krisinformation.se Dành cho trẻ](#)

em và thanh thiếu niên về khủng hoảng và chiến tranh.

Thông báo quan trọng tới công chúng (VMA)



Ra tín hiệu trong 7 giây và tạm dừng trong 14 giây.
Kết thúc sau 2 phút.

Đi vào. Đóng cửa sổ, cửa ra vào và thông gió.

Nghe Đài phát thanh P4 của Thụy Điển.

Báo động chờ



Ra tín hiệu trong 30 giây và tạm dừng trong 15 giây.
Kết thúc sau 5 phút.

Nghe Đài phát thanh P4 của Thụy Điển. Những người đang bị tòng
quân, đang thực hiện nghĩa vụ dân sự phải đến ngay nơi đã được thông báo.

Cảnh báo chuyến bay



Tín hiệu ngắn trong 1 phút.

Hãy đến nơi trú ẩn hoặc nơi được bảo vệ khác ngay lập tức.

Chọn cái gần nhất.

Tất cả đều rõ ràng



Tín hiệu dài liên tục trong 30 giây.