



Informations importantes pour tous les résidents
de la Suède



En cas de crise ou de guerre

Traduction en Français par Mouton-Résilient.com



Ce livret est distribué à chaque foyer en Suède au nom du gouvernement suédois. L'Agence suédoise de gestion des contingences civiles (MSB) est responsable de son contenu.

Le livret est disponible en suédois, en suédois simplifié, en anglais, et peut être téléchargé dans plusieurs autres langues. Il est également disponible en langue des signes suédoise, en format audio, et en braille. Pour plus d'informations, visitez msb.se.

Gardez ce livret en lieu sûr.

The Swedish Civil Contingencies Agency (MSB)
651 81 Karlstad | msb.se

Illustrations: Patrik Berg

Publ.nr: MSB2400 – November 2024

ISBN: 978-91-7927-529-7

Traduction en Français par Mouton-Résilient.com



À tous les résidents de Suède

Nous vivons une période d'incertitude. Des conflits armés ont lieu dans notre région du monde. Le terrorisme, les cyberattaques et les campagnes de désinformation sont utilisés pour nous déstabiliser et nous influencer.

Pour résister à ces menaces, nous devons rester unis. Si la Suède est attaquée, chacun doit contribuer à défendre l'indépendance de la Suède – et notre démocratie. Nous renforçons notre résilience chaque jour, ensemble, avec nos proches, collègues, amis et voisins.

Dans ce livret, vous apprendrez comment vous préparer et agir en cas de crise ou de guerre. Vous faites partie de la préparation globale de la Suède aux urgences.

Sommaire

En des temps incertains, il est important d'être préparé	5
Ensemble, nous rendons la Suède plus forte	6
Défense suédoise	7
État d'alerte renforcé	8
Obligations de défense totale	9
Systèmes d'alerte	10
Se mettre à l'abri lors d'un raid aérien	12
Préparatifs domestiques	15
Évacuation	19
Abri de défense civile	20
Défense psychologique	22
Sécurité numérique	23
Attaques terroristes	24
Arrêter une hémorragie	25
Phénomènes météorologiques extrêmes	26
Pathogènes	27
Assistance spéciale	28
Si vous avez des animaux de compagnie	29
Si vous êtes inquiet	30
Parler aux enfants des crises et de la guerre	30
Numéros de téléphone importants et informations	31-32
supplémentaires	

En période d'incertitude, il est important d'être préparé

Les niveaux de menace militaire augmentent. Nous devons être prêts au pire scénario : une attaque armée contre la Suède.

La guerre – la plus grande menace pour notre liberté

Lorsque la violence militaire est utilisée pour prendre le contrôle sur nous, notre droit de vivre une vie libre et indépendante est menacé.

Pendant, il existe d'autres moyens d'influencer et de déstabiliser notre société : cyberattaques, campagnes de désinformation, terrorisme et sabotage. Ces menaces peuvent survenir à tout moment, et certaines se produisent déjà.

Si la Suède est attaquée, nous ne nous rendrons jamais. Toute suggestion contraire est fausse.

Autres menaces sérieuses

Nous devons également renforcer notre résilience face à d'autres risques et menaces graves, notamment :

- Les phénomènes météorologiques extrêmes.
- Les pathogènes dangereux.
- Les pannes de systèmes informatiques essentiels.
- La criminalité organisée.



Ensemble, nous rendons la Suède plus forte

En cas de crise ou de guerre, nous devons tous contribuer à la résilience de la Suède.

Les agences gouvernementales, les autorités régionales et les municipalités assument de grandes responsabilités lorsque notre sécurité est menacée. Par exemple, les municipalités s'occupent des malades et des personnes âgées et veillent à ce que les services essentiels, comme les secours, continuent de fonctionner autant que possible. Le secteur privé joue également un rôle clé dans notre préparation.

En cas de situation grave, les aides doivent être priorisées pour ceux qui en ont le plus besoin. Cela signifie que la plupart d'entre nous doivent pouvoir se débrouiller seuls pendant au moins une semaine.

Exemples de participation à la préparation collective :

- Rejoignez une organisation volontaire de défense.
- Suivez une formation en réanimation d'urgence.
- Faites un don de sang si vous le pouvez.
- Discutez avec vos voisins de la façon de renforcer votre préparation collective. Par exemple, vos voisins de quartier, d'appartement ou de zone résidentielle.

Défense suédoise

Le système de défense totale de la Suède comprend la défense militaire et la défense civile. La Suède fait également partie de la défense collective de l'OTAN.

Défense militaire

La défense militaire de la Suède protège le pays et ses alliés de l'OTAN contre les attaques armées, défend nos frontières nationales et contribue à la résolution des conflits. Elle inclut les Forces armées suédoises et les agences gouvernementales ayant pour mission principale de soutenir cette défense.

Défense civile

La défense civile implique toutes les personnes vivant en Suède, ainsi que les agences gouvernementales, les autorités régionales, les municipalités, le secteur privé et les organisations à but non lucratif. L'une des tâches les plus importantes de la défense civile est de soutenir la défense militaire. Une autre tâche essentielle est de protéger la population et de garantir que les services publics essentiels restent aussi ininterrompus que possible, même en temps de guerre. Les services publics essentiels incluent l'énergie, les soins de santé et les transports.

La Suède au sein de l'OTAN

La Suède fait partie de l'alliance militaire OTAN. L'objectif de l'alliance est que les pays membres soient collectivement si forts que cela dissuade les autres de nous attaquer. Si un pays membre de l'OTAN est néanmoins attaqué, les autres pays de l'alliance aideront à sa défense - tous pour un, un pour tous.





État d'alerte renforcé

En cas de guerre ou de menace de guerre, le gouvernement suédois peut annoncer un état d'alerte renforcé pour améliorer la capacité du pays à se défendre.

Un état d'alerte renforcé exige que nous nous unissions contre un agresseur tout en veillant à ce que les services et fonctions essentiels restent ininterrompus. Si un tel événement se produit, vous pourriez également être appelé à servir dans diverses capacités.

Les annonces relatives à un état d'alerte renforcé seront diffusées par différents canaux, notamment la radio, la télévision et le télétexte. L'alarme d'urgence peut également être utilisée pour signaler l'état d'alerte maximal.

L'alarme d'urgence signifie que la Suède est en état de guerre ou confrontée à une menace imminente de conflit armé. La totalité de la défense nationale doit être immédiatement mobilisée, et chacun doit se préparer à la guerre. Le pays entier entre dans un état d'alerte maximal.

Obligation de défense totale

À partir de l'année de vos 16 ans jusqu'à la fin de l'année de vos 70 ans, vous faites partie de la défense totale de la Suède et êtes tenu de servir en cas de guerre ou de menace de guerre.

L'obligation de défense totale s'applique à tous les citoyens suédois vivant en Suède ou à l'étranger. Elle s'applique également aux ressortissants étrangers résidant en Suède. L'obligation de défense totale comprend :

- Service de défense militaire ou civile : En cas d'état d'alerte renforcé, vous devez vous rendre immédiatement au lieu qui vous a été attribué dans votre affectation en temps de guerre.
- Service national général : Si le gouvernement suédois active le service national général, vous devez rester à votre travail ou effectuer d'autres tâches soutenant le système de défense totale de la Suède.

Pendant un état d'alerte renforcé, allez travailler comme d'habitude, sauf si vous êtes affecté à un poste spécifique en temps de guerre.



Systemes d'alerte

En cas d'accidents graves, de crises, de menaces de guerre ou de guerre, des avertissements peuvent être émis de différentes manières. Apprenez ce que signifient les différentes sirènes.

Avertissement extérieur

Le système d'avertissement extérieur, qui utilise des sirènes puissantes, est opérationnel dans la plupart des municipalités et autour des centrales nucléaires de Suède.

Le système est testé à 15h00 le premier lundi non férié des mois de mars, juin, septembre et décembre.

Annnonce de Service Public (PSA)



Cette sirène sonne pendant 7 secondes, suivies de 14 secondes de silence. Le schéma se répète pendant 2 minutes.

Rendez-vous à l'intérieur, fermez toutes les fenêtres et les portes, et, si possible, éteignez la ventilation. Écoutez la radio publique suédoise Sveriges Radio, canal P4, pour plus d'informations.

Le système d'alerte et d'information d'urgence, PSA (Public Service Announcement), est utilisé dans des situations d'urgence, par exemple en cas de pollution atmosphérique dangereuse ou d'incendies susceptibles d'émettre des fumées toxiques ou de provoquer des explosions. Les annonces de service public sont principalement diffusées par :

- Sveriges Radio, SVT (télévision publique suédoise), le télétexte SVT, ainsi que les radios et chaînes de télévision commerciales.
- Des applications telles que krisinformation.se, SOS Alarm, Sveriges Radio et SVT.
- Des messages texte envoyés aux téléphones mobiles dans la zone concernée.

Alarme d'urgence



30

15

30

La sirène sonne pendant 30 secondes, suivies de 15 secondes de silence. Le schéma est répété pendant 5 minutes.

Rendez-vous à l'intérieur. Écoutez le canal P4 de la radio publique suédoise Sveriges Radio. Une alarme d'urgence signifie que tout le pays est en état d'alerte maximal. Si vous êtes membre des forces armées ou servez dans la défense civile, rendez-vous immédiatement à votre poste de guerre désigné. Si votre poste de guerre est votre lieu de travail actuel, suivez les instructions de votre employeur.

Alerte de raid aérien



Cette sirène consiste en des rafales courtes qui sonnent pendant 1 minute.

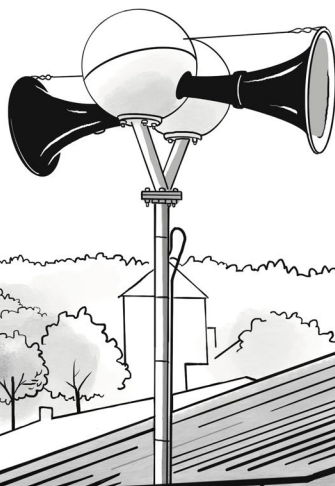
Mettez-vous immédiatement à l'abri – par exemple, dans un abri de défense civile, une cave ou une autre structure protectrice. Vous serez mieux protégé à l'intérieur qu'à l'extérieur, de préférence dans une pièce sans fenêtres.

Fin d'alerte



30

Une sirène longue et continue d'une durée de 30 secondes.



Se mettre à l'abri lors d'un raid aérien

Si un raid aérien se produit, vous devez immédiatement vous mettre à l'abri dans un refuge ou un autre lieu protecteur. Choisissez celui qui est le plus proche. Il peut également être nécessaire d'évacuer une zone en cas d'offensive militaire possible.

Les alertes sont diffusées via divers canaux, y compris l'alerte de raid aérien et la radio publique suédoise Sveriges Radio, canal P4.

Les abris de défense civile offrent une protection contre les ondes de choc et les fragments d'explosion. Ils protègent également contre les explosions et les vagues de chaleur d'une arme nucléaire. Les abris offrent une meilleure protection que d'autres espaces face aux retombées radioactives, aux gaz d'armes chimiques et aux armes biologiques.

Autres lieux pour se mettre à l'abri

Les caves, garages et stations de métro souterraines offrent également une couverture pendant un raid aérien.

Les tunnels et murs peuvent également offrir une certaine protection. Être à l'intérieur est préférable à être à l'extérieur, idéalement dans une pièce sans fenêtres.

Si vous êtes à l'extérieur et que vous n'avez pas le temps de vous mettre à l'abri, vous devez vous allonger sur le sol, de préférence dans une petite fosse ou un fossé.

Lorsque vous entendez la sirène "Fin d'alerte", vous pouvez quitter votre abri. Aidez les personnes blessées ou piégées.

Armes nucléaires

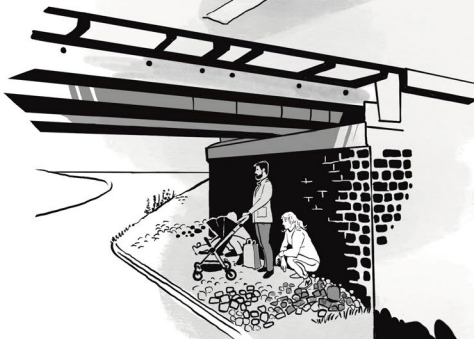
L'élévation du niveau de menace mondiale augmente le risque d'utilisation d'armes nucléaires. En cas d'attaques utilisant des armes nucléaires, chimiques ou biologiques, mettez-vous à l'abri comme lors d'un raid aérien. Les abris de défense civile offrent la meilleure protection. Les niveaux de radiation diminueront considérablement après quelques jours.

Protection rudimentaire

À l'extérieur,
dans une fosse ou
un fossé.



Dans un tunnel
ou contre un
mur.



À l'intérieur, dans
une pièce sans
fenêtres.



Caves, garages ou
stations de métro
souterraines.



Abri de défense
civile.



Protection la plus efficace



Préparatifs domestiques

Vous contribuez à notre résilience collective si vous êtes capable de vous débrouiller seul pendant au moins une semaine.

Adaptez les conseils des listes de contrôle à vos besoins et situations spécifiques. Vous pourriez partager certaines choses avec d'autres, par exemple avec vos voisins. En temps de crise ou de guerre, nous devons tous nous entraider.

Préparez-vous à l'avance pour éviter de devoir courir au dernier moment lorsque quelque chose de grave se produit.

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, votre municipalité pourra fournir des réservoirs d'eau publics. Cependant, vous devez tout de même conserver de l'eau chez vous pour les situations d'urgence.

Obtenez des conteneurs de stockage d'eau ou des seaux avec des couvercles pour recueillir l'eau.

Achetez de l'eau en bouteille ou remplissez des conteneurs de stockage.

Conservez l'eau dans un endroit sombre et frais. Vérifiez si l'eau a un goût ou une odeur inhabituels une ou deux fois par an. Changez l'eau si nécessaire.

Si vous n'êtes pas sûr que l'eau est potable, faites-la bouillir jusqu'à ébullition.



Stockez de l'eau dans des bouteilles en plastique et placez-les dans votre congélateur. Les bouteilles peuvent être utilisées comme blocs réfrigérants en cas de coupure d'électricité. Lorsque la glace a fondu, vous pouvez boire l'eau. Ne remplissez pas les bouteilles jusqu'au bord – elles pourraient se fissurer en gelant.

Chaleur

La température intérieure de votre maison chutera rapidement si l'électricité est coupée pendant l'hiver. Rassemblez-vous dans une pièce, recouvrez les fenêtres avec des couvertures et placez des tapis sur le sol. À garder chez vous :

Vêtements d'extérieur chauds, vêtements en laine, chaussettes épaisses, bonnets, gants et écharpes.

Couvertures, tapis de sol et sacs de couchage.

Sources de chaleur alternatives qui ne nécessitent pas d'électricité – par exemple, un chauffage au gaz ou au pétrole.

Bougies, bougies chauffe-plat et combustible pour les sources de chaleur.

Allumettes, allume-feu et un extincteur.



Si vous utilisez des sources de chaleur alternatives, prenez les précautions nécessaires. Ouvrez une fenêtre pour laisser entrer de l'air respirable et assurez-vous d'éteindre les sources de chaleur avant de dormir.

Communication

Vous devez être en mesure de recevoir des nouvelles et des informations importantes des autorités gouvernementales. Vous devez également pouvoir rester en contact avec votre famille et vos amis.

Une radio fonctionnant avec des piles, des panneaux solaires ou un mécanisme de manivelle.

Des piles supplémentaires.

Un téléphone portable et une batterie externe chargée.

Un chargeur pour voiture.

Des numéros de téléphone importants notés sur papier.



La radio publique suédoise Sveriges Radio, canal P4, est le canal officiel pour les informations d'urgence. Elle continuera à émettre en cas de crise ou de guerre. Trouvez la fréquence de votre canal local P4 sur krisinformation.se.

Nourriture

Vous avez besoin d'aliments nourrissants, riches en énergie, et qui peuvent être conservés en toute sécurité à température ambiante. Choisissez des aliments qui peuvent être préparés rapidement, nécessitent très peu d'eau ou peuvent être consommés directement. Commencez à constituer vos réserves d'urgence en ajoutant simplement un ou deux articles supplémentaires lors de vos courses régulières. À garder chez vous :

Non périssables : céréales, pâtes, riz, couscous, purée de pommes de terre instantanée, lait en poudre, tortillas, pain croustillant, crackers, sel et épices.

Conserves : tomates, légumes, fruits et plats prêts à consommer.

Protéines : viande et poisson séchés ou en conserve, pois chiches, haricots, lentilles, fromage en tube.

Riches en matières grasses : huile de cuisson, pesto, tomates séchées à l'huile, tapenade, beurre de cacahuète, noix et graines.

Énergie rapide : crème de fruits, confiture, chocolat, miel, barres protéinées, fruits secs.

Boissons : café, thé, mélange pour chocolat chaud, soupe de myrtilles ou d'églantier, jus ou lait.

Pour les enfants : bouillie, lait infantile, flocons d'avoine, aliments pour bébés.



Utilisez les fruits et baies disponibles. Cultivez des aliments comestibles dans votre jardin, sur votre balcon ou sur le rebord de votre fenêtre.

Monnaie

Pouvoir effectuer des paiements de différentes manières augmente votre préparation d'urgence. Vous devriez utiliser des espèces de temps en temps. A avoir:

Assez d'argent liquide pour au moins une semaine, de préférence en différentes coupures.

Autres moyens de paiement – par exemple, cartes de débit ou de crédit et services numériques.

Toilettes

Si l'eau n'est pas disponible – par exemple, en raison d'une coupure de courant – vous ne pourrez pas tirer la chasse d'eau de vos toilettes.

Préparez-vous à éliminer les déchets d'autres manières tout en maintenant une bonne hygiène.

Vous pouvez uriner dans les toilettes même si vous ne pouvez pas les tirer. Jetez le papier toilette dans une poubelle ou un seau avec un couvercle. Pour éliminer les excréments, placez un sac plastique ou un sac poubelle dans la cuvette des toilettes, ou utilisez un seau avec un couvercle ou des toilettes portables. Couvrez les excréments avec de la litière compostable ou de la sciure de bois. Votre municipalité vous informera des endroits où éliminer les déchets. Les choses à avoir:

Papier toilette. Lingettes humides, désinfectant

Couches, serviettes hygiéniques.

Sacs en plastique ou sacs poubelle.

Litière ou sciure de bois.

Seau avec couvercle.



Pour réduire les odeurs, évitez de mélanger urine et excréments.

Autres éléments utiles

À garder chez vous :

Réchaud de camping, chauffage à gaz, carburant.

Pharmacie domestique, trousse de premiers secours.

Allumettes, allume-feu.

Lampe de poche, lampe frontale.

Ouvre-boîte.

Carburant dans le réservoir de la voiture ou batterie chargée.



Si vous avez besoin de médicaments sur ordonnance ou de produits jetables – par exemple, en cas de diabète – assurez-vous de disposer d'un stock d'un mois à la maison.

Évacuation

Vous pourriez devoir évacuer rapidement une zone en cas d'attaque militaire imminente, de catastrophe naturelle ou d'émissions dangereuses.

Les instructions d'évacuation seront annoncées via différents canaux, y compris le système d'Annonce de Service Public (PSA). Allumez la radio publique suédoise Sveriges Radio, canal P4, et suivez les instructions des autorités gouvernementales.

Si vous ne pouvez pas évacuer par vous-même, une assistance sera fournie ainsi que des logements et de la nourriture d'urgence à votre arrivée dans un lieu sécurisé.

Choses à emporter

Faites une liste des biens essentiels à emporter si vous devez rapidement évacuer et que vous ne pouvez pas rentrer chez vous pendant un certain temps. Voici quelques suggestions de ce qu'il faut emporter :

Nourriture et eau pour durer quelques jours.

Une pièce d'identité, une carte de débit ou de crédit et de l'argent liquide.

Médicaments et aides nécessaires ; par exemple, des prothèses auditives.

Une radio fonctionnant avec des piles, des panneaux solaires ou un mécanisme à manivelle.

Vêtements chauds, vêtements extérieurs imperméables et vêtements de rechange.

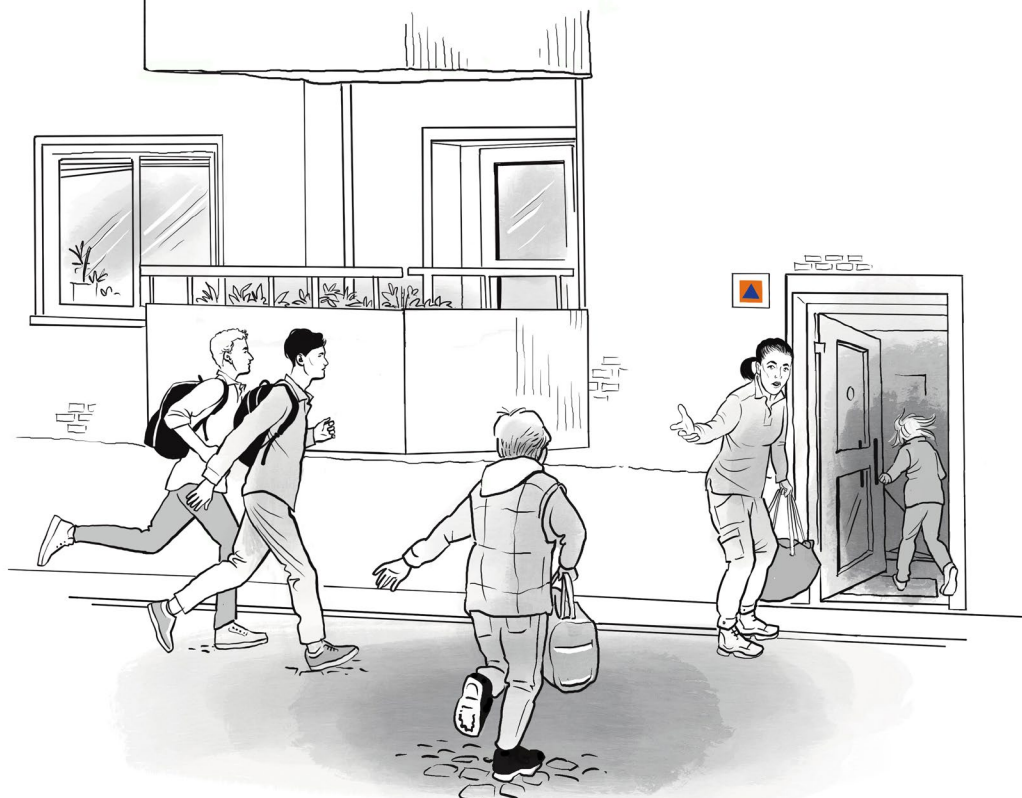
Articles de toilette et produits d'hygiène.

Téléphone mobile et chargeur.

Une carte, une boussole.

Des informations importantes écrites sur papier ; par exemple, des numéros de téléphone et des informations d'assurance.





Abri de défense civile

Vous n'êtes pas assigné à un abri de défense civile spécifique – évacuez vers le plus proche. Sur msb.se, vous trouverez une carte indiquant tous les abris en Suède.

Un abri doit disposer d'eau et de toilettes de base. Si vous en avez le temps, apportez quelque chose à manger, des vêtements chauds et des articles de toilette. Préparez-vous à rester dans l'abri pendant quelques jours.

Pendant les périodes de paix, les abris peuvent être utilisés pour d'autres activités. Cependant, ils doivent être remis en état et disponibles dans un délai de 48 heures si nécessaire. En cas d'état d'alerte renforcé, le propriétaire des lieux est tenu de s'assurer que l'abri est correctement préparé.

Les abris sont marqués par un panneau – un triangle bleu à l'intérieur d'un rectangle orange.

Ce symbole signifie que les locaux sont protégés par les lois de la guerre.

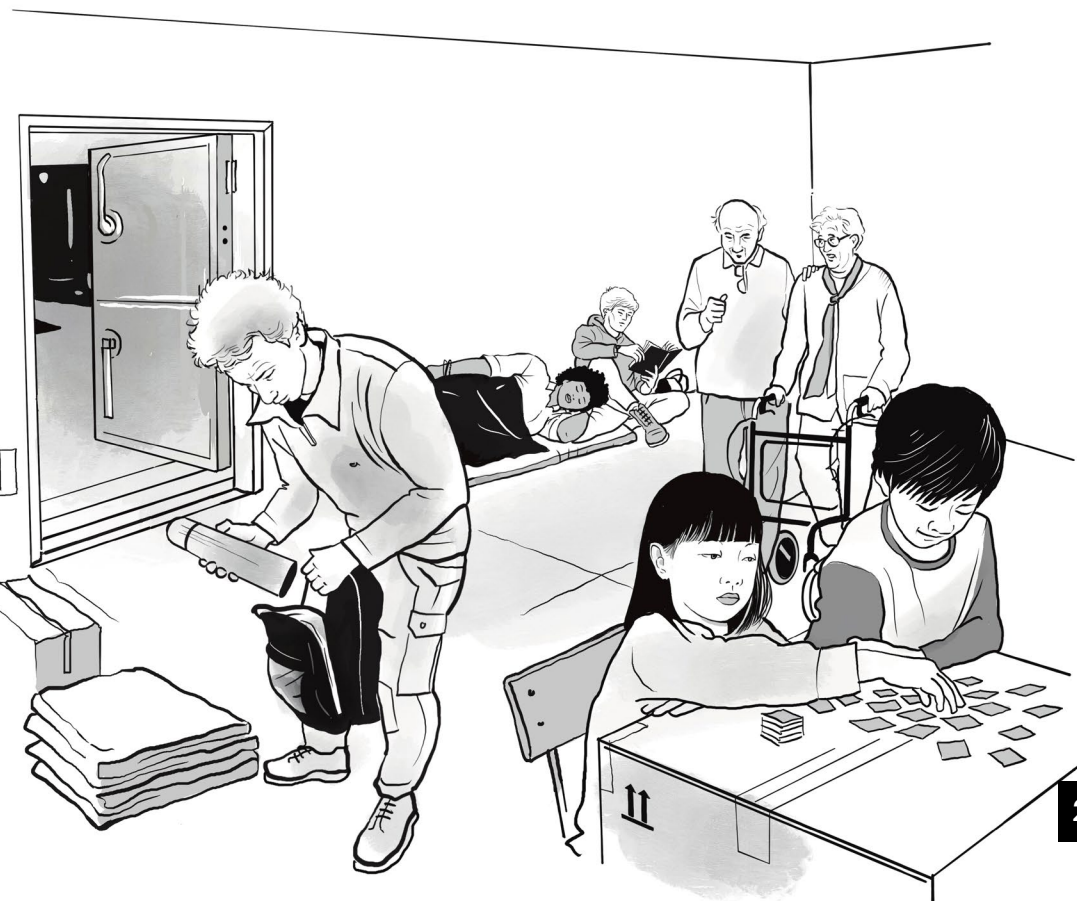


Abri de défense civile le plus proche

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



Localisez des abris ou d'autres structures protectrices proches de votre domicile, école et lieu de travail.



Défense psychologique

Des puissances étrangères et d'autres entités extérieures à la Suède utilisent la désinformation, les informations erronées et la propagande pour nous influencer.

Des tentatives pour nous influencer, principalement par le biais de plateformes en ligne et des réseaux sociaux, se produisent quotidiennement. Le but de ces actions est de semer la méfiance et d'éroder notre volonté de nous défendre.

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

- Diffuser des mensonges, des récits faux ou des histoires partiellement vraies mais sorties de leur contexte.
- Fabriquer de fausses images, vidéos ou enregistrements vocaux.
- Provoquer des émotions fortes sur certains sujets ou événements pour renforcer un sentiment d'inquiétude ou de suspicion les uns envers les autres.

Comment vous pouvez contribuer à notre résilience collective :

- Soyez attentif aux contenus qui suscitent une forte réaction émotionnelle.
- Partagez uniquement des informations que vous savez provenir de sources fiables.
- Essayez de vérifier les informations auprès de plusieurs sources différentes.
- Recherchez des vérifications auprès de sources officielles gouvernementales lorsqu'un événement grave se produit.



Sécurité numérique

La numérisation peut nous rendre vulnérables à des cyberattaques qui neutralisent des systèmes informatiques critiques.

Vous jouez un rôle dans le renforcement de la résilience de la Suède en manipulant les informations de manière sûre et sécurisée, à la maison comme au travail. Conseils pour commencer :

- Créez des mots de passe forts en combinant des lettres, des chiffres et des symboles.
- Ne cliquez pas sur des liens dans des e-mails ou n'ouvrez pas de pièces jointes provenant d'expéditeurs inconnus.
- Installez immédiatement les mises à jour de sécurité.
- Effectuez régulièrement des sauvegardes des informations importantes sur un disque dur externe, une clé USB ou un service cloud.



Attaques terroristes

Les attaques terroristes et les agressions armées peuvent être dirigées contre des personnes ou des infrastructures vitales, telles que les systèmes de transport ou le réseau électrique. Si vous êtes touché, agissez immédiatement.



Courir

Éloignez-vous autant que possible du lieu.

Se cacher

Enfermez-vous dans une pièce ou cachez-vous si vous ne pouvez pas fuir. Mettez votre téléphone en mode silencieux.

Avertir

Appelez le 112 et rapportez ce qui s'est passé.

À considérer :

- N'appellez que si vous avez besoin d'aide pour ne pas surcharger le réseau.
- Suivez les instructions de la police, des services de secours et des agences gouvernementales.
- Ne diffusez pas de rumeurs ou d'informations non vérifiées sur ce qui se passe.
- N'appellez pas une personne qui pourrait être en danger, car cela pourrait révéler sa position.

Comment arrêter une hémorragie

Assurez-vous que vous et la personne blessée êtes en sécurité avant de lui venir en aide. Voici comment arrêter un saignement important :



Appelez les services d'urgence au 112 ou demandez à quelqu'un d'autre de le faire.

Appliquez une pression directe et ferme sur la plaie avec vos bras tendus dans une position allongée, de préférence en utilisant un t-shirt roulé, une écharpe ou un objet similaire.

Si vous êtes fatigué ou avez besoin d'aide, demandez à quelqu'un d'appuyer sur vos mains pour maintenir la pression.

Maintenez la pression jusqu'à l'arrivée de l'ambulance et attendez que les ambulanciers vous disent que vous pouvez relâcher la pression.

Événements météorologiques extrêmes

Les événements météorologiques extrêmes, notamment les fortes pluies, les inondations et les vagues de chaleur, deviennent de plus en plus fréquents. Le risque de catastrophes naturelles, telles que des glissements de terrain ou des incendies de forêt, est également en augmentation.

Prenez les mesures suivantes pour améliorer votre préparation et soutenir les autorités gouvernementales :



En cas d'événements météorologiques extrêmes ou de catastrophes naturelles, écoutez la radio publique suédoise Sveriges Radio, canal P4, pour obtenir des informations et des instructions ; par exemple, si vous devez faire bouillir votre eau du robinet ou si votre région doit être évacuée.

Pathogènes

Les maladies infectieuses peuvent se propager rapidement et provoquer des épidémies majeures.

Si une maladie infectieuse commence à se propager, les agences gouvernementales fourniront des recommandations sur la manière de vous protéger et de protéger les autres. Mesures à prendre :

- Restez informé grâce aux communications de votre municipalité, de votre spécialiste régional des maladies infectieuses et des agences gouvernementales.
- Contribuez à réduire la propagation de la maladie en suivant les recommandations des agences gouvernementales.



Si vous avez besoin d'une assistance spéciale

Les personnes qui reçoivent actuellement une assistance spéciale de leur municipalité continueront à la recevoir en cas de crise ou de guerre. Cependant, vous devez toujours observer les pratiques de préparation aux urgences en fonction de vos besoins spécifiques.

Discutez avec votre famille, vos amis, vos voisins, vos assistants ou votre administrateur de soins des aides dont vous pourriez avoir besoin.

Élaborez un plan d'urgence qui inclut également des informations importantes sur les médicaments sur ordonnance et d'autres aides médicales.

Préparez-vous à être transporté vers un abri ou d'autres zones protégées.

Utilisez les fonctionnalités d'accessibilité de votre téléphone pour recevoir les informations les plus importantes.

Si vous êtes malentendant, utilisez l'application de [krisinformation.se](https://www.krisinformation.se) et activez les notifications pour recevoir les annonces de service public (PSA).

Si vous êtes malvoyant, utilisez des outils de synthèse vocale ou des lecteurs d'écran pour obtenir des informations des autorités gouvernementales.

Les chiens-guides ou d'assistance sont autorisés dans les abris 1 de défense civile.



Indiquez si vous avez besoin d'une autre page ou d'une clarification !

Si vous avez des animaux de compagnie

Vous êtes responsable des soins et du bien-être de votre animal en cas de crise ou de guerre. Assurez-vous de disposer de provisions à la maison pour au moins une semaine.

En cas de raid aérien, vous pouvez emmener votre animal dans des structures protectrices comme des caves, des garages ou des stations de métro. Si vous devez laisser votre animal à la maison – et qu'il peut gérer un accès libre à la nourriture – laissez de la nourriture et de l'eau supplémentaires.



À garder chez vous :

Nourriture sèche et eau dans des récipients de stockage.

Médicaments pour l'animal.

Une cage ou un autre moyen de transporter l'animal.

Numéro de téléphone manuscrit de votre vétérinaire, informations sur l'assurance et numéro d'identification de l'animal.



Si vous possédez des chevaux ou du bétail, des informations supplémentaires sur la préparation aux urgences sont disponibles sur jordbruksverket.se.

Si vous êtes inquiet

Des périodes d'incertitude peuvent rendre les gens anxieux ou préoccupés. Voici quelques conseils pour gérer votre anxiété :

- Discutez avec votre famille, vos amis, vos voisins ou une organisation de santé mentale de vos sentiments. Cela peut vous aider à vous sentir moins isolé.
- Impliquez-vous dans des actions positives, comme aider d'autres personnes à améliorer leur préparation aux urgences. Cela peut vous donner un sentiment d'objectif.
- Prenez soin de votre santé personnelle. Une alimentation équilibrée, un bon sommeil et de l'exercice physique soulagent le stress et améliorent le bien-être.
- Limitez votre exposition aux actualités. Trouvez un niveau qui vous convient et passez plus de temps à faire des activités qui vous procurent du bien-être.
- Cherchez une aide professionnelle si vous ressentez une anxiété sévère.

Parler aux enfants des crises et de la guerre

Les enfants, selon leur âge, expriment leurs inquiétudes de différentes manières. Soyez présent et attentif aux signes de stress ou de préoccupation.

- Expliquez la situation de manière adaptée à l'âge de l'enfant.
- Écoutez-les et encouragez-les à s'exprimer.
- N'utilisez que des informations vérifiées. Évitez de donner des détails inutiles.
- Soyez honnête si vous n'avez pas toutes les réponses. Admettez-le.
- Planifiez des activités avec l'enfant pour l'aider à se distraire et à se concentrer sur autre chose.



Numéros de téléphone importants

112

Pour les urgences graves – ambulance, services de secours et police.

114 14

Pour des contacts non urgents avec la police.

113 13

Pour recevoir ou fournir des informations sur des accidents graves et des crises.

1177

Pour une assistance médicale si vous êtes blessé ou malade.

More information

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

Plus d'informations sur la préparation aux urgences en cas de crise ou de guerre, y compris des vidéos, des exercices et des cours proposés par l'Agence suédoise des situations d'urgence (MSB).

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

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

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

Informations d'urgence des agences gouvernementales suédoises.

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

Informations sur les crises et la guerre adaptées aux enfants et aux jeunes publics.

Annonce de Service Public (PSA)



La sirène sonne pendant 7 secondes, suivies de 14 secondes de silence. Le schéma se répète pendant 2 minutes.

Rentrez à l'intérieur, fermez toutes les fenêtres et les portes et, si possible, éteignez la ventilation. Écoutez la radio publique suédoise Sveriges Radio, canal P4.

Alarme d'urgence



La sirène sonne pendant 30 secondes, suivie de 15 secondes de silence. Le schéma se répète pendant 5 minutes.

Écoutez la radio publique suédoise Sveriges Radio, canal P4. Si vous êtes dans les forces armées ou engagé dans la défense civile, rendez-vous immédiatement à l'endroit désigné.

Alerte de raid aérien



La sirène consiste en de courtes rafales qui sonnent pendant 1 minute.

Cherchez immédiatement un abri de défense civile ou un autre lieu protecteur. Choisissez le plus proche.



Une sirène longue et continue d'une durée de 30 secondes.

Fin d'alerte