



VIKTIG INFORMATION TILL SVERIGES INVÅNARE



# OM **KRISEN** ELLER **KRIGET** KOMMER

Information på  
lätt svenska



# Innehåll

Till alla som bor i Sverige.....	3
Värme, el och vatten kan sluta fungera.....	4

## Krisberedskap

Hur förbereder du dig på en kris?.....	5
Se upp för falsk information!.....	6
Viktigt att veta om det blir ett terrorattentat.....	7
Tips för att förbereda dig hemma.....	10

## Totalförsvaret

Sveriges försvar.....	8
Sverige måste kunna klara angrepp.....	12
Sverige höjer beredskapen för att försvara landet.....	13

## Varningssystem

Varning utomhus.....	14
Andra signaler som du ska känna till.....	16
Skyddsrum och andra platser där du kan få skydd.....	17

This brochure is available for download in several different languages on [dinsakerhet.se](http://dinsakerhet.se).

Frågor och svar om broschyren finns på [dinsakerhet.se](http://dinsakerhet.se).



MSB är en statlig myndighet som arbetar för att samhället ska bli bättre på att förebygga och hantera olyckor och kriser. Vid en allvarlig olycka eller kris ger vi stöd till dem som är ansvariga.

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



Grafisk form och produktion: Kreab AB  
Illustrationer: Arvid Steen  
Tryck: Stibo Graphic A/S  
MSB1232 - maj 2018  
ISBN: 978-91-7383-851-1



# Till alla som bor i Sverige

Här kan du läsa om hur du kan förbereda dig om det blir en kris eller ett krig i Sverige. Regeringen har bestämt att alla i Sverige ska få den här informationen. Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, som förkortas MSB, har skrivit informationen.

Många människor oroar sig för hur det är i världen just nu. Även om det är tryggare i Sverige än i andra länder finns det sådant som kan hota Sverige. Det är viktigt att alltid arbeta för att skydda vår fred, frihet och demokrati.

Myndigheter, kommuner, landsting, regioner, företag och föreningar arbetar för att samhället ska fungera. Vi som bor i Sverige har också ansvar för att landet är säkert och tryggt för alla. Vi måste kunna hjälpa varandra om något hotar vårt land. Om du är förberedd kan du hjälpa till så att landet klarar om något allvarligt händer.

## SPARA BROSCHYREN!

# Värme, el och vatten kan sluta fungera

En kris kan göra så att samhället inte fungerar som vi är vana att det ska göra.

Förändringar i klimatet kan göra att skogsbränder och översvämningar blir vanligare. Krig eller kriser i andra länder kan göra att mat och andra varor inte kommer till Sverige. Störningar i it-system kan göra att elektriciteten fungerar dåligt eller helt slutar fungera.

Ganska snabbt kan vardagen bli besvärlig.

Till exempel kan detta hända:

- Värmen inomhus försvinner.
- Det blir svårt att laga mat och att hålla maten kall.
- Mat och andra varor tar slut i affären.
- Det kommer inget vatten i kranar och i toaletten.
- Det går inte att tanka bensin eller diesel.
- Bankkort och betalkort fungerar inte.
- Mobiltelefoner och internet fungerar inte.
- Bussar, tåg och tunnelbana fungerar inte.
- Det blir svårt att få tag på medicin, sprutor och annat som behövs i vården.

Tänk igenom hur du och din familj och vänner kan klara er om samhället slutar fungera som vanligt.



# Hur förbereder du dig på en kris?

Om det är kris har din kommun ansvar för att äldreomsorgen, räddningstjänsten och skolorna fungerar. Kommunen ska också se till att alla får vatten.

Du har också själv ett ansvar för att samhället fungerar om det är kris.

Om du är förberedd kan du enklare klara en svår situation.

De som behöver mest hjälp får hjälp först när det är kris i samhället.

De flesta måste vara beredda på att klara sig själva en tid.

Om du är förberedd kan du hjälpa andra som kanske inte klarar sig lika bra.

Det viktigaste är att ha vatten, mat och värme och att se till att du kan få information från myndigheter. På sidan 10 och sidan 11 i broschyren finns listor med sådant som kan vara bra att ha hemma.

Fundera på om det finns risker där du bor. Kan det bli jordskred eller översvämning? Finns det någon farlig industri nära eller något annat som är bra att känna till?





# Se upp för falsk information!

Andra länder och vissa grupper försöker redan nu sprida information för att vi ska tycka och göra sådant som de tycker är bra. Detta gör de för att vi ska bli sämre på att försvara vårt land och oss själva.

Bästa sättet att skydda sig mot sådan information är att kontrollera noga varifrån informationen kommer och vilken sorts information det handlar om.

Fråga dig själv detta:

- Är det fakta eller åsikter?
- Varför finns informationen?
- Vem kommer informationen ifrån?
- Kan du lita på den som sprider informationen?
- Kan du läsa samma information någon annanstans?
- Är det ny eller gammal information?
- Varför finns denna information just nu?

# Viktigt att veta om det blir ett terrorattentat

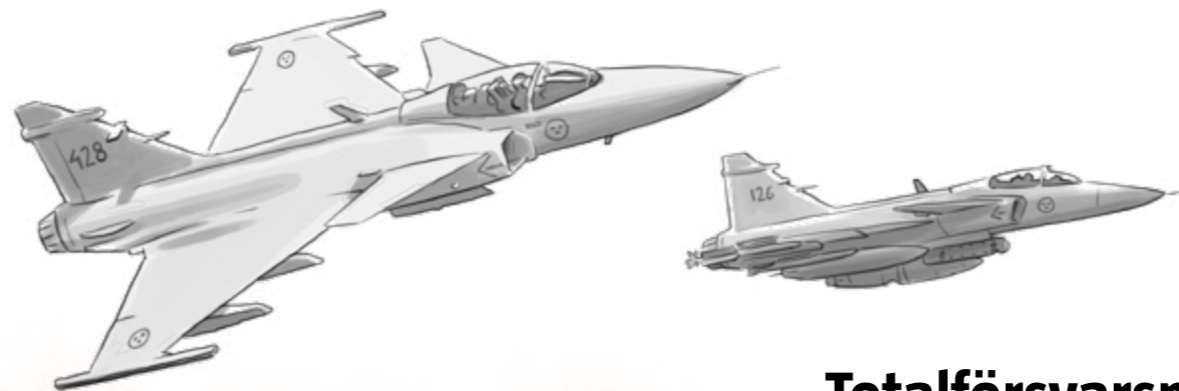
Ett terrorattentat kan riktas mot privatpersoner, mot vissa grupper eller mot alla människor. Terrorattentat kan också riktas mot viktiga delar av samhället, till exempel mot elsystemet eller transportsystemet. Ett terrorattentat kan göras på olika sätt eller på olika platser men det finns råd som du kan följa:

- Se till att du är i säkerhet och undvik att vara där det är mycket människor.
- Ring 112, larma polisen och berätta om du ser något viktigt.
- Varna dem som är i fara och hjälp dem som behöver.
- Sätt din mobil på ljudlöst och ring inte till någon som kan vara i det farliga området.
- Ringsignalen kan avslöja någon som försöker gömma sig.
- Ring inte med mobilen om du inte måste.
- Om för många personer ringer kan livsviktiga samtal få svårt att komma fram.
- Gör som polisen, räddningspersonalen och myndigheterna säger.
- Sprid inte information från internet som du inte vet att du kan lita på.





# Sveriges försvar



Sveriges försvar ska skydda och försvara landet, vår frihet och vår rätt att leva som vi själva väljer. Men vi har alla en uppgift om Sverige hotas. Sveriges försvar består av olika delar.

## Totalförsvaret

Totalförsvaret förbereder Sverige om det blir krig. Totalförsvaret består av militärt försvar och civilt försvar.

### Militärt försvar

Det militära försvaret består av Försvarmakten, Hemvärnet och vissa myndigheter som ska hjälpa det militära försvaret. Försvarmakten försvarar Sverige och Sveriges gränser.

### Civilt försvar

Civilt försvar är allt i samhället som skyddar och försvarar när det är krig eller fara för krig. Det kan vara att skydda människor och se till att sjukvård och transporter fungerar när det är krig eller fara för krig. Civilt försvar är det arbete som görs av myndigheter, kommuner, landsting och regioner, företag och föreningar. Det civila försvaret hjälper Försvarmakten när det är krig eller fara för krig.



## Totalförsvarsplikt

I Sverige har vi totalförsvarsplikt. Det betyder att alla som bor i landet och är mellan 16 och 70 år ska hjälpa till om det är krig eller fara för krig. Alla måste hjälpa till och alla behövs.

Det finns tre olika sorters totalförsvarsplikt:

1. **Värnplikt** i Försvarmakten.
2. **Civilplikt** i verksamheter som regeringen bestämmer om.
3. **Allmän tjänsteplikt** som betyder att du kan arbeta i verksamheter som måste fungera när det är krig eller fara för krig. Då fortsätter du att arbeta på ditt vanliga jobb, i någon förening eller med någon uppgift som Arbetsförmedlingen ger dig och som är särskilt viktig för totalförsvaret.

Totalförsvarsplikten betyder också att du kan bli krigsplacerad. Om du är krigsplacerad får du en krigsplaceringsorder av din arbetsgivare eller får ett meddelande på annat sätt. I krigsplaceringsordern står vad du ska göra.

### Totalförsvaret ska bli starkare

Tidigare har Sveriges kommuner och myndigheter mest arbetat med att förbereda landet för kriser som översvämningar eller it-attacker. Nu har regeringen bestämt att totalförsvaret ska bli starkare. Regeringen vill också att det civila försvaret ska utvecklas. De förberedelser som vi redan har gjort för andra kriser är också viktiga förberedelser för krig eller fara för krig.

Följ  
utvecklingen på  
[dinsakerhet.se](https://dinsakerhet.se)



# Tips för att förbereda dig hemma

Det kan vara skillnad på hur du förbereder dig om du bor på landet eller i en stad, i hus eller i lägenhet. Här får du tips som är bra för alla. Använd de tips som passar dig, din familj och vänner. Hjälpt gärna varandra, ha till exempel saker tillsammans eller låna av varandra.

Tänk på att börja förbereda dig redan nu!

## Mat

Det är viktigt att ha mat hemma som ger tillräcklig energi.

Använd mat som håller länge och som du snabbt kan laga,

laga med lite vatten eller som du kan äta utan att laga.

### Exempel på bra mat att ha hemma:

- Potatis, kål, morötter, ägg
- bröd som håller länge, till exempel tortilla, hårt bröd, kex, skorpor
- mjukost, smör och andra pålägg i tub, hårdost
- havredryck, sojadryck, torrmjölkspulver
- matolja, snabbpasta, ris, gryn, potatismos-pulver
- paket med färdigkokta linser, bönor, grönsaker, hummus och krossade tomater
- konserver med köttfärsås, makrill, sardiner, ravioli, laxbullar, kokt kött, soppor, fruktkräm, sylt, färdig blåbärs-soppa och nyponsoppa
- juice eller annan dryck som håller i rumstemperatur
- kaffe, te, choklad, energibars, honung, mandlar, nötter, nötsmör, frön.

## Vatten

Rent dricksvatten är nödvändigt för att leva.

Varje vuxen person behöver minst tre liter vatten på 24 timmar.

Du behöver kunna koka vattnet om du är osäker på om det är rent.

### Så här gör du om toaletten inte fungerar:

Sätt hållbara plastpåsar eller plastsäckar i toaletten.

Säckarna tar du bort och slänger när de är fulla.

Var noga med att tvätta händerna för att inte sprida bakterier och sjukdomar.

- Frys vatten i PET-flaskor, andra flaskor och hinkar med lock
- Fyll inte ända upp för då spricker flaskan i frysen
- Använd dunkar för att hämta vatten, gärna dunkar med kran
- Fyll gärna några dunkar med vatten att ha i reserv
- Ställ dunkarna mörkt och svalt.

## Värme

Om elen försvinner när det är kallt blir det snabbt kallt inomhus.

Gör så här för att hålla värmen:

Samlas alla i ett rum, häng filter för fönstren, lägg mattor på golvet.

Bygg en koja under ett bord där ni kan sitta och ligga.

### Tänk på brandfaran!

Släck ljus och annat som ger värme innan ni somnar.

Vädra en kort stund ibland för att få in luft.

### Se till att ha detta hemma:

- Yllekläder, varma ytterkläder, mössor, vantar, halsdukar
- Filter, liggunderlag, stearinljus, tändstickor eller braständare
- Gärna en extra värmare, till exempel gasolvärmare eller ett element som går på fotogen
- Bränsle till värmaren eller elementet.

## Att ta emot och skicka information

När det händer något allvarligt behöver du kunna ta emot viktig information från myndigheter, från Sveriges Radios kanal P4.

Du behöver också kunna följa information på internet, i tidningar och på teve.

Du behöver kunna ha kontakt med familj och vänner.

Om något akut händer behöver du kunna kontakta polis, räddningstjänst eller sjukvård.

### Annat som är bra att ha:

- Radio som drivs med batteri, solceller eller vev
- Pengar i sedlar med litet värde och mynt
- Husapotek för sårvård och extra mediciner
- Våtservetter, handsprit, blöjor och mensskydd
- Bensin eller diesel i tanken på bilen
- Skriv ut försäkringsbrev, bankinformation och registreringsbevis och spara på papper.





# Sverige måste kunna klara angrepp

Redan nu angrips viktiga it-system i vårt land.  
De som angriper försöker också påverka oss med falsk information.  
Konflikter i länder nära Sverige kan också påverka oss.

Olika angrepp som vi kan råka ut för:

- Cyberangrepp som förstör viktiga it-system
- Sabotage som förstör broar, vägar, flygplatser, järnvägar, elledningar och kärnkraftverk.
- Terrorattentat mot människor eller viktiga verksamheter.
- Försök att påverka politiker och andra som bestämmer.
- Transporter med mat och annat nödvändigt hindras att komma fram.
- Militära angrepp, till exempel flyganfall.

## Sverige ger inte upp!

Om ett annat land angriper Sverige så ger vi inte upp.  
All information som säger att vi ger upp är falsk.

# Sverige höjer beredskapen för att försvara landet

Om det är krig eller fara för krig kan regeringen höja beredskapen i landet.

Vid höjd beredskap gäller våra vanliga lagar men även andra lagar kan gälla.

Till exempel kan staten ta över sådant som en privatperson äger om det är viktigt för totalförsvaret.

Om höjd beredskap gäller får du veta det i radio och teve.  
Sveriges Radios kanal P4 är beredskapskanalen.





## Så här låter de olika signalerna:

### 🔊 Viktigt meddelande till allmänheten

Signalen tutar i 7 sekunder och är tyst i 14 sekunder.



### 🔊 Faran över

Signalen tutar i 30 sekunder



## Varningssystem

Om något allvarligt händer finns varningssystemet

Viktigt meddelande till allmänheten som förkortas VMA.

VMA används om farliga ämnen släpps ut,

om det finns risk för explosion när det brinner,

vid skogsbrand och andra naturkatastrofer.

VMA varnar med signaler som tutar.

VMA sänds i Sveriges Radios kanaler

och i Sveriges Televisions kanaler.

I vissa områden kan meddelandet skickas som sms i mobiltelefoner.

## Varning utomhus

I större orter och runt kärnkraftverk

finns också ett varningssystem utomhus.

Detta varningssystem tutar signaler men används ganska sällan.

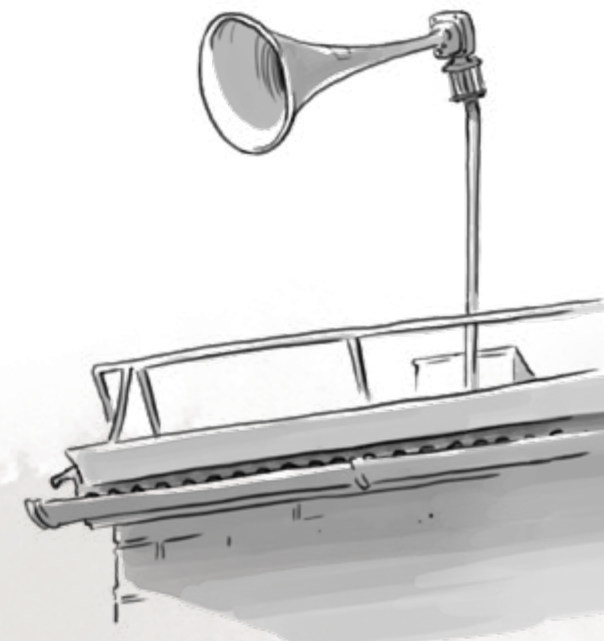
### Om du hör signalen gör så här:

Gå inomhus, stäng fönster, dörrar och ventiler.

Lyssna på Sveriges Radio P4 som sänder information om något allvarligt händer.

Varningssystemet utomhus kallas ibland för Hesa Fredrik.

Signalen testas klockan 15 första helgfria måndagen i mars, juni, september och december.





## Andra signaler som du ska känna till:

### 🔊 Beredskapslarm

Signalen tutar i 30 sekunder och är tyst i 15 sekunder.



### 🔊 Flyglarm

Signal med korta tut i 1 minut.



### 🔊 Faran över

Signalen tutar i 30 sekunder.



## Gör så här om du hör signalen beredskapslarm

Beredskapslarmet betyder att det är akut krigsfara eller att landet är i krig.

Om du hör signalen beredskapslarm ska du genast gå inomhus och lyssna på Sveriges Radio P4.

Förbered dig på att kunna gå hemifrån och bara ta med det allra viktigaste, varma kläder, något att äta och dricka och id-kort eller pass.

Om du är krigsplacerad ska du genast ta dig till platsen du fått veta att du ska vara på.

## Gör så här om du hör signalen flyglarm

Om du hör signalen flyglarm ska du genast hitta skydd i ett skyddsrum eller i källaren i byggnaden där du är.

Håll dig uppdaterad på [dinsakerhet.se](https://dinsakerhet.se)

### Nya varningssystem

Det kan komma nya sätt att varna befolkningen. Läs på webbsidan [dinsakerhet.se](https://dinsakerhet.se) och se om det kommit något nytt om varningssystem.

## Skyddsrum och andra platser där du kan få skydd

När det är krig ska skyddsrum ge människor skydd.

Alla skyddsrum och byggnader med skyddsrum har skyltar som visar att skyddsrummen finns.

Du kan använda det skyddsrum som finns närmast.

Ta reda på var närmaste skyddsrum finns där du bor och där du är på dagen, till exempel på ditt arbete.

Om du hör flyglarm ska du genast ta dig till ett skyddsrum.

Om du inte kan eller om det inte finns skyddsrum ska du ta dig till en källare, tunnel eller tunnelbanestation.









## **VIKTIGA TELEFONNUMMER OCH WEBBSIDOR**

**112**

När något allvarligt har hänt och ambulans, brandkår eller polis behövs genast.

**113 13**

Om du behöver lämna eller få information om en allvarlig händelse, till exempel en stor olycka eller ett terrorattentat.

**114 14**

Till polisen om det inte är lika bråttom.

**1177**

Sjukvårdsrådgivning.

**Dinsäkerhet.se**

Fördjupad information om innehållet i den här broschyren.

**Krisinformation.se**

Här får du information från Sveriges myndigheter om kriser eller om det blivit någon akut kris.