



Información importante para todos los residentes en Suecia



En caso de crisis o

guerra

Este folleto se distribuye a todos los hogares de Suecia en nombre del Gobierno sueco. La Agencia Sueca de Contingencias Civiles (MSB) es responsable de su contenido.

El folleto está disponible en sueco, sueco fácil e inglés, y puede descargarse digitalmente en muchos otros idiomas. También está disponible en lengua de signos sueca, formato audio y braille. Para más información visite msb.se.

Guarde este folleto en un lugar seguro.

Agencia Sueca de Contingencias Civiles (MSB)
651 81 Karlstad | msb.se

Ilustraciones: Patrik Berg

Publ.nr: MSB2400 - Noviembre 2024

ISBN: 978-91-7927-529-7



A todos los residentes en Suecia

Vivimos tiempos inciertos. En nuestro rincón del mundo se libran actualmente conflictos armados. El terrorismo, los ciberataques y las campañas de desinformación se utilizan para socavarnos e influirnos.

Para resistir estas amenazas, debemos permanecer unidos. Si Suecia es atacada, todos debemos poner de nuestra parte para defender su independencia y nuestra democracia.

Construimos resiliencia cada día, junto con nuestros seres queridos, colegas, amigos y vecinos.

En este folleto aprenderá a prepararse y actuar en caso de crisis o guerra.

Usted forma parte de la preparación general de Suecia para casos de emergencia.

Contenido

En tiempos de incertidumbre, es importante estar preparado5

Juntos hacemos una Suecia más fuerte6

Defensa sueca7

Estado de alerta elevado8

Total derechos de defensa9

Sistemas de alerta10

En busca de refugio durante un ataque aéreo.....12

Preparación del hogar15

Evacuación19

Refugio de protección civil.....20

Defensa psicológica22

Seguridad digital.....23

Atentados terroristas.....24

Cómo detener las hemorragias.....25

Fenómenos meteorológicos extremos.....26

Patógenos27

Si necesita asistencia especial28

Si tiene animales de compañía29

Si le preocupa.....30

Hablar con los niños sobre las crisis y la guerra30

Números de teléfono importantes y más información31-32

En tiempos de incertidumbre, es importante estar preparado

Los niveles de amenaza militar están aumentando. Debemos estar preparados para el peor de los casos: un ataque armado contra Suecia.

Cuando se utiliza la violencia militar para asumir autoridad sobre nosotros, nuestro derecho a vivir una vida libre e independiente se ve amenazado.

Sin embargo, existen otras formas, además de los conflictos armados, de influir y socavar nuestra sociedad; por ejemplo, los ciberataques, las campañas de desinformación, el terrorismo y el sabotaje. Estos tipos de ataques pueden producirse en cualquier momento. Algunos están ocurriendo aquí y ahora.

Nunca podemos dar por sentada nuestra libertad. Nuestra valentía y voluntad de defender nuestra sociedad abierta son vitales, aunque ello nos exija ciertos sacrificios.

**Si Suecia es atacada, nunca nos rendiremos.
Cualquier sugerencia en contrario es falsa.**

Otras amenazas graves

También tenemos que reforzar nuestra capacidad de resistencia frente a otros riesgos y amenazas graves, entre ellos:

- Fenómenos meteorológicos extremos.
- Patógenos peligrosos.
- Cortes en sistemas informáticos importantes.
- Crimen organizado.



Juntos hacemos una Suecia más fuerte

En tiempos de crisis o guerra, todos debemos contribuir a la resiliencia de Suecia.

Los organismos gubernamentales, las autoridades regionales y los municipios asumen grandes responsabilidades cuando nuestra seguridad se ve amenazada. Los municipios, por ejemplo, se ocupan de los enfermos y los ancianos, y garantizan que los servicios de guardería y salvamento permanezcan ininterrumpidos en la medida de lo posible. El sector privado también contribuye a nuestra preparación.

Si se produce un incidente grave, la ayuda debe centrarse principalmente en quienes más la necesitan. Esto significa que la mayoría de nosotros debemos ser capaces de arreglárnoslas solos durante al menos una semana.

He aquí algunos ejemplos de cómo puede participar en nuestra preparación colectiva:

- Unirse a una organización de defensa voluntaria que tenga funciones específicas en el marco del sistema de defensa total de Suecia. También hay otras organizaciones sin ánimo de lucro y comunidades religiosas que desempeñan papeles importantes.
- Completar un curso de reanimación cardiopulmonar (RCP) de emergencia.
- Done sangre si puede.
- Hable con otras personas de su comunidad local sobre cómo reforzar su preparación colectiva, por ejemplo, con los vecinos de su bloque de pisos o zona residencial.

Defensa sueca

El sistema de defensa total de Suecia comprende la defensa militar y civil. Suecia también forma parte de la defensa colectiva de la OTAN.

Defensa militar

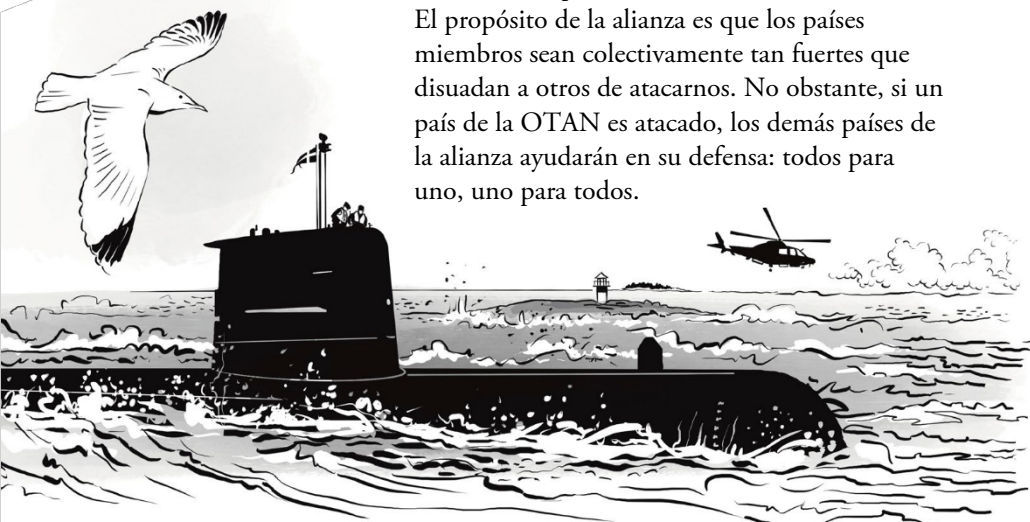
La defensa militar sueca protege a Suecia y a sus aliados de la OTAN de ataques armados, defiende nuestras fronteras nacionales y ayuda en la resolución de conflictos. Comprende las Fuerzas Armadas Suecas y los organismos gubernamentales cuyo deber fundamental es apoyar la defensa militar de Suecia.

Protección civil

En la defensa civil participan todas las personas que viven en Suecia, junto con los organismos gubernamentales, las autoridades regionales, los municipios, el sector privado y las organizaciones sin ánimo de lucro. Una de las tareas más importantes de la defensa civil es apoyar la defensa militar. Otra tarea fundamental es proteger a la población y garantizar que los servicios públicos esenciales se mantengan ininterrumpidos en la medida de lo posible, incluso en tiempos de guerra. Los servicios públicos esenciales incluyen la energía, la sanidad y el transporte.

Suecia en la OTAN

Suecia forma parte de la alianza militar OTAN. El propósito de la alianza es que los países miembros sean colectivamente tan fuertes que disuadan a otros de atacarnos. No obstante, si un país de la OTAN es atacado, los demás países de la alianza ayudarán en su defensa: todos para uno, uno para todos.





Estado de alerta elevado

En caso de guerra o amenaza de guerra, el gobierno sueco puede anunciar un estado de alerta máxima para mejorar la capacidad del país para defenderse.

Un estado de alerta elevado requiere que nos unamos contra un agresor, garantizando al mismo tiempo que los servicios y funciones esenciales permanezcan ininterrumpidos. En caso de que se produzca una situación de este tipo, usted también puede ser llamado a prestar servicio en diversas funciones.

Los anuncios relativos al estado de alerta máxima se difundirán a través de diversos canales, como la radio, la televisión y el teletexto. La alarma de emergencia también podrá utilizarse para señalar el estado de alerta máxima.

La alarma de emergencia señala que Suecia se encuentra en estado de guerra o amenaza inminente de conflicto armado. Toda la defensa total debe movilizarse inmediatamente, y todo el mundo debe prepararse para la guerra. Todo el país ha entrado en el estado de alerta máxima.

Derecho de defensa total

Desde el año en que cumples 16 años hasta el final del año en que cumples 70, formas parte de la defensa total de Suecia y estás obligado a servir en caso de guerra o amenaza de guerra.

El derecho de defensa total se aplica a todos los ciudadanos suecos residentes en Suecia o en el extranjero. El derecho de defensa total también se aplica a los ciudadanos extranjeros que residen en Suecia. El derecho de defensa total se compone de:

- Servicio militar o de defensa civil. Durante un estado de alerta máxima, debe dirigirse inmediatamente al lugar que se le haya designado en su destino de guerra.
- Servicio nacional general. Si el Gobierno sueco activa el servicio nacional general, deberá permanecer en el trabajo o realizar otras tareas en apoyo del sistema de defensa total de Suecia.

Durante el estado de máxima alerta, acuda al trabajo como de costumbre a menos que se le asigne un destino específico en tiempo de guerra.



Sistemas de alerta

En caso de accidentes graves, crisis, amenazas de guerra o guerra, las alertas pueden emitirse de diversas formas. Aprende qué significan las distintas sirenas.

Advertencia exterior

El sistema de alerta exterior, que utiliza sirenas estridentes, está operativo en la mayoría de los municipios y en los alrededores de las centrales nucleares suecas.

El sistema se prueba a las 15.00 horas (15.00) del primer lunes no festivo de marzo, junio, septiembre y diciembre.

Anuncio de servicio público (ASP)



Esta sirena suena durante 7 segundos, seguidos de 14 segundos de silencio. El patrón se repite durante 2 minutos.

Entre en casa, cierre todas las ventanas y puertas y, si es posible, apague la ventilación. Escuche la emisora pública sueca Sveriges Radio, canal P4, para más información.

El sistema de alerta e información de emergencia, PSA (Public Service Announcement), se utiliza en situaciones de emergencia; por ejemplo, en caso de eventos peligrosos para la calidad del aire o incendios que puedan emitir humos tóxicos.

o provocar explosiones. Los anuncios de servicio público se emiten principalmente a través de:

- Sveriges Radio, SVT (televisión pública sueca), teletexto SVT, así como canales comerciales de radio y televisión.
- Aplicaciones que incluyen krisinformation.se, servicios de emergencia SOS Alarm, Sveriges Radio y SVT.
- Mensajes de texto enviados a los teléfonos móviles de la zona afectada.

Alarma de emergencia



30

15

30

La sirena suena durante 30 segundos, seguidos de 15 segundos de silencio. El patrón se repite durante 5 minutos.

Vaya al interior. Escucha el canal P4 de la emisora pública sueca Sveriges Radio. Una alarma de emergencia significa que todo el país está en estado de máxima alerta. Si eres miembro de las fuerzas armadas o de la defensa civil, dirígete inmediatamente a tu destino de guerra. Si su destino en tiempo de guerra es su lugar de trabajo actual, siga las instrucciones de su empleador.

Aviso de ataque aéreo



Esta sirena consta de ráfagas cortas, que suenan durante 1 minuto.

Cúbrase inmediatamente, por ejemplo, en un refugio de protección civil, un sótano u otra estructura de protección. Estará mejor protegido en el interior que en el exterior, preferiblemente en una habitación sin ventanas.

Todo

después



30

Una sirena larga e ininterrumpida que dura 30 segundos.



Buscar refugio durante un ataque aéreo

Si hay un ataque aéreo, debes ponerte inmediatamente a cubierto en un refugio u otro lugar de protección. Elija el más cercano. También es posible que tengas que evacuar una zona en caso de una posible ofensiva militar.

Las alertas se difunden a través de diversos canales, entre ellos aviso de ataque aéreo y la emisora pública sueca Sveriges Radio, canal P4.

Los refugios de protección civil ofrecen protección contra las ondas de choque y los fragmentos de las bombas. También protegen contra la explosión y las olas de calor de un arma nuclear. Los refugios protegen mejor que otros espacios contra la lluvia radioactiva, los gases de las armas químicas y las armas biológicas.

Otros lugares en los que buscar refugio

Los sótanos, los garajes y las estaciones de metro subterráneas también ofrecen cobertura durante un ataque aéreo. Los túneles y muros también pueden ofrecer cierta protección. Es mejor estar bajo techo que al aire libre, preferiblemente en una habitación sin ventanas.

Si estás en el exterior y no tienes tiempo de ponerte a cubierto, debes tumbarte en el suelo. Preferiblemente en una pequeña fosa o zanja.

Cuando oiga la sirena "Todo despejado", puede abandonar su refugio. Ayude a las personas heridas o atrapadas.

Armas nucleares

El elevado nivel de amenaza global aumenta el riesgo de que se utilicen armas nucleares. Durante los ataques en los que se utilicen armas nucleares, químicas o biológicas, cúbrase como lo haría durante un ataque aéreo. Los refugios de defensa civil ofrecen la mejor protección. Los niveles de radiación disminuirán drásticamente al cabo de un par de días.

Protección rudimentaria

Fuera, en una fosa o zanja.



En un túnel o junto a una pared.



En el interior, en una habitación sin ventanas.



Sótanos, garajes o estaciones de metro subterráneas.



Refugio de defensa civil.



La protección más eficaz



Preparación del hogar

Usted contribuye a nuestra preparación colectiva si puede arreglárselas por su cuenta durante al menos una semana.

Adapta los consejos de las listas a tus necesidades y situación específicas. Es posible que puedas compartir algunas cosas con otras personas

- por ejemplo, con tus vecinos. En tiempos de crisis o guerra, todos debemos ayudarnos mutuamente.

Prepárese con antelación para no tener que salir corriendo cuando ocurra algo grave.

Agua

Necesitas al menos tres litros de agua al día, principalmente para beber y cocinar. En caso de escasez de agua potable, el municipio puede proporcionar depósitos públicos de agua. No obstante, debes tener agua en casa para casos de emergencia.

- ☐ Consigue recipientes o cubos con tapa para recoger el agua.
- ☐ Compre agua embotellada o llene recipientes de almacenamiento.
- ☐ Guarde el agua en un lugar oscuro y fresco. Comprueba si el agua tiene un sabor u olor extraños una o dos veces al año. Cambia el agua cuando sea necesario.
- ☐ Si no está seguro de si el agua es potable, hiérvala hasta que rompa a hervir.



Guarda agua en botellas de plástico y mételas en el congelador. Las botellas pueden utilizarse como bolsas de hielo si se corta la electricidad. Cuando el hielo se haya derretido, podrás beber el agua. No llenes las botellas hasta arriba, ya que podrían agrietarse al congelarse.

Calor

La temperatura interior de tu casa bajará rápidamente si se corta la electricidad en invierno. Reúnanse en una habitación, cubran las ventanas con mantas y el suelo con alfombras. Cosas buenas para tener en casa:

- ☐ Ropa de abrigo para todo tipo de clima, ropa de lana, calcetines gruesos, gorros, guantes y bufandas.
- ☐ Mantas, esterillas y sacos de dormir.
- ☐ Fuentes de calor alternativas que no requieran electricidad: por ejemplo, una estufa de gas o parafina.
- ☐ Velas, velas de té y combustible para las fuentes de calor. ☐ Cerillas, encendedores y un extintor.



Si utilizas fuentes de calor alternativas, toma las precauciones necesarias. Abre una ventana para que entre aire respirable y asegúrate de apagar las fuentes de calor antes de irte a dormir.

Comunicación

Debe poder recibir noticias e información importante de las autoridades gubernamentales. También debe poder mantenerse en contacto con familiares y amigos. Cosas buenas para tener en casa:

- ☐ Radio alimentada por pilas, paneles solares o un mecanismo de cuerda.
- ☐ Pilas de repuesto.
- ☐ Teléfono móvil y power bank cargado. ☐ Cargador de teléfono para el coche.
- ☐ Números de teléfono importantes anotados en papel.



La emisora pública sueca Sveriges Radio, canal P4, es el canal oficial de información de emergencia. Seguirá emitiendo en caso de crisis o guerra. Encuentre la frecuencia de su canal local P4 en krisinformation.se.

Alimentación

Necesitas alimentos que llenen, que sean ricos en energía y que puedan conservarse de forma segura a temperatura ambiente. Consigue alimentos que puedan prepararse rápidamente, que requieran muy poca agua o que puedan consumirse de inmediato. Empieza a aumentar tus reservas de emergencia comprando uno o dos artículos más cuando hagas la compra. Cosas buenas para tener en casa:

- ☐ **Productos no perecederos:** Granos, cereales, pasta, arroz, cuscús, puré de patatas instantáneo, leche en polvo, tortillas, pan crujiente, galletas, sal y especias.
- ☐ **Conservas:** Tomates, verduras, frutas y platos preparados.
- ☐ **Rico en proteínas:** Carne y pescado secos o en conserva, garbanzos, alubias, lentejas y queso en tubo.
- ☐ **Con alto contenido en grasas:** Aceite de cocina, pesto, tomates secos en aceite, tapenade, mantequilla de cacahuete, frutos secos y semillas.
- ☐ **Refuerzos energéticos:** Natillas de frutas, mermelada, chocolate, miel, barritas de proteínas y frutos secos.
- ☐ **Bebidas:** Café, té, mezcla de chocolate caliente, sopa de arándanos y rosa mosqueta, zumo o leche.
- ☐ **Alimentos para niños:** Gachas, preparados para lactantes, avena y potitos.



Aprovecha las frutas y bayas disponibles. Cultiva alimentos comestibles en tu jardín, balcón o alféizar.

Moneda

La posibilidad de realizar pagos de distintas formas aumenta su preparación para emergencias. Deberías usar dinero en efectivo de vez en cuando. Es bueno tenerlo:

- ☐ Suficiente dinero en efectivo para al menos una semana, preferiblemente en diferentes denominaciones.
- ☐ Otras opciones de pago: por ejemplo, tarjetas de débito o crédito y servicios digitales.

Aseo

Si no hay agua -por ejemplo, como consecuencia de un corte de electricidad- no podrás tirar de la cadena. Prepárate para eliminar los residuos de otra manera y mantén una buena higiene.

Puedes orinar en el retrete aunque no puedas tirar de la cadena.
Desecha el papel higiénico en un cubo de basura o cubo con tapa.

Para eliminar los excrementos, introduce una bolsa de plástico o de basura en la taza del váter o utiliza un váter portátil o un cubo con tapa.
Cubre los excrementos con mantillo o serrín. Tu municipio te proporcionará información sobre dónde tirar los excrementos.

Bueno para tener en casa:

- | | |
|--|--|
| ☐ Papel higiénico. | ☐ Bolsas de plástico o de basura. |
| ☐ Toallitas húmedas, | ☐ Compost o serrín. Cubo con |
| ☐ desinfectante de manos. | ☐ tapa. |

Pañales, compresas

menstruales.



Para reducir la acumulación de olores,
evita mezclar orina y excrementos.

Otros

Bueno para tener en casa:

- | | |
|--|--|
| ☐ Hornillo de camping, quemador | ☐ Linterna, faro. |
| de gas, combustible. ☐ Farmacia | ☐ Abrelatas. |
| casera, botiquín de primeros | ☐ Combustible en el |
| auxilios. ☐ Cerillas, mechero. | depósito del coche o |
| | una batería cargada. |



Si necesita medicamentos con receta o productos desechables; por ejemplo, si padece diabetes.
- asegúrate de tener en casa reservas para un mes.

Evacuación

Puede que tenga que evacuar rápidamente una zona en caso de ataque militar inminente, catástrofe natural o emisiones peligrosas.

Las instrucciones de evacuación se anunciarán a través de diversos canales, incluido el sistema de anuncios de servicio público (PSA). Encienda la emisora pública sueca Sveriges Radio, canal P4, y siga las instrucciones de las autoridades gubernamentales.

Si no puede evacuar por su cuenta, se le proporcionará asistencia, así como alojamiento de emergencia y alimentos cuando llegue a un lugar seguro.

Qué llevar

Haga una lista de las pertenencias esenciales por si tiene que evacuar rápidamente y no puede volver a casa durante un tiempo. Aquí tienes algunos consejos sobre lo que debes llevar:

- ☐ Comida y agua para varios días.
- ☐ Documento de identidad con fotografía, tarjeta de débito o crédito y dinero en efectivo.
- ☐ Medicamentos y ayudas; por ejemplo, audífonos.
- ☐ Radio alimentada por pilas, paneles solares o mecanismo de cuerda.
- ☐ Ropa de abrigo, prendas exteriores resistentes al agua y conjuntos de ropa adicionales.
- ☐ Artículos de aseo e higiene. ☐
- Teléfono móvil y cargador.
- ☐ Mapa, brújula.
- ☐ Información importante escrita en papel; por ejemplo, números de teléfono e información sobre el seguro.





Refugio de protección civil

No tienes designado un refugio de protección civil específico: evacua al más cercano. En msb.se encontrarás un mapa con todos los refugios de Suecia.

Un refugio debe tener agua e instalaciones sanitarias básicas. Si tienes tiempo, lleva algo de comer, ropa de abrigo y artículos de aseo. Prepárate para permanecer en el refugio unos días.

En tiempos de paz, los refugios pueden utilizarse para otras actividades. Sin embargo, deben estar restablecidos y disponibles en un plazo de 48 horas en caso de necesidad. En caso de

estado de alerta, el propietario está obligado a garantizar que el refugio esté debidamente preparado.

Los refugios están marcados con un signo: un triángulo azul dentro de un rectángulo naranja. Este símbolo significa que los locales están protegidos por las leyes de la guerra.

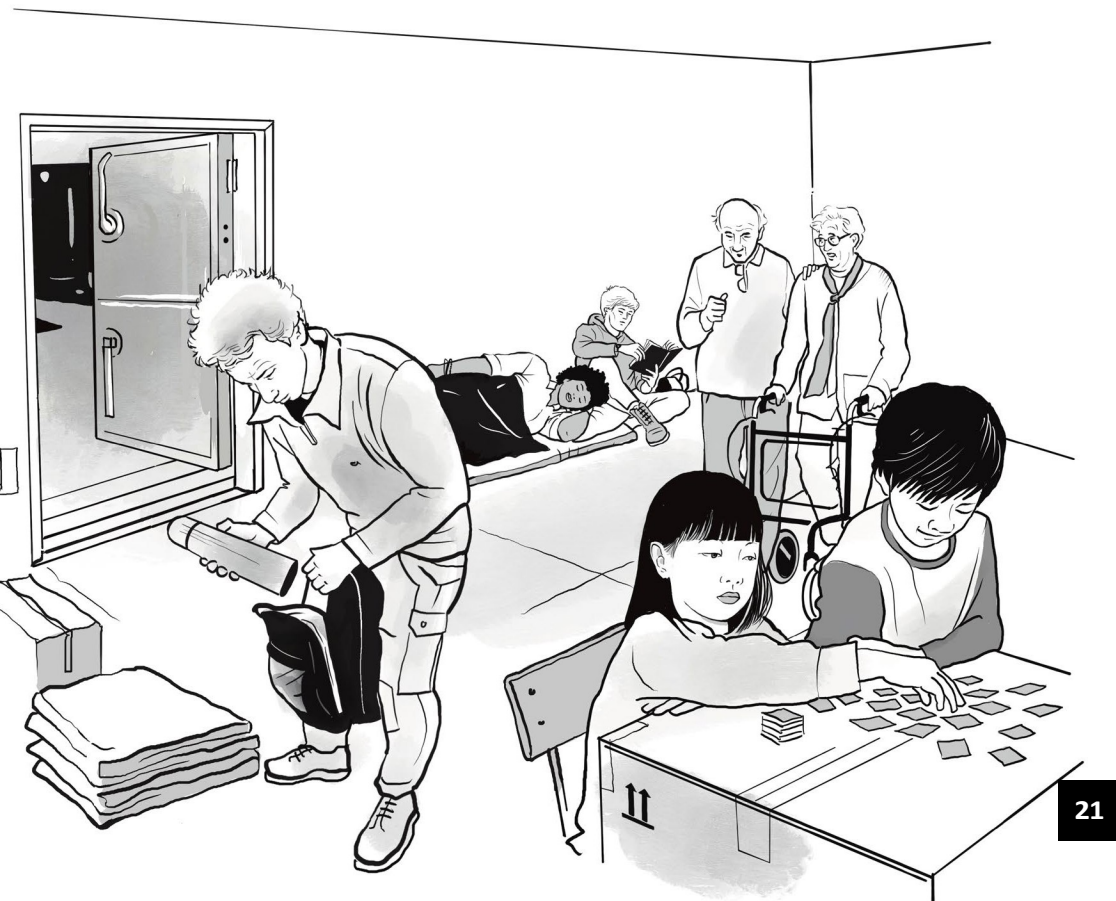


Refugio de protección civil más cercano

Si necesita refugio en caso de estado de alerta máxima, tiene derecho a entrar en el refugio más cercano a su ubicación.



Localice refugios u otras estructuras de protección cerca de su casa, escuela y lugar de trabajo.



Defensa psicológica

Las potencias extranjeras y otras ajenas a Suecia utilizan la desinformación, la desinformación y la propaganda para influir en nosotros.

Los intentos de influir en nosotros, principalmente a través de plataformas en línea y medios sociales, se producen a diario. El objetivo de estas acciones es sembrar la desconfianza y erosionar nuestra voluntad de defendernos.

Quienes pretendan influir en nosotros pueden hacerlo de las siguientes maneras:

- Difundir mentiras, relatos falsos o historias que son parcialmente ciertas, pero sacadas de contexto.
- Fabricación de imágenes, vídeos o grabaciones de voz falsos.
- Intentos de suscitar emociones fuertes relacionadas con determinados temas o acontecimientos para aumentar la sensación de preocupación o recelo hacia el otro.

Cómo puede contribuir a nuestra resiliencia colectiva:

- Tenga cuidado con los contenidos que provocan reacciones fuertes.
- Comparte sólo información que sepas que procede de fuentes fiables.
- Intente verificar la información de varias fuentes diferentes.
- Obtenga la verificación de fuentes gubernamentales oficiales cuando haya ocurrido algo grave.



Seguridad digital

La digitalización puede hacernos vulnerables a ciberataques que dejan fuera de servicio sistemas informáticos críticos.

Tú contribuyes a reforzar la capacidad de resistencia de Suecia manejando la información de forma segura, tanto en casa como en el trabajo. Consejos para empezar:

- Cree contraseñas seguras que utilicen una combinación de letras, números y símbolos.
- No haga clic en enlaces de correos electrónicos ni abra archivos adjuntos de remitentes desconocidos.
- Instale inmediatamente las actualizaciones de seguridad.
- Realiza copias de seguridad periódicas de la información importante en un disco duro externo, una unidad USB o un servicio en la nube.



Atentados terroristas

Los atentados terroristas y las agresiones armadas pueden dirigirse contra personas o infraestructuras vitales, como los sistemas de transporte o la red eléctrica. Si se ve afectado, actúe de inmediato.



Ejecutar

Aléjate del lugar.

Ocultar

Enciértrate en una habitación o escóndete si no puedes huir. Pon tu teléfono en modo silencio.

Envía un mensaje a

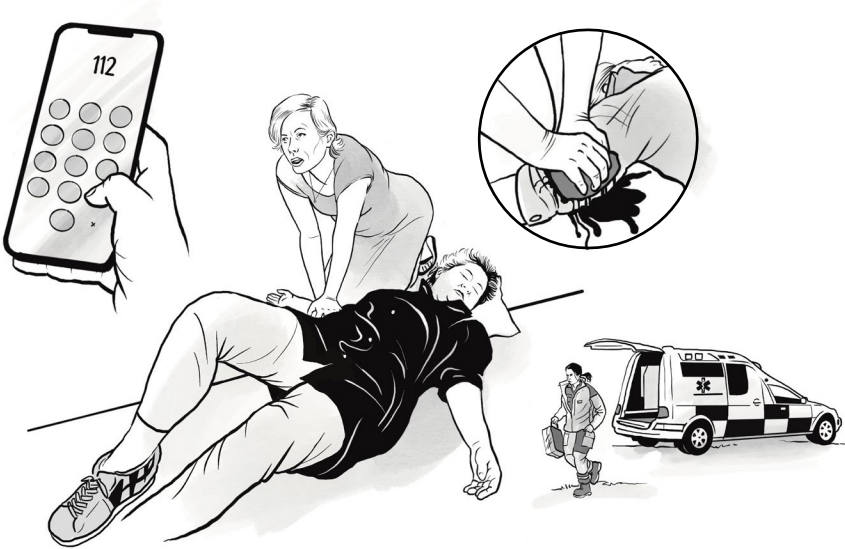
Llame al 112 e informe de lo ocurrido.

Cosas a tener en cuenta:

- Llame sólo si necesita pedir ayuda, para no sobrecargar la red.
- Siga las instrucciones de la policía, los servicios de rescate y los organismos gubernamentales.
- No difundas rumores ni información no contrastada sobre lo que está ocurriendo.
- No llames a nadie que pueda estar en peligro. Podrías revelar su escondite.

Cómo detener las hemorragias

Asegúrate de que tanto tú como la persona herida estéis a salvo antes de ayudarla. Así se detienen las hemorragias graves:



Llama a los servicios de emergencia al 112 o pide a otra persona que les llame.

Aplique presión directa y firme sobre la herida con los brazos extendidos en posición estirada, preferiblemente utilizando una camiseta, bufanda o prenda similar.

Si se fatiga o necesita ayuda, pida a alguien que ejerza presión sobre sus manos.

Mantenga la presión hasta que llegue una ambulancia, y los paramédicos dicen que puedes liberar la presión.

Fenómenos meteorológicos extremos

Los fenómenos meteorológicos extremos, como lluvias torrenciales, inundaciones y olas de calor, son cada vez más frecuentes. También aumenta el riesgo de catástrofes naturales, como corrimientos de tierras o incendios forestales.

Adopte las siguientes medidas para aumentar su preparación en apoyo de las autoridades gubernamentales:

- Busque información en el sitio web de su municipio o en msb.se sobre el riesgo de desprendimientos, erosión e inundaciones en el lugar donde vive, y sobre la preparación para afrontarlos.
- Visite msb.se o krisinformation.se para obtener consejos sobre cómo prepararse para condiciones meteorológicas extremas.
- Averigüe si hay una prohibición de incendios en su zona antes de encender un fuego o una parrilla. Hay información disponible en krisinformation.se y otros sitios web.
- Presta atención a la previsión meteorológica y descarga aplicaciones que emitan avisos meteorológicos; por ejemplo, krisinformation.se, la emisora pública sueca Sveriges Radio y SMHI Väder. Todos los avisos emitidos deben tomarse en serio.

En caso de fenómenos meteorológicos extremos o catástrofes naturales, enciende la emisora pública sueca Sveriges Radio, canal P4, para obtener información e instrucciones adicionales; por ejemplo, si necesita hervir el agua del grifo o si hay que evacuar su zona.



Patógenos

Las enfermedades infecciosas pueden propagarse rápidamente y causar brotes importantes.

Si una enfermedad infecciosa ha empezado a propagarse, los organismos gubernamentales proporcionarán recomendaciones sobre cómo protegerse y proteger a los demás.

- Manténgase al día sobre la información de su municipio, su especialista regional en enfermedades infecciosas y los organismos gubernamentales.
- Ayude a reducir la propagación de la enfermedad siguiendo las recomendaciones de los organismos gubernamentales.



Si necesita asistencia especial

Las personas que actualmente reciben asistencia especial de su municipio seguirán recibéndola en caso de crisis o guerra. No obstante, deberán seguir observando las prácticas de preparación ante emergencias de acuerdo con sus necesidades específicas.

- Hable con su familia, amigos, vecinos, asistentes o cuidador sobre la ayuda que puede necesitar.
- Elabora un plan de emergencia en caso de crisis que incluya también información importante sobre medicamentos recetados y otras ayudas médicas.
- Prepárese para el transporte a un refugio u otras zonas protegidas.
- Utiliza las funciones de accesibilidad de tu teléfono para recibir la información más importante.
- Si tiene problemas de audición, utilice la aplicación de krisinformation.se y active las notificaciones para recibir anuncios de servicio público.
- Si tiene problemas de visión, utilice herramientas de conversión de texto a voz o lectores de pantalla para recibir información de las autoridades gubernamentales.
- Los perros guía o de servicio están autorizados en los centros de protección civil.



Más información en msb.se o krisinformation.se.

Si tiene animales domésticos

Usted es responsable del cuidado y bienestar de su mascota en caso de crisis o guerra. Asegúrate de tener provisiones en casa para al menos una semana.

En caso de ataque aéreo, puede llevar a su mascota a estructuras protectoras como sótanos, garajes y estaciones de metro. Si tienes que dejar a tu mascota en casa -y puede gestionar el libre acceso a la comida- deja comida y agua adicionales.



Bueno para tener en casa:

- ☐ Comida seca y agua en recipientes de almacenamiento.
- ☐ Medicamentos para el animal.
- ☐ Una jaula u otra forma de transportar al animal.
- ☐ Escriba a mano el número de teléfono de su veterinario, los datos del seguro y el número de identificación.



Si tiene caballos o ganado, en jordbruksverket.se encontrará más información sobre preparación para emergencias.

Si le preocupa

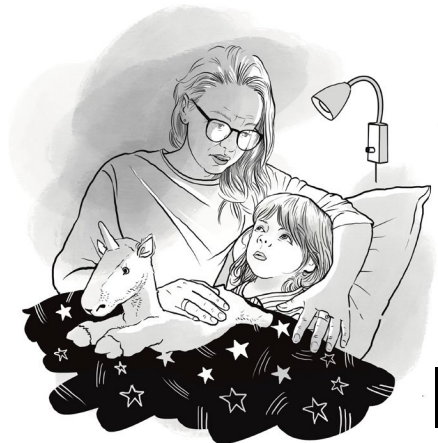
Los momentos de incertidumbre pueden hacer que la gente se sienta preocupada y ansiosa. Aquí tienes algunos consejos para controlar la ansiedad:

- Habla de tus sentimientos con familiares, amigos, vecinos o una organización de salud mental. Puede ayudarte a sentirte menos solo.
- Implicate, por ejemplo, ayudando a otros a mejorar su preparación ante emergencias. Esto puede darle un sentido a su vida.
- Cuide su salud personal. La buena alimentación, el sueño y el ejercicio físico alivian el estrés y mejoran el bienestar.
- Restrinja su consumo de noticias. Encuentra un nivel que te funcione y dedica más tiempo a hacer cosas que te hagan sentir bien.
- Busque ayuda profesional si padece ansiedad grave.

Hablar con los niños sobre las crisis y la guerra

Los niños de distintas edades expresan su preocupación de maneras diferentes. Esté presente y preste atención a los signos de estrés o preocupación.

- Explica la situación al niño.
- Escuchar e invitar a una conversación.
- Hable sólo de información verificada. Evite detalles innecesarios.
- Si no tienes todas las respuestas, sé sincero y admítelo.
- Planifica actividades con el niño para ayudarlo a cambiar su enfoque.



Números de teléfono importantes

112

Para emergencias graves: ambulancia, servicios de rescate y policía.

114 14

Para ponerse en contacto con la policía en casos no urgentes.

113 13

Recibir o facilitar información sobre accidentes y crisis graves.

1177

Asistencia médica en caso de accidente o enfermedad.

Más información

MSB.se

Más información sobre preparación para emergencias en caso de crisis o guerra, incluidos vídeos, ejercicios y cursos ofrecidos por la Agencia Sueca de Contingencias Civiles.

Forsvarsmakten.se

Sobre la defensa militar de Suecia y sus aliados.

Krisinformation.se

Información de emergencia de las autoridades suecas.

Lilla.krisinformation.se

Información sobre la crisis y la guerra adecuada para niños y jóvenes.

Anuncio de servicio público (ASP)



La sirena suena durante 7 segundos, seguidos de 14 segundos de silencio. El patrón se repite durante 2 minutos.

Entre en casa, cierre todas las ventanas y puertas y, si es posible, apague la ventilación. Escuche la emisora pública sueca Sveriges Radio, canal P4.

Alarma de emergencia



La sirena suena durante 30 segundos, seguidos de 15 segundos de silencio. El patrón se repite durante 5 minutos.

Escuche la emisora pública sueca Sveriges Radio, canal P4. Si eres militar o funcionario, dirígete inmediatamente al lugar que te hayan designado.

Aviso de ataque aéreo



La sirena consta de ráfagas cortas, que suenan durante 1 minuto.

Busque inmediatamente un refugio de protección civil u otro lugar de protección. Elija el más cercano.

Todo despejado



Una sirena larga e ininterrumpida que dura 30 segundos.