



Informazioni importanti per tutti i residenti in Svezia



# In caso di crisi o di guerra

Questo opuscolo viene distribuito a tutte le famiglie svedesi per conto del governo svedese. Responsabile dei contenuti è l'Agenzia svedese per le emergenze civili (MSB).

L'opuscolo può essere ordinato in svedese, in svedese facile e in inglese e scaricato in formato digitale in molte altre lingue.

## **Conservare l'opuscolo in un luogo sicuro.**

Traduzione in italiano a scopo informativo a cura di  
**PuntoCritico** dell'opuscolo edito da

The Swedish Civil Contingencies Agency (MSB)  
651 81 Karlstad | [msb.se](http://msb.se)

Illustrations: Patrik Berg

Publ.nr: MSB2400 – November 2024

ISBN: 978-91-7927-529-7

# Perché questa traduzione

Questo opuscolo è una versione ampliata e aggiornata a novembre 2024 di quello inviato qualche anno fa agli svedesi dal loro governo: da allora le pagine sono triplicate e la guerra non è più *una* delle possibili emergenze, bensì *la* emergenza e assorbe 4/5 del contenuto. Pare che il ministro della difesa svedese abbia deciso di dare alle stampe questa nuova edizione per rispondere alla critiche sui ritardi nella preparazione militare del paese. Ma ci sono iniziative simili in Norvegia e Danimarca.

Le persone a cui abbiamo fatto leggere l'opuscolo sono rimaste scioccate. Perché un conto è percepire che una guerra mondiale non è più un'ipotesi remota come era apparsa per trent'anni e un conto è leggere in un documento ufficiale di uno Stato europeo, non della Russia, di un regime teocratico mediorientale o di una dittatura africana, ma della “civile e democratica” Svezia, che bisogna cominciare ad accumulare scorte alimentari, imparare a smaltire i propri escrementi se manca l'acqua, immaginare di lasciare il proprio gatto da solo a casa con cibo e acqua sufficienti quando si evacua in un rifugio antiaereo, spiegare la guerra ai bambini.

Il governo svedese sta dicendo ai propri cittadini che ciò che vedono in diretta tv non è un videogioco, ma la politica internazionale che scivola pericolosamente verso il baratro di una guerra mondiale e forse anche (lo scrivono loro) nucleare. Perciò la cosa non riguarda solo gli svedesi.

Prendere coscienza del pericolo è il primo passo verso un'ulteriore consapevolezza: come sempre saranno innanzitutto milioni di proletari, lavoratori, pensionati coi loro figli e i loro nipoti, le vittime sacrificiali di un nuovo scontro tra vecchi imperialismi in declino e nuovi in ascesa. Mentre un'élite di privilegiati non avrà difficoltà a trasferirsi lontano dalle bombe o in un rifugio antiaereo sotto casa con tutti i comfort.

Il secondo è organizzarsi, agire in prima persona, diventare sabbia negli ingranaggi del militarismo. La cronaca ci mostra che non saranno la diplomazia, i tribunali internazionali, tanto meno i governi che oggi tagliono la sanità e la scuola per riarmarsi, la soluzione, né i sedicenti progressisti che sognano il “progresso” a suon di bombe. Per fermare la follia che affiora in queste pagine dobbiamo lottare contro chi anche in Italia soffia sul fuoco: il nemico in casa nostra. Noi non ci arruoliamo.



## A tutti i residenti in Svezia

Viviamo in tempi incerti. Nel nostro angolo di mondo sono in corso conflitti armati. Terrorismo, attacchi cibernetici e campagne di disinformazione vengono utilizzati per minare e influenzare il nostro Paese.

Per resistere a queste minacce dobbiamo essere uniti. Se la Svezia viene attaccata, ognuno deve fare la sua parte per difendere l'indipendenza del Paese e la nostra democrazia.

Costruiamo la resilienza ogni giorno, insieme ai nostri cari, colleghi, amici e vicini.

In questo opuscolo imparerete a prepararvi e ad agire in caso di crisi o di guerra.

Siete parte della preparazione generale della Svezia alle emergenze.

# INDICE

In tempi incerti è importante essere preparati.....	5
Insieme rendiamo la Svezia più forte.....	6
La difesa svedese.....	7
Stato di massima allerta .....	8
Obbligo di difesa totale.....	9
Sistemi di allarme.....	10
Cercare riparo durante un raid aereo.....	12
Essere preparati a casa.....	15
Evacuazione.....	19
Rifugio di protezione civile.....	20
Difesa psicologica.....	22
Sicurezza digitale.....	23
Attacchi terroristici.....	24
Come fermare un'emorragia.....	25
Eventi meteorologici estremi.....	26
Agenti patogeni.....	27
Se avete bisogno di assistenza speciale.....	28
Se avete animali domestici.....	29
Se siete preoccupati.....	30
Parlare ai bambini di crisi e guerra.....	30
Numeri di telefono importanti e altre informazioni.....	31

# In tempi incerti è importante essere preparati

I livelli di minaccia militare sono in aumento. Dobbiamo essere preparati allo scenario peggiore: un attacco armato alla Svezia.

## La guerra: l'ultima minaccia alla nostra libertà

Quando la violenza militare viene usata per assumere il controllo su di noi, il nostro diritto di vivere una vita libera e indipendente è minacciato.

Tuttavia, esistono altri modi, oltre al conflitto armato, per influenzare e compromettere la nostra società; come attacchi informatici, campagne di disinformazione, terrorismo e sabotaggio. Questo genere di attacchi può verificarsi in qualsiasi momento. Alcuni si stanno verificando già qui e ora.

Non possiamo mai dare per scontata la nostra libertà. Il nostro coraggio e la nostra volontà di difendere la nostra società aperta sono fondamentali, anche se ciò può richiedere alcuni sacrifici.

**Se la Svezia verrà attaccata, non ci arrenderemo mai.  
Qualunque altra ipotesi è priva di fondamento.**

## Altre gravi minacce:

Dobbiamo aumentare la nostra resilienza ad altre gravi minacce, tra cui:

- eventi meteo estremi
- agenti patogeni dannosi
- danneggiamento di importanti sistemi informatici
- criminalità organizzata



# Insieme rendiamo la Svezia più forte

In tempi di crisi o di guerra, tutti noi dobbiamo contribuire alla resilienza della Svezia.

Le agenzie governative, le autorità regionali e i comuni si assumono grandi responsabilità quando la nostra sicurezza è minacciata. I comuni, ad esempio si prendono cura dei malati e degli anziani e assicurano che i servizi di assistenza all'infanzia e di soccorso non subiscano interruzioni il più a lungo possibile. Anche il settore privato contribuisce alla nostra preparazione.

Se avviene un grave incidente gli aiuti devono concentrarsi su chi ne ha più bisogno. Ciò significa che la maggior parte di noi deve essere in grado di cavarsela da sé per almeno una settimana.

Ecco alcuni esempi di come partecipare alla nostra preparazione collettiva:

- Unirsi a un'organizzazione di difesa volontaria che ha compiti specifici nell'ambito del sistema di difesa integrale della Svezia. Ci sono anche altre organizzazioni no-profit e comunità religiose che svolgono ruoli importanti.
- Completare un corso di RCP (rianimazione cardiopolmonare) d'emergenza.
- Donare il sangue, se possibile.
- Parlare con altre persone della vostra comunità locale su come rafforzare la vostra preparazione collettiva, ad esempio coi vicini del vostro condominio o del vostro quartiere.

# La difesa svedese

Il sistema di difesa totale della Svezia comprende la difesa militare e quella civile. Inoltre la Svezia è parte del sistema di difesa collettiva NATO.

## Difesa militare

La difesa militare svedese protegge la Svezia e i suoi alleati della NATO da attacchi armati, difende i confini nazionali e aiuta a risolvere i conflitti. Comprende le Forze armate svedesi e le agenzie governative il cui compito principale è sostenere la difesa militare della Svezia

## Difesa civile

La difesa civile coinvolge tutti coloro che vivono in Svezia, insieme alle agenzie governative, alle autorità regionali, ai comuni, al settore privato e alle organizzazioni no-profit. Uno dei compiti più importanti della difesa civile è sostenere la difesa militare. Un altro compito fondamentale è proteggere la popolazione e garantire che i servizi pubblici essenziali restino il più possibile operativi, anche in tempo di guerra. I servizi pubblici essenziali comprendono l'energia, la sanità e i trasporti.

## La Svezia nella NATO

La Svezia fa parte dell'alleanza militare NATO. Lo scopo dell'alleanza è che i Paesi membri siano collettivamente così forti da dissuadere gli altri dall'attaccarci. Se un Paese della NATO viene comunque attaccato, gli altri Paesi dell'alleanza contribuiranno alla sua difesa - tutti per uno, uno per tutti.





## **Stato di massima allerta**

In caso di guerra o di minaccia di guerra il governo svedese può annunciare lo stato di massima allerta per migliorare la capacità di difesa del Paese.

Lo stato di massima allerta richiede che ci uniamo contro un aggressore, garantendo al contempo che i servizi e le funzioni essenziali rimangano operativi. Se si verifica un evento del genere, anche voi potreste essere chiamati a prestare servizio in diversi ruoli..

Gli annunci relativi allo stato di massima allerta saranno diffusi attraverso vari canali, tra cui radio, TV e televideo. Anche il segnale di emergenza può essere utilizzato per indicare il massimo stato di allerta.

Il segnale di emergenza indica che la Svezia si trova in stato di guerra o di imminente minaccia di conflitto armato. L'intero sistema di difesa deve essere mobilitato immediatamente e tutti devono prepararsi alla guerra. Vuol dire che l'intero Paese è entrato nello stato di massima allerta.

# Obbligo di difesa totale

Dall'anno in cui si compiono 16 anni fino alla fine dell'anno in cui se ne compiono 70 si è parte del servizio di difesa totale della Svezia e si è tenuti a prestare servizio in caso di guerra o di minaccia di guerra.

L'obbligo di difesa totale si applica a tutti i cittadini svedesi che vivono in Svezia o all'estero. Il dovere di difesa totale si applica anche ai cittadini stranieri residenti in Svezia. L'obbligo di difesa totale consiste in:

- Servizio militare o di protezione civile. Durante lo stato di massima allerta, è necessario recarsi immediatamente nel luogo indicato per volgere il proprio incarico di guerra.
- Servizio nazionale generale. Se il governo svedese attiva il servizio nazionale generale, si deve rimanere al lavoro o svolgere altri compiti a sostegno del sistema di difesa totale della Svezia.

Durante lo stato di massima allerta recarsi normalmente al lavoro a meno che non abbiate ricevuto un incarico di guerra.



# Sistemi di allarme

In caso di incidenti gravi, crisi, minacce di guerra o guerre, gli avvisi possono essere emessi in vari modi. Scoprite il significato dei diversi allarmi.

## Allarme all'aperto

Il sistema di allarme esterno, che utilizza sirene ad alto volume, è operativo nella maggior parte dei comuni e intorno alle centrali nucleari svedesi.

Il sistema viene testato alle 15:00 di ogni primo lunedì non festivo di marzo, giugno, settembre e dicembre

## Annuncio di Pubblica Utilità (Public Service Announcement)



7

14

7

14

7

14

7

Questa sirena suona per 7 secondi, seguiti da 14 secondi di silenzio. Lo schema si ripete per 2 minuti.

Recarsi in casa, chiudere tutte le finestre e le porte e, se possibile, spegnere la ventilazione. Per ulteriori informazioni, ascoltare l'emittente pubblica svedese Sveriges Radio, canale P4.

Il sistema di avviso e informazione di emergenza, PSA (Public Service Announcement), viene utilizzato in situazioni di emergenza; ad esempio in caso di eventi che minacciano la qualità dell'aria o di incendi che possono produrre fumi tossici o causare esplosioni. Gli annunci di pubblica utilità sono trasmessi principalmente attraverso:

- Sveriges Radio, SVT (televisione pubblica svedese), SVT teletext, oltre a canali radiofonici e televisivi commerciali.
- App come krisinformation.se, SOS Alarmemergency services, Sveriges Radio e SVT.
- Messaggi di testo inviati ai telefoni cellulari nell'area colpita.

# Segnale di emergenza



30

15

30

La sirena suona per 30 secondi, seguiti da 15 secondi di silenzio. Lo schema si ripete per 5 minuti.

Andare in casa. Ascoltate il canale P4 dell'emittente pubblica Sveriges Radio. L'allarme di emergenza significa che l'intero Paese è in stato di massima allerta. Se siete membri delle forze armate o della protezione civile, recatevi subito alla vostra postazione di guerra designata. Se la postazione di guerra è il vostro attuale posto di lavoro, seguite le istruzioni del vostro dattore di lavoro.

## Allarme aereo



Questa sirena suona a brevi raffiche per circa 1 minuto.

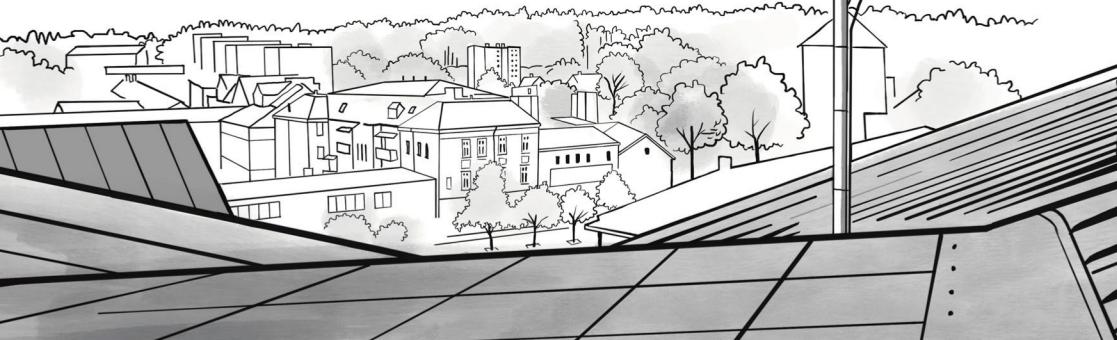
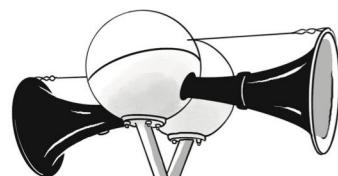
Riparatevi immediatamente, ad esempio in un rifugio della protezione civile, in una cantina o in un'altra struttura di protezione. La protezione sarà migliore al chiuso che all'aperto, preferibilmente in una stanza senza finestre.

## Finito allarme



30

La sirena suona ininterrottamente per 30 secondi.



# Cercare riparo da un attacco aereo

Se c'è un bombardamento aereo, dovete immediatamente ripararvi in un rifugio o in un altro luogo al riparo. Scegliete quello più vicino. In caso di possibile offensiva militare potrebbe anche essere necessario evacuare un'area.

Gli avvisi vengono trasmessi attraverso una serie di canali, tra cui l'allarme antiaereo e l'emittente pubblica svedese Sveriges Radio, canale P4. I rifugi della protezione civile proteggono dalle onde d'urto e dai frammenti delle bombe. Proteggono anche dall'esplosione e dalle onde di calore di un'arma nucleare. In caso di piogge radioattive, gas provenienti da armi chimiche e armi biologiche i rifugi offrono una protezione migliore rispetto ad altri spazi.

## Altri luoghi in cui cercare riparo

Anche le cantine, i garage e le stazioni della metropolitana sotterranee durante un raid aereo offrono una copertura. Così come le gallerie e i muri possono offrire una certa protezione. È sempre meglio stare al chiuso che all'aperto, preferibilmente in una stanza senza finestre.

Se ci si trova all'esterno e non si ha il tempo di mettersi al riparo, è necessario sdraiarsi a terra. Preferibilmente in una piccola buca o in un fosso.

Quando si sente la sirena "finito allarme", si può lasciare il proprio rifugio. Aiutate le persone ferite o intrappolate.

## Armi nucleari

L'elevato livello di minaccia globale aumenta il rischio di utilizzo di armi nucleari. Durante gli attacchi in cui vengono utilizzate armi nucleari, chimiche o biologiche bisogna mettersi al riparo come durante un raid aereo. I rifugi della protezione civile offrono la migliore protezione. I livelli di radiazione si abbasseranno drasticamente dopo un paio di giorni.

## Ripari di fortuna

All'esterno in un fosso o in una buca



In un tunnel o vicino a un muro



All'interno in una stanza senza finestre



Cantine, garages o stazioni metro sotterranee



Rifugi della difesa civile



Massimo livello di protezione



# Essere preparati a casa

Contribuite alla nostra preparazione collettiva se siete in grado di cavarvela da soli per almeno una settimana.

Adattate i consigli contenuti negli elenchi di cose da fare alle vostre esigenze e situazioni specifiche. Potreste essere in grado di condividere alcune cose con altri, ad esempio coi vostri vicini. In tempi di crisi o di guerra tutti dobbiamo aiutarci a vicenda.

Preparatevi in anticipo, in modo da non dovervi affannare quando succede qualcosa di grave.

## Acqua

Sono necessari almeno tre litri d'acqua al giorno, soprattutto per bere e cucinare. In caso di carenza di acqua potabile il comune può mettere a disposizione delle autobotti pubbliche. Tuttavia è necessario tenere a casa un po' d'acqua per le emergenze.

Procuratevi contenitori per l'acqua o secchi muniti coperchio per raccogliere l'acqua.

Comprate acqua in bottiglia o riempite i contenitori.

Conservate l'acqua in un luogo buio e fresco. Controllare se l'acqua ha un sapore o un odore insolito una o due volte l'anno. Se è necessario cambiate l'acqua.

Se non siete sicuri che l'acqua sia potabile, fatela scaldare in una pentola fino a quando non raggiunge il punto di ebollizione.



Conservate l'acqua in bottiglie di plastica e mettetele nel congelatore. Le bottiglie possono essere utilizzate come refrigeranti se manca l'energia elettrica. Quando il ghiaccio si sarà sciolto potrete bere l'acqua. Non riempite le bottiglie fino all'orlo: potrebbero rompersi una volta congelate.

# Il calore

In inverno, se manca l'energia elettrica, la temperatura interna della casa si abbassa rapidamente. Riunitevi tutti insieme in una stanza, stendete delle coperte alle finestre e coprite il pavimento con dei tappeti. Le cose utili da tenere in casa:

- Abbigliamento esterno caldo e adatto a tutte le stagioni, vestiti di lana, calze spesse, berretti, guanti e sciarpe.
- Coperte, materassini e sacchi a pelo.
- Fonti di calore alternative che non richiedono energia elettrica, ad esempio una stufa a gas o a kerosene.
- Candele, lampade da tè e combustibile per fonti di calore.
- Fiammiferi, accendifuoco ed estintore.



Se utilizzate fonti di calore alternative, prendete le precauzioni necessarie. Aprite una finestra per far entrare aria respirabile e assicuratevi di spegnere le fonti di calore prima di andare a dormire.

# Comunicazioni

Dovete poter ricevere notizie e informazioni importanti dalle autorità governative. Dovete anche poter restare in contatto con famiglia e amici. Oggetti utili da tenere in casa:

- Radio alimentata da batterie, pannelli solari o da un meccanismo a carica.
- Batterie extra.
- Telefono cellulare e un power bank carico.
- Caricabatterie per auto.
- Numeri di telefono importanti scritti su carta.



L'emittente pubblica svedese Sveriges Radio, canale P4, è il canale ufficiale per le informazioni di emergenza continueranno a trasmettere anche in caso di crisi o guerra. Trovate la frequenza del vostro canale P4 locale su [krisinformation.se](http://krisinformation.se).

# Cibo

È necessario che gli alimenti siano sazianti, ricchi di energia e che possano essere conservati in modo sicuro a temperatura ambiente. Procuratevi alimenti che possano essere preparati rapidamente, che richiedano poca acqua o pronti per essere consumati. Iniziate a costituire la vostra scorta d'emergenza semplicemente acquistando uno o due articoli in più durante la vostra spesa abituale.

Cose adatte da tenere in casa:

- **Cibi non deperibili:** Cereali, pasta, riso, couscous, purè istantaneo, latte in polvere, tortillas, pane croccante, cracker, sale e spezie.
- **Prodotti in scatola:** Pomodori, verdure, frutta e piatti pronti.
- **Ad alto contenuto proteico:** Carne e pesce essiccati o in scatola, ceci, fagioli, lenticchie e formaggio in tubetto.
- **Ad alto contenuto di grassi:** Olio da cucina, pesto, pomodori secchi sott'olio, tapenade, burro di arachidi, noci e semi.
- **Ad alto contenuto di calorie:** Crema di frutta, marmellata, cioccolato, miele, barrette proteiche e frutta secca.
- **Bevande:** Caffè, tè, miscela di cioccolata calda, zuppa di mirtilli e rosa canina, succo di frutta o latte.
- **Alimenti per bambini:** Pappe, latte artificiale, farina d'avena e altri alimenti per bambini.



Sfruttate la frutta e le bacche disponibili. Coltivate piante commestibili nel vostro giardino, sul balcone o sul davanzale.

# Valuta

Poter effettuare pagamenti in vari modi aumenta la vostra preparazione all'emergenza. È consigliabile utilizzare occasionalmente il contante. È bene avere:

- Contanti a sufficienza per almeno una settimana, meglio in tagli diversi.
- Altri mezzi di pagamento: carte di debito o di credito e servizi digitali.

# Servizi igienici

In caso di mancanza d'acqua, ad esempio a causa di un'interruzione di corrente, non sarà possibile tirare lo sciacquone del bagno. Preparatevi a smaltire i rifiuti in altri modi e a mantenere una buona igiene.

Potete urinare nel wc anche se non potete tirare lo sciacquone. Gettare la carta igienica in un bidone della spazzatura o in un secchio con coperchio. Per smaltire gli escrementi, inserite un sacchetto di plastica o un sacco della spazzatura nella tazza del water, oppure utilizzate una toilette portatile o un secchio con coperchio. Coprite gli escrementi con lettiera o segatura. Il vostro comune vi fornirà informazioni su dove gettare i rifiuti.

Da tenere in casa:

- Carta igienica.
- Pannolini, assorbenti
- Secchio con coperchio.
- Salviette umidificate, disinfettante per le mani.
- Sacchetti di plastica o spazzatura.
- Lettiera compost o segatura



Per evitare che i cattivi odori si sommino, evitare di mescolare urina ed escrementi.

# Altre dotazioni

Da tenere in casa:

- Fornello da campeggio o a gas carichi
- Farmaci e kit di pronto soccorso
- Fiammiferi, accendifuoco
- Apriscatole
- Torcia, lampada frontale
- Auto con pieno o batteria carica



Se avete bisogno di farmaci che vi sono stati prescritti o di prodotti monouso, ad esempio se soffrite di diabete, assicuratevi di tenere a casa una scorta di un mese

# Evacuazione

In caso di attacco militare imminente, disastro naturale o emissioni pericolose potrebbe essere necessario evacuare rapidamente un'area del Paese

Le istruzioni per l'evacuazione saranno annunciate attraverso una serie di canali, tra cui il sistema di annunci di servizio pubblico (PSA). Accendere l'emittente pubblica svedese Sveriges Radio, canale P4, e seguire le istruzioni delle autorità governative.

Se non siete in grado di evadere da soli, vi verrà fornita assistenza, nonché alloggi di emergenza e cibo non appena arriverete in un luogo sicuro.

## Cose da portarsi

Fate un elenco degli effetti personali essenziali in caso di evacuazione improvvisa e se non potrete tornare a casa per un po'. Ecco alcuni suggerimenti su cosa portare con sé:

- Cibo e acqua per alcuni giorni.
- Documento d'identità con foto, carta di debito o di credito e contanti.
- Farmaci e dotazioni mediche ad esempio apparecchi acustici.
- Radio alimentata da batterie, pannelli solari o meccanismo a carica.
- Abbigliamento caldo, indumenti esterni resistenti all'acqua e indumenti extra.
- Articoli da toilette e prodotti per l'igiene.
- Telefono cellulare e caricabatterie.
- Mappa, bussola.
- Informazioni importanti scritte su carta, ad esempio numeri di telefono e informazioni sull'assicurazione.





## Rifugi della protezione civile

Non è stato assegnato un rifugio specifico a ciascun residente: evocate in quello più vicino. Sul sito [msb.se](http://msb.se) è disponibile una mappa su cui sono indicati tutti i rifugi presenti in Svezia.

Un rifugio dovrebbe avere acqua e servizi igienici di base. Se avete tempo, portate con voi qualcosa da mangiare, vestiti caldi e articoli da toilette. Siate pronti a rimanere nel rifugio per alcuni giorni.

In tempo di pace i rifugi possono essere utilizzati per altre attività. Tuttavia, devono essere ripristinati e disponibili entro 48 ore in caso di necessità. Durante lo stato di massima allerta, il proprietario della struttura è tenuto a garantire che il rifugio sia adeguatamente preparato.

I rifugi sono contrassegnati da un cartello: un triangolo blu all'interno di un rettangolo arancione. Il simbolo significa che i locali sono protetti dalle leggi di guerra.

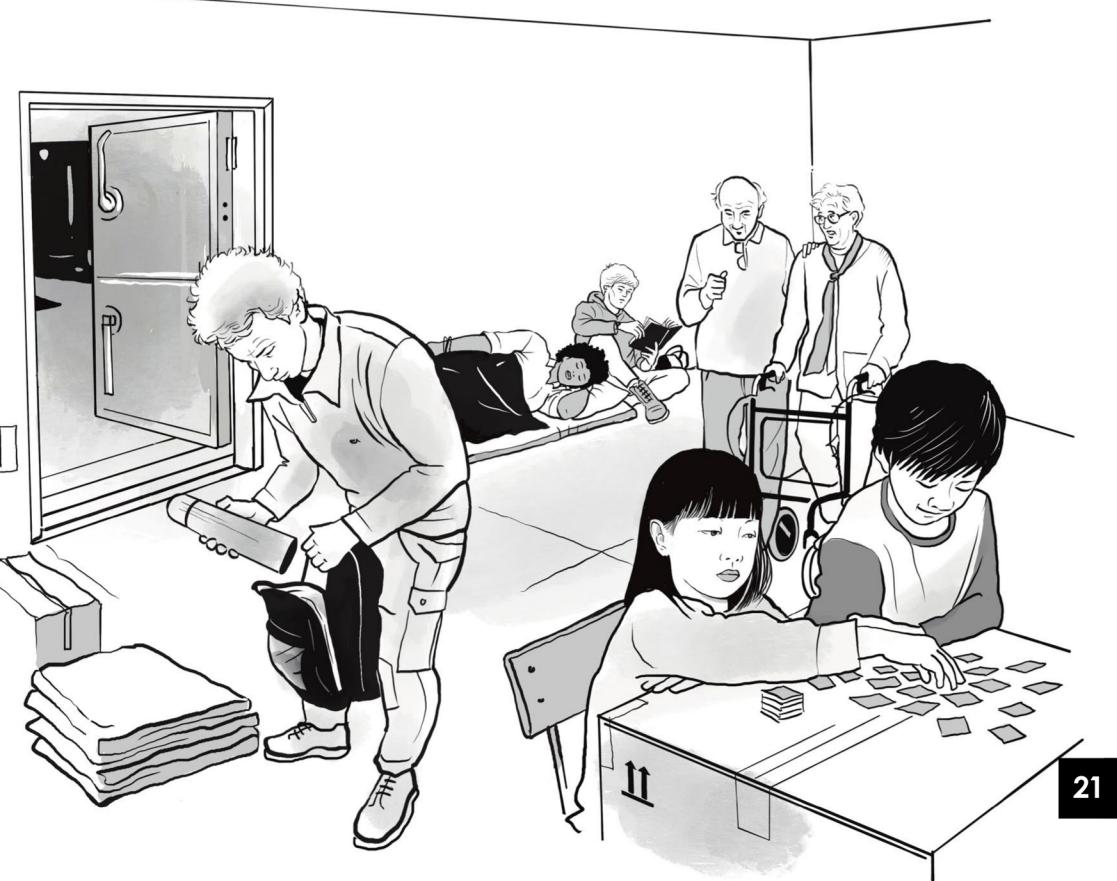


# Rifugio di protezione civile più vicino

Se avete bisogno di un rifugio in caso di stato di allerta, avete il diritto di entrare nel rifugio più vicino alla vostra posizione.



Individuate i rifugi o altre strutture di protezione vicino alla vostra casa, alla scuola e al luogo di lavoro.



# Difesa psicologica

Le potenze straniere e altri soggetti esterni alla Svezia utilizzano la disinformazione e la propaganda per influenzarci.

I tentativi di influenzarci, principalmente attraverso le piattaforme online e i social media, si verificano quotidianamente. L'obiettivo di queste azioni è seminare sfiducia ed erodere la nostra volontà di difenderci.

Chi cerca di influenzarci può farlo nei seguenti modi:

- Diffondendo bugie, false narrazioni o storie parzialmente vere, ma estrapolate dal contesto.
- Producendo immagini, video o registrazioni vocali false.
- Tentativi di suscitare forti emozioni legate a determinati problemi o eventi per aumentare il senso di preoccupazione o di sospetto nei confronti dell'altro.

Come potete contribuire alla nostra resilienza collettiva:

- Fare attenzione ai contenuti tesi a suscitare una forte reazione emotiva.
- Condividete solo informazioni che sapete provenire da fonti affidabili.
- Cercate di verificare le informazioni da diverse fonti.
- Chiedere la verifica di fonti governative ufficiali quando è successo qualcosa di grave.



# Sicurezza digitale

La digitalizzazione può renderci vulnerabili agli attacchi informatici che mettono fuori uso i sistemi informatici critici.

Potete contribuire a rafforzare la resilienza della Svezia gestendo le informazioni in modo sicuro e protetto, sia a casa che al lavoro.

Suggerimenti per iniziare:

- Creare password forti che utilizzino una combinazione di lettere, numeri e simboli.
- Non cliccate sui link nelle e-mail e non aprirete gli allegati provenienti da mittenti sconosciuti.
- Installare immediatamente gli aggiornamenti di sicurezza.

Eseguire regolarmente il backup delle informazioni importanti su un disco rigido esterno, un'unità USB o un servizio cloud.



# Attacchi terroristici

Gli attacchi terroristici e le aggressioni armate possono essere diretti contro persone o infrastrutture vitali, come i sistemi di trasporto o la rete elettrica. Se siete stati colpiti, agite immediatamente.



## Scappare

Allontanatevi dal luogo in cui vi trovate.

## Nascondersi

Chiudetevi in una stanza o nascondetevi se non potete scappare. Mettete il telefono in modalità silenziosa.

## Comunicare

Chiamate il 112 e riferite l'accaduto.

### Consigli:

- Chiamare solo se è necessario chiedere aiuto, in modo da non sovraccaricare la rete.
- Seguire le istruzioni della polizia, dei servizi di soccorso e delle agenzie governative.
- Non diffondere voci o informazioni non verificate su quanto sta accadendo.
- Non chiamare chi potrebbe essere in pericolo. Potreste rivelare il suo nascondiglio.

# Come fermare un'emorragia

Assicuratevi che voi e l'infortunato siate al sicuro prima di assisterlo. Ecco come fermare un'emorragia grave:



---

Telefonare ai servizi di emergenza al 112 o chiedere a qualcun altro di telefonare.

---

Applicare una pressione diretta e decisa sulla ferita tenendo le braccia distese, preferibilmente utilizzando una maglietta, una sciarpa o un oggetto simile.

---

Se siete affaticati o avete bisogno di assistenza, chiedete a qualcuno di fare pressione sulle vostre mani.

---

Mantenere la pressione fino all'arrivo dell'ambulanza e finché i paramedici non diranno che è possibile rilasciare la pressione.

# Eventi meteorologici estremi

Gli eventi meteorologici estremi, tra cui piogge intense, inondazioni e ondate di calore, sono sempre più frequenti. Anche il rischio di disastri naturali, come frane o incendi boschivi, è in aumento.

Adottate le seguenti misure per aumentare la vostra preparazione a sostegno delle autorità governative:

- Cercate informazioni sul sito web del vostro comune o sul rischio di frane, erosione del suolo e inondazioni nel luogo in cui vivete.
- Visitate i siti msb.se o krisinformation.se per ottenere consigli su come prepararsi a fenomeni meteorologici estremi.
- Prima di accendere un fuoco o una griglia informatevi se nella vostra zona vige un divieto di accendere fiamme. Le informazioni sono disponibili su krisinformation.se e altri siti web.
- Prestate attenzione alle previsioni del tempo e scaricate le app che forniscono avvisi meteorologici; ad esempio, krisinformation.se, l'emittente pubblica svedese Sveriges Radio e SMHI Väder. Tutti gli avvisi emessi devono essere presi sul serio.



In caso di eventi meteorologici estremi o disastri naturali, sintonizzatevi sull'emittente pubblica svedese Sveriges Radio, canale P4, per ottenere informazioni e ulteriori istruzioni; ad esempio, se è necessario bollire l'acqua del rubinetto prima di usarla o se la vostra zona deve essere evacuata.



# Agenti patogeni

Le malattie infettive possono diffondersi rapidamente e causare gravi epidemie.

Se una malattia infettiva ha iniziato a diffondersi, le agenzie governative forniranno raccomandazioni su come proteggere se stessi e gli altri.

- Tenetevi aggiornati sulle informazioni fornite dal vostro comune, dallo specialista regionale in malattie infettive e dalle agenzie governative.
- Contribuite a ridurre la diffusione della malattia seguendo le raccomandazioni delle agenzie governative.



# **Se avete bisogno di assistenza speciale**

Le persone che attualmente ricevono assistenza speciale dal proprio Comune continueranno a ricevere assistenza anche in caso di crisi o guerra. Tuttavia, è necessario osservare le procedure di preparazione all'emergenza in base alle proprie esigenze specifiche.

- Parlate con la vostra famiglia, gli amici, i vicini, gli assistenti o l'amministratore di sostegno dell'aiuto di cui potreste aver bisogno.
- Preparate un piano di emergenza in caso di crisi che includa anche informazioni importanti su argomenti come i farmaci che assumete su prescrizione medica e altri dispositivi sanitari.
- Preparate il viaggio verso un rifugio o altre aree protette.
- Utilizzate le funzioni di accessibilità del telefono per ricevere le informazioni più importanti.
- Se avete problemi di udito, utilizzate l'app di krisinformation.se e attivate le notifiche per ricevere gli annunci di pubblica utilità (PSA).
- Se siete ipovedenti, utilizzate gli strumenti di sintesi vocale o gli screen reader per ricevere le informazioni dalle autorità governative.
- I cani guida o di servizio sono ammessi nei rifugi della protezione civile.



Maggiori informazioni su [msb.se](#) o [krisinformation.se](#).

# Se avete animali domestici

Siete responsabili della cura e del benessere del vostro animale domestico in caso di crisi o di guerra. Assicuratevi di avere in casa scorte per almeno una settimana.

In caso di raid aereo, potete portare il vostro animale in strutture di protezione come cantine, garage e stazioni della metropolitana. Se dovete lasciare il vostro animale a casa - e può avere libero accesso al cibo - lasciate cibo e acqua supplementari.

Da tenere in casa:

- Cibo secco e acqua in contenitori di stoccaggio.
- Farmaci per l'animale.
- Una gabbia o un altro modo per trasportare l'animale.
- Numero di telefono del veterinario scritto a mano, informazioni sull'assicurazione dell'animale e il suo numero di identificazione.



!

Se possedete cavalli o bestiame, ulteriori informazioni sulla preparazione alle emergenze sono disponibili sul sito [jordbruksverket.se](http://jordbruksverket.se)

# Se siete preoccupati

I tempi incerti possono far sentire le persone preoccupate e ansiose. Ecco alcuni consigli su come gestire l'ansia:

- Parlate dei vostri sentimenti con la famiglia, gli amici, i vicini o un'organizzazione per la salute mentale. Può aiutare a sentirsi meno soli.
- Impegnatevi, ad esempio aiutando gli altri a migliorare la loro preparazione alle emergenze. Questo può darvi un senso di responsabilità.
- Prendetevi cura della vostra salute personale. Una buona alimentazione, il sonno e l'esercizio fisico alleviano lo stress e migliorano il benessere.
- Limitate l'assunzione di notizie. Trovate un livello che vada bene per voi e passate più tempo a fare cose che vi fanno stare bene.
- In caso di ansia grave rivolgetevi a un professionista.

# Parlare ai bambini di crisi e guerra

I bambini di varie età esprimono la preoccupazione in modi diversi. Siate presenti e prestate attenzione ai segnali di stress o preoccupazione.

- Spiegate al bambino la situazione.
- Ascoltatelo e invitatelo alla conversazione.
- Comunicategli solo informazioni verificate. Evitate dettagli inutili.
- Se non avete tutte le risposte necessarie state onesti e ammettetelo.
- Pianificate delle attività col bambino per aiutarlo a spostare l'attenzione.



# Numeri di telefono importanti

112

Per le emergenze gravi: ambulanza, servizi di soccorso e polizia.

114 14

Per comunicazioni non urgenti alla polizia.

113 13

Per ricevere o fornire informazioni su incidenti gravi e crisi.

1177

Assistenza medica in caso di infortunio o malattia.

## Maggiori informazioni

MSB.se

Ulteriori informazioni sulla preparazione alle emergenze in caso di crisi o guerra, compresi video, esercitazioni e corsi offerti dall'Agenzia svedese per le emergenze civili.

Forsvarsmakten.se

Informazioni sulla difesa militare della Svezia e dei suoi alleati.

Krisinformation.se

Informazioni di emergenza dalle autorità governative svedesi.

Lilla.krisinformation.se

Informazioni su crisi e guerre adatte ai bambini e al pubblico più giovane.