



Si ve una crisi o una guerra



Versió original en suec: [Om krisen eller kriget kommer](#) / Maig 2018 / ISBN: 978-91-7383-836-8

Títol de la versió en anglès: [If crisis or war comes](#) / Maig 2018

Traducció al català: Isaac Mestres Lóbez / Abril 2020



Continguts

Preparació per les emergències

| | |
|---|----|
| La teva preparació en cas d'emergència..... | 5 |
| Falses informacions..... | 6 |
| En cas d'atac terrorista..... | 7 |
| Trucs de preparació a casa..... | 10 |

Defensa total

| | |
|--------------------------------|----|
| Les defenses de Suècia..... | 8 |
| Atacs en contra de Suècia..... | 12 |
| Estat d'alerta elevat..... | 13 |

Sistemes d'alerta

| | |
|---------------------------------|----|
| Anuncis públics importants..... | 14 |
| Alarmes d'emergència..... | 16 |
| Refugis..... | 17 |

Aquest fulletó es disponible per a descàrrega en forces llengües diferents a dinsakerhet.se.
Per a qualsevol pregunta i resposta a aquest fulletó, us podeu referir a dinsakerhet.se.



Per a la població de Suècia

Aquest fulletó ha estat enviat a tots els domicilis de Suècia sota requeriment del Govern suec. L'Agència Civil Sueca de Contingències (MSB) és responsable d'aquest contingut. El propòsit d'aquest fulletó és ajudar-nos a estar més ben preparats per a qualsevol accident seriós, climes extrems i atacs a Tecnologies de l'Informació (IT), i conflictes militars.

Moltes persones poden estar sentint ansietat quan es troben davant un món desconegut. Encara que Suècia sigui un país més segur que molts altres països, encara hi ha perills a la nostra seguretat i independència. La pau, la llibertat i la democràcia són valors que hem de protegir i reforçar diàriament.

Les autoritats públiques, regions, consells comarcals i municipis, empreses i organitzacions tenen la responsabilitat d'assegurar que la societat funcioni. Tot i això, tothom qui viu a Suècia comparteix una responsabilitat col·lectiva per a la seguretat i protecció del nostre país. Quan ens trobem sota perill, la nostre capacitat a ajudar-nos els uns els altres és un dels nostres actius més valuosos.

Si esteu preparats, esteu contribuint a la millora de l'habilitat del nostre país com un tot a suportar unes situacions de crisi.

CONSERVEU AQUEST FULLETÓ!



Què faríeu si la vostra vida quotidiana es veïés capgirada?

Una emergència a la nostra societat pot derivar a la situació on la nostra societat deixa de funcionar de la forma en què n'estàvem acostumats. El canvi climàtic significa que les inundacions i incendis forestals són cada vegada més recurrents. Els incidents a la resta del món poden derivar a talls de queviures i equipaments.

La disrupció de sistemes de tecnologies de la informació poden tenir impacte al proveïment elèctric. En una durada de temps ben curta, la vostra vida quotidiana pot esdevenir molt problemàtica:

- La calefacció deixa de funcionar;
- Esdevé difícil preparar i emmagatzemar menjar;
- Les botigues poden trobar-se sense menjar i altre tipus de béns;
- L'aigua deixa de fluir des de les aixetes i dels banys;
- Ja no és possible omplir el dipòsit del teu cotxe;
- Les targetes de pagament i els caixers automàtics deixen de funcionar;
- Les xarxes de mòbils i l'internet deixen de funcionar;
- El transport públic i els altres mitjans de transport es troben parats;
- Esdevé difícil obtenir medicines i equipaments mèdics;

Penseu en com vosaltres i les persones al vostre voltant sereu capaços de suportar aquesta situació on els serveis normals de la societat no funcionen de la mateixa forma habitual.





La teva preparació en casos d'emergència

El teu municipi té la responsabilitat d'assegurar que els serveis segueixen funcionant, fins i tot en cas d'una emergència social. Això inclou serveis com els de l'ajut a persones d'edat avançada i en risc, o el proveïment d'aigua, serveis contra incendis i de salvament, així com escoles. Com a individu particular, també tens una responsabilitat. Preparar-te correctament et pot ajudar a superar una situació difícil, independentment del que l'hagi causat.

En el cas d'una emergència social, l'ajuda anirà destinada a aquells que ho necessiten més. La majoria han d'estar preparats a superar la situació tot sols durant algun temps. A major preparació millor oportunitat de poder ajudar els altres que no tenen aquesta capacitat per a superar-ho.

El que és més important és que disposin d'aigua, menjar i escalfor, així com la capacitat d'obtenir informació per part dels mitjans i les autoritats. També necessiten poder contactar els familiars. Hi ha llistes a les pàgines 10 i 11 amb queviures i altres accessoris indispensables a casa.

Penseu amb els riscos que us podrien afectar-te a vosaltres i a la vostra localitat. Disposeu d'un racó que sigui sensible a esllavissades i inundacions? Existeix algun tipus d'indústria perillosa o quelcom més a la vostra localitat que fóra bo tenir coneixement?





Estigueu amatents a les falses informacions

Estats i organitzacions estan utilitzant des d'ara informació esbiaixada per tal d'intentar influenciar els nostres valors i la nostra forma d'actuar. L'objectiu és el de reduir la nostra resiliència i voluntat a defensar-nos nosaltres mateixos.

La millor protecció contra la informació falsa i la propaganda hostil és anar directament a la font:

- Aquesta informació és factual, o només és una opinió?
- Quin és l'objectiu d'aquesta informació?
- Qui ha publicat aquesta informació?
- Aquesta font és fiable?
- Aquesta informació es troba disponible en algun altre lloc?
- Aquesta informació és nova o antiga, i per què ha sortit en aquest moment precís?

- ☆ ***Cerqueu informació – la millor via per contrarestar la propaganda i la informació falsa passa per fer els teus deures;***
- ☆ ***No cregueu en rumors – useu més d'una font fiable per tal de veure si la informació és correcta;***
- ☆ ***No escampeu rumors – si la informació no sembla fiable, no la passeu.***

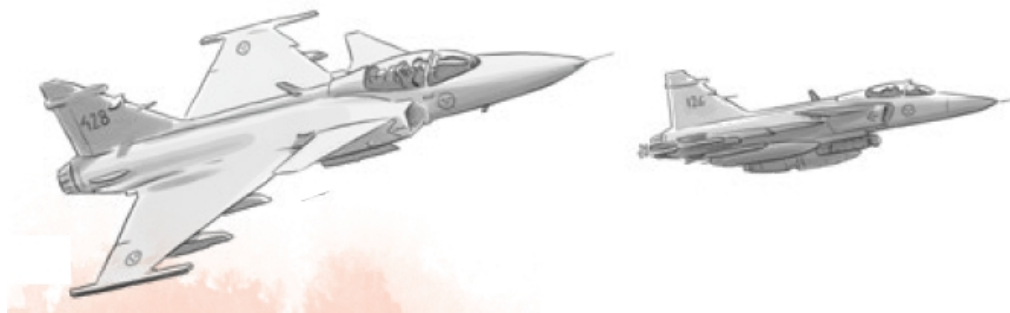


Davant l'eventualitat d'un atac terrorista

Els atacs terroristes poden apuntar a persones individuals o grups de persones, en contra del públic general o en contra de les funcions vitals de la societat, com el proveïment elèctric o els sistemes de transport. Encara que hi hagi diferents formes de portar a terme un atac terrorista, aquests són els consells que són d'aplicació en la major part de les situacions:

- Desplaceu-vos a una zona segura i eviteu les acumulacions de grups de persones;
- Truqueu la policia al 112 i informeu-los si trobeu quelcom important;
- Aviseu aquells que es troben en perill i ajudeu aquells que necessitin assistència;
- Poseu el vostre mòbil en silenci, i no inteneu trucar a ningú que es pugui trobar en una zona de perill. El soroll d'un telèfon sonant pot desvelar la localització d'algú que s'estigui amagant;
- No truqueu a ningú des del vostre mòbil a no ser que hi hagi de fer. Si les xarxes es troben sobrecarregades, podria ser difícil que trucades vitals fessin via;
- Obeiu als requeriments de la policia, els serveis de bombers i d'emergències, així com les autoritats;
- No compartiu informació no confirmada en-línia o des de cap altra via;





Les defenses de Suècia

Les defenses de Suècia permeten la protecció del país, la nostra llibertat i el nostre dret a viure tal i com nosaltres escollim viure. Tots nosaltres tenim el deure d'actuar si Suècia és atacada.

Defensa total

El terme “defensa total” fa referència a totes les activitats necessàries per preparar Suècia a una guerra. La defensa total de Suècia consisteix en la defensa militar i la defensa civil.

Defensa militar

La defensa militar de Suècia consisteix en les Forces Armades Sueques, incloent-hi la Guàrdia Nacional, i un nombre d'autoritats la tasca principal és la d'oferir suport a la defensa militar sueca. Les Forces Armades defensen el nostre territori i les nostres fronteres.

Defensa civil

La defensa civil comprèn tota la resiliència de la societat en cas d'una amenaça de guerra i guerra. La defensa civil és la feina que es porta a terme per les agències governamentals centrals, municipis, consells comarcals i regions, companyies privades i organitzacions de voluntaris. Aquesta feina té per objectiu protegir la població civil i assegurar que, per exemple, el sistema sanitari i el sistema de transports continuen funcionant en l'eventualitat d'amença de guerra i guerra. En el cas d'una amenaça de guerra i guerra, la defensa civil sueca també ha de ser capaç d'oferir suport a les Forces Armades.

Deure per contribuir a la defensa total de Suècia

La població de Suècia té el deure de contribuir a la defensa total de Suècia. Això significa que tothom que viu allà i es trobi entre els 16 i 70 anys pot ésser cridat a assistir de diverses formes en un esdeveniment d'amença de guerra i guerra. Tothom té l'obligació de contribuir i tothom és necessari.

El deure de contribuir a la defensa de Suècia pren 3 formes:

- **Conscripció** a les Forces Armades.
- **Conscripció civil** a organitzacions controlades pel Govern.

Societat d'Estudis Militars de Catalunya

info@estudismilitars.cat



- El **servei nacional general** inclou servir en organitzacions que han de funcionar fins i tot en un esdeveniment d'amenaça de guerra i guerra. Això significa que es continuen realitzant les feines normals, treball en organitzacions voluntàries o bé que s'us requereixi al Arbetsförmedlingen (Servei d'Ocupació) en la realització de feines que tenen una importància particular per a la defensa total de Suècia.

Aquells amb el deure de contribuir a la defensa total de Suècia se'ls poden atribuir destinacions al front. Si s'us atribueix un destí al front s'us encomanaran ordres de destí o tota altra forma de confirmació per part del vostre patró.

Durant molts anys, les preparacions fetes a Suècia en amenaces de guerra i guerra han estat molt limitades. En canvi, les autoritats i municipis s'han centrat en bastir un alt nivell de preparació de les emergències en temps de pau, tals com inundacions o ciberatacs. Tot i això, tot i que el món al nostre entorn ha canviat, el Govern ha decidit enfortir la defensa total de Suècia. Aquesta és la raó per la qual es resumeix la planificació de la defensa total de Suècia. Prendrà força temps fins que no es torni a desenvolupar cadascuna de les parts d'aquesta. Al mateix temps, el nivell de preparació per a emergències en temps de pau és una base important de la nostra resiliència i capacitat de resistència en temps de guerra.





Consells de preparació des de casa

Els vostres requisits i necessitats vairen, per exemple, depenent de si treballem en àrees rurals o urbanes, en una casa o en un apartament. Aquests són uns consells generals preparats domèstics. Utilitzeu el que us sigui apropiat per a vosaltres i per als que es troben a proximitat. És de sentit comú compartir un cert nombre de coses i demanar-ne d'altres.

Menjar

És important disposar de menjar extra a casa que proveeixi calories suficients. Nodriu-vos de menjar no caducable que pugui ser preparat ràpidament, necessiti poca aigua o pugui ser menjat sense preparació:

- patates, cols, pastanagues, ous;
- pa amb una llarga vida útil, truites, pa dur, crackers, panets;
- formatge d'untar, formatge suau de sèrum i altres aliments per untar;
- llet de civada, llet de soja i llet en pols;
- oli de cuina, formatges curats;
- lenties precuinades, mongetes, verdures, humus en llaunes;
- tomàquets trossets per, per exemple, cuinar pasta;
- llaunes de salsa bolonya, verat, sardines, raviolis, boles de salmó, carn bullida, sopa;
- puré de fruites, pernil, mermelada;
- sopa de nabius i rosassa preparada, suc o una altra beguda que es pot conservar a temperatura ambient;
- cafe, te, xocolata, barres energètiques, mel, ametlles, nous, mantega de nous, llavors.

Aigua

L'aigua potable neta és vital. Permet almenys tres litres per adult al dia. Si no teniu dubtes sobre la seva qualitat, heu de poder bullir l'aigua. Si el vàter no funciona, podeu agafar bosses de plàstic fortes i col·locar-les al recipient del vàter. Una bona higiene de mans és important per evitar la infecció.

- Ampolles;
- Galledes amb tapes;
- Ampolles de plàstic per congelar l'aigua (no ompliu fins a la part superior ja que es pot esquarterar l'ampolla);
- Aigua mineral;
- Dipòsits de gasolina, idealment amb aixeta per recollir aigua. També podeu tenir un parell de llaunes netes de llenya que s'omplen d'aigua com a reserva. S'han de guardar en un lloc fresc i fosc.



Escalfor

Si l'electricitat s'apaga en una època freda de l'any, la vostra llar quedarà ràpidament freda. Reuniu-vos en una sola habitació, pengeu les mantes sobre les finestres, cobriu el terra amb catifes i construïu un calefactor sota una taula per mantenir-vos calents. Penseu en el risc d'incendi. Apagueu totes les espelmes i fonts de calefacció alternatives abans d'anar a dormir. Airegeu l'habitació regularment per deixar oxigen.

- Roba de llana;
- Roba d'abric i escalfor per a totes les estacions;
- Barrets, guants, bufandes;
- Mantes;
- Estores i sacs de dormir;
- Espelmes;
- Llanternes d'escalfor;
- Llumins o encenedors;
- Fonts alternatives de calor, e.g. radiadors LPG, radiadors a parafina.

Comunicacions

En cas d'incident greu, haureu de poder rebre informació important de les autoritats, principalment l'emissora de ràdio P4 de Sveriges Radio. També heu de poder seguir com els mitjans informen els esdeveniments, romandre en contacte amb familiars i amics i poder arribar als serveis d'emergència:

- una ràdio alimentada per bateries, cèl·lules solars o bobinatge;
- una ràdio de cotxe;
- una llista de números de telèfon importants en paper;
- bateries addicionals / banc de potència per a dispositius com telèfons mòbils.
- carregador de telèfon mòbil que funciona al cotxe.

Altres

- Estufes i combustible;
- Torxes i llanternes de cap;
- Piles;
- Diner en metàl·lic en petites denominacions;
- Armari de medicaments i medicaments addicionals;
- Tovalloletes humides;
- Desinfectador de mans;
- bolquers i productes menstruals;
- impressions en paper d'informació com pòlisses d'assegurança, dades bancàries, certificats de registre;
- dipòsit del cotxe ple;

Si Suècia és atacada, la resistència és necessària



Hem de ser capaços de resistir diversos tipus d'atacs dirigits en contra del nostre país. Fins i tot avui, aquests atacs van dirigits en contra dels nostres sistemes IT i es fan diversos intents per influenciar-nos a base de falsa informació. També ens podem veure afectats per conflictes

a la nostra regió. Els atacs potencials inclouen:

- Ciberatacs que deixin fora de combat importants sistemes IT.
- Sabotatge d'infraestructura (e.g. carreteres, ponts, aeroports, vies de tre, cables elèctrics i plantes elèctriques nuclears).
- Atacs terroristes que afectin un gran nombre de persones o habitants.
- Intents per influenciar els governants o habitants.
- Nexes de transports que es troben sobrecarregats o curts de queviures i altres bens.
- Atacs militars, per exemple bombardejos, míssils o altres actes de guerra.



Si Suècia és atacada per un altre país, no ens rendirem. Qualsevol informació orientada al cessament de la resistència és falsa.



Estat d'alerta elevat

El govern pot decidir deixar el país en un estat d'alerta elevat per tal d'augmentar les possibilitats de Suècia a defensar-se a si mateixa. En un elevat estat d'alerta, lleis en temps de pau són de rigor, però també es poden fer servir altres tipus de lleis. Per exemple, l'estat pot requisar la propietat privada que sigui considerada d'importància vital per a la defensa total de Suècia.

En un elevat estat d'alerta, el gruix de la societat ha de recollir totes les seves forces col·lectives per tal d'assegurar que els serveis vitals segueixin funcionant. En un estat d'alerta elevat, vostè pot ser cridat a ajudar de diverses formes.

La informació pel que fa a un estat elevat d'alerta es difón a la ràdio i televisió. La ràdio Sveriges P4 és el canal d'emergència.





Anuncis públics importants: senyal de 7 segons seguit de 14 segons de pausa.

Fi del perill: senyal ininterromput de 30 segons.

Sistemes d'avís

Anuncis públics importants

El sistema IPA (important public announcement) d'avís i d'informació es fa servir en situacions d'emergència – per exemple en el cas d'emissions de substàncies perilloses, incendis on hi hagi un risc d'explosió, incendis forestals o altres desastres naturals.

Anuncis públics importants s'emeten principalment des de les ràdios Sveriges Radio, canals de TV Sveriges Television i el sistema de teletext SV. Les IPAs també poden ésser emeses com a missatges a telèfons mòbils en una àrea específica.



Avisos a l'exterior

En rares ocasions es fan servir els sistemes d'avís ("Hesa Fredrik") a l'exterior. Dispositius per a sistemes exteriors d'avís seran localitzats en la majoria de ciutats i pobles, així com als voltants de les centrals nuclears.

Si sentiu aquest senyal: dirigiu-vos a l'interior, tanqueu finestres, portes i sistemes de ventilació, i escolteu el canal de ràdio Sveriges Radio P4, que te com a principal tasca la de facilitar informació pública.

Els sistemes exteriors d'avís són provats a les 15:00 al primer dilluns de festa no-públic dels mesos de març, juny, setembre i desembre.



Alarmes d'emergència: senyal de 30 segons seguit de 15 segons d'interrupció.

Avís d'atac aeri: curtes ràfegues de senyal durant un minut.

Fi del perill: senyal ininterromput e 30 segons.

Alarma d'emergència i avís d'atac aeri

Les alarmes d'emergència són una via per al Govern d'anunciar que hi ha un perill imminent de guerra, o de que el país està en guerra.



Si escolteu aquest senyal, heu de dirigir-vos a l'interior immediatament i escoltar el canal de ràdio P 4 Sveriges Radio. Estigueu preparats per deixar casa vostra amb tot allò més important, roba calenta, quelcom per menjar i beure i documents per a la vostra

identificació. Si s'us ha assignat una destinació de combat en temps de guerra, heu de procedir immediatament a la destinació que s'us ha assignat.

L'avís d'atac aeri significa que heu de trobar refugi immediatament, per exemple en un refugi antiaeri o al celler d'un edifici on us podeu trobar.

Es poden trobar noves vies per avisar la població.

Refugis i altres espais de protecció

Els refugis poden proporcionar protecció a la població en cas de guerra. Tots els refugis i edificis que compreguin refugis seran marcats per un senyal de triangle apuntant amunt. Si no s'us ha assignat cam refugi específic, heu de dirigir-vos al que es trobi més proper.



Trobeu la localització dels refugis que es trobin a proximitat al lloc on viviu, i on us trobeu durant el dia. En cas d'alarma d'atac aeri, aneu immediatament al refugi, o en cas d'emergència a un altre espai de protecció tal com un celler, túnel o estació de metro.

Eduqueu-vos a vosaltres mateixos!

Aprengeu a proporcionar primers auxilis. Els vostres coneixements poden salvar vides. Si sou el primer a l'escen després d'un accident o un altre incident seriós, truqueu SOS Alarm al número d'emergència 112. Fins i tot si la seva SIM de prepagament no disposa de més crèdit, o si el seu mòbil no disposa de targeta SIM, podeu igualment trucar el 112. SOS Alarm us pot proporcionar consell sobre el que fer en el lloc de l'accident.

Involucreu-vos!

Moltes organitzacions sense ànim de lucre i comunitats religioses fan contribucions importants per a la nostra seguretat col·lectiva i preparació. Les organitzacions de defensa voluntària tenen deures específics com a part de la defensa total de Suècia, i ofereixen tant cursos com formacions i altres programes. En cas d'emergències i elevats estats d'alerta, les seves tasques inclouen distribuir informació important a la població sueca. Sou necessaris i la vostra contribució marca la diferència.



Notes importants

Escrigueu números de telèfon importants, adreces i el vostre refugi més proper o espai de protecció.

El propòsit d'aquest fulletó és el d'ajudar a estar més ben preparats per a qualsevol cas anant des d'accidents seriosos, atacs a infraestructures IT, fins a conflictes militars. Seria bona idea comentar-ne els continguts amb les persones del vostre entorn.

TELÈFONS IMPORTANTS I ALTRES URLs

112

En una situació d'emergència que requereixi assistència immediata d'una ambulància, incendi, servei de rescat, o bé policia.

113 13

Proporcionar o obtenir informació en cas d'accidents seriosos o situacions d'emergència.

114 14

Tota qüestió de policia que no estigui lligada a crims o incidents en curs.

1177

Consell de servei sanitari.

Dinsäkerhet.se

Més informació detallada sobre els continguts d'aquest fulletó.

Krisinformation.se

Informació d'emergència de les autoritats públiques sueques recopilades en un sol lloc.