



INFORMAÇÃO IMPORTANTE PARA A POPULAÇÃO DA SUÉCIA



SE VIER A **CRISE** OU A **GUERRA**



Conteúdo

Preparação para emergências

Sua preparação para emergências.....	5
Informação falsa.....	6
No caso de um ataque terrorista.....	7
Dicas de preparação para casa.....	10

Defesa total

Defesas da Suécia.....	8
Ataques contra a Suécia.....	12
Estado de alerta aumentado.....	13

Sistemas de aviso

Importante anúncio público.....	14
Alarme de emergência.....	16
Abrigos.....	17

Este manual está disponível para download em vários idiomas diferentes em dinsakerhet.se.

Encontre perguntas e respostas sobre este manual em dinsakerhet.se.



MSB is a central government agency that works to improve Sweden's ability to prevent and manage accidents and emergencies. In the event of a serious accident or emergency, we provide support to those who are responsible.

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



Graphic design and production: Kreab AB
Illustrations: Arvid Steen
Printed by: Stibo Graphic A/S
Publ. no.: MSB1214 - May 2018
ISBN: 978-91-7383-836-8



Para a população da Suécia

Este manual está sendo enviado para todas as famílias na Suécia, a pedido do governo sueco. A Agência Sueca de Contingências Cíveis (MSB) é responsável pelo seu conteúdo. O objetivo deste manual é ajudar-nos a estar melhor preparados para tudo, desde acidentes graves, condições meteorológicas extremas e ataques de TI, até conflitos militares.

Muitas pessoas podem sentir uma sensação de ansiedade quando confrontadas com um mundo incerto. Embora a Suécia seja mais segura do que muitos outros países, ainda existem ameaças à nossa segurança e independência. Paz, liberdade e democracia são valores que devemos proteger e reforçar diariamente.

As autoridades públicas, conselhos municipais e regiões, municípios, empresas e organizações são responsáveis por garantir que a sociedade funcione. No entanto, todos que vivem na Suécia compartilham uma responsabilidade coletiva pela segurança e proteção do nosso país. Quando estamos sob ameaça, nossa disposição de ajudar uns aos outros é um dos nossos ativos mais importantes.

Se você estiver preparado, estará contribuindo para melhorar a capacidade do país como um todo para lidar com uma grande tensão.

CONSERVE ESTE EXEMPLAR!

O que você faria se sua vida cotidiana fosse virada de cabeça para baixo?

Uma emergência pode fazer com que a sociedade não funcione da maneira como estamos acostumados. A mudança climática pode significar que a inundação e os incêndios florestais se tornem mais comuns. Incidentes no resto do mundo podem resultar em escassez de certos alimentos. Interrupções em importantes sistemas de TI podem ter impacto no fornecimento de eletricidade. Em pouco tempo, sua vida cotidiana pode se tornar problemática:

- O aquecimento pára de funcionar.
- Torna-se difícil preparar e armazenar alimentos.
- As lojas podem ficar sem comida e outros bens.
- Não há água saindo das torneiras ou do vaso sanitário.
- Não é possível abastecer o seu carro.
- Cartões de pagamento e caixas eletrônicos não funcionam.
- As redes móveis e a internet não funcionam.
- O transporte público e outros meios de transporte estão paralisados.
- Torna-se difícil obter remédios e equipamentos médicos.

Pense em como você e as pessoas ao seu redor serão capazes de lidar com uma situação em que os serviços normais da sociedade não estão funcionando como de costume.



Sua preparação para emergências

Seu município é responsável por assegurar que os serviços, incluindo o atendimento aos idosos, o abastecimento de água, o serviço de incêndio e socorro e as escolas continuem funcionando, mesmo em caso de emergência social. Particularmente, como indivíduo, você também tem uma responsabilidade. Preparar-se corretamente pode ajudá-lo a lidar com uma situação difícil, independentemente do que a causou.

No caso de uma emergência social, a ajuda será fornecida primeiro àqueles que mais precisam. A maioria deve estar preparada para lidar sozinha por algum tempo. Quanto mais preparado você estiver, maior a oportunidade de também ajudar outras pessoas que não têm os mesmos pré-requisitos.

O mais importante é que você tenha água, comida e calor e seja capaz de obter informações das autoridades e da mídia. Você também precisa ser capaz de fazer contato com parentes. Há listas de verificação nas páginas 10 e 11 com alimentos e itens que são bons ter em casa.

Pense nos riscos que podem afetar você e sua área local. Você mora em uma área que é sensível a deslizamentos de terra ou inundação? Existe algum tipo de indústria perigosa ou algo mais em sua área que pode ser bom saber sobre?



Fique de olho em informações falsas

Estados e organizações já estão usando informações enganosas para tentar influenciar nossos valores e como agimos. O objetivo pode ser reduzir nossa resiliência e vontade de nos defender.

A melhor proteção contra informações falsas e propaganda hostil é avaliar criticamente a fonte:

- Esta informação é um fato ou uma opinião?
- Qual é o objetivo desta informação?
- Quem divulgou isto?
- A fonte é confiável?
- Esta informação está disponível em outro lugar?
- Esta informação é nova ou antiga e por que está circulando neste exato momento?

- Busca de informações - a melhor maneira de combater propaganda e informações falsas é ter feito sua lição de casa.
- Não acredite em rumores - use mais de uma fonte confiável para verificar se as informações estão corretas.
- Não divulgue rumores - se a informação não parecer confiável, não a divulgue.

No caso de um ataque terrorista

Os ataques terroristas podem ser direcionados contra pessoas ou grupos individuais, contra o público em geral ou contra funções vitais da sociedade, como o fornecimento de eletricidade ou o sistema de transporte. Embora existam muitas maneiras diferentes de realizar um ataque terrorista, existem alguns conselhos que podem ser aplicáveis na maioria das situações:

- Mova-se para um local seguro e evite grandes grupos de pessoas.
- Ligue para a polícia no 112 e informe-os se você vir algo importante.
- Avise aqueles que estão em perigo e ajude aqueles que precisam de ajuda.
- Coloque seu celular em silêncio e não ligue para ninguém que possa estar na área de perigo. O som do telefone tocando pode revelar a localização de alguém que está se escondendo.
- Não ligue para ninguém com seu celular, a menos que você precise. Se a rede estiver sobrecarregada, pode ser difícil para chamadas vitais passarem.
- Cumprir as orientações da polícia, bombeiros, do serviço de resgate e demais autoridades.
- Não compartilhe informações não confirmadas on-line ou de qualquer outra forma.



Defesas da Suécia

As defesas combinadas da Suécia estão em vigor para proteger o país, nossa liberdade e nosso direito de viver como nós mesmos escolhemos. Todos nós temos o dever de agir se a Suécia estiver ameaçada.

Defesa total

O termo 'defesa total' denota todas as atividades necessárias para preparar a Suécia para a guerra. A defesa total da Suécia consiste em defesa militar e defesa civil.

Defesa militar

A defesa militar da Suécia consiste nas Forças Armadas Suecas, incluindo a Guarda Interna, e um número de outras autoridades públicas cujo dever principal é apoiar a defesa militar da Suécia. As Forças Armadas defendem nosso território e nossas fronteiras.

Defesa Civil

A defesa civil lida com toda a resiliência da sociedade em caso de guerra e ameaça de guerra. A defesa civil é o trabalho que é realizado pelas agências do governo central, municípios, conselhos e regiões, empresas privadas e organizações voluntárias. Este trabalho visa proteger a população civil e garantir que, por exemplo, os cuidados de saúde e o sistema de transporte continuem a funcionar em caso de guerra e ameaça de guerra. Nestes casos, a defesa civil da Suécia também deve ser capaz de apoiar as Forças Armadas.



Dever de contribuir para a defesa total da Suécia

Na Suécia, existe o dever de contribuir para a defesa total. Isso significa que todos que vivem aqui e estão entre as idades de 16 e 70 anos podem ser convocados para ajudar de várias maneiras no caso de ameaça de guerra e guerra. Todos são obrigados a contribuir e todos são necessários.

O dever de contribuir para a defesa total tem três formas:

- Recrutamento para as Forças Armadas.
- Recrutamento civil em organizações controladas pelo governo.
- O serviço nacional geral envolve servir em organizações que devem funcionar mesmo em caso de ameaça de guerra e guerra. Isso significa que você continua fazendo seu trabalho normal, trabalha em uma organização voluntária ou é incumbido por Arbetsförmedlingen de realizar um trabalho que é de particular importância para a defesa total da Suécia.

Aqueles obrigados a contribuir para a defesa total da Suécia podem receber postagens em tempo de guerra. Se você receber uma publicação em tempo de guerra, você terá recebido ordens de publicação em tempo de guerra ou outra forma de confirmação de seu empregador sobre isso.

Por muitos anos, os preparativos feitos na Suécia para a ameaça de guerra e guerra foram muito limitados. Em vez disso, as autoridades públicas e os municípios se concentraram em aumentar o nível de preparação para emergências em tempo de paz, como ataques de inundação e de TI. No entanto, à medida que o mundo à nossa volta mudou, o governo decidiu reforçar a defesa total da Suécia. É por isso que o planejamento para a defesa civil da Suécia foi retomado. Levará tempo para desenvolver todas as partes dele novamente. Ao mesmo tempo, o nível de preparação para emergências em tempo de paz é uma base importante de nossa resiliência em caso de guerra.

Siga
o que está
acontecendo
em
dinsakerhet.se

Dicas de preparação para casa

Seus pré-requisitos e necessidades variam, por exemplo, dependendo se você mora no campo ou em uma área construída, em uma casa ou em um apartamento. Aqui estão algumas dicas gerais de preparação para casa. Use o que é apropriado para você e para pessoas próximas a você. É uma boa ideia compartilhar certas coisas e pedir emprestado umas às outras.

Comida

É importante ter comida extra em casa que forneça calorias suficientes. Prefira usar alimentos **não perecíveis** que possam ser **preparados rapidamente**, requerem **pouca água** ou possam ser **consumidos sem preparação**.

- ☐ legumes e verduras em conserva
- ☐ pão com longo prazo de validade, ex.: pão sírio, torradas, bolachas
- ☐ requeijão, ricota e outros produtos embalados
- ☐ leite de aveia, leite de soja, leite em pó
- ☐ óleo, queijos duros, ex.: parmesão
- ☐ produtos instantâneos: purê de batata, macarrão tipo miojo, etc.
- ☐ armazenagem de feijão, arroz, lentilha, macarrão, açúcar, etc.
- ☐ tomate picado envasado para, por exemplo, cozinhar macarrão
- ☐ enlatados de molho à bolonhesa, sardinha, atum, milho, ervilha, feijão cozido, grão de bico, etc.
- ☐ geléia, goiabada, marmelada
- ☐ sopa instantânea, suco ou outra bebida que pode se armazenar à temperatura ambiente.
- ☐ café, chá, chocolate, barras energéticas, mel, amêndoas, nozes, manteiga de amendoim, sementes.

Água

Água potável é vital. Deixe pelo menos três litros por adulto por dia. Se você não tiver certeza sobre sua qualidade, você precisa ser capaz de ferver a água.

Se a descarga do banheiro não estiver funcionando, você pode usar sacos plásticos fortes e colocá-los no sanitário. A boa higiene das mãos é importante para evitar a infecção.

- ☐ garrafas
- ☐ baldes com tampas
- ☐ garrafas pet para congelar água no freezer (não encha até o topo, para não se rachar a garrafa)
- ☐ água mineral em quantidade
- ☐ galão plástico, preferencialmente com uma torneira, para armazenar e servir água. Tenha também, no mínimo, um par de galão de 20 litros cheio d'água como reserva. Estes devem ser armazenados em local fresco e escuro.

Saiba mais sobre a preparação para casa em dinsakerhet.se

Calor

Se a eletricidade cair numa época fria do ano, sua casa rapidamente esfriará. Reúna-se em uma sala, pendure cobertores sobre as janelas, cubra o chão com tapetes e construa um cômodo sob uma mesa para se aquecer. Pense no risco de incêndio. Apague todas as velas e fontes alternativas de aquecimento antes de dormir. Areje a sala regularmente para deixar entrar oxigênio.

- ☐ agasalhos
- ☐ cobertores
- ☐ colchonetes, ou sacos de dormir
- ☐ estoque de velas e "luzes de chá"
- ☐ estoque de fósforos e isqueiro
- ☐ fontes de calor alternativas: aquecedores a gás, ou a parafina.

Outros

- ☐ máscara de proteção respiratória
- ☐ colírio para descontaminação
- ☐ fitas adesivas multiuso
- ☐ manual de primeiros socorros
- ☐ fogão a álcool com estoque seguro
- ☐ lanterna, lanterna de cabeça
- ☐ estoque de pilhas

Comunicações

No caso de um incidente grave, você precisa ser capaz de receber informações importantes das autoridades, principalmente da estação de rádio P4 da Rádio Sveriges. Você também precisa ser capaz de acompanhar como a mídia está relatando eventos, permanecer em contato com parentes e amigos e ser capaz de alcançar os serviços de emergência em caso de emergência.

- ☐ um rádio alimentado por pilhas, células solares ou dínamo
- ☐ um rádio de carro
- ☐ uma lista de números de telefone importantes anotados no papel
- ☐ baterias extras/carregadores portáteis para dispositivos como celulares
- ☐ carregador de celular que funciona no carro.

- ☐ dinheiro trocado
- ☐ remédios e medicamentos essenciais
- ☐ lenços umedecidos
- ☐ álcool gel, desinfetante para as mãos
- ☐ papel higiênico, fraldas e absorventes
- ☐ impressão de documentos importantes, tais como seguros, dados bancários, certificados de registro, etc.
- ☐ manter tanque do carro bem abastecido



Se a Suécia for atacada, é necessária resistência

Devemos ser capazes de resistir a vários tipos de ataques contra nosso país. Ainda hoje, estão ocorrendo ataques contra nossos sistemas de TI e tentativas estão sendo feitas para nos influenciar usando informações falsas. Também podemos ser afetados por conflitos em nossa região. Ataques potenciais incluem:

Ataques cibernéticos que derrubam importantes sistemas de TI.

- Sabotagem de infraestrutura (por exemplo, estradas, pontes, aeroportos, ferrovias, cabos de eletricidade e usinas nucleares).
- Ataques terroristas que afetam um grande número de pessoas ou organizações importantes.
- Tentativas de influenciar os tomadores de decisão ou habitantes da Suécia.
- Links de transporte interrompidos que resultam em escassez de alimentos e outros bens.
- Ataque militar, por exemplo, ataques aéreos, ataques com foguetes ou outros atos de guerra.

Se a Suécia for atacada por outro país, nunca desistiremos. Toda a informação para o efeito de que a resistência cessou é falsa.

Estado de alerta elevado

O governo pode decidir colocar o país em um estado de alerta elevado, a fim de melhorar as chances da Suécia de se defender. Em um estado de alerta elevado, as leis em tempo de paz se aplicam, mas outras leis também podem ser usadas. Por exemplo, o estado pode requisitar uma propriedade privada que seja de particular importância para a defesa total da Suécia.

Em um estado de alerta elevado, toda a sociedade precisa reunir suas forças coletivas para garantir as funções mais importantes. Em um estado de alerta elevado, você pode ser chamado para ajudar de várias maneiras.

As informações sobre o estado de alerta elevado serão transmitidas no rádio e na TV. A estação de rádio P4 da Sveriges Radio é o canal de emergência.



🔊 Importante anúncio público

Sinal 7 segundos - pausa 14 segundos



🔊 Perigo acima

Sinal ininterrupto 30 segundos



Sistemas de aviso

Importante anúncio público

O sistema de alerta e informação IPA (anúncio público importante) é usado em situações de emergência - por exemplo, no caso de emissões de substâncias perigosas, incêndios onde há risco de explosão, incêndios florestais e outros desastres naturais.

Anúncios públicos importantes são transmitidos principalmente nas estações de rádio da Sveriges Radio, nos canais de televisão da Sveriges Television e no sistema de teletexto da SVT. Os IPAs também podem ser enviados como mensagens de texto para telefones celulares dentro de uma área específica.



Aviso ao ar livre

Em raras ocasiões, o sistema de aviso externo é usado ("Hesa Fredrik"). As instalações para o sistema de alerta externo estão localizadas na maioria das grandes áreas construídas e em torno das usinas nucleares da Suécia.

Se você ouvir o sinal: vá para dentro de casa, feche as janelas, portas e ventilação e ouça a estação de rádio P4 da Sveriges Radio, que é encarregada de fornecer informações públicas.

O sistema de alerta para o exterior é testado às 15h00 da primeira segunda-feira de feriado, em março, junho, setembro e dezembro.



Alarme de emergência

Sinal 30 segundos - pausa 15 segundos



Aviso de ataque aéreo

Sinal com rajadas curtas por um minuto



Perigo acima

Sinal ininterrupto 30 segundos



Alarme de emergência e aviso de ataque aéreo

O alarme de emergência é uma forma de o governo anunciar que há uma ameaça iminente de guerra ou que o país está em guerra.

Se você ouvir o sinal, você deve entrar em casa imediatamente e ouvir a estação de rádio P4 da Sveriges Radio. Prepare-se para sair de casa com o que é mais importante, roupas quentes, algo para comer e beber e documentos de identificação. Se você recebeu uma postagem em tempo de guerra, deve proceder imediatamente ao local para o qual foi instruído a ir.

O aviso de ataque aéreo significa que você deve encontrar abrigo imediatamente, por exemplo, um abrigo antiaéreo ou a adega do prédio em que você está localizado.

Novas formas de alertar a população podem ser aplicáveis.

Mantenha-se atualizado visitando dinsäkerhet.se

Abrigos e outros espaços de proteção

Abrigos podem fornecer proteção para a população em caso de guerra. Todos os abrigos e edifícios que contêm abrigos são marcados com um sinal. Você não pertence a nenhum abrigo específico, você usa o que estiver mais próximo.



Descubra a localização dos abrigos mais próximos de onde você mora e onde você está durante o dia. No caso de um alarme de ataque aéreo, dirija-se imediatamente a um abrigo ou, em caso de emergência, a outro espaço de proteção, como uma sala subterrânea, túnel ou estação de metrô.



Eduque-se!

Aprenda a fornecer primeiro auxílio. Seu conhecimento pode salvar vidas. Se você for o primeiro em cena após um acidente ou outro incidente grave, ligue para o SOS Alarm no número de emergência 112. Mesmo que seu cartão SIM pré-pago não tenha crédito, ou seu celular não tenha cartão SIM, você ainda pode ligar para o 112. O SOS Alarm pode fornecer conselhos sobre o que fazer no local do acidente.

Envolver-se!

Muitas organizações sem fins lucrativos e comunidades de fé fazem contribuições importantes para nossa segurança coletiva e prontidão. As organizações de defesa voluntárias têm deveres específicos como parte da defesa total da Suécia e oferecem cursos e programas de treinamento. No caso de emergências e estados de alerta, suas tarefas incluem distribuir informações importantes para a população da Suécia. Você é necessário e sua contribuição faz a diferença!



Anotações importantes

Anote números de telefone, endereços e o abrigo mais próximo ou outro espaço de proteção.

O objetivo do folheto é ajudar-nos a estar melhor preparados para tudo, desde acidentes graves, condições meteorológicas extremas e ataques de TI a conflitos militares. É uma boa ideia falar sobre o seu conteúdo com as pessoas ao seu redor.

IMPORTANT TELEPHONE NUMBERS AND WEBSITES

112

In an emergency situation that requires the immediate assistance of an ambulance, the fire and rescue service or the police.

113 13

To provide or obtain information about serious accidents or emergency situations.

114 14

All police matters that are not about crimes or incidents that are ongoing.

1177

Healthcare advice.

Dinsäkerhet.se

More detailed information about the contents of this brochure.

Krisinformation.se

Emergency information from Sweden's public authorities collected in one place.