Viktig information till Sveriges invånare

Om krisen eller kriget kommer

Den här broschyren skickas till alla hushåll i Sverige på uppdrag av regeringen. Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) ansvarar för innehållet.

Broschyren går att beställa på lättläst svenska och engelska samt ladda ner digitalt på flera andra språk. Den finns också på teckenspråk, inläst och i punktskrift. Läs mer på msb.se.

The brochure is available to order in easy-to-read Swedish and in English, and can be downloaded digitally in multiple other languages. It is also available in sign language, audio format, and braille. More information at msb.se.

Spara broschyren.

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap
651 81 Karlstad | msb.se

Illustrationer: Patrik Berg
Publ.nr: MSB2398 – november 2024
ISBN: 978-91-7927-527-3

Till Sveriges invånare

Vi lever i en orolig tid. Krig pågår i vår omvärld. Terrorism, cyberattacker och vilseledande information används för att skada och påverka oss.

För att stå emot hoten behöver vi hålla ihop och ta ansvar för vårt land. Blir vi angripna måste alla hjälpa till att försvara Sveriges självständighet och vår demokrati.

Motståndskraft bygger vi varje dag tillsammans med anhöriga, kollegor, vänner och grannar.

I den här broschyren får du veta hur du kan förbereda dig, och vad du ska göra om krisen eller kriget kommer.

Du är en del av Sveriges beredskap.

Innehåll

En osäker värld kräver beredskap **5**

Tillsammans stärker vi Sverige **6**

Sveriges försvar **7**

Höjd beredskap **8**

Totalförsvarsplikt **9**

Varningssystem **10**

Skydda dig mot luftangrepp **12**

Hemberedskap **15**

Utrymning **19**

Skyddsrum **20**

Psykologiskt försvar **22**

Digital säkerhet **23**

Terrorattentat **24**

Stoppa en blödning **25**

Extremväder **26**

Smittor **27**

Du som har behov av extra stöd **28**

Du som har husdjur **29**

Om du är orolig **30**

Att prata med barn om kris och krig **30**

Viktiga telefonnummer och mer information **31–32**

En osäker värld kräver beredskap

Det militära hotet mot Sverige har ökat och vi måste vara beredda på det värsta – ett väpnat angrepp.

Krig – det yttersta hotet mot vår frihet

När någon med våld vill ta sig rätten att bestämma över oss, hotar det vår rätt till ett fritt och självständigt liv.

Det finns även andra sätt än militärt våld för att påverka och skada vårt land, exempelvis cyberattacker, påverkanskampanjer, terrorism och sabotage. Sådant kan inträffa när som helst, och mycket pågår här och nu.

Vi kan inte ta vår frihet för given. Och vi måste ha vilja och mod att försvara vårt öppna samhälle, även om det innebär uppoffringar.

Om Sverige blir angripet kommer vi aldrig att ge upp. Alla uppgifter om att motståndet ska upphöra är falska.

Andra allvarliga hot

Vi behöver även stärka vår motståndskraft för att kunna hantera andra allvarliga risker och hot, exempelvis:

- extremväder
- farliga smittor
- störningar i viktiga it-system
- organiserad brottslighet.

Tillsammans stärker vi Sverige

I kris och krig behöver vi alla bidra till Sveriges motståndskraft.

Myndigheter, regioner och kommuner har ett stort ansvar när vår säkerhet hotas. Kommunerna ska exempelvis ta hand om äldre och sjuka, och se till att barnomsorg och räddningstjänst fungerar så långt som möjligt. Även företag bidrar till vår beredskap.

Om något allvarligt händer går hjälpen i första hand till dem som bäst behöver den. De flesta av oss måste klara oss själva i minst en vecka.

Några exempel på hur du kan engagera dig i vår gemensamma beredskap:

- Gå med i en frivillig försvarsorganisation som har uppdrag inom totalförsvaret. Även andra ideella organisationer och trossamfund gör viktiga insatser.
- Gå en kurs i exempelvis hjärt- och lungräddning (HLR).
- Bli blodgivare om du kan.
- Prata med andra där du bor om hur ni kan stärka er gemensamma beredskap, exempelvis i bostadsrättsföreningen, hyreshuset eller byalaget.

Sveriges försvar

Sverige har ett totalförsvar som består av militärt försvar och civilt försvar. Sverige är också en del av Natos kollektiva försvar.

Militärt försvar

Det militära försvaret ska försvara Sverige och allierade Natoländer mot väpnat angrepp, skydda våra gränser och bidra till att hantera konflikter. Det består av Försvarsmakten och flera andra myndigheter som ska stödja det militära försvaret.

Civilt försvar

Det civila försvaret är alla vi som bor i Sverige tillsammans med myndigheter, regioner, kommuner, företag och ideella organisationer. En av de viktigaste uppgifterna för det civila försvaret är att stödja det militära försvaret. En annan huvuduppgift är att skydda civilbefolkningen och se till att grundläggande samhällsfunktioner fungerar så långt som möjligt även i krig. Det gäller exempelvis elförsörjning, sjukvård och transporter.

Sverige i Nato

Sverige ingår i försvarsalliansen Nato. Syftet med alliansen är att länderna tillsammans ska vara så starka att det avskräcker andra från att angripa oss. Om ett Natoland ändå blir angripet kommer övriga länder i alliansen att bidra till försvaret – en för alla, alla för en.

Höjd beredskap

Om det är krig eller fara för krig kan regeringen besluta om höjd beredskap för att stärka landets möjligheter att försvara sig.

Höjd beredskap innebär att hela samhället ska kraftsamla för att kunna möta en angripare och för att se till att det viktigaste i samhället fungerar. Vid höjd beredskap kan du bli inkallad för att hjälpa till på olika sätt.

Du får veta att det är höjd beredskap genom bland annat radio, tv och text-tv. Vid högsta beredskap kan även beredskapslarm användas.

Beredskapslarm betyder att det råder krig eller omedelbar krigsfara. Hela totalförsvaret måste omedelbart mobiliseras och samhället förbereda sig för krig. Högsta beredskap råder i hela landet.

Totalförsvarsplikt

Från och med det år du fyller 16 till och med det år du fyller 70 är du totalförsvarspliktig och skyldig att bidra till totalförsvaret vid krigsfara och krig.

Totalförsvarsplikt gäller alla svenska medborgare, både de som bor i Sverige och i utlandet. Totalförsvarsplikten gäller även utländska medborgare som bor i Sverige.
Detta innebär totalförsvarsplikt:

- Värnplikt eller civilplikt. Vid höjd beredskap är du skyldig att inställa dig på den plats du fått besked om i din krigsplaceringsorder.
- Allmän tjänsteplikt. Om regeringen beslutar om allmän tjänsteplikt är du skyldig att fortsätta gå till ditt arbete eller utföra andra uppgifter som är viktiga för totalförsvaret.

Vid höjd beredskap fortsätter du att gå till ditt vanliga arbete om du inte har en annan krigsplacering.

Varningssystem

Vid allvarliga olyckor, kriser, krigsfara och krig kan du bli varnad på olika sätt. Lär dig vad de olika signalerna betyder.

Utomhusvarning

Anläggningar för utomhusvarningen ”Hesa Fredrik” finns i de flesta kommuner och runt kärnkraftverk.

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

Viktigt meddelande till allmänheten (VMA)

Signal i 7 sekunder och paus i 14 sekunder.
Slutar efter 2 minuter.

Gå in. Stäng fönster, dörrar och om möjligt ventilation. Lyssna på Sveriges Radio P4 för att få mer information.

VMA är ett system som varnar och informerar vid allvarliga olyckor och kriser, som utsläpp av farliga ämnen och bränder med exempelvis risk för giftig rök eller explosion. Du får VMA bland annat genom:

- Sveriges Radio, SVT, SVT Text och kommersiella radio- och tv-kanaler.
- Appar från bland annat krisinformation.se, SOS Alarm, Sveriges Radio och SVT.
- Sms till mobiler i det drabbade området.

Beredskapslarm

30 15 30

Signal i 30 sekunder och paus i 15 sekunder.
Slutar efter 5 minuter.

Gå in. Lyssna på Sveriges Radio P4. Beredskapslarm betyder att det är högsta beredskap i hela landet. Du som är värnpliktig eller civilpliktig ska genast ta dig till den plats du fått besked om i din krigsplaceringsorder. Är du krigsplacerad på din arbetsplats ska du följa arbetsgivarens anvisningar.

Flyglarm

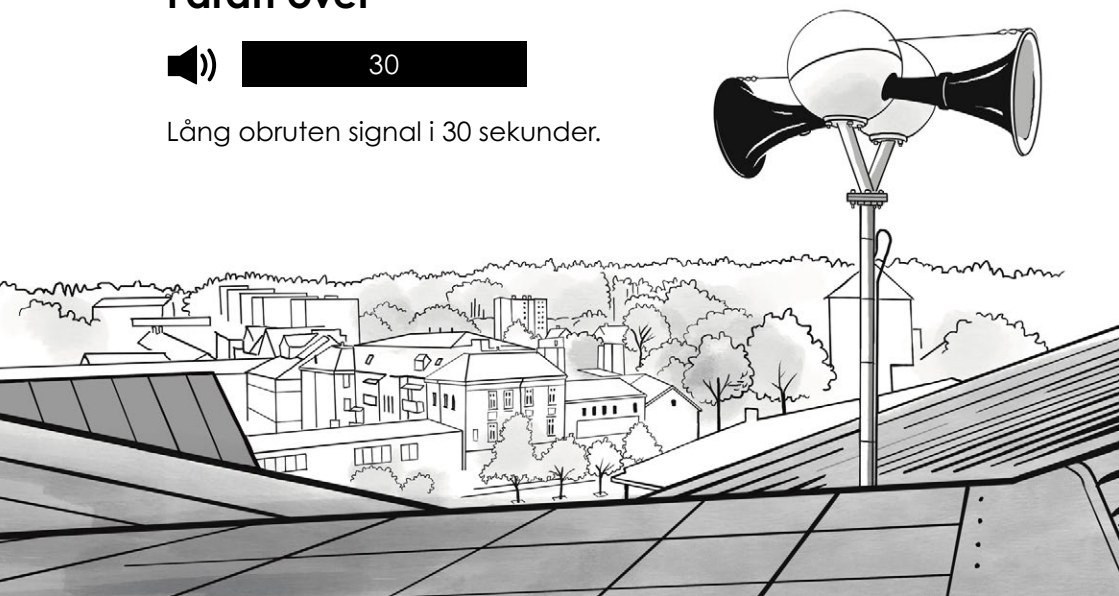
Korta signaler i 1 minut.

Ta dig genast till närmaste skyddsrum, källare eller annan skyddad plats. Du har bättre skydd inomhus än utomhus, främst i ett rum utan fönster.

Faran över

30

Lång obruten signal i 30 sekunder.



Skydda dig mot luftangrepp

Vid ett luftangrepp ska du genast ta dig till ett skyddsrum eller en annan skyddad plats. Välj det som är närmast. Du kan också behöva utrymma ett område vid ett hotande militärt angrepp.

Du blir varnad för ett angrepp genom bland annat flyglarm och Sveriges Radio P4.

Skyddsrum skyddar mot tryckvågor och splitter från bomber. De skyddar även mot tryckvågor och värmevågor från kärnvapen. Skyddsrum ger bättre skydd än andra platser mot radioaktivt nedfall, gaser från kemiska vapen samt biologiska stridsmedel.

Andra skyddade platser

Källare, garage och tunnelbanestationer under mark ger också skydd vid ett luftangrepp. Du får även ett visst skydd i en tunnel eller vid en mur. Det är bättre att vara inomhus än utomhus, helst i ett rum utan fönster.

Om du är utomhus och inte hinner ta dig till ett annat skydd ska du lägga dig ner på marken, helst ihopkrupen i en grop eller ett dike.

När du hör signalen ”Faran över” kan du lämna ditt skydd. Hjälp personer som är skadade eller instängda.

Kärnvapen

Det globala säkerhetsläget ökar risken för att kärnvapen kan användas. Vid anfall med kärnvapen, kemiska eller biologiska vapen, ta skydd på samma sätt som vid ett luftangrepp. Skyddsrum ger bäst skydd. Efter ett par dagar har strålningen minskat kraftigt.

Enklaste skyddet

Utomhus i en grop eller ett dike.

I en tunnel eller vid en mur.

Inomhus i ett rum utan fönster.

Källare, garage eller tunnelbanestation under mark.

Skyddsrum.

Effektivaste skyddet

Hemberedskap

Du bidrar till hela samhällets beredskap om du har hemberedskap för minst en vecka.

Anpassa råden i checklistorna efter dina behov och förutsättningar. Vissa saker kanske du kan dela med andra, exempelvis dina grannar. I kris och krig måste vi alla hjälpa varandra.

Förbered dig så du inte måste skaffa allt på en gång om något allvarligt händer.

Vatten

Du behöver minst tre liter vatten per dygn, i första hand för att dricka och laga mat. Om det blir brist på dricksvatten kan kommunen ställa ut vattentankar, men du behöver ändå ha vatten hemma.

- ☐ Skaffa dunkar eller hinkar med lock att hämta vatten i.
- ☐ Köp vatten på flaska eller fyll dunkar gjorda för livsmedel.
- ☐ Förvara vattnet mörkt och svalt. Kontrollera om vattnet smakar och luktar bra en eller ett par gånger per år. Byt vid behov.
- ☐ Om du är osäker på om vattnet är rent, koka vattnet tills det bubblar kraftigt.

Frys in vatten i PET-flaskor. Flaskorna kan användas som kylklampar om strömmen försvinner. När isen har smält kan du dricka vattnet. Fyll inte flaskorna ända upp, då kan de spricka.

Värme

Din bostad blir snabbt kall om det är strömavbrott på vintern. Välj ett rum att vara i. Häng filtar för fönstren och täck golvet med mattor. Bra att ha hemma:

- ☐ Varma och oömma ytterkläder, kläder i ull, tjocka strumpor, mössor, vantar, halsdukar.
- ☐ Filtar, liggunderlag, sovsäckar.
- ☐ Alternativ värmekälla som inte går på el, exempelvis gasolvärmare eller element som drivs av fotogen.
- ☐ Stearinljus, värmeljus, bränsle till värmekällor.
- ☐ Tändstickor, braständare, brandsläckare.

Var noga med säkerheten om du använder alternativa värmekällor. Vädra ofta för att få in syre. Stäng av dem innan du ska sova.

Kommunikation

Du behöver kunna ta emot nyheter och viktig information från myndigheter. Du behöver också kunna ha kontakt med anhöriga och vänner. Bra att ha hemma:

- ☐ Radio som drivs med batteri, solceller eller vev.
- ☐ Extra batterier.
- ☐ Mobil och laddade extra batterier (powerbank).
- ☐ Mobilladdare att använda i bilen.
- ☐ Viktiga telefonnummer på papper.

Sveriges Radio P4 är beredskapskanal och fortsätter att sända vid kris och krig. Ta reda på frekvensen för din lokala P4-kanal på krisinformation.se.

Mat

Du behöver mat som mättar, ger energi och kan förvaras i rumstemperatur. Välj mat som går snabbt att laga, kräver lite vatten eller kan ätas direkt. Skapa ditt förråd genom att ibland handla lite extra. Bra att ha hemma:

- ☐ **Torrvaror:** Gryn, flingor, pasta, ris, couscous, pulvermos, pulvermjölk, tortilla, hårt bröd, kex, salt, kryddor.
- ☐ **Konserver:** Tomater, grönsaker, frukter, färdiga rätter.
- ☐ **Proteinrikt:** Torkat eller konserverat kött och fisk, kikärter, bönor, linser, ost på tub.
- ☐ **Fettrikt:** Matolja, pesto, soltorkade tomater i olja, tapenade, jordnötssmör, nötter och frön.
- ☐ **Snabb energi:** Fruktkräm, sylt, choklad, honung, proteinbars, torkad frukt.
- ☐ **Drycker:** Kaffe, te, chokladpulver, blåbärs- och nyponsoppa, fruktdrycker, mjölkdrycker.
- ☐ **Mat till barn:** Välling, ersättning, gröt, barnmatsburkar.

Ta vara på frukt och bär. Odla sådant som är ätbart i din trädgård, på din balkong eller fönsterbräda.

Pengar

Om du kan betala på flera olika sätt stärker du din beredskap. Använd gärna kontanter då och då. Bra att ha:

- ☐ Kontanter i olika valörer för minst en vecka.
- ☐ Andra betallösningar som bankkort och digitala tjänster.

Toalett

Om det inte kommer vatten ur kranen, exempelvis vid ett strömavbrott, kan du inte spola i toaletten. Ha beredskap för att kunna ta hand om avfallet och var noga med hygienen.

Du kan kissa i toaletten även om du inte kan spola.
Kasta toalettpappret i en papperskorg eller hink med lock.

För avföring kan du sätta en plastpåse eller sopsäck i toaletten, använda en latrintunna eller hink med lock. Täck avföringen med exempelvis kompostströ eller sågspån. Din kommun informerar om hur du ska slänga avfallet.

Bra att ha hemma:

- ☐ Toalettpapper.
- ☐ Våtservetter, handsprit.
- ☐ Blöjor, mensskydd.
- ☐ Plastpåsar eller sopsäckar.
- ☐ Kompostströ eller sågspån.
- ☐ Hink med lock.

För att minska dålig lukt bör du undvika att urin och avföring blandas.

Övrigt

Bra att ha hemma:

- ☐ Stormkök, grill och bränsle.
- ☐ Husapotek, första hjälpen-kit.
- ☐ Tändstickor, tändstål.
- ☐ Ficklampa, pannlampa.
- ☐ Konservöppnare.
- ☐ Drivmedel i tanken eller laddat elbilsbatteri.

Om du använder receptbelagd medicin eller förbrukningsartiklar för exempelvis diabetes, är det bra att ha hemma så det räcker för en månad.

Utrymning

Du kan snabbt behöva lämna ett område vid exempelvis ett hotande militärt angrepp, naturolyckor eller farliga utsläpp.

Du får veta att du ska utrymma genom bland annat VMA. Lyssna på Sveriges Radio P4 och följ myndigheternas instruktioner.

Du som inte klarar dig på egen hand kan få hjälp att utrymma, samt akut boende och mat på platsen du kommer till.

Bra att ta med

Planera vad just du behöver ta med om du snabbt måste lämna din bostad en kortare eller längre tid. Här är några tips:

- ☐ Mat och vatten för några dagar.
- ☐ Id-handlingar, bankkort och kontanter.
- ☐ Mediciner och hjälpmedel, exempelvis hörapparat.
- ☐ Radio som drivs med batteri, solceller eller vev.
- ☐ Varma kläder, regnkläder och ombyte.
- ☐ Hygienartiklar.
- ☐ Mobiltelefon och laddare.
- ☐ Karta, kompass.
- ☐ Viktiga uppgifter på papper, exempelvis telefonnummer och försäkringsbevis.

Skyddsrum

Du tillhör inget särskilt skyddsrum utan använder det som är närmast. På msb.se finns en karta över skyddsrum.

I skyddsrum ska det finnas vatten och enklare toaletter. Om du hinner bör du ta med dig något att äta, varma kläder och hygienartiklar. Var beredd på att du kan behöva stanna i skyddsrummet några dagar.

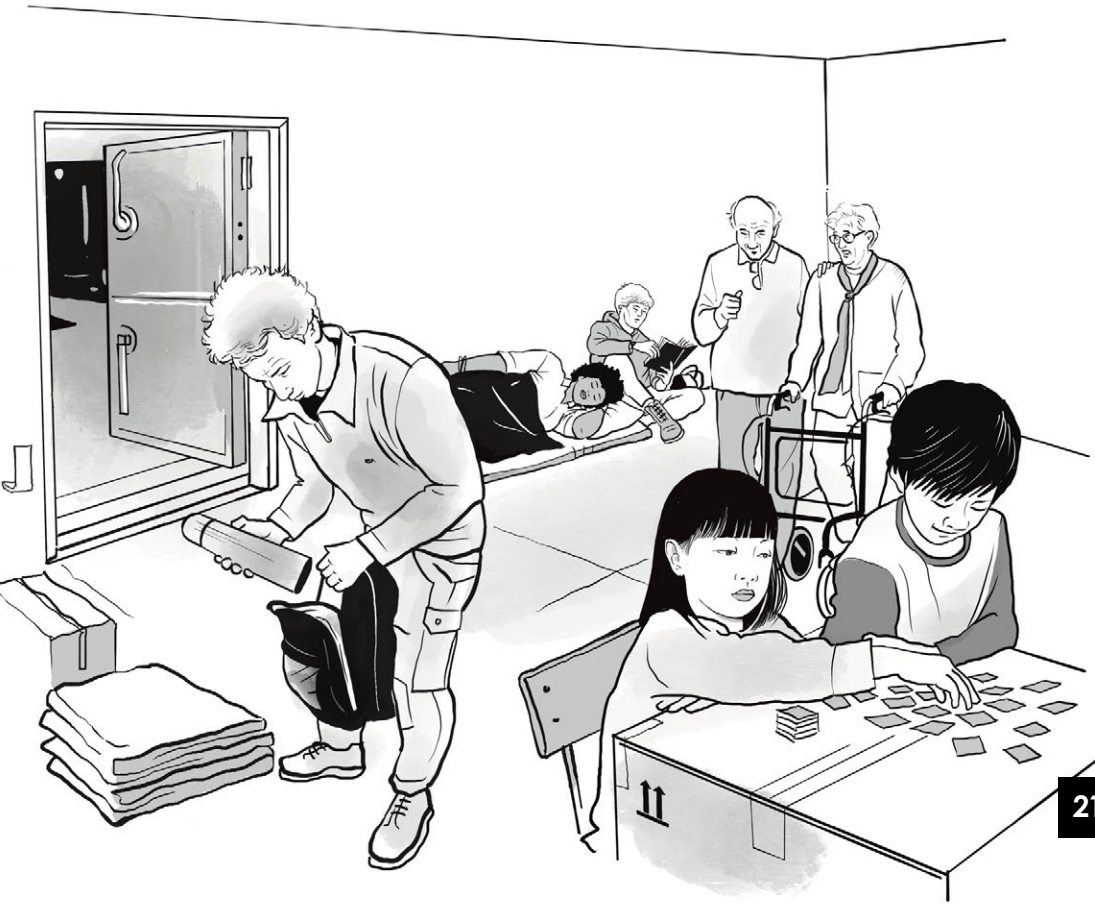
I fredstid får skyddsrum användas till annat, men de ska kunna ställas i ordning inom 48 timmar. Vid höjd beredskap ansvarar fastighetsägaren för iordningställandet.

Skyddsrum är märkta med en skylt som har en orange fyrkant med blå triangel. Symbolen betyder att lokalen har ett särskilt skydd enligt krigets lagar.

Närmaste skydd

Är du i behov av skydd vid höjd beredskap, har du rätt att komma in i närmaste skyddsrum.

Ta reda på var det finns skyddsrum eller andra skyddade platser nära din bostad, skola och ditt arbete.



Psykologiskt försvar

Främmande makt och andra aktörer utanför Sverige använder desinformation, vilseledning och propaganda för att påverka oss.

Försök att påverka sker dagligen, främst på nätet och i sociala medier. Syftet är att skapa misstro och bryta ner vår vilja att försvara oss.

De som vill påverka oss kan göra det på följande sätt:

- Sprida lögner och falska berättelser, eller berättelser som är delvis sanna men tagna ur sitt sammanhang.
- Förfalska bilder, videor och röstinspelningar.
- Väcka starka känslor kring en fråga eller händelse för att göra oss oroliga eller misstänksamma mot varandra.

Så här kan du bidra till vår motståndskraft:

- Var uppmärksam på innehåll som väcker starka känslor.
- Dela bara information som du vet kommer från pålitliga källor.
- Försök att få informationen bekräftad från flera olika källor.
- Vid en allvarlig händelse, sök bekräftad information från myndigheter.

Digital säkerhet

Digitaliseringen kan göra oss sårbara för cyberattacker som slår ut viktiga it-system.

Du bidrar till att stärka Sveriges motståndskraft genom att hantera information på ett säkert sätt, både hemma och på arbetet. Några tips:

- Skapa långa lösenord med en kombination av bokstäver, siffror och symboler.
- Klicka inte på länkar i mejl och öppna inte bilagor från okända avsändare.
- Installera säkerhetsuppdateringar direkt.
- Säkerhetskopiera din viktigaste information, exempelvis på extern hårddisk, usb-minne eller i en molntjänst.

Terrorattentat

Terrorattentat och väpnat våld kan riktas mot människor eller viktig infrastruktur som elförsörjning och transporter. Om du drabbas, agera direkt.

Fly
Ta dig långt från platsen.

Sök skydd
Lås in dig i ett rum eller göm dig om du inte kan fly.
Sätt telefonen på ljudlöst.

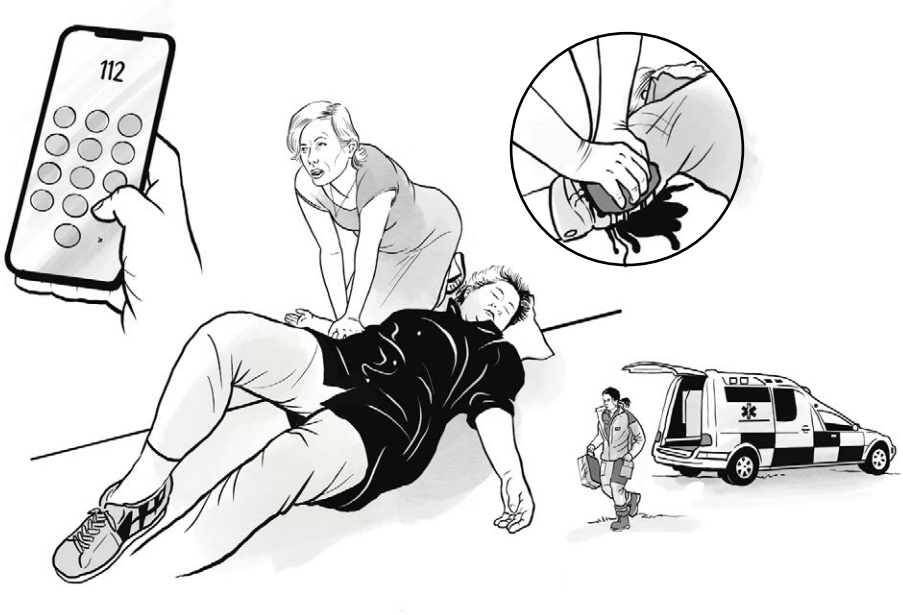
Larma
Ring 112 och berätta vad som hänt.

Tänk på följande:

- Ring bara om du ska kalla på hjälp. Nätet kan annars bli överbelastat.
- Följ polisens, räddningstjänstens och myndigheternas uppmaningar.
- Sprid inte rykten och obekräftad information om vad som händer.
- Ring inte någon som kan vara i fara. Du kan avslöja var personen gömmer sig.

Stoppa en blödning

Se till att du själv och den skadade är i säkerhet innan du påbörjar hjälpen. Så här stoppar du en kraftig blödning:



Ring 112 eller be någon annan göra det.

Tryck direkt på såret med raka armar. Gärna med hjälp av en ihopknölad t-shirt, halsduk eller liknande.

Blir du trött eller behöver hjälp, be någon trycka på dina händer.

Behåll trycket tills ambulanspersonal säger åt dig att släppa.

Extremväder

Extremväder som skyfall, översvämningar och värmeböljor blir allt vanligare. Risken för naturolyckor som jordskred och skogsbränder ökar.

Förbered dig och underlätta för myndigheternas insatser så här:

- Sök information på din kommuns webbplats eller msb.se om risker och beredskap för exempelvis ras, erosion och översvämning där du bor.
- Besök msb.se eller krisinformation.se för råd om hur du kan förbereda dig för extremväder.
- Ta reda på om det är eldningsförbud innan du eldar eller grillar. Informationen får du bland annat på krisinformation.se.
- Följ väderprognosen och ladda ner appar för att få varningar, exempelvis från krisinformation.se, Sveriges Radio och SMHI Väder. Ta varningarna på allvar.

Vid extremväder och naturolyckor får du information i Sveriges Radio P4 om vad du ska göra, exempelvis koka ditt dricksvatten eller utrymma.

Smittor

Allvarliga smittsamma sjukdomar kan spridas snabbt och leda till stora utbrott.

Om en smittsam sjukdom börjar spridas kommer myndigheterna att gå ut med råd om hur du kan skydda dig själv och andra.

- Håll dig uppdaterad med information från till exempel din kommun, smittskyddsläkaren i din region och myndigheter.
- Hjälp till att minska smittspridningen genom att följa råden från myndigheterna.

Du som har behov av extra stöd

Om du brukar få särskilt stöd från kommunen, kommer du få det även i kris och krig. Men du behöver också ha en egen beredskap utifrån dina behov.

- Diskutera med anhöriga, vänner, grannar, assistenter eller biståndshandläggare om vilken hjälp du kan behöva.
- Gör en krisplan som även innehåller information om exempelvis mediciner och hjälpmedel.
- Planera hur du tar dig till skyddsrum och andra skyddade platser.
- Använd Teletal, Texttelefoni eller Bildtelefoni för att få viktig information på telefon.
- Om du har nedsatt hörsel, använd appen från krisinformation.se och tillåt notiser för att få viktiga meddelanden (VMA).
- Om du har nedsatt syn, använd uppläsningsverktyg eller skärmläsare för att få information från myndigheter.
- Du kan ta med ledarhund och assistanshund till skyddsrum.

Mer information på msb.se och krisinformation.se.

Du som har husdjur

Du ansvarar för att ditt husdjur mår bra också i kris och krig. Se till att ha minst en veckas beredskap för ditt djur.

Vid ett luftangrepp kan du ta med husdjur till skyddade platser som källare, garage och tunnelbanestationer. Måste du lämna husdjuret hemma kan du ställa fram extra vatten, samt extra foder om ditt husdjur klarar fri tillgång till mat.

Bra att ha hemma:

- ☐ Foder och vatten i dunkar.
- ☐ Mediciner som djuret behöver.
- ☐ Bur eller annat att transportera djuret i.
- ☐ Telefonnummer till veterinär, djurförsäkring och id-nummer på papper.

! Du som har hästar eller lantbruksdjur hittar information om beredskap på jordbruksverket.se.

Om du är orolig

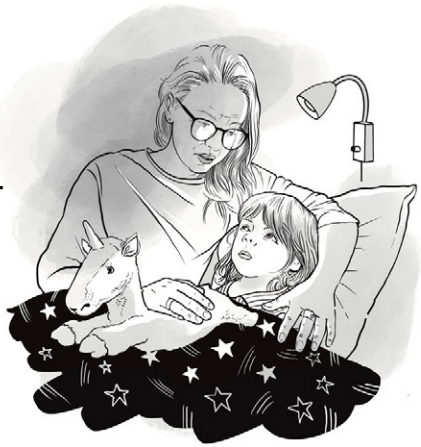
Vi lever i en tid med hot som kan skapa oro och osäkerhet. Här är några råd om hur du kan hantera din oro:

- Prata med anhöriga, vänner, grannar eller någon förening om din oro. Det kan göra att du känner dig mindre ensam.
- Engagera dig, exempelvis genom att hjälpa andra att stärka sin beredskap. Det kan ge en känsla av mening.
- Ta hand om din hälsa. Bra mat, sömn och träning minskar stress och gör att du mår bättre.
- Begränsa ditt flöde av negativa nyheter om läget i världen. Hitta en nivå som är lagom för dig. Ge tid åt sådant som får dig att må bra.
- Ta kontakt med vården om du mår mycket dåligt.

Att prata med barn om kris och krig

Barn i olika åldrar uttrycker oro på olika sätt. Var närvarande och uppmärksam på ditt barn.

- Förklara för barnet vad som händer.
- Lyssna och öppna upp för samtal.
- Berätta bara sådant som du vet är sant, undvik för många detaljer.
- Har du inte svar på alla frågor är det bra att säga det.
- Gör saker med barnet som tar fokus från oron.



Viktiga telefonnummer

112
Akut nödsituation – ambulans, räddningstjänst och polis.

114 14
Om du vill kontakta polisen och det inte är bråttom.

113 13
Få eller lämna information om allvarliga olyckor och kriser.

1177
Rådgivning om du är sjuk eller har skadat dig.

Mer information

MSB.se
Om beredskap för kris och krig, filmer, övningar och utbildningar från Myndigheten för samhällsskydd och beredskap.

Forsvarsmakten.se
Om det militära försvaret av Sverige och allierade.

Krisinformation.se
Samlad information om kris och krig från svenska myndigheter.

Lilla.krisinformation.se
För barn och unga om kris och krig.

Viktigt meddelande till allmänheten (VMA)

Signal i 7 sekunder och paus i 14 sekunder.
Slutar efter 2 minuter.

Gå in. Stäng fönster, dörrar och ventilation.
Lyssna på Sveriges Radio P4.

Beredskapslarm

Signal i 30 sekunder och paus i 15 sekunder.
Slutar efter 5 minuter.

Lyssna på Sveriges Radio P4. Du som är värnpliktig eller civilpliktig ska genast ta dig till den plats du fått besked om.

Flyglarm

Korta signaler i 1 minut.

Ta dig genast till skyddsrum eller annan skyddad plats.
Välj det som är närmast.

Faran över

Lång obruten signal i 30 sekunder.