



スウェーデン国民への重要なお知らせ



# 危機または戦争に備えて

In case of crisis or war

— 本パンフレットは、スウェーデン政府等が作成・配布されたものを翻訳ツールを使い日本語翻訳したものです —

このパンフレットは、スウェーデン政府の委託により、スウェーデンの全世帯に配布されています。スウェーデン民間非常事態庁(MSB)が内容を担当しています。このパンフレットは、スウェーデン語、英語で注文できます。また、スウェーデン語手話、音声フォーマット、点字でもご利用いただけます。詳しくはmsb.seをご覧ください。

**このパンフレットは大切に保管してください。**

The Swedish Civil Contingencies Agency  
(MSB)651 81 Karlstad msb.se  
Illustrations: Patrik Berg  
発行番号 MSB2400 - November 2024  
ISBN: 978-91-7927-529-7



## スウェーデンにお住まいの皆様へ

私たちは不確実な時代に生きています。現在、世界の片隅で武力紛争が繰り広げられている。テロリズム、サイバー攻撃、偽情報キャンペーンは、私たちを弱体化させ、影響を及ぼすために利用されている。

これらの脅威に対抗するために、私たちは団結しなければなりません。もしスウェーデンが攻撃を受けたら、誰もがスウェーデンの独立と民主主義を守るためにそれぞれの役割を果たさなければならない。

私たちは、愛する人、同僚、友人、隣人とともに、日々レジリエンスを高めています。

このパンフレットでは、危機や戦争に備え、どのように行動すべきかを紹介しています。

皆さんは、スウェーデン全体の緊急事態への備えの一翼を担っているのです。

# 目次

不確実な時代には、備えることが重要 .....	5
私たちはともにスウェーデンを強くする .....	6
スウェーデンの防衛 .....	7
警戒態勢の強化 .....	8
総合的な防衛義務 .....	9
警報システム .....	10
空襲時に避難場所を探す .....	12
家庭での備え .....	15
避難 .....	19
民間防衛シェルター .....	20
心理的防衛 .....	22
デジタル・セキュリティ .....	23
テロ攻撃 .....	24
出血を止める方法 .....	25
異常気象 .....	26
感染の危険性のある病原体 .....	27
特別な支援が必要な場合 .....	28
ペットを飼っている場合 .....	29
不安を感じているなら .....	30
危機や戦争について子どもに話す .....	30
重要な電話番号と詳細情報 .....	31-32

## 不確実な時代には、備えることが重要

軍事的脅威のレベルは高まっている。スウェーデンへの武力攻撃という最悪のシナリオに備えなければならない。

### 戦争-私たちの自由に対する究極の脅威

軍事的暴力が私たちを支配するために用いられるとき、自由で独立した生活を送る私たちの権利は脅かされる。

しかし、武力衝突以外にも、私たちの社会に影響を与え、弱体化させる方法はある。例えば、サイバー攻撃、偽情報キャンペーン、テロ、破壊工作などである。こうした攻撃はいつでも起こりうる。今ここで起きているものもある。

私たちは決して自由を当然なものと考えてはならない。私たちの勇気と開かれた社会を守ろうとする意志が不可欠であり、そのためには一定の犠牲を払う必要があるかもしれない。

スウェーデンが攻撃されても、私たちは決して降伏しない。それに反するいかなる示唆も偽りである。

### その他の深刻な脅威

私たちはまた、以下のようなその他の深刻なリスクや脅威に対する回復力を強化する必要があります：

- ・異常気象
- ・危険な病原体
- ・重要なITシステムの障害
- ・組織犯罪



## 私たちはともにスウェーデンを強くする

危機や戦争の際には、私たち全員がスウェーデンの回復力に貢献する必要があります。

スウェーデンの安全保障が脅かされる時、政府機関、地方公共団体、自治体は大きな責任を負います。たとえば自治体は、病人や高齢者の世話をし、保育や救援サービスが可能な限り中断されないようにします。民間部門もまた、私たちの備えのために貢献している。

深刻な事態が発生した場合、援助は主にそれを最も必要とする人々に集中されなければならない。つまり、私たちの多くは、少なくとも1週間は自力で何とかしなければならない。

以下は、私たちの集団的な備えに対して、どのように関与できるかの例である：

- ・スウェーデンの総合防衛システムの枠組みの中で特定の任務を担う自主防衛組織に参加する。その他にも、重要な役割を果たす非営利団体や宗教団体もある。
- ・CPR(心肺蘇生法)の講習を受ける。
- ・可能であれば献血をする。
- ・例えば、アパートや集合住宅に住む近隣の人々と、集団としての備えを強化する方法について話し合う。

## スウェーデンの防衛

スウェーデンの総合防衛システムは、軍事防衛と民間防衛で構成されている。スウェーデンはNATOの集団防衛にも参加している。

### 軍事防衛

スウェーデンの軍事防衛は、武力攻撃からスウェーデンとNATO同盟国を守り、国境を防衛し、紛争解決を支援する。スウェーデン軍と、スウェーデンの軍事防衛を支援することを中核的任務とする政府機関から構成されています。

### 民間防衛

民間防衛には、政府機関、地方自治体、民間部門、非営利団体とともに、スウェーデンに住むすべての人が関わっています。民間防衛の最も重要な任務のひとつは、軍事防衛を支援することである。もう一つの中核的な任務は、住民を保護し、必要不可欠な公共サービスを可能な限り、たとえ戦時中であっても中断させないようにすることである。必要不可欠な公共サービスには、エネルギー、医療、交通などが含まれる。

### NATOにおけるスウェーデン

スウェーデンは軍事同盟NATOの一員である。この同盟の目的は、加盟国が一丸となることで他国からの攻撃を抑止することである。それにもかかわらずNATOの一国が攻撃された場合、同盟の他の国々がその防衛を支援する。





## 警戒態勢の強化

戦争または戦争の脅威が生じた場合、スウェーデン政府は自国防衛能力を高めるため、警戒態勢の強化を発表することがある。

警戒態勢の強化では、必要不可欠なサービスや機能が中断されないようにしながら、侵略者に対して団結することが求められます。このような事態が発生した場合、皆さんもさまざまな役割を求められる可能性があります。

警戒態勢の強化に関するアナウンスは、ラジオ、テレビ、テレテキストなど、さまざまなチャンネルを通じて放送される。また、緊急警報は、警戒態勢が最も高まったことを知らせるために使用されることもある。

緊急警報は、スウェーデンが戦争状態にあること、または武力衝突の恐れが差し迫っていることを知らせるものである。国防全体を直ちに動員し、全員が戦争に備えなければならない。国全体が最高度の警戒態勢に入る。

## 総合的な防衛義務

16歳になった年から70歳になる年の終わりまで、あなたはスウェーデンの国防の総合的な防衛義務の一部であり、戦争または戦争の脅威が発生した場合には兵役に就く必要があります。

国防義務は、スウェーデンまたは外国に住むすべてのスウェーデン国民に適用されます。防衛義務は、スウェーデンに居住する外国人にも適用されます。防衛義務には以下のものがある：

- ・軍務または民間防衛業務 警戒態勢が強化されている間は、戦時配属先で指定された場所に直ちに行かなければならない。
- ・一般兵役。スウェーデン政府が一般国民サービスを発動した場合、スウェーデンの総合防衛システムを支援するために、職場にとどまるか、その他の任務を遂行しなければならない。

警戒態勢が強化されている間は、特定の戦時配属が指定されていない限り、通常通り出勤してください。



## 警報システム

重大な事故、危機、戦争の脅威、戦争が起きた場合、さまざまな方法で警告が発せられることがあります。さまざまなサイレンの意味を学びましょう。

### 屋外警報

大音量のサイレンを使用する屋外警報システムは、ほとんどの市町村とスウェーデンの原子力発電所周辺で運用されている。このシステムは、3月、6月、9月、12月の祝日でない最初の月曜日の午後3時(15時)にテストされます。

### 公共サービス広告(PSA)



このサイレンは7秒間鳴り、その後14秒間沈黙する。  
このパターンが2分間繰り返される。

屋内に入り、すべての窓とドアを閉め、可能であれば換気のスイッチを切ってください。詳しくはスウェーデンの公共放送 Sveriges Radio のチャンネル P4 を聞いてください。

緊急警報・情報システム、PSA (Public Service Announcement) は、例えば、有毒ガスを放出したり爆発を引き起こしたりする危険な大気質の事象や火災が発生した場合など、緊急事態に使用されます。公共放送は主に以下の放送局を通じて放送される：

- ・Sveriges Radio、SVT (スウェーデンの公共放送テレビ)、SVT Teletext、民放ラジオ・テレビチャンネル。
- ・krisinformation.se、SOS Alarm 緊急サービス、Sveriges Radio、SVT を含むアプリ。
- ・被災地の携帯電話に送信されるテキストメッセージ。

## 緊急アラーム



サイレンが30秒間鳴り、その後15秒間無音になります。  
このパターンが5分間繰り返されます。

屋内に入る。スウェーデンの公共放送 Sveriges Radio のチャンネル P4 を聞く。緊急警報は、国全体が最高の警戒態勢にあることを意味します。軍隊に所属している場合、または民間防衛に従事している場合は、直ちに指定された戦時配属先に移動してください。戦時配属先が現在の職場の場合は、雇用主の指示に従ってください。

## 空襲警報



このサイレンは短い破裂音で構成されており、1分間鳴り続けます。

すぐに避難してください。例えば、民間防衛シェルター、地下室、その他の防護構造物などです。屋外よりも屋内、できれば窓のない部屋の方が安全です。

## オールクリア



30秒間続く長いサイレン。

Lång obruten signal i 30 sekunder.



## 空襲時に避難場所を探す

空襲があったら、すぐにシェルターなどの防護施設に避難しなければならない。一番近い場所を選んでください。また、軍の攻撃が予想される場合は、その地域から避難する必要があります。

警告は、空襲警報やスウェーデンの公共放送局 Sveriges Radio の P4 チャンネルなど、さまざまなチャンネルを通じて放送されます。

民間防衛シェルターは、衝撃波や爆弾の破片から身を守る。また、核兵器による爆風や熱波からも身を守る。シェルターは、放射性降下物、化学兵器からのガス、生物兵器に関しては、他の空間よりも優れた防護を提供する。

## その他の避難場所

地下室、車庫、地下鉄の地下駅なども、空襲時の避難場所となる。トンネルや壁もある程度の防御になる。できれば窓のない部屋がよい。

屋外にいて身を隠す時間がない場合は、地面に伏せる必要がある。できれば小さな穴や溝の中がいい。

「オールクリア」のサイレンが聞こえたら、避難所を離れてもよい。負傷している人や閉じ込められている人を助けてください。

### 核兵器

世界的な脅威レベルの上昇により、核兵器が使用されるリスクが高まっている。核兵器、化学兵器、生物兵器が使用される攻撃時には、空襲の時と同じように身を隠してください。民間防衛シェルターが最善の防護策となる。放射線レベルは2、3日後には劇的に低下する。

# 初歩的な防護

- 屋外の穴や溝
- トンネルや壁のそば
- 屋内、窓のない部屋
- 地下室、ガレージ、地下の地下鉄駅
- 民間防衛シェルター

# 最も効果的な防護策





## 家庭での備え

少なくとも1週間は自力で対処できれば、私たちの集団的な備えに貢献できます。

チェックリストにあるアドバイスを、あなたのニーズや状況に合わせて活用してください。例えば、近所の人など、他の人と共有できるものもあるでしょう。危機や戦争の時には、私たち全員が助け合わなければなりません。

何か深刻な事態が起きたときに慌てなくて済むよう、前もって準備しておきましょう。

### 水

1日に最低3リットルの水が必要で、主に飲み水と調理に使います。飲料水が不足した場合は、市町村が公共の貯水タンクを用意してくれます。しかし、それでも非常時のために家に水を確保しておく必要があります。

- 貯水用の容器や蓋つきのバケツを用意する。
- ボトル入りの水を買うか、保存容器に水を入れておく。
- 水は暗くて涼しい場所に保管する。年に1、2回、水の味やにおいがいつもと違うかどうかをチェックする。必要に応じて水を交換する。
- 水が安全に飲めるかどうかわからない場合は、沸騰するまで煮沸する。



水はペットボトルに入れて冷凍庫に入れましょう。電気が止まっても、ペットボトルは氷嚢として使えます。氷が溶けたら、水を飲むことができます。ペットボトルが凍ったときに割れることがあるので、ペットボトルは上まで水を入れないこと。

## 暖房

冬に停電すると、家の中の温度はすぐに下がります。一部屋に集まり、窓に毛布をかけ、床に敷物をしましょう。家にあると便利なもの。

- 暖かい全天候型のアウトドアウェア、ウール素材の服、厚手の靴下、ビーニー、手袋、マフラー。
- 毛布、スリーピングマット、寝袋。
- 電気を必要としない代替熱源、たとえばガスヒーターやパラフィンヒーター。
- ろうそく、ティーライト、熱源用の燃料。
- マッチ、火起こし器、消火器。



代替熱源を使用する場合は、必要な予防措置を講じてください。窓を開けて換気をし、寝る前には必ず熱源のスイッチを切ってください。

## 通信

政府当局からのニュースや重要な情報を受信できなければなりません。また、家族や友人とも連絡が取れるようにしておく必要があります。

家にあると便利なもの。

- 電池、ソーラーパネル、巻き上げ機構で動くラジオ。
- 予備のバッテリー。
- 携帯電話と充電済みのパワーバンク。
- 車用の電話充電器。
- 紙に書き留めた重要な電話番号。



スウェーデンの公共放送局Sveriges RadioのチャンネルP4は、緊急情報の公式チャンネルです。危機や戦争が起きても放送を続けます。お住まいの地域のP4チャンネルの周波数は [krisinformation.se](http://krisinformation.se) で検索してください。

## 食料

食べ応えがあり、エネルギーが豊富で、常温で安全に保存できる食料が必要です。すぐに調理できるもの、水分が少なくてすむもの、すぐに食べられるものを用意しましょう。普段の買い物の際に、1~2品目買い足すだけで、非常用備蓄品を増やすことができる。

### 家にあると便利なもの。

- 生鮮食品以外のもの：穀類、シリアル、パスタ、米、クスクス、インスタント・マッシュポテト、粉ミルク、トルティーヤ、クリスピーブレッド、クラッカー、塩、スパイスなど。
- 缶詰：トマト、野菜、果物、調理済み食品。
- 高タンパク質：乾燥または缶詰の肉や魚、ひよこ豆、豆類、レンズ豆、チューブ入りのチーズ。
- 高脂肪：食用油、ペースト、オイル漬けのサンドライトマト、タップナード、ピーナッツバター、ナッツ類、種子類。
- エネルギー補給：フルーツカスタード、ジャム、チョコレート、蜂蜜、プロテインバー、ドライフルーツ。
- 飲み物：コーヒー、紅茶、ホットチョコレートミックス、ブルーベリーとローズヒップのスープ、ジュース、牛乳。
- 子供用の食べ物：お粥、粉ミルク、オートミール、離乳食。



入手可能な果物やベリーを利用する。庭やバルコニー、窓辺で食べられるものを育てる。

## 通貨

さまざまな方法で支払いができることは、緊急時の備えを高める。現金は時々使うようにしましょう。あるとよいもの。

- 少なくとも1週間分の現金、できれば異なる額面のもの。
- デビットカードやクレジットカード、デジタルサービスなど。

## トイレ

停電などで水が出ない場合、トイレの水を流すことができません。他の方法で排泄物を処理し、衛生状態を保つ準備をしてください。

流せなくてもトイレで排尿してもよい。トイレトペーパーは、蓋つきのゴミ箱やバケツに捨てる。

排泄物を処理するには、ビニール袋やゴミ袋を便器に入れるか、ポータブルトイレや蓋付きのバケツを使います。排泄物には堆肥やおがくずを敷いてください。お住まいの市町村は、排泄物を捨てる場所についての情報を提供しています。

### 家にあると便利なもの

- |                                           |                                     |
|-------------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> トイレトペーパー。        | <input type="checkbox"/> ビニール袋やゴミ袋。 |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ、手指消毒剤。 | <input type="checkbox"/> 堆肥やおがくず。   |
| <input type="checkbox"/> おむつ、生理用品。        | <input type="checkbox"/> 蓋付きのバケツ。   |



臭いがこもるのを防ぐため、尿と排泄物が混ざらないようにする。

### 家に置いておくとよいもの

- |                                             |                                            |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> キャンプ用ストーブ、バーナー、燃料。 | <input type="checkbox"/> トーチ、ヘッドランプ。       |
| <input type="checkbox"/> 家庭用薬品、救急箱。         | <input type="checkbox"/> 万能オープナー。          |
| <input type="checkbox"/> マッチ、火かき棒。          | <input type="checkbox"/> タンク燃料、充電されたバッテリー。 |



処方薬や使い捨て製品が必要な場合(糖尿病の場合など)は、1カ月分を家に常備しておく。

## 避難

差し迫った軍事攻撃、自然災害、危険な排気ガスが発生した場合、その地域から速やかに避難しなければならないことがあります。

避難の指示は、公共放送(PSA)システムなど、さまざまなチャンネルを通じてアナウンスされます。スウェーデンの公共放送 Sveriges Radio(チャンネルP4)のスイッチを入れ、政府当局の指示に従ってください。

自力で避難できない場合は、安全な場所に到着した時点で、緊急居住区や食料の提供などの支援が受けられます。

## 持ち物

急いで避難する必要がある、しばらくの間自宅に戻れない場合に備えて、必要な持ち物のリストを作っておきましょう。

- 数日分の食料と水。
- 写真付き身分証明書、デビットカードまたはクレジットカード、現金。
- 医薬品と補助具(補聴器など)。
- 電池、ソーラーパネル、巻き上げ式のラジオ。
- 防寒着、防水性のアウター、予備の衣類。
- 洗面用具、衛生用品。
- 携帯電話と充電器。
- 地図、コンパス。
- 電話番号や保険情報など。





## 民間防衛シェルター

特定の民間防衛シェルターは指定されていません。msb.seには、スウェーデンのすべての避難所をピンポイントで示した地図があります。

避難所には、水と基本的なトイレがあるはずですが、時間に余裕があれば、食べ物、防寒着、洗面用具を持参すること。避難所には数日間滞在する覚悟が必要です。

平時には、シェルターを他の活動に使うこともできる。ただし、必要が生じた場合は48時間以内にリセットし、利用できるようにすることが義務付けられている。警戒態勢が強化されている間は、所有者はシェルターが適切に準備されていることを確認する義務がある。

シェルターには、オレンジ色の長方形の中に青い三角形のマークが付けられている。このマークは、その敷地が戦争法の下で保護されていることを意味する。



## 最寄りの民間防衛シェルター

警戒態勢が高まった場合にシェルターが必要な場合、あなたには、現在地に最も近いシェルターに入る権利がある。



自宅、学校、職場の近くにシェルターやその他の防護施設を探しましょう。



## 心理的防衛

外国勢力やスウェーデン国外の他者は、私たちに影響を与えるために偽情報、誤報、プロパガンダを使用する。

主にオンラインプラットフォームやソーシャルメディアを通じて、私たちに影響を与えようとする試みは日常的に行われています。これらの行為の目的は、不信感を植え付け、私たちの自衛の意志を削ぐことです。

私たちに影響を与えようとする者たちは、以下のような方法でそれを行う可能性がある：

- ・嘘、虚偽の物語、あるいは部分的には真実であるが文脈を無視したストーリーを広める。
- ・偽の画像、ビデオ、音声記録を作成する。
- ・特定の問題や出来事に関連する強い感情を引き出して、互いに対する不安感や疑心暗鬼を高めようとする。

私たちの集団的なレジリエンス(回復力)にどう貢献できるか：

- ・強い反応を引き起こすような内容に注意する。
- ・信頼できる情報源から得たとわかっている情報だけを共有する。
- ・複数の異なる情報源から情報を確認する。
- ・重大なことが起きたときは、政府の公式な情報源から検証を受ける。



## デジタル・セキュリティ

デジタル化は、重要なITシステムを破壊するサイバー攻撃に対して私たちが脆弱にする可能性がある。

家庭でも職場でも、安全でセキュアな方法で情報を扱うことで、スウェーデンのレジリエンスを強化する一翼を担っています。

### 始めるためのヒント

- ・文字、数字、記号を組み合わせた強力なパスワードを作成する。
- ・電子メールのリンクをクリックしたり、知らない送信者からの添付ファイルを開いたりしない。
- ・セキュリティ・アップデートをすぐにインストールする。
- ・重要な情報のバックアップを定期的に行う



# テロ攻撃

テロ攻撃や武力攻撃は、人や、交通システムや電力網などの重要なインフラに向けられることがあります。被害を受けた場合は、直ちに行動すること。



## 逃げる

その場所から遠く離れる。

---

## 隠れる

部屋に閉じこもったり、逃げられない場合は隠れる。携帯電話をマナーモードにする。

---

## 知らせる

112番通報し、何が起きたかを報告する。

## 注意すること

- ・ネットワークに負担をかけないように、助けを求める必要がある場合のみ電話する。
- ・警察、救助隊、政府機関の指示に従うこと。
- ・何が起きているのか、噂や確証のない情報を流さないこと。
- ・危険にさらされている可能性のある人に電話をかけないこと。隠れ家が見つかるかもしれません。

## 出血を止める方法

傷病者を助ける前に、あなたと傷病者の安全を確認する。ひどい出血を止める方法です：



救急隊に電話(112)するか、誰かに電話してもらおう。

---

腕を伸ばした姿勢で、できれば束ねたTシャツやスカーフなどを使い、傷口を直接強く圧迫する。

---

疲れてきたり、介助が必要な場合は、誰かに手の上から圧迫してもらおう。

---

救急車が到着し、救急隊員が圧迫を解いてもよいと言うまで、圧迫を維持する。

## 異常気象

豪雨、洪水、熱波などの異常気象が頻発しています。また、土砂崩れや森林火災などの自然災害のリスクも高まっています。

政府当局の支援を受けて、備えを強化するために、以下のステップを踏んでください：

- ・土砂崩れ、浸食、洪水などのリスクとそれに対する備えについて、市町村のウェブサイトやkrisinformation.seを訪問し、異常気象に備えるためのアドバイスを得る。
- ・焼き火やグリルをする前に、お住まいの地域に火気厳禁令があるかどうかを確認しましょう。情報はウェブサイトなどで入手できる。
- ・天気予報に注意を払い、気象警報を提供するアプリをダウンロードする。例えば、krisinformation.se、スウェーデンの公共放送局Sveriges Radio、SMHI Väderなど。
- ・発令された警告はすべて真剣に受け止めるべきである。



異常気象や自然災害が発生した場合は、スウェーデンの公共放送局Sveriges Radio(チャンネルP4)のスイッチを入れ、情報や指示を入手する。



## 感染の危険性のある病原体

感染症は急速に広がり、大流行を引き起こすことがある。

感染症が蔓延し始めた場合、政府機関は、自分自身や他の人を守るための推奨事項を提供する。

- ・市町村、地域の感染症専門家、政府機関から、常に最新の情報を入手する。
- ・政府機関の勧告に従うことで、病気の蔓延を抑えることができます。



## 特別な支援が必要な場合

現在、市町村から特別な支援を受けている人は、危機や戦争が起きても引き続き支援を受けることができます。しかし、その場合でも、それぞれの必要性に応じた防災対策を行う必要があります。

- ・家族、友人、近所の人、援助者、ケアマネジャーなどに、どのような援助が必要かを相談する。
- ・処方薬やその他の医療補助品などに関する重要な情報も含めた危機管理計画を立てる。
- ・避難所やその他の保護された場所への移動の準備をする。
- ・携帯電話のアクセシビリティ機能を使い、最も重要な情報を受け取る。
- ・聴覚に障害のある方は、[krisinformation.se](https://krisinformation.se)のアプリを使い、通知をオンにして公共サービス広告(PSA)を受信する。
- ・視覚障害者の方は、音声合成ツールやスクリーンリーダーを使用して、政府当局からの情報を受信してください。
- ・盲導犬や介助犬は民間防衛シェルターで飼うことができます。



詳細は[msb.se](https://msb.se)または[krisinformation.se](https://krisinformation.se)を参照。

## ペットを飼っている場合

危機や戦争が発生した場合、ペットの世話と健康管理はあなたの責任です。少なくとも1週間は持ちこたえられるよう、家に必需品を用意しておきましょう。

空襲の場合は、ペットを地下室、ガレージ、地下鉄駅などの防護構造物に連れて行くことができます。どうしてもペットを家に置いていかなければならない場合(ペットが自由に食べ物を手に入れることができる場合)、追加の食料と水を置いておく。



### 家に置いておくときよいもの

- 保存容器に入れたドライフードと水。
- 動物用の薬。
- ケージなど、動物を運ぶためのもの。
- 獣医師への手書きの電話番号、保険情報、ID番号。



馬や家畜を飼っている場合は、[jordbruksverket.se](http://jordbruksverket.se)で緊急時の備えに関する詳細情報を入手できます。

## 不安を感じてるなら

不確実な時、人は不安や心配を感じるものです。不安に対処するためのヒントをいくつか紹介しましょう：

- ・家族、友人、近所の人、精神保健機関に自分の気持ちを話してみましよう。孤独を感じるものが少なくなります。
- ・例えば、他の人が緊急時の備えを向上させるのを手伝うなど。そうすることで、目的意識を持つことができる。
- ・自分の健康に気をつける。良い食事、睡眠、運動はストレスを和らげ、幸福感を高める。
- ・ニュースの摂取を制限する。自分に合ったレベルを見つけ、気分が良くなることをする時間を増やす。
- ・不安がひどい場合は、専門家の助けを求める。

## 危機や戦争について子どもに話す

さまざまな年齢の子どもは、さまざまな方法で心配を表現する。その場において、ストレスや不安の兆候に注意を払う。

- ・子どもに状況を説明する。
- ・話を聞き、会話に誘う。
- ・確かな情報だけを話す。不必要な詳細は避ける。
- ・すべての答えを持っていない場合は、正直にそれを認める。
- ・子どもの集中力を高めるような活動を一緒に計画する。



## 重要な電話番号

112

急を要する緊急事態用-救急車、救助サービス、警察。

114 14

緊急時以外の警察との連絡用。

113 13

重大な事故や危機に関する情報を受け取ったり、提供したりするため。

1177

ケガや病気の際の医療支援。

## 詳細情報

MSB.se

スウェーデン民間非常事態庁 (The Swedish Civil Contingencies Agency) が提供するビデオ、演習、コースなど、危機や戦争の際の緊急事態への備えに関する詳細情報。

Forsvarsmakten.se

スウェーデンとその同盟国の軍事防衛について。

Krisinformation.se

スウェーデン政府当局からの緊急情報。

Lilla.krisinformation.se

子どもや若い視聴者に適した危機と戦争に関する情報。

## 公共サービス広告(PSA)



このサイレンは7秒間鳴り、その後14秒間沈黙する。  
このパターンが2分間繰り返される。

屋内に入り、すべての窓とドアを閉め、可能であれば換気のスイッチを切ってください。詳しくはスウェーデンの公共放送Sveriges RadioのチャンネルP4を聞いてください。

## 緊急アラーム



サイレンが30秒間鳴り、その後15秒間無音になります。  
このパターンが5分間繰り返されます。  
スウェーデンの公共放送Sveriges RadioのチャンネルP4でお聞きください。  
軍人や公務員の場合は、指定された場所に直ちに移動してください。

## 空襲警報



サイレンは短い破裂音で構成され、1分間鳴り続けます。  
直ちに民間防衛シェルターまたは他の防護場所を探してください。  
最も近い場所を選んでください。

## オールクリア



30秒間続く長いサイレン。