



KĀ RĪKOTIES KRĪZES GADĪJUMĀ



SAGLABĀ
ŠO BUKLETU!



INFORMATĪVO MATERIĀLU IZSTRĀDĀJUSI
LATVIJAS REPUBLIKAS AIZSARDZĪBAS MINISTRĪJA

UZZINI VAIRĀK MILITĀRO ZIŅU PORTĀLĀ:
<https://www.sargs.lv>



Информацию по русски вы можете найти на
<https://bit.ly/2Ancgq9>



Information in English on
<https://bit.ly/2Lrizv2>



INFORMĀCIJA SAGATAVOTA SADARBĪBĀ AR



SATURA RĀDĪTĀJS

RĪCĪBA PIRMAJĀS 72 STUNDĀS / 3 DIENNAKTĪS _____ 4

- KĀPĒC TEV TO IR SVARĪGI ZINĀT? _____ 4
- IEDZĪVOTĀJU BRĪDINĀŠANA UN INFORMĒŠANA PAR NOTIKUŠO UN TURPMĀKO RĪCĪBU _____ 5
- KĀ RĪKOTIES KRĪZES SITUĀCIJĀ? _____ 6

IETEIKUMI, KĀ SAGATAVOTIES _____ 7

- ŪDENS _____ 7
- PĀRTIKA _____ 7
- MEDIKAMENTI _____ 8
- KAS IR ĀRKĀRTAS GADĪJUMU SOMA UN KO TAJĀ LIKT IEKŠĀ? _____ 9

IEDZĪVOTĀJU RĪCĪBA KARA GADĪJUMĀ _____ 10

- PAZĪSTI SAVUS DIENESTUS _____ 10
- MILITĀRĀ APDRAUDĒJUMA PĀRVARĒŠANA _____ 12
- PRETOŠANĀS _____ 13
- EVAKUĀCIJA _____ 14
- TESTS _____ 15

KĀPĒC TEV TO IR SVARĪGI ZINĀT?

Katastrofu, pandēmiju vai karadarbības rezultātā var pazust elektrība, internets un mobilie sakari, var nestrādāt veikali, degvielas uzpildes stacijas un bankomāti.



Šis buklets palīdzēs Tev un Tavai ģimenei savlaicīgi sagatavoties, lai spētu noturēties (izdzīvot) šādos apstākļos vismaz pirmās 72 stundas jeb 3 diennaktis līdz atbildīgie dienesti būs spējīgi atjaunot kritiskos pakalpojumus un sniegt nepieciešamo palīdzību.

Labākais veids, kā pasargāt sevi un savus tuviniekus, ir savlaicīgi sagatavoties jebkādai ekstremālai situācijai.



- 1 Izrunā un vienojies ar saviem tuviniekiem par rīcības plānu.
- 2 Sagatavo pārtikas, ūdens un pirmās nepieciešamības preču krājumus vismaz 3 – 7 dienām.
- 3 Saliec ārkārtas gadījumu somu (skaties 9. lpp.).
- 4 Pieraksti blociņā vai iegaumē savu tuvinieku, kaimiņu, draugu un citu Tev svarīgu personu mobilo tālrunu numurus un aicini viņus darīt tāpat.



Regulāri atsvaidzini **praktiskās zināšanas**, kas varētu palīdzēt Tev un Taviem tuviniekiem ekstremālos apstākļos (pirmā palīdzība, ūdens iegūšanas vietas, operatīvo dienestu tālrunu numuri, u.c.)

IEDZĪVOTĀJU BRĪDINĀŠANA UN INFORMĒŠANA PAR NOTIKUŠO UN TURPMĀKO RĪCĪBU



IZDZIRDOT TRAUKSMES SIRĒNAS VAI APZIŅOŠANU
AR SKAĻRUŅIEM:

IESLĒDZ TV

IESLĒDZ RADIO

**LATVIJAS
TELEVĪZIJA**



**Latvijas
Radio**



seko informācijai atbildīgo dienestu sociālajos tīklos un mājaslapās:
www.mod.gov.lv; www.mil.lv; www.sargs.lv; www.iem.gov.lv;
www.vm.gov.lv



@aizsardzibasministrija; @latvijasarmija; @latvianfirefighters;
@Valsts.policija; @lekslietas; @VeselibasMinistrija; @NMPdienests



@aizsardzibasmin; @latvijas_armija; @ugunsdzeseji;
@Valsts_policija; @IeM_gov_lv; @veselibasmin; @NMPdienests



**Vai Tu jau seko
atbildīgajiem dienestiem
sociālajos tīklos?**

112

Vienotais ārkārtas
palīdzības
izsaukumu numurs



**Neizslēdz TV vai
radio** un seko
turpmākiem
paziņojumiem.



Pārbaudi informāciju
pirms dalies ar citiem.
Neizplati
nepārbaudītas ziņas
un baumas.



Operatīvajiem
dienestiem **zvani tikai**
ārkārtas gadījumā,
lai nepārslogotu to
darbu.

KĀ RĪKOTIES KRĪZES SITUĀCIJĀ?



- 1 Saglabā mieru.
- 2 Pildi atbildīgo dienestu rīkojumus.
- 3 Palīdzi tuviniekiem.



- 4 Noskaidro, vai kaimiņiem un cilvēkiem blakus nav nepieciešama palīdzība.
- 5 Iesaisties kā brīvprātīgais, sniedz atbalstu.



- 6 Arī Tu vari sniegt atbalstu pirmajās dienās ar savām zināšanām un prasmēm, materiāli tehniskiem līdzekļiem un resursiem, psiholoģisko atbalstu cietušajiem, atbalstu ģimenēm, kuru locekļi iesaistīti apdraudējuma pārvarēšanā, vai citādi palīdzēt.
- 7 Ja iespējams, turpini darbu, it īpaši tad, ja strādā iestādē vai uzņēmumā, kas nodrošina sabiedrību ar kritiskiem pakalpojumiem: elektrība, sakari, ārstniecība u.tml.

**NEESI KŪTRS UN VIENALDZĪGS,
IESAISTIES!**



**Varbūt Tu pazīsti kādu,
kuram krīzes gadījumā
vajadzīga palīdzība?**

ŪDENS



Dzeramais ūdens ir būtiskākais izdzīvošanas elements. Pieaugušajam jāuzņem vidēji 3 litri ūdens dienā (karstā laikā 4 litri). Krīzes situācijā ūdens apgādes traucējumi var apgrūtināt arī krāna ūdens pieejamību, kā arī ūdens noskalošanu tualetē.



APRĒĶINI:

cik litru dzeramā ūdens Tev un Taviem tuviniekiem ir nepieciešams glabāšanai mājās, lai tā pietiktu vismaz 3 dienām (ieteicams nedēļai)!



NOSKAIDRO:

kur tuvākajā apkārtnē dabā pieejamas dzeramā ūdens vietas (akas, avoti) un kā lietojamas ūdens attīrīšanas tabletes?

PĀRTIKA



Ēdiena pagatavošanu krīzes gadījumā varētu ietekmēt elektrības, gāzes un ūdens pieejamība, tādēļ ieteicams glabāt pārtiku:

- 1 glabājamu istabas temperatūrā;
- 2 ar ilgu derīguma termiņu (vismaz 6 mēn.);
- 3 pagatavojamu bez liela ūdens daudzuma un termiskās apstrādes;
- 4 pēc iespējas sātīgāku, ar augstu kaloriju daudzumu.



GLABĀ:

konservus un konservētus produktus, sakņaugus, makaronus, graudaugus, sausmaizītes, ātri pagatavojamās zupas, miltus, eļļu, cieto sieru, kafiju, tēju, cukuru, medu, ievārījumu, riekstus, u.c.



SEKO LĪDZI:

glabāto pārtikas produktu derīguma termiņam. Kad tas tuvojas beigām, izmanto tos uzturā un atkal papildini ilgi glabājamo produktu krājumus.



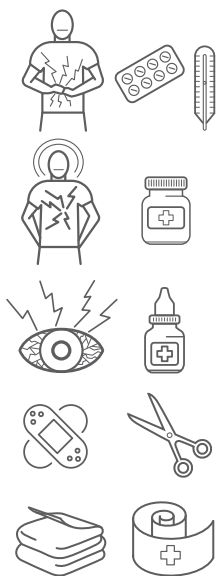
NEAIZMIRSTI:

par mājdzīvnieku pārtikas krājumiem.

MEDIKAMENTI



Krīzes laikā varētu nedarboties aptiekas vai tikt apgrūtināts ārstniecības iestāžu darbs. Tādēļ pārliecinies, ka **Tavā mājās aptieciņā ir vismaz viens ārstniecības līdzeklis no šādām medikamentu grupām un sekojoši līdzekļi, ko rekomendē Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests:**



KATRAS MĀJSAIMNIECĪBAS APTIECIŅĀ JĀBŪT:

- 1 pretsāpju un temperatūru mazinošiem līdzekļiem
- 2 medikamentiem pret gremošanas traucējumiem
- 3 pretalerģijas medikamentiem
- 4 medikamentiem ar nomierinošu efektu
- 5 dezinfekcijas līdzekļiem
- 6 pārsienamiem materiāliem un šķērēm (plāksteru komplekts, marles saites, salvetes u.c.)
- 7 ikdienā tev nepieciešamie medikamenti
- 8 kā arī siltumu atstarojošai izdzīvošanas segai un termometram

Izstrādājusi Aizsardzības ministrija pēc Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta rekomendācijām.



Vai esi pārliecinājies par medikamentu derīguma termiņu?

KAS IR ĀRKĀRTAS GADĪJUMU SOMA UN KO TAJĀ LIKT IEKŠĀ?

Ārkārtas gadījumu soma satur lietas, kas cilvēkam vai ģimenei būs nepieciešamas evakuācijas gadījumā. Izmanto šo sarakstu un sagatavo somu savlaicīgi.

SOMĀ LIEC:

DOKUMENTI UN INFORMĀCIJA

- svarīgu dokumentu (pase vai ID karte, autovadītāja apliecība) kopijas polietilēna iesaiņojumā;
- svarīgo telefona numuru sarakstu;
- portatīvo radioaparātu ar rezerves baterijām;
- nelielu naudas summu (5 EUR, 10 EUR un 20 EUR naudaszīmēs);
- ūdensdrošs bločiņš un rakstāmpiederumi.



PĀRTIKA UN ŪDENS

- pārtiku ar ilgu derīguma termiņu un augstu kaloriju saturu, ko var lietot bez termiskas apstrādes;
- daudzfunkcionālu saliekamo nazi, konservu attaisāmo, karoti, nepļīstošu bļodiņu un krūzīti;
- dzeramo ūdeni plastmasas pudelēs (3 dienām);
- sausā spirta plītiņu;
- ūdens filtru, dezinfekcijas tabletes;



SILTUMS UN GAISMA

- rezerves lādētāju, mašīnas lādētāju, ārējās enerģijas krātuvi (power bank);
- sērkokļus, šķiltavas, sveces, lukturīti, baterijas;
- siltu apģērbu, rezerves apakšveļu un ērtus apavus;
- guļammaisu vai segu, tūristu paklājiņu, vēlams, telti.



CITAS LIETAS:

- līmlenti, diegu, adatu, šķēres, rakstāmpiederumus;
- dvieli, tualetes papīru, vienreizlietojamās salvetes;
- dezinfekcijas līdzekli, higiēnas piederumus;
- medikamentus, ko lietojat (recepšu kopijas);
- pirmās palīdzības aptieciņu (skat. 8. lpp);
- rezerves brilles vai kontaktlēcas.



PAZĪSTI SAVUS DIENESTUS

Krīzes gadījumā šie dienesti veiks evakuāciju, sniegs medicīnisko palīdzību un atbildēs par sabiedrisko kārtību. Šiem cilvēkiem vienmēr būs līdzī dienesta apliecība.



KARAVĪRS



POLICISTS



NEATLIEKAMĀS
MEDICĪNISKĀS
PALĪDZĪBAS DIENESTA
BRIGĀDES DARBINIEKS



UGUNSDZESĒJS
GLĀBĒJS UN
INŠPEKTORS



ROBEŽSARGS

MILITĀRĀ APDRAUDĒJUMA PĀRVARĒŠANA

Ja valsti apdraud ārējais ienaidnieks, Ministru kabinets izsludina izņēmuma stāvokli, armija un atbildīgie dienesti īsteno aizsardzības pasākumus.



LATVIJA TIKS AIZSARGĀTA!

**JEBKĀDA INFORMĀCIJA PAR PADOŠANOS
VAI NEPRETOŠANOS IR VILTUS ZIŅAS!**

**KOPĀ AR NATO SABIEDROTAJIEM
MĒS AIZSARGĀSIM IKVIENU NO JUMS!**

TAVI PIENĀKUMI:

- 1 aizstāvēt valsts neatkarību, brīvību un demokrātisko valsts iekārtu (pilsoņi var tikt iesaukti militārajā dienestā)
- 2 pildīt atbildīgo dienestu rīkojumus, piemēram, iesaistīties glābšanas darbos vai nodot turējumā (mobilizēt) materiāli tehnisko līdzekļus, kas nepieciešami valsts aizsardzībai
- 3 turpināt ievērot likumus

**ESI VIENS NO MUMS –
KĻŪSTI PAR KARAVĪRU,
ZEMESSARGU VAI
REZERVES KARAVĪRU!**

PRETOŠANĀS

Pat ja karadarbības rezultātā īslaicīgi tiktu zaudēta kontrole pār daļu no teritorijas, mēs turpināsim valsts aizsardzību, izrādot pretestību tik ilgi, kamēr tiks atjaunota valsts neatkarība.

JA ATRODIES OKUPĒTAJĀ TERITORIJĀ:

- 1 evakuējies uz to valsts daļu, ko kontrolē NBS
- 2 turpini ievērot Latvijas Republikas likumus
- 3 nesadarbojies ar okupācijas varu:
 - nošķiries no viņu lēmumiem un darbībām
 - nepiedalies to organizētajos publiskajos pasākumos, nesniedzot tiem intervijas un neļaujot sevi filmēt
 - nepiedalies nelikumīgās vēlēšanās, referendumos vai tautas nobalsošanās

JA IZVĒLIES PRETOTIES, TEV IR TIESĪBAS:

- 1 īstenot bruņotu pretestību (t.sk. sabotāžu, kaitnieciskas darbības) pret ienaidnieka spēkiem NBS sastāvā
- 2 īstenot pilsonisku nepakļaušanos – piemēram, okupācijas varas izdotu likumu neievērošanu, atteikšanos dienēt un strādāt to labā, masveida streiku rīkošanu
- 3 sniegt atbalstu pretošanās kustībai

**TAVS ATBALSTS IR
BŪTISKS MŪSU
VALSTS AIZSARDZĪBAI!**

EVAKUĀCIJA

JA ATBILDĪGIE DIENESTI IZZIŅOJUŠI EVAKUĀCIJU:

- 1 Uzmanīgi ieklausies paziņojumā par evakuācijas norisi, iegau-
mē un piefiksē evakuācijas virzienu, galamērķi vai pulcēšanās
vietu.
- 2 Visur līdzī ņem savu ID vai pasi.
- 3 Ja vari, pirms evakuācijas atslēdz savam mājoklim gāzes, elek-
trības un ūdens padevi, aiztaisi logus, aizslēdz durvis.
- 4 Izmanto maršrutus, kurus rekomendē dienesti un nepārvietojies
pa nepazīstamiem ceļiem.
- 5 Ja nav iespējams izmantot savu transportlīdzekli, dodies uz
tuvāko norādīto evakuācijas pulcēšanās vietu.
- 6 Evakuācijas gadījumā paziņo par to tuviniekiem.
- 7 Ņem līdzī ārkārtas gadījumu somu



**Vai Tu zini,
kā savā dzīvesvietā atslēgt
ūdeni, gāzi un elektrību?**

ŅEM VĒRĀ:

- 1 Necenties atgriezties mājās, kamēr atbildīgie dienesti nav to
atļāvuši.
- 2 Nevalkā paramilitāru apģērbu, kamuflāžas formu vai militarizē-
tas somas, ja neesi dienestā.
- 3 Bez vajadzības netuvojies, neprovocē un nefilmē neidentificē-
tus bruņotus cilvēkus, nepacel no zemes pamestus ieročus vai
aizdomīgus priekšmetus.
- 4 Neizplati informāciju (fotogrāfijas, video, tekstus) par Nacionāla-
jiem bruņotajiem spēkiem un sabiedroto spēku pārvietošanos,
atrašanās vietām un pozīcijām.

TESTS

IZPILDOT ŠO TESTU, TU VARI PĀRLIECINĀTIES, VAI ESI SAGATAVOJIES KRĪZES SITUĀCIJAI

- Esmu pārbaudījis, kur atrodas izdzīvošanas somai nepieciešamie priekšmeti
- Esmu pierakstījis man tuvo cilvēku telefona numurus un adreses
- Esmu pārrunājis ar savu ģimeni rīcību krīzes gadījumā
- Esmu pārbaudījis medikamentu krājumus un derīguma termiņu
- Man mājās ir pārtikas un ūdens krājumi vismaz 72 stundām
- Bērni manā ģimenē atpazīst karavīru, ugunsdzēsēju, robežsargu un policistu formastērpus un zina, ka var atbildīgajiem dienestiem lūgt palīdzību
- Esmu noskaidrojis, vai maniem kaimiņiem krīzes gadījumā varētu būt nepieciešama palīdzība
- Es zinu, kā savās mājās atslēgt ūdeni, gāzi un elektrību

CILVĒKI, AR KURIEM SAZINĀTIES KRĪZES GADĪJUMĀ



















