

PATVIRTINTA

Vilniaus lopšelis-darželis "Gelvonėlis"
2024 m. KOVO mėn. 6 d.

**VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS "GELVONĖLIS" DARBUOTOJŲ
CIVILINĖS SAUGOS MOKYMO PLANAS
2024 METAMS**

Eil. Nr.	Mokymo temos	Mokymo trukmė (val.)	Mokymo data
1.			
1.1.	Civilinės saugos sistema, jos valdymo ir veikimo principai ir teisiniai pagrindai;		2024-03-07
1.2.	Ūkio subjektų, kitų įstaigų ir gyventojų teisės ir pareigos civilinės saugos srityje;		
1.3.	Gamtiniai, techniniai, ekologiniai ir socialiniai pavojai, jų priežastys ir galimi padariniai;		
1.4.	Saugus elgesys ir veiksmai įvykus ekstremaliajam įvykiui ūkio subjekte, kitoje įstaigoje, gresiant ar susidarius ekstremaliajai situacijai;		
1.5.	Kolektyvinės ir asmeninės apsaugos priemonės, taikomos ūkio subjektų, kitų įstaigų darbuotojų apsaugai;		
1.6.	Gyventojų perspėjimo ir informavimo organizavimas. Civilinės saugos signalai;		
1.7.	Gyventojų evakavimo organizavimas.		
2.	Atsižvelgiant į aktualijas		
2.1.	Kaip elgtis karo atveju		
		Viso 2 val.	

**VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS GELVONĖLIS
DARBUOTOJŲ CIVILINĖS SAUGOS MOKYMO
METODINĖ MEDŽIAGA**

2024

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS GELVONĖLIS

DARBUOTOJŲ CIVILINĖS SAUGOS MOKYMO METODINĖ MEDŽIAGA

1. Tema

CIVILINĖS SAUGOS SISTEMA, JOS VALDYMO IR VEIKIMO PRINCIPAI IR TEISINIAI PAGRINDAI

Civilinės saugos sistema

Civilinės saugos sistemą sudaro šie subjektai:

- 1) Lietuvos Respublikos Vyriausybė (toliau – Vyriausybė);
- 2) Vyriausybės ekstremalių situacijų komisija;
- 3) Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerija (toliau – Vidaus reikalų ministerija);
- 4) Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas prie Vidaus reikalų ministerijos ir jam pavaldžios įstaigos (toliau – Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas ir jam pavaldžios įstaigos);
- 5) ministerijos ir kitos valstybės institucijos ir įstaigos;
- 6) savivaldybių ekstremalių situacijų komisijos;
- 7) savivaldybių institucijos ir įstaigos;
- 8) ūkio subjektai, kitos įstaigos;
- 9) operacijų centrai;
- 10) civilinės saugos sistemos pajėgos.

Civilinės saugos sistemos tikslai

Civilinės saugos sistemos tikslai yra:

- 1) užtikrinti prevencinių priemonių ekstremaliosioms situacijoms išvengti arba susidarymo galimybės sumažinti vykdymą ir įgyvendinimą;
- 2) padėti gyventojams, valstybės ir savivaldybių institucijoms ir įstaigoms, kitoms įstaigoms ir ūkio subjektams, gresiant ar susidarius ekstremaliosioms situacijoms, išvengti ar patirti kuo mažiau žalos, išlaikyti rimtį, išsaugoti gyventojų gyvybę, sveikatą, turtą ir apsaugoti aplinką;
- 3) užtikrinti optimalų valstybės ir savivaldybių institucijų ir įstaigų, kitų įstaigų ir ūkio subjektų materialinių išteklių panaudojimą gresiant ar susidarius ekstremaliosioms situacijoms;
- 4) rengti visuomenę praktiniams veiksams, gresiant ar susidarius ekstremaliosioms situacijoms, skatinti jos iniciatyvą civilinės saugos srityje ir stiprinti pasitikėjimą civilinės saugos sistemos veikla.

Civilinės saugos sistemos uždaviniai

Civilinės saugos sistemos uždaviniai yra:

- 1) organizuoti ir palaikyti civilinės saugos sistemos pajėgų parengtį ir reikiamą materialinį ir techninį aprūpinimą;
- 2) perspėti ir informuoti gyventojus, valstybės ir savivaldybių institucijas ir įstaigas, kitas įstaigas ir ūkio subjektus apie gresiančią ar susidariusią ekstremaliąją situaciją, galimus padarinius, jų šalinimo priemones ir apsisaugojimo nuo ekstremaliosios situacijos būdus;
- 3) organizuoti ir vykdyti įvykių, ekstremaliųjų įvykių ir ekstremaliųjų situacijų likvidavimo ir jų padarinių šalinimo darbus, atlikti gelbėjimo, paieškos ir neatidėliotinus darbus;
- 4) susidarius įvykiams, ekstremaliesiems įvykiams ir ekstremaliosioms situacijoms, organizuoti ir vykdyti priemones, kuriomis siekiama atkurti valstybės ir savivaldybių institucijoms ir įstaigoms, kitoms įstaigoms, ūkio subjektams ir gyventojams būtiniausias gyvenimo (veiklos) sąlygas.

Civilinės saugos sistemos valdymo ir veikimo principai

Civilinės saugos sistema, įgyvendindama jai keliamus tikslus ir uždavinius, vadovaujasi šiais valdymo ir veikimo principais:

1) ekstremaliųjų situacijų prevencijos – visi civilinės saugos sistemos subjektai vykdo ekstremaliųjų situacijų prevenciją pagal teisės aktais jiems priskirtą kompetenciją;

2) saugumo ir paramos – civilinės saugos sistemos subjektai, likviduodami įvykius, ekstremaliuosius įvykius ir ekstremaliąsias situacijas ir atkurdami būtiniausias gyvenimo (veiklos) sąlygas, teikia pagalbą visuomenei, užtikrina minimalią gyvenimo kokybę;

3) teritoriniu – civilinė sauga organizuojama visoje valstybėje pagal jos teritorijos administracinį suskirstymą ir apima visus gyventojus;

4) informavimo, perspėjimo ir pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms – gyventojai, valstybės ir savivaldybių institucijos ir įstaigos, kitos įstaigos ir ūkio subjektai turi būti informuojami apie gresiančią ar susidariusią ekstremaliąją situaciją;

5) veiklos diferencijavimo – civilinės saugos priemonės taikomos ir pasirengimas atlikti gelbėjimo, paieškos ir neatidėliotinus darbus, likviduoti įvykius, ekstremaliuosius įvykius ir ekstremaliąsias situacijas ir šalinti jų padarinius atskiruose teritorijos administraciniuose vienetuose vykdomas atsižvelgiant į tų vienetų teritorijose prognozuojamų ekstremaliųjų situacijų pavojingumą ir galimą poveikį;

6) nuolatinės parengties – pagal ekstremaliosios situacijos lygį kiekvienas civilinės saugos sistemos subjektas užtikrina jo vadovaujamų civilinės saugos sistemos pajėgų parengtį, materialinių išteklių panaudojimą likviduojant įvykį, ekstremalųjį įvykį ir ekstremaliąją situaciją ir šalinant jų padarinius, ekstremaliosios situacijos metu pagal kompetenciją dalyvauja atliekant ekstremaliosios situacijos likvidavimo ir jos padarinių šalinimo darbus;

7) viešumo – civilinės saugos sistemos subjektų veikla civilinės saugos srityje yra atvira visuomenei;

8) visuotinio privalomumo – civilinės saugos priemonės yra privalomos valstybės ir savivaldybių institucijoms ir įstaigoms, kitoms įstaigoms, ūkio subjektams ir gyventojams;

9) sąveikos – gresiant ar susidarius ekstremaliajai situacijai veiksmų efektyvumas užtikrinamas koordinuojant visų civilinės saugos sistemos subjektų, karinių vienetų sąveikos planų įgyvendinimą;

10) racionalumo ir efektyvumo – racionalaus ir veiksmingo civilinės saugos sistemos pajėgų ir materialinių išteklių paskirstymo ir naudojimo.

Teisiniai civilinės saugos sistemos pagrindai

Civilinės saugos sistemos subjektai savo veikloje vadovaujasi Lietuvos Respublikos Konstitucija, Lietuvos Respublikos tarptautinėmis sutartimis, Europos Sąjungos teisės aktais, įstatymais, kitais Lietuvos Respublikos Seimo priimtais teisės aktais, Lietuvos Respublikos Prezidento dekretais, Vyriausybės nutarimais, Ministro Pirmininko potvarkiais, vidaus reikalų ministro įsakymais ir kitais teisės aktais.

2. Tema

SAUGUS ELGESYS IR VEIKSMAI GRESIANT AR SUSIDARIUS EKSTREMALIAJAI SITUACIJAI

CIVILINĖS SAUGOS REKOMENDACIJOS, KAIP ELGTIS KILUS ORO PAVOJUI, KITOMS KARINĖMS GRĖSMĖMS

1. Kilus priešų užpuolimo iš oro pavojui ar kitoms karinėms grėsmėms:

1.1. klausykite pranešimų per Lietuvos nacionalinio radijo ar televizijos programą;

1.2. tikrinkite pranešimus mobiliajame telefone;

1.3. jei civilinės saugos signalas „Oro pavojus“ užklumpa gatvėje ar kitoje vietoje, kuo skubiau susiraskite priedangą (daubą, griovį ir pan.), požeminę pėsčiųjų perėją, tunelį, rūšį ir ten pasislėpkite;

1.4. nepasiduokite panikai, elkitės ramiai, nesinervinkite, susikaupkite ir nurimkite, perspėkite artimuosius, kaimynus;

1.5. be ypatingos priežasties nepalikite gyvenamosios vietos, nevaikščiokite gatvėmis ir atviromis teritorijomis;

1.6. gavę nurodymą slėptis, apsirenkite ir skubėkite į nurodytą, apsaugai nuo karo grėsmių pritaikytą, kolektyvinę apsaugos statinį ar kitą priedangą. Su savimi pasiimkite dokumentus, pinigus, negendančių maisto produktų, vandens, turimas asmeninės apsaugos priemones, būtinausių medikamentų, tualetinius reikmenis, nešiojamąjį radijo imtuvą, mobilųjį telefoną, kuriuo galėsite siųsti ir gauti pranešimus;

1.7. jei liekate namuose, imkitės apsaugos priemonių: užgesinkite šviesą, užtraukite užuolaidas, lipnia juosta ar kt. apklijuokite langų stiklus, įleiskite į vidų savo augintinius, būkite kambaryje be langų (jei toks yra) arba slėpkitės rūsyje ar kitoje priedangoje;

1.8. automobilyje įsijunkite radiją, klausykite informacinių pranešimų ir rekomendacijų;

1.9. gavę nurodymą evakuotis ar išvykti, išjunkite elektrą, užsukite dujų, vandens sklendes, uždarykite langus, langines, užrakinkite duris ir atlikite visus įprastus veiksmus, kuriuos darote išvykdami bent kelioms dienoms;

1.10. stenkitės be būtino reikalo neskambinti savo artimiesiems, draugams ir pažįstamiems mobiliojo ar fiksuoto ryšio telefonais, kad ryšio linijos nebūtų perkrautos ar užblokuotos. Skambinkite tik norėdami pranešti apie būtiną pagalbą, sužeistuosius ar netikėtą pavojų.

2. Sprogimo vietoje (arba po sprogimo):

2.1. kriskite ant žemės ir rankomis prisidenkite galvą, jei yra galimybė, pasinaudokite priedanga. Priedangą šiuo atveju reikėtų rinktis iš arčiausiai esančių daiktų, tai gali būti pastatas, griovys, dauba, medis ar net šaligatvio bortelis;

2.2. nugriaudėjus sprogimui neskubėkite palikti priedangos, kai kurios skeveldros nukrinta netoli sprogimo vietos po keliolikos sekundžių, taip pat gali sprogti kiti (antriniai) sprogstamieji užtaisai;

2.3. įsitikinę, kad skeveldros daugiau nekrinta, nedelsdami pasišalinkite saugiu atstumu. Jei sprogimas įvyko pastate, naudokitės avariniais išėjimais. Naudotis liftais griežtai draudžiama;

2.4. jei yra sužeistų asmenų, padėkite jiems evakuotis į saugią vietą ir suteikite pirmąją medicinos pagalbą. Pasirinkdami saugią vietą, atkreipkite dėmesį į pažeistas pastatų konstrukcijas, nes pastatas ar jo dalis gali sugriūti;

2.5. nelieskite įtartino daikto ar sprogmens;

2.6. padėkite valyti griuvėsius, kelius, šalinti oro antpuolio padarinius.

3. Jeigu jūs mieste ar gyvenvietėje pasirodė priešiški kariai:

3.1. stenkitės išlikti ramūs. Bandykite išsiaiškinti, kas vyksta ir tik tuomet spręskite, ką daryti;

3.2. jeigu matote kieme kareivius, nesiartinkite prie jų, būdami šalia galite tapti taikiniu ar atsitiktinės kulkos auka;

3.3. nebūkite smalsūs, nepasiduokite pagundai pasižiūrėti į karinę techniką, ginklus ar ginkluotus žmones iš arčiau – smalsuoliai gali būti palaikyti šnipais;

3.4. neleiskite vaikų į gatves, jie smalsūs ir gali patekti po tanko vikšrais, rasti sprogmenį ar neiššovusių sprogmenų;

3.5. nefilmuokite ir nefotografuokite priešo kareivių arba darykite tai nepastebimai;

3.6. kalbėdami su ginkluotu žmogumi, nelaikykite rankų kišenėse, nedarykite staigių judesių. Nesiginčykite su žmogumi, kurio rankose ginklas;

3.7. jeigu į jūsų namus įeina ginkluoti žmonės ir ketina juose įsikurti, išeikite iš namų;

3.8. jeigu jums reikia į miestą, verčiau eikite pėsčiomis, o ne važiuokite automobiliu.

4. Kai šalia aidi šūviai ar vyksta susišaudymas:

4.1. jeigu esate lauke, nebėkite, o nedelsdami griūkite ant žemės ir rankomis prisidengkite galvą. Griūkite ten, kur stovite, neieškokite švaresnės vietos;

4.2. kol aidi šūviai, stenkitės kuo labiau prisispauti prie žemės, o jiems nutilus šliaužkite į patikimesnę vietą (požeminę perėją, rūšį, pastato pirmą aukštą, griovį, už šiukšlių konteinerio ir pan.);

4.3. pasigirdus šūviams jūsų name, nesiartinkite prie langų;

4.4. jeigu pasigirsta susišaudymas, o jūs esate namuose, nedelsdami griūkite ant grindų, nušliaužkite iki jungiklio ir išjunkite šviesą, kad nebūtumėte matomi, šluotos kotu (ar kuo nors panašiu) užtraukite užuolaidas, šliaužkite į patalpą be langų (pvz., vonios kambarį);

4.5. jeigu namuose nesaugu, eikite į artimiausią, apsaugai nuo karo grėsmių pritaikytą, kolektyvinės apsaugos statinį, kur jums bus suteiktas prieglobstis ir pagalba.

CIVILINĖS SAUGOS REKOMENDACIJOS, KAIP ELGTIS PAVOJINGOS AR YPAČ PAVOJINGOS UŽKREČIAMOSIOS LIGOS (EPIDEMIJOS AR PANDEMIJOS) METU

1. Kilus pavojui užsikrėsti pavojinga ar ypač pavojinga užkrečiamąja liga:

1.1. griežtai vykdykite asmens ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistų ir (ar) Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos nurodymus bei rekomendacijas;

1.2. be reikalo neikite iš namų, prireikus išeiti, jei turite, dėvėkite respiratorių arba vienkartinę kaukę;

1.3. venkite masinio susibūrimo vietų ir artimo kontakto su kitais asmenimis;

1.4. jei Jūsų darbas reikalauja nuolatinio kontakto su klientais ar pirkėjais, dėvėkite vienkartinę kaukę;

1.5. venkite naudotis viešuoju keleiviniu transportu, eikite pėsčiomis arba važiuokite savo transportu, jei vykstate viešuoju transportu – dėvėkite respiratorių arba vienkartinę kaukę;

1.6. griežtai laikykitės asmens higienos reikalavimų, dažnai plaukite rankas su muilu tekančiu šiltu vandeniu, ypač prieš valgymą;

1.7. stebėkite savo bei artimųjų sveikatos būklę, pvz., matuokite kūno temperatūrą rytais ir vakarais;

1.8. vartokite gerai termiškai apdorotą maistą, maisto produktus laikykite tinkamoje temperatūroje, venkite kryžminio maisto užterštumo;

1.9. kiekvieną dieną vėdinkite patalpas, valykite grindis ir liečiamus paviršius drėgna šluoste, jei yra, naikinkite vabzdžius ir graužikus;

1.10. įspėkite vaikus, kad neliestų nugaišusių paukščių ir graužikų, nežaistų su sergančiais ar net sveikai atrodančiais paukščiais, naminiais gyvūnais, neneštų jų į namus.

2. Pajutę pavojingos ar ypač pavojingos užkrečiamosios ligos požymius:

2.1. jei pradėjote karščiuoti, pajutote nuovargį, galvos ir kūno raumenų skausmus, nedelsdami kreipkitės į asmens sveikatos priežiūros specialistus;

2.2. ligonį izoliuokite nuo šeimos narių atskirame gerai vėdinamame kambaryje arba 1 m atstumu atitverkite nuo aplinkinių ligonio lovą užuolaidomis ar pan.;

2.3. su ligoniu turėtų bendrauti tik vienas šeimos narys, jis privalo dėvėti vienkartinę kaukę;

2.4. ligonio slaugai naudokite vienkartinės slaugos priemones, skirkite jam atskirus indus, patalynę, rankšluosčius, drabužius.

CIVILINĖS SAUGOS REKOMENDACIJOS, KAIP ELGTIS KILUS URAGANUI

1. Artėjant uraganui (labai stipriam vėjui):

1.1. uždarykite duris, langus, orlaides, dūmtraukių sklendes, uždenkite vėdinimo angas;

1.2. užgesinkite ugnį krosnyje, išjunkite iš elektros tinklo naudojamus elektros prietaisus ir dujas, pasiruoškite galimiems elektros tiekimo sutrikimams;

1.3. iš balkonų išneškite lengvus daiktus arba juos gerai pritvirtinkite;

1.4. sutvirtinkite laikinus pastatus, statinius, mechanizmus, laikinas konstrukcijas, įrenginius, pavėjinėje namo pusėje sutvirtinkite stogą;

1.5. atidėkite planuotas keliones;

1.6. nepalikite automobilių prie didelių medžių;

1.7. jei gyvenate kaime, gyvulius nuveskite į tvartus, uždarykite tvartų duris;

1.8. pasirūpinkite maisto ir vandens atsargomis 2–3 dienoms, taip pat namuose turėkite mobilųjį telefoną, žibintuvėlį, atsarginių elementų, radijo imtuvą, žvakių.

2. Uragano (labai stipraus vėjo) metu:

2.1. likite uždaroje patalpose arba, jei esate lauke, eikite į vidų;

2.2. nepalikite gyvenamosios vietos be ypatingos priežasties;

2.3. jei esate pastate, pasitraukite nuo langų į mažiau pavojingas vietas: prie vidinės pastato sienos, į koridorių, vonios kambarį ir pan.;

2.4. jei esate gatvėje, laikykitės kaip galima toliau nuo lengvos konstrukcijos pastatų, tiltų, estakadų, elektros perdavimo linijų, medžių, upių, ežerų ir pramonės objektų. Kad apsisaugotumėte nuo lekiančių nuolaužų, naudokitės faneros, kartono ar plastikinėmis dėžėmis, lentomis ar kitais pasitaikiusiais daiktais. Neikite į apgriautus pastatus;

2.5. jei gyvenate mediniuose ar lengvos konstrukcijos namuose, slėpkitės rūsiuose;

2.6. nesiartinkite prie nutrūkusių elektros laidų.

3. Patarimai darbdaviams:

3.1. perspėkite darbuotojus apie artėjantį pavojingą hidrometeorologinį reiškinį ir informuokite, kokie darbai turi būti nutraukti;

3.2. pasirūpinkite, kad būtų sutvirtinti laikini pastatai ir konstrukcijos, taip pat mechanizmai ir įrenginiai;

3.3. sustabdykite krovos darbus su kranais ir kituose objektuose, nedirbkite su atvira ugnimi;

3.4. svarbesniuose objektuose patikrinkite avarinius elektros energijos šaltinius, pasirūpinkite kuro atsargomis ir pasirenkite gamybos proceso avariniam sustabdymui.

CIVILINĖS SAUGOS REKOMENDACIJOS, KAIP ELGTIS ĮVYKUS CHEMINEI AVARIJAI

1. Kilus cheminiam pavojui:
 - 1.1. klausykite pranešimų per Lietuvos nacionalinio radijo ar televizijos programą;
 - 1.2. napanikuokite, perspėkite artimuosius, kaimynus;
 - 1.3. esant cheminės taršos pavojui, labai svarbu veikti greitai;
 - 1.4. negalima valgyti, gerti, rūkyti, jei esate pavojingomis cheminėmis medžiagomis užterštoje teritorijoje.
2. Jei nurodyta pasišalinti (evakuotis) iš pavojingomis medžiagomis užterštų teritorijų:
 - 2.1. pavojingos cheminės medžiagos yra itin lakios ir stipriai dirgina kvėpavimo takus, akių gleivinę, odą, todėl būtinai saugokite šias kūno dalis:
 - 2.1.1. kvėpavimo takams ir akims apsaugoti, jei turite, dėvėkite viso veido panoraminę kaukę su sudėtinu filtru arba pusės veido kaukę ir apsauginius akinius. Jei turite, lauke dėvėkite respiratorių, užsiriškite sudrėkintą vatos ir marlės raištį arba pridenkite burną ir nosį drėgnu rankšluosčiu;
 - 2.1.2. odai apsaugoti geriausiai tinka vandens nepraleidžiantys drabužiai ir avalynė (vandeniui nepralaidžios sintetinės striukės, lietpalčiai, polietileniniai apsiaustai, guminiai batai), užsimaukite pirštines, užsidėkite kepurę, apsivyniokite kaklą šaliku, stenkitės nepalikti neapsaugotų kūno vietų;
 - 2.2. nedelsdami pasišalinkite iš užterštos teritorijos nurodyta kryptimi vengdami žemesnių vietų. Jei kryptis nenurodyta, judėkite statmenai vėjo kryptčiai, kad vėjas pūstų į šoną ir tik atviromis vietomis (venkite daubų, uždarytų kiemų, siaurų gatvelių, tankiai krūmais apaugusių vietų);
 - 2.3. eidami per užterštą vietovę nekelkite dulkių, nesilieskite prie pastatų sienų, tvorų, kitų daiktų;
 - 2.4. nesislėpkite rūsiuose, duobėse, grioviuose ar kitose žemose vietose, nes ten labai kaupiasi pavojingos medžiagos, pasitraukite į aukštesnes vietas, lipkite į viršutinius aukštus;
 - 2.5. išeidami iš namų (ar kitų patalpų) išjunkite vėdinimo, oro tiekimo, kondicionavimo ir šildymo oru sistemas, dujas, uždarykite langus, orlaides, dūmtraukių sklendes, uždenkite vėdinimo angas. Pasiimkite būtiniausias daiktus:
 - 2.5.1. pirmosios medicinos pagalbos vaistinėlę. Nepamirškite reguliariai vartojamų vaistų;
 - 2.5.2. dokumentus (pasas, gimimo ir santuokos liudijimas, atestatas, diplomas, nuosavybės dokumentai);
 - 2.5.3. pinigus (grynieji pinigai, kreditinės kortelės, vertybiniai popieriai, brangenybės);
 - 2.5.4. šeimos relikvijas, kelias nuotraukas;
 - 2.5.5. ilgai negendančių maisto produktų (2–3 dienoms);
 - 2.5.6. geriamojo vandens;
 - 2.5.7. reikalingų drabužių (pagal sezoną);
 - 2.5.8. tualetinius reikmenis;
 - 2.5.9. asmeninės apsaugos priemonės (jei turite);
 - 2.5.10. nešiojamąjį radijo imtuvą ir žibintuvėlį, atsarginius elementus, degtukus;
 - 2.5.11. mobilųjį telefoną.
 - 2.6. neužmirškite savo kaimynų, pasiteiraukite, ar jie girdėjo pranešimus. Pasidomėkite, ar yra kam pasirūpinti neįgaliaisiais, vienišais seneliais ar mažamečiais vaikais, esančiais namuose be tėvų, jei ne – padėkite jiems arba praneškite bendruoju pagalbos telefonu;
 - 2.7. išėję iš užterštos zonos, prieš įeidami į švarias patalpas, nusivilkite viršutinius drabužius, nusiaukite batus ir sudėkite viską į polietileninį maišą ir išneškite jį iš gyvenamųjų patalpų. Nusiprauskite duše ir persirenkite švariais drabužiais. Ką daryti su sudėtais į maišą užterštais drabužiais, jums patars savivaldybės civilinės saugos skyriaus specialistai.

3. Jei gyventojams rekomenduojama likti namuose, kuo skubiau:

3.1. išjunkite vėdinimo, oro tiekimo, kondicionavimo sistemas, dujas, uždarykite langus, orlaides, dūmtraukių sklendes, uždenkite vėdinimo angas, patikrinkite, ar nėra plyšių, sandarinkite būsto langus ir duris;

3.2. pakilkite į viršutinius namo aukštus, nes daugelis pavojingų cheminių medžiagų kaupiasi žemose vietose.

4. Dažniausiai inhaliacinius (pro kvėpavimo takus) apsinuodijimus sukeliančios medžiagos yra amoniakas ir chloras:

4.1. apsinuodijimo amoniako garais požymiai:

4.1.1. kosulys;

4.1.2. akių perštėjimas, ašarojimas;

4.1.3. nosies gleivinės dirginimas, sloga;

4.1.4. seilėtekis;

4.1.5. galvos skausmas ir svaigimas;

4.1.6. pasunkėjęs kvėpavimas, dusulys;

4.1.7. užkimimas, visiškas balso išnykimas;

4.1.8. spaudimo jausmas krūtinės ląstoje;

4.1.9. sujaudinimas;

4.1.10. traukuliai;

4.2. pirmoji pagalba apsinuodijus amoniako garais:

4.2.1. kuo skubiau išeikite iš užterštos aplinkos (sąmoningus nukentėjusiuosius – išvesti, nesąmoningus – išnešti);

4.2.2. užtikrinkite kvėpavimą (atsagstykite drabužius, atlaisvinkite kvėpavimo takus);

4.2.3. praradusius sąmonę nukentėjusiuosius paguldykite ant šono, stebėkite, kad neužspringtų skrandžio turiniu;

4.2.4. išnykus kvėpavimui ir širdies veiklai – pradėkite gaivinti;

4.2.5. teikiantis pagalbą asmuo turi dėvėti asmeninės apsaugos priemones;

4.2.6. sąmoningiems pacientams rekomenduojama tekančiu vandeniu 15–20 minučių plauti akis, burną ir nosį;

4.2.7. kuo skubiau kvieskite greitąją medicinos pagalbą arba nukentėjusįjį gabenkite į artimiausią asmens sveikatos priežiūros įstaigą (ligoninę);

4.3. apsinuodijimo chloro garais požymiai:

4.3.1. kosulys;

4.3.2. akių perštėjimas, ašarojimas;

4.3.3. nosies gleivinės dirginimas;

4.3.4. galvos skausmas ir svaigimas;

4.3.5. vėmimas;

4.3.6. dažnas kvėpavimas;

4.3.7. dažnas pulsas, širdies plakimas;

4.3.8. užkimimas;

4.3.9. sujaudinimas;

4.3.10. žemas kraujospūdis;

4.3.11. miokardo infarktas;

4.4. pirmoji pagalba apsinuodijus chloro garais:

4.4.1. kuo skubiau išeikite iš užterštos aplinkos (sąmoningus nukentėjusiuosius – išveskite, nesąmoningus – išneškite);

4.4.2. užtikrinkite kvėpavimą (atsagstykite drabužius, atlaisvinkite kvėpavimo takus);

4.4.3. sąmonę praradusius nukentėjusiuosius paguldykite ant šono, stebėkite, kad neužspringtų skrandžio turiniu;

4.4.4. išnykus kvėpavimui ir širdies veiklai – pradėkite gaivinti;

4.4.5. teikiantis pagalbą asmuo turi dėvėti asmeninės apsaugos priemones;

4.4.6. sąmoningiems pacientams rekomenduojama tekančiu vandeniu 10–15 minučių plauti akis, burną, nosį;

4.4.7. kuo skubiau kvieskite greitąją medicinos pagalbą arba nukentėjusįjį gabenkite į artimiausią asmens sveikatos priežiūros įstaigą (ligoninę).

CIVILINĖS SAUGOS REKOMENDACIJOS, KAIP ELGTIS KILUS RADIACINIAM PAVOJUI

1. Kilus radiaciniam pavojui dėl branduolinės avarijos ar panaudoto branduolinio ar radiologinio sprogstamojo įtaiso ar bombos, dėl kurio susidarė radioaktyviųjų medžiagų dalelių debesis:

1.1. klausykite pranešimų per Lietuvos nacionalinio radijo ar televizijos programą;

1.2. nepasiduokite panikai, perspėkite artimuosius, kaimynus;

1.3. jei važiuojate automobiliu – sandariai uždarykite langus, išjunkite vėdinimo ir šildymo sistemas, ventiliatorius, užsidenkite kvėpavimo takus. Skubėkite namo ar į darbą, ar į kitą visuomeninį pastatą, jei esate netoli. Jei visuomeninių pastatų pasiekti neįmanoma, sustokite saugioje vietoje, jei karšta – pavėsyje ir, išjungę automobilio variklį, klausykite radijo pranešimų. Toliau važiuoti ar išlipti galite, tik kai bus paskelbtas atitinkamas pranešimas;

1.4. jei esate netoli nelaimės, sprogimo vietos – nelieskite jokių daiktų, jie gali būti radioaktyvūs:

1.5. negerkite, nevalgykite, nerūkykite užterštoje vietoje ar šalia jos;

1.6. jei esate lauke, eikite į vidų;

1.7. jei esate uždaroje patalpoje, kurių sienos ir langai nepažeisti, pasirinkite slėptuve vidinėje pastato dalyje esančią patalpą su kuo mažiau langų arba eikite į rūšį. Jei langai išdužę – pagal galimybę pasirinkite kitą saugų kambarį, esantį pastato gilumoje;

1.8. išjunkite vėdinimo, oro tiekimo, kondicionavimo sistemas, uždarykite langus, orlaides, dūmtraukių sklendes, uždenkite vėdinimo angas, patikrinkite, ar nėra plyšių, užsandarinkite lipnia juosta būsto langus ir duris;

1.9. pasirūpinkite vaikais ir kėtais artimaisiais, kuriems reikia pagalbos;

1.10. jei būtina išeiti į lauką, saugokite kvėpavimo takus nuo dulkių ir dūmų: užsidenkite vienkartinę kaukę, nosinę ar rankšluosčiu. Jei turite, dėvėkite dujokaukę ar respiratorių;

1.11. suvarykite netoli esančius gyvulius, naminius gyvūnus į tvartus, pastatus, uždarykite šiltnamius, uždenkite šulinius;

1.12. grįžę iš lauko, būtinai nusivilkite viršutinius drabužius, nusiaukite batus ir, sudėję juos į polietileninį maišą, išneškite iš gyvenamųjų patalpų. Tada kruopščiai su muilu nusiprauskite dušę, ypač atidžiai būtina išsitrinkti galvą;

1.13. kruopščiai nuprauskite lauke buvusius naminius gyvūnus (kates, šunis ir kt.);

1.14. valgyti ir gerti galima tik maistą ir gėrimus, kurie buvo sandariai uždaryti – konservus, gėrimus buteliuose, sandariose pakuotėse. Kitą maistą ir vandenį bus galima vartoti leidus visuomenės sveikatos specialistams;

1.15. jei nurodyta evakuotis, pasiimkite būtiniausius daiktus:

1.15.1. pirmosios medicinos pagalbos vaistinėlę. Nepamirškite reguliariai vartojamų vaistų;

1.15.2. dokumentus (pasas, gimimo ir santuokos liudijimas, atestatas, diplomai, nuosavybės dokumentai);

1.15.3. pinigus (gryniesi pinigai, kreditinės kortelės, vertybiniai popieriai, brangenybės);

1.15.4. šeimos relikvijas, kelias nuotraukas;

1.15.5. ilgai negendančių maisto produktų (2–3 dienoms);

1.15.6. geriamojo vandens;

1.15.7. reikalingų drabužių (pagal sezoną);

1.15.8. tualetinius reikmenis;

1.15.9. asmeninės apsaugos priemonės (jei turite);

1.15.10. nešiojamąjį radijo imtuvą ir žibintuvėlį, atsarginius elementus, degtukus, konservų atidarytuvą;

1.15.11. mobilųjį telefoną ir jo įkroviklį;

1.16. jei radioaktyviajame debesyje ar jo iškritose yra radioaktyviojo jodo, civilinės saugos specialistai, siekdami apsaugoti skyd liaukę, rekomenduoja atlikti jodo profilaktiką. Jodo tabletes pradėkite vartoti tik tuomet, kai apie tai bus paskelbta per visuomenės informavimo priemones. Jodo profilaktika – tai kalio jodido (KI) arba kalio jodato (KIO₃) tablečių (kai jų nėra, tinka 5 % jodo tinktūra) vartojimas. Stabiliojo jodo preparatų vienkartinė paros dozė žmonių grupėms:

1.16.1. suaugusieji iki 40 metų (tarp jų nėščios ir maitinančios moterys) ir 13–16 metų paaugliai išgeria 130 mg kalio jodido arba 170 mg kalio jodato;

1.16.2. vaikams nuo 3 iki 12 metų skiriama 65 mg kalio jodido arba 85 mg kalio jodato, tai sudaro pusę suaugusiųjų dozės;

1.16.3. kūdikiams nuo 1 mėnesio iki 3 metų duodama 30–35 mg kalio jodido arba 40–45 mg kalio jodato. Tai ketvirtis suaugusiųjų dozės;

1.16.4. naujagimiams iki 1 mėnesio skiriama 15 mg kalio jodido arba 20 mg kalio jodato. Tai aštuntadalio suaugusiųjų dozės;

1.17. vienkartinė stabiliojo jodo dozė apsaugo skyd liaukę 24 valandas. Naujagimiams iki 1 mėnesio amžiaus skiriama vienkartinė stabiliojo jodo dozė. Nėščioms ir maitinančioms moterims – ne daugiau kaip dvi vienkartinės dozės. Kitoms gyventojų grupėms gali būti skiriamos kelios vienkartinės dozės, bet ne daugiau kaip 10. Geriausia jodo tabletes gerti po valgio. Vaikams patogiau jas duoti ištirpintas bet kokiame gėrime ar skystuose vaikų maisto produktuose. Ištirpintos tabletės išgeriamos nedelsiant, nes greitai tampa neaktyvios.

1.18. neturint tablečių, galima vartoti 5 % jodo tinktūrą: vaikams iki 2 metų 1–2 lašai 5 % jodo tinktūros skiriami 3 kartus per dieną ne ilgiau kaip 7 paras. Vaikams nuo 2 metų ir suaugusiesiems skiriami 3–5 lašai 5 % jodo tinktūros 3 kartus per dieną ne ilgiau kaip 7 paras;

1.19. stabiliojo jodo preparatai veikia tik skyd liaukę, bet neapsaugo nuo kitų jonizuojančiosios spinduliuotės rūšių poveikio. Be to, dalis žmonių yra alergiški jodui ar turi skyd liaukės susirgimų. Tokiu atveju siūlome iš anksto pasikonsultuoti su gydytoju;

1.20. būkite įsijungę Lietuvos nacionalinio radijo ar televizijos programą, klausykite skelbiamų pranešimų bei vykdykite civilinės saugos rekomendacijas.

2. Jei radote neįprastomis aplinkybėmis (transporto avarijos metu, viešojo vietoje ir t.t.) ar pamatėte daiktą, pažymėtą radioaktyviuoju ženklu:

2.1. nedelsdami skambinkite bendruoju pagalbos telefono numeriu 112 ir informuokite apie radinį;

2.2. laikykitės kuo toliau nuo daiktų, pažymėtų radioaktyvumo ženklu, bet kokio regimo dūmų ar garų šaltinio;

2.3. nelieskite jokių daiktų, esančių aplinkui, nes jie gali būti radioaktyvūs;

2.4. kuo skubiau išeikite iš pavojingos zonos. Eikite prieš vėją nuo įvykio vietos. Saugus nuotolis nuo galimai užterštos zonos ribos – mažiausiai 30–50 metrų;

2.5. patarkite žmonėms kuo toliau pasitraukti nuo įvykio vietos, kol atvyks specialiosios tarnybos;

2.6. sužeistieji įvykio vietoje taip pat gali būti užteršti radioaktyviosiomis medžiagomis;

2.7. negerkite, nevalgykite, nerūkykite zonoje, kurioje esate, nes ji gali būti užteršta;

2.8. laukite, jei įmanoma, saugioje vietoje atvykstančių tarnybų ir informuokite jas apie įvykio aplinkybes;

2.9. jei išėjote anksčiau nei atvyko specialistai, grįžę namo, pasikeiskite viršutinius drabužius ir sudėkite juos į polietileninį maišą, nusiplaukite rankas, nusiprauskite veidą, jei turite galimybę – nusiprauskite dušą ir klausykite skelbiamų per Lietuvos nacionalinį radiją ar televiziją pranešimų ir vykdykite civilinės saugos rekomendacijas.

CIVILINĖS SAUGOS REKOMENDACIJOS, KAIP ELGTIS GAVUS ĮTARTINĄ LAIŠKĄ AR PAKETĄ SU MILTELIAIS IR JIEMS IŠSIBARSČIUS

1. Gavus įtartiną laišką ar paketą su milteliais ir jiems išsibarsčius:

1.1. nekratykite, nepurtykite, neprakirkite ir neišimkite laiško ar paketo turinio;

1.2. nebandykite valyti miltelių, jų uostyti, liesti;

1.3. išjunkite ventiliatorius ir pastato oro kondicionavimo sistemą;

1.4. užsimaukite apsaugines pirštines;

1.5. nedelsdami uždenkite išsibarsčiusius miltelius drabužiais, popieriumi, šiukšlių dėže ar kt.;

1.6. išeikite iš patalpos ir sandariai uždarykite duris ir langus arba aptverkite vietovę, kurioje rastas įtartinas laiškas ar paketas, neleiskite įeiti kitiems asmenims;

1.7. nusiplaukite rankas su muilu;

1.8. kuo greičiau nusivilkite užterštus drabužius ir sudėkite juos į plastikinį maišą;

1.9. kuo greičiau nusiprauskite dušą su muilu. Nenaudokite chlorkalkių ar kitų dezinfekavimo medžiagų;

1.10. surašykite visus žmones, buvusius tame kambaryje ar teritorijoje, ypač tuos, kurie turėjo tiesioginį kontaktą su milteliais;

1.11. jei esate namie, skambinkite bendruoju pagalbos telefono numeriu;

1.12. jei esate darbovietėje, praneškite apie įvykį savo institucijos vadovui ir skambinkite bendruoju pagalbos telefono numeriu.

2. Įtartinio paketo ar laiško požymiai:

2.1. pernelyg didelės pašto išlaidos;

2.2. ranka rašytas ar prastai išspausdintas adresas;

2.3. iškirptos ir priklijuotos spausdintos raidės;

2.4. rašybos klaidos;

2.5. nėra atgalinio adreso;

2.6. riebalinės dėmės, išblukusios spalvos;

2.7. didelis svoris;

2.8. kreivas ar grublėtas vokas;

2.9. išsikišę laidai ar aliuminio folija;

2.10. pernelyg didelės saugos medžiagos (maskuojamosios juostos, virvės ir pan.);

2.11. tikėjimo garsas;

2.12. pažymėtas užrašas „personalinis“ arba „konfidencialus“.

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS GELVONĖLIS
DARBUOTOJŲ CIVILINĖS SAUGOS MOKYMO
METODINĖS MEDŽIAGOS PRIEDAS

2024

KAIP ELGTIS KARO ATVEJU

1. Ką daryti pastebėjus savo gyvenamojoje aplinkoje ar kitoje šalies vietoje neaiškias ginkluotų asmenų grupes?
2. Ką daryti išgirdus kaukiančią sireną?
3. Ką daryti, jeigu skelbiamas oro pavojus?
4. Kaip įsirengti slėptuves?
5. Ką daryti, pasirodžius priešiškiems kariams jūsų mieste ar gyvenvietėje?
6. Ką daryti, jeigu šalia aidi šūviai ar vyksta susišaudymas?
7. Kaip patiems evakuotis iš karo apimtos teritorijos?
8. Kaip išgyventi likus priešo užimtoje teritorijoje?
9. Kaip elgtis, jeigu priešo kariai tikrina patalpas ir reikalauja parodyti dokumentus?
10. Kaip elgtis, jeigu agresoriaus karinės pajėgos laikinai įsitvirtino jūsų gyvenvietėje ar mieste ir įsteigė okupacinę administraciją?
11. Patarimai, kaip palengvinti savo emocinę būklę, kai Ukrainoje vyksta karas.

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS GELVONĖLIS

DARBUOTOJŲ CIVILINĖS SAUGOS MOKYMO METODINĖS MEDŽIAGOS PRIEDAS

KAIP ELGTIS KARO ATVEJU

Karo padėtis yra ypatinga teisinė padėtis, kuri įvedama prireikus ginti tėvynę ginkluoto užpuolimo ar jo grėsmės atveju, kai kyla grėsmė Lietuvos valstybės suverenumui ar jos teritorijos vientisumui, arba prireikus vykdyti Lietuvos valstybės tarptautinius įsipareigojimus siekiant užtikrinti valstybės gynybą ir kitas gyvybiškai svarbias valstybės funkcijas karo metu. Karo padėtį (visoje Lietuvos teritorijoje arba jos dalyje) įveda Seimas, tačiau prezidentas ginkluoto užpuolimo atveju taip pat gali priimti šį sprendimą (jis vėliau turi būti tvirtinamas Seimo). Esant karo padėčiai, suformuojamos šalies ginkluotosios pajėgos. Joms vadovauti prezidento dekretu skiriamas kariuomenės vadas, kuris yra pavaldus gynybos veiksnių civilinei vadovybei. Užtikrinant savivaldos veiklos tęstinumą, savivaldybėse, kai šių savivaldos institucijos negali veikti, teigiamos karinės komendantūros. Joms vadovauja karo komendantai. Esant karo padėčiai, gali būti įsteigti karo lauko teismai (prezidento sprendimu) ir įvestas karinis patruliavimas (ginkluotųjų pajėgų vado sprendimu).

1. KĄ DARYTI PASTEBĖJUS SAVO GYVENAMOJOJE APLINKOJE AR KITOJE ŠALIES VIETOJE NEAIŠKIAS GINKLUOTŲ ASMENŲ GRUPES

Pastebėję savo gyvenamojoje aplinkoje ar kitoje šalies vietoje neaiškias ginkluotų asmenų grupes, praneškite Bendrajam pagalbos centrui telefonu 112.

2. KĄ DARYTI IŠGIRDUS KAUKIANČIĄ SIRENĄ

Dėmesio visiems – tai įspėjamasis pulsuojančio 3 minučių trukmės kaukimo garsinis signalas (9 sekundės kaukimo – 6 sekundės pauzė). Juo pranešama apie artėjančios ar susidariusios ekstremaliosios situacijos grėsmę, perspėjimo sistemos patikrinimą ar civilinės saugos pratybas.

Išgirdę sirenos kaukimą:

- įjunkite radiją arba televizorių ir išklausykite informaciją bei rekomendacijas;
- griežtai laikykitės rekomendacijų;
- būkite įsijungę LRT radijo ir (arba) LRT televizijos programas;
- laukite tolesnių nurodymų.

3. KĄ DARYTI, JEIGU SKELBIAMAS ORO PAVOJUS

„Oro pavojus“ – tai balsu skelbiamas signalas-pranešimas, įspėjantis apie tiesioginę priešo užpuolimo grėsmę. Jis transliuojamas per radiją ir (arba) televiziją, garsines avarinio signalizavimo sistemas, elektronines sirenas ne vėliau kaip per 3 min. nuo įspėjamojo garsinio signalo perdavimo pradžios.

Išgirdę šį signalą:

- privalote išjungti iš elektros tinklo nenaudojamus elektros prietaisus, dujas ir vandenį;
- pasiimkite dokumentus, pinigus, maisto produktų, vandens, turimas asmeninės apsaugos ir medicinos pagalbos priemones, būtiniausių vaistų, apsirenkite ir skubėkite į artimiausią kolektyvinės apsaugos statinį ar kitą priedangą;
- jei liekate namuose, užgesinkite šviesą, užtraukite užuolaidas, slėpkitės rūsyje ar kitoje priedangoje;
- nepasiduokite panikai, perspėkite artimuosius, kaimynus.

GYVENTOJŲ PERSPĖJIMAS

PERSPĖJIMO BŪDAI

- SIRENOS
- TRUMPIEJI PERSPĖJIMO PRANEŠIMAI Į MOBILIUSIUS TELEFONUS
- LIETUVOS RADIJAS IR TELEVIZIJA
- PAREIGŪNAI

KADA BŪSITE PERSPĖTAS?

Iškilus **REALIAI GRĖSMEI** – sirenos, trumpieji perspėjimo pranešimai, informacija tiesiogiai paskelbiama per Lietuvos radiją ir televiziją

Norint paskelbti **YPAČ SVARBIĄ INFORMACIJĄ** – trumpieji perspėjimo pranešimai siunčiami gyventojams į mobiliuosius telefonus

KAIP ELGTIS IŠGIRDUS KAUKIANČIAS SIRENAS?

1. ĮSIJUNKITE LIETUVOS RADIJĄ AR TELEVIZIJĄ
2. IŠKLAUSYKITE PRANEŠIMĄ APIE PAVOJUS IR KAIP JŲ IŠVENGTI
3. VYKDYKITE NURODYMUS IR SEKITE INFORMACIJĄ APIE EKSTREMALIĄJĄ SITUACIJĄ

Informacija apie sirenų išdėstymą
www.lt72.lt

Trumpieji perspėjimo pranešimai į mobiliuosius telefonus – gyventojų perspėjimo ir informavimo būdas, kai siunčiamas pranešimas į jūsų mobilųjį telefoną apie įvykį, grėsmę, taip pat rekomendacijos, kaip elgtis bei ypač svarbi kita informacija

Kad gautumėte trumpuosius pranešimus – įsijunkite jų priėmimo funkciją telefone
Instrukcija: www.vpgt.lt, www.lt72.lt

4. KAIP ĮSIRENGTI SLĖPTUVES

Visuose daugiabučiuose yra sandėliukų. Juose galima slėptis nuo bombardavimų, kartu tai gera vieta produktų, kuro, medikamentų paprastoms atsargoms saugoti. Jeigu neturite sandėliuko, tokiu atveju galite įsirengti saugų kambarį. Labiausiai tinka mūrinio namo apatinis aukštas. Pasirinkite kambarį, kuriame mažiausiai langų, nes juos privaloma užtaisyti. Tačiau nepamirškite, kad langas yra tinkamiausias atsarginis išėjimas, nes jeigu akelai užsibarikaduosite, užgriuvus perdangoms, būsite įkalinti.

Kaip rūšį paversti slėptuve:

- geriausiai tinka rūšiai betoniniais perdengimais, tvirtomis sienomis;
- sukalkite tvirtas plačias lentynas ir pastatykite jas palei sieną. Prireikus lentynos daiktams sudėti gali būti panaudotos kaip suolai ar gultai;
- iš anksto numatykite antrą išėjimą iš rūšio, jeigu yra galimybė, jį įsirenkite;
- rūsyje iš anksto turi būti įrengta ventiliacijos anga. Numatykite ir papildomą ventiliaciją – tinka apie 150 mm skersmens vamzdis. Pagalvokite, kaip greitai galėsite jį pritaikyti;
- jeigu rūsyje turite krosnelę, jos dūmtraukis turėtų būti išvestas į lauką, o grindys po krosnele apsaugotos nuo galimo gaisro (išklotos plytomis, uždengtos betonine plokšte ir pan.);
- rūšio grindis išklokite lentomis ar medžio plokštėmis šilumai sulaikyti;
- jeigu rūsys su langais, turėkite maišų. Rūšio langai iš išorės turi būti uždengti smėlio pripiltais maišais, kad į vidų nepatektų skeveldrų;
- atsineškite į rūšį portatyvinę viryklę (dujinę), žibalinę lempą;
- rūsyje laikykite dalį atsargų (vandens, maisto), šiltų drabužių, būtinųjų reikmenų;
- vandeniui laikyti turėkite 40 l talpos bidoną ar kitą talpyklą;
- iš anksto nuspręskite, kurioje vietoje įrengsite tualetą (galima naudoti kibirą su dangčiu);
- jeigu gyvenate daugiabutyje, tikėtina, kad rūsyje slėpsitės ne vieni, todėl galėsite telktis draugėn su kaimynais:
 - užteks kelių krosnelių visam rūšiui – jas reikėtų pastatyti šalia rūšio langų, o dūmtraukius išvesti pro langus; krosnelės atliks ir apšvietimo funkciją;
 - galėsite skirti vieną patalpą maistui, atskirą patalpą tualetui; bendrai gaminti valgį, bendromis pastangomis papildyti maisto produktų ir vandens atsargas.

5. KĄ DARYTI, PASIRODŽIUS PRIEŠIŠKIEMS KARIAMS JŪSŲ MIESTE AR GYVENVIETĖJE

Pirmiausia reikia įsisąmoninti, kad jūs – civilis gyventojas, kuriam rūpi išlikti gyvam ir saugiai pasitraukti iš karo veiksmų zonos. Jūs nesate pareigūnas, karys, rezervistas ar savanoris – jie

turi elgtis pagal iš anksto numatytą planą ir organizuotai. Kol kas jūs neturite specialių žinių ir įgūdžių, kaip kariauti. Jūsų tikslas – pasiekti saugią zoną ir ten apsispręsti, kaip elgtis toliau.

Civiliai gyventojai konflikto metu turi suprasti, kad namai, kuriuose gyvena, nėra svarbiau už jų gyvybę, todėl nereikia stengtis bet kokia kaina būstą ginti ir saugoti. Jei tikimasi, kad jūsų gyvenamajame rajone vyks susirėmimai, patartina evakuotis į kaimo vietas, kuriose galima iš anksto sukaupti atsargų išgyventi. Labai tikėtina, kad konflikto ar karo metu pinigai turės mažai vertės, todėl kur kas svarbiau kaupti potencialiai paklausius produktus ir daiktus (pvz., cigaretes, baterijas, akumulatorius, degtukus, negendančius maisto produktus, stiprų alkoholį), kurie taps mainų objektu.

Stenkitės išlikti ramūs. Bandykite išsiaiškinti, kas vyksta, ir tik tuomet spręskite, ką daryti. Jeigu matote kieme kareivius, nesiartinkite prie jų – būdami šalia galite tapti taikiniu ar atsitiktinės kulkos auka. Nepasiduokite pagundai pasižiūrėti į karinę techniką, ginklus ar ginkluotus žmones iš arčiau – smalsuoliai gali būti palaikyti šnipais.

Neleiskite vaikų į gatves – jie smalsūs: gali patekti po tanko vikšrais, rasti sprogmenį ir kt. Neprovokuokite prieš kareivių juos atvirai filmuodami ir fotografuodami. Kalbėdami su ginkluotu žmogumi, nelaikykite rankų kišenėse, nedarykite staigių judesių. Jeigu matote kieme kareivius, nesiartinkite prie jų – būdami šalia galite tapti taikiniu ar atsitiktinės kulkos auka. Nesiginčykite su žmogumi, kurio rankose ginklas. Jei į jūsų namus įėjo ginkluoti žmonės ir ketina juose įsikurti, išeikite iš namų. Jeigu susiruošėte į miestą, verčiau eikite pėsčiomis, o ne važiuokite automobiliu.

6. KĄ DARYTI, JEIGU ŠALIA AIDI ŠŪVIAI AR VYKSTA SUSIŠAUDYMAS

Jeigu pasigirdus šūviams esate lauke, nebėkite – tuoj pat griūkite ant žemės ir rankomis prisidengkite galvą. Griūkite ten, kur stovite, neieškokite švaresnės vietos. Kol aidi šūviai, stenkitės kuo labiau prisispauti prie žemės, o, jiems nutilus, šliaužkite į patikimesnę vietą (požeminę perėją, rūšį, pirmą pastato aukštą, griovį, už šiukšlių konteinerio ir pan.). Pasigirdus šūviams ar vykstant susišaudymui jūsų name, nesiartinkite prie langų; išjunkite šviesą ir pasitraukite į patalpą be langų (vonios kambarys, sandėliukas). Jeigu pasigirsta susišaudymo garsai ir namuose nesaugu, eikite į artimiausią kolektyvinės apsaugos statinį, kur jums bus suteiktas prieglobstis ir pagalba.

7. KAIP PATIEMS EVAKUOTIS IŠ KARO APIMTOS TERITORIJOS

Jei galite, kuo skubiau išvykite iš miesto į gyvenvietę, kaimą, pas draugus, giminaičius, nes ten mūšių tikimybė mažesnė, taip pat bus lengviau apsirūpinti vandeniu, maistu. Iš anksto susiplanuokite maršrutą, numatykite, kur galėtumėte laikinai apsistoti, pralaukti neramumus ar sulaukti pagalbos iš šalies. Būkite iš anksto susidėję būtiniausias reikmenis. Evakavimo atvejui būkite prisipildę automobilio degalų baką. Jeigu pavėlavote išvykti automobiliu, eikite pėsčiomis.

Evakuodamiesi stenkitės atrodyti kaip civiliai: nesirenkite rusvai žalsvos (chaki) ar maskuojamųjų spalvų drabužiais, nesirinkite kariškų kuprinių, venkite matomoje vietoje kabinti medžioklinius peilius ar gertuves. Eikite neskubėdami, stenkitės būti ramūs ir panašūs į civilius, norinčius išeiti (juk taip ir yra). Maisto ir vandens atsargas, būtiniausius daiktus, kuriuos pasiėmėte su savimi, išskirstykite į dalis – geriau penki ryšulėliai nei vienas milžiniškas lagaminas. Būtinai susikraukite vieną mažesnę kuprinę, kurioje būtų maisto ir vandens, ir evakavimosi metu jos niekada nenusiimkite.

Vykite keliais, kuriuose reguliuojamas civilių judėjimas arba kuriuos nurodo evakavimą ir pasitraukimą organizuojančios institucijos. Kituose keliuose gali vykti intensyvus kariuomenės judėjimas, ten būti jums bus pavojinga. Ieškokite kontrolės punktų: kiekvienoje kariuomenės kontroliuojamoje teritorijoje yra numatyti civilių gyventojų pasitraukimo, evakavimo keliai. Kontrolės punktuose jums bus suteikta būtiniausia informacija. Venkite kelių, einančių pro strateginius objektus. Venkite nežinomų ar abejotinų kelių, nes taip galite nuklysti nuo savo tikslo ir atsidurti pavojuje. Keliuokite tik prašvitus ar šviesiu paros metu, nes naktį atskirti civilį nuo kario labai sunku. Ieškokite kontrolės punktų, nes kiekvienoje kariuomenės kontroliuojamoje teritorijoje yra numatyti civilių gyventojų pasitraukimo, evakavimo keliai.

Jeigu reikia nakvoti mieste – nakvynei geriau pasirinkite atvirą vietą, o ne tuščius pastatus, kuriuose yra vykę mūšiai (jie gali būti užminuoti). Jeigu gatvėse yra žuvusiųjų, verčiau jų nelieskite. Jeigu konfliktas nesibaigė ir jūsų gyvenamąją vietovę vis dar kontroliuoja priešo pajėgos, o jūs iš jos buvote pasitraukę, stenkitės negrįžti, kad nebūtumėte apkaltinti šnipinėjimu.

8. KAIP IŠGYVENTI LIKUS PRIEŠO UŽIMTOJE TERITORIJOJE

Pasirūpinkite vandens atsargomis, nes tikėtina, kad vandens tiekimas bus nutrūkęs arba vanduo tiekimo sistemose gali būti užšalęs (žiemos metu), – kol galite, prisipildykite visas talpas vandens (net vonią). Maisto saugiausia gauti tose vietose, kur centralizuotai dalijama humanitarinė pagalba. Vandeni pilkitės iš šulinių, gręžinių, atvirų vandens telkinių. Miestuose gali būti galimybė gauti vandens centralizuotai: priešgaisrinėse gelbėjimo tarnybose, ligoninėse, veikiančiuose kolektyvinės apsaugos statiniuose.

Parduotuvės gali nedirbti, jos gali būti sugriautos, tačiau ir apgriautose parduotuvėse ar prekybos vietose galima rasti būtinų maisto produktų ar kitų buities priemonių. Visgi ieškodami maisto tokiose vietose būkite atsargūs – jose gali būti nesprogusių ar tyčia paliktų sprogmenų. Eidami ieškoti vandens ir maisto, su savimi pasiimkite dviratį ar karutį. Jais ir atsigabensite atsargas į savo gyvenamąją vietą. Taip mažiau atkreipsite priešišku karių dėmesį.

Įvertinkite poreikį ir galimybę įsigyti ginklą apsiginti nuo plėšikų ir marodierių. Rasto ginklo į rankas neimkite, nes jis gali būti užminuotas arba naudojamas kaip priešo priviliojimo priemonė.

Nevaikščiokite sutemus ar naktį – kitaip rizikuojate žūti, nes priešo kariai naktį vaikščiojantį žmogų vertins kaip norintį persidislokuoti, gabenantį ginklus ar atliekantį žvalgybą priešą. Mieste eikite matomomis vietomis ir apsirengę taip, kad nekeltumėte įtarimo priešo kariams: kuo kuklesniais ir paprastesniais drabužiais, be jokių emblemų ir kariškų elementų. Moterys ir merginos turėtų rengtis kuo uždaresniais, beformiais drabužiais, nes joms priešo karių draugija yra ypač pavojinga.

Neduokite interviu, nesileiskite priešininko filmuojami ar fotografuojami. Jeigu nepriklausomu žurnalistu prisistatantis asmuo nori paimti interviu, įsitikinkite, kad jis yra būtent tas, kuo prisistato. Nelieskite žuvusiųjų. Rasto ginklo į rankas neimkite, nes jis gali būti užminuotas arba naudojamas kaip priešo priviliojimo priemonė.

Įvertinkite, ar jūsų būstas yra šalia minosvaidžio pozicijos; ar ant jūsų namo stogo įsitaisė snajperis; ar jūsų būstas gali patekti į „valymo“ zoną.

Susiraskite likimo draugų: kartu su draugais, giminaičiais daug lengviau apsiginsite nuo banditų ir marodierių.

Įsirenkite slėptuves. Visuose daugiabučiuose yra sandėliukų, kuriuose galima apsisaugoti nuo bombardavimo. Kartu tai yra gera vieta saugoti elementarias produktų, kuro, medikamentų atsargas. Jeigu neturite sandėliuko, galite įsirengti saugų kambarį.

Tam labiausiai tinka mūrinio namo apatinis aukštas. Pasirinkite kambarį, kuriame yra mažiausiai langų – juos reikia uždengti. Tačiau nepamirškite, kad, jeigu akiai užsibarikaduosite, užgriuvus perdangoms, liksite įkalinti. Norint išvengti tokių atvejų, privalu pagalvoti apie atsarginį išėjimą. Langas tokiu atveju yra tinkamiausia vieta.

9. KAIP ELGTIS, JEIGU PRIEŠO KARIAI TIKRINA PATALPAS IR REIKALAUJA PARODYTI DOKUMENTUS

Į patikrinimą reaguokite kaip į nemalonų, bet neišvengiamą dalyką. Jeigu priešo kareivis, nukreipęs į jus ginklą, liepia parodyti dokumentus – ramiai tai padarykite. Nenukreipkite žvilgsnio nuo patikrinimą atliekančių karių, bet ir nespoksokite į juos įkyriai. Patikrinimo metu stovėkite ramiai ten, kur nurodė, nejudėkite – nebent būtų liepiama atidaryti kurias nors duris.

Kad patikrinimas greičiau baigtųsi, pakluskite nurodymams, elkitės ramiai ir natūraliai: nesiblaškykite, nesidairykite, neplepėkite ir nesielkite taip, kad galėtų atrodyti, jog pabrėžtinai tylite.

Tuo atveju, jei agresoriui pavyktų užimti dalį šalies teritorijos, reikia išnaudoti pilietinės gynybos būdus, kurie neleistų jam įtvirtinti savo valdžios. Jei žinosime ir aktyviai taikysime pagrindinius pilietinės gynybos principus ir būdus, kiekvienas atskirai ir visi kartu būsime daug stipresni ir agresorių įveiksime.

10. KAIP ELGTIS, JEIGU AGRESORIAUS KARINĖS PAJĖGOS LAIKINAI ĮSITVIRTINO JŪSŲ GYVENVIETĖJE AR MIESTE IR ĮSTEIGĖ OKUPACINĘ ADMINISTRACIJĄ

Nebendradarbiaukite su okupacine administracija, nevykdysite okupantų ir kolaborantų nurodymų, nedalyvaukite jų organizuojamuose susirinkimuose, mitinguose ar kituose renginiuose, neteikite jiems jokios informacijos. Protestuokite prieš okupacinės administracijos veiksmus.

Esant galimybei, bandykite įtikinti priešo karius, kad jūs kovojote su jų vadų skleidžiama propaganda ir nenorite sukelti grėsmės patiems kariams, kaip atskiriems žmonėms. Esant galimybei, vaizdo įrašymo priemonėmis fiksuokite agresoriaus pajėgų veiksmus ir prieinamais būdais (pvz., internetu) perduokite įrašus tarptautinėms žinių tarnyboms (CNN, BBC ir t. t.)

Išnaudokite visas priemones, kad parodytumėte prieš visuomenei, kokias nusikalstamas veikas daro jos autoritetai, lyderiai, vadai ar vyriausybė, bei pranešumėte apie vykdomą agresiją (rekomenduotina kreiptis laiškais, per socialinius tinklus, žiniasklaidą, tarptautines informavimo priemones).

Naudodamiesi socialiniais ir mobiliojo ryšio tinklais, taip pat tiesiogiai (asmeniškai) bendraudami platinkite informaciją savo ir kitų šalių žmonėms apie tikrąją padėtį. Esant galimybei, vaizdo įrašymo priemonėmis fiksuokite agresoriaus pajėgų veiksmus ir prieinamais būdais (pvz., internetu) perduokite įrašus tarptautinėms žinių tarnyboms (CNN, BBC ir t. t.).

Jeigu prasidėjus kariniam konfliktui, išliks galimybių naudotis internetu, renkite kibernetines atakas prieš agresoriaus ar okupanto informacines sistemas. Padėkite nukentėjusiesiems nuo okupantų smurto ir represijų.

11. PATARIMAI, KAIP PALENGVINTI SAVO EMOCINĘ BŪKLĘ, KAI UKRAINOJE VYKSTA KARAS

Informacijos srautas. Raskite informacijos srauto balansą. Per didelis srautas gali sukelti tokias emocijas kaip nevaldomas pyktis, liūdesys, kaltės jausmas. Venkite sukrečiančių vaizdų.

Informacijos kokybė. Sekite oficialius nacionalinius informacijos šaltinius. Venkite neaiškios kilmės šaltinių. Dezinformacija – informacinio psichologinio karo dalis. Krašto apsaugos ministerijos informacija.

Įprastinė (rutininė) veikla. Planuokite dienos ir savaitės veiklas bei jas įgyvendinkite. Stresinėse situacijose aiški rutina, planavimas ir režimas labai padeda.

Sveikas ir fiziškai aktyvus gyvenimo būdas. Rūpinkitės savo mityba, gerkite vandens, darykite kvėpavimo pratimus, užsiimkite sportu ir fizine veikla, klausykite relaksacinės muzikos, skaitykite knygas.

Bendravimas su artimaisiais, draugais, kolegomis. Dalinkitės savo mintimis su kolegomis, draugais. Nelikite vieni su savo mintimis. Dirbkite ir tęskite savo darbus.

Emocijų reguliavimas. Jausti emocijas yra normalu. Vienos jų – malonesnės, kitos – ne itin. Emocijų funkcija – saugoti mus, padėti mums tinkamai funkcionuoti. Labai svarbu emocijas kontroliuoti ir neleisti joms išvešėti.

Profesionali psichikos sveikatos specialistų pagalba. Kreipkitės į psichologą, psichiatrą ar psichoterapeutą, jei ilgesnį laiką nesijaučiate gerai ir to nepavyksta sukontroliuoti.

Naudingos informacijos ir rekomendacijų nuorodos:

<https://kam.lt/lt/katurimezinoti.html>

https://www.lt72.lt/?page_id=3019