



# KĀ RĪKOTIES KRĪZES GADĪJUMĀ



---

**SAGLABĀ**  
ŠO BUKLETU!

---



INFORMATĪVO MATERĀLU IZSTRĀDĀJUSI  
LATVIJAS REPUBLIKAS AIZSARDZĪBAS MINISTRIJA

UZZINI VAIRĀK MILITĀRO ZIŅU PORTĀLĀ:

<https://www.sargs.lv>

**SARGS.LV**  
DROŠI IR ZINĀT!

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

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



INFORMĀCIJA SAGATAVOTA SADBĪBĀ AR



VALSTS ROBEŽSARDZE

# 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 elektība, 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 dienaktis līdz atbildīgie dienestī 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 (skaities 9. lpp.).
- 4 Pieraksti blociņā vai iegaumē savu tuvinieku, kaimiņu, draugu un citu Tev svarīgu personu mobilo tālruņu 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 tālruņu numuri, u.c.)

# IEDZĪVOTĀJU BRĪDINĀŠANA UN INFORMĒŠANA PAR NOTIKUŠO UN TURPMĀKO RĪCĪBU



IZDZIRDOT TRAUKSMES SIRĒNAS VAI APZINOŠANU  
AR SKAĻRUNIEM:

**IESLĒDZ TV**

**IESLĒDZ RADIO**

**LATVIJAS  
TELEVĪZIJA** |

Latvijas  
Radio



seko informācijai atbildīgo dienestu sociālajos tīklos un mājaslapās:  
[www.mod.gov.lv](http://www.mod.gov.lv); [www.mil.lv](http://www.mil.lv); [www.sargs.lv](http://www.sargs.lv); [wwwием.gov.lv](http://wwwием.gov.lv);  
[www.vm.gov.lv](http://www.vm.gov.lv)



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



@aizsardzibasmin; @latvijas\_armija; @ugunsdzeseji;  
@Valsts\_policija; @leM\_gov\_lv; @veselibasmin; @NMPdienests



Vai Tu jau seko  
atbildīgajiem dienestiem  
sociālajos tīklos?

**112**

Vienotais ārkārtas  
palīdzības  
izaikumu numurs



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



**Pārbaudi informāciju**  
pirms dalies ar citiem.  
Neizplati  
nepārbaudītās 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 cieņušajiem, 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 jā-uzņem 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 pietiku vismaz 3 dienām (ieteicams nedēļai)!



## NOSKAIDRO:

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

# PĀRTIKA



Ēdienu 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.



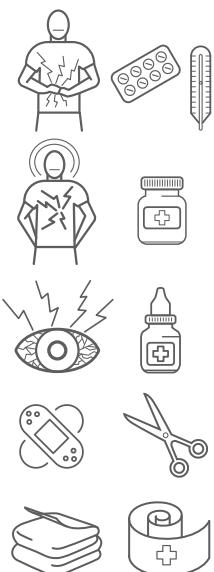
## NEAIZMIRSTI:

par mājdzīvnieku pārtikas krājumiem.

# MEDIKAMENTI



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



## KATRAS MĀJSAIMNIECĪBAS APTECIŅĀ 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 terminu?

# 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 iesainojumā;
- svarīgo telefona numuru sarakstu;
- portatīvo radioaparātu ar rezerves baterijām;
- nelielu naudas summu (5 EUR, 10 EUR un 20 EUR naudaszīmēs);
- ūdensdroš blociņš un rakstām-piederumi.



### PĀRTIKA UN ŪDENS

- pārtiku ar ilgu derīguma termiņu un augstu kaloriju saturu, ko var lietot bez termiskas apstrādes;
- daudzfunkcionālu saliekamo nazi, konservu attaisāmo, karoti, neplistošu blodiņu 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*);
- sērkociņus, šķiltavas, sveces, lukturīti, baterijas;
- siltu apģērbu, rezerves apakšveļu un ērtus apavus;
- guļammais vai segu, tūristu paklājiņu, vēlamas, telti.



### CITAS LIETAS:

- līmlenti, diegu, adatu, šķeres, rakstāmpiederumus;
- dvieli, tualetes papīru, vienreizlie-tojamās 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 līdzīgi dienesta apliecība.



KARAVĪRS



POLICISTS



NEATLIEKAMĀS  
MEDICĪNISKĀS  
PALĪDĪBAS DIENESTA  
BRIGĀDES DARBINIEKS



UGUNSDZĒSĒJS  
GLĀBĒJS UN  
INSPEKTORS



ROBEŽSARGS



# MILITĀRĀ APDRAUDĒJUMA PĀRVAREŠANA

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

IEDZĪVOTĀJU RĪCĪBA KARA GADĪJUMĀ



**LATVIJA TIKS AIZSARGĀTA!**

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

**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 –  
KLŪSTI 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 organizētājos 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 IZZINOJUŠI EVAKUĀCIJU:

- ① Uzmanīgi ieklausies paziņojumā par evakuācijas norisi, iegau-mē un piefiksē evakuācijas virzienu, galamērķi vai pulcēšanās vietu.
- ② Visur līdzī nēm 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 nepazistamiem ceļiem.
- ⑤ Ja nav iespējams izmantot savu transportlīdzekli, dodies uz tuvāko norādīto evakuācijas pulcēšanās vietu.
- ⑥ Evakuācijas gadījumā paziņo par to tuviniekiem.
- ⑦ Nēm līdzī ārkārtas gadījumu somu



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

## NEM 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, tekstu) 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




---



---



---




---



---



---




---



---



---




---



---



---




---



---



---




---



---



---




---



---



---




---



---



---




---



---



---

