



# KĀ RĪKOTIES KRĪZES GADĪJUMĀ



**SAGLABĀ  
ŠO BUKLETU!**

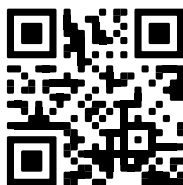


AIZSARDZĪBAS  
MINISTRIJA

INFORMATĪVO MATERIĀLU IZSTRĀDĀJUMI  
LATVIJAS REPUBLIKAS AIZSARDZĪBAS MINISTRIJA

UZZINI VAIRĀK MILITĀRO ZIŅU PORTĀLĀ:  
[www.sargs.lv](http://www.sargs.lv)

**SARGS.LV**  
DROŠI IR ZINĀT!



INFORMĀCIJA SAGATAVOTA SADARBĪBĀ AR:



VALSTS ROBEŽSARDZE

# SATURA RĀDĪTĀJS

<b>RĪCĪBA PIRMAJĀS 72 STUNDĀS / 3 DIENNAKTĪS</b>	<b>4</b>
● KĀPĒC TEV TO IR SVARĪGI ZINĀT?	4
<b>IEGŪSTI INFORMĀCIJU</b>	<b>5</b>
● IEGŪSTI INFORMĀCIJU	5
● DEZINFORMĀCIJAS RISKI	6
<b>PIELĀGO INFORMĀCIJU SAVĀM VAJADZĪBĀM</b>	<b>7</b>
● KĀ RĪKOTIES KRĪZES SITUĀCIJĀ?	7
● ŪDENS	8
● PĀRTIKA	8
● MEDIKAMENTI	9
<b>IZMANTO ŠO INFORMĀCIJU</b>	<b>10</b>
● NEPIECIEŠAMĀS KRĪZES SITUĀCIJAI	10
● EVAKUĀCIJA	13
● IZVEIDO ĢIMENES RĪCĪBAS PLĀNU KRĪZES SITUĀCIJAI	14
<b>IEDZĪVOTĀJU RĪCĪBA KARA GADĪJUMĀ</b>	<b>17</b>
● SNIEDZ ATBALSTU VALSTS AIZSARDZĪBAI:	17
● MILITĀRĀ APDRAUDĒJUMA PĀRVARĒŠANA	18
● RĪCĪBA ARTILĒRIJAS APŠAUDES VAI AVIĀCIJAS TRIECIENA LAIKĀ	19
● RĪCĪBA KODOLAPDRAUDĒJUMA GADĪJUMĀ	20
● RĪCĪBA ĶĪMISKĀS AVĀRIJAS VAI ĶĪMISKĀ UZBRUKUMA GADĪJUMĀ	20
● PRETOŠANĀS	21
● PAZĪSTI SAVUS DIENESTUS	22
● TESTS	24



# KĀPĒC TEV TO IR SVARĪGI ZINĀT?

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



Šis buklets palīdzēs Tev un Tavai ģimenei savlaicīgi sagatavoties jebkādai krīzes situācijai, lai spētu noturēties (izdzīvot) šādos apstākļos 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 legūsti informāciju** - iepazīsti šo bukletu, kā arī citus pieejamos materiālus.
- 2 Pielāgo informāciju** - pārrunā ar savu ģimeni rīcības plānu.
- 3 Izmanto informāciju** – rīkojies, sagatavo pārtikas, ūdens, pirmās nepieciešamības preču krājumus u.c. mantas vismaz 3 – 7 dienām.



Kādas Tavas praktiskas zināšanas un prasmes varētu palīdzēt Tev un Taviem tuviniekiem krīzes situācijā (piemēram, pārgājienu pieredze, pirmās palīdzības kursi, zināšanas par uzturu u.c.).

# IEGŪSTI INFORMĀCIJU



IZDZIRDOT TRAUKSMES SIRĒNAS VAI APZIŅOŠANU AR SKAĻRUŅIEM:

**IESLĒDZ TV**

**IESLĒDZ RADIO**

**LASI LSM.LV**

**LATVIJAS  
TELEVĪZIJA**



Latvijas  
Radio



**LSM.lv**

**Krīzes gadījumā televīzijas stacijas un radiostacijas turpinās darbu.**



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



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



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



Lejuplādē savā telefonā vai  
viedierīcē Lietotni "112 Latvija"



# 112

Vienotais ārkārtas  
palīdzības izsaukumu  
numurs arī ja atrodies  
ārpus Latvijas citā ES  
dalībvalstī



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



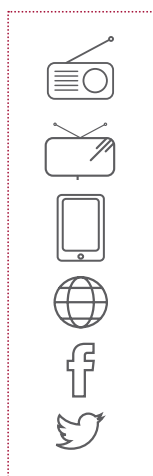
**Pārbaudi informāciju**  
pirms dalies ar citiem. Neizplati  
nepārbaudītas ziņas un baumas.

# DEZINFORMĀCIJAS RISKI

**Cīņa pret dezinformāciju ir kopīgs darbs un to vari atbalstīt šādi:**

- 1 Neizplati nepārbaudītu informāciju.
- 2 Pārliecinies par informācijas patiesumu pirms dalies ar to.

Lai iegūtu patiesu informāciju par Latvijā notiekošo, svarīgi pievērst uzmanību vairākām lietām:



**Informācijas pārbaude pēc četru jautājumu principa:**

- 1 **Kas ir autors?**  
Vai autors un ziņas avots ir uzticams?
- 2 **Kad raksts/video materiāls ir publicēts?**  
Vai informācija nav novecojusi?
- 3 **Kāds ir publicētās informācijas mērķis?**  
Vai publikācija ir informējoša vai manipulējoša?
- 4 **Kur ir atrodama minētā informācija?**  
Vai rakstam/video materiālam ir minēti avoti un atsauces?  
Vai tie ir pārbaudāmi?

**Iespēju robežās sniedz atbalstu medijiem un nevalstiskajām organizācijām patiesu ziņu izplatīšanā.**



**Esi modrs! Dezinformācijas veidi kļūst arvien atjautīgāki un grūtāk atpazīstami.**



Pastāv augsti dezinformācijas riski!

# KĀ RĪKOTIES KRĪZES SITUĀCIJĀ?



- 1 Pārliecinies, ka Tu un Tavi tuvinieki ir drošībā.
- 2 Saglabā mieru un pildi atbildīgo dienestu rīkojumus.
- 3 Palīdzi tuviniekiem un savai kopienai, iesaisties kā brīvprātīgais vietējā nevalstiskajā organizācijā, kas koordinē krīzes atbalstu.



- 4 Sniedz atbalstu ar savām zināšanām un prasmēm, materiāli tehniskiem līdzekļiem un resursiem, psiholoģisko atbalstu cietušajiem, atbalstu ģimenēm, kuru locekļi iesaistīti apdraudējuma pārvarēšanā. Piedāvā savu palīdzību arī pašvaldībai!



- 5 Ja iespējams, turpini darbu, it īpaši tad, ja strādā iestādē vai uzņēmumā, kas nodrošina sabiedrību ar kritiskiem pakalpojumiem: elektrību, sakariem, ārstniecību u.tml.
- 6 Sadarbojies! Izveido vietējās pašorganizēšanās grupu (tā var sakārtot pagrabus vai citas drošas patveršanās vietas, veidot uzticamus informācijas kanālus, apzināt vietējos materiālos resursus un tuvākās evakuācijas vietas, cilvēkus, kam nepieciešama īpaša palīdzība krīzes situācijā).



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

## IESAISTIES!

**NEESI KŪTRS UN VIENALDZĪGS!**

**Rīkojies pārdomāti, atbildīgi un cieņpilni.**



Vai esi savā ģimenē izveidojis rīcības plānu krīzes situācijai (satikšanās vieta, bērnu rīcība skolā, kā notiek saziņa)?

Vairāk informācijas 14. lpp.

## 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)!

**NEAIZMIRSTI** par ūdeni mājdzīvniekiem u.c. vajadzībām, piemēram, higiēnai.

### NOSKAIDRO:

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

**IZMĒĢINI** ūdens attīrīšanas tabletes kādā pārgājienā un izvērtē to iegādes nepieciešamību glabāšanai rezervē.

## PĀRTIKA



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

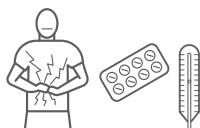
par zīdaiņiem nepieciešamo vai citu specializētu pārtiku, par mājdzīvnieku pārtikas krājumiem.



# MEDIKAMENTI

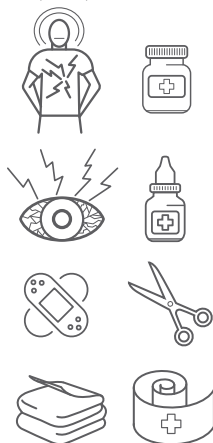


Krīzes laikā varētu nedarboties aptiekas vai tikt apgrūtināts ārstniecības iestāžu darbs. Tādēļ pārlicinies, ka **Tavā mājās aptieciņā ir vismaz viens ārstniecības līdzeklis no šādām medikamentu grupām un līdzekļi, ko rekomendē Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests:**



## 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 komplektiem, marles saitēm, salvetēm 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 pārlicinājies par  
medikamentu derīguma termiņu?  
Ja medikamentiem beidzies derīguma  
termiņš - nodod tos utilizācijai aptiekās.**

# NEPIECIEŠAMĀS KRĪZES SITUĀCIJAI

Sagatavo lietas, kas Tev vai ģimenei būs nepieciešamas krīzes situācijās vai evakuācijas gadījumā.

## DOKUMENTI UN INFORMĀCIJA

- svarīgu dokumentu kopijas polietilēna iesaiņojumā:
  - pase
  - ID karte
  - autovadītāja apliecība
  - izglītības dokumenti
  - laulības apliecība
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
- svarīgo telefonu numuru sarakstu
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
- portatīvais radioaparāts
- skaidras naudas summa ģimenes nedēļas vajadzībām (5 EUR, 10 EUR un 20 EUR naudaszīmēs)
- ūdensdrošs bločiņš
- rakstāmpiederumi
- Latvijas autoceļu karte drukātā veidā



## PĀRTIKA UN ŪDENS

- pārtika ar ilgu derīguma termiņu un augstu kaloriju saturu, ko var lietot bez termiskas apstrādes
- daudzfunkcionāls saliekamais nazis
- konservu attaisāmais
- karote / dakša / nazis / karotdakša
- bļodiņa (neplīstoša)
- krūzīte (neplīstoša)
- dzeramais ūdens plastmasas pudelēs (vismaz 3 dienām, bet ieteicams nedēļai)
- ūdens higiēnas vajadzībām (10-12L dienā, bet pielāgojams ģimenes vajadzībām)
  - Ņem vērā, ka šādu ūdeni var sagatavot izskanot informācijai par iespējamo krīzi, piemēram, uzpildot vannu ar ūdeni
- sausā spirta plītiņa
- ūdens filtrs
- dezinfekcijas tabletes
- termoss



## SILTUMS UN GAISMA

- rezerves lādētājs
- ārējās enerģijas krātuve (power bank)
- sērkokčiņi
- šķiltavas
- sveces
- lukturītis
- baterijas
- rezerves baterijas
- silts apģērbs
- rezerves apakšveļa
- ērti apavi
- guļammaiss
- sega
- tūristu paklājiņš
- telts (ja vēlies būt pašpietiekams evakuācijas laikā)



## CITAS LIETAS

- līmlente
- diegs
- adata
- šķēres
- dvielis
- tualetes papīrs
- vienreizlietojamās salvetes
- dezinfekcijas līdzeklis
- higiēnas piederumi
- medikamenti, ko lietojat
- mājsaimniecības aptieciņas krājumi (skat. 9. lpp)
- rezerves brilles
- kontaktlēcas



## Soma



Izmanto iegūto informāciju un nosaki prioritātes, lai saliktu Tev un Tavai ģimenei piemērotu krīzes situācijas somu!

Ņem vērā, ka ārkārtas gadījumu somai jābūt ērti izmantojamai evakuācijas gadījumā. Somai ir jābūt tik smagai, lai to nepieciešamības gadījumā Tu pats varētu panest.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> dokumenti (kopijas var glabāt arī elektroniski datu nesējā vai telefonā) | <input type="checkbox"/> telefona lādēšanai nepieciešamās mantas |
| <input type="checkbox"/> pārtika  | <input type="checkbox"/> power banka                             |
| <input type="checkbox"/> ūdens  | <input type="checkbox"/> siltās drēbes                           |
| <input type="checkbox"/> uzkodas (ja nepieciešams)  | <input type="checkbox"/> ūdensizturīgais maisiņš                 |
| <input type="checkbox"/> pirmās palīdzības aptieciņa  | <input type="checkbox"/> blociņš                                 |
| <input type="checkbox"/> nepieciešamie medikamenti  | <input type="checkbox"/> rakstāmpiederumi                        |
| <input type="checkbox"/> radio  | <input type="checkbox"/> Skaidra nauda                           |
| <input type="checkbox"/> rezerves baterijas   | <input type="checkbox"/> multitools / nazis                      |
|   | <input type="checkbox"/> cits                                    |



## Ko var glabāt mašīnā?



Dažus resursus var glabāt arī mašīnā pielāgojot tos ziemas vai vasaras vajadzībām.

### MAŠĪNĀ VARI GLABĀT:

- liela tilpuma ūdens pudeles (5L), kas noderēs arī garāka izbrauciena gadījumā
- pārtiku un uzkodas ar ilgu derīguma termiņu
- pirmās palīdzības aptieciņu
- luktuŗīti – vēlams lādējamu. Noderēs arī uz baterijām, bet tad vēlams iegādāties baterijas arī rezervei
- vadus automašīnas iedarbināšanai
- Latvijas autoceļu karti papīra veidā
- saskaņotā paziņojuma veidlapas
- atstarojošas vestes visiem pasažieriem
- avārijas trīsstūri
- izklaides spēles bērniem
- citas mantas atbilstoši Jūsu ģimenes vajadzībām
- ziemā:
  - segas
  - cimds
  - siltās drēbes
  - ziemas zābakus
  - ledus skrāpi
  - sniega lāpstiņu
- vasarā:
  - saules aizsargu vējstiklam
  - papildu ūdeni

# EVAKUĀCIJA

## JA ATBILDĪGIE DIENESTI IZZIŅOJUŠI EVAKUĀCIJU:

- 1 Uzmanīgi ieklausies paziņojumā par evakuācijas norisi, iegaumē un piefiksē evakuācijas virzienu, galamērķi vai pulcēšanās vietu.
- 2 Ņem līdzi ārkārtas gadījumam sagatavotās lietas.
- 3 Visur līdzi ņem savu ID vai pasi.
- 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.



**Vai zini sev tuvāko pašvaldības noteikto evakuācijas pulcēšanas vietu?**



**Iepazīsties ar šo informāciju pašvaldības civilās aizsardzības plānā**



Evakuācijas gadījumā uz ceļiem var veidoties sastrēgumi, kuros vajadzēs pavadīt ilgu laiku.



# IZVEIDO ĢIMENES RĪCĪBAS PLĀNU KRĪZES SITUĀCIJAI

Šī nodaļa sniegs dažus padomus, lai sagatavotu Tevi un Tavu ģimeni krīzes situācijai.

Lai sagatavotu savas ģimenes rīcības plānu, padomā un atbildi uz šiem jautājumiem:

## PIELĀGO NEPIECIEŠAMO INFORMĀCIJU ATBILSTOŠI SAVAI DZĪVESVIETA!

- Es dzīvoju daudzdzīvokļu mājā vai privātmājā?
- Vai mana esošā māja/dzīvoklis ir pietiekoši drošs, vai man ir citas opcijas, piemēram, vasarnīca, lauku māja, vecāku māja u.c. kur es varu ilgstoši uzturēties?
- Tava māja/dzīvoklis var būt mazāk drošs, ja blakus atrodas kāds kritiskās infrastruktūras vai militārs objekts, rūpnīcas, degvielas uzpildes stacijas, aizsargdambis, objekti, kam ir noteiktas aizsargjoslas u.c.
- Vai manā mājoklī ir uzstādīti dūmu detektori un vai tie strādā?
- Vai manā dzīvoklī/mājā ir uzstādīta signalizācija, vai visi ģimenes locekļi zina, kā to ieslēgt un atslēgt? Kur atrodas signalizācijas vadības punkts?
- Izveido īsu aprakstu, kā ieslēgt un izslēgt signalizāciju.
- Vai visiem ir pierakstīts apsardzes uzņēmuma telefona numurs? Saglabājiet to.
- Kādiem pakalpojumiem jābūt nodrošinātiem manā dzīvesvietā, lai tajā varētu ilgstoši uzturēties?
- Kāds ir siltuma avots un vai ir iespējas ierīkot alternatīvu?
- Vai es zinu, kā izslēgt elektrības un gāzes padevi dzīvoklī un savā mājā?
- Kāds ir ūdens avots un vai ir iespējas ierīkot alternatīvu?
- Vai es zinu, kur atrodas manas pašvaldības ūdens un pārtikas izsniegšanas punkts?
- Vai es zinu tuvāko vietu, kur var saņemt dzeramo ūdeni (veikalu, dziļurbumu, artēzisko aku, ūdens pumpi u.c.)?
- Vai es zinu, kā atslēgt ūdeni savā mājā/dzīvoklī?
- Vai es zinu evakuācijas ceļus no savas mājāsaimniecības?
- Vai es zinu, kur atrodas tuvākais bankomāts?



**Uzzini, kur atrodas  
tuvākais bankomāts!**



## **KOPĀ AR BĒRIEM UZZĪMĒJIET EVAKUĀCIJAS CEĻU NO SAVĀM MĀJĀM/DZĪVOKĻA LĪDZ PULCĒŠANAS VIETAI.**

- Evakuācijas iemesli var būt dažādi – dzīvokļa/mājas aizdegšanās, vai evakuācija ārkārtas gadījumā.
- Noskaidro savā pašvaldībā, kur ir pašvaldības noteiktās pulcēšanās vietās evakuācijas gadījumā.
- Vai spēsi atrast ceļu, ja kāpņutelpā un uz ielas ir tumšs? Kur atrodas lukturītis?
- Izvērtē alternatīvu iespēju izkļūšanai uz ielas, ja galvenā izeja nav pieejama.
- No kuras istabas varētu visdrošākā ceļā izkļūt no mājas? Vai to spēsi izdarīt visi ģimenes locekļi un vai ir nepieciešamas kādas palīgierīces, piemēram, kāpnes?
- Ja dzīvo pirmajā stāvā un uz logiem ir restes, vai spēsi tikt ārā? Savlaicīgi pielāgo restes atvēršanai no iekšas.

## **ĀRKĀRTAS SITUĀCIJAS LAIKĀ, LAI PĒC IESPĒJAS ĀTRĀK PAMESTU SAVU DZĪVESVIETU:**

- Neevakuējies, ja nav saņemtas attiecīgas norādes no atbildīgajiem dienestiem.
- Turi mājas atslēgas ieejas durvju tuvumā.
- Evakuācijas ceļus atstāj brīvus, lai varētu ātri evakuēties arī tumsā.
- Sadali uzdevumus evakuācijas laikā, piemēram, nosaki bērnu atbildību par atsevišķām mantām, vai mājdzīvniekiem.
- Izspēlē evakuācijas plānu ar savu ģimeni – padari to interesantu bērniem, piemēram, evakuāciju uz bērnu laukumu.
- Ņem līdzi ārkārtas gadījumu somu.

## **GADĪJUMĀ, JA NOTIEK VISA DZĪVOJAMA RAJONA, VAI PILSĒTAS EVAKUĀCIJA:**

- Izslēdz visas ierīces, kam nevajag strādāt Tavas prombūtnes laikā (elektriskos piederumus) un ieslēdz tās, kurām jāstrādā (signalizācija).
- Aizver logus un aizslēdz durvis, seko līdzi atbildīgo dienestu norādēm.



### **NO KĀ IR ATKARĪGA TAVA NOKĻŪŠANA NO DARBA LĪDZ MĀJĀM?**

- Vai es vienmēr varu nokļūt no darba uz mājām ar savu privāto autotransportu?
- Kā es varu nokļūt mājās, ja nekursē sabiedriskais transports un nav pieejami koplietošanas transporta līdzekļi, piemēram, koplietošanas mašīnas vai skūteri?
- Ja Tavā ģimenē ir bērni, vai viņi var nokļūt mājās paši?
- Ja ārkārtas gadījuma laikā atrodi ārpus mājas, meklē visdrošāko vietu blakus mājās.
- Izrunājiet, kurš paņems bērnus krīzes situācijā, ja nav pieejami telefona sakari.
- Vai bērnudārzā un skolā visi ir informēti, ka Tu vai Tavas ģimenes pārstāvji var paņemt Tavus bērnus?
- Ja bērni ir atbilstošā vecumā, izrunā ar viņiem rīcību krīzes gadījumā.

### **VAI ESI SALICIS KRĪZES SITUĀCIJAS SOMU, KAS IR PIELĀGOTA TIEŠI TAVĀM VAJADZĪBĀM? (VAIRĀK INFORMĀCIJAS 11. LPP.)**

- Vai visi ģimenes locekļi ir informēti par nepieciešamo rīcību krīzes situācijā un par atbildīgo dienestu telefona numuriem?
- Vai Tavi bērni zina, kam zvanīt ārkārtas gadījumā?
- Lēmumu pieņemšana stresa apstākļos var tikt aizkavēta.



# SNIEDZ ATBALSTU VALSTS AIZSARDZĪBAI:

- ❑ pievienojies Nacionālajiem bruņotajiem spēkiem profesionālajā dienestā, valsts aizsardzības dienestā, pievienojies tuvākajam Zemessardzes bataljonam vai arī apgūsti rezerves karavīra militārās apmācības;
- ❑ palīdzi saglabāt mieru un iesaisti valsts aizsardzībā kolēģus, ģimenes locekļus un draugus;
- ❑ veicini sava uzņēmuma/iestādes darbības nepārtrauktības plānošanu un kritisko pakalpojumu nodrošināšanu;
- ❑ iesaisties un piedāvā uzņēmuma/iestādes vadībai veidot Zemessardzes apakšvienības;
- ❑ sniedz praktisku atbalstu Nacionālajiem bruņotajiem spēkiem un NATO spēku vienībām;
- ❑ palīdzi būvēt aizsardzības fortifikācijas, pretmobilitātes šķēršļus un civilās aizsardzības infrastruktūru;
- ❑ informē atbildīgos dienestus, tai skaitā sev zināmos karavīrus, policistus, robežsargus, par agresora valsts militāro vienību un diversantu grupu aktivitātēm, kā arī par jebkurām aizdomīgajām personām, zīmēm, marķējumiem un raidītājiem;
- ❑ pretinieka kontrolētajā teritorijā veicini pretinieka maldināšanu (ceļa zīmju vai ielu nosaukumu noņemšanu) vai aizkavē transporta pārvietošanos.

## ESI VIENS NO MUMS! PIEVENOJIES NACIONĀLAJIEM BRUŅOTAJIEM SPĒKIEM!

<p><b>VALSTS AIZSARDZĪBAS DIENESTS</b></p> 	<p><b>PROFESIONĀLAIS DIENESTS</b></p> 	<p><b>REZERVISTU MILITĀRĀ PAMATAPMĀCĪBA</b></p> 	<p><b>ZEMESSARGU PAMATAPMĀCĪBA</b></p> 
--	---	---	--

# 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** pildīt Nacionālo bruņoto spēku (tostarp sabiedroto bruņoto spēku vienību) un citu atbildīgo dienestu uzdevumus un rīkojumus;
- 2** nesadarboties ar agresoru.

---

## **SAGLABĀ MIERU!**

**AGRESORVALSTS ĪSTENOS PSIHOLOĢISKUS  
UN INFORMATĪVUS UZBRUKUMUS MŪSU  
INFORMĀCIJAS TELPAI - PRETOJIES TIEM!  
PILDI ATBILDĪGO IESTĀŽU RĪKOJUMUS!**

---

# RĪCĪBA ARTILĒRIJAS APŠAUDES VAI AVIĀCIJAS TRIECIENA LAIKĀ

## IEKŠTELPĀS

- 1 Ja iespējams, dodies uz mājas pagrabu.
- 2 Ja ēkā nav pagraba vai nevari tajā nokļūt, ieņem drošu vietu ēkas iekšpusē, izvairies no logiem - stikli var būt šķembu avots.
- 3 Ievēro "vismaz divu sienu" principu - iekštelpās meklē patvērumu vismaz divu sienu attālumā no ārsienas - tas sniegs papildu aizsardzību un pasargās no triecienviļņa un šķembām.

## ĀRPUS TELPĀM

- 1 Nogulies uz zemes, centies pasargāt galvu, pārvietojies lēnām, lienot pa virsmu, vai īsiem pārskrējieniem uz drošu patvērumu.
- 2 Meklē aizsegu no šķembām - aiz automašīnām, ēkām un citiem šķēršļiem.
- 3 Ja iespējams, meklē patvērumu tuvākajā mājas pagrabā vai mūra ēkā.
- 4 Ja redzi pretinieka lidaparātu, visdrošāk ir slēpties aiz ēkas vai citiem šķēršļiem.



**Ja dzirdi brīdinājumu par iespējamu apšaudi - nekavējoties dodies uz tuvāko patvērumu!**

# RĪCĪBA KODOLAPDRAUDĒJUMA GADĪJUMĀ

- 1 Ja atrodies ārpus telpām, kad notiek detonācija, pēc iespējas īsākā laikā pašlēpīs no sprādziena aiz visa, kas varētu nodrošināt aizsardzību.
- 2 Dodies iekšā tuvākajā ēkā. Ja iespējams, izvēlies dzelzsbetona vai ķieģeļu ēku.
- 3 Aizver ēkas logus, nevēdini telpas, neizmanto kondicionieri.
- 4 Ēkā dodies uz mājas pagrabu, ja tā nav - izvairies no augšējiem stāviem un ārsienām.
- 5 Rīkojies tāpat kā ķīmiskā uzbrukuma gadījumā - atbrīvojies no apģērba, nomazgā ķermeni ar ziepēm un ūdeni.
- 6 Paliec iekštelpās vismaz 24 stundas. Sakari var būt traucēti, tāpēc seko līdzi paziņojumiem radio.
- 7 Lieto tikai iepakoto pārtiku, nesmēķē, nelieto ūdeni no atklātām ūdenstilpnēm.

**Ķīmiskais uzbrukums vai radioaktīvais piesārņojums visbīstamākais ir pirmajās stundās. Ja iespējams, paliec iekštelpās!**

# RĪCĪBA ĶĪMISKĀS AVĀRIJAS VAI ĶĪMISKĀ UZBRUKUMA GADĪJUMĀ

Par ķīmisko avāriju vai uzbrukumu var liecināt aizdomīga dūmu, gāzes vai pilienu klātbūtne, smakšanas vai kairinoša sajūta elpceļos Tev vai apkārtējiem cilvēkiem esošajā teritorijā. Ja saskaries ar šādu situāciju, **RĪKOJIES:**

- 1 Ja esi iekštelpās - aizver logus, dabīgās ventilācijas un kondicionēšanas sistēmas. Ja iespējams, izvēlies telpas, kurās nav logi.
- 2 Ārpus telpām nekavējoties aizsedz muti un degunu ar mitru audumu.
- 3 Iespējami ātri pamet piesārņoto teritoriju, virzoties perpendikulāri vēja plūsmai (lai vējš pūš no sāniem).
- 4 Palīdzi apkārtējiem, bet **nedodies** atpakaļ piesārņotajā teritorijā.
- 5 Atbrīvojies no apģērba, nomazgā ķermeni ar ziepēm un ūdeni.
- 6 Sagaidi palīdzību un seko atbildīgo dienestu rīkojumiem. Patvaļīgi nedodies uz slimnīcu vai mājām.

# 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 teritoriālā integritāte.

## JA ATRODIES OKUPĒTĀJĀ 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, nevēlamas 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!**

---

# 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



UGUNSDZĒSĒJS GLĀBĒJS UN INSPEKTORS



ROBEŽSARGS

# TESTS

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

- Esmu pārbaudījis, kur atrodas 72 stundu noturībai nepieciešamie priekšmeti.
- Esmu pierakstījis man tuvu cilvēku telefona numurus un adreses.
- Esmu izveidojis savas ģimenes rīcības plānu krīzes situācijām.
- 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 ūdens, gāzes un elektrības padevi.

## CILVĒKI, AR KURIEM SAZINĀTIES KRĪZES GADĪJUMĀ




---




---




---




---




---




---




---




---




---





Zemessardzes  
1. Rīgas brigāde



Zemessardzes  
2. Vidzemes brigāde



Zemessardzes  
4. Kurzemes brigāde



Zemessardzes  
3. Latgales brigāde