

JEI KRIZĖ ARBA KARAS:

KAIP ELGTIS

Informacinis leidinys, skirtas visiems
Vilniaus miesto gyventojams



LEIDINĮ PARENGĖ:



LIETUVOS RESPUBLIKOS
KRAŠTO APSAUGOS MINISTERIJA



VILNIUS

VILNIAUS MIESTO SAVIVALDYBĖ

LEIDINYS PARENGTAS BEDRADRABIAUJANT SU:



LIETUVOS
KARIUOMENĖ



MOBILIZACIJOS IR PILIETINIO
PASIPRIEŠINIMO DEPARTAMENTAS PRIE
KRAŠTO APSAUGOS MINISTERIJOS



BLUE / YELLOW

Turinys

Kodėl šis leidinys svarbus? /4

1. Pasirengimas krizėms arba karui /5

- Kodėl pasiruošimas būtinas jau dabar? /5
- Ar tikrai būčiau naudingas? /5

2. Pasiruošimas taikos metu /6

- Kaip paruošti savo namus? /6
- Kaip šeimai pasirengti krizei ar karui? /7
- Kaip paruošti pirmosios pagalbos rinkinį? /8
- Kokiomis maisto atsargomis pasirūpinti iš anksto? /9
- Kas turi būti išvykimo krepšyje? /10
- Organizacijos „Blue / Yellow“ ir ukrainiečių patarimai /12

3. Pilietinis pasipriešinimas /13

- Atsparumas ir dezinformacija /13
- Pilietinė valia /14

4. Kaip elgtis ištikus krizei ar kilus karui? /14

- Ką daryti, jei Lietuvai kiltų pavojus? /14
- Ką reikia žinoti, jeigu būtų paskelbta mobilizacija? /15
- Kaip elgtis karo padėties metu? /16
- Jei esate okupuotoje teritorijoje... /18
- Jei pasiryšite priešintis, turite teisę... /18
- Evakuacija /18

5. Psichologinė pagalba karo metu /19

6. Aktualiausia informacija Vilniaus gyventojams /20



Kodėl šis leidinys svarbus? // // // //



Lietuva gyvena vieną ilgiausių laisvės ir ekonominio pakilimo periodų per visą savo istoriją. Sukūrėme saugią ir stabilią visuomenę, esame stipri valstybė, priklausome galingiausioms pasaulio sąjungoms. Tačiau, kaip parodė mūsų ilga istorija ir dabartiniai įvykiai pasaulyje, saugumą ir nepriklausomybę reikia nuolat ginti ir stiprinti.

Nors ir esame stipriausio saugumo aljanso – NATO nariai ir turime tvirtus saugumo įsipareigojimus Europos Sąjungoje, kiekvienas iš mūsų turime atsakomybę būti pasiruošę pasirūpinti savo ir savo artimųjų saugumu krizės atveju. Šiame leidinyje rasite praktinių patarimų, kaip pasiruošti krizinėms situacijoms ir kaip elgtis joms įvykus, kaip išgyventi per pirmąsias 3 dienas, kol valstybės institucijos atkurs būtiniausias paslaugas arba suteiks reikiamą pagalbą. Dėl to labai svarbu, kad su šiuo leidiniu susipažintų kiekvienas Lietuvos gyventojas.

Mūsų stiprybė yra gebėjimas padėti vieni kitiems ir pasiruošimas bet kokioms grėsmėms. Išsaugokite šį leidinį – jūsų pasirėngimas yra mūsų visų saugumo garantas.

Saugokime ir ginkime savo tėvynę, šeimą ir namus.



Pasirengimas krizėms arba karui

Kodėl pasiruošimas būtinas jau dabar?

Elektros ir vandens tiekimo sutrikimai, parduotuvių uždarymas, ryšio ir interneto nebuvimas – tai gali tapti realybe kilus krizei arba karui. Tokiomis sąlygomis sunku pasirūpinti maisto, vandens ar degalų atsargomis, gauti reikalingų vaistų ar susisiekti su artimaisiais. Todėl labai svarbu iš anksto pasirūpinti būtiniais daiktais ir žinoti, kaip elgtis krizės metu.

Ar tikrai būčiau naudingas?

Stebėdami karą Ukrainoje, daugelis iš mūsų esame pagalvoję: ką daryčiau, jei tai nutiktų Lietuvoje? Kaip elgčiausi, kuo galėčiau būti naudingas ir kaip pasirūpinčiau artimaisiais? Kiekvienas pilietis gali prisidėti prie laisvės išsaugojimo ir kovos už ją. Ukrainos pavyzdys rodo, kad reikia tik noro – tikrai rasite, kaip savo žiniomis ir įgūdžiais prisidėti prie pasipriešinimo.

Štai, keli pavyzdžiai:

- Dirbate medicinos srityje, policijoje ar ugniagesių tarnyboje? Jūs būtumėte labai svarbūs gelbstinti gyventojus ir užtikrinant tvarką krizės metu.
- Esate senjoras? Prisijunkite prie nevyriausybinių organizacijų, padėkite pažeidžiamiausiems visuomenės nariams.
- Dirbate žiniasklaidoje, mokslo srityje ar esate nuomonės formuotojas? Jūsų pagalba būtų neįkainojama informaciniame kare.

- Mokate valdyti droną? Jūsų įgūdžiai gali padėti stebint teritorijas arba sekant priešą judėjimą.
- Gyvenate užsienyje? Skleiskite informaciją savo šalyje, paneikite dezinformaciją, organizuokite paramą.

Daugiau apie kiekvieno iš mūsų vaidmenį rasite šio leidinio poskyryje „Ką reikia žinoti, jeigu būtų paskelbta mobilizacija?“.

Pasiruošimas taikos metu

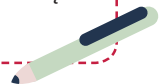
Lietuva šiuo metu yra saugi, tačiau svarbu būti pasirengusiems bet kokiai situacijai – šios žinios ir įgūdžiai gali praversti įvairiomis krizinėmis aplinkybėmis.



Kaip paruošti savo namus?

Įsitinkite, kad namuose yra šie daiktai:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> pirmosios pagalbos rinkinys; | <input type="checkbox"/> kelioninė dujinė viryklė maisto gamybai; |
| <input type="checkbox"/> grynieji pinigai, geriausia smulkesniais banknotais; | <input type="checkbox"/> radijo imtuvas su atsarginėmis baterijomis; |
| <input type="checkbox"/> elektros atsargos: įkraunamos išorinės baterijos, akumuliatoriai; | <input type="checkbox"/> gesintuvas; |
| <input type="checkbox"/> daugiafunkcis įrankis-peilis; | <input type="checkbox"/> šiltos antklodės, miegmaišiai; |
| <input type="checkbox"/> šviesos šaltiniai: žibintuvėliai, žvakės; | <input type="checkbox"/> išvykimo krepšys, jei prireiktų išvykti ar evakuotis. |
| <input type="checkbox"/> degtukai arba žiebtuvėliai; | |



Kaip šeimai pasirengti krizei ar karui?

Pasikalbėkite su šeimos nariais

Išsiaiškinkite, kas gali nutikti, ir pasitarkite, ką darytumėte pagal išvardytas pasiruošimo ir veiksmų gaires.

Įsidėmėkite saugiausias vietas nelaimės atveju

- Pasidomėkite, kur yra artimiausi kolektyvinės apsaugos statiniai ir priedangos.
- Išsiaiškinkite, kurios vietos namuose yra saugiausios. Informaciją apie tai rasite tolesniuose šio leidinio skyriuose.
- Jeigu turite rūšį ar požeminį garažą, įvertinkite galimybę jį pritaikyti saugiai asmeninei priedangai.



Pasirūpinkite vaikais

- Parodykite vaikams saugiausias namų vietas ir išmokykite juos, ką daryti nelaimės atveju.
- Turėkite edukacinių priemonių, spalvinimo knygelių, žaidimų, kad vaikai būtų užsiėmę ir toliau mokytųsi.
- Paruoškite žaislų ar kitų mėgstamų daiktų, kurie padėtų sumažinti stresą.
- Užtikrinkite pakankamas ilgai galiojančio maisto atsargas kūdikiams.

Pasirūpinkite senjorais

- Užtikrinkite, kad senjorai, jei reikia, turėtų pakankamai vaistų bent mėnesiui.
- Turėkite pasiruošę vežimėlius ar kitas mobilumo priemones, kad galėtumėte lengvai pervežti senjorus, jei reikės evakuotis.
- Pasirūpinkite, kad senjorai turėtų svarbiausių kontaktų sąrašą ir galėtų susisiekti su artimaisiais ir specialiosiomis tarnybomis.

Pasirūpinkite žmonėms su negalia

- Paruoškite būtinus medicinos reikmenis ir prietaisus, pvz.: papildomas baterijas klausos aparatams, neįgalųjų vežimėlius, komunikacijos priemonės ir kitus būtinus daiktus.
- Turėkite planą, kaip evakuotis su pagalbos priemonėmis ar be jų, jei jos bus prarastos ar sugadintos.

Pasirūpinkite augintiniais



- Turėkite sauso maisto atsargų savo augintiniui, paskiepykite gyvūną nuo pasiutligės, turėkite jo transportavimo dėžę, pavadėlį, antsnukį; gyvūnui ant kaklo užkabinkite ženklą su jo vardu ir dviejų žmonių kontaktais.
- Jei įmanoma, iš anksto susitarkite su draugais ar šeimos nariais, gyvenančiais saugioje vietoje, dėl gyvūno priežiūros.

Pasirenkite šeimos veiksmų planą

- Numatykite dvi susitikimo vietas šeimos nariams, jei nutiktų nelaimė ir reikėtų palikti namus: vieną lauke ir kitą pas artimus žmones.
- Sutarkite, kaip veiksate, jei krizės atveju būsite skirtingose vietose.
- Įsidėmėkite artimųjų telefonų numerius, taip pat susitikimo vietų adresus.
- Būkite paruošę automobilį galimai evakuacijai. Važinėkite su pilnu degalų baku ir papildykite jį, kai šis ištuštėja iki pusės. Turėkite galiojantį draudimą ir techninės apžiūros rezultatų kortelę (ataskaitą). Iš automobilio niekada neišimkite pirmosios pagalbos rinkinio ir gesintuvo.

Kaip paruošti pirmosios pagalbos rinkinį?

Kiekvienam šeimos nariui rekomenduojama turėti:



- standartinį pirmosios pagalbos rinkinį (tokį kaip automobilyje);
- 2 turniketų;
- papildomų svarbiausių medikamentų ir reguliariai vartojamų vaistų.

Rekomenduojami papildomi vaistai:

- skausmą ir karščiavimą mažinantys vaistai, pvz.: ibuprofenas 400 mg, paracetamolis 500 mg ar kt.;
- vaistai virškinimo sistemai gerinti: vaistai nuo viduriavimo, pvz., loperamidas 2 mg, nuo vidurių užkietėjimo, pvz., bisakodilis 5 mg, nuo padidėjusio skrandžio rūgštingumo, pvz., omeprazolis 20 mg;
- vaistai nuo alergijos ar kiti antihistamininiai vaistai, pvz., bilastinas 20 mg;
- antiseptikas;
- kasdien vartojami šeimos narių vaistai (atkreipkite dėmesį į galiojimo datą).

Kokiomis maisto atsargomis pasirūpinti iš anksto?



- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mėsos konservai | <input type="checkbox"/> Juodasis šokoladas |
| <input type="checkbox"/> Liofilizuotas (šaltyje džiovintas) maistas | <input type="checkbox"/> Javainių ir baltyminiai batonėliai |
| <input type="checkbox"/> Džiovinta mėsa | <input type="checkbox"/> Džiovinti duonos traškučiai ir grūdų trapučiai |
| <input type="checkbox"/> Baltymų ir angliavandenių mišiniai (juos dažniausiai vartoja sportininkai) | <input type="checkbox"/> Džiovinti vaisiai ar jų mišiniai |
| <input type="checkbox"/> Riešutai ar iš jų gaminama chalva | <input type="checkbox"/> Avižiniai dribsniai |

Visus šiuos produktus laikykite sausoje, tamsioje vietoje. Turėkite tiek maisto atsargų, kad jūsų šeimai užtektų bent 3 paroms.

Kaip kaupti, atnaujinti ir saugoti maisto atsargas?

- Kauptami atsargas, pirmenybę teikite įprastiems ir mėgstamiems produktams.
- Sekite maisto galiojimo datą.
- Pagalvokite, kaip gamintumėte maistą, jei nutrūktų elektros ar vandens tiekimas. Turėkite produktų, kurie tinkami vartoti be vandens ar nepašildyti.

Pasirūpinkite vandens atsargomis namuose

- Žmogui 3 paroms reikia turėti apie 9–12 litrų vandens (maistui ir higienai).
- Tualetu bakelyje esantis vanduo, jei nėra užsistovėjęs, taip pat tinkamas vartoti.
- Įsigykite kelioninį vandens filtrą arba vandens valymo tablečių – tai leistu vartoti vandens telkinių vandenį.



Kas turi būti išvykimo krepšyje?

Išvykimo krepšys – tai talpi, tvirta ir patogi kuprinė arba krepšys. Į jį sudėkite būtiniausias daiktus pagal toliau rekomenduojamus sąrašus.

- 1 Maisto davinys 3 paroms
- 2 Vanduo 3 paroms
- 3 Vandens valymo filtras arba tabletės
- 4 Pirmosios pagalbos rinkinys ir vandenilio peroksido tirpalas
- 5 Miegmaišis arba tvirtas pledas
- 6 Būtiniausių rūbų komplektas
- 7 Svarbiausi dokumentai, gryniesi pinigai, juvelyrė

PRIVALOMA

- 1 Vandeniui atsparūs dėklai gryniesiems pinigams, juvelyrėi ir dokumentams
- 2 Galvos žibintuvėlis su papildomais elementais
- 3 Radijo imtuvas su papildomais elementais
- 4 Daugiafunkcis įrankis-peilis
- 5 Degtukai ir (arba) žiebtuvėlis, sudėti į vandeniui atsparią dėžutę
- 6 Išorinė baterija telefonui krauti ir krovimo laidas
- 7 Atspausdintos artimųjų nuotraukos (jei prireiktų jų ieškoti)

SVARBU

- 1 Hipoterminė antklodė
- 2 Turistinis audinys (pastogei)
- 3 Drabužiai persirengti
- 4 12 l vandens mažuose buteliukuose
- 5 Tualetų reikmenys
- 6 Pieštukas ir užrašų knygtė
- 7 Išorinės baterijos ir nešiojamieji įkrovikliai
- 8 Stalo įrankių rinkinys ir lengva lėkštė
- 9 Respiratorius
- 10 Virvė (bent 3 m)
- 11 Žiūronai
- 12 Maistas kūdikiams, sauskelnės, drėgnos servetėlės
- 13 Žaislai ar knygos vaikams
- 14 Apsauginė skarelė
- 15 Tvirtas karabinas (laikiklis)
- 16 Siuvimo reikmenų rinkinys
- 17 Lietpaltis
- 18 Cigaretės (kaip mainų objektas)
- 19 Metalinė lankstoma viela (bent 2 m)



Organizacijos „Blue / Yellow“ ir ukrainiečių patarimai



- **Draugiški santykiai su kaimynais.** Susipažinkite, plėtokite gerus santykius su kaimynais, sužinokite, kokių įgūdžių jie turi ir kuo galite būti naudingi vieni kitiems.
- **Atsakomybė už bendruomenę.** Krizių metu labai reikalingi lyderiai. Jei esate tokio asmenybės tipo žmogus, tobulinkite lyderystės įgūdžius.
- **Psichologinis pasiruošimas.** Stenkitės žvelgti į priekį ir numatyti, kas gali atsitikti. Ruoškites ir praktiškai, ir psichologiškai. Jei jaučiate didelį nerimą, kalbėkite apie tai su žmonėmis, kuriais pasitikite.
- **Degalų atsargos.** Jei turite galimybę, saugiai laikykite apie 100 l degalų atsargas. Atkreipiame dėmesį, kad dyzeliną reikia keisti bent kas 6 mėnesius.
- **Maisto ruošimo įranga.** Turėkite vandens ir maisto virimo įrangą, kurios minimali talpa – vienas litras.
- **Laikykitės griežtos higienos.** Kai tik yra galimybė, visada plaukite rankas.
- **Įrankiai.** Turėkite darbo įrankių rinkinį (atsuktuvai, replės ir kt.) arba bent vieną gerą metalinį kastuvą ir peilį.
- **Elektros atsargos.** Turėkite bent po kelias įkraunamas išorines baterijas kiekvienam šeimos nariui.
- **Rašymo priemonės.** Turėkite popieriaus, rašiklių ir žymiklių.
- **Kompasas.** Turėkite paprastą veikiančią kompasą ir išmokite juo naudotis.
- **Plaukų džiovintuvas.** Jei tik yra galimybė, krizinės situacijos metu pasiimkite jį. Ukrainiečiai džiovintuvą naudojo batams, kojiniams, rūbams džiovinti, kai tik turėdavo elektros.

„Blue / Yellow“ jau 10 metų remia
Ukrainos kovą už laisvę.

Galite paremti skambindami

 **1482**

(5 Eur) arba kitais būdais –
www.blue-yellow.lt



Pilietinis pasipriešinimas



Pilietinis pasipriešinimas gali būti dvejopas:

- neginkluotas pasipriešinimas (piliečių dalyvavimas valstybės gynyboje naudojant nekarines, nesmutines priemones);
- ginkluotas pasipriešinimas (piliečių dalyvavimas valstybės gynyboje naudojant karines priemones, prisijungiant prie Lietuvos ginkluotųjų pajėgų).

Atsparumas ir dezinformacija



Kuo mes atsparesni, tuo sunkiau priešams padaryti mums žalos. Todėl **BŪTINA** kritiškai vertinti visą gaunamą informaciją.

Patarimai, kaip išvengti dezinformacijos spąstų

- **Tikrinkite informaciją savarankiškai.** Visada patys ieškokite informacijos ir patikrinkite informaciją, kurią gaunate.
- **Naudokite kelis šaltinius.** Netikėkite gandais ir visada naudokite daugiau nei vieną patikimą šaltinį, kad patikrintumėte informaciją.
- **Neskleiskite nepagrįstų gandų.** Jei nesate tikri, kad informacija patikima, neskleiskite jos toliau.
- **Reaguokite į dezinformaciją.** Jei susidūrėte su melaginga informacija, pateikite faktus ir paneikite ją, taip padėsite apsaugoti kitus piliečius.
- **Įsidėmėkite!** Jei Lietuvą užpultų kita šalis, niekada nepasiduotume. Visa informacija apie pasipriešinimo nutraukimą būtų melaginga.

Pilietinė valia

Potencialus agresorius, matydamas visuomenės pasiryžimą priešintis, gali būti labiau linkęs atsisakyti ketinimų įsiveržti.

Pilietinę valią stiprinsite:

- puoselėdami patriotines vertybes šeimoje;
- domėdamiesi valstybės gyvenimu ir dalyvaudami jame, palaikydami demokratinis procesus;
- dalyvaudami nevyriausybinų organizacijų veikloje;
- domėdamiesi valstybės istorija, kultūra, papročiais.

Kaip elgtis ištikus krizei ar kilus karui?



Ką daryti, jei Lietuvai kiltų pavojus?

- Pasistenkite išlaikyti ramybę ir susikaupimą.
- Išgirdę sirenas ar kitokius pavojaus signalus, įjunkite nacionalinę televiziją ar radiją, sekite patikimus, oficialius informacijos šaltinius – valstybės institucijų skelbiamas naujienas.
- Žiniasklaidos kanalais arba mobiliuoju telefonu gavę pranešimą apie krizę ar pavojų, vadovaukitės nurodymais.
- Be ypatingos priežasties neišvykite iš namų.
- Jei įmanoma, tęskite darbą, ypač jei dirbate įmonėje ar įstaigoje, teikiančioje būtinausias paslaugas.

Ką reikia žinoti, jeigu būtų paskelbta mobilizacija?

Lietuvos Respublikos Seimas gali nuspręsti paskelbti šalyje mobilizaciją, kad padidintų Lietuvos galimybes apsiginti. Paskelbus mobilizaciją, visuomenė turi susitelkti, kad būtų užtikrintos gyvybiškai svarbios valstybės funkcijos. Paskelbus mobilizaciją, galite būti kviečiami padėti įvairiais būdais.

Valstybės tarnautojams

- Jei priklausote civilinio mobilizacinio personalo rezervui (CMPR), veikite pagal savo darbovietės mobilizacijos planą.
- Jei nepriklausote CMPR, rūpinkitės artimųjų saugumu ir eikite į darbą.

Karo prievolinkams ir buvusiems profesinės karo tarnybos kariams

- Jei esate įrašytas į CMPR, laikykitės darbovietės mobilizacijos plano. Jei nežinote, ar esate įrašytas, vadinasi, nesate CMPR sąrašuose.
- Jei nesate įrašytas į CMPR, rūpinkitės artimųjų saugumu, eikite į darbą ir klausykite informacijos per visuomenės informavimo priemones.

Įmonių, institucijų ar kitų organizacijų darbuotojams

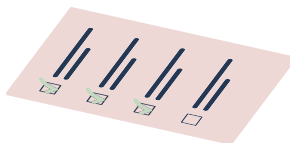
Jei jūsų organizacija nutraukė veiklą, jūsų paslaugų gali prašyti savivaldybės administracija.

Medicinos srities darbuotojams, policininkams, ugniagesiams

Toliau vykdykite savo tiesiogines pareigas, nebent bus nurodyta kitaip.

Ginklų turintiems piliečiams

Jei nesate karo prievolinkas, CMPR narys ar šaulys, laukite valdžios pranešimų dėl tolesnių veiksmų.

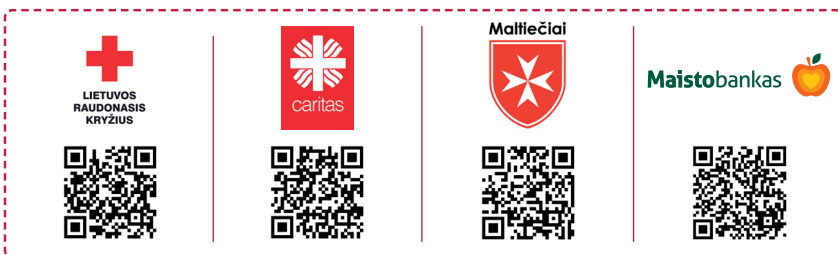


Komendantūros nariams

Jei esate įtraukti į komendantūrų sąrašus ir turite karinių įgūdžių, saugosite savo gyvenamojoje vietovėje esančius svarbius objektus, užtikrinsite, kad būtų laikomasi komendanto valandos, stebėsite aplinką ar atliksite kitas Lietuvos kariuomenės pavestas užduotis.

Nedirbantiems asmenims, neturintiems ginklo ir nepriklausantiems CMPR ar šauliams, aktyviems piliečiams

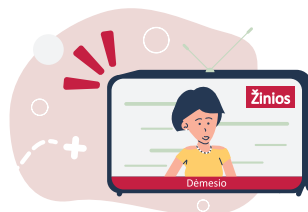
- Prisijunkite prie savanoriškų organizacijų (Raudonojo Kryžiaus, „Carito“, Maltiečių ordino, „Maisto banko“).



- Padėkite savo savivaldybei: prisidėkite prie administracijos direktoriaus skiriamų darbų, kad kartu užtikrintume valstybės pasirengimą gynybai ar kitas gyvybiškai svarbias funkcijas.

Kaip elgtis karo padėties metu?

Užpuolus priešui, kilus oro pavojui ar kitoms karinėms grėsmėms



- Įsijunkite televiziją ar radiją ir klausykitės oficialių valstybės žinių.
- Išlaikykite ramybę, nesinervinkite ir perspėkite artimuosius bei kaimynus.
- Be ypatingos priežasties neišvykite iš savo gyvenamosios vietos.
- Gavę nurodymą slėptis, apsirenkite, pasiimkite iš anksto parengtą išvykimo krepšį ir skubėkite į nurodytą apsaugai nuo karo grėsmių pritaikytą priedangą.
- Jei liekate namuose, išjunkite šviesą, užtraukite užuolaidas, langų stiklus apklijuokite lipnia juosta, įleiskite į vidų augintinius, slėpkitės kambaryje be langų arba rūsyje. Jei slepiatės rūsyje, praneškite apie tai kaimynams arba draugams.

Kai šalia aidi šūviai ar vyksta susišaudymas

- Jei esate lauke, nebėkite, griūkite ant žemės ir rankomis prisidenkite galvą.
- Kol aidi šūviai, stenkitės kuo labiau prisispauti prie žemės, o jiems nurimus, šliaužkite į saugesnę vietą (požeminę perėją, rūšį, griovį ir pan.).
- Pasigirdus šūviams jūsų name, nesiartinkite prie langų.
- Jei jums būnant namuose pasigirsta susišaudymas, griūkite ant grindų, nušliaužkite išjungti šviesos, nepastebėti užtraukite užuolaidas, šliaužkite į patalpą be langų (pvz., vonios kambarį).
- Jei namuose nesaugu, eikite į artimiausią kolektyvinės apsaugos statinį, kur jums bus suteiktas prieglobstis ir pagalba.

Sprogimo vietoje (arba po sproginimo)

- Griūkite ant žemės ir rankomis prisidenkite galvą, jei yra galimybė, pasinaudokite bet kokia tinkama priedanga.
- Nugriaudėjęs sproginimui, neskubėkite palikti priedangos.
- Jei sproginimas įvyko pastate, naudokitės avariniais išėjimais. Naudotis liftais draudžiama.
- Jei yra sužeistų asmenų, padėkite jiems evakuotis į saugią vietą ir suteikite pirmąją pagalbą.
- Nelieskite įtartino daikto ar sprogmens.
- Padėkite valyti griuvėsius, kelius, šalinti oro antpuolio padarinius.

Jeigu jūsų mieste ar gyvenvietėje pasirodė priešo kariai

- Stenkitės išlikti ramūs.
- Jei matote kieme karius, nesiartinkite prie jų.
- Pasirūpinkite vaikais, neleiskite jų į lauką.
- Nefilmuokite ir nefotografuokite priešo karių arba darykite tai nepastebimai.
- Kalbėdami su ginkluotu žmogumi nelaikykite rankų kišenėse, nedarykite staigių judesių. Nesiginčykite su žmogumi, kurio rankose ginklas.

- Jei į jūsų namus atėję ginkluoti žmonės ketina juose įsikurti, išeikite iš namų.
- Jei jums reikia į miestą, geriau eikite pėsčiomis, o ne važiuokite automobiliu.

Jei esate okupuotoje teritorijoje...

- evakuokitės į Lietuvos kariuomenės kontroliuojamą šalies dalį;
- toliau laikykitės Lietuvos Respublikos įstatymų;
- nesikliaukite okupacinėmis pajėgomis;
- atsiribokite nuo priešo sprendimų ir veiksmų;
- nedalyvaukite prieš demonstracijose ir kampanijose, neduokite priešui interviu ir neleiskite filmuoti savęs;
- nedalyvaukite neteisėtuose rinkimuose ar referendumuose.

Jei pasiryšite priešintis, turite teisę...

- bendradarbiaudami su Lietuvos kariuomene, vykdyti ginkluotą pasipriešinimą (įskaitant sabotажą) prieš pajėgoms;
- vykdyti pilietinio nepaklusnumo akcijas, pvz., nesilaikyti okupacinių pajėgų priimtų įstatymų;
- atsisakyti stoti į priešą gretas ir dirbti jam;
- organizuoti masinius streikus ir juose dalyvauti;
- remti rezistencinį judėjimą.

Evakuacija

- Atidžiai klausykite pranešimo apie evakuacijos procesą. Užsirašykite evakuacijos vietą, kryptį ir surinkimo punktą.
- Išjunkite elektrą, užsukite dujų ir vandens sklendes, uždarykite langus, užrakinkite namų duris.
- Visur su savimi turėkite asmens tapatybės kortelę arba pasą.
- Naudokitės valdžios rekomenduotais maršrutais ir venkite nežinomų kelių.



- Jei neturite galimybės naudotis savo transporto priemone, eikite į artimiausią surinkimo punktą.
- Apie evakuaciją praneškite savo šeimai.
- Su savimi pasiimkite išvykimo krepšį.

Psichologinė pagalba karo metu



Daugelis žmonių karo metu kenčia nuo nežinomybės, nesaugumo, nerimo, baimės ir nuovargio. Psichologai pataria, kaip valdyti save kritinėmis situacijomis ir kaip padėti savo artimiesiems.

- Palaikykite socialinius ryšius: dalykitės jausmais, mintimis su savo artimaisiais, išklauskite vienas kitą.
- Kiek įmanoma, laikykitės įprastos rutinos, įpročių ir asmeninės higienos.
- Pasirūpinkite savo fizine sveikata: tinkama mityba, miego režimu, fiziniu aktyvumu.
- Naudokite jums tinkamus atsipalaidavimo būdus, pvz.: meditaciją, relaksacijos ar kvėpavimo pratimus.
- Jeigu pastebėjote, kad jūsų artimasis patiria itin stiprų stresą:
 - stenkitės prakalbinti jį, palaikykite akių kontaktą, sakykite: ar girdi mane, pažiūrėk į mane, suspausk mano ranką;
 - nevertokite žodžių *nusiramink*, *susiimk*;
 - nenaudokite smurto ir agresijos;
 - parodykite palaikymą: aš esu su tavim, pasirūpinsiu tavimi, tu ne vienas, aš tavęs nepaliksiu;
 - skirkite jam kelias lengvas užduotis, pvz., atsigerk vandens.
- Kreipkitės profesionalios psichologinės pagalbos, jei gana ilgai jūs arba jūsų artimasis nesijaučiate gerai.



VILNIUS

Aktualiausia informacija Vilniaus gyventojams

Didžiuojamės, kad Vilnius – greičiausiai augantis miestas regione, tačiau karo ar krizės atveju tai gali kelti daugiau iššūkių ir reikalauti didesnio susitelkimo. Siekiant išvengti chaoso ir užtikrinti sklandų bendradarbiavimą valstybės bei savivaldybės lygmenimis, kiekvieno iš mūsų ir vietos bendruomenių pasirengimas yra didesnio saugumo garantas.

Stiprindami bendruomenę, kuriai priklausote, pradėkite nuo savęs – kurkite artimesnius ryšius su kaimynais, pasikeiskite kontaktais, susikurkite bendrą grupę soc. tinkluose patogiau bendrauti. Dalijimasis reikšminga informacija bendruomenėje neabejotinai padės vieningai veikti ir paisyti atsakingų institucijų nurodymų.

Kaip elgtis ištikus krizinėms situacijoms Vilniuje, galite rasti Vilniaus miesto savivaldybės puslapyje www.vilnius.lt



Priedangos Vilniuje

Sostinėje, kaip ir kituose miestuose, rasite tokius pastatų ir įvairių objektų žymėjimus.



Priedanga – trumpalaikio (nuo 5 min. iki 72 val.) buvimo vieta, skirta gyventojams oro atakos metu apsaugoti nuo nuolaužų, skeveldrų ar smūgių bangų. Taip pat nuo labai stipraus vėjo, žemės drebėjimo.

Priedanga nėra skirta apsaugoti nuo potvynio, dujų nuotėkio ar dujų atakų.



Kolektyvinės apsaugos statinys (KAS) – šiuo ženklinimu pažymėti objektai nėra priedangos. Ekstremalaus įvykio atveju jų paskirtis – suteikti Vilniaus gyventojams laikiną prieglobstį ir užtikrinti gyvybiškai svarbias paslaugas (suteikti nakvynę, maisto ir vandens). Šie pastatai gali būti aktyvuojami evakuacijos, mobilizacijos, potvynio ir kitų ekstremalių situacijų metu. Dažnai taip paženklinamos yra ugdymo įstaigos, kultūros centrai ir pan. **Svarbu!** Evakuacijos atveju gali būti aktyvuoti ne visi surinkimo punktai! Kolektyvinės apsaugos statiniai aktyvuojami atsižvelgiant į situaciją, todėl krizės ar karo atveju svarbu sekti informaciją Vilniaus miesto savivaldybės kanaluose apie šių statinių aktyvavimą ir paskirtį skirtingais atvejais.

Išsiaiškinkite, kur netoli namų, darbovietės ar kitų vietų, kuriose dažniausiai būnate, yra artimiausios priedangos, kokie artimiausi pastatai pažymėti kolektyvinės apsaugos statinio ženklu.

Nuolat atnaujinamas Vilniaus miesto teritorijoje esančių priedangų žemėlapis. Norint jame matyti priedangas, būtina užėjus į puslapį pasirinkti sluoksnį „Priedangos“.



Vilniaus speciali linija – 19101

Siekdama vilniečius dar geriau informuoti su civiline sauga susijusiais klausimais, Vilniaus miesto savivaldybė sukūrė atskirą telefono liniją. Norime, kad žmonės dar efektyviau ir paprasčiau gautų visą reikalingą informaciją jiems priimtiniu būdu.

Nelaimės atveju linija veiktų kaip karštoji linija, kuria būtų teikiama aktualiausia informacija, susijusi su gyventojų saugumu.



Lietuvos
Raudonasis
Kryžius

Lietuvos Raudonojo Kryžiaus pagalbos numeris – 111

Nutikus krizinei situacijai, dėl kurios prireikia informacijos, konsultacijos, humanitarinės ar psichologinės pagalbos, skambinkite numeriu 111. Šiuo numeriu:

- gaukite informaciją ir konsultacijas apie situaciją mieste, surinkimo punktus, maisto, vandens ir pagalbos teikimo vietas;
- pateikite savo poreikius ir gaukite pirminę pagalbą. Skambučiai numeriu 111 leidžia Lietuvos Raudonajam Kryžiui greitai surinkti ir perduoti informaciją Savivaldybei bei atsakingomis institucijomis.

Ką daryti, jei įvyktų avarija atominėje elektrinėje?

Iškilus grėsmei gyventojų sveikatai, gyvybei, turtui ir aplinkai, įjungiamos sirenos, išsiunčiami trumpieji perspėjimo pranešimai į mobiliuosius telefonus, per Lietuvos nacionalinę radiją ir televiziją, kitas visuomenės informavimo priemonės paskelbiama informacija apie gresiantį pavojų, teikiamos rekomendacijos, kaip apsaugoti.



Evakuacija Vilniuje

Atsitikus krizei, ne visada vykdoma evakuacija – kai kuriais atvejais tai daryti net pavojinga, pvz., įvykus branduolinei ar radiologinei avarijai. Būtina atidžiai klausyti oficialių pranešimų apie evakuacijos procesą ir laikytis nurodymų.

1. **Savarankiškai** savo automobiliu galintiems evakuotis gyventojams: pasistenkite išlikti ramūs, pasitikrinkite, ar turite išvykimo krepšį su visais būtinais daiktais. Pasirūpinkite šeimos nariais, su kuriais kartu gyvenate, pasiimkite naminius gyvūnus. Jei turite laisvos vietos automobilyje, pasiūlykite prisijungti kaimynams.
2. Evakuacija **pažeidžiamoms grupėms** vykdoma iš:
 - asmens sveikatos priežiūros ir globos įstaigų (kreipkitės į įstaigos, kurioje gaunate paslaugas, personalą);
 - namų (jei gaunate paslaugas ir neturite galimybės savarankiškai evakuotis, susisieki su jus lankančiu socialiniu darbuotoju ar slaugytoju, nepavykus susisiekti, kreipkitės bendrais Savivaldybės kontaktais).
 - pasitelkiant gyventojų surinkimo punktus. Svarbu! Evakuacijos atveju gali būti aktyvuoti ne visi evakuacijos ir surinkimo punktai! Atsiradus poreikiui evakuotis, pirmiausia įsitikinkite, kad artimiausias KAS veikia, ir tik tada vykite į jį. Ar KAS veikia, galėsite sužinoti Vilniaus miesto savivaldybės informaciniuose kanaluose.

Ką dar svarbu žinoti apie evakuaciją?

- Evakuacija būtų skelbiama dar nesant tiesioginei grėsmei – tai reiškia, jog pavojus tikėtinas, bet šiuo metu joks poveikis gyventojams dar nėra daromas.
- Gali būti situacijų, kai nebūtų evakuojamas visas miestas – tik rizikos zonoje esančios teritorijos.

Ką galėčiau išmokti, kad būčiau geriau pasiruošęs?

Civilinės saugos, pirmosios pagalbos mokymai įgūdžių ugdymas, savanorystė:



Informacija apie pirmosios pagalbos teikimą:



Vietos, kur galite mokytis valdyti droną:



Savanorių registras civilinės saugos pratyboms:



Iš anksto užsirašykite informaciją į žinyną, kad esant poreikiui greitai ją rastumėte:

Artimiausia priedanga šalia namų (adresas): _____

Artimiausia priedanga šalia darbo (adresas): _____

Artimiausių kaimynų kontaktai

Vardas, tel. nr. _____

Vardas, tel. nr. _____

Artimųjų kontaktai

Vardas, tel. nr. _____

Vardas, tel. nr. _____

Vardas, tel. nr. _____

Įsitraukimo į valstybės gynybą būdai

Norėdami prisidėti prie Lietuvos saugumo stiprinimo ir kartu įgyti bazinių ginklo valdymo, darbo komandoje, pirmosios pagalbos ir kitų žinių, praversiančių įvairiose gyvenimo situacijose ir padėsiančių apsaugoti artimuosius, galite pasirinkti skirtingas tarnybos Lietuvos kariuomenėje formas ar narystę Lietuvos šaulių sąjungoje.



**NUOLATINĖ
PRIVALOMOJI
PRADINĖ KARO
TARNYBA**



**LIETUVOS
KARIUOMENĖS KRAŠTO
APSAUGOS SAVANORIŲ
PAJĖGOS**



**LIETUVOS
ŠAULIŲ
SĄJUNGA**



**KARO
KOMENDANTŪROS**



**JAUNESNIŲJŲ
KARININKŲ
VADŲ
MOKYMAI**



**GENEROLO JONO
ŽEMAIČIO LIETUVOS
KARO AKADEMIJA**

