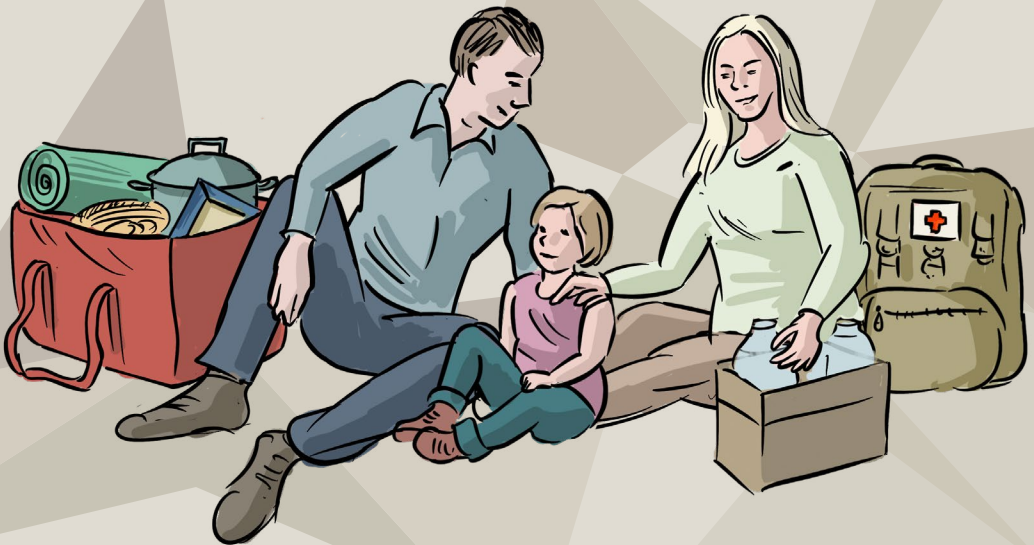


Rokasgrāmata



Kā rīkoties kara gadījumā





AIZSARDZĪBAS
MINISTRIJA

Informatīvo materiālu izstrādājusī
Latvijas Republikas Aizsardzības ministrija

Publikācijā izmantoti Ukrainas Stratēģiskās komunikācijas un
informācijas drošības centra rokasgrāmatas «Ārkārtas situācijas
vai kara gadījumā» materiāli

Dizains: reklāmas aģentūra SIA «DUE»

2024

Saturs

4 Priekšvārds

6 Individuālā noturība

- 7 Kā sagatavoties kara gadījumam
- 8 Kā sagatavot savu dzīvesvietu
- 11 Kā sagatavot ūdens krājumus
- 12 Kādus produktus iekļaut mājas krājumos
- 13 Kā sagatavot transporta līdzekli
- 14 Medicīna
- 16 Nepieciešamais krīzes situācijai
- 21 Komunikācija un informācijas meklēšana
- 23 Kā sevi pasargāt no dezinformācijas
- 24 Kiberdrošība
- 25 Patvēruma vietas
- 29 Kā rīkoties apšaudes laikā
- 31 Ko darīt ķīmiskā uzbrukuma laikā
- 38 Rīcība kaujas zonā
- 40 Kā sagatavoties ienaidnieka aplenkumam
- 41 Ūdens un pārtika
- 42 Individuālie aizsardzības līdzekļi
- 44 Patvērumš, sanitārija
- 46 Sagatavojamie medicīniskās palīdzības līdzekļi

48 Mobilais signāls

49 Saliedētība

50 Attiecības starp civiliedzīvotājiem un militārpersonām

51 Evakuācija un patvēruma vietu ierīkošana

56 Rīcība īslaicīgi okupētajā teritorijā

59 Psihiskā veselība kara laikā

71 Kopienas noturība

72 Kopienas noturība

73 Privātā sektora noturība

75 Kā mēs varam palīdzēt iekšēji pārvietotām personām kara laikā

79 Valsts noturība

81 Ārkārtējā situācija

82 Izņēmuma stāvoklis

83 Kara laiks

84 Nacionālo bruņoto spēku rīcība

86 Valsts un pašvaldības iestāžu rīcība

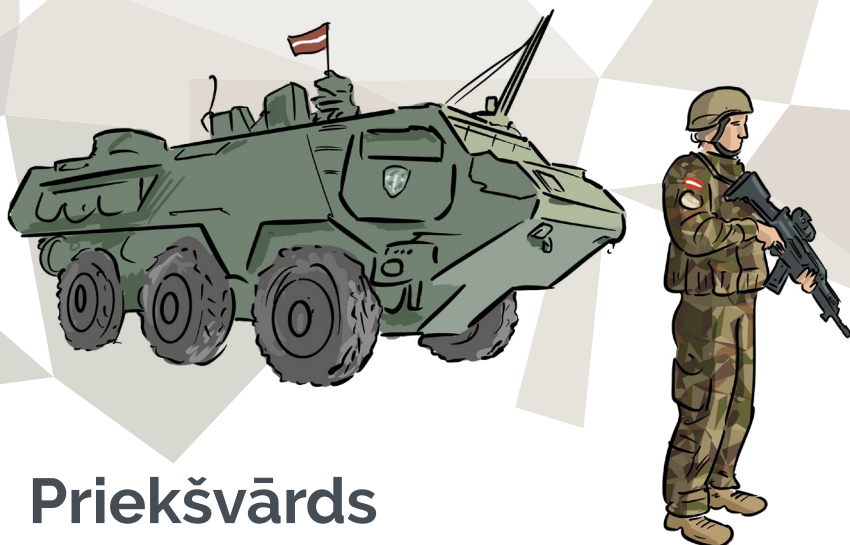
87 Kritiskās infrastruktūras noturība

88 Kā praktiski palīdzēt valsts aizsardzībai

89 Ja nevari piedalīties bruņotā cīņā ar pretinieku, atbalsti NBS

91 Pretošanās

93 Nobeigums



Priekšvārds

Latviju sargā gan mūsu Nacionālie bruņotie spēki (NBS), gan NATO. Esam pasaulē spēcīgākās politiski militārās alianses dalībvalsts un NBS attīsta kaujas spējas un piedalās mācībās kopā ar Sabiedroto partneriem.

Tomēr Latvijas drošība ir atkarīga arī no mūsu individuālās un kolektīvās gatavības rīkoties krīzes gadījumā. Tas ir mūsu kopīgais uzdevums – stiprināt valsts aizsardzību – un katrs to varam darīt, papildinot savas zināšanas un gatavojoties iespējamai krīzes situācijai. Attīstīta krīzes gatavības kultūra ir sabiedrības noturības un valsts izdzīvotspējas priekšnoteikums. Tā ir visas sabiedrības kopīga gatavība rīkoties krīzes un kara gadījumā, spēja turpināt nodrošināt kritiskās funkcijas un pakalpojumus, kā arī atbalstīt NBS aizsardzības operācijās. Rīcības gatavības attīstīšana sākas ar katra indivīda personīgo iesaisti, iniciatīvu un atbildību. Tā ir izpratnes celšana par valsts drošības jautājumiem, prasme apieties ar ieročiem, aktīvāka iesaiste valsts aizsardzībā, spēja parūpēties par sevi un līdzcilvēkiem, kā arī vēlme iesaistīties iepriekš apzinātā un apgūtā valsts aizsardzības atbalsta formā.

Ukraina cīnās pret Krievijas agresiju kopš 2014. gada. Šajā laikā Ukraina ir stiprinājusi savas pretošanās spējas, kā arī mobilizējusi visu sabiedrību cīņai pret okupantiem. Ukrainas pieredze ir jāņem vērā un jāizmanto tās skaudri gūtās atziņas, lai sagatavotu Latvijas sabiedrību iespējami sliktākajam scenārijam – militāram iebrukumam.

Šī informatīvā materiāla mērķis ir sniegt informāciju Latvijas iedzīvotājiem, lai palīdzētu sagatavoties karam, savlaicīgi plānojot nepieciešamos resursus un izstrādājot rīcības algoritmus.

Lielākā daļa no rokasgrāmatā iekļautās informācijas ir izmantojama miera laikā, bet atsevišķas sadaļas ir izmantojamas laikā, kad valstī ir noteikts īpašs tiesiskais režīms – ārkārtējā situācija vai izņēmuma stāvoklis. Izņēmuma stāvoklis ir domāts, lai organizēti pārvarētu valsts militāro apdraudējumu.

Kara stāvoklis nav atsevišķs tiesiskais režīms Latvijas normatīvo aktu izpratnē, bet tas atspoguļo faktisko lietu stāvokli attiecībā pret citu valsti.

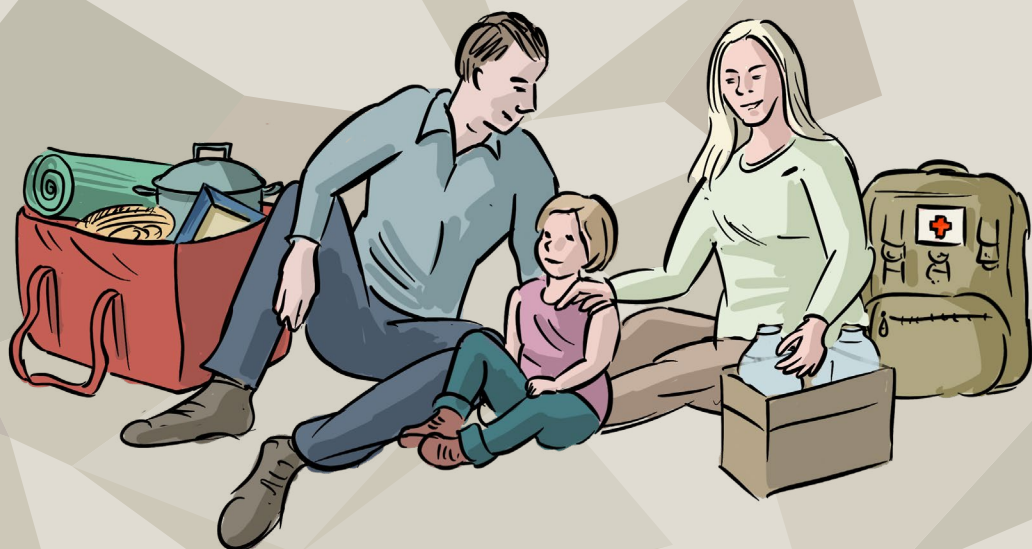
Agresors var formāli nepieteikt karu, bet veikt cita veida speciālu operāciju pret mūsu suverenitāti un teritoriālo integritāti, vai arī hibrīdās aktivitātes, kuru kopējais smagums un ietekme būtu pielīdzināma karam.

Lai izvairītos no interpretācijas un neskaidrībām, Latvijas likumdevējs ir noteicis izņēmuma stāvokli kā īpašo tiesisko režīmu, kura ietvaros mēs pārvarēsim arī karu.

Pirms šī materiāla izmantošanas lūdzam rūpīgi iepazīties ar bukletu "72 stundas. Kā rīkoties krīzes gadījumā", kur sniegti būtiskākie ieteikumi arī rīcībai kara gadījumā pirmajās militārā konflikta dienās. Šajā rokasgrāmatā ietvertā detalizētā informācija palīdzēs sagatavoties un atbilstoši rīkoties un izturēt ieilgušā valsts mēroga krīzes situācijā, kad dienestu iespējas sniegt atbalstu būs ierobežotas.

Uzmanīgi izlasi šo rokasgrāmatu, izanalizē saņemto informāciju un apdomā savu rīcības plānu! Saglabā šo informāciju un dalies ar to!

Individuālā noturība



Kā sagatavoties kara gadījumam

Jārēķinās, ka karadarbības rezultātā var pārtrūkt elektrības, ūdens, apkures un gāzes piegādes. Telekomunikāciju, mobilo sakaru un interneta pakalpojumu, bankomātu, norēķinu ar bankas kartēm, veikalu un aptieku darbība var tikt pilnībā vai daļēji pārtraukta.

Tādēļ pārlicinies, ka tev ir ūdens, pārtikas, medikamentu, skaidras naudas un mājās nepieciešamo lietu krājumi.

Detalizētāku informāciju, kā to paveikt, meklē nodaļās "Kā sagatavot ūdens krājumus", "Kādus produktus iekļaut mājas krājumos" un "Medicīna".

Kā sagatavot savu dzīvesvietu

Pārlicinies, ka tev mājās krājumos ir:

- ✓ dzeramais ūdens un ūdens citām vajadzībām (piemēram, mazgāšanai);
- ✓ produkti ar ilgu uzglabāšanas termiņu;
- ✓ pirmās palīdzības aptieciņa;
- ✓ kabatas lukturīši, rezerves baterijas vai akumulatori priekš tiem, sveces;
- ✓ gāzes deglis ar rezerves gāzes baloniem gatavošanai vai cita kurināmā veida plītiņa;
- ✓ ugunsdzēsības aparāts;
- ✓ siltas segas, guļammaisi, siltā apakšveļa (aukstajā sezonā);
- ✓ kritiski nepieciešamo lietu komplekts, ja notiek evakuācija vai pārvietošanās uz patvertni;
- ✓ alternatīvs autonomas siltuma avots gadījumiem, kad nestrādā centralizētā apkures sistēma;
- ✓ higiēnas un sanitārie līdzekļi.

Detalizētu informāciju skati atjauninātā bukleta "Kā rīkoties krīzes gadījumā" sadaļā "Nepieciešamais krīzes situācijai".

Minētajiem līdzekļiem būtu jānodrošina minimālās vajadzības vismaz 72 stundu periodam. Tomēr, kā rāda Ukrainas pieredze, kara gadījumā būtu nepieciešams nodrošināties ar ūdeni un pārtiku pēc iespējas ilgākam laika periodam.

Ja tu dzīvo privātmājā, ierīko vienkāršu patvēruma vietu pagrabā.

Piedāvā palīdzību vecākiem kaimiņiem vai cilvēkiem, kas to nespēj paši saviem spēkiem, sagatavo viņu dzīvesvietas un kritiski nepieciešamo lietu komplektus. Esi gatavs atbalstīt viņu nogādāšanu uz patvertni vai evakuāciju.



Pagraba vai citu pazemes telpu pielāgošana patvēruma vajadzībām

- ✓ Labākā izvēle ir pagrabs ar dzelzsbetona pārsegumu un mūra sienām;
- ✓ Izveido gar sienām plauktus no izturīga materiāla, kas var nodrošināt papildu atbalstu sienai, pildīt plauktu, kā arī gultas vietas funkciju;
- ✓ Paredzi vai izveido rezerves izeju no patvēruma;
- ✓ Izveido ventilācijas sistēmu;
- ✓ Padomā par neatkarīgu apkures sistēmu (krāsnīņu), izveido dūmu/gāzes izplūdes sistēmu, neaizmirstot par ugunsdrošību;
- ✓ Ja pagrabam ir logi, sagatavo maisus, kas pildīti ar smiltīm vai citiem beramiem materiāliem vai betona blokiem u. c., ar ko tos aizsegt;
- ✓ Paredzi pārvietojamo plītiņu ēdiena sagatavošanai;
- ✓ Nodrošies ar dzeramo ūdeni (traukos vai pudelēs) ar aprēķinu 3 litri dzeramā ūdens uz vienu cilvēku, nedaudz pārtikas un siltām drēbēm;
- ✓ Paredzi tualetes risinājumu;
- ✓ Ja iespējams, nodali vietu pārtikas krājumiem, cilvēku uzturēšanās vietai un sanitārajām vajadzībām;
- ✓ Ja ģimenē ir mazi bērni, sagatavo kādu galda spēli vai citus līdzekļus viņu nodarbināšanai;
- ✓ Nozīmē vienu vai vairākas atbildīgās personas, kuras rūpēsies un uzturēs šo telpu pieejamību un kārtību.

* Vadlīnijas potenciālo patvertņu minimālajām tehniskajām prasībām
<https://www.vugd.gov.lv/lv/vadlinijas-potencialo-patvertnu-minimalajam-tehniskajam-prasibam>

Kā sagatavot ūdens krājumus

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.



Kādus produktus iekļaut mājas krājumos

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

- ✓ glabājamu istabas temperatūrā;
- ✓ ar ilgu derīguma termiņu (vismaz 6 mēn.);
- ✓ pagatavojamu bez liela ūdens daudzuma un termiskas apstrādes;
- ✓ 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 līdzī glabāto partikas 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.



Kā sagatavot transporta līdzekli

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;
- ✓ lukturīti – vēlams lādējamu. Noderēs arī uz baterijām, bet tad vēlams iegādāties baterijas arī rezervei;
- ✓ Latvijas autoceļu karti drukātā veidā;
- ✓ saskaņotā paziņojuma veidlapas;
- ✓ atstarojošās vestes visiem pasažieriem;
- ✓ avārijas trīsstūri;
- ✓ izklaides spēles bērniem;
- ✓ citas mantas atbilstoši ģimenes vajadzībām:

ziema

- segas;
- cimdus;
- siltas drēbes;
- ziemas zābakus;
- ledus skrāpi;
- sniega lāpstiņu.

vasara

- saules aizsargu vējstiklam;
- papildu ūdeni.

Medicīna

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

Katras mājsaimniecības aptieciņā jābūt:

- ✓ pretšāpju un temperatūru mazinošiem līdzekļiem;
- ✓ medikamentiem pret gremošanas traucējumiem;
- ✓ pretalerģijas medikamentiem;
- ✓ medikamentiem ar nomierinošu efektu;
- ✓ dezinfekcijas līdzekļiem;
- ✓ pārsienamiem materiāliem un šķērēm (plāksteru komplektiem, marles saitēm, salvetēm u.c.);
- ✓ ikdienā tev nepieciešamie medikamenti;
- ✓ siltumu atstarojošai izdzīvošanas segai un termometram.

Izstrādājusi Aizsardzības ministrija pēc Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta rekomendācijām.

**Vai esi pārliecinājies par medikamentu
derīguma termiņu?**

**Ja medikamentiem beidzies derīguma termiņš,
nodod tos utilizācijai aptiekās.**



Nepieciešamais 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 telefona numuru saraksts
- ✓ portatīvais radioaparāts
- ✓ skaidras naudas summa ģimenes nedēļas vajadzībām (5 EUR, 10 EUR un 20 EUR naudaszīmēs)
- ✓ ūdensdrošs blociņš
- ✓ 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 (nepļīstoša)
- ✓ krūzīte (nepļīstoša)
- ✓ 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, tiklīdz izskanējusi informācija 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)
- ✓ sērkokociņi
- ✓ šķiltavas
- ✓ sveces
- ✓ luktuītis
- ✓ baterijas
- ✓ rezerves baterijas
- ✓ silts apģērbs
- ✓ rezerves apakšveļa
- ✓ ērti apavi



- ✓ guļammaiss
- ✓ sega
- ✓ tūristu paklājiņš
- ✓ telts (ja vēlies būt pašpietiekams evakuācijas laikā)

CITAS LIETAS

- | | |
|-------------------------------|---|
| ✓ līmlente | ✓ dezinfekcijas līdzeklis |
| ✓ diegs | ✓ higiēnas piederumi |
| ✓ adata | ✓ medikamenti, ko lieto |
| ✓ šķēres | ✓ mājsaimniecības
aptieciņas krājumi |
| ✓ dvielis | ✓ rezerves brilles |
| ✓ tualetes papīrs | ✓ kontaktlēcas |
| ✓ vienreizlietojamās salvetes | |

SOMA

Izmanto iegūto informāciju un nosaki prioritātes, lai saliktu tev un tavai ģimenei piemērotu krīzes situācijas somu!

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

- ✓ dokumenti (kopijas var glabāt arī elektroniski datu nesējā vai telefonā)
- ✓ pārtika
- ✓ ūdens
- ✓ uzkodas (ja nepieciešams)
- ✓ pirmās palīdzības aptieciņa
- ✓ nepieciešamie medikamenti
- ✓ radio
- ✓ rezerves baterijas
- ✓ telefona lādēšanai nepieciešamās lietas
- ✓ power bank
- ✓ siltās drēbes
- ✓ ūdensizturīgais maisiņš
- ✓ bločiņš
- ✓ rakstāmpiederumi
- ✓ skaidra nauda
- ✓ daudzfunkcionāls nazis
- ✓ cits

Kā vienoties ar radniekiem un draugiem par rīcības plānu

Apspried visus iespējamus scenārijus ar radniekiem un draugiem: gadījumos, ja visa ģimene ir kopā mājās un ja kāds no ģimenes locekļiem nav klāt.

Nelaimes gadījums ar kādu no ģimenes locekļiem var notikt, jums atrodoties dažādās vietās. Tāpēc iepriekš vienojieties par tikšanās vietu, maršrutiem un vispārējo darbības plānu. Turklāt nolemiet, kā jūs sazināties, ja zaudēsiet sakarus (sagatavojiet rācijas, vienojieties par tikšanās vietu vai vietu, kur atstāt ziņu).

Izveido svarīgu tālrunu numuru sarakstu katram ģimenes loceklim - pieraksti tos vai izdrukā. Tad pārlicinies, vai katram ģimenes loceklim tie ir līdzīgi.

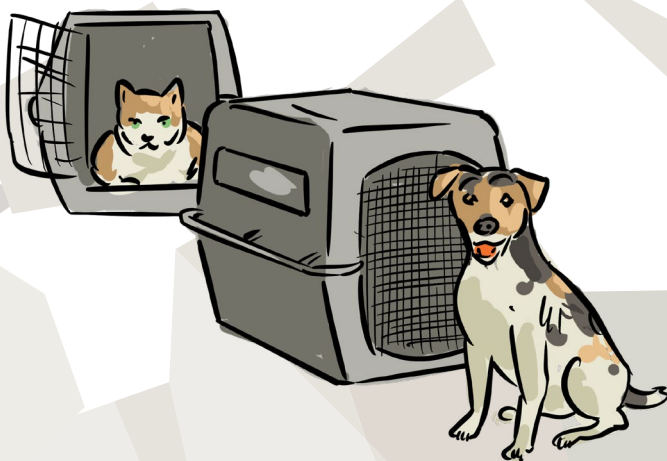
Plašāk skati bukleta "Kā rīkoties krīzes gadījumā" sadaļā "Izveido ģimenes rīcības plānu krīzes situācijai".

Kā parūpēties par dzīvniekiem

- ✓ sagatavo sausās pārtikas un ūdens krājumus;
- ✓ sagatavo pārvadāšanas kasti, pavadu un uzpurni;
- ✓ pārlicinies vai dzīvnieks ir potēts pret trakumsērgu;
- ✓ ieliec dzīvnieka pasi izdzīvošanas komplektā;
- ✓ pieliec siksniņai žetonu ar vismaz divu cilvēku vārdiem un kontaktinformāciju;
- ✓ sagatavo dzīvniekam nepieciešamās zāles.

Lūdzu, ņem vērā, ka vest dzīvniekus uz dzīvnieku patversmi nebūs atļauts. Ja iespējams, iepriekš vienojies ar draugiem vai ģimenes locekļiem, kuri dzīvo drošā vietā, ka viņi paņems tavu mājdzīvnieku pie sevis.

Noteikumus par ceļošanu ar lolojumdzīvniekiem un citiem dzīvniekiem Eiropas Savienībā lasi ES tīmekļvietnes www.europa.eu sadaļā "Ceļošana ar lolojumdzīvniekiem un citiem dzīvniekiem ES".



Komunikācija un informācijas meklēšana

legūsti informāciju

Izdzirdot trauksmes sirēnas vai apziņošanu ar skaļruņiem:

Ieslēdz TV

**LATVIJAS
TELEVĪZIJA**

Ieslēdz radio



Lasi LSM.lv



Krīzes gadījumā televīzijas stacijas un radiostacijas turpinās darbu.

- ✓ seko informācijai atbildīgo dienestu sociālajos medijos 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

- ✓ 112 Vienotais ārkārtas palīdzības izsaukumu numurs, arī ja atrodies ārpus Latvijas citā ES dalībvalstī.

- ✓ Lejuplādē savā telefonā vai viedierīcē lietotni "112 Latvija".



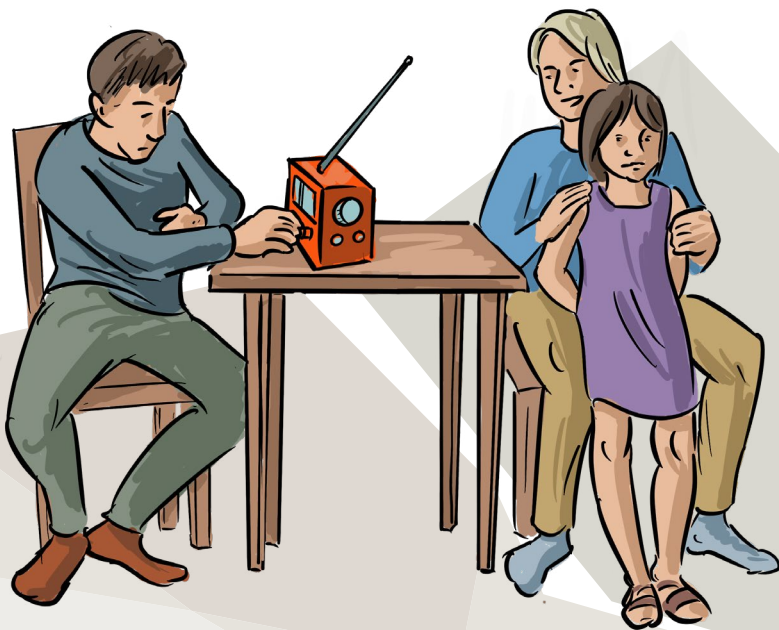
- ✓ Neizslēdz TV vai radio un seko turpmākiem paziņojumiem.
- ✓ Pārbaudi informāciju pirms dalies ar citiem. Neizplati nepārbaudītas ziņas un baumas.

Kā uzturēt sakarus un saņemt informāciju

Ārkārtējā situācijā mobilie sakari var nebūt pieejami. Ja tie tomēr ir pieejami, bet signāls ir vājš, var izmantot daudzu aplikāciju vieglās versijas (Facebook Lite, Messenger Lite, Google Go, Google Maps Go). Tās neaizņems daudz vietas tavās ierīcēs un darbojas ātrāk pat ar nestabilu interneta pieslēgumu.

Augšupielādē savā viedtālrunī kartes, kurām nav nepieciešams internets, piemēram, mapy.cz, vai iespējo atbilstošu funkciju Google Maps aplikācijā. Atceries, ka aplikācijas nelejupielādē nepieciešamās kartes automātiski – tev tās vajag lejuplādēt iepriekš.

Apsver iespēju iegādāties rezerves “podziņu” telefonu, kurā nepieciešams ievietot mobilo operatoru SIM karti. Tas strādās ilgāk nekā viedtālrunis, ja izmantosi to tikai sarunām.



Kā sevi pasargāt no dezinformācijas

- ✓ **Izplati tikai tādu informāciju, ko sniedz pārbaudīti avoti.**
Uzticamu informāciju meklē valsts iestāžu oficiālajos kontos sociālajos medijos vai seko sabiedriskajām raidorganizācijām sociālajos tīklos (Latvijas Televīzija, LSM, Latvijas Radio).
- ✓ **legūto informāciju pārbaudi pēc četrju 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 informācija ir informējoša vai manipulējoša?)
 4. Kur ir atrodama minētā informācija? (Vai rakstam/video materiālam ir minēti avoti un atsauces? Vai tie ir pārbaudāmi?)
- Netici ziņām par to, ka Nacionālie bruņotie spēki ir pārstājuši cīnīties un NATO nepalīdzēs. Šis ir ierasts veids, kā demoralizēt iedzīvotājus. Turklāt atceries, ka ienaidnieka uzbrukuma gadījumā NBS neatlaidīgi pretosies.
- Neizplati informāciju par NBS pārvietošanos un izvietojumu. Tādējādi tu vari kaitēt tiem, kas tevi sargā.
- Nedalies ar nepārbaudītu informāciju par karadarbības gaitu. Tikai Latvijas drošības un aizsardzības iestādēm ir šādi dati. Informācija no citiem avotiem vai privātiem sociālo mediju kontiem var būt nepatiesa.
- Pārbaudi patriotiska satura, bet apšaubāmus ziņojumus un aicinājumus. Aiz saukļiem un Latvijas nacionālajiem simboliem var slēpties agresors.

Kiberdrošība

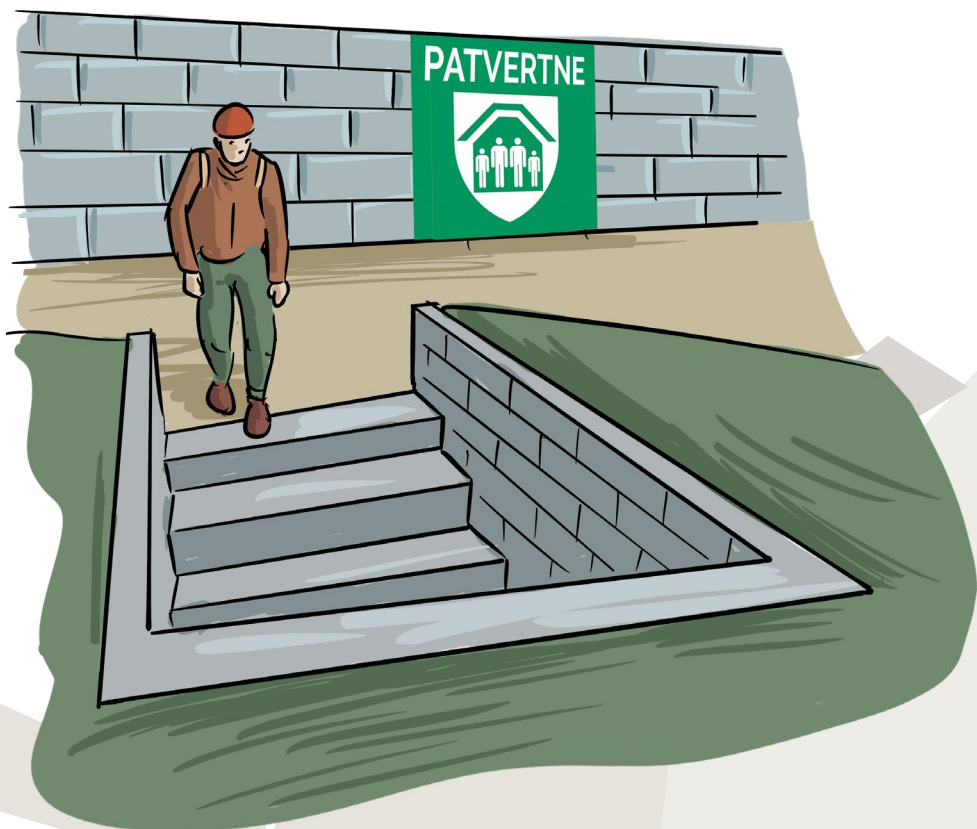
- ✓ Primāri, ja tas iespējams, izmanto mobilā interneta pieslēgumu un izvairies no atvērto Wi-Fi tīklu izmantošanas.
- ✓ Papildu drošībai iespējo savās iekārtās Apple iOS Lockdown Mode vai Google Advanced Protection Program, ja lieto Google produktus un Android.
- ✓ Savai drošībai izmanto WhatsApp un Signal lietotnes ziņojumu sūtīšanai un izvairies no Telegram vai citām lietotnēm, kas izstrādātas ārpus Eiropas Savienības un NATO dalībvalstīm.
- ✓ Iegādājies SIM kartes no dažādiem mobilo operatoru tīkliem gadījumā, ja viens no operatoriem vairs nespēj nodrošināt sakarus.
- ✓ Pārdēvē to cilvēku kontaktinformāciju telefonā, kuri iesaistījušies valsts aizsardzības pasākumos, un piešķir viņiem citus vārdus.
- ✓ Izdēs no ierīcēm visu, kas varētu kaitēt tev vai pretošanās kustībai, kurai tu palīdzi. Ja tas iespējams, ievies otru strādājošu telefonu, kurā nav nekādas sensitīvas informācijas, tikai svarīgākie kontakti un lietotnes.
- ✓ Ieteicams savās iekārtās uzstādīt CERT.LV un NIC.LV bezmaksas rīku – DNS ugunsmūri (<https://dnsmuris.lv/>), lai pasargātu sevi no krāpniecisku un ļaundabīgu saišu apmeklēšanas.
- ✓ Parūpējies, lai visas tavas iekārtas un lietotnes vienmēr būtu atjauninātas, un uz iekārtām neatrastos neoficiālas izcelsmes lietotnes / programmas.

Patvēruma vietas

Patvertnes vai vietas, kur patverties, lai mazinātu ietekmi no sprādziena triecienviļņa, šķembām, siltumstarojuma vai radioaktīvā piesārņojuma, un var tikt izveidotas un ierīkotas dažādu būvju PAGRABSTĀVOS vai PAZEMES STĀVOS (piemēram, dzīvojamo māju pagrabi, pazemes autostāvvietas, pazemes pārejas u. c.).

Ja patvertne nav ierīkota ēkā, kurā tu dzīvo, ieteicams:

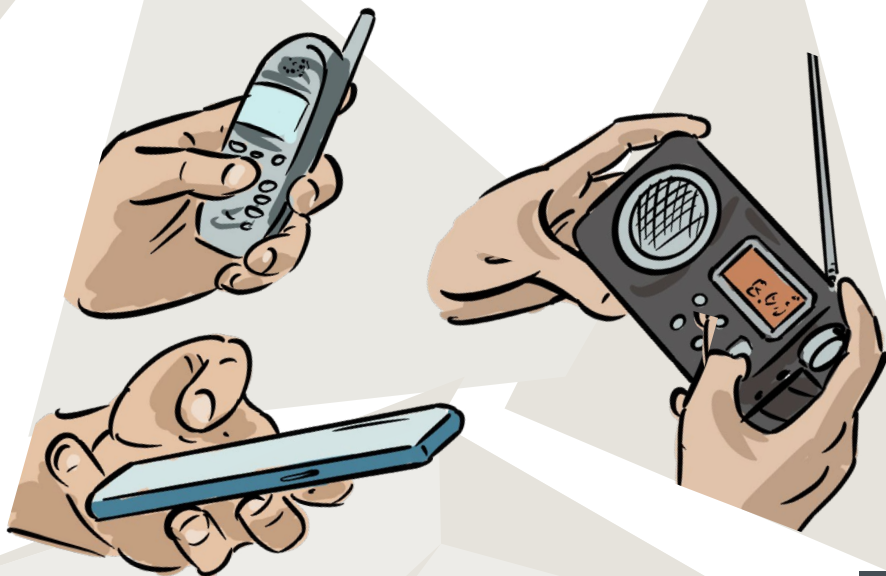
- ✓ Pārbaudīt tuvāko patvertņu vai patvēruma vietu adreses telefoniski vai vietējās pašvaldības oficiālajā interneta vietnē;
- ✓ Uzrakstīt 2-3 tuvāko patvertņu vai patvēruma vietu adreses gadījumam, ja pirmā patvertne, uz kuru tu dodies, ir pilna;
- ✓ Iepriekš izpētīt un iziet maršrutu līdz šīm ēkām.



Ko darīt, izdzirdot sirēnas

Izdzirdot trauksmes sirēnas, ieslēdz radio vai TV, lai saņemtu paziņojumu un informāciju par tālāko rīcību. Ja dzirdi sirēnas vai paziņojumu, kas uz ielām tiek pārraidīts caur operatīvā transporta skaļruņiem – ieklausies paziņojumā un rīkojies atbilstoši norādījumiem.

- ✓ Paziņojums tev sniegs informāciju par ārkārtas notikuma vietu un laiku, tā apmēriem, iespējamo ilgumu un drošības procedūru. Pēc paziņojuma noklausīšanās, seko norādījumiem. Atstāj TV un radio ieslēgtu — pa šiem ziņu pārraides kanāliem tu vari saņemt tālākos paziņojumus.
- ✓ Ja iespējams, nodod ziņu arī kaimiņiem.



Uzturēšanās noteikumi patvertnēs

Pirms došanās uz patvertni atslēdz mājās gāzi, elektrību un ūdeni, aizver logus un ventilācijas lūkas.

Ja tu nespēj pamest telpas saviem spēkiem, informē par to kaimiņus.

Uz patvertni nedrīkst ņemt līdzi:

- viegli uzliesmojošas vielas;
- vielas ar spēcīgu smaržu;
- liela izmēra priekšmetus;
- dzīvniekus.

Patvertnē nesmēķē, netrokšņo un nededzini sveces. Ir nepieciešams ievērot disciplīnu un pārvietoties pēc iespējas mazāk.

Atrodoties patvertnē, seko līdzi paziņojumiem radio. Neatstāj patvertni, kamēr netiek saņemta ziņa, ka tas ir droši. Tu vari atstāt telpu ātrāk tikai tad, ja patvertne ir bojāta.

Kā rīkoties apšaudes laikā

Ja tava māja nokļūst regulāru bruņotu konfliktu zonā, ir nepieciešams nostiprināt logus (piemēram, ar līmplēvi) - tas palīdzēs novērst saplēstā stikla lausku izkaisīšanos. Ja iespējams, nostiprini logus, piemēram, ar smilšu maisiem vai masīvām mēbelēm. Ja sākusies apšaušana, un tev nav iespējams patverties patvertnē (ēkas pagrabā), tad patveries savā mājā vai dzīvoklī telpā, kurā veidojas "divu sienu princips" – telpa, kurā atrodoties, tevi pasargā vismaz divas sienas.

Mīnmetēju apšaušana

Skaļa, svelpjoša skaņa un lādiņa sprādziens nozīmē, ka tu atrodi artilērijas apšaudes, mīnmetēja uguns vai gaisa uzbrukuma zonā.

Ja dzirdi lādiņa svilpšanu un pēc 2-3 sekundēm sprādzienu, nekavējoties nogulies zemē. Aizsedz galvu ar rokām vai somu. Pēc pirmā lādiņa sprādziena ātri atrodi vietu, kur paslēpties. Tev jāatrod vismaz neliela ielaka.

Arī pazemes pārejas, grāvjus, tranšejas, bedres, plašas notekcaurules zem ceļiem, augstas ielu apmales vai akas var izmantot kā piemērotu aizsegu.

Ja uzbrukums tevi pārsteidz sabiedriskajā transportā, pieprasi tūlītēju apstāšanos un izkāp. Bēdz pēc iespējas tālāk no ceļa un krīti zemē. Aizsedz ausis ar rokām un atver muti: tas pasargās tevi no kontūzijas. Bīstami ir slēpties verandās, zem arkām, kāpņu telpās, rūpnieciski ražotu māju pagrabos, netālu no transportlīdzekļiem un degvielas uzpildes stacijām. Tādi objekti ir nedroši - tu vari tikt iesprostots vai savainots.

Nesāc patstāvīgi pārmeklēt drupas; sagaidi atminētājus un neatliekamās palīdzības dienesta pārstāvjus.

Strēlnieku ieroču uzbrukums

Ja nokļūsti tāda uzbrukuma krustugunīs, kur tiek izmantoti **strēlnieku ieroči**, t. i., pistoles, mašīnpistoles, šautenes, automātiskie ieroči:

tev jāslēpjas drošās telpās savās **mājās** (piemēram, vannas istabā vai gaitenī), tālāk no logiem un durvīm. Ja tas nav iespējams, nogulies tādu priekšmetu aizsegā, kas var tevi pasargāt no gruvešiem un lodēm.

Atklātās vietās nekavējoties nogulies zemē un aizsedz galvu ar rokām. Jebkura dzega, paaugstinājums, piemēram, gājēju ietve, zemes ieplaka vai grāvis arī nodrošinās labāku aizsardzību. Metāla atkritumu kontainers vai lieveņa pakāpieni arī var tevi pasargāt. Neslēpies aiz automašīnām vai kioskiem - tie bieži kļūst par mērķiem.

Atceries - ķermenim jāatrodas visdrošākajā iespējamajā pozīcijā. Sagrupējies un apgulies, pievelkot ceļus pie vēdera. Apgulies ar pēdām šaušanas virzienā, aizsedzot galvu ar rokām un turi muti atvērtu.

Pagaidi, kamēr apšaušana rimstas un šāvieni nav vismaz 5 minūtes.

Ko darīt ķīmiskā uzbrukuma laikā

Oficiālie paziņojumi par ķīmisko uzbrukumu

Ķīmiskie ieroči ir ārkārtīgi toksiski, bet to izmantošanu ne vienmēr var ātri noteikt. Tāpēc ir svarīgi sekot paziņojumiem oficiālajos avotos un stingri ievērot sniegtās instrukcijas. Paziņojumos jābūt šādai informācijai:

- paziņojumi par ķīmisko ieroču izmantošanas pazīmēm;
- galvenās identificēto ķīmisko vielu pazīmes;
- reģions, kur tās ir izmantotas;
- ieteikumi, kā novērst ievainojumus un sniegt primāro aprūpi;
- veidi, kā cietušajiem saņemt palīdzību, kā arī ārkārtas tālrunu numuri;
- norādījumi cilvēkiem, kam nepieciešama evakuācija no skartās teritorijas.

Vispārīgie ķīmisko ieroču brīdinājumu ziņojumi ir kopīgi visām ķīmisko vielu kategorijām. Kad konkrēta ķīmiska ieroča izmantošana ir apstiprināta, oficiālie paziņojumi un norādījumi būs detalizētāki.

Pazīmes, kas liecina par ķīmisko ieroču pielietojšanu

Ja tu atrodi kaujas zonā, pievērs uzmanību šādām ārējām pazīmēm, kas var liecināt par ķīmisko ieroču izmantošanu:

- divi vai vairāk cilvēki kļūst rīcībnespējīgi nezināmu iemeslu dēļ;
- tiek atrasti nezināmas izcelsmes šķidrums, pulveri, izgarojumi;
- jūtamas neizprotamas smaržas vai garšas;
- tiek atrasti nezināmi/ nevienam nepiederoši materiāli, ierīces vai aprīkojums;
- novērojama ātra masveida mazo dzīvnieku sugu (putnu, kukaiņu) nāve;
- novērojami masveida ķīmisko bojājumu fiziskie simptomi (lasi vairāk par fiziskajiem simptomiem zemāk).

Jebkura no šīm pazīmēm var liecināt par ķīmisko ieroču pielietojšanu. Vienlaicīga vairāku simptomu klātbūtne norāda uz paaugstinātu iespējamību, ka incidents ir saistīts ar ķīmisko vielu pielietojšanu. Nekavējoties ziņo par šādu pazīmju novērojumu vienotajam ārkārtas palīdzības numuram - zvani 112.

Uzmanību! Ja tev ir aizdomas par ķīmisko ieroču izmantošanu, reagē atbilstoši, lai samazinātu iespējamo kaitējumu sev un apkārtējiem. Nepakļauj sevi briesmām!

Prioritārās darbības ķīmiski piesārņotā teritorijā

Ko darīt, ja esi tuvumā zonai, kuru skāris ķīmiskais piesārņojums.

Ja atrodiies ārā:

- ✓ Atstāj skarto zonu. Jo mazāk laika esi saskarē ar ķīmiskajām vielām un jo tālāk no piesārņojuma epicentra atrodiies, jo mazāka būs ķīmiskā piesārņojuma ietekme.
- ✓ Centies pārvietoties ātri, bet neskrien. Elpo mierīgi un lēni, lai ieelpotu pēc iespējas mazāk indīgo vielu.
- ✓ Dodies uz tuvāko patvertni. Ja iespējams, atgriezies mājās.

Ja esi telpās ķīmiskās trauksmes laikā:

- ✓ Ja iespējams, dodies uz augšstāvu un atrodi telpu ar pēc iespējas mazāk logiem un durvīm. Ķīmiskās vielas parasti ir smagākas par gaisu, tāpēc mājas augšējos stāvos gaiss būs tīrāks.
- ✓ Samazini gaisa plūsmu no ārpuses. Aizver logus, durvis, ventilācijas lūkas un visu citu, kas ļauj gaisam nonākt telpā no ārpuses.
- ✓ Neēd un nedzer neko, kas var būt bijis ķīmisko vielu ietekmē.
- ✓ Ieslēdz ziņas radio, televīzijā vai seko tām internetā, lai saņemtu jaunāko informāciju par veselību un drošību. Kad būs droši doties ārpus mājas, tas tiks paziņots.

Ja tu atrodiies automašīnā un nevari pamest skarto teritoriju, samazini iespēju nonākt ķīmisko vielu ietekmē:

- ✓ Apstājies ceļmalā, lai neapturētu vai nekavētu ārkārtas dienesta transportlīdzekļu kustību.
- ✓ Izslēdz dzinēju un aizver visas iespējamās lūkas, pa kurām automašīnā iekļūst gaiss no ārpuses. Dzinēja ieslēgšana un braukšana iesūks āra gaisu automašīnā un pakļaus tevi ķīmisko vielu ietekmei.
- ✓ Lai samazinātu ieelpoto ķīmisko vielu daudzumu, aizsedz muti un degunu ar audumu, piemēram, šalli vai kabatlakatiņu.

Klausies turpmākajos norādījumos, ko sniedz neatliekamo palīdzības dienestu personāls notikuma vietā vai klausies ziņas radio, vai seko oficiālajiem ziņu avotiem internetā.

Ķīmiskā uzbrukuma radītie simptomi un prioritārie drošības pasākumi

Galvenie fiziskie simptomi, kas liecina par ķīmisko vielu pielietošanu:

- mioze (pārmērīga acu zīlīšu sašaurināšanās);
- dezorientācija un svīšana;
- raustišanās un krampji;
- elpošanas ceļu kairinājums un grūtības elpot;
- acu vai ādas kairinājums;
- slikta dūša un vemšana;
- samaņas zudums.

Ko darīt, ja tu novēro ķīmisko vielu radītu bojājumu simptomus, vai tev šķiet, ka esi bijis kontaktā ar kādu ķīmisku vielu (līdz 15 minūtēm pēc incidenta):

- ✓ Novelc apģērba virsējo kārtu;
- ✓ Ja iespējams, ieliec drēbes maisā un to cieši noslēdz. Ievieto šo maisu vēl vienā gaisa necaurlaidīgā maisā un aizlīmē to ar līmlentu;
- ✓ Ja novēro simptomus, kas parādās pēc saskares ar kodīgām vai kairinošām vielām, piemēram, apsārtums, nieze vai dedzinoša sajūta acīs vai uz ādas – skalo tās ar ūdeni;
- ✓ Ja acis ir sakairinātas vai jūti dedzināšanu, skalojiet tās ar tekošu ūdeni 10-15 minūtes. Nelieto ziepes;
- ✓ Nepieskaries citiem cilvēkiem, lai neizplatītu ķīmiskās vielas.

Ķīmiskās vielas nodarītos bojājumus nevar nodot tālāk citām personām. Tā nav lipīga slimība, kas izplatās klepojot vai šķaudot. Taču ķīmiskās vielas izplatās tālāk, ja tās nokļūst uz ādas, apģērba vai matiem.

Cilvēki var izplatīt ķīmiskās vielas ar ķermeņa šķidrumiem. Ja cita persona nonāk saskarē ar šo vielu šādā veidā, tad arī šai personai var tikt nodarīts kaitējums. Kad cilvēki, kas bijuši pakļauti ķīmiskās vielas iedarbībai, novelk virsapģērbu un nomazgājas, lielākā daļa ķīmisko vielu nomazgājas un tiek būtiski samazināta iespēja, ka tās tiks izplatītas tālāk.

Evakuācija no ķīmisko ieroču skartām teritorijām

Evakuējoties no teritorijām, kuras skāruši ķīmiskie ieroči, uzvelc tīru, cieši pieguļošu apģērbu, kas maksimāli nosedz ķermeni. Ja iespējams, uzliec aizsargbrilles, masku, cepuri, uzvelc cimdus un lietusmēteli. Ja jādodas uz patvertni, sagatavo ūdeni, pārtiku un pirmās nepieciešamības preces ārkārtas gadījumiem. Savlaicīgi noskaidro, kā sagatavot savu mājokli ārkārtas situācijām.

Vietās, kur novērota ķīmisko ieroču darbība, bīstamība saglabājas ilgāku laiku – no vairākām stundām līdz pat vairākiem mēnešiem. Neatgriezies šajā teritorijā bez neatliekamo palīdzības dienestu atļaujas.

Rīcība kaujas zonā

Militāra konflikta laikā daudzi faktori darbosies pret tevi, ieskaitot emocijas. Tāpēc atceries, ka kritiskos brīžos tev jā saglabā spēja organizēt savu rīcību, koncentrēties un nereaģēt uz iespējamām provokācijām. No tā būs atkarīga tava drošība.

Ja tu atrodies militārā konflikta zonā, ieteicams ieklausies šādos ieteikumos:

- ✓ Vienmēr nēsā līdzī personu apliecinošus dokumentus. Uzglabā naudu un dokumentus dažādās vietās, tādējādi tev būs vairāk iespēju tos saglabāt.
- ✓ Turi sava apģērba kabatā informāciju par savu asins grupu un iespējamajām veselības problēmām (piemēram, alerģijām, hroniskām slimībām).
- ✓ Samazini braucienu skaitu, bez būtiska iemesla, izvairies no ļaužu pārpildītām vietām.
- ✓ Iegūmē patvertnes, kas atrodas tuvu tavai mājai, darbam vai vietām, kuras bieži apmeklē.

Ko nedarīt:

- Nestāsti par saviem plāniem cilvēkiem ar apšaubāmu reputāciju un svešiniekiem.
- Nestrīdies ar svešiniekiem, lai izvairītos no iespējamām provokācijām.
- Izvairies no transportlīdzekļu kolonnām un nestāvi militāro transportlīdzekļu tuvumā.
- Nefotografē un nefilmē, ja tavā tuvumā ir cilvēki militāros formastērpos, necenties nofilmēt viņu darbības, pat ja tev šķiet, ka tās ir pretlikumīgas.
- Nevēro karadarbību – slēpies, tiklīdz izdzirdi šāvienus.
- Nenēsā sev līdz ieročus un nerādi militārpersonām neko, kas kaut vai tikai formas ziņā atgādina ieroci.
- Nepiesavinies pamestus ieročus vai munīciju.
- Neaiztiec sprādzienbīstamus vai kaut vai tikai aizdomīgus priekšmetus, nemēģini tos izjaukt vai pārvietot - pat vienkārši mājsaimniecības priekšmeti var būt mīnēti. Tā vietā, nekavējoties zvani uz vienoto ārkārtas palīdzības numuru 112.
- Nenēsā militāro formastērpu, kamuflāžu vai apģērbu ar piedurkņu uzšuvēm. Izvēlies tumšu apģērbu, kas nepiesaista uzmanību. Izvairies no jebkādiem simboliem, jo tie var izraisīt neparedzamu reakciju.

Kā sagatavoties ienaidnieka aplenkumam

Lai samazinātu cietušo skaitu un maksimāli palielinātu izdzīvošanas iespējas, civiliedzīvotājiem jāgatavojas. Šajā nodaļā uzskaitītas svarīgākās jomas, kurās civiliedzīvotājiem nepieciešama apmācība.



Ūdens

Piekluve ūdenim, visticamāk, tiks bloķēta ar nolūku piespiest aizstāvjus padoties, vai arī tā būs traucēta ūdens apstrādes iekārtu un cauruļvadu bojājumu rezultātā. Tomēr ūdens ir vitāli nepieciešams gan dzīvības funkciju uzturēšanai, gan ugunsdzēsības darbos, gan sniedzot medicīnisku palīdzību. Kamēr ūdens avots vēl ir pieejams, piepildi pēc iespējas vairāk trauku. Tie var būt: pudeles, podi, kastes, vannas, konteineri un netradicionāli ūdens rezervuāri. Bez ūdens tu nespēsi ilgi izturēt.

Pārtika

Izveido krājumus ar augstas kaloriju vērtības pārtiku ilgstošai uzglabāšanai. Sāc ierobežot patēriņu kopš pirmās aplenkuma dienas. Pirmo gatavo pārtiku, kas bojājas, centies sasaldēt to, kamēr ir elektrība. Pēc elektrības zaudēšanas uzglabā pārtiku aukstās vietās - vislabāk zem zemes - ar ledu un drošā vietā, kur tā netiks bojāta vai pazaudēta kaujas laikā. Pārdali konservētu augļu un dārzeņu krājumus daļās, lai pietiktu ilgākam laikam.

Tev būs nepieciešami arī uztura bagātinātāji. Ilgstoši ēdot nepilnvērtīgu uzturu, visvairāk cietīs bērni, vecāka gadagājuma cilvēki un slimi cilvēki. Ja šos cilvēkus iespējams evakuēt, tas ir jā dara.

Individuālie aizsardzības līdzekļi

Kara gadījumam krājumos jāiekļauj šāds apģērbs:

- ✓ **Cimdi.** Ieteicami cieši pieguļoši darba cimdi. Ja pilsēta ir izpostīta, apkārtņē būs stikls un asi priekšmeti. Tev būs vajadzīgi cimdi, lai pasargātu sevi no ievainojumiem.
- ✓ **Acu aizsardzība.** Koksnes gabaliņi, saplēsts stikls un sprādzienu izraisīti apdegumi - tas viss apdraudēs tavas acis. Aizsargbrilles var būt ļoti noderīgas.
- ✓ **Ausu aizsargi.** Sprādzieni var radīt nozīmīgus dzirdes bojājumus. Ausu aizsargi, kad esi ārpus patvēruma, samazinās ievainojumu risku.
- ✓ **Ķivere.** Būvniecības un velosipēdu ķiveres vai cits civilais aprīkojums pasargās tavu galvu no krītošām konstrukcijām un gruvešiem, kā arī no ievainojumu gūšanas bojātās ēkās.
- ✓ **Maskas.** Sejas maskas (t.sk. darba filtrējošās gāzmaskas) būs nepieciešamas, pārvietojoties caur piedūmotām ēkām, lai mazinātu kaitīgu vielu ieeļpošanu.
- ✓ **Apavi.** Izvēlies ūdens izturīgus apavus no izturīgiem materiāliem.
- ✓ **Sauss apģērbs.** Parūpējies par silta apģērba komplektu, glabā to plastmasas maisā. Šīm drēbēm jābūt piemērotām gulēšanai un atpūtai, turklāt tās jāsauglabā sausas.

- ✓ **Darba apģērbs.** Lai mazinātu savainojumu iespēju, jāpārgērbjas darba apģērbā. Apģērbs nedrīkst būt no poliestera, jo tas var izkust un radīt ievainojumus. Sliktos laikapstākļos vai svīstot, apģērbs var kļūt mitrs. Izvēlies vilnas apģērbu, jo vilna saglabā siltumu pat tad, ja tā ir mitra. Šis apģērbs jāizžāvē gulēšanas laikā un jāglabā atsevišķi no sausā apģērba.



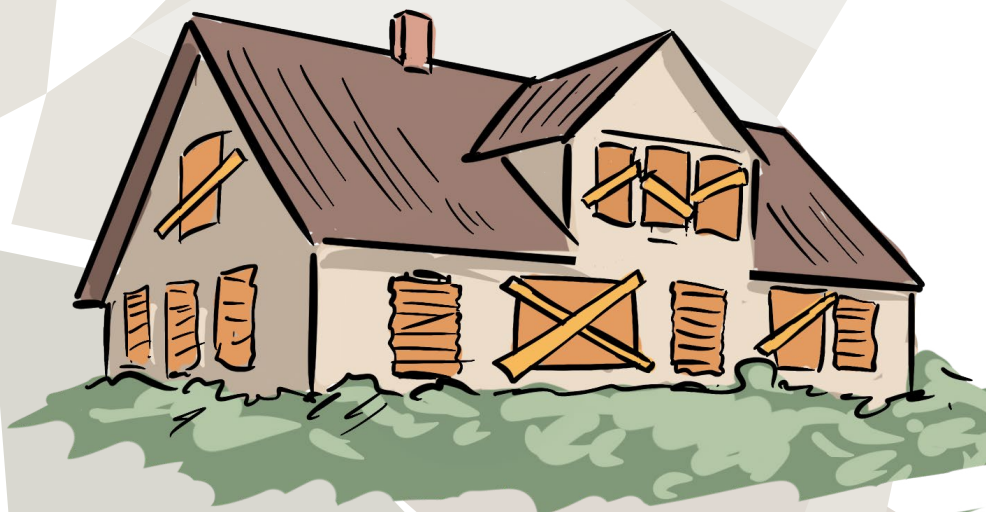
Patvērums

Centies mazināt apšaužu un uzbrukumu rezultātā radušos asu gruvešu daudzumu. Vislabāk ir aizsegt logus ar dēļiem. Izmanto finiera plāksnes vai rievoto kartonu. Ja šādi materiāli nav pieejami, logus var aizklāt ar biezu kartonu vai paklājiem. Arī, sakraujot smiltis vai zemi ārpus logiem un ķieģeļu sienām, var samazināt sprādzienos radīto šķembu daudzumu.

Iekštelpās novieto smagas mēbeles, piemēram, dīvānus vai galdus, tā, lai tie atrastos starp iekšējo nesošo sienu un ārējo sienu. Parasti lodes iet cauri ķieģeļu sienām, durvīm un automašīnām. Siena nav uzticams aizsegs. Centies izveidot divus šķēršļus starp sevi un uguns avotu, ja piedzīvota apšauze.

Sanitārija

Lai novērstu plašu dzīvojamo rajonu piesārņojumu, civiliedzīvotāju grupām jāorganizē pasākumi drošai atkritumu izvešanai.



Sagatavojamie medicīniskie materiāli

Pirmkārt, ņem vērā, ka, pieaugot cietušo skaitam, veselības aprūpes speciālisti būs pārslogoti. Tāpēc viņiem vajadzētu apmācīt savus līdzpilsoņus, kā sniegt pirmo palīdzību un kā stabilizēt cietušo stāvokli. Tas dos speciālistiem laiku, lai palīdzētu ievainotajiem iedzīvotājiem. Ārstiem un medmāsām vajadzētu rīkot apmācības iedzīvotājiem, kuri paliek pilsētās. Galvenie nepieciešamie medicīniskie palīgmateriāli ir šādi:

- ✓ **Pārsēji.** Ideālā gadījumā tev vajadzētu sagatavot elastīgo medicīnisko pārsēju krājumus. Realitātē vari sagatavot iespējami garākus auduma gabalus 15-20 cm platumā. Tiem jābūt sarullētiem un nostiprinātiem ar elastīgu lentu. Tiem jābūt tīriem un sausiem.
- ✓ **Pārtikas plēve** vai **polietilēna plēve** ir nepieciešama divu veidu traumām: apdegumiem un atvērtām vēdera dobuma traumām. Pirms uzlikt pārsēju, vajadzētu pārklāt apdeguma vietu ar pārtikas plēvi, lai novērstu pārsēja pielīpšanu pie ādas un infekciju. Turklāt jāpaslēpj atklātās zarnu daļas ķermeņa iekšpusē vai, ja tas nav iespējams, jāievieto tās polietilēnā ar ūdeni, lai novērstu to izžūšanu un jāapsien ar pārsēju.
- ✓ **Žņaugis.** Žņaugis ir ierīce, kas savelkas ap ekstremitāti, lai samazinātu asins plūsmu uz to, ja cietušajam pastāv risks noasiņot. To var iegādāties rūpnieciski ražotu vai izgatavot no metru garas auklas. Lai to izdarītu, jāuzsien mezgls, kas savilksies, bet neklūs vaļīgāks, kad cilpa ir savilkta. Ideālā gadījumā jābūt pieejamiem diviem līdz četriem šādiem žņaugiem. Spēcīgās

asiņošanas rezultātā nāve var iestāties 5 minūšu laikā. Tomēr ar pareizi uzliktu žņaugu var izturēt pat līdz vienai stundai

- ✓ **Skavotājs un superlīme.** Skavotājs ir ātrs un efektīvs rīks, kā aizvērt brūci. Lai aizvērtu plēstas brūces, var izmantot superlīmi.
- ✓ **Šinas.** Šinas ir koksnes līstes ekstremitātes vai locītavas garumā, kuras piestiprina ķermenim, lai nostiprinātu salauztus kaulus. Tādējādi var pārvietot nekustīgus ievainotos. Šādas koksnes līstes var iegūt no mēbelēm.
- ✓ **Alkohols.** Alkoholu, jo īpaši degvīnu, var izmantot ievainojumu tīrīšanai pirms pārsēja uzlikšanas.
- ✓ **Pārsēji un marle.** Pārsēju vietā, lai pārklātu brūces, var izmantot tīrus auduma gabalus. Tie absorbēs asinis un stabilizēs svešķermeņus, kas iedūrušies ķermenī, un novērsīs tālākus iekšējos bojājumus, kas var rasties, pārvietojot pacientu.
- ✓ **Līmlente.** Līmlenti un polietilēna plēvi var izmantot, lai izveidotu jostu, kas darbojas kā vārsts gadījumā, ja ir caurdurtas plaušas. Tas var samazināt ātrumu, ar kādu plaušas piepildās ar šķidrumu. Krūšu vakuuma brūce parasti ir nāvējoša jau 30 minūšu laikā. Izmantojot šos materiālus, dzīvi iespējams pagarināt līdz pat vienai stundai un padarīt pacientu pārvietojamāku, palielinot iespēju saņemt profesionālu medicīnisko aprūpi.

Mobilais signāls

Ienaidnieka uguns var tikt vērsta uz vietām, kur uztverami daudzu mobilo tālrunu signāli. Svarīgi ir mazināt civiliedzīvotāju mobilo signālu skaitu vietās, kur civiliedzīvotāji patveras vai izmanto medicīniskās iestādes kopā ar militāro personālu. Tas prasa disciplīnu.

Mobilie telefoni jāpārslēdz lidošanas režīmā un jāizslēdz pirms ienākšanas šādās publiskajās vietās. Tie jātur izslēgti līdz brīdim, kad civiliedzīvotāji pamet šādas patvēruma vietas. Ieteicams arī neveidot ieradumus - civiliedzīvotājiem jācenšas izmantot dažādus maršrutus, lai nokļūtu no vienas vietas uz citu, un katru dienu mainīt ierašanās un aiziešanas laikus no galvenajām atrašanās vietām.

Saliedētība

Īstenojot daudzus no augstāk minētajiem pasākumiem un ieteikumiem, civiliedzīvotāji saskarsies ar neērtībām. Piemēram, uzturs būs jāsabalansē, bet tas radīs nesaskaņas, ja veids, kādā tas tiks darīts, tiks uzskatīts par netaisnīgu. Lai netraucētu civilās aizsardzības pasākumiem, ir nepieciešams apspriest un vienoties par konkrētu rīcību kopā ar apkārtnes iedzīvotājiem. Vislabāk to darīt mikrorajonos, patvertnēs vai citās vietās, atkarībā no konkrētās pilsētas ģeogrāfijas, lai risinātu dažādus jautājumus un apmainītos ar informāciju.

Iedzīvotāju kopienai jāvienojas par pārtikas un citu krājumu uzglabāšanu un sadalīšanu, higiēnas pasākumu ievērošanu un mirušo ķermeņu apglabāšanu. Grūtu tēmu apspriešana, pirms tās kļūst par realitāti, samazinās šoku un nostiprinās vēlmi pretoties iebrucējam.

Attiecības starp civiliedzīvotājiem un militārpersonām

Pielāgoties dzīvei kara zonā, pilsēta sāks sadalīties ļoti lokalizētos apgabalos. Šo ģeogrāfisko teritoriju apgabalos var atrasties mīnu slazdi, dažādi ierobežojumi, piesārņota augsne u. c.

Tāpēc pilsētas grupām vajadzētu iecelt uzticības personas, kuri tiktos ar NBS/NATO vai agresora bruņoto spēku militārajiem pārstāvjiem, atkarībā no tā, kura valsts kontrolē teritoriju, lai apspriestu jautājumus, kas ietekmē civiliedzīvotāju drošību. Kopienai jāpilnvaro šīs personas pieņemt lēmumus, mijiedarbojoties ar militāro personālu.

Ievērojot šos norādījumus, tu vari izdzīvot. Izdzīvošana ir pretošanās būtiskākā sastāvdaļa.



Evakuācija un patvēruma vietu ierīkošana

Simtiem tūkstošu ukraiņu bija spiesti pamest savas mājas un pārceļties uz drošākām teritorijām vai ārzemēm. Šeit pieejami ieteikumi no Ukrainas gūtās pieredzes par evakuāciju, ātru un drošu pārvietošanos un dzīvošanas organizēšanu patvertnēs. Būtiskākā informācija par rīcību evakuācijas brīdī atrodama atjaunotā bukleta "Kā rīkoties krīzes gadījumā" sadaļā "Evakuācija".

- ✓ Evakuācija ir patstāvīga civiliedzīvotāju pārvietošanās norādītājā drošajā virzienā vai iedzīvotāju pašu pārvietošana uz drošu vietu pirms apdraudējuma vai apdraudējuma laikā.
- ✓ Lēmumu, kas būs saistīts ar civiliedzīvotāju evakuāciju no apdraudētās teritorijas militāra apdraudējuma laikā, pieņems Ministru kabinets, izsludinot attiecīgi tiesisko režīmu (skatīt rokasgrāmatas nodaļu "Ārkārtējā situācija" un "Izņēmuma stāvoklis", 81.-82. lpp.). Lēmumu par civiliedzīvotāju evakuācijas nepieciešamību militāra apdraudējuma laikā nosaka Nacionālie bruņotie spēki. Civilās aizsardzības operacionālās vadības centrs sadarbībā ar Nacionālajiem bruņotajiem spēkiem un pašvaldībām nodrošina evakuācijas organizēšanu no apdraudētās teritorijas uz drošu teritoriju, pamatojoties uz informāciju par draudiem vai informāciju par radītajām sekām, kuras var radīt turpmāku apdraudējumu cilvēka dzīvībai un veselībai.

Kā notiek evakuācija?

- ✓ Visā transporta maršruta garumā tiek izziņots pamiers, ja teritoriju, kurā tu atrodies, skārusi karadarbība.
- ✓ Autobusu kolonna ar pilsētas iedzīvotājiem un pilsoņiem tiek veidota iepriekš izziņotā vietā.
- ✓ Privātās automašīnas var pievienoties evakuācijas kolonnai, bet tām stingri jāievēro maršruts.
- ✓ Galamērķī evakuētajiem tiks sniegta palīdzība un nodrošināta apmešanās vieta un ēdināšana.

Kā saņemt informāciju par evakuācijas sākšanos?

Seko oficiālajai informācijai radio, masu medijos, pašvaldības informatīvajās vietnēs, operatīvo dienestu informācijas kanālos, saņemot informāciju 112 lietotnē.



Kā rīkoties, ja esmu iekšēji pārvietota persona?*

- ✓ Ievēro iepriekš minētos evakuācijas noteikumus. Ja evakuēties saviem spēkiem, noskaidro evakuācijas apstākļus, maršrutus un noteikumus un nepārkāp tos.
- ✓ Savāc nepieciešamās lietas, ieskaitot dokumentus, naudu, zāles, ēdienu un apģērbu.
- ✓ Ir iespējams, ka daļa ceļa jānoiet kājām, ņem to vērā sagatavojoties. Plānojot pārtraukumus un naktsmītnes, sameklē visu nepieciešamo kontaktinformāciju un informē par savu ierašanos.
- ✓ Apvieno spēkus. Uzzini, kas vēl varētu tev pievienoties. Koordinē savus spēkus, apvieno un optimizē resursus: degvielu, ēdienu, zāles.
- ✓ Pārvietojies uzmanīgi. Tavā ceļā var būt bīstamas teritorijas. Nemēģini tām steigties cauri, labāk pagaidi, līdz situācija tajās nostabilizējas.
- ✓ Informē vietējo pašvaldību, nevalstiskajās organizācijās iesaistītos brīvprātīgos par savu ierašanos. Sniedz informāciju par cilvēku skaitu, vecumu, veselības stāvokli un neatliekamajām vajadzībām.
- ✓ Izsaki savas vajadzības, bet nepieprasi. Vietējie iedzīvotāji darīs visu iespējamo, lai izveidotu patvēruma vietas un nodrošinātu iekšēji pārvietotās personas ar nepieciešamajām precēm, bet viņu resursi var būt ierobežoti.
- ✓ Izvairies no konfliktiem.

- ✓ Saglabā mieru. Īpaši svarīgi ir saglabāt stabilu garstāvokli kritiskos brīžos. Palīdzi tiem, kas ir pārguruši, uztraukti vai panikā. Rūpīgi izvēlies patiesas informācijas avotus.
- ✓ Palīdzi citiem. Tu vari dalīties ar resursiem ar citām iekšēji pārvietotām personām, būt atbildīgs par savas ikdienas dzīves un brīvā laika organizēšanu vai palīdzēt vietējiem iedzīvotājiem.
- ✓ Plāno nākamos soļus, cik vien iespējams. Ja plāno palikt patvēruma vietā, organizē savu ikdienas dzīvi ilgtermiņā. Ja plāno turpināt ceļu, izplāno savu maršrutu un sagatavo visu nepieciešamo turpmākajam ceļam.



*Iekšēji pārvietota persona ir kādas valsts iedzīvotājs, kas ir bijis spiests pamest savu dzīvesvietu bruņota konflikta, vispārējas vardarbības, cilvēktiesību pārkāpumu vai dabas katastrofu dēļ, bet bēgšanas laikā nav šķērsojis savas valsts robežu (ANO Vadlīnijas par iekšēji pārvietotām personām).

Rīcība īslaicīgi okupētajā teritorijā

Okupācija nozīmē to, ka citas valsts bruņotie spēki ir sagrābuši valsti vai tās daļu. Okupācijas laikā valsts teritoriju kontrolē ienaidnieks, un tā pārstāvji cenšas sevi nostiprināt kā oficiālo varu. Viņi cenšas gūt vietējo iedzīvotāju atbalstu un uzticību un turēt viņus neziņā.

Okupāciju parasti pavada intensīva propagandas kampaņa, provokācijas uz nodevību un vardarbību pret savējiem, plaša mēroga represijas pret civiliedzīvotājiem un noziedzības pieaugums.

Latvija sevi aizstāvēs jebkurā gadījumā, pierādot to praksē, lai cik neuzvarams šķistu ienaidnieks. Ja valsts īslaicīgi zaudēs kontroli pār daļu no tās teritorijas, Latvijas pilsoņi šajā teritorijā organizēti pretosies iebrucējam.

Esi gatavs tikt galā patstāvīgi arī ilgākā laika posmā, ja vitāli svarīgie pakalpojumi īslaicīgi nav pieejami vai samazinās preču pieejamība.

Šie ieteikumi palīdzēs tev veidot relatīvu drošību un būt sagatavotam potenciāliem draudiem vai provokācijām.

- ✓ Noskaidro, kurš tev okupācijas laikā sniegs pirmo palīdzību: slimnīca, ātrā palīdzība, glābšanas dienests vai kāds cits.
- ✓ Sadarbojies ar citiem cilvēkiem okupētajās teritorijās, kuriem vari uzticēties, lai kopā darbotos efektīvāk. Ja ir iespēja, palīdzi tiem, kam tas ir nepieciešams. Parūpējies par cilvēkiem ar īpašām vajadzībām, sievietēm ar bērniem un vecāka gadagājuma cilvēkiem, kam nepieciešams atbalsts.
- ✓ Ja ir nepieciešams pārvietoties, dari to ar kājām vai izmanto velosipēdu un, ja iespējams, tikai dienas gaišajā laikā.

- ✓ Izvairies no vietām, kas var būt mīnētas, piemēram, pamestām ēkām vai tiltiem.
- ✓ Neaiztiec pamestus ieročus, munīciju vai citus neidentificētus priekšmetus, jo tie var būt maskēti spridzekļi vai citādi bīstami.
- ✓ Izstāsti bērniem, lai viņi neaiztiec pazaudētas rotaļlietas un citas pievilcīgas lietas.
- ✓ Izvairies no kontakta ar karavīriem no okupācijas spēkiem un neapdraudi savu dzīvību ar provokatīvu uzvedību (piemēram, atklātu filmēšanu vai fotografēšanu, mērķēšanu ar ierocim līdzīgu priekšmetu, publiski izrādot pretošanos).
- ✓ Aizsargājot sevi, nenodari kaitējumu citiem cilvēkiem, kuri cieš no okupācijas spēkiem.
- ✓ Neuzticies informācijai medijos, kuru pārraidīs okupanti; šī propaganda ir radīta ar mērķi izplatīt nepatiesu informāciju un iebiedēt. Tā vietā, pārliecinies, ka tev ir pieejami pārbaudīti informācijas avoti un noskaidro patiesās ziņas par situāciju valstī.
- ✓ Ja ģimenes locekļi tiek šķirti laikā, kad valsts piedzīvo bruņotu konfliktu, informē humanitārās organizācijas (piemēram, Sarkano Krustu), kas palīdz cilvēkiem atrast informāciju un apvienot ģimenes. Dalies ar šo informāciju ar tiem, kuri ir līdzīgā situācijā.
- ✓ Esī gatavs tam, ka cīņa var turpināties ilgu laiku. Tāpēc laicīgi parūpējies, lai nodrošinātu aizsardzību sev un saviem tuviniekiem.

Vērts zināt

Ir iespējams palīdzēt pārtraukt okupāciju, izmantojot nevardarbīgas pretošanās metodes, ar organizētu un sistemātisku pretošanos ienaidniekam. Lai tavas darbības būtu efektīvas, ievēro šos norādījumus:

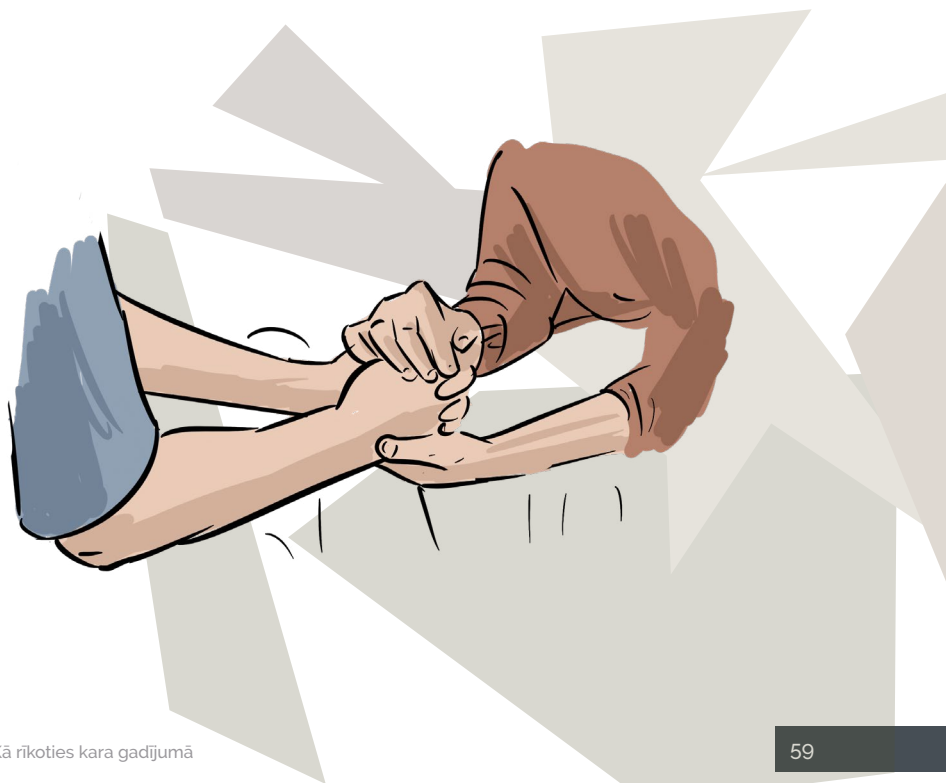
- ✓ Nesadarbojies ar okupācijas spēkiem - nesniedz viņiem informāciju un nepiedalies sabiedriskās sanāksmēs vai pasākumos, ko rīko okupanti.
- ✓ Atceries, ka humānā palīdzība no agresora ir daļa no hibrīdkara informācijas operācijām. Tādējādi viņi vēlas pasaulei rādīt pozitīvu attēlu, kas nav patiesība.
- ✓ Neļauj sevi izmantot kā papildu darbaspēku, veicot aizsardzības objektu būvi u. tml.
- ✓ Seko Latvijas likumiem, nevis okupācijas spēku noteiktajiem likumiem. Rīkojies saskaņā ar vispārpieņemtajām vērtībām un praksēm.
- ✓ Neļauj vardarbīgām darbībām sevi izprovocēt.
- ✓ Apzini cilvēktiesību un konstitucionālo vērtību pārkāpumus. Bet dari to tikai tad, ja tas ir droši! Slepēni nofilmē pārkāpumus un dalies ar pierādījumiem ar Latvijas tiesībsargājošajām institūcijām un starptautisko kopienu.
- ✓ Palīdzi cilvēkiem, kas cietuši no vardarbības.
- ✓ Nesniedz intervijas okupācijas varas pārstāvjiem. Neļauj, ka tevi filmē vai fotografē.

Sadarbojies ar citiem sabiedrības locekļiem un veicini pilsonisko iniciatīvu turpināšanu.

Psihiskā veselība kara laikā

Psihiskā veselība kara laikā ir ārkārtīgi svarīga. Karš ir krīze - mūsu psihei ir grūti panesamas grūtības, kas pārsniedz mūsu ierastās iespējas tikt galā ar stresu. Mūsu nervu sistēma un ķermenis kara laikā strādā, patērējot daudz lielākus iekšējos spēkus – gan fiziskos, gan psiholoģiskos, un varam ātri izsīkt. Psihologi ir izstrādājuši noderīgus padomus, kā parūpēties par savu psihisko veselību.

Ir svarīgi atpazīt pazīmes, kas norāda uz to, ka nepieciešams rīkoties un palīdzēt sev atgūt spēkus.



Galvenās izsīkuma pazīmes ir šādas:

- nogurums, nespēja veikt pat ierastas darbības;
- neuzmanība un koncentrēšanās grūtības;
- atmiņas traucējumi;
- domāšanas traucējumi, kritiskās domāšanas un tās dziļuma mazināšanās;
- samazināta interese par darbu;
- paaugstināta aizkaitināmība, nesavaldīgums, dusmas;
- grūtības pieņemt lēmumus;
- skumjas, bezpalīdzības izjūta, nomāktība, izmisums u.c. nepatīkamas emocijas;
- miega traucējumi;
- izmaiņas ēšanas paradumos;
- nervozitāte, trauksme;
- paaugstināts asinsspiediens un sirds ritms;
- galvassāpes.

Ieteikumi psihiskās veselības uzturēšanai

- ✓ Pietiekams miegs, kam būtu jābūt vismaz 7 stundas diennaktī pieaugušajiem un 8-10 stundas bērniem un pusaudžiem.
- ✓ Informācijas trokšņa ierobežošana. Esī pašdisciplinēts un nepārtraukti nepārbaudi jaunumus. Ieplāno laiku, kad un cik ilgi lasi ziņas, piemēram, 15 minūtes no rīta, pusdienlaikā un vakarā. Uzticies tikai pārbaudītiem informācijas avotiem.
- ✓ Regulāras un, ja tas ir iespējams, sabalansētas ēdienreizes.
- ✓ Regulāras fiziskās aktivitātes vismaz 30 minūtes dienā. Jebkura regulāra fiziskā aktivitāte, pat pastaigas vai stiepšanās, dos tev enerģiju. Pastaiga svaigā gaisā būs labāka nekā vingrošana telpās.
- ✓ Ievēro izpildāmu dienas rutīnu, pieturies pie ierastās dienas kārtības, uzturi savus paradumus un personīgo higiēnu.
- ✓ Prioritizēšana. Jāsprot, ka, neviens nav spējīgs izdarīt visu, tāpēc katru dienu izvirzi sev 3-5 galvenos uzdevumus un atļaujies neveikt papildu darbus.
- ✓ Labas attiecības ar apkārtējiem: ģimeni, draugiem, darba kolēģiem vai brīvprātīgo kopienu. Komunicē - regulāri zvani vai raksti savai ģimenei un tuviniekiem.
- ✓ Fizisks kontakts. Apskauj sev tuvos cilvēkus.
- ✓ Joko! Humors vienmēr ir nepieciešams, pat grūtos dzīves apstākļos.
- ✓ Atceries, ka palikt dzīvam un veselam jau ir daudz.

- ✓ Nenosaki kara beigu termiņus. Ja tavas prognozes nepiepildīsies, emocionāli jums būs grūti, un tevi var pārņemt bezcerība. Tāpēc sagatavojies ilgtermiņam.
- ✓ Atceries to, kas tev ir dārgs un svarīgs, atceries, kas ir tavas dzīves jēga. Veido plānus nākotnei, noskaidro, kas tev ir vissvarīgākais, kad pienāks miers.
- ✓ Profesionāla palīdzība. Meklē profesionālu psihologu atbalstu. Ja nav iespējas vērsties pie profesionāla - lūdz palīdzību saviem radniekiem un draugiem.



Bailes, trauksme, akūta stresa reakcija

Panika izpaužas kā stipra baiļu, trauksmes un iekšējas spriedzes sajūta. Panika paralizē cilvēku vai, gluži pretēji, liek viņam veikt neapdomīgas darbības. Panikas laikā tiek novērotas pretējas reakcijas: viens grib bēgt, otrs - paslēpties no pārējiem. Svarīgi ir atcerēties, ka šis ir tāds stāvoklis, kādā ienaidnieks vēlas mūs redzēt, jo tas padara mūs ārkārtīgi ievainojamus, tāpēc ir nepieciešams veikt pasākumus normāla psiholoģiskā stāvokļa atjaunošanai.

Akūta stresa reakcija (ASR) paralizē cilvēku vai, gluži pretēji, cilvēks var veikt neapdomīgas darbības.

Galvenie ASR (panikas) simptomi ir šādi:

- sirdsklauves, straujš pulss, svišana;
- drebuļi, kāju vai roku tirpšana, nejūtīgums;
- elpošanas grūtības;
- sāpes vai diskomforts krūšu kurvja kreisajā pusē;
- nelabums, sāpes vai "mezgls" vēderā, reibonis;
- atsvešinātības sajūta, nerealitātes sajūta pasaules uztverē;
- bailes veikt nekontrolētas darbības;
- pēkšņas bailes par tuvojošos nāvi;
- izmisums, bezcerīgums, apjukums;
- haotisks rosīgums;
- bezmiegs, apetītes zudums.

Kā palīdzēt tiem, kurus paralizē ASR

Ja kāds tev tuvs cilvēks piedzīvo destabilizējošu stresa reakciju, kad burtiski sastingst vai kļūst haotisks, bet nereaģē un neatbild – izmanto algoritmu "ATPAKAL".

ATPAZĪSTI ASR	Fiziski un psiholoģiski sastindzis, apjucis, baiļu pilns, nereaģē, nespēj rīkoties, nav fizisku ievainojumu.
PIESAISTI UZMANĪBU	Pieskaries, runā, veido acu kontaktu, meklē atbildes reakcijas. Jāmobilizē maņu orgāni - taustes, redzes un dzirdes.
APSOLI NEPAMEST	Apsoli nepamest, lai radītu sajūtu, ka viņš nav viens.
KONKRETIZĒ FAKTUS	Pajautā 2-3 īsus faktus – cik tev ir gadi, kur tu dzīvo, kad tev ir dzimšanas diena.
ATSTĀSTI NOTIKUMUS	Pastāsti īsi – kas NOTIKA, kas NOTIEK, kas NOTIKS. Tas palīdzēs tikt galā ar apjukumu un bailēm.
ĻAUJ VEIKT VIENKĀRŠUS UZDEVUMUS	Uzdod kādu situācijai atbilstošu darbību ("nāc, padzer ūdeni", "piecelies"). Tas palīdzēs tikt galā ar bezpalīdzības un kontroles zuduma sajūtām.

Metodes panikas pārvarēšanai, akūta stresa reakciju mazināšanai:

- ✓ Dziļā (diafragmālā) elpošana. Apgulies vai ērti apsēdies krēslā, turot muguru taisnu. Lai sajustu diafragmas kustību, uzliec uz vēdera roku vai kādu vieglu priekšmetu, piemēram, papīra lapu. Kad esi apguvis šo vingrinājumu, uz vēdera vairs nekas nav jāliek. Lēni ieelpo caur degunu, lēnām skaitot līdz 4. Ieelpojot sajūti, kā gaiss ieplūst nāsīs, piepilda plaušas, piepilda vēderu. Sajūti, ka uz vēdera uzliktā roka vai priekšmets paceļas. Lēni izelpo, sākot no vēdera un lēnām skaitot atpakaļ no 4 līdz 1, vai skaitot līdz 6. Izelpai vienmēr jābūt garākai nekā ieelpai.
- ✓ "Kvadrāta elpa". Elpojot tiek pielietota iztēle, cenšoties elpot nevis līgani kā iepriekšējā vingrinājumā, bet ievērojot kvadrātveida vai taisnstūrveida ritmu – ieturot pauzi brīdī, kad plaušas ir pilnas ar gaisu un kad tās ir pilnībā tukšas. Būtiski ir pamanīt, kādas sajūtas veidojas starplaikos starp ieelpu un izelpu.
- ✓ "Sazemēšanās". Ieņem ērtu pozu. Aizver acis. Izjūti, kā ķermenis balstās uz krēsla, krēsls to tur. Vēro savu elpu. Ļauj savā apziņā ienākt visam, kas parādās tavā pieredzes laukā – vizuāli tēli, skaņas, fiziskās sajūtas, jūtas, domas – lai tās nāk, aiziet un brīvi pārvietojas. Pievērs uzmanību tam, kas sāk dominēt tavā pieredzes laukā. Nosauc to. Vēro. Pieņem. Ļauj tam plūst projām ar katru izelpu. Dari to pāris minūtes. Lēni ieelpo un izelpo; atver; acis.
- ✓ Vērs uzmanību ķermeņa sajūtām, izvēloties jebkuras divas maņas. Pamēģini vērst uzmanību vienlaikus uz abām maņām.

- ✓ Sasprindzini visu ķermeni aptuveni 10-20 sekundes. Ķermeni atbrīvo kopā ar izelpu. Iztēlojies, kā spriedze aiztek kā ūdens prom no tevis.
- ✓ Ļauj vaļu emocijām – raudi, dziedī. Tādējādi ķermenis atbrīvosies no spriedzes.
- ✓ Pārslēdz savu uzmanību, izmantojot maņas - nomazgā seju ar aukstu ūdeni, pieskaries priekšmetiem, kuriem ir izteiktas tekstūras, pasmaržo kaut ko ar spēcīgu aromātu vai pagaršo kaut ko ar spēcīgu garšu, piemēram, citronu.
- ✓ Nedzer alkoholu un nelieto citas apreibinošas vielas.
- ✓ Lieto nomierinošus augu izcelsmes līdzekļus (baldriānu, māteri). Nelieto recepšu zāles, iepriekš nekonsultējoties ar ārstu!

Kā tikt gala ar apātiju

Pēc spēcīgām stresa situācijām nereti seko apātija – vienaldzīgums un nejutīgums. Šādi periodi var nebūt gari, taču to nevajadzētu atstāt bez ievēribas. Ir svarīgi atcerēties, ka apātija ir dabiska ķīmiska reakcija pēc strauja stresa hormonu pieplūduma.

Metodes apātijas pārvarēšanai

- ✓ Turpini veikt ierastās ikdienas darbības, ievēro regulāras maltītes, higiēnu, veic fiziskas aktivitātes.
- ✓ Veic darbus ar rokām, piemēram, nomazgā traukus, iepako priekšmetus.
- ✓ Ieplāno konkrētus darbus dienai, lai to nav daudz, bet centies tos paveikt, lai vai kas.
- ✓ Ierobežo pieeju informācijai. Ziņu lasīšanai būtu jāaizņem tikai daži īsi brīži dienā.
- ✓ Iesaisti radniekus un paziņas kopīgās nodarbēs.

Kā saglabāt tuvas attiecības

- ✓ Kritiskos brīžos attiecības ar tuviem cilvēkiem tiek nopietni pārbaudītas. Centies saglabāt attiecības un palīdzēt saviem tuviniekiem, jo tas paaugstinās tavu spēju izdzīvot un pretoties, kā arī piešķirs tavai rīcībai jēgu.
- ✓ Vērs radušās negatīvās emocijas pret ārējo ienaidnieku, nevis pret saviem tuviniekiem.
- ✓ Atrodi sev nodarbošanos un palīdzi citiem.
- ✓ Uzturi sakarus, apjautājies, kā klājas draugiem un ģimenes locekļiem, zvani un sūti viņiem ziņas.
- ✓ Piedāvā tuviniekiem, draugiem vai kolēģiem palīdzību praktisku darbu veikšanā, ja tas ir nepieciešams. Atbalstiet viens otru pat ar vienkāršu mājasdarbu veikšanu kā ēst gatavošanu, vienkāršos mājasdarbos.
- ✓ Cik vien iespējams, saglabā miera laika rituālus arī kara apstākļos - lasi grāmatas, uzklāj galdu, sarīko kopīgu pasēdēšanu pie tējas tases.

Kā atbrīvoties no vainas apziņas

Normālos apstākļos cilvēkam ir laiks apjaust, ka viņš izjūt vainas apziņu, un ar to attiecīgi pareizi tikt galā – identificēt iespējamās kļūdas, tās izlabot, un saprast, kā no tām izvairīties nākotnē. Kritiskās situācijās pārvarēt vainas apziņu ir diezgan grūti, un tai var būt negatīva ietekme uz cilvēka psiholoģisko stāvokli. Tā var būt nomācoša un var paralizēt cilvēka tālākās darbības.



Kā pārvarēt vainas apziņu:

- ✓ Nevaino sevi, karu nesāki tu;
- ✓ Parūpējies par sevi un esi drošībā. Šobrīd tavš tiešais pienākums ir rūpēties par sevi un neradīt nevajadzīgus sarežģījumus bruņotajiem spēkiem, un samazināt to nastu, kas gulstas uz viņu pleciem, lai viņi varētu pilnvērtīgi veikt savus pienākumus;
- ✓ Koncentrējies uz to, ko tu spēj paveikt šeit un tagad;
- ✓ Esi noderīgs. Pajautā sev tuvajiem cilvēkiem un tiem, kuriem tas nepieciešams, kā viņiem varētu būt noderīga tava fiziskā klātbūtne, tavas zināšanas un prasmes;
- ✓ Sastādi sarakstu ar uzdevumiem, kurus veiksi tagad. Uzņemies tikai tādas lietas, kuras šobrīd ir tavos spēkos;
- ✓ Palīdzi ar to, ko proti. Iemācies to, ko tu vēl nezini un kas tev padodas.
- ✓ Toksisku vainas apziņu ir grūti pārvarēt. Ja tev ir nepieciešama palīdzība – vērsies pie speciālistiem, parūpējies par sevi.

Kopienas noturība



Iesaisties kopienas iniciatīvās, lai palīdzētu karā cietušajiem, piemēram, līdzekļu un pārtikas vākšanā vai atbalsta tīklu organizēšanā, vai brīvprātīgajā darbā organizācijās, kas atbalsta karavīrus, bēgļus vai citus cietušos iedzīvotājus.

Vari veikt rokdarbus, piemēram, apģērbu, segu vai aprūpes paku izgatavošanu karavīriem vai pārvietotajām personām.

Ja iespējams, palīdzi sev zināmo karavīru ģimenēm, piemēram, ar bērnu aprūpi vai sniedzot emocionālu atbalstu.

Sporta aktivitāšu organizēšana var sniegt ievērojamu atbalstu bērniem grūtā laikā. Tā būs iespēja novērsties no stresa, veicinās piederības sajūtu un nodrošinās būtisku sociālā atbalsta tīklu bērniem.

Tev var būt būtiska loma gan praktiskas palīdzības, gan emocionāla atbalsta sniegšanā krīzes situācijā.

Kā tava kopiena/interesu grupa var palīdzēt kara gadījumā (pārtikas gatavošana, apģērba, zeķu izgatavošana, ziedojumu vākšana)?

Ja esi uzņēmējs – iespēju robežās turpini darbu un vērsies vietējā pašvaldībā pēc atbalsta un sadarbības iespējām!

Privātā sektora noturība

Lai nodrošinātu nepieciešamo pakalpojumu pieejamību iedzīvotājiem kara gadījumā, privātajam sektoram jāturpina strādāt pēc iespējas ilgāk – tas ir gan iedzīvotāju, gan privātā sektora interesēs: pēc iespējas ilgāk saglabāt ierastu dzīves kvalitātes līmeni.

Iespēja turpināt darbu ir atkarīga no darbības nepārtrauktības plānu izstrādes, savlaicīgi paredzot rīcības algoritmus krīzes laikā, kad var nebūt pieejami sakari u.c. pakalpojumi.

Atsevišķas vadlīnijas darbības nepārtrauktības plānu izstrādei ir iekļautas Ministru kabineta noteikumu Nr. 508 "Kritiskās infrastruktūras, tajā skaitā Eiropas kritiskās infrastruktūras, apzināšanas, drošības pasākumu un darbības nepārtrauktības plānošanas un īstenošanas kārtība" 2. pielikumā, ko var izmantot uzņēmumu plānu izstrādei.

Lai nodrošinātu sava uzņēmuma darbības nepārtrauktību vismaz minimālā līmenī, jāizstrādā šādi rīcības algoritmi:

- ✓ personāla apziņošana par krīzes situāciju;
- ✓ lēmumu pieņemšana krīzes situācijā;
- ✓ informācijas apmaiņa krīzes situācijā par pieņemtajiem lēmumiem;
- ✓ pamatdarbībai nepieciešamo resursu, piemēram, elektrības padeve, dabasgāze, degviela, internets, pārtikas produkti u.c. aizstāšana ar alternatīviem risinājumiem, piemēram, ģeneratori, nepieciešamo resursu krājumi u.c.;
- ✓ darbinieku atbalsta un noturēšanas pasākumi.

Uzņēmēji var vērsties vietējās pašvaldībās pēc atbalsta un sadarbības iespējām, lai kopā ar pašvaldību pārstāvjiem organizētu nepieciešamo pakalpojumu nodrošināšanu civiliedzīvotājiem.

Kā mēs varam palīdzēt iekšēji pārvietotām personām kara laikā

Ļoti svarīgi ir izveidot loģistikas ķēdes un patvēruma vietas, kas palīdzētu izvietot cilvēkus, sniegt viņiem nepieciešamo atbalstu un pēc iespējas efektīvāk nogādāt viņus pie robežas.

Lielās pilsētas un reģionālās nozīmes pilsētas nav vienīgās vietas, kur var izmitināt iekšēji pārvietotas personas. Daudzi no šiem cilvēkiem var tikt uzņemti mazākos ciematos un lauku sētās, gan pie galvenajiem, gan mazākas nozīmes autoceļiem, kas atrodas nedaudz tālāk. Šeit ir informācija, ko vietējie iedzīvotāji var darīt, lai būtu gatavi nodrošināt patvērumu iekšēji pārvietotām personām.

Kam var būt nepieciešama palīdzība?

- Cilvēkiem, kas aizbēguši no kaujas zonas un dodas Latvijas ārējās robežas virzienā. Nereti viņi var būt pavadījuši vairākas dienas automašīnā vai ceļā ar kājām – bez miega un ēdiena. Pat dažas stundas miega, paguļot gultā, dos šiem cilvēkiem iespēju labāk atjaunoties un atpūsties. Tāpat viņiem var būt nepieciešama palīdzība mērot ceļu līdz robežai.
- Iekšēji pārvietotām personām, kas meklē patvērumu drošākos Latvijas reģionos, kur nenotiek kaujas. Viņi šajās vietās plāno uzturēties no dažām nedēļām līdz dažiem mēnešiem.
- Brīvprātīgajiem, kas pārvadā munīciju, zāles un pārtiku, vai sniegs cita veida nebruņotu atbalstu NBS. Viņiem var būt nepieciešams vieta, kur uz mirkli atpūsties un sakopties.

Ko pašvaldības un iedzīvotāji var darīt šobrīd?

- ✓ Apzini telpas, kur nepieciešamības gadījumā varētu uzņemt cilvēkus. Tās varētu būt apdzīvotas dzīvojamās ēkas, kur ir kapacitāte uzņemt iebraucējus, piemēram, muižas, viesnīcas un moteli. Šim nolūkam var pielāgot ēkas, kas ir piemērotas dzīvošanai, bet kurās pašreiz neviens nedzīvo, piemēram, birojos, muzejos, sporta zālēs, bērnudārzos un skolās.
- ✓ Regulāri atjauno informāciju par telpām, kur potenciāli ir iespējams izmitināt iekšēji pārvietotos cilvēkus. Tur jābūt apkurei (gāzei, elektroenerģijai vai malkai), piekļuvei ūdenim (centralizēta ūdensapgāde, aka) un tualetei. Labi, ja būtu iespējams pagatavot siltu ēdienu. Tā nav kaprīze - tā ir pamatvajadzība.
- ✓ Paredzēt, vai plānošanā vai mājvietā ir visas nepieciešamās lietas: segas, spilveni, trauki, kā arī decentralizētas apkures iespējas.
- ✓ Apzini telpu kontaktpersonu telefona numurus, regulāri atjauninot informāciju.
- ✓ Noskaidro vietējo koordinātoru/atbildīgo.
- ✓ Noskaidro vietējos uzņēmējus un sociālos dienestus, to iespējas un gatavību iesaistīties. Pārtikas veikali var palīdzēt ar pārtikas piegādi, aptiekas - ar zāļu piegādi, pārvadātāji - ar transportu, izglītības iestādes - ar brīvā laika organizēšanu bērniem.
- ✓ Noskaidro potenciālos brīvprātīgos vietējos iedzīvotājus.
- ✓ Koordinē un apzini iespējas kaimiņu reģionos (pagastos/novados).

Vadlīnijas saskarsmei ar iekšēji pārvietotām personām

Ir svarīgi atcerēties, ka iekšēji pārvietotas personas nebūs atstājušas savas mājas labākas dzīves meklējumos. Kāds nebūs varējis palikt mājās ar bērniem, kur katru nakti jānododas uz bumbu patvertnēm un jādzird sprādzieni. Kāds atstās savu māju apšaudes laikā un atklās, ka nav kur atgriezties, jo okupanti pārvērtuši māju gruvešos. Runā ar viņiem. Cilvēki ir šoka un stresa stāvoklī. Tāpēc ir svarīgi atbalstīt, klausīties un nomierināt viņus. Komunikācija ir ļoti svarīga, tā palīdz atrisināt visus pārpratumus.

- ✓ Izskaidro viņiem noteikumus attiecībā uz uzturēšanos patvēruma vietās, pastāsti par esošajām iespējām un ierobežojumiem. Tas palīdzēs labāk organizēt ikdienas dzīvi. Turklāt skaidra kārtība novērsīs nevajadzīgus konfliktus un pārpratumus.
- ✓ Palīdzī ar pārtiku. Neizdari pārāgrus secinājumus par viņu prasībām pret pārtiku – tu vari nezināt, ka viņi nepanes piena produktus vai cieš no pārtikas alerģijām.
- ✓ Organizē viņu ikdienas dzīvi un piegādes. Cilvēkiem, kuri nonākuši jaunā vietā, jāsaprot, pie kā un kādos gadījumos vērsties steidzamu vajadzību gadījumos. Piemēram, ne katrā apdzīvotā vietā ir aptieka ar nepieciešamajām zālēm – tās būs jāpasūta vai jāatved no citas pilsētas.

- ✓ Atrodi viņiem kādu nodarbi, jo darbs palīdz novērst uzmanību. Pieaugušie iebraucēji var veikt vienkāršus darbus un palīdzēt organizēt patvēruma vietas ikdienu, kā arī strādāt vietējo iedzīvotāju labā. Noorganizē bērniem un pusaudžiem veidus, kā pavadīt brīvo laiku (grāmatas, rotaļlietas, mācīšanās). Ir būtiski radīt komforta un drošības sajūtu šajā kritiskajā laikā.
- ✓ Palīdzi viņiem ar plānošanu. Daži vēlēšies palikt konkrētajā vietā vairākas nedēļas, daži plānos īsu apstāšanos, lai turpinātu ceļu. Palīdzi viņiem izveidot maršrutu un atrast transportu ceļa turpināšanai.



Valsts noturība

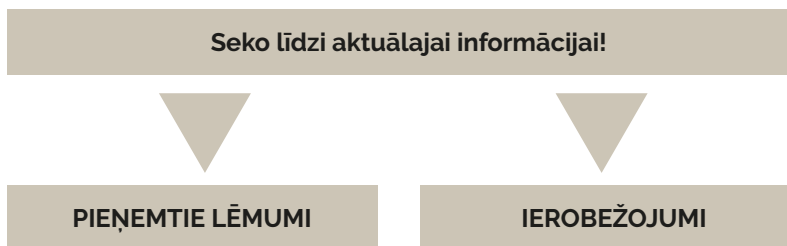


Tavas valsts noturība

Lai pārvarētu militāro apdraudējumu Latvijā, Ministru kabinets var lemt par atsevišķu tiesisko režīmu ieviešanu - ārkārtējā situācija vai izņēmuma stāvoklis.

Infografikas parāda galvenās atšķirības starp abiem stāvokļiem.

Atceries, ka kara stāvoklis nav tiesisks režīms, bet atspoguļo kara iestāšanos!



Ārkārtējā situācija

Īpašs tiesiskais režīms, kas attiecināms galvenokārt uz **ne-militārām/civilām krīzēm**.

Ministru kabinets izsludina apdraudējuma gadījumā, kas saistīts ar:

- katastrofu, tās draudiem;
- kritiskās infrastruktūras apdraudējumu, ja būtiski apdraudēta valsts, sabiedrības, vides, saimnieciskās darbības drošība vai cilvēku veselība un dzīvība.

Izsludina Ministru kabinets uz noteiktu laiku, bet **ne ilgāku par trim mēnešiem**:

- visā valstī;
- valsts daļā;
- administratīvās teritorijas daļā.

Ministru kabinetam ir tiesības likumā noteiktajā kārtībā un apjomā ierobežot **pašvaldību institūciju tiesības un brīvības**, kā arī **uzlikt tām papildu pienākumus**.

Ministru kabinets norāda atbildīgo institūciju un līdzatbildīgās institūcijas par situācijas pārvarēšanu.

Ārkārtējo situāciju piemēri Latvijā:

- COVID-19;
- nelegālās migrācijas krīzes Latvijas austrumos;
- eglu astoņzobu mizgrauža invāzija.

Ministru kabinetam ir tiesības, ja nepieciešams, pagarināt izsludināto ārkārtējo situāciju uz laiku, kas nav ilgāks par trim mēnešiem.

Izņēmuma stāvoklis

Īpašs tiesiskais režīms, kas paredzēts **valsts militāra apdraudējuma pārvarēšanai**.

Izsludināms, ja:

- valsti apdraud ārējais ienaidnieks;
- valstī vai tās daļā ir izcēlušies vai draud izcelties iekšēji nemieri, kas apdraud demokrātisko valsts iekārtu.

Izsludina Ministru kabinets uz noteiktu laiku, bet **ne ilgāku par sešiem mēnešiem**:

- visā valstī;
- valsts daļā.

Paredz pasākumus, kas nepieciešami krīzes pārvarēšanai:

- iespējama privāto tiesību un brīvību ierobežošana, pašvaldību un valsts tiesību paplašināšana;
- var ietvert mobilizāciju un robežu slēgšanu.

Aizsardzības nozare ir atbildīga par militārā apdraudējuma pārvarēšanu izņēmuma stāvokļa laikā.

Iekšlietu nozare un pašvaldības ir atbildīgas par civilās aizsardzības pasākumiem.

Ministru kabinets atceļ lēmumu par izņēmuma stāvokli pirms noteiktā laika, **ja valsts apdraudējums ir novērsts vai pārvarēts**.

Izņēmuma stāvokļa un kara laikā pašvaldību uzdevums ir:

- nodrošināt iedzīvotāju pamatvajadzības pašvaldības administratīvajā teritorijā;
- atbalstīt valsts aizsardzības sistēmu;
- iniciēt un koordinēt civilās aizsardzības pasākumus.

Kara laiks

Latvijas normatīvajos aktos karastāvoklis nav paredzēts kā īpašs tiesiskais režīms atšķirībā no ārkārtējās situācijas vai izņēmuma stāvokļa.

Atbilstoši Nacionālās drošības likuma 22. panta sestajam paragrāfam, kara laiks iestājas, ja ārējs ienaidnieks ir izdarījis militāru iebrukumu vai citādi vērsies pret valsts neatkarību, tās konstitucionālo iekārtu vai teritoriālo integritāti.

Kara laiks iestājas pēc faktiskiem apstākļiem un nav saistīts ar Ministru kabineta vai citas valsts varas institūcijas lēmumu to ieviest.

Vienlaikus Satversmes autori ir paredzējuši Valsts prezidenta un Saeimas kompetences lemt un pasludināt karu, ja kāda cita valsts Latvijai to ir pieteikusi vai ienaidnieks uzbrūk Latvijas robežām.

Atbilstoši Satversmes 44. un 43. pantam, Valsts prezidents nekavējoties sasauca Saeimu, kura lemj par kara pasludināšanu un uzsākšanu, savukārt uz Saeimas lēmuma pamata Valsts prezidents pasludina karu.

Nacionālo bruņoto spēku rīcība

Latvijā tiek ieviests visaptverošas valsts aizsardzības sistēmas modelis, kas paredz **katra indivīda, kopienas, valsts un pašvaldību iestāžu atbildību**, lai kopīgiem spēkiem aizsargātu Latviju!

Šis modelis balstās sabiedrības un institūciju gatavībā pārvarēt jebkāda veida krīzi.

Daļa no visaptverošas valsts aizsardzības sistēmas ir civilās aizsardzības sistēma.

Civilā aizsardzība ir pasākumu kopums ar mērķi aizsargāt iedzīvotājus un nodrošināt to pamatvajadzības krīzes laikā.



Valsts noturība

MIERA LAIKĀ Nacionālie bruņotie spēki

- ✓ Sniedz atbalstu civilajiem dienestiem:
 - Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestam;
 - Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam (MEDEVAC);
 - Valsts policijai.
- ✓ Likvidē lielu negadījumu izraisītās sekas.
- ✓ Veic sprādzienbīstamu priekšmetu iznīcināšanas un spridzināšanas darbus.
- ✓ Veic glābšanas un meklēšanas darbus atbilstoši pieprasījumiem.

KARA GADĪJUMĀ Nacionālie bruņotie spēki

- ✓ Visus pieejamos resursus velta militārā apdraudējuma pārvarēšanai;
- ✓ Koordinē atbalsta saņemšanu no civilajām institūcijām.

Tavs pienākums – sniegt atbalstu Nacionālajiem bruņotajiem spēkiem!

Valsts un pašvaldības iestāžu rīcība

Valsts iestādes

- ✓ Turpina strādāt.
 - ✓ Informē sabiedrību par notiekošo.
 - ✓ Koordinē valsts apdraudējuma pārvarēšanas pasākumus.
 - ✓ Plāno savu rīcības un darbības nepārtrauktību jau miera laikā.
 - ✓ Valsts līmenī nodrošina agrīno brīdināšanu par apdraudējumu un nepieciešamo rīcību.
-

Pašvaldības iestādes

- ✓ Nodrošina iedzīvotāju pamatvajadzības pašvaldības administratīvajā teritorijā.
 - ✓ Nodrošina agrīno brīdināšanu un situācijas monitoringu.
 - ✓ Nodrošina svarīgās infrastruktūras pastiprinātu aizsardzību.
 - ✓ Informē iedzīvotājus (drukāti paziņojumi, sociālie tīkli, citi pieejamie resursi).
 - ✓ Nodrošina sabiedrisko kārtību.
 - ✓ Nepieciešamības gadījumā veic iedzīvotāju evakuācijas pasākumus un evakuēto personu uzņemšanu.
 - ✓ Sniedz nepieciešamo atbalstu NBS.
-

Ja esi amatpersona – iespēju robežās turpini darbu!

Informācija par tavas vietējās pašvaldības civilās aizsardzības plāniem ir publiski pieejama.

Valsts un pašvaldību iestādes jau šobrīd plāno savu darbības nepārtrauktību un uzlabo gatavību sniegt nepieciešamo atbalstu iedzīvotājiem apdraudējuma gadījumā!

Kritiskās infrastruktūras noturība

Kritiskā infrastruktūra ir svarīgi objekti un pakalpojumi, kas nepieciešami valsts pilnvērtīgai darbībai, piemēram, elektroenerģija, transports, sakari un veselības aprūpe.

Kritiskajai infrastruktūrai jau tagad ir noteiktas dažādas drošības prasības, kas jāievēro, lai tās spētu nodrošinātu darbības nepārtrauktību militāra izņēmuma stāvokļa laikā.

Kritiskās infrastruktūras darbības nepārtrauktību nodrošinās kritiskais personāls – iedzīvotāji, kuriem ir noteikts pienākums strādāt izņēmuma stāvokļa laikā.

Arī izņēmuma stāvoklī visi valstij un sabiedrībai būtiskie pakalpojumi tiks nodrošināti, atbildīgās valsts iestādes un kritiskā infrastruktūra turpinās darbu, valsts noturība tiks nodrošināta.



Kā praktiski palīdzēt valsts aizsardzībai

Ja vēlies piedalīties bruņotā cīņā pret iebrucēju, tev ir nepieciešamas specifiskas militārās zināšanas.

Ja esi kritiskā personāla skaitā, kas nodrošina kritiski nepieciešamo valsts funkciju un uzdevumu izpildi, sagatavojies savam darbam kara laikā.

Ja nevari piedalīties bruņotā cīņā ar pretinieku, ATBALSTI NACIONĀLOS BRUŅOTOS SPĒKUS

- ✓ Palīdzi bruņotajiem spēkiem veidot pretmobilitātes šķēršļus un nocietinātās aizsardzības pozīcijas.
- ✓ Atbalsti bruņotos spēkus ar transportu, sakaru spējām, droniem, ekipējumu un pārtiku.
- ✓ Novēro pretinieka militārā ekipējuma un vienību pārvietošanos un tā koncentrēšanās vietas, fiksē specifiskas tā atšķirības zīmes un pazīmes. Ja tas ir droši, uzņem foto un video ierakstus un nodod tos aizsardzības spēkiem.
- ✓ Jebkurš var atbalstīt bruņotos spēkus ar izlūkinformācijas iegūšanu. Negaidi speciālu uzaicinājumu – atļauj piekļuvi savām novērošanas un meža kamerām, dalies ar dronu iegūtajiem datiem. Ņem vērā, ka novērošanas kameras, kuras strādā online režīmā, var izmantot pretinieks. Ja ir iespēja kamerām nonākt pie pretinieka, iznīcini tās.
- ✓ Aizsardzības spēkiem ir kritiski svarīga informācija par pretinieku: jebkura informācija par priekšējiem komandpunktiem, radaru un elektroniskās karadarbības vienībām, pārapgādes un transporta centru ģeolokāciju, militāro kolonnu kustību, militāro vienību pārvietošanos pa dzelzceļu, lielāku vienību koncentrēšanās vietām, degvielas vedēju un artilērijas ģeolokācijām.
- ✓ Līdzko esi noziņojis informāciju par pretinieku, izdzēs visus pierādījumus. Veicot pierakstus, centies tos šifrēt sev zināmā veidā.

- ✓ Pretizlūkošanas pasākumos palīdzi identificēt mērķu norādītājus un diversantus - fiziski sagatavotus vīriešus un sievietes; cilvēku grupas, kas turas kopā pa 3 līdz 10, kam ir savdabīgs akcents, vai daļa no grupas nezina latviešu valodu; izvairās no cilvēku pūļiem un turas nomaļus; nepārzina vietējo sabiedrisko transportu un tā maršrutus; vāji orientējas apvidū; izmanto minibusus vai taksometrus, lai pārvietotos. Esi aktīvs – ziņo par jebko aizdomīgu.
- ✓ Palīdzi operāciju slepenības nodrošināšanas pasākumos: nefilmē un neizplati informāciju par bruņoto spēku vienībām, to pārvietošanos, jebkādas ģeolokāciju vai militāro objektu un pozīciju fotogrāfijas. Neizplati fotogrāfijas, kurās ir redzami pretinieka triecienu rezultāti, kā arī to precīzas vietas un laiks, jo tas palīdz ienaidniekam koriģēt uguni.
- ✓ Tu vari publicēt un izplatīt faktu par apšaudi no pretinieka puses, vispārējo teritorijas nosaukumu, civiliedzīvotāju un to īpašumu iznīcināšanu, faktus par pretinieka pastrādātajiem kara noziegumiem.

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 OKUPĒTAJĀ TERITORIJĀ:

- ✓ evakuējies uz to valsts daļu, ko kontrolē NBS;
- ✓ turpini ievērot Latvijas Republikas likumus;
- ✓ 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:

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

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

Nobeigums

Pašaizsardzība, savas ģimenes, savas valsts, mūsu kopējo vērtību un pārliecības aizstāvēšana ir ne tikai visu mūsu tiesības, bet pienākums.

Mēs nevaram paredzēt nākotni, taču mēs varam sagatavoties un būt gatavi kara izaicinājumiem gan individuāli, gan kā kopiena un nācija.

Valsts aizsardzība un drošība ir atkarīga no ikkatra prasmēm.

Rūpīgi izlasi šo informatīvo materiālu un bukletu "72 stundas. Kā rīkoties krīzes gadījumā".

Sagatavo lietas, kas tev un tavai ģimenei būs nepieciešamas krīzes situācijā vai evakuācijas gadījumā.

Parūpējies par medikamentu krājumiem. Zini un iemāci saviem bērniem atpazīt atbildīgos dienestus (tostarp karavīrus, ugunsdzēsējus, robežsargus, policistus).

Izstrādā un pārrunā ar savu ģimeni rīcības plānu krīzes situācijai. Zini, kādiem informācijas avotiem uzticēties, un kā atpazīt dezinformāciju.

Sagatavo savu dzīvesvietu kara gadījumam. Esi gatavs evakuācijai.

Esi informēts, kā saglabāt savu psihisko veselību krīzes vai kara gadījumā.

Kara gadījumā sniedz praktisku palīdzību valsts aizsardzībai!

Ar augstu gatavības kultūru un nelokāmu gribasspēku mēs varam pārdzīvot pat lielākos izaicinājumus.

Bruņojies ar zināšanām!

