



**SAGATAVOTĪBAS  
PAMAŅI UN  
PLĀNOŠANA**



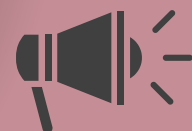
**DROŠĪBA UN  
RĪCĪBA KRĪZĒ**

# KĀ SIEVIETEI PASARGĀT SEVI UN ĢIMENI KRĪZĒS LAIKĀ

Praktisks ceļvedis drošībai,  
noturībai un rīcībai



**SARAKSTI  
UN  
PARAUGI**



**RĪCĪBA  
MILITĀRU  
DRAUDU  
APSTĀKĻOS**



**RŪPES PAR BĒRNIEM,  
SENIORIEM UN  
MĀJDZĪVNIEKIEM**

# IEVADS



Krīzes situācija ir negaidīts vai dinamisks notikums, kas apdraud cilvēku dzīvību, veselību, drošību vai ikdienas dzīves apstākļus un prasa ātru, koordinētu rīcību. Tā var būt dabas stihija, sabiedriskās drošības apdraudējums vai cits ārkārtējs notikums, kas būtiski traucē ierasto dzīves kārtību. Šādās situācijās savlaicīga sagatavošanās un skaidrs rīcības plāns palīdz mazināt riskus un nodrošināt drošību sev un saviem tuviniekiem. Ir normāli būt sagatavotai! Tādēļ aicinām Tevi iepazīties ar šo informāciju un savlaicīgi apdomāt savu rīcību iespējamās krīzes gadījumā.

Šis buklets ir praktisks palīgmateriāls un neaizstāj oficiālus dienestu norādījumus krīzes laikā.

Krīzes situācijā seko Latvijas atbildīgo dienestu aktuālajai informācijai!

01

**Izlasi bukletu mierīgos apstākļos, neatliekot to uz krīzes brīdi!**

02

**Sagatavo ģimenes rīcības plānu krīzes situācijām un izdrukā īso kontrolsarakstu!**

03

**Pārbaudi krīzes somu un dokumentus vismaz divreiz gadā!**

04

**Pārrunā iespējamās krīzes situācijas ģimenē un sadali pienākumus!**



## Sagatavotība nav bailes

Sagatavotība nozīmē pārdomātus lēmumus, mazāku uztraukumu un lielāku spēju pasargāt sevi, bērnus, seniorus, tuviniekus. Šis buklets neaicina Tevi tikt ar visu galā vienai. Tas ir palīgs, lai Tavā ģimenē, mājās un kopienā visus pienākumus varētu sadalīt savlaicīgi. Aicinām Tevi apdomāt, kādas ir vajadzības tiem, par kuriem esi atbildīga, un kā pienākumus sadalīt.

Krīze var būt vētra, plūdi, ugunsgrēks, elektrības vai ūdens padeves pārtraukums, kibernetikas incidents, sakaru traucējumi, evakuācija, militārs apdraudējums vai dezinformācijas vilnis. Visās krīzes situācijās ievēro vienu pamatprincipu: **vispirms drošība, pēc tam informācija un tikai tad rīcība**. Vispirms pārlicinies par savu un apkārtējo drošību, tad gūsti un pārbaudi informāciju no uzticamiem avotiem, un tikai pēc tam pieņem lēmumus un rīkojies.

## Ģimenes rīcības plāns

Ģimenes rīcības plāns krīzes situācijā ir īss, praktisks dokuments, kas palīdz rīkoties ātri un saskaņīgi. To pārzina visi mājnieki, un tas tiek regulāri pārskatīts un atjaunots. Plānu ieteicams izdrukāt, glabāt pie svarīgajiem dokumentiem un saglabāt arī telefonā. Plānā jāiekļauj ģimenes kontaktpersonu (tuvinieki, kaimiņi, uzticības personas) un ārkārtas dienestu kontakti, mājnieku satikšanās vietas, informācija par nepieciešamajiem medikamentiem un alerģijām, bērnu izglītības iestādēm, mājdzīvnieku vajadzībām, kā arī ģimenes saskaņīga rīcība situācijās, kad sakari nav pieejami. Ļoti iespējams, ka mājniekiem noderēs kopīga parole, lai izvairītos no krāpniekiem.

Īpaši rūpīgi ģimenes plānā jāapdomā rīcība situācijās, kas skar bērnus. Ieteicams jau savlaicīgi noskaidrot skolas, bērnudārza, sporta skolas, nometnes, pulciņu izstrādāto rīcības plānu krīzes situācijā.

Aizpildi ģimenes plānu, piemēram, izmantojot paraugu (sk. bukleta beigās). Apspried plānu ar visiem ģimenes locekļiem, izdrukā to un glabā redzamā vietā. Pārskati plānu vismaz reizi pusgadā!

# SAGATAVOTĪBAS PAMATI UN PLĀNOŠANA



## 72 stundu gatavība

Krīzes situācijās pirmajās 72 stundās palīdzības dienesti var būt pārslogoti un ikdienas pakalpojumi - elektrība, ūdensapgāde, sakari, internets, bankomāti vai veikali, var nebūt pieejami. Tāpēc katrai māsaimniecībai jābūt gatavai šajā laikā parūpēties par sevi pašai.

Tas nozīmē nodrošināt dzeramo ūdeni, pārtiku, medikamentus, saziņas iespējas, gaismu, siltumu, higiēnu un drošu uzturēšanās vietu visiem ģimenes locekļiem un mājdzīvniekiem. Ieteicams veidot krājumus vismaz 72 stundām, bet vēl labāk - 7 līdz 10 dienām. Dzeramā ūdens daudzumu var aprēķināt pēc formulas: cilvēku skaits x 3 litri x dienu skaits. Papildus jāuzkrāj tehniskais ūdens tualetes vajadzībām, uzkopšanai un higiēnai.

Vajadzība	Minimums 72 stundām	Piezīmes
Ūdens	3 litri x cilvēku skaits x 3 dienas	Papildus tehniskais ūdens
Pārtika	Nebojājas, vienkārši pagatavojama	Konservi, putras, batoniņi, bērnu pārtika
Medikamenti	Vismaz 10 dienu rezerve, ja iespējams	Pārzini devas un alerģijas. Neaizmirsti nomierinošos līdzekļus
Higiēnas preces	Ziepes, zobu birste un zobu pasta, tualetes papīrs, sieviešu higiēnas piederumi	Īpašas vajadzības bērniem, zīdaiņiem, senioriem
Sakari	Mobilais tālrunis, lādētājs / <i>powerbank</i> , radio ar baterijām	Svarīgākos kontaktus izprintē
Gaisma un siltums	Lukturis, baterijas, sega, silts apģērbs	Esi uzmanīga, rīkojoties ar atklātu uguni!
Nauda	Skaidra nauda mazās banknotēs	Tuvākais bankomāts var nestrādāt

## Krīzes soma

Krīzes somai jābūt viegli pieejamai un "darba kārtībā" dažu minūšu laikā. Tā nav paredzēta ērtībām vai ilgstošam ceļojumam, bet gan pamatvajadzību nodrošināšanai pirmajās krīzes dienās.

Somā ieteicams glabāt personu apliecinošus dokumentus, skaidru naudu, nepieciešamos medikamentus, dzeramo ūdeni, ilgstoši uzglabājamu pārtiku, lukturīti, radio, baterijas, ārējo akumulatoru (*powerbank*), siltu apģērbu, higiēnas piederumus un svarīgāko kontaktinformāciju.

Bērnam, tostarp, zīdaiņim, ieteicams sagatavot atsevišķu somu ar viņam nepieciešamajām lietām. Tajā var ielikt ūdeni, uzkodas vai bērna pārtiku, siltu apģērbu, mīļlietiņu vai citu mierinājuma priekšmetu, nepieciešamos medikamentus, vecumam atbilstošus higiēnas piederumus. Neaizmirsti arī kartīti ar vecāku kontaktinformāciju!



## Uzticama informācija un dezinformācijas riski

Krīzes situācijā uzticama informācija var glābt dzīvību. Viltus ziņas un dezinformācija var radīt paniku, maldināt sabiedrību un apdraudēt cilvēku drošību. Pirms dalies ar informāciju, pārbaudi tās avotu, salīdzini ziņu ar oficiāliem informācijas avotiem un izvērtē informācijas ticamību. Krīzes laikā paļaujies uz valsts un pašvaldību iestāžu, operatīvo dienestu un uzticamu mediju sniegto informāciju. Neizplati nepārbaudītas baumas vai pieņēmumus!

Lai neapdraudētu savu un citu drošību, npublicē informāciju par savu un ģimenes locekļu atrašanās vietu, cilvēku evakuācijas maršrutiem, patvertņu atrašanās vietām, kritiskās infrastruktūras objektiem, tukšiem īpašumiem, karaspēka kustību, kontrolpunktiem.

## STOP pirms dalies ar informāciju

- 01 Izlasi visu ziņu, ne tikai virsrakstu!
- 02 Pārbaudi informācijas avotu!
- 03 Salīdzini ar oficiālo informāciju!
- 04 Ja ziņa ir uzticama, dalies!

## Saziņa sakaru pārrāvumu gadījumā

Sagatavo svarīgāko kontaktu sarakstu sarakstu papīra formā un glabā to viegli pieejamā vietā. Telefonā saglabā svarīgākos dokumentus tā, lai tie ir pieejami arī bez interneta savienojuma. Izmanto PIN kodu un ieslēdz divu faktoru autentifikāciju. Regulāri uzlādē un vismaz reizi mēnesī pārbaudi ārējo akumulatoru (*powerbank*).

Jau iepriekš vienojieties, kā sazināties, ja mobilie sakari vai internets nedarbosies. Nosakiet alternatīvus saziņas veidus, piemēram, īsziņas, saziņu caur kādu kontaktpersonu ārpus krīzes teritorijas, vismaz divas satikšanās vietas dažādiem scenārijiem.



## Sievietes drošība krīzes laikā

Krīzes laikā var pieaugt vardarbības, krāpniecības, cilvēku tirdzniecības un citu apdraudējumu risks. Nepārvietojies viena, sevišķi nepazīstamā vidē vai tumsā. Uzturies apgaismotās un publiskās vietās, pieskati bērņus un dokumentus. Telefonu un naudu turi pie sevis.

Ja jūties apdraudēta, dodies uz oficiālu palīdzības punktu vai meklē palīdzību pie operatīvo dienestu darbiniekiem. Tūlītēja apdraudējuma gadījumā zvani 112 un piesaisti apkārtējo uzmanību. Nedod personu apliecinošus dokumentus vai to kopijas svešiniekiem, nesūti dokumentu attēlus nepazīstamām personām, neizmanto nepārbaudītu transportu un neizpaud bankas piekļuves datus! Ja iespējams, apgūsti paš aizsardzības prasmes.

Ja pastāv vardarbības risks mājās, jau iepriekš sagatavo drošības plānu: dokumentu kopijas, nepieciešamās zāles, naudu, atslēgas, bērņu piederumus un uzticamas kontaktpersonas datus. Drošības apsvērumu dēļ neapspried šo plānu ar personu, kura var radīt apdraudējumu.

## Drošība savās mājās

Jau savlaicīgi nosaki drošāko vietu mājās – pagrabu, telpu bez logiem vai telpu aiz nesošām sienām, telpu pēc divu sienu principa. Galvenais – neuzturies pie logiem, stikla durvīm un citām viegli plīstošām konstrukcijām. Drošākajā telpā glabā dzeramā ūdens krājumus, lukturīti, radio, baterijas, pirmās palīdzības komplektu, segas, svarīgākos dokumentus un bērņiem nepieciešamās mierinājuma lietas.

Pārbaudi, vai darbojas dūmu detektori, vai ir pieejams ugunsdzēsamais aparāts vai ugunsdzēsības pārklājs. Pārlicinies, ka zini, kā nepieciešamības gadījumā atslēgt elektrību, gāzi un ūdens padevi. Ja dzīvo daudzdzīvokļu namā, noskaidro evakuācijas maršrutus.

## Dzīve bez ikdienas pakalpojumiem

Elektroapgādes pārtraukuma laikā taupi telefona bateriju. Ledusskapi un saldētavu atver tikai nepieciešamības gadījumā. Ja iespējams, apgaismojumam izmanto LED lukturus ar baterijām vai akumulatoriem, nevis sveces. Ēdiena gatavošanai izmanto tikai tam paredzētas ierīces. Ja mājās ir kamīns vai krāsns, savlaicīgi sagādā kurināmo. Vienmēr padomā par atbilstošu ventilāciju.

Dzeramo ūdeni prioritāri izmanto dzeršanai, ēdiena pagatavošanai un medikamentu lietošanai. Tehnisko ūdeni izmanto tualetes vajadzībām un uzkopšanai. Roku higiēnai izmanto mitrās salvetes, roku dezinfekcijas līdzekļus. Taupi ūdens krājumus, jo ūdens ir dzīvībai svarīgākais resurss.



## Sievietes veselība un higiēna

Krīzes situācijā piekļuve aptiekām, medicīnas pakalpojumiem un higiēnas precēm var būt ierobežota, tāpēc svarīgi nepieciešamās lietas sagatavot iepriekš. Sagatavo menstruālās higiēnas līdzekļus, rezerves apakšveļu, mitrās salvetes, roku dezinfekcijas līdzekli, pretšāpju līdzekļus, recepšu medikamentus, kontracepcijas līdzekļus un necaurspīdīgus maisījumus izlietotajiem higiēnas produktiem. Ja iespējams, nodrošini vismaz 10 dienu recepšu medikamentu rezervi. Pieraksti lietoto zāļu nosaukumus, devas, alerģijas un ģimenes ārsta kontaktinformāciju.

Lai ārkārtas situācijā nepieciešamās lietas būtu pieejamas un lietošanai derīgas, ieteicams regulāri pārbaudīt zāļu un pirmās nepieciešamības preču pieejamību un to derīguma termiņus. Lai to neaizmirstu, iestati periodiskus atgādinājumus savā kalendārā.

## Pirmā medicīniskā palīdzība

Pirmās palīdzības komplektā ieteicams iekļaut pārsienamos materiālus, dažādu izmēru plāksterus, antiseptisku līdzekli brūču apstrādei, vienreizlietojamus cimodus, termometru, pretbrūču un pretšāpju medikamentus, šķēres, elastīgo saiti. Svarīgi regulāri pārbaudīt komplekta saturu un medikamentu derīguma termiņus.

Apgūsti pirmās palīdzības pamatiemaņas, tostarp stipras asiņošanas apturēšanu, rīcību aizrīšanās gadījumā, palīdzību apdegumu un bezsamaņas gadījumā, kā arī sirds un plaušu reanimācijas (sirds masāžas) pamatprincipus.

### Īsi pirmās palīdzības principi:

- **Stipra asiņošana:** nekavējoties spied tieši uz brūces ar tīru pārsēju vai audumu, pacel traumēto ķermeņa daļu (ja iespējams) un zvani 112.
- **Aizrīšanās:** mudini cietušo klepot. Ja cilvēks nevar elpot, runāt vai klepot, nekavējoties izmanto pirmās palīdzības paņēmienus aizrīšanās gadījumā un zvani 112.
- **Apdegums:** dzesē apdeguma vietu ar vēsu tekošu ūdeni vismaz 10–20 minūtes. Nenoņem pie ādas pielipušu apģērbu un nepārsmērē apdegumu ar taukvielām vai ziedēm.
- **Bezsamaņa:** pārbaudi cietušā apziņu un elpošanu. Ja elpošana ir normāla, novieto viņu stabilā sānu pozā. Ja elpošanas nav vai tā ir pārāk lēna, reta vai gārdzoša, zvani 112 un nekavējoties sāc sirds un plaušu reanimāciju.

**Šie ir tikai vispārīgi padomi. Saglabā mieru, izvērtē situācijas nopietnību un pēc iespējas ātrāk izsauc profesionālu palīdzību!**

# RĪCĪBA MILITĀRU DRAUDU GADĪJUMĀ

## Rīcība dronu apdraudējuma gadījumā

Ja pamani vai dzirdi dronu un pastāv aizdomas par apdraudējumu, nekavējoties meklē patvērumu telpās vai citā drošā vietā, turies tālāk no logiem un seko atbildīgo dienestu norādījumiem. Ja atrodi ārpus telpām, dodies tālāk no drona lidojuma trajektorijas, atrodi aizsegu un, ja nepieciešams, nogulies zemē. Nepaliec automašīnā, ja ātri iespējams nokļūt drošākā patvērumā. Negulies zem automašīnas!

Netuvojies nokritušam dronam vai tā atlūzām, nepieskaries tām un nekavējoties ziņo par dronu, zvanot 112. Izmanto tikai oficiālus informācijas avotus un neizplati nepārbaudītu informāciju.

## Kara apdraudējums un kontrolpunkti

Militāra apdraudējuma gadījumā seko Latvijas atbildīgo dienestu norādījumiem un izmanto tikai oficiālus informācijas avotus. Neizplati informāciju par karaspēka kustību, militāriem objektiem, kontrolpunktiem un citām drošības aktivitātēm. Nefotografē un nefilmē militāro infrastruktūru un personālu. Neizplati nepārbaudītu informāciju!

Kontrolpunktos turi dokumentus viegli pieejamus, saglabā mieru un ievēro dienestu norādījumus. Bērniem iepriekš izskaidro, ka kontrolpunktos jāuzvedas mierīgi, jāpaliek kopā ar pieaugušajam un jāievēro amatpersonu norādījumi.

## Evakuācija

Ja evakuāciju nosaka oficiālās iestādes, tā ir obligāta. Evakuācijas laikā prioritāte ir cilvēku drošība, tādēļ nekavējies un nepakļauj riskam sevi un citus. Ja jāevakuējas nekavējoties, ņem līdzi tikai svarīgāko, tostarp, personu apliecinošus dokumentus, zāles, telefonu, atslēgas, naudu. Ja ir laiks sagatavoties evakuācijai, paņem arī krīzes somu: dzeramo ūdeni, siltu apģērbu, telefona lādētājus un citas būtiskās lietas no nepieciešamā saraksta. Informē tuviniekus vai kontaktpersonu par savu atrašanās vietu un plānoto rīcību!

Evakuācijas gadījumam ieteicams jau savlaicīgi sagādāt apkārtnes un reģiona karti papīra formātā - tas noderēs, ja nebūs sakaru vai elektroapgādes. Savlaicīgi izplāno vairākus iespējamus evakuācijas maršrūtus un droša patvēruma vietas pa ceļam. Ņem vērā, ka ierastie ceļi var būt slēgti, pārslogoti vai grūti izbraucami. Pārliedzieties, ka visi ģimenes locekļi zina galveno un alternatīvos maršrūtus, kā arī iepriekš noteiktās satikšanās vietas. Ja Tev nav automašīnas, vērsies pēc palīdzības kaimiņiem vai tuviniekiem, vai vērsies savā pašvaldībā.

Ja jāevakuējas..	Paņem
5 minūtēs	Dokumenti, telefons, zāles, atslēgas, nauda
15 minūtēs	Dokumenti, telefons, zāles, atslēgas, nauda + dzeramais ūdens, silts apģērbs, nauda, lādētāji
1 stundā	Dokumenti, telefons, zāles, atslēgas, nauda + dzeramais ūdens, silts apģērbs, nauda, lādētāji + atslēdz gāzi/ūdeni, paņem pārtiku, mājdzīvnieku piederumus, informē tuviniekus, aizslēdz māju.



## Bērnu drošība un emocionālais atbalsts

Māci bērnam zināt savu vārdu, vecāku vārdus, vismaz vienu tālruņa numuru un to, kur meklēt palīdzību. Sagatavo bērnam kartīti ar kontaktinformāciju un svarīgāko informāciju par veselību. Ja ģimenē tiek izmantota drošības parole, pārrunājiet tās nozīmi un lietošanu.

Krīzes situācijās runā ar bērnu mierīgi un skaidri. Uzsver, ka esat kopā un pieaugušie rūpējas par drošību. Centies pēc iespējas saglabāt ierasto dienas režīmu, jo tas rada drošības sajūtu.

Iepazīstini bērnu ar operatīvo dienestu (Valsts un Pašvaldību policija, VUGD, neatliekamā medicīniskā palīdzība, Valsts robežsardze, Nacionālie bruņotie spēki) darbinieku formastērpiem. Paskaidro, ka policistiem, ugunsdzēsējiem, mediķiem, robežsargiem un karavīriem var lūgt palīdzību.

Māci bērnam neatstāt drošo vietu kopā ar nepazīstamu cilvēku!

### Ja bērns pazūd:

- Nekavējoties pārmeklē tuvāko apkārtni.
- Paliēc pēdējā zināmajā bērna atrašanās vietā, ja tā ir droša.
- Sagatavo bērna foto, apģērba aprakstu un informāciju par pēdējo atrašanās vietu.
- Zvani 112, informē policiju un tuvākos oficiālos palīdzības punktus.

## Rūpes par zīdaiņi

Zīdaiņa vajadzības jāplāno atsevišķi. Sagatavo autiņus, mitrās salvetes, bērna pārtiku, pudelītes, termometru, nepieciešamās zāles, rezerves apģērbus, segu un atkritumu maisiņus. Ja bērns tiek barots ar piena maisījumu, savlaicīgi nodrošini droša dzeramā ūdens krājumus un iespējas pudelīšu mazgāšanai un sterilizēšanai.

Zīdīšana krīzes situācijās bieži ir drošāks un praktiskāks zīdaiņa ēdināšanas veids, jo tai nav nepieciešama elektrība, ūdens vai papildu aprīkojums. Stress pats par sevi parasti nepārtrauc piena veidošanos, tomēr mātes labsajūtai svarīgi nodrošināt pietiekamu šķidruma uzņemšanu, pilnvērtīgu uzturu un emocionālu atbalstu.

## Rūpes par senioriem

Senioru aprūpē īpaši svarīgi jau iepriekš vienoties par rīcības plānu – vai seniors paliks savā dzīvesvietā vai tiks evakuēts, ņemot vērā viņa veselības stāvokli, aprūpes vajadzības un pārvietošanās spējas. Jānodrošina nepārtraukta piekļuve pamatvajadzībām: dzeramajam ūdenim, pārtikai, siltumam, nepieciešamajiem medikamentiem un medicīniskajām palīgierīcēm. Tāpat svarīgi, lai senioram būtu pieejama saprotama informācija un zināma kontaktpersona, pie kuras vērsties pēc palīdzības.



## Mājdzīvnieki

Sagatavo mājdzīvniekam nepieciešamos piederumus: pārvadāšanas somu vai būri, pavadu, barības krājumus 7-10 dienām, dzeramo ūdeni, dzīvnieka pasi vai vakcinācijas dokumentus, regulāri lietojamās zāles, aktuālu dzīvnieka fotogrāfiju ar īpašnieka kontaktinformāciju. Ja mājdzīvnieks vēl nav apzīmēts ar mikroshēmu (čipu), ieteicams to izdarīt jau savlaicīgi.

Ja notiek evakuācija, lieto pavadu vai pārvadāšanas somu / būri. Stresa un apjukuma apstākļos pat miermīlīgi un paklausīgi dzīvnieki var nobīties, kļūt neprognozējami un aizbēgt.

## Kopiena un savstarpējā palīdzība

Krīzes situācijā viens no vērtīgākajiem resursiem ir cilvēki līdzās. Jau iepriekš noskaidro, kuriem kaimiņiem, senioriem, cilvēkiem ar īpašām vajadzībām vai ģimenēm ar bērniem var būt nepieciešama palīdzība. Vienojieties, kā savstarpēji atbalstīsiet viens otru ārkārtas situācijās!

Izveido uzticamu saziņas tīklu ar kaimiņiem, draugiem vai citiem vecākiem, lai varētu ātri apmainīties ar informāciju un sniegt savstarpēju palīdzību. Vienojieties izmantot tikai uzticamus informācijas avotus, pārbaudīt faktus un neizplatīt nepārbaudītas ziņas, baumas vai dezinformāciju.



## 72 STUNDU PAMATA SARAKSTS

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Dokumenti                       | <input type="checkbox"/> Pārtika                     |
| <input type="checkbox"/> Ūdens                           | <input type="checkbox"/> Pirmās palīdzības komplekts |
| <input type="checkbox"/> Medikamenti                     | <input type="checkbox"/> Silts apģērbs               |
| <input type="checkbox"/> Skaidra nauda                   | <input type="checkbox"/> Ērti apavi                  |
| <input type="checkbox"/> Telefons                        | <input type="checkbox"/> Lietus aizsardzība          |
| <input type="checkbox"/> Ārējais akumulators (powerbank) | <input type="checkbox"/> Bērnu soma                  |
| <input type="checkbox"/> Uzlādes vadi                    | <input type="checkbox"/> Zīdaiņa lietas              |
| <input type="checkbox"/> Radio ar bateriju               | <input type="checkbox"/> Mājdzīvnieku piederumi      |
| <input type="checkbox"/> Lukturis                        | <input type="checkbox"/> Evakuācijas plāns           |
| <input type="checkbox"/> Higiēnas produkti               | <input type="checkbox"/> Baterijas                   |

## SIEVIETES VESELĪBAI UN HIGIĒNAI

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Menstruālās higiēnas produkti | <input type="checkbox"/> Roku dezinfekcija      |
| <input type="checkbox"/> Mitrās salvetes               | <input type="checkbox"/> Receptu medikamenti    |
| <input type="checkbox"/> Pretsāpju līdzekļi            | <input type="checkbox"/> Mazs dvielis           |
| <input type="checkbox"/> Kontracepcija                 | <input type="checkbox"/> Zāļu saraksts un devas |
| <input type="checkbox"/> Necaurspīdīgi maisiņi         | <input type="checkbox"/> Rezerves apakšveļa     |

## BĒRNA SOMA

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ūdens          | <input type="checkbox"/> Uzkodas                   |
| <input type="checkbox"/> Silts apģērbs  | <input type="checkbox"/> Mīļlieta                  |
| <input type="checkbox"/> Medikamenti    | <input type="checkbox"/> Bērna kartīte             |
| <input type="checkbox"/> Lukturītis     | <input type="checkbox"/> Mitrās salvetes           |
| <input type="checkbox"/> Rezerves zeķes | <input type="checkbox"/> Neliela spēle vai grāmata |



## ZĪDAIŅA SOMA

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> <i>Autiņi</i>                            | <input type="checkbox"/> <i>Termometrs</i>        |
| <input type="checkbox"/> <i>Bērnu pārtika vai piena maisījums</i> | <input type="checkbox"/> <i>Bērna zāles</i>       |
| <input type="checkbox"/> <i>Pudeliņas</i>                         | <input type="checkbox"/> <i>Sega</i>              |
| <input type="checkbox"/> <i>Mitrās salvetes</i>                   | <input type="checkbox"/> <i>Krēms ādai</i>        |
| <input type="checkbox"/> <i>Rezerves drēbes</i>                   | <input type="checkbox"/> <i>Atkritumu maisiņi</i> |

## MĀJOKĻA DROŠĪBA

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> <i>Dūmu detektors pārbaudīts</i>   | <input type="checkbox"/> <i>Ugunsdzēsamais aparāts vai pārklājs</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Zinām, kā atslēgt gāzi</i>      | <input type="checkbox"/> <i>Drošākā telpa noteikta</i>              |
| <input type="checkbox"/> <i>Zinām, kā atslēgt elektrību</i> | <input type="checkbox"/> <i>Evakuācijas ceļš brīvs</i>              |
| <input type="checkbox"/> <i>Zinām, kā atslēgt ūdeni</i>     | <input type="checkbox"/> <i>Rezerves atslēgas</i>                   |
| <input type="checkbox"/> <i>Dokumenti vienuviet</i>         | <input type="checkbox"/> <i>Kaimiņu kontakti</i>                    |

# ĢIMENES KRĪZES PLĀNA VEIDLAPA



Tēma	Jūsu plāns
<b>Ģimenes locekļi</b>	
<b>Medikamenti un alerģijas</b>	
<b>Satikšanās vieta A</b>	
<b>Satikšanās vieta B</b>	
<b>Kontaktpersona ārpus dzīvesvietas</b>	
<b>Bērnu skola / bērnudārzs (adrese un kontaktinformācija)</b>	
<b>Drošības parole</b>	
<b>Kurš paņems dokumentus?</b>	
<b>Kurš paņems bērnu somu, mājdzīvnieku piederumus?</b>	
<b>Citas piezīmes</b>	

# SVARĪGĀKIE KONTAKTI UN OFICIĀLIE RESURSI

Kontakti un resursi	Pielietošanas gadījumi
112	Vienotais ārkārtas palīdzības numurs, ja apdraudēta dzīvība, veselība, drošība, vide vai īpašums
113	Neatliekamā medicīniskā palīdzība
110	Valsts policija
<b>www.112.lv un lietotne "112 Latvija"</b>	Ārkārtas informācija, rīcības padomi un saziņa ar dienestiem
<b>www.sargs.lv/72stundas</b>	72 stundu gatavība un oficiāli aizsardzības padomi
<b>www.vugd.gov.lv</b>	Civilā aizsardzība, ugunsdrošība, 112 informācija
<b>www.mod.gov.lv</b>	Aizsardzības ministrijas informācija
<b>www.lsm.lv, Latvijas Radio, Latvijas Televīzija</b>	Uzticami sabiedriskie mediji krīzes laikā

## Avoti un pārbaudes punkti

- Aizsardzības ministrija / Sargs.lv: Buklets "Kā rīkoties krīzes gadījumā" un sadaļa "72 stundas".
- VUGD: 112, civilās aizsardzības ieteikumi, lietotne "112 Latvija", šūnu apraides paziņojumi.
- NBS / Sargs.lv: Ieteikumi militāra apdraudējuma un sabiedrības noturības jautājumos.
- Veselības un pirmās palīdzības speciālisti: Pirmās palīdzības algoritmus vēlams pārbaudīt pie sertificētiem apmācību sniedzējiem.