

KRĪZES GATAVĪBAS KONTROLSARAKSTS

Kas jāsagatavo jau iepriekš, lai ģimene krīzes brīdī zinātu, ko darīt

Kā lietot: pie katra punkta atzīmē vienu no trim statusiem. Sarakstu pārskati vismaz divreiz gadā vai pēc būtiskām pārmaiņām ģimenē, dzīvesvietā, veselībā vai ikdienas maršrutos.

Kas jāpārdomā un jāsagatavo	Neesmu domājusi	Esmu domājusi	Esmu izdarījusi
ĢIMENES RĪCĪBAS PLĀNS: Izveidots ģimenes rīcības plānu rakstiskā formā. Tas saglabāts telefonā	☐	☐	☐
Noteikta kontaktpersona ārpus dzīvesvietas, ar kuru sazināties, ja ģimenes locekļi nevar sazināties savā starpā.	☐	☐	☐
SAZIŅA: Svarīgākie tālruņa numuri sagatavoti papīra formā.	☐	☐	☐
Ģimenē vienots, kā sazināties, ja nedarbojas mobilie sakari vai internets.	☐	☐	☐
SATIKŠANĀS VIETAS: Noteikta satikšanās vieta A tuvu mājām.	☐	☐	☐
Noteikta satikšanās vieta B ārpus apkaimes, ja mājās vai tuvumā nokļūt nav iespējams.	☐	☐	☐
BĒRNI: Noskaidrots bērna skolas, bērnudārza, pulciņa vai sporta skolas rīcības plāns krīzes situācijā.	☐	☐	☐
Sagatavota bērna kontaktkartīte ar vecāku kontaktiem un svarīgāko veselības informāciju.	☐	☐	☐
Ģimenē vienota drošības parole, ko bērns saprot un zina, kad lietot.	☐	☐	☐
Bērnam izskaidrots, pie kādiem dienestiem var vērsties pēc palīdzības un ka drošo vietu nedrīkst atstāt ar nepazīstamu cilvēku.	☐	☐	☐
SENIORI UN ĪPAŠAS VAJADZĪBAS: Pārrunāts, kam ģimenē vai tuvākajā lokā vajadzēs palīdzību pārvietoties, sazināties vai saņemt aprūpi.	☐	☐	☐
Vienoties, kas palīdzēs senioriem vai cilvēkiem ar īpašām vajadzībām krīzes vai evakuācijas gadījumā.	☐	☐	☐
VESELĪBA: Pierakstīti ģimenes locekļu regulāri lietotie medikamenti, devas, alerģijas un ģimenes ārsta kontakti.	☐	☐	☐
Sagatavota vismaz vairāku dienu, ja iespējams 10 dienu, recepšu medikamentu rezerve.	☐	☐	☐
VESELĪBA UN HIGIĒNA: Sagatavotas personīgās higiēnas preces, tostarp sieviešu higiēnas līdzekļi.	☐	☐	☐
PIRMĀ PALĪDZĪBA: Mājās ir pirmās palīdzības komplekts, un tā saturs ir pārbaudīts.	☐	☐	☐
Vismaz viens ģimenes loceklis ir apguvis vai atjaunojis pirmās palīdzības pamatzināšanas.	☐	☐	☐
SAKARI UN ENERĢIJA: Ir uzlādēts ārējais akumulators jeb powerbank, un tas tiek pārbaudīts vismaz reizi mēnesī.	☐	☐	☐
Ir radio ar baterijām vai cits veids, kā saņemt informāciju, ja nav interneta.	☐	☐	☐

Kas jāpārdomā un jāsagatavo	Neesmu domājusi	Esmu domājusi	Esmu izdarījusi
Man mājās ir kabatas lukturis un rezerves baterijas.	☐	☐	☐
DOKUMENTI: Svarīgākie dokumenti un to kopijas glabājas vienuviet.	☐	☐	☐
Svarīgākie dokumenti saglabāti telefonā un aizsargāti ar PIN kodu.	☐	☐	☐
MĀJOKĻA DROŠĪBA: Noteikta drošākā vieta mājās: pagrabs, telpa bez logiem vai telpa aiz nesošām sienām.	☐	☐	☐
Pārbaudīti dūmu detektori.	☐	☐	☐
Zināms, kā nepieciešamības gadījumā atslēgt gāzi, ūdeni un elektrību.	☐	☐	☐
Noskaidrots evakuācijas ceļš no mājokļa un daudzdzīvokļu nama, ja tādā dzīvojat.	☐	☐	☐
72 STUNDAS: Aprēķināts nepieciešamais dzeramā ūdens daudzums: cilvēku skaits x 3 litri x 3 dienas.	☐	☐	☐
Mājās ir dzeramā ūdens krājums vismaz 72 stundām.	☐	☐	☐
Sagatavota pārtika, kas nebojājas un ir vienkārši pagatavojama.	☐	☐	☐
Mājās ir skaidra nauda mazās banknotēs.	☐	☐	☐
EVAKUĀCIJA: Sagatavota krīzes soma, kuru var paņemt dažu minūšu laikā.	☐	☐	☐
Vienoteis, ko katrs ģimenes loceklis paņem, ja jāevakuējas 5 minūtēs, 15 minūtēs vai 1 stundā.	☐	☐	☐
Izplānoti vismaz divi evakuācijas maršruti un drošas pieturvietas pa ceļam.	☐	☐	☐
Sagatavota apkārtnes vai reģiona karte papīra formātā.	☐	☐	☐
Automašīna braukšanas kārtībā. Ir degvielas rezerves.	☐	☐	☐
MĀJDZĪVNIEKI: Sagatavota mājdzīvnieka pārvadāšanas soma vai būris, pavada, barība, ūdens, dokumenti un zāles.	☐	☐	☐
INFORMĀCIJA: Ģimenē vienoties, ka krīzes laikā informācija tiek pārbaudīta oficiālos avotos pirms dalīšanās.	☐	☐	☐
Pārrunāts, ko nedrīkst publicēt: atrašanās vietu, evakuācijas maršrutus, patvertnes, militāru kustību un kontrolpunktus.	☐	☐	☐
KOPIENA: Izveidots uzticams saziņas loks ar kaimiņiem, draugiem vai citiem vecākiem savstarpējai palīdzībai.	☐	☐	☐
Noskaidrots, kuriem kaimiņiem, senioriem vai ģimenēm ar bērniem krīzē var būt nepieciešama palīdzība.	☐	☐	☐
UZTURĒŠANA: Kalendārā ielikts atgādinājums pārskatīt ģimenes plānu, krīzes somu, dokumentus un krājumus vismaz divreiz gadā.	☐	☐	☐