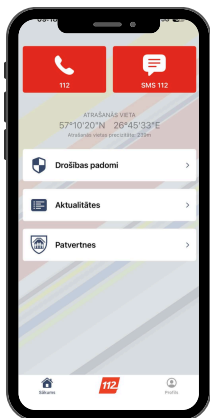


KĀ RĪKOTIES KRĪZES GADĪJUMĀ?

IZDZIRDOT TRAUKSMES SIRĒNAS, SAŅEMOT ŠŪNU APRAIDES PAZIŅOJUMU VAI APZIŅOŠANU AR SKAĻRUŅIEM:



Gulbene.lv
<https://gulbene.lv>



Facebook.com
Gulbenes novads



Dzirkstele.lv
<https://dzirkstele.lv>

VAI:



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



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



@aizsardzibasmin; @latvijas_armija; @ugunsdzeseji;
@Valsts_policija; @leM_gov_lv; @veselibasmin; @NMPdienests

DEZINFORMĀCIJAS RISKI

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

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

TEV JĀBŪT ĢIMENES RĪCĪBAS PLĀNAM KRĪZES SITUĀCIJAI!

(ir iepriekš norunāta un izmēģināta ģimenes locekļu vienošanās par to, kā rīkoties, ja pēkšņi pazūd sakari, elektrība vai ir steidzami jāevakuējas)

↓ **JA JĀEVAKUĒJAS** ↓

IEKLAUSIES PAZIŅOJUMĀ → PIEFIKSĒ VIRZIENU/VIETU → **PAŅEM 72H SOMU**

Dzīvē gadās negaidītas situācijas - dabas katastrofas, avārijas, evakuācijas nepieciešamība. Labi sagatavota 72 stundas soma palīdz izdzīvot pirmajās trīs diennaktīs, kamēr tiek sniegta palīdzība.

Somā jābūt ūdenim, pārtikai, apģērbam un citiem svarīgiem priekšmetiem, kas palīdzēs nodrošināt pamatvajadzības, kamēr situācija stabilizējas.



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



Krīzes laikā varētu nedarboties aptiekas vai tikt apgrūtināts ārstniecības iestāžu darbs. Tādēļ pārliecinies, ka Tavā mājas aptieciņā ir vismaz viens ārstniecības līdzeklis no šādām medikamentu grupām:

1. pretsāpju un temperatūru mazinošiem līdzekļiem;
2. medikamentiem pret gremošanas traucējumiem;
3. pretalerģijas medikamentiem;
4. medikamentiem ar nomierinošu efektu;
5. dezinfekcijas līdzekļiem;
6. pārsienamiem materiāliem un šķērēm (plāksteru komplektiem, marles saitēm, salvetēm u.c.);
7. ikdienā tev nepieciešamie medikamenti;
8. kā arī siltumu atstarojošai izdzīvošanas segai un termometram.

IZLASI UN UZZINI!

Sargs.lv sadaļa "72 stundas": Pamata resurss un pilna rokasgrāmata par rīcību militāra apdraudējuma vai valsts mēroga krīzes gadījumā. Pieejams arī Aizsardzības ministrijas buklets vieglajā valodā un rokasgrāmatas.

Vienotā platforma 112.lv: Apvieno visu Latvijas operatīvo dienestu drošības padomus pareizai rīcībai dabas katastrofu, tehnogēno avāriju un citu ikdienas vai ārkārtas apdraudējumu gadījumos.

Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests (VUGD): "Ceļvedis rīcībai ārkārtas situācijās" un Civilās aizsardzības ieteikumi.

Iekšlietu ministrijas vietne: Sadaļa "Rīcība krīzes/ārkārtas gadījumos", kurā publicēti aktuālie drošības padomi un lejupielādējami informatīvie materiāli.