



# Kā rīkoties krīzes gadījumā?



Izdevums vieglajā valodā

---

**Saglabā**

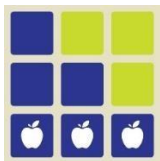
šo bukletu!

---

Bukleta oriģināla izdevējs Latvijas Republikas Aizsardzības ministrija. Bukleta pielāgotājs vieglajā valodā Latvijas Neredzīgo bibliotēka, 2022.

Foto autori: Gatis Dieziņš un Gunta Bite.

Vāka foto autors galvenais virsseržants Skots Tompsons, ASV Gaisa spēku nacionālā gvarde.



Buklets tulkots 3. vieglās valodas līmenī.

Vieglā valoda palīdz saprast tekstu ikvienam.

Tekstus vieglajā valodā tulkojušas Gunta Bite un Vineta Bite.

Konsultantes Vieglās Valodas aģentūras speciālistes Gunta Anča un Irīna Meļņika.

## Saturs

Kā cilvēkus brīdina par krīzi? .....	6
Kā atpazīt viltus ziņas? .....	9
Kā gatavoties krīzei? .....	10
Kādus krājumus turēt mājās? .....	12
1. Ūdens .....	12
2. Pārtika .....	15
3. Zāles .....	17
4. Higiēnas preces .....	19
Ko likt ārkārtas gadījumu somā? .....	19
Ko darīt evakuācijas laikā? .....	21
Ko darīt krīzes laikā? .....	23
Kā pretoties ienaidniekam? .....	24
Atbalsti valsts aizsardzību! .....	26
Ko darīt apšaudes vai uzlidojuma laikā? .....	26
Ko darīt ķīmiskā uzbrukuma gadījumā? .....	28
Ko darīt kodolieroču uzbrukuma gadījumā? .....	30
Vai pazīsti Latvijas atbildīgos dienestus? .....	32
Tests .....	37

## Kas ir krīze?

Krīze ir bīstams un sarežģīts dzīves brīdis.

Krīze var būt:

- pēkšņa liela nelaime;
- daudzu cilvēku saslimšana vienā laikā;
- karš.

Krīze var būt bīstama dzīvībai.

Krīzes dēļ var nedarboties:

- elektrība;
- internets;
- telefoni;
- veikali un benzīntanki;
- aptiekas un slimnīcas;
- bankomāti.

## Kāpēc jābūt gatavam krīzei?

## Krīzes laikā cilvēkiem palīdz atbildīgie dienesti.

### Atbildīgie dienesti ir:

- armija;
- policija;
- ugunsdzēsēji glābēji;
- ātrā medicīniskā palīdzība;
- robežsardze.



### Krīzes laikā atbildīgie dienesti:

- sniedz medicīnisko palīdzību;
- uztur sabiedrisko kārtību;
- veic evakuāciju.

**Evakuācija ir cilvēku aizvešana prom no briesmām uz dzīvībai drošu vietu.**

## Krīzē pirmās 3 dienas atbildīgo dienestu darbs var kavēties.

Pēc 3 dienām atbildīgie dienesti var atkal palīdzēt cilvēkiem.

Tāpēc tev jābūt gatavam izdzīvot pirmās 3 dienas pašam.

# Kā cilvēkus brīdina par krīzi?

Par krīzi brīdina ar skaļruņiem un trauksmes sirēnām.

## Ko darīt pēc brīdinājuma saņemšanas?

- Skaties Latvijas Televīziju!



- Klausies Latvijas Radio!



- Lasi ziņas atbildīgo dienestu interneta lapās:
  - [www.mod.gov.lv](http://www.mod.gov.lv)
  - [www.mil.lv](http://www.mil.lv)
  - [www.sargs.lv](http://www.sargs.lv)
  - [www.iem.gov.lv](http://www.iem.gov.lv)
  - [www.vm.gov.lv](http://www.vm.gov.lv)

- Lasi ziņas atbildīgo dienestu sociālajos tīklos!

**Sociālie tīkli ir tādas interneta lapas kā:  
[Twitter.com](https://twitter.com), [Facebook.com](https://facebook.com), [Draugiem.lv](https://draugiem.lv).**



## Facebook.com

- @aizsardzibasministrija
- @latvijasarmija
- @latvianfirefighters
- @Valsts.policija
- @Iekslietas
- @VeselibasMinistrija
- @NMPdienests

## Twitter.com

- @aizsardzibasmin
- @latvijas\_armija
- @ugunsdzeseji
- @Valsts\_policija
- @IeM\_gov\_lv
- @veselibasmin
- @NMPdienests

Vai tu lieto sociālos tīklus?

Atrodi sociālajos tīklos atbildīgos dienestus!

Seko atbildīgo dienestu ziņām sociālajos tīklos!

**Atbildīgajiem dienestiem zvani tikai ārkārtas gadījumā!**

**Ārkārtas gadījums ir arī krīze.**



Atceries!

Ārkārtas gadījumā zvani pa telefonu **112!**

Pārbaudi ziņas pirms stāsti tās citiem!

Neizplati viltus ziņas!

**Viltus ziņas ir neīstas ziņas jeb meli.**

Pret viltus ziņām cīnās kopīgi.

Arī tu vari palīdzēt!



# Kā atpazīt viltus ziņas?

- Pārbaudi dzirdētās vai lasītās ziņas! •  
Citiem stāsti tikai pārbaudītas ziņas!
- Sarunā ar citiem iebilsti pret viltus ziņām!

Ziņas var pārbaudīt ar 4 jautājumiem.

## 1. Kas ir ziņu autors?

Ziņu autors ir uzticams.

Ziņu saņemšanas vieta ir uzticama.

## 2. Kad ziņas ir rakstītas vai rādītas?

Ziņas ir jaunas.

Ziņās notikumi ir nesen notikuši.

## 3. Kāds ir ziņu uzdevums?

Ziņas dod cilvēkam patiesu informāciju.

Ziņās ir tikai fakti.

**Fakts ir īstenībā noticis notikums vai izplatīts paziņojums.**

Ziņas ļauj cilvēkam pieņemt lēmumu pašam.

#### **4. No kurienes ziņas ir saņemtas?**

Pie ziņām ir rakstīts autors.

Ziņas var pārbaudīt.

Palīdzi presei un biedrībām stāstīt patiesas ziņas citiem!



Esi modrs!

Ienaidnieks izplata viltus ziņas!

#### **Kā gatavoties krīzei?**

Krīzei gatavojas laikus.

Izrunā ar ģimeni darbības plānu krīzē!

Noskaidro savus pienākumus krīzes laikā!

Izveido tev svarīgo cilvēku sarakstu! Pieraksti bločiņā svarīgās

ziņas par:

- ģimeni;
- draugiem;
- kaimiņiem!

Pieraksti cilvēka:

- vārdu un uzvārdu;
- telefona numuru;
- adresi!

Ar šiem cilvēkiem tu sazināsies krīzē.



Turi mājās krājumus ar krīzē noderīgām lietām! Par krājumiem lasi 13. lapas pusē!

Krājumi tev palīdz izdzīvot krīzē vismaz 1 nedēļu.

Saliec ārkārtas gadījumu somu!

Par ārkārtas gadījumu somu lasi 21. lapas pusē!



## **Kādus krājumus turēt mājās?**

Krājumos jābūt krīzei noderīgām lietām.

### **1. Ūdens**

Ūdens ir svarīgs cilvēka dzīvībai.

Cilvēks dienā izdzer apmēram 3 litrus ūdens.

Krīzē ūdens no krāna var netecēt.

Tāpēc turi mājās dzeramo ūdeni plastmasas pudelēs.

Krīzē ūdens var nebūt arī tualetē.



Aprēķini:

- Cik cilvēku ir tavā ģimenē?
- Cik litru ūdens ģimenei vajag 3 dienām?
- Cik litru ūdens ģimenei vajag 1 nedēļai?

Noskaidro:

- Kur tev tuvumā ir dzeramā ūdens avots vai aka?
- Kā lietot ūdens attīrīšanas tabletes?  
Par to lasi 15. lapa pusē!

Lūdz savai ģimenei nopirkt ūdens attīrīšanas tabletes.  
Tabletes var nopirkt aptiekās, tūrisma un citos veikalos.

## **Kā pareizi lietot ūdens attīrīšanas tabletes?**

Ūdens attīrīšanas tabletes attīra ūdeni no piesārņojuma.

Piesārņojums var būt vīrusi, baktērijas un parazīti.

Krīzē ūdeni var ņemt no ezera, strauta vai dīķa.

Tādu ūdeni ir jāattīra.

Dari tā:

- Izlasi ūdens attīrīšanas tablešu lietošanas instrukciju!  
Noteiktam ūdens daudzumam lieto noteikta daudzuma ūdens attīrīšanas tabletes.
- Ieliec tableti ūdenī un gaidi!  
Ūdenī tablete izšķīst pilnībā.  
Sākumā ūdens ir dzeltenā krāsā.  
Tad ūdens paliek tīrs.
- Nedzer ūdeni uzreiz!
- Pagaidi vismaz 30 minūtes!
- Ar tabletēm attīrītu ūdeni dzer reti!

**Ūdens attīrīšanas tabletes lieto tikai ārkārtas gadījumā!**

## **2. Pārtika**

Krīzē tavā mājā var nebūt ūdens, gāzes un elektrības.

Bez ūdens nevar uztaisīt ēdienu.

Bez gāzes nestrādā gāzes plīts.

Bez elektrības nestrādā ledusskapis un elektriskā plīts.





- kafiju un tēju;
- cukuru, medu un šokolādi;
- sāli;
- riekstus un citus produktus.

Pārbaudi pārtikas derīguma termiņu 1 reizi mēnesī!

Pagatavo un apēd pārtiku pirms derīguma termiņa beigām.

Nopērc vietā jaunu pārtiku.

Vai tev mājās ir mājdzīvnieks?

Piemēram, suns vai kaķis.

Sagādā pārtikas krājumus arī savam mājdzīvniekam!

### **3. Zāles**

Krīzē var nestrādāt aptiekas.

Krīzē var nestrādāt ģimenes ārsts.

Tāpēc saliec kastītē vai maisiņā pirmās palīdzības aptieciņu.

**Pirmās palīdzības aptieciņā liec tādas zāles:**

- pret sāpēm;
- pret augstu temperatūru;
- pret sliktu vēdera darbību;

- pret alerģiju;
- pret lielu satraukumu.

**Ja tu lieto zāles katru dienu,**

Pirmās palīdzības aptieciņā liec arī savas ikdienas zāles!

Pirmās palīdzības aptieciņā liec tādas lietas:

- dezinfekcijas līdzekli;
- plāksterus, marles saites, salvetes;
- šķēres ar apaļiem galiem;
- termometru;
- izdzīvošanas segu.

**Izdzīvošanas sega taisīta no īpaša materiāla.**

Sega pasargā no aukstuma vai karstuma.

Izdzīvošanas segu var nopirkt aptiekās, tūrisma un citos veikalos.



Pārbaudi zāļu derīguma termiņu!

Turi aptieciņā tikai derīgas zāles!

## 4. Higiēnas preces

Higiēnas preces palīdz tev būt tīram un veselam.

Higiēnas preces ir:

- ziepes;
- zobu pasta un zobu birste;
- šampūns;
- mitrās salvetes un citas preces.



Higiēnas preces katram ir savas.

## Ko likt ārkārtas gadījumu somā?

Ārkārtas gadījumu soma palīdz tev izdzīvot krīzē pirmās 3 dienas.

Ārkārtas gadījumu somā liec:

- Pases vai ID kartes kopiju.
- Saziņai vajadzīgās lietas:
  - blociņu un zīmuļus;
  - svarīgo telefona numuru sarakstu;
  - lādētāju telefonam;

- mazu radio ar rezerves baterijām;
- naudu 5 eiro, 10 eiro un 20 eiro banknotēs. **Saziņa ir apmainīšanās ar ziņām.**

- Pārtiku un ūdeni:

- bez gatavošanas ēdamu pārtiku; - nazi;
- konservu attaisāmo; - karoti;
- metāla bļodiņu un krūzīti;
- dzeramo ūdeni 3 dienām;
- ūdens filtru un ūdens attīrīšanas tabletes;
- tūrista plītiņu.

- Siltumam un gaismai vajadzīgās lietas:

- sveces un sērkokļus vai šķiltavas;
- lukturīti un baterijas;
- siltas drēbes, rezerves apakšveļu un ērtus apavus;
- guļammaisu vai segu un tūrista paklājiņu.

**Guļammaiss ir īpašs maiss gulēšanai aukstumā.**

- Citas lietas:

- līmlenti, diegu, adatas, šķēres;

- dvieli, tualetes papīru, salvetes;
- higiēnas preces;
- rezerves brilles vai kontaktlēcas; - pirmās palīdzības aptieciņu.

Par aptieciņu lasi 18. lapas pusē.

Pie ārkārtas gadījumu somas var pielikt telti.

## **Ko darīt evakuācijas laikā?**

- Uzmanīgi ieklausies paziņojumā par evakuāciju.
- Atceries un pieraksti:
  - evakuācijas virzienu, ○
  - evakuācijas galamērķi, ○
  - tikšanās vietu evakuācijai.
- Par evakuāciju pasaki savai ģimenei.
- Visur ņem līdzi savu ID karti vai pasi.
- Ņem līdzi ārkārtas gadījuma somu!
- Pirms dodies prom no mājām:

- atslēdz ūdeni, gāzi un elektrību; ○ aiztaisi logus un aizslēdz durvis!
- Ej uz tuvāko evakuācijai noteikto tikšanās vietu! Atbildīgie dienesti tev palīdzēs.
- Ej tikai pa atbildīgo dienestu ieteiktiem ceļiem!
- Vari braukt ar mašīnu uzreiz uz evakuācijas galamērķi.



Noskaidro!

Kur un kā tavā dzīvesvietā atslēgt:

- ūdeni;
- gāzi;
- elektrību.

Ievēro:

- Saņem atbildīgo dienestu atļauju atgriezties mājās!
- Atgriezies mājās tikai pēc atļaujas saņemšanas!

- Valkā no karavīru formām atšķirīgas drēbes!
- Neej tuvu nezināmiem cilvēkiem ar ieročiem!
- Neaiztiek pamestus ieročus vai aizdomīgus priekšmetus!
- Neaiztiek kaujas lādiņus vai mīnas!

## Ko darīt krīzes laikā?

1. Saglabā mieru!
2. Lūdz palīdzību ģimenei!
3. Pildi atbildīgo dienestu norādījumus!

Krīze var būt arī karš.

Karā Latvijas valdība ziņo par ārkārtas stāvokli.

Karā valsti un cilvēkus sargā armija un citi atbildīgie dienesti.



**Atceries!**

**Latviju aizsargās!**

**Uzticies ziņām no atbildīgajiem dienestiem!**

# Kā pretoties ienaidniekam?

## Kara laikā tev ir pienākumi:

- Rūpēties par sevi.
- Palīdzēt atbildīgajiem dienestiem glābšanas darbos.

Piemēram, novākt mājas drupas.

- Nodot valsts aizsardzībai vajadzīgos priekšmetus.

Piemēram, savu mašīnu, telefonu un citas lietas.

- Ievērot Latvijas likumus.

## Kara laikā tev ir tiesības:

- Neievērot ienaidnieka izdotos likumus.
- Atteikties strādāt ienaidnieka labā.

## Ja tu esi ienaidnieka ieņemtajā valsts daļā:

- Evakuējies uz Latvijas armijas sargātu valsts daļu!

Tur ir droši.

- Nesadarbojies ar ienaidnieku!





Tavs atbalsts Latvijas aizsardzībai ir svarīgs!

# Atbalsti valsts aizsardzību!

Padomā un izvērtē!

Kā tu vari atbalstīt valsts aizsardzību?

- Palīdzi būvēt:
  - aizsardzības nocietinājumus; - pārvietošanās traucēkļus!

Dari to tikai kopā ar atbildīgajiem dienestiem!

- Atbalsti un palīdzi ugunsdzēsējiem, policistiem un karavīriem!
- Aicini strādāt valsts aizsardzībā:
  - darba biedrus;
  - ģimeni;
  - draugus!

## Ko darīt apšaudes vai uzlidojuma laikā?

**Uzlidojums ir uzbrukums ar lidmašīnu.**

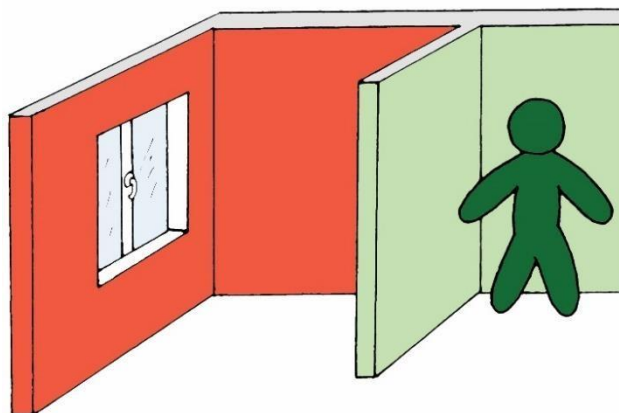
Uzlidojuma laikā no lidmašīnas var mest uz zemi sprāgstošas bumbas.

**Kā tu vari sevi pasargāt telpās?**

- Ej uz mājas pagrabu!

Ja nav pagraba vai pagrabs ir slēgts?

- Slēpies dziļāk mājā.
- Ej prom no logiem!  
Stikli var tevi savainot.
- Ievēro “vismaz 2 sienu” noteikumu.  
Slēpies aiz vismaz 2 sienām!  
2 sienas pasargās tevi no šāviņiem un atlūzām.



**Kā tu vari sevi pasargāt ārpus telpām?**

- Gulies uz zemes! • Sargi savu galvu!
- Mēģini nokļūt drošā vietā:
  - Lēni lien pa zemi! Vai:
  - Pārskrien no viena aizsega aiz cita!

Skrien tikai mazus gabalus!

Izvēlies tuvākos aizsegus!

### **Aizsegi var būt:**

- aiz mašīnām;
- aiz mājām; - aiz citiem priekšmetiem.

- Slēpies tuvākās mājas pagrabā!
- Slēpies mūra mājā.
- Slēpies no ienaidnieka lidaparātiem.

**Lidaparāts ir lidmašīna vai cita lidojoša ierīce.**



**Ja dzirdi brīdinājumu par apšaudi,  
Slēpies tuvākajā drošajā vietā!**

Ienaidnieks var uzbrukt ar ķīmiskiem ieročiem.

Par uzbrukumu brīdina ar skaļruņiem un trauksmes sirēnām.

Seko līdzī atbildīgo dienestu ziņām!

## **Ko darīt ķīmiskā uzbrukuma gadījumā?**

## **Ķīmiskajā uzbrukumā izmanto indi.**

Inde saindē:

- cilvēkus;
- dzīvniekus;
- augus;
- pārtiku un ūdeni.

Ķīmiskā uzbrukuma vietā var būt:

- aizdomīgi dūmi;
- gāzes smaka;
- aizdomīgi pilieni;
- smakšanas sajūta;
- niezoša sajūta degunā un kaklā.

Dari tā!

### **Ja esi telpās:**

- Aizver logus un ventilācijas lūkas!
- Izslēdz kondicionieri!
- Ej uz telpu bez logiem!

## **Ja esi ārpus telpām:**

- Aizsedz muti un degunu ar mitru audumu!
- Ej prom no piesārņotās vietas!  
Pārbaudi vēja virzienu!  
Vējam jāpūš tev no sāniem.
- Palīdzi apkārtējiem!
- Neej atpakaļ uz ķīmiskā uzbrukuma vietu!  
Tā vieta ir piesārņota.
- Novelc drēbes!  
Ieliec drēbes maisā un aizsien galu!
- Nomazgājies ar ziepēm un ūdeni!  
Uzvelc citas drēbes!
- Sagaidi palīdzību no atbildīgajiem dienestiem!
- Neej pats uz slimnīcu vai mājām!

## **Ko darīt kodolieroču uzbrukuma gadījumā?**

Ienaidnieks var uzbrukt ar kodolieročiem.

**Kodolierocis ir spēcīgs kaujas lādiņš.**

Kodolieroča sprādzienā rodas radiācija. Radiāciju neredz.

Taču no radiācijas var nomirt.

Dari tā!

### **Ja esi ārpus telpām:**

- Ātri slēpies no sprādziena! Meklē aizsegu!  
Aizsegs var būt mūra vai ķieģeļu siena.
- Slēpies tuvākajā mājā!  
Vislabāk slēpties mūra vai ķieģeļu mājā.

### **Ja esi telpās:**

- Aizver logus un ventilācijas lūkas!
- Izslēdz kondicionieri!
- Ej uz pagrabu vai paliec mājas pirmajā stāvā!
- Ievēro “vismaz 2 sienu” noteikumu!
  
- Novelc drēbes!  
Ieliec drēbes maisā un aizsien galu!
- Nomazgājies ar ziepēm un ūdeni!  
Uzvelc citas drēbes!

- Paliec telpās vismaz 24 stundas.
- Telefoni var nestrādāt.  
Klausies Latvijas Radio!
- Ēd tikai iepakotu pārtiku un ūdeni!
- Nesmēķē!



Ķīmiskais uzbrukums vai radiācija ir bīstama pirmajās stundās!

Paliec telpās!

## Vai pazīsti Latvijas atbildīgos dienestus?

Atbildīgo dienestu darbiniekiem ir dienesta apliecības.

Darbinieks tev var uzrādīt savu dienesta apliecību.

Atbildīgo dienestu darbiniekiem ir īpašs apģērbs.

Apskati un atceries atbildīgo dienestu īpašo apģērbu!





karavīrs



policists



ātrās medicīniskās palīdzības darbinieks



ugunsdzēsējs glābējs





robežsargs

## Tests

Vai esi gatavs krīzei?

Pildi šo testu!

Ieraksti kvadrātiņā savu atbildi!

Kvadrātiņā raksti “jā” vai “nē”!

---

Man ir saliktas vajadzīgās lietas ārkārtas gadījumu somā.

Man ir pierakstīti svarīgo cilvēku telefona numuri un adreses.

Esmu pārbaudījis zāļu krājumus un zāļu derīguma termiņus.

Man mājās ir pārtikas un ūdens krājumi vismaz 3 dienām.

Es pazīstu atbildīgo dienestu īpašo apģērbu:

- karavīru;
- ugunsdzēsēju  
glābēju; - policistu;
- ātrās medicīniskās  
palīdzības darbinieku; -  
robežsargu.

Es zinu atbildīgo dienestu telefona numurus.

---

**Visos kvadrātiņos ir atbilde “jā”? Apsveicam!**

Tu esi gatavs krīzei.

## **Vai kādā kvadrātiņā ir atbilde “nē”?**

Tu vēl neesi pilnībā gatavs krīzei.

Lūdz palīdzību ģimenei vai draugiem!

Parādi viņiem savu testa rezultātu!

Pabeidziet gatavoties krīzei kopā!

