

KĀ RĪKOTIES KRĪZES SITUĀCIJĀ?

- 1 Saglabā mieru.
- 2 Pildi atbildīgo dienestu rīkojumus.
- 3 Palīdzi tuviniekiem.
- 4 Noskaidro, vai kaimiņiem un cilvēkiem blakus nav nepieciešama palīdzība.
- 5 Iesaisties kā brīvprātīgais, sniedz atbalstu.
- 6 Arī Tu vari sniegt atbalstu pirmajās dienās ar savām zināšanām un prasmēm, materiāli tehniskiem līdzekļiem un resursiem, psiholoģisko atbalstu cietušajiem, atbalstu ģimenēm, kuru locekļi iesaistīti apdraudējuma pārvarēšanā, vai citādi palīdzēt.
- 7 Ja iespējams, turpini darbu, it īpaši tad, ja strādā iestādē vai uzņēmumā, kas nodrošina sabiedrību ar kritiskiem pakalpojumiem: elektrība, sakari, ārstniecība u.tml.



NEESI KŪTRS UN VIENALDŽĪGS, IESAISTIES!



Varbūt Tu pazīsti kādu,
kuram krīzes gadījumā
vajadzīga palīdzība?

ŪDENS



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.



APRĒKINI:

cik litru dzeramā ūdens Tev un Taviem tuviniekiem ir nepieciešams glabāšanai mājās, lai tā pietiktu vismaz 3 dienām (ieteicams nedēļai)!



NOSKAIDRO:

kur tuvākajā apkārtnē dabā pieejamas dzeramā ūdens vietas (akas, avoti) un kā lietojamas ūdens attīrīšanas tabletes?

PĀRTIKA



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

- 1 glabājamu istabas temperatūrā;
- 2 ar ilgu derīguma termiņu (vismaz 6 mēn.);
- 3 pagatavojamu bez liela ūdens daudzuma un termiskās apstrādes;
- 4 pēc iespējas sārtīgāku, ar augstu kaloriju daudzumu.



GLABĀ:

konservus un konservētus produktus, sakņaugus, makaronus, graudaugus, sausmaizītes, ātri pagatavojamās zupas, miltus, eļļu, cieta sieru, kafiju, tēju, cukuru, medu, ievārījumu, riekstus, u.c.



SEKO LĪDZI:

glabāto pārtikas produktu derīguma termiņam. Kad tas tuvojas beigām, izmanto tos uzturā un atkal papildini ilgi glabājamo produktu krājumus.



NEAIZMIRSTI:

par mājdzīvnieku pārtikas krājumiem.