JEI KRIZĖ ARBA KARAS:

KAIP ELGTIS

Informacinis leidinys, skirtas visiems Lietuvos gyventojams



Leidinio audio versiją

LEIDINĮ PARENGĖ:

LIETUVOS RESPUBLIKOS
KRAŠTO APSAUGOS MINISTERIJA

LEIDINYS PARENGTAS BENDRADARBIAUJANT SU:

LIETUVOS
KARIUOMENĖ

MOBILIZACIJOS IR PILIETINIO
PASIPRIEŠINIMO DEPARTAMENTAS PRIE
KRAŠTO APSAUGOS MINISTERIJOS

BLUE / YELLOW

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama
Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos
Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB)

ISBN 978-609-412-244-6

© Lietuvos Respublikos krašto apsaugos ministerija, 2024

Turinys

Kodėl šis leidinys svarbus? /4

1. Pasirengimas krizėms arba karui /5

- Kodėl pasiruošimas būtinas jau dabar? /5
- Ar tikrai būčiau naudingas? /5

2. Pasiruošimas taikos metu /6

- Kaip paruošti savo namus? /6
- Kaip šeimai pasirengti krizei ar karui? /7
- Kaip paruošti pirmosios pagalbos rinkinį? /8
- Kokiomis maisto atsargomis pasirūpinti iš anksto? /9
- Kas turi būti išvykimo krepšyje? /10
- Organizacijos „Blue / Yellow" ir ukrainiečių patarimai /12

3. Pilietinis pasipriešinimas /13

- Atsparumas ir dezinformacija /13
- Pilietinė valia /14

4. Kaip elgtis ištikus krizei ar kilus karui? /14

- Ką daryti, jei Lietuvai kiltų pavojus? /14
- Ką reikia žinoti, jeigu būtų paskelbta mobilizacija? /15
- Kaip elgtis karo padėties metu? /16
- Jei esate okupuotoje teritorijoje... /18
- Jei pasiryšite priešintis, turite teisę... /18
- Evakuacija /18

5. Psichologinė pagalba karo metu /19



Kodėl šis leidinys svarbus?

Lietuva gyvena vieną ilgiausių laisvės ir ekonominio pakilimo periodų per visą savo istoriją. Sukūrėme saugią ir stabilią visuomenę, esame stipri valstybė, priklausome galingiausioms pasaulio sąjungoms. Tačiau, kaip parodė mūsų ilga istorija ir dabartiniai įvykiai pasaulyje, saugumą ir nepriklausomybę reikia nuolat ginti ir stiprinti.

Nors ir esame stipriausio saugumo aljanso – NATO nariai ir turime tvirtus saugumo įsipareigojimus Europos Sąjungoje, kiekvienas iš mūsų turime atsakomybę būti pasiruošę pasirūpinti savo ir savo artimųjų saugumu krizės atveju. Šiame leidinyje rasite praktinių patarimų, kaip pasiruošti krizinėms situacijoms ir kaip elgtis joms įvykus, kaip išgyventi per pirmąsias 3 dienas, kol valstybės institucijos atkurs būtiniausias paslaugas arba suteiks reikiamą pagalbą. Dėl to labai svarbu, kad su šiuo leidiniu susipažintų kiekvienas Lietuvos gyventojas.

Mūsų stiprybė yra gebėjimas padėti vieni kitiems ir pasiruošimas bet kokioms grėsmėms. Išsaugokite šį leidinį – jūsų pasirengimas yra mūsų visų saugumo garantas.

Saugokime ir ginkime savo tėvynę, šeimą ir namus.



Pasirengimas krizėms arba karui

Kodėl pasiruošimas būtinas jau dabar?

Elektros ir vandens tiekimo sutrikimai, parduotuvių uždarymas, ryšio ir interneto nebuvimas – tai gali tapti realybe kilus krizei arba karui. Tokiomis sąlygomis sunku pasirūpinti maisto, vandens ar degalų atsargomis, gauti reikalingų vaistų ar susisiekti su artimaisiais. Todėl labai svarbu iš anksto pasirūpinti būtinais daiktais ir žinoti, kaip elgtis krizės metu.

Ar tikrai būčiau naudingas?

Stebėdami karą Ukrainoje, daugelis iš mūsų esame pagalvoję: ką daryčiau, jei tai nutiktų Lietuvoje? Kaip elgčiausi, kuo galėčiau būti naudingas ir kaip pasirūpinčiau artimaisiais? Kiekvienas pilietis gali prisidėti prie laisvės išsaugojimo ir kovos už ją. Ukrainos pavyzdys rodo, kad reikia tik noro – tikrai rasite, kaip savo žiniomis ir įgūdžiais prisidėti prie pasipriešinimo.

Štai, keli pavyzdžiai:

- Dirbate medicinos srityje, policijoje ar ugniagesių tarnyboje? Jūs būtumėte labai svarbūs gelbstint gyventojus ir užtikrinant tvarką krizės metu.
- Esate senjoras? Prisijunkite prie nevyriausybinių organizacijų, padėkite pažeidžiamiausiems visuomenės nariams.
- Dirbate žiniasklaidoje, mokslo srityje ar esate nuomonės formuotojas? Jūsų pagalba būtų neįkainojama informaciniame kare.

- Mokate valdyti droną? Jūsų įgūdžiai gali padėti stebint teritorijas arba sekant priešo judėjimą.
- Gyvenate užsienyje? Skleiskite informaciją savo šalyje, paneikite dezinformaciją, organizuokite paramą.

Daugiau apie kiekvieno iš mūsų vaidmenį rasite šio leidinio poskyryje „Ką reikia žinoti, jeigu būtų paskelbta mobilizacija?“.

Pasiruošimas taikos metu

Lietuva šiuo metu yra saugi, tačiau svarbu būti pasirengusiems bet kokiai situacijai – šios žinios ir įgūdžiai gali praversti įvairiomis krizinėmis aplinkybėmis.



Kaip paruošti savo namus?

Įsitikinkite, kad namuose yra šie daiktai:

- ☐ pirmosios pagalbos rinkinys;
- ☐ grynieji pinigai, geriausia smulkesniais banknotais;
- ☐ elektros atsargos: įkraunamos išorinės baterijos, akumuliatoriai;
- ☐ daugiafunkcis įrankis-peilis;
- ☐ šviesos šaltiniai: žibintuvėliai, žvakės;
- ☐ degtukai arba žiebtuvėliai;
- ☐ kelioninė dujinė viryklė maisto gamybai;
- ☐ radijo imtuvas su atsarginėmis baterijomis;
- ☐ gesintuvas;
- ☐ šiltos antklodės, miegmaišiai;
- ☐ išvykimo krepšys, jei prireiktų išvykti ar evakuotis.

Kaip šeimai pasirengti krizei ar karui?

Pasikalbėkite su šeimos nariais

Išsiaiškinkite, kas gali nutikti, ir pasitarkite, ką darytumėte pagal išvardytas pasiruošimo ir veiksmų gaires.

Įsidėmėkite saugiausias vietas nelaimės atveju

- Pasidomėkite, kur yra artimiausi kolektyvinės apsaugos statiniai ir priedangos.
- Išsiaiškinkite, kurios vietos namuose yra saugiausios. Informaciją apie tai rasite tolesniuose šio leidinio skyriuose.
- Jeigu turite rūsį ar požeminį garažą, įvertinkite galimybę jį pritaikyti saugiai asmeninei priedangai.



Pasirūpinkite vaikais

- Parodykite vaikams saugiausias namų vietas ir išmokykite juos, ką daryti nelaimės atveju.
- Turėkite edukacinių priemonių, spalvinimo knygelių, žaidimų, kad vaikai būtų užsiėmę ir toliau mokytųsi.
- Paruoškite žaislų ar kitų mėgstamų daiktų, kurie padėtų sumažinti stresą.
- Užtikrinkite pakankamas ilgai galiojančio maisto atsargas kūdikiams.

Pasirūpinkite senjorais

- Užtikrinkite, kad senjorai, jei reikia, turėtų pakankamai vaistų bent mėnesiui.
- Turėkite pasiruošę vežimėlius ar kitas mobilumo priemones, kad galėtumėte lengvai pervežti senjorus, jei reikės evakuotis.
- Pasirūpinkite, kad senjorai turėtų svarbiausių kontaktų sąrašą ir galėtų susisiekti su artimaisiais ir specialiosiomis tarnybomis.

Pasirūpinkite žmonėmis su negalia

- Paruoškite būtinus medicinos reikmenis ir prietaisus, pvz.: papildomas baterijas klausos aparatams, neįgaliųjų vežimėlius, komunikacijos priemones ir kitus būtinus daiktus.
- Turėkite planą, kaip evakuotis su pagalbos priemonėmis ar be jų, jei jos bus prarastos ar sugadintos.



Pasirūpinkite augintiniais

- Turėkite sauso maisto atsargų savo augintiniui, paskiepykite gyvūną nuo pasiutligės, turėkite jo transportavimo dėžę, pavadėlį, antsnukį; gyvūnui ant kaklo užkabinkite ženklą su jo vardu ir dviejų žmonių kontaktais.
- Jei įmanoma, iš anksto susitarkite su draugais ar šeimos nariais, gyvenančiais saugioje vietoje, dėl gyvūno priežiūros.

Pasirenkite šeimos veiksmų planą

- Numatykite dvi susitikimo vietas šeimos nariams, jei nutiktų nelaimė ir reikėtų palikti namus: vieną lauke ir kitą pas artimus žmones.
- Sutarkite, kaip veiksite, jei krizės atveju būsite skirtingose vietose.
- Įsidėmėkite artimųjų telefonų numerius, taip pat susitikimo vietų adresus.
- Būkite paruošę automobilį galimai evakuacijai. Važinėkite su pilnu degalų baku ir papildykite jį, kai šis ištuštėja iki pusės. Turėkite galiojantį draudimą ir techninės apžiūros rezultatų kortelę (ataskaitą). Iš automobilio niekada neišimkite pirmosios pagalbos rinkinio ir gesintuvo.

Kaip paruošti pirmosios pagalbos rinkinį?



Kiekvienam šeimos nariui rekomenduojama turėti:

- standartinį pirmosios pagalbos rinkinį (tokį kaip automobilyje);
- 2 turniketus;
- papildomų svarbiausių medikamentų ir reguliariai vartojamų vaistų.

Rekomenduojami papildomi vaistai:

- skausmą ir karščiavimą mažinantys vaistai, pvz.: ibuprofenas 400 mg, paracetamolis 500 mg ar kt.;
- vaistai virškinimo sistemai gerinti: vaistai nuo viduriavimo, pvz., loperamidas 2 mg, nuo vidurių užkietėjimo, pvz., bisakodilis 5 mg, nuo padidėjusio skrandžio rūgštingumo, pvz., omeprazolis 20 mg;
- vaistai nuo alergijos ar kiti antihistamininiai vaistai, pvz., bilastinas 20 mg;
- antiseptikas;
- kasdien vartojami šeimos narių vaistai (atkreipkite dėmesį į galiojimo datą).



Kokiomis maisto atsargomis pasirūpinti iš anksto?

- ☐ Mėsos konservai
- ☐ Liofilizuotas (šaltyje džiovintas) maistas
- ☐ Džiovinta mėsa
- ☐ Baltymų ir angliavandenių mišiniai (juos dažniausiai vartoja sportininkai)
- ☐ Riešutai ar iš jų gaminama chalva
- ☐ Juodasis šokoladas
- ☐ Javainių ir baltyminiai batonėliai
- ☐ Džiovinti duonos traškučiai ir grūdų trapučiai
- ☐ Džiovinti vaisiai ar jų mišiniai
- ☐ Avižiniai dribsniai

Visus šiuos produktus laikykite sausoje, tamsioje vietoje. Turėkite tiek maisto atsargų, kad jūsų šeimai užtektų bent 3 paroms.

Kaip kaupti, atnaujinti ir saugoti maisto atsargas?

- Kaupdami atsargas, pirmenybę teikite įprastiems ir mėgstamiems produktams.
- Sekite maisto galiojimo datą.
- Pagalvokite, kaip gamintumėte maistą, jei nutrūktų elektros ar vandens tiekimas. Turėkite produktų, kurie tinkami vartoti be vandens ar nepašildyti.

Pasirūpinkite vandens atsargomis namuose

- Žmogui 3 paroms reikia turėti apie 9–12 litrų vandens (maistui ir higienai).
- Tualeto bakelyje esantis vanduo, jei nėra užsistovėjęs, taip pat tinkamas vartoti.
- Įsigykite kelioninį vandens filtrą arba vandens valymo tablečių – tai leistų vartoti vandens telkinių vandenį.



Kas turi būti išvykimo krepšyje?

Išvykimo krepšys – tai talpi, tvirta ir patogi kuprinė arba krepšys. Į jį sudėkite būtiniausius daiktus pagal toliau rekomenduojamus sąrašus.

PRIVALOMA

1. Maisto davinys 3 paroms
2. Vanduo 3 paroms
3. Vandens valymo filtras arba tabletės
4. Pirmosios pagalbos rinkinys ir vandenilio peroksido tirpalas
5. Miegmaišis arba tvirtas pledas
6. Būtiniausių rūbų komplektas
7. Svarbiausi dokumentai, grynieji pinigai, juvelyrika

SVARBU

1. Vandeniui atsparūs dėklai gryniesiems pinigams, juvelyrikai ir dokumentams
2. Galvos žibintuvėlis su papildomais elementais
3. Radijo imtuvas su papildomais elementais
4. Daugiafunkcis įrankis-peilis
5. Degtukai ir (arba) žiebtuvėlis, sudėti į vandeniui atsparią dėžutę
6. Išorinė baterija telefonui krauti ir krovimo laidas
7. Atspausdintos artimųjų nuotraukos (jei prireiktų jų ieškoti)

PAPILDOMA

1. Hipoterminė antklodė
2. Turistinis audinys (pastogei)
3. Drabužiai persirengti
4. 12 l vandens mažuose buteliukuose
5. Tualeto reikmenys
6. Pieštukas ir užrašų knygutė
7. Išorinės baterijos ir nešiojamieji įkrovikliai
8. Stalo įrankių rinkinys ir lengva lėkštė
9. Respiratorius
10. Virvė (bent 3 m)
11. Žiūronai
12. Maistas kūdikiams, sauskelnės, drėgnos servetėlės
13. Žaislai ar knygos vaikams
14. Apsauginė skarelė
15. Tvirtas karabinas (laikiklis)
16. Siuvimo reikmenų rinkinys
17. Lietpaltis
18. Cigaretės (kaip mainų objektas)
19. Metalinė lankstoma viela (bent 2 m)



Organizacijos „Blue / Yellow“ ir ukrainiečių patarimai

- **Draugiški santykiai su kaimynais.** Susipažinkite, plėtokite gerus santykius su kaimynais, sužinokite, kokių įgūdžių jie turi ir kuo galite būti naudingi vieni kitiems.
- **Atsakomybė už bendruomenę.** Krizių metu labai reikalingi lyderiai. Jei esate tokio asmenybės tipo žmogus, tobulinkite lyderystės įgūdžius.
- **Psichologinis pasiruošimas.** Stenkitės žvelgti į priekį ir numatyti, kas gali atsitikti. Ruoškitės ir praktiškai, ir psichologiškai. Jei jaučiate didelį nerimą, kalbėkite apie tai su žmonėmis, kuriais pasitikite.
- **Degalų atsargos.** Jei turite galimybę, saugiai laikykite apie 100 l degalų atsargas. Atkreipiame dėmesį, kad dyzeliną reikia keisti bent kas 6 mėnesius.
- **Maisto ruošimo įranga.** Turėkite vandens ir maisto virimo įrangą, kurios minimali talpa – vienas litras.
- **Laikykitės griežtos higienos.** Kai tik yra galimybė, visada plaukite rankas.
- **Įrankiai.** Turėkite darbo įrankių rinkinį (atsuktuvai, replės ir kt.) arba bent vieną gerą metalinį kastuvą ir peilį.
- **Elektros atsargos.** Turėkite bent po kelias įkraunamas išorines baterijas kiekvienam šeimos nariui.
- **Rašymo priemonės.** Turėkite popieriaus, rašiklių ir žymiklių.
- **Kompasas.** Turėkite paprastą veikiantį kompasą ir išmokite juo naudotis.
- **Plaukų džiovintuvas.** Jei tik yra galimybė, krizinės situacijos metu pasiimkite jį. Ukrainiečiai džiovintuvą naudojo batams, kojinėms, rūbams džiovinti, kai tik turėdavo elektros.

„Blue / Yellow“ jau 10 metų remia Ukrainos kovą už laisvę.

Galite paremti skambindami

1482

(5 Eur) arba kitais būdais –
www.blue-yellow.lt





Pilietinis pasipriešinimas

Pilietinis pasipriešinimas gali būti dvejopas:

- neginkluotas pasipriešinimas (piliečių dalyvavimas valstybės gynyboje naudojant nekarines, nesmurtines priemones);
- ginkluotas pasipriešinimas (piliečių dalyvavimas valstybės gynyboje naudojant karines priemones, prisijungiant prie Lietuvos ginkluotųjų pajėgų).

Atsparumas ir dezinformacija



Kuo mes atsparesni, tuo sunkiau priešams padaryti mums žalos. Todėl **BŪTINA** kritiškai vertinti visą gaunamą informaciją.

Patarimai, kaip išvengti dezinformacijos spąstų

- **Tikrinkite informaciją savarankiškai.** Visada patys ieškokite informacijos ir patikrinkite informaciją, kurią gaunate.
- **Naudokite kelis šaltinius.** Netikėkite gandais ir visada naudokite daugiau nei vieną patikimą šaltinį, kad patikrintumėte informaciją.
- **Neskleiskite nepagrįstų gandų.** Jei nesate tikri, kad informacija patikima, neskleiskite jos toliau.
- **Reaguokite į dezinformaciją.** Jei susidūrėte su melaginga informacija, pateikite faktus ir paneikite ją, taip padėsite apsaugoti kitus piliečius.
- **Įsidėmėkite!** Jei Lietuvą užpultų kita šalis, niekada nepasiduotume. Visa informacija apie pasipriešinimo nutraukimą būtų melaginga.

Pilietinė valia

Potencialus agresorius, matydamas visuomenės pasiryžimą priešintis, gali būti labiau linkęs atsisakyti ketinimų įsiveržti.

Pilietinę valią stiprinsite:

- puoselėdami patriotines vertybes šeimoje;
- domėdamiesi valstybės gyvenimu ir dalyvaudami jame, palaikydami demokratinius procesus;
- dalyvaudami nevyriausybinių organizacijų veikloje;
- domėdamiesi valstybės istorija, kultūra, papročiais.

Kaip elgtis ištikus krizei ar kilus karui?



Ką daryti, jei Lietuvai kiltų pavojus?

- Pasistenkite išlaikyti ramybę ir susikaupimą.
- Išgirdę sirenas ar kitokius pavojaus signalus, įjunkite nacionalinę televiziją ar radiją, sekite patikimus, oficialius informacijos šaltinius – valstybės institucijų skelbiamas naujienas.
- Žiniasklaidos kanalais arba mobiliuoju telefonu gavę pranešimą apie krizę ar pavojų, vadovaukitės nurodymais.
- Be ypatingos priežasties neišvykite iš namų.
- Jei įmanoma, tęskite darbą, ypač jei dirbate įmonėje ar įstaigoje, teikiančioje būtinąsias paslaugas.

Ką reikia žinoti, jeigu būtų paskelbta mobilizacija?

Lietuvos Respublikos Seimas gali nuspręsti paskelbti šalyje mobilizaciją, kad padidintų Lietuvos galimybes apsiginti. Paskelbus mobilizaciją, visuomenė turi susitelkti, kad būtų užtikrintos gyvybiškai svarbios valstybės funkcijos. Paskelbus mobilizaciją, galite būti kviečiami padėti įvairiais būdais.

Valstybės tarnautojams

- Jei priklausote civilinio mobilizacinio personalo rezervui (CMPR), veikite pagal savo darbovietės mobilizacijos planą.
- Jei nepriklausote CMPR, rūpinkitės artimųjų saugumu ir eikite į darbą.

Karo prievolininkams ir buvusiems profesinės karo tarnybos kariams

- Jei esate įrašytas į CMPR, laikykitės darbovietės mobilizacijos plano. Jei nežinote, ar esate įrašytas, vadinasi, nesate CMPR sąrašuose.
- Jei nesate įrašytas į CMPR, rūpinkitės artimųjų saugumu, eikite į darbą ir klausykite informacijos per visuomenės informavimo priemones.

Įmonių, institucijų ar kitų organizacijų darbuotojams

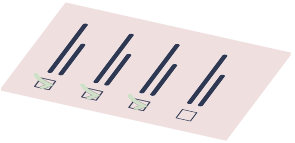
Jei jūsų organizacija nutraukė veiklą, jūsų paslaugų gali prašyti savivaldybės administracija.

Medicinos srities darbuotojams, policininkams, ugniagesiams

Toliau vykdykite savo tiesiogines pareigas, nebent bus nurodyta kitaip.

Ginklą turintiems piliečiams

Jei nesate karo prievolininkas, CMPR narys ar šaulys, laukite valdžios pranešimų dėl tolesnių veiksmų.



Komendantūros nariams

Jei esate įtraukti į komendantūrų sąrašus ir turite karinių įgūdžių, saugosite savo gyvenamojoje vietovėje esančius svarbius objektus, užtikrinsite, kad būtų laikomasi komendanto valandos, stebėsite aplinką ar atliksite kitas Lietuvos kariuomenės pavestas užduotis.

Nedirbantiems asmenims, neturintiems ginklo ir nepriklausantiems CMPR ar šauliams, aktyviems piliečiams

- Prisijunkite prie savanoriškų organizacijų (Raudonojo Kryžiaus, „Carito“, Maltiečių ordino, „Maisto banko“).

LIETUVOS RAUDONASIS KRYŽIUS

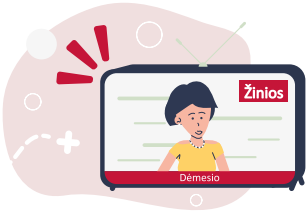
caritas

Maltiečiai

Maistobankas

- Padėkite savo savivaldybei: prisidėkite prie administracijos direktoriaus skiriamų darbų, kad kartu užtikrintume valstybės pasirengimą gynybai ar kitas gyvybiškai svarbias funkcijas.

Kaip elgtis karo padėties metu?



Užpuolus priešui, kilus oro pavojui ar kitoms karinėms grėsmėms

- Įsijunkite televiziją ar radiją ir klausykitės oficialių valstybės žinių.
- Išlaikykite ramybę, nesinervinkite ir perspėkite artimuosius bei kaimynus.
- Be ypatingos priežasties neišvykite iš savo gyvenamosios vietos.
- Gavę nurodymą slėptis, apsirenkite, pasiimkite iš anksto parengtą išvykimo krepšį ir skubėkite į nurodytą apsaugai nuo karo grėsmių pritaikytą priedangą.
- Jei liekate namuose, išjunkite šviesą, užtraukite užuolaidas, langų stiklus apklijuokite lipnia juosta, įleiskite į vidų augintinius, slėpkitės kambaryje be langų arba rūsyje. Jei slepiatės rūsyje, praneškite apie tai kaimynams arba draugams.

Kai šalia aidi šūviai ar vyksta susišaudymas

- Jei esate lauke, nebėkite, griūkite ant žemės ir rankomis prisidenkite galvą.
- Kol aidi šūviai, stenkitės kuo labiau prisispausti prie žemės, o jiems nurimus, šliaužkite į saugesnę vietą (požeminę perėją, rūsį, griovį ir pan.).
- Pasigirdus šūviams jūsų name, nesiartinkite prie langų.
- Jei jums būnant namuose pasigirsta susišaudymas, griūkite ant grindų, nušliaužkite išjungti šviesos, nepastebėti užtraukite užuolaidas, šliaužkite į patalpą be langų (pvz., vonios kambarį).
- Jei namuose nesaugu, eikite į artimiausią kolektyvinės apsaugos statinį, kur jums bus suteiktas prieglobstis ir pagalba.

Sprogimo vietoje (arba po sprogimo)

- Griūkite ant žemės ir rankomis prisidenkite galvą, jei yra galimybė, pasinaudokite bet kokia tinkama priedanga.
- Nugriaudėjus sprogimui, neskubėkite palikti priedangos.
- Jei sprogimas įvyko pastate, naudokitės avariniais išėjimais. Naudotis liftais draudžiama.
- Jei yra sužeistų asmenų, padėkite jiems evakuotis į saugią vietą ir suteikite pirmąją pagalbą.
- Nelieskite įtartino daikto ar sprogmens.
- Padėkite valyti griuvėsius, kelius, šalinti oro antpuolio padarinius.

Jeigu jūsų mieste ar gyvenvietėje pasirodė priešo kariai

- Stenkitės išlikti ramūs.
- Jei matote kieme karius, nesiartinkite prie jų.
- Pasirūpinkite vaikais, neleiskite jų į lauką.
- Nefilmuokite ir nefotografuokite priešo karių arba darykite tai nepastebimai.
- Kalbėdami su ginkluotu žmogumi nelaikykite rankų kišenėse, nedarykite staigių judesių. Nesiginčykite su žmogumi, kurio rankose ginklas.

- Jei į jūsų namus atėję ginkluoti žmonės ketina juose įsikurti, išeikite iš namų.
- Jei jums reikia į miestą, verčiau eikite pėsčiomis, o ne važiuokite automobiliu.

Jei esate okupuotoje teritorijoje...

- evakuokitės į Lietuvos kariuomenės kontroliuojamą šalies dalį;
- toliau laikykitės Lietuvos Respublikos įstatymų;
- nesikliaukite okupacinėmis pajėgomis;
- atsiribokite nuo priešo sprendimų ir veiksmų;
- nedalyvaukite priešo demonstracijose ir kampanijose, neduokite priešui interviu ir neleiskite filmuoti savęs;
- nedalyvaukite neteisėtuose rinkimuose ar referendumuose.

Jei pasiryšite priešintis, turite teisę...

- bendradarbiaudami su Lietuvos kariuomene, vykdyti ginkluotą pasipriešinimą (įskaitant sabotažą) priešo pajėgoms;
- vykdyti pilietinio nepaklusnumo akcijas, pvz., nesilaikyti okupacinių pajėgų priimtų įstatymų;
- atsisakyti stoti į priešo gretas ir dirbti jam;
- organizuoti masinius streikus ir juose dalyvauti;
- remti rezistencinį judėjimą.

Evakuacija

- Atidžiai klausykite pranešimo apie evakuacijos procesą. Užsirašykite evakuacijos vietą, kryptį ir surinkimo punktą.
- Išjunkite elektrą, užsukite dujų ir vandens sklendes, uždarykite langus, užrakinkite namų duris.
- Visur su savimi turėkite asmens tapatybės kortelę arba pasą.
- Naudokitės valdžios rekomenduotais maršrutais ir venkite nežinomų kelių.



- Jei neturite galimybės naudotis savo transporto priemone, eikite į artimiausią surinkimo punktą.
- Apie evakuaciją praneškite savo šeimai.
- Su savimi pasiimkite išvykimo krepšį.



Psichologinė pagalba karo metu

Daugelis žmonių karo metu kenčia nuo nežinomybės, nesaugumo, nerimo, baimės ir nuovargio. Psichologai pataria, kaip valdyti save kritinėmis situacijomis ir kaip padėti savo artimiesiems.

- Palaikykite socialinius ryšius: dalykitės jausmais, mintimis su savo artimaisiais, išklausykite vienas kitą.
- Kiek įmanoma, laikykitės įprastos rutinos, įpročių ir asmeninės higienos.
- Pasirūpinkite savo fizine sveikata: tinkama mityba, miego režimu, fiziniu aktyvumu.
- Naudokite jums tinkamus atsipalaidavimo būdus, pvz.: meditaciją, relaksacijos ar kvėpavimo pratimus.
- Jeigu pastebėjote, kad jūsų artimasis patiria itin stiprų stresą:
  - stenkitės prakalbinti jį, palaikykite akių kontaktą, sakykite: ar girdi mane, pažiūrėk į mane, suspausk mano ranką;
  - nevartokite žodžių *nusiramink*, *susiimk*;
  - nenaudokite smurto ir agresijos;
  - parodykite palaikymą: aš esu su tavim, pasirūpinsiu tavimi, tu ne vienas, aš tavęs nepaliksiu;
  - skirkite jam kelias lengvas užduotis, pvz., atsigerk vandens.
- Kreipkitės profesionalios psichologinės pagalbos, jei gana ilgai jūs arba jūsų artimasis nesijaučiate gerai.

Įsitraukimo į valstybės gynybą būdai

Norėdami prisidėti prie Lietuvos saugumo stiprinimo ir kartu įgyti bazinių ginklo valdymo, darbo komandoje, pirmosios pagalbos ir kitų žinių, praversiančių įvairiose gyvenimo situacijose ir padėsiančių apsaugoti artimuosius, galite pasirinkti skirtingas tarnybos Lietuvos kariuomenėje formas ar narystę Lietuvos šaulių sąjungoje.

NUOLATINĖ PRIVALOMOJI PRADINĖ KARO TARNYBA

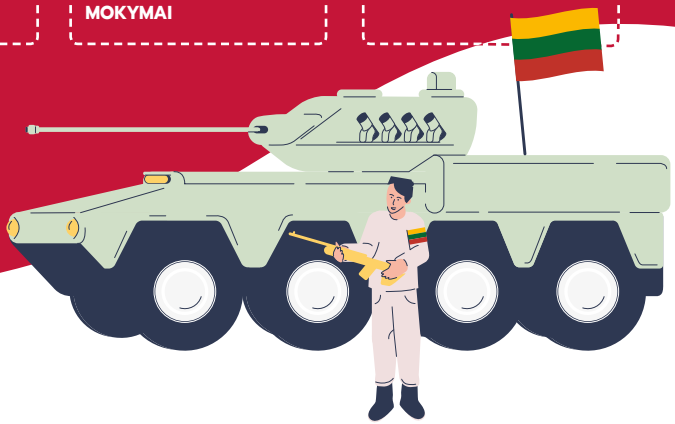
LIETUVOS KARIUOMENĖS KRAŠTO APSAUGOS SAVANORIŲ PAJĖGOS

LIETUVOS ŠAULIŲ SĄJUNGA

KARO KOMENDANTŪROS

JAUNESNIŲJŲ KARININKŲ VADŲ MOKYMAI

GENEROLO JONO ŽEMAIČIO LIETUVOS KARO AKADEMIJA



Maketavo Krašto apsaugos ministerijos bendrųjų reikalų departamento
Vaizdinės informacijos skyrius, Totorių g. 25, LT-01121 Vilnius