

Vadlīnijas senioriem ārkārtas situācijās

dabas un cilvēku izraisītu katastrofu gadījumā



Interreg



Līdzfinansē
EIROPAS SAVIENĪBA

Latvija – Lietuva



*Šīs vadlīnijas ir sagatavotas ar Eiropas Savienības finansiālo atbalstu.
Par šo vadlīniju saturu pilnībā atbild Dobeles novada pašvaldība, un tas nekādos
apstākļos nav uzskatāms par Eiropas Savienības oficiālo nostāju.*

Vairāk par programmu un projektu te: www.latlit.eu

*Šo projektu finansē Eiropas Savienība. Kopējās projekta izmaksas ir 456 248 EUR.
Projekta līdzfinansējums no Eiropas Reģionālās attīstības fonda ir 364 998 EUR.*

1. Ievads

Dzīve laukos un mazpilsētās ir mierīga, taču dažkārt var rasties ārkārtas situācijas, piemēram, stipras vētras, plūdi, ugunsgrēki, militārs apdraudējums vai citas krīzes. Šādos brīžos ir svarīgi zināt, kā rīkoties, lai pasargātu sevi un citus.

Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests un citi atbildīgie dienesti regulāri sniedz ieteikumus un ir izstrādājuši rokasgrāmatas, kā rīkoties dažādu apdraudējumu gadījumos. Papildus šo dienestu ieteikumiem Interreg projekta ietvaros ir **sagatavotas īpašas vadlīnijas sociālo dienestu klientiem**, kas sniedz vienkāršus, praktiskus padomus, kas jāievēro evakuācijas gadījumā.

Vadlīnijas ir paredzētas sociālā dienesta klientiem, kuri saņem aprūpes mājās pakalpojumu vai citu sociālo pakalpojumu:

- ▶ **senioriem jeb vecāka gadagājuma cilvēkiem**, kuri dzīvo vieni un kuriem būtu nepieciešams atbalsts evakuācijas gadījumā;
- ▶ **cilvēkiem ar dažāda veida funkcionēšanas traucējumiem, tajā skaitā ar invaliditāti**, kuri dzīvo vieni vai kuriem veselības ierobežojumu dēļ būtu nepieciešams atbalsts evakuācijas gadījumā.

Vadlīniju mērķa grupa ir sociālā dienesta klienti, kuri dzīvo Dobeles vai Augšdaugavas novadā.



Augšdaugavas novada pašvaldība

www.augsdaugavasnovads.lv



Dobeles novada pašvaldība

www.dobele.lv

2. Kad notiek cilvēku evakuācija?

Evakuācija tiek izsludināta, ja pastāv tiešs vai iespējams apdraudējums cilvēku dzīvībai, veselībai vai īpašumam.

Evakuācija ir iedzīvotāju došanās prom no apdraudētās teritorijas vai pārvietošana uz drošu vietu.

Evakuācija atkarībā no situācijas var būt gan **obligāta**, gan **ieteicoša rakstura**. Tā var būt gan **īslaicīga**, gan **ilglaicīga**. Informācija par evakuācijas veidu tiks sniegta paziņojumā.

Lēmumu par iedzīvotāju evakuāciju pieņem:

- ▶ Atbildīgā ministrija (piemēram, Iekšlietu ministrija, Aizsardzības ministrija vai Veselības ministrija),
- ▶ Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests,
- ▶ Pašvaldību civilās aizsardzības komisijas, kas organizē evakuāciju savā teritorijā.

Ja būs nepieciešams evakuēties, Tu dzirdēsi kādu no šiem paziņojumiem:

- ▶ Dzirdēsi skaļu sirēnu.
- ▶ Dzirdēsi ziņu radio vai televīzijā (piemēram, Latvijas Radio, LTV1, LTV7).
- ▶ Dzirdēsi/izlasīsi ziņu internetā (www.lsm.lv, pašvaldības mājaslapā, sociālajos tīklos).

- ▶ Saņemsi īsziņu telefonā un/vai ziņu lietotnē "112 Latvija".
- ▶ Tev zvanīs cilvēks no pašvaldības, piemēram, no sociālā dienesta, policijas, pagasta pārvaldnieks u.c.
- ▶ Tavā dzīvesvietā ieradīsies cilvēks no pašvaldības, policijas vai Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta.



Bļīvāk apdzīvotās vietās paziņojums varētu tikt izplatīts arī no policijas vai ugunsdzēsēju mašīnas skaļruņa.



NEM VĒRĀ! Katru gadu maijā un novembrī sirēnas tiek ieslēgtas pārbaudei. Ja dzirdi sirēnu šajā laikā un nav citu brīdinājumu, neuztraucies – tā ir tikai pārbaude.

Katram cilvēkam svarīgi ir sagatavoties laikus, pirms evakuācija ir izziņota!

- ▶ Sagatavo somu ar visām nepieciešamajām lietām, kas varētu būt vajadzīgas evakuācijas gadījumā. Noliec to vietā, kur to var ātri paņemt, lai krīzes brīdī nav jāmeklē.
- ▶ Pastāsti saviem tuviniekiem, kur glabājas svarīgais – piemēram, ID karte, pase, zāles un citas nepieciešamās lietas prombūtnei.

3. Ko darīt, ja Tu saņem ziņu par evakuāciju?

- ▶ **Saglabā mieru un neuztraucies!**
- ▶ **Ieslēdz sabiedrisko televīziju vai radio, ja dzirdi sirēnu vai saņem ziņu telefonā.** Tur var tikt sniegta informācija par situāciju.
- ▶ **Ieslēdz telefonu.** Tev var zvanīt pašvaldība, lai piedāvātu palīdzību.
- ▶ **Lūdz palīdzību** tuviniekiem, kaimiņiem vai citiem cilvēkiem, ja nesaproti, ko darīt.
- ▶ **Nezvani glābējiem bez vajadzības.** Zvani tikai tad, ja Tev tiešām ir nepieciešama palīdzība. Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests un Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests var būt aizņemti.
- ▶ **Saliec evakuācijas somā visas nepieciešamās lietas.** Skaties pārbaudes lapu ar sarakstu šī bukleta pēdējā lapā.
- ▶ **Ieklausies, ko saka atbildīgie dienesti – viņi pastāstīs par drošām vietām, kurp doties evakuācijas laikā.**
- ▶ **Izdomā, kā Tu evakuēsies:**
 - Ja vari, **evakuējies pats vai ar ģimeni / paziņām / kaimiņiem.** Tā Tu sniegsi dienestiem iespēju palīdzēt citiem, kuriem tas ir vairāk nepieciešams.
 - Ja Tu nevari evakuēties pats vai ar citu palīdzību, **informē Sociālo dienestu** pa tālruni (skatīt bukleta beigās). To vari darīt, ja situācija nav kritiska un neapdraud Tavu dzīvību vai veselību.

- **Ja situācija ir bīstama un apdraud Tavu dzīvību, nekavējoties sazinies ar Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu pa tālruni 112.**

Sazinoties ar savas pašvaldības Sociālo dienestu, **norādi arī to, vai Tev būs vajadzīga kāda īpaša medicīniska vai tehniska palīdzība.**

Ja esi informējis Sociālo dienestu, ka būs nepieciešama palīdzība, gaidi viņu ierašanos.

Ja Tu pārdomā un evakuācijas gadījumā izvēlies uz drošu vietu doties pats, atceries par to painformēt Sociālo dienestu!

Dobeles novada un Augšdaugavas novada pašvaldības evakuācijas gadījumam ir iegādājušās speciālu transportu. Tajā var iekāpt ar palīglīdzekļiem vai ratiņkrēslu. Ar to var pārvadāt cilvēkus, kuri nevar pārvietoties paši vai ir guloši.



ŅEM VĒRĀ! Pirms dodies prom no mājas, atslēdz gāzi, elektrību un aizgriez ūdeni, aizver logus. Ja nevari to izdarīt, palūdz palīdzību darbiniekiem, kas ierodas pie Tevis. Tas ir svarīgi, lai mājās nerastos bīstamas situācijas, kamēr esi prom!

4. Evakuācijas norise

Ja Tu evakuējies saviem spēkiem vai izmanto radnieku, kaimiņu, paziņu atbalstu:

- ▶ Saglabā mieru.
- ▶ Paņem evakuācijas somu, vēlreiz pārbaudi tās saturu.
- ▶ Pirms dodies prom, pārliedzies, ka esi atslēdzis gāzi, elektrību, aizgriezis ūdeni, aizvēris logus un aizslēdzis ārdurvis.
- ▶ Evakuējies uz drošu vietu.

Ja izmanto savu vai tuvinieku transportu, brauc tajā virzienā, ko norādījuši glābēji vai pašvaldība.

Ja Tev evakuācijā ir nepieciešams pašvaldības atbalsts:

- ▶ Saglabā mieru.
- ▶ Paņem evakuācijas somu, vēlreiz pārbaudi tās saturu.
- ▶ Ja vari – pārliedzies, ka esi atslēdzis gāzi, elektrību, aizgriezis ūdeni, aizvēris logus un aizslēdzis ārdurvis.
- ▶ Gaidi ierodamies atbalstu. Tev palīdzēs **pašvaldības dienesta darbinieki, piemēram, sociālā dienesta darbinieki, pašvaldības policijas darbinieki u.c.:**
 - Viņi izskaidros situāciju – arī rakstiski vai ar attēliem, ja nepieciešams.
 - Palīdzēs Tev iekāpt un izkāpt no transporta.

- Palīdzēs Tev paņemt līdzī palīglīdzekļus (piemēram, ratiņkrēslu, spieķi, dzirdes aparātu) un nepieciešamos medikamentus, higiēnas preces.
- Ja nepieciešams, sniegs Tev palīdzību pašaprūpē, sniegs medicīnisku palīdzību.

Sagaidot personālu, informē, ja Tev **vajag medicīnisku palīdzību**, piemēram, zāles, īpašu ēdienu, stomas maiņu u.tml.



**Ja situācija ir bīstama un apdraud dzīvību,
nekavējoties sazinies ar Valsts ugunsdzēsības
un glābšanas dienestu pa tālruni 112 un gaidi
palīdzību!**

5. Ko ņemt līdzī evakuācijas gadījumā?

Evakuācijas gadījumā ir svarīgi ātri paņemt līdzī nepieciešamākās lietas. Sagatavo "evakuācijas somu". Tad viss būs pa rokai, ja neplānoti būs jāpamet mājas.



Sagatavo divas somas, kuras viena otru papildina:

- ▶ **Mazo somu,** ja jāiziet uz neilgu laiku.
- ▶ **Lielo somu,** ja jāiziet uz ilgāku laiku.

Ja atbildīgie dienesti saka, ka jāiziet uz neilgu laiku, ņem līdzī mazo somu, kurā ieliec:

- ▶ Personas dokumentu (ID karte vai pase) (🚨 labāk ieliec plastmasas maisā, lai tie paliek sausi).
- ▶ Naudu un bankas karti.
- ▶ Mobilo telefonu un lādētāju.
- ▶ Ikdienā lietojamās medikamentus (t.sk. instrukciju, zāļu iepakojumu) un Tev nepieciešamās medicīnas preces.
- ▶ Ikdienā lietojamās higiēnas preces.
- ▶ Tehniskos palīgīdzekļus (brilles, dzirdes aparātu, spieķi u.c.).
- ▶ Sarakstu ar radnieku vai citiem svarīgiem telefona numuriem.
- ▶ Sarakstu ar Tavām slimībām vai alerģijām, īpašām aprūpes prasībām.
- ▶ Vēlams arī Tava ārsta vārdu un kontaktinformāciju.

Ja atbildīgie dienesti saka, ka jāiziet uz ilgāku laiku, ņem līdzi pilno jeb lielo "evakuācijas somu". Papildus mazās somas saturam, ieliec:

- ▶ Apģērbu, rezerves apakšveļu un ērtus apavus (📌 labāk ieliec plastmasas maisā, lai tie paliek sausi).
- ▶ Higiēnas piederumus: dvieli, zobu birsti un zobu pastu, ziepes vai dušas želeju, tualetes papīru, vēlams arī mitrās salvetes.
- ▶ Segu, tūristu vai vingrošanas paklājiņu un guļammaisu (ja Tev tādi ir).
- ▶ Pārtiku, ko var ēst bez gatavošanas un kas nebojājas (piemēram, konservi, sausiņi, žāvēti augļi).
- ▶ Dzeramo ūdeni (plastmasas pudelē).
- ▶ Mazu saliekamu nazi, karoti, nepļīstošu bļodiņu un krūzīti.
- ▶ Lukturīti, portatīvo radio (ja Tev tāds ir) un baterijas.
- ▶ Blociņu un rakstāmpiederumus.

Pievieno arī citas lietas, kas Tev ir svarīgas vai nepieciešamas katru dienu.



legaumē:

- ▶ ID karti / pasi uzglabā ģimenes locekļiem zināmā vietā.
- ▶ Somai jābūt paceļamai. Tā nedrīkst būt pārāk smaga.
- ▶ Regulāri pārbaudi, vai viss somā ir derīgs – īpaši pārtika un zāles. Seko derīguma termiņam. Ja tas beidzas vai iepakojums ir bojāts, nomaini to.
- ▶ Sagādātās lietas vari izmantot arī ikdienā. Tām nav visu laiku jāatrodas somā vai plauktā.

6. Kā rīkoties evakuācijas transporta gaidīšanas laikā

Ko darīt, gaidot evakuācijas transportu?

- ▶ Saglabā mieru.
- ▶ Pārbaudi, vai viss ir līdzī (skaties sarakstu šī bukleta beigās).
- ▶ Pārliecinies, ka mājās esi aizvēris logus, atslēdzis gāzi, elektrību un ūdeni. Ja nevari izdarīt, pasaki to darbiniekiem, kas ierodas Tev palīdzēt. Tas ir svarīgi, lai mājās nerastos bīstamas situācijas, kamēr esi prom!
- ▶ Gaidi mājās vai citā iepriekš norunātā vietā.
- ▶ Neej prom no no sarunātās vietas. Tā darbinieki Tevi viegli atradīs.
- ▶ Turi tuvumā ieslēgtu mobilo telefonu. Tā Tu varēsi saņemt ziņu vai zvanīt, ja radīsies nepieciešamība.





Kā atpazīt pašvaldības nodrošināto evakuācijas transportu un personālu?

- ▶ Uz evakuācijas mikroautobusa būs uzraksts **"EVAKUĀCIJA"**.
- ▶ Palīdzību sniegs pašvaldības darbinieki, **piemēram, sociālā dienesta vai policijas darbinieki**. Iespējams, tie būs Tev pazīstami cilvēki, kuri jau iepriekš ir ar Tevi runājuši.
- ▶ Ja neesi pārliecināts, pirms iekāpšanas pajautā uzrādīt dienesta apliecību.

Ja Tev palīdzēt ieradīsies **policija vai Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests, viņu transportlīdzekļi būs skaidri atpazīstami pēc īpaša marķējuma** – uzrakstiem, krāsojuma un bākugunīm. Darbinieki būs tērpušies dienesta formās ar redzamiem identifikācijas elementiem.

7. Evakuācija uz drošu vietu ar pašvaldības nodrošināto transportu

Kas ir droša vieta?

- ▶ Atkarībā no situācijas drošās vietas var būt patvertnes, skolas, citas sabiedriskas telpas. Šajās vietās būs silta telpa, ūdens, iespēja sazināties ar tuviniekiem, palīdzība un aprūpe.
- ▶ Kurp doties? To izvēlēsies un par to Tev pateiks atbildīgie dienesti.

Evakuācijas ilgums:

- ▶ Evakuācijas ilgums uz drošu vietu būs atkarīgs no konkrētās situācijas. Taču sagaidāms, ka tas aizņems ne vairāk kā 1,5 stundu.
- ▶ Ja evakuācija aizņems vairāk nekā 1,5 stundas, neuztraucies! Dažreiz ceļi var būt aizšķērsoti vai var gadīties citi sarežģījumi. Šādā gadījumā ar Tevi sazināsies atbildīgo dienestu darbinieki un informēs par notiekošo.

Ko darīt evakuācijas laikā?

- ▶ Evakuācijas laikā uzklausi un seko darbinieku norādījumiem.
- ▶ Uzdod jautājumus darbiniekiem, ja Tev tādi rodas!
- ▶ Paziņo saviem tuviniekiem, ka esi evakuēts un uz kurieni Tevi ved.
- ▶ Kad būsi evakuācijas/drošā vietā, Tev pastāstīs, ko darīt tālāk. Ja būs nepieciešams, Tev palīdzēs sazināties ar tuviniekiem.

8. Drošība evakuācijas laikā

Kā rīkoties evakuācijas laikā?

- ▶ Saglabā mieru – tas palīdzēs Tev un citiem.
- ▶ Pārvietojies lēni un uzmanīgi, īpaši, ja esi gados vai izmanto palīgīdzekļus.
- ▶ Uzklausi glābējus un dienesta darbiniekus – viņi ir apmācīti palīdzēt.
- ▶ Lieto savus palīgīdzekļus – pārliecinies, ka tie ir līdzī un darbojas (piemēram, ratiņkrēsls, spieķis, dzirdes aparāts).
- ▶ Ej mierīgi, ievēro distanci.
- ▶ Izvēlies drošu ceļu – izvairies no slidenām, tumšām vai nestabilām vietām.

Ko darīt, ja paliek slikti ar veselību?

- ▶ Pasaki dienesta darbiniekiem vai glābējiem uzreiz, ja jūties slikti – piemēram, ja ir elpas trūkums, reibonis vai sāpes. Darbinieki var izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību, ja tas būs nepieciešams.
- ▶ Pastāsti par veselības problēmām – pat, ja tās šķiet nelielas. Evakuācijas laikā tās var pasliktināties.
- ▶ Ja lieto zāles, pasaki par to darbiniekiem.

9. Svarīgi kontakti nepieciešamās informācijas saņemšanai evakuācijas gadījumā

Ja nepieciešama palīdzība evakuācijas laikā, sazinies
ar atbildīgajām iestādēm.

Dobeles novada Sociālā dienesta tālr. nr.:

 **+371 29141569**

Augšdaugavas novada Sociālā dienesta tālr. nr.:

 **+371 26641869**



Vienotais ārkārtas palīdzības izsaukumu numurs:

 **112** (vari zvanīt jebkurā ārkārtas situācijā).

10. Ilustrēti rīcības soļi ārkārtas situācijas gadījumā

1. solis: Ziņa par evakuāciju



Brīdinājuma sirēna, telefona zvans, īsziņa telefonā, paziņojums medijos.



Saglabā mieru un sāc rīkoties.

2. solis: Paņem nepieciešamās mantas



Paņem nepieciešamās lietas evakuācijas gadījumam – evakuācijas somu.



Pārliecinies, ka viss ir evakuācijas somā (pārbaudes lapa Nr. 1, pārbaudes lapa Nr. 2).

3. solis: Brauc uz drošu vietu



Atstājot māju, izslēdz gāzi, elektrību, nogriez ūdeni, aizver logus un aizslēdz durvis.



Ja gaidi evakuācijas transportu, atrodies norunātajā vietā.



Atpazīsti evakuācijas transportu un personālu.



Tevi nogādās evakuācijas transportā.



Dodies uz drošu vietu kopā ar citiem.

4. solis: Drošā vietā saņemsi palīdzību un informāciju par tālāko rīcību

Atceries, Tu neesi viens – mēs Tev palīdzēsim!

11. Kontrolsaraksts evakuācijas somai

Mazās evakuācijas somas saturs

- ☒ **Pārbaudi un atzīmē, vai viss ir līdzī!**
- ☐ **Personas dokumenti (ID karte vai pase)**
 ! Dokumentus labāk ieliec plastmasas maisiņā, lai tie paliek sausi.
- ☐ **Nauda un bankas karte**
 Parūpējies, lai skaidrā nauda Tev būtu arī mazākās naudas vienībās – 5, 10, 20 eiro naudas zīmes.
- ☐ **Mobilais telefons un lādētājs**
- ☐ **Ikdienā lietojamie medikamenti un medicīnas preces**
 Tajā skaitā, instrukcijas, zāļu iepakojums.
- ☐ **Ikdienā lietojamās higiēnas preces**
- ☐ **Tehniskie palīglīdzekļi (brilles, dzirdes aparāts, lupa, spieķis u.c.)**
 Pārliedcinies, ka palīglīdzekļi ir lietošanas kārtībā.
 Paņem pumpi vai lādējamo aparātu (ja nepieciešams).
- ☐ **Saraksts ar radnieku vai citiem svarīgiem telefona numuriem**
- ☐ **Saraksts ar Tavām slimībām vai alerģijām, īpašām aprūpes prasībām**
 Vēlams arī Tava ārsta vārds un kontaktinformācija.

Lielās evakuācijas somas saturs

- ☒ **Pārbaudi un atzīmē, vai viss ir līdzī!**
- ☐ **Mazā evakuācijas soma**
.....
- ☐ **Apģērbs, rezerves apakšveļa un ērti apavi**
Labāk tos ieliec atsevišķos plastmasas maisiņos, lai tie paliek sausi.
.....
- ☐ **Higiēnas piederumi**
Dvielis, zobu birste un zobu pasta, ziepes vai dušas želeja, tualetes papīrs, vēlams arī mitrās salvetes.
.....
- ☐ **Sega, tūristu vai vingrošanas paklājiņš un guļammaiss (ja Tev tādi ir)**
.....
- ☐ **Pārtika, kas nebojājas (piemēram, konservi, sausiņi, žāvēti augļi)**
Dod priekšroku tādiem produktiem, kurus var ēst bez gatavošanas.
.....
- ☐ **Dzeramais ūdens (plastmasas pudelē)**
.....
- ☐ **Mazs saliekams nazis, karote, neplīstoša bļodiņa un krūzīte**
.....
- ☐ **Lukturītis, portatīvais radio (ja Tev tāds ir) un baterijas**
.....
- ☐ **Rakstāmpiederumi – bločiņš, pildspalva, zīmulis.**

❗ Somai jābūt izturīgai, vēlams ūdens necaurlaidīgai.

❗ Medikamentus, dokumentus – turi atsevišķi un tā, lai tos var ērti un ātri izņemt no somas. Turi tos somas augšpusē vai somas ārējā kabatā.

Izmantotie un ieteicamie avoti

- Vai tu zini, kā rīkoties ārkārtas gadījumos? Informatīvais materiāls iedzīvotājiem par rīcību dažādu apdraudējumu gadījumā.

<https://www.112.lv/userfiles/files/Bukleti/Buklets-Ka-rikoties-arkartas-gadījumos.pdf>

- Evakuācija un ārkārtas gadījumu soma.

https://www.112.lv/lv/raksts/225/evakuacija-un-arkartas-gadījumu-soma?objects_path=lv%2Fraksts%2F225%2Fevakuacija-un-arkartas-gadījumu-soma

- Rokasgrāmata: Kā rīkoties kara gadījumā:

https://www.mod.gov.lv/sites/mod/files/document/Rokasgrāmata%20-%20Kā%20rīkoties%20kara%20gadījumā_0.pdf



Augšdaugavas novada pašvaldība

Sociālā dienesta tālr. nr.: ☎ **+371 26641869**

www.augsdaugavasnovads.lv



Dobeles novada pašvaldība

Sociālā dienesta tālr. nr.: ☎ **+371 29141569**

www.dobelev.lv