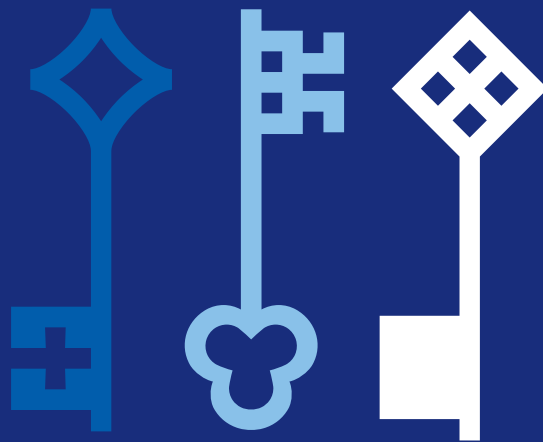


Ieteikumi patstāvīgai evakuācijai krīzes gadījumā



- 1 Esi informēts! Seko līdzi situācijai, izmantojot uzticamus ziņu avotus un oficiālos saziņas kanālus.
- 2 Sagatavo evakuācijas plānu – izstrādā savu plānu, iekļaujot maršrutus, transporta iespējas un tikšanās punktus.
- 3 Sagatavo svarīgākos dokumentus (pasi, identifikācijas karti, dzimšanas apliecību, medicīniskos dokumentus) un ievieto tos ūdensnecaurīdīgā iepakojumā.
- 4 Izveido pats savu komunikācijas plānu ar ģimenes locekļiem, sarunāji tikšanās punktus un kontaktu sarakstu ārkārtas situācijā.
- 5 Sagatavo 72 h somu – ievieto somā sev būtiskāko, piemēram, ūdeni, ilgstoši uzglabājamu pārtiku, medikamentus, pirmās palīdzības piederumus, apģērbu, lukturīti, baterijas un svarīgos dokumentus.
- 6 Lai ērti un viegli pārvietotos, ņem līdzi tikai svarīgākās lietas.
- 7 Velc ērtu, ūdens izturīgu apģērbu un apavus, kas piemēroti ilgstošai staigāšanai.
- 8 Ievēro piesardzību un nepiesaisti sev vai savai ģimenei lieku uzmanību.
- 9 Aktīva konflikta gadījumā uzturies iekštelpās, meklē drošu patvērumu un izvairies no atrašanās pie logiem un durvīm.
- 10 Ievēro atbildīgo iestāžu norādījumus.
- 11 Izmanto drošus evakuācijas ceļus, izvairoties no vietām, kurās var notikt militārās tehnikas kustība vai militārā darbība.

- 12 Esi modrs! Seko aktuālajai informācijai par savu apkārtni un ziņo iestādēm par jebkādām aizdomīgām darbībām.
- 13 Turies kopā ar ģimenes locekļiem vai norādīto grupu.
- 14 Pārliecinies, ka personas identifikācijas dokumenti ir līdzi un viegli pieejami.
- 15 Vērtslietas un dokumentus paslēp, lai tie būtu drošībā un nepieejami citiem.
- 16 Neaizmirsti regulāri dzert ūdeni un ēst, lai evakuācijas procesā saglabātu enerģiju.
- 17 Esi pacietīgs un pielāgojies, jo evakuācijas laikā var rasties dažādas neparedzētas situācijas un aizkavēšanās.
- 18 Ja evakuācijas laikā rodas grūtības, lūdz palīdzību humānās palīdzības organizācijām un vietējām iestādēm.
- 19 Kontrolē emocijas, lai stresa situācijās saglabātu mieru sev un saviem tuvākajiem.
- 20 Pieņemot palīdzību no svešiem cilvēkiem, vienmēr izvērtē situāciju un rīkojies piesardzīgi.
- 21 Lai paātrinātu caurbraukšanu, ievēro militārā personāla vai drošības spēku norādījumus kontrolpunktos.
- 22 Iepazīsties ar drošības apstākļiem evakuācijas maršrutā, lai nepieciešamības gadījumā pielāgotu savus plānus.
- 23 Sniedz emocionālu atbalstu saviem ģimenes locekļiem, lai tiktu galā ar evakuācijas procesa izaicinājumiem.

