



Rīcība ārkārtas gadījumos

Publicēts: 20.04.2020.

Atjaunināts: 30.09.2023.

Ārkārtas gadījumos zvani uz tālruni 112 



Tu vari zvanīt:

BEZMAKSAS

no jebkura telefona

ari bez SIM kartes

Zvani, ja:

izcēlies ugunsgrēks

apdraudēta cilvēka dzīvība vai veselība

nepieciešama medicīniskā palīdzība

nepieciešama policija

jūtama gāzes smaka

noticis ceļu satiksmes negadījums

noticis negadījums uz ūdens

noticis negadījums uz dzelzceļa

radies vides piesārņojums

atrasts aizdomīgs priekšmets

dzīvnieks nonācis bezpalīdzīgā stāvoklī




[Kā rīkoties ārkārtas gadījumos \(buklets lejupielādei\)](#) 



[72 stundas - kā rīkoties krīzes gadījumā \(buklets lejupielādei\)](#) 

Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta atbildes uz biežāk uzdotajiem jautājumiem:

Kas šobrīd, redzot situāciju Ukrainā, jāņem vērā Latvijas iedzīvotājiem, lai sagatavotos rīcībai ārkārtas gadījumā? 



Seko informācijai plašsaziņas līdzekļos;

Ievēro institūciju norādījumus par turpmāko rīcību apdraudējuma gadījumā;

Laikus parūpējies par māsaimniecības rezervēm;

Sagatavo ārkārtas gadījumu somu, kas noderēs evakuācijas gadījumā;

Saglabā mieru un esi gatavs rīkoties atbilstoši situācijai!

Iepazīsties ar informāciju par rīcību dažādos ārkārtas gadījumos. [Informācija pieejama šeit.](#)

Kā es uzzināšanu par apdraudējumu? 



Apdraudējuma gadījumā visā valstī vai konkrētā teritorijā tiek iedarbinātas trauksmes sirēnas. Apziņošanu var veikt arī atbildīgo dienestu darbinieki, izmantojot operatīvo dienestu transportlīdzekļus un skaļruņus. Lai saņemtu informāciju par turpmāko rīcību, seko informācijai plašsaziņas līdzekļos.

Kā rīkoties, ja dzird trauksmes sirēnas vai saņemts brīdinājums par trauksmi?



Ieslēdz radio vai TV, lai saņemtu informāciju par notikušo un turpmāko rīcību.

Papildus vari sekot informācijai dienestu sociālo tīklu kontos vai tīmekļa vietnēs.


Ievēro un izpildi operatīvo dienestu norādījumus.

Neizslēdz radio vai TV un seko turpmākajiem paziņojumiem un norādījumiem.

Nezvani bez vajadzības operatīvajiem dienestiem, lai saņemtu vēl kādu "īpašu" informāciju par notikušo.

Ja saņemtas ziņas par apdraudējumu, izvērtē iespējas to paziņot arī kaimiņiem un tuviniekiem, jo varbūt kāds ziņas nebūs ievērojis.

Parūpējies par gados vecākiem cilvēkiem, jo viņiem informācijas kanāli nav vienmēr pieejami.

Esmu sakārtojies ārkārtas gadījumu somu – uz kuriem man jādodas? 



Šobrīd Latvijas iedzīvotājiem nav tāda apdraudējuma, kura dēļ būtu nepieciešams evakuēties. Līdz ar to nekur nav jādodas un iedzīvotāji var turpināt ikdienas gaitas un uzturēties mājokļos.

Apdraudējuma gadījumā, ja būs nepieciešama evakuācija, iedzīvotāji tiks brīdināti un informēti par pulcēšanās vietām, par evakuēšanās ceļiem un iespējām. Informācija par turpmāko rīcību ir atkarīga no tā, kāds apdraudējums pastāv. Patlaban militāra apdraudējuma nav, līdz ar to turpmāka iedzīvotāju rīcība un evakuēšanās nav nepieciešama.

Kāpēc nav konkrētu instrukciju, kurp doties, ko darīt?



Informācija par turpmāko rīcību ir atkarīga no tā, kāds apdraudējums pastāv. Civilās aizsardzības plānos ietver informāciju par iespējam rīkoties dažādu apdraudējumu situācijās, bet konkrētas instrukcijas var dot, kad ir zināmi apdraudējuma apstākļi.

Šobrīd ikvienam iedzīvotājam ir būtiski apzināties, kāda ir viņa sagatavotība rīcībai ārkārtas gadījumā un sagatavotība ir svarīga ne tikai iespējama militāra apdraudējuma gadījumā, bet arī ikdienā, jo plūdi, vētras un elektroenerģijas padeves traucējumi ir iespējamāki apdraudējumi.

Kur patverties militāra uzbrukuma gadījumā?



Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests sadarbībā ar pašvaldībām izvērtēs jautājumu par civilās aizsardzības aizsargbūvju sistēmas attīstīšanu.

Informējam, ka civilās aizsardzības plānos ir paredzēts vēl cits aizsardzības pasākums – evakuācija, kuru organizētu pašvaldība sadarbībā ar dienestiem.

Vai var patverties mājas pagrabā?



Plašsaziņas līdzekļu video redzams, ka Ukrainas iedzīvotāji uzlidojuma gadījumā patvērumam izmanto arī dzīvojamo māju un ēku pagrabus.

Tomēr jāatceras, ka ne katras būves pagrabs ir piemērots patvertnei un spēj izturēt triecienus, līdz ar to būves sabrukšanas gadījumā var rasties papildu riski un apdraudējumi.

Dzīvojamām mājām un civilajām aizsargbūvēm ir atšķirīgs lietošanas veids, līdz ar to dažāda noturība. Par būves tehnisko stāvokli un noturību slēdzienu var dot būvniecības jomas eksperti.

Ko darīt, ja nepieciešams evakuēties?




Uzmanīgi ieklausies paziņojumā par evakuācijas norisi, iegaumē un ievēro evakuācijas virzienu, galamērķi vai pulcēšanās vietu.

Ja iespējams, izmanto savu transportlīdzekli un brauc norādītajā evakuācijas virzienā uz galamērķi vai uz iepriekš izvēlēto vietu, kur esi plānojis patverties un kas sakrīt ar evakuācijas virzienu.

Ja nav iespējams izmantot savu transportlīdzekli, dodies uz tuvāko norādīto evakuācijas pulcēšanās vietu.

Evakuācijas gadījumā paziņo par to tuviniekiem.


Ja tas ir iespējams, pirms evakuācijas atslēdz savam mājoklim gāzes un elektrības padevi.

Kas jāņem līdzi evakuējoties? 



Ja nepieciešama operatīva un īslaicīga evakuācija, ņem līdzi personu apliecinošus dokumentus (pase, ID karte), naudu, bankas kartes, mobilo telefonu, tā lādētāju, portatīvo radioaparātu ar baterijām un medikamentus, ja tos nepieciešams lietot regulāri.


Ilgstošas evakuācijas gadījumā ņem līdzi ārkārtas gadījumu somu.

Kas ir ārkārtas gadījumu soma un ko tajā likt? 



Ārkārtas gadījumu soma satur lietas, kas cilvēkam vai ģimenei būs nepieciešamas evakuācijas, kā arī komunālo pakalpojumu (gāze, elektrība, ūdens) padeves pārtraukuma gadījumā. Izmanto šo sarakstu un sagatavo somu savlaicīgi.

Ja māsaimniecībā ir mājdzīvnieki, jāparūpējas arī to nodrošinājumu.

Ko likt ārkārtas gadījumu somā? 



Saraksts - kādas lietas likt ārkārtas gadījumu somā:

svarīgu dokumentu (pase vai ID karte, autovadītāja apliecība, transportlīdzekļa tehniskā pase, u.c.) kopijas polietilēna iesaiņojumā. Personu apliecinošo dokumentu oriģinālus turi pie sevis.

nelielu naudas summu. Pārējo naudu un bankas kartes turi pie sevis

portatīvo radioaparātu, sērkokļus vai šķiltavas, lukturīti, baterijas

daudzfunkcionālu saliekamo nazi, karoti, neplīstošu bļodiņu un krūzīti

līmlenti, auklu, diegu, adatu, šķēres, papīru un rakstāmpiederumus

pirmās palīdzības aptieciņu

apģērbu, rezerves apakšveļu un ērtus apavus

guļammaisu vai segu, tūristu paklājiņu, vēlams telti

higiēnas piederumus, dvieli, tualetes papīru, vienreizlietojamās salvetes

pārtiku, ko var lietot bez termiskas apstrādes un ar ilgu derīguma termiņu – sausās zupas, konservus, sausiņus, saldumus ar augstu kaloriju saturu

dzeramo ūdeni vairākām dienām (ieteicams plastmasas pudelēs).

Domas par kara darbību Ukrainā var būt traucējošas, jo var izraisīt bailes un trauksmi. Jo ilgāk domājam un uztraucamies, fokusējamies uz negatīvo informācijas ilgstoši, varam nodarīt pāri savai garīgajai veselībai. Svarīgi atrast veidu, lai būtu informēts par notikumiem, tomēr rast iespēju pārmērīgi nebūt intensīvā uztraukumā, ilgstoši piedzīvot bailes vai trauksmi. Iekšlietu ministrijas Veselības un sporta centra Psiholoģiskā atbalsta nodaļas psihologi iesaka:

Atgādiniet sev, ka izjūtat atbilstošas emocijas tik neveselīgā situācijā. Izjust bezpalīdzību, izmisumu, trauksmi un bailes, pastiprinātas rūpes par saviem tuviniekiem, naidu un agresiju pret uztraukumu cēloni ir adekvātas un pilnīgi normālas emocijas.

Mēģiniet atrast konstruktīvus veidus kā atbrīvoties no emociju intensitāte. Bīstamās, nenormālās situācijās ir vēlme kliegt, bļaut, aizstāvēties, raudāt, reizēm histēriski smieties vai pat sastingt un izjust šoku no dzirdētā, jo nepatīkamas un intensīvas emocijas ir grūti izturēt un just ilgstoši. Parasti ir vajadzība pēc iespējas ātrāk no viņām atbrīvoties. Lai mazinātu emociju stiprumu izmantojiet dziļas ieelpas un izelpas, kliegšanu spilvenā, izrunāšanos ar tuviniekiem vai draugiem, raudāšanu u.c.

Ierobežot, sargāt sevi no pārlietu liela informācijas daudzuma. Pārlietu liels informācijas daudzums, pastāvīgs negatīvu ziņu apjoms var paralizēt mūsu funkcionēšanu, lēmumu pieņemšanu, emociju vadīšanu un nākt par ļaunu veselībai. Ja nepieciešams, piespied sevi izvairīties no pastāvīgas informācijas meklēšanas, lai mazinātu jau tā esošo spriedzi. Vari noteikt informācijas limitu katrai dienai.

Vairāk nekā iepriekš nepieciešamas rūpes par sevi. Ja ikdienā mēs varam aizmirst un neaiziet uz ierasto sporta treniņu vai atcelt tikšanos ar draugiem, tad brīžos, kad mūsu ikdiena ir satracināta, rūpes par sevi ir prioritāte, lai spētu veikt pareizas darbības un pieņemt pareizos lēmumus, kā arī sniegt nepieciešamo palīdzību savai ģimenei vai citiem. Meditācija, apzinātības vingrinājumi, lūgšanas, pastaigas, sporta aktivitātes ir tikai dažas no metodēm, kas var palīdzēt atgūt psiholoģisko līdzsvaru.

Ikdienas rutīnas saglabāšana palīdz saglabāt mieru nemierīgos un mainīgos apstākļos. Ierastas darbības, ko darījām ikdienā var palīdzēt kaut vai uz mirkli stabilizēt pašsajūtu, atgriezt zināmu miera, drošības un stabilitātes sajūtas, piemēram, doties ik rīta skrējienā, vakara pastaigā, patīkamas grāmatas lasīšana ik vakaru, kā ierasts u.c.

Pamēģiniet sniegt palīdzību tiem, kam tā nepieciešama, savu iespēju robežās Rūpējoties par savu veselību izsveriet pirms iesaistīties brīvprātīgo darbā, cik ilgstoši un ko varat darīt, lai palīdzētu. Bezpalīdzības un izmisuma emocijas var mazināt iesaistoties aktīvā palīdzības sniegšanā tiem, kam tas ir nepieciešams. Lai nekaitētu veselībai ieteicams to darīt ierobežotu laiku.

Meklējiet papildus palīdzību, lai stiprinātu garīgo veselību. Iespēja saņemt gan attālinātas gan klātienē konsultācijas, gan profilaktiskos nolūkos, gan smagās krīzes situācijās, lai pēc iespējas novērstu piedzīvotās traumatiskās pieredzes sekas.



**Vai zini, kam zvanīt,
ja iestrēgsti liftā?**

**Zvani lifta apkalpotājam vai
nama apsaimniekotājam!**
Tālrunis ir norādīts lifta kabīnē!
Viņi liftu atvērs saudzīgi un salabos to.

Nezvani uz 112!
Veicot glābšanas darbus, ugunsdzēsēji glābēji
Tevi varēs atbrīvot, tikai bojājot lifta
konstrukciju.

**Uz 112 zvani, ja neizdodas sazināties ar nama
apsaimniekotāju vai lifta apkalpotāju.**

Ja iestrēgsti liftā zvani:

lifta apsaimniekotājam (tālrunis norādīts lifta kabīnē);

uz 112 zvani, ja neizdodas sazināties ar mājas apsaimniekotāju vai lifta apkalpotāju.

Darbinieku rīcība pārrobežu radioaktīvā piesārņojuma gadījumā



Informatīvs materiāls



Rīcība atomelektrostacijas kodolavārijā



Informatīvs materiāls





Iedzīvotāju brīdināšanai

- DUS/GUS stacijās avārijas gadījumā tiek izmantota automātiskā ugunsgrēka atklāšanas un trauksmes signalizācijas sistēma, kā arī darbinieki veic apmeklētāju informēšanu. Nopietnas avārijas gadījumā, kad tiek apdraudēta satiksmes drošība uz autoceļiem un tuvējām ielām, sabiedrības informēšanu organizē Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests (VUGD).

Inventārs avārijas gadījumiem

- nepieciešamības gadījumā DUS/GUS stacijās ir izvietots ugunsdzēsības inventārs, pirmās palīdzības aptieciņa un naftas produktu absorbents.



Attēliem ir ilustratīva nozīme

Evakuācijas pasākumi

- pēc trauksmes vai avārijas draudiem darbinieki ar klientiem dodas pēc iespējas tālāk no bīstamajiem objektiem. Nelabvēlīga vēja virziena vai augstas avārijas bīstamības gadījumā, jādodas uz vietu, kas ir droša (tālāk no avārijas vietas) un jāpakļaujas VUGD amatpersonu norādījumiem.

Pirmā palīdzības un neatliekamā medicīniskās palīdzības pasākumi cietušajiem

- Nogādāt cietušo svaigā gaisā un veikt pirmās palīdzības pasākumus. Sīku traumu gadījumos izmantojami pirmās palīdzības līdzekļi, kas atrodami DUS/GUS un automašīnās esošās aptieciņās. Nopietnu traumu gadījumā uz DUS/GUS jāizsauc Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests, zvanot uz [113](#) vai [112](#).

Informatīvs materiāls par rīcību gāzes noplūdes gadījumos [🔗](#)



 [Informatīvs materiāls](#) 

Informatīvais materiāls par aizsardzības pasākumiem radiācijas avārijās [🔗](#)



 [Informatīvs materiāls](#) 

RĪCĪBA ĒKAS/ BŪVES SABRUKUMA GADĪJUMĀ

• ZIŅO PAR ĒKAS/ BŪVES SABRUKŠANAS DRAUDIEM



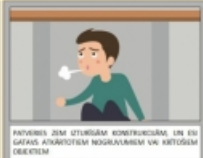
• PAZĪMES, KAS VAR LĪCINĀT PAR ĒKAS/ BŪVES SABRUKŠANU




• RĪCĪBA, JA ATRODIES SABRUKUŠĀ ĒKĀ/ BŪVĒ



• JA ESI ĪRĒDĒMĀS ZEM ĒKĀS/ BŪVES KONSTRUKĻĀM




DĀŽĀDI TĀLRUŅI

Palīdzības tālrūņi (diennakts) 		▼
Glābšanas dienests	112	
Ugunsdzēsēji	112	
Policija	110 vai 112	
Ātrā medicīniskā palīdzība	113 vai 112	
Gāzes avārijas dienests	114	
Elektrotīklu bojājumi	8404	
Siltumtīkla avārijas	8000090 80000610	
Kanalizācijas tīkla avārijas dienests	80002122	
Ūdensvada avārijas dienests	80002122	
Jūras meklēšanas un glābšanas koordinācijas centrs	115 67323103 29476101	
Rīgas pašvaldības policija	67037811 67037822	
Rīgas pašvaldības policijas Tūrisma policija	67181818	
Pilsētas satiksmes vadības centrs	80003600	
Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis (darba dienās no 17.00-8.00, brīvdienās un svētku dienās visu diennakti)	66016001	
Diennakts veterinārā palīdzība	67288539	

Uzticības tālruņi 



Krīzes telefons (psiholoģiska palīdzība krīzes situācijās 24 h diennaktī)	67222922 27722292
Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Bērnu un pusaudžu bezmaksas uzticības tālrunis	116111
Bērnu un jauniešu uzticības tālrunis (bezmaksas tālrunis pieejams no fiksētā sakaru tīkla)	80009000
AIDS diennakts uzticības tālrunis	67543777
Anonīmo alkoholiķu atbalsta grupas anonīmais uzticības tālrunis	27333523
"Glābiet bērnus" uzticības tālrunis (10.00 - 14.00)	67315307
Rīgas pašvaldības policijas uzticības tālrunis	67037555
Valsts policijas uzticības tālrunis informācijas sniegšanai	67075444
Valsts policijas tālrunis ceļu satiksmes jautājumos	67208108

Konsultācijas un informāciju var saņemt (atbilstoši kompetencei): 



Rīgas domes bezmaksas informatīvais tālrunis	80000800
RD Labklājības departamenta informatīvais bezmaksas tālrunis par Rīgas pašvaldības sociālo palīdzību	80005055
Rīgas Sociālā dienesta informatīvais tālrunis	67037333
Tiesībsarga birojs	67686768

Kā rīkoties krīzes gadījumā? 72 stundas

Valsts aizsardzības dienesta informācija

[Skatīt vairāk](#)

Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta drošības padomi

[Skatīt vairāk](#)

<https://www.riga.lv/lv/riciba-arkartas-gadījumos>