



КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В СЛУЧАЕ КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ



СОХРАНИ
ЭТОТ БУКЛЕТ

ДОПОЛНЕННОЕ ИЗДАНИЕ
2022



БУКЛЕТ ПОДГОТОВЛЕН МИНИСТЕРСТВОМ ОБОРОНЫ
ЛАТВИЙСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ МОЖНО НАЙТИ
НА ПОРТАЛЕ ВОЕННЫХ НОВОСТЕЙ:

<https://www.sargs.lv>

SARGS.LV

DROŠI IR ZINĀT!

Vairāk informācijas:
<https://bit.ly/3bA6izn>



Information in English on
<https://bit.ly/2Lrizv2>



ИНФОРМАЦИЯ ПОДГОТОВЛЕНА В СОТРУДНИЧЕСТВЕ С



СОДЕРЖАНИЕ

ДЕЙСТВИЯ В ПЕРВЫЕ 72 ЧАСА / 3 СУТОК	4
● ПОЧЕМУ ТЕБЕ ВАЖНО ЭТО ЗНАТЬ?	4
● ОПОВЕЩЕНИЕ И ИНФОРМИРОВАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ О ПРОИСХОДЯЩЕМ И О ДАЛЬНЕЙШИХ ДЕЙСТВИЯХ	5
● РИСКИ ДЕЗИНФОРМАЦИИ	6
● ЧТО ДЕЛАТЬ В ПЕРВЫЕ 72 ЧАСА?	7
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ	8
● ВОДА	8
● ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ	8
● МЕДИКАМЕНТЫ	9
● ЧТО ТАКОЕ СУМКА ДЛЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ И ЧТО В НЕЕ НУЖНО ПОЛОЖИТЬ?	10
ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ В СЛУЧАЕ ВОЙНЫ	11
● ОКАЗЫВАЙ ПОДДЕРЖКУ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОБОРОНЕ	11
● ОПЕРАТИВНЫЕ СЛУЖБЫ	12
● В СЛУЧАЕ ВОЕННОЙ УГРОЗЫ	14
● СОПРОТИВЛЕНИЕ	15
● ЭВАКУАЦИЯ	16
● ДЕЙСТВИЯ ПРИ АРТИЛЛЕРИЙСКОМ ОБСТРЕЛЕ ИЛИ АВИАУДАРЕ	17
● ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ ХИМИЧЕСКОЙ АТАКИ	18
● ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ ЯДЕРНОЙ УГРОЗЫ	18
● ТЕСТ	19



ПОЧЕМУ ТЕБЕ ВАЖНО ЭТО ЗНАТЬ?

В результате катастрофы, пандемии или военных действий может пропасть электричество, интернет и мобильная связь, могут не работать магазины, топливно-заправочные станции и банкоматы.



Этот буклет поможет тебе и твоей семье своевременно подготовиться к тому, чтобы продержаться (выжить) в таких обстоятельствах как минимум первые 72 часа (3 суток); до тех пор, пока ответственные службы смогут возобновить свою деятельность и продолжат оказывать услуги и необходимую помощь.

Лучший способ защитить себя и своих близких – это заранее подготовиться к любой экстремальной ситуации.



- 1 Обсуди и договорись со своими близкими о **плане действий**
- 2 Подготовь запасы продуктов питания, воды и предметы первой необходимости как минимум на 3-7 дней
- 3 Собери **сумку для чрезвычайных ситуаций** (см. стр. 10)
- 4 Запиши в блокнот или запомни номера мобильных телефонов своих родственников, соседей, друзей и других важных для Тебя людей и предложи им сделать то же самое



Регулярно обновляй **практические знания**, которые могли бы помочь Тебе и Твоим близким справиться с экстремальными обстоятельствами (первая помощь, источники питьевой воды, телефоны оперативных служб и т. д.)

ОПОВЕЩЕНИЕ И ИНФОРМИРОВАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ О ПРОИСХОДЯЩЕМ И О ДАЛЬНЕЙШИХ ДЕЙСТВИЯХ

УСЛЫШАВ СИГНАЛ ТРЕВОГИ ИЛИ ОПОВЕЩЕНИЕ
ЧЕРЕЗ ГРОМКОГОВОРИТЕЛЬ:



ВКЛЮЧИ ТЕЛЕВИЗОР

ВКЛЮЧИ РАДИО

**LATVIJAS
TELEVĪZIJA**



Latvijas
Radio

следи за информацией в социальных сетях и на домашних
страницах оперативных служб:



www.mod.gov.lv, www.mil.lv; www.sargs.lv; www.iem.gov.lv;
www.vugd.gov.lv; www.vm.gov.lv



@aizsardzibasministrija; @latvijasarmija; @Latvianfirefighters;
@Valsts.policija; @Iekšlietas; @VeselibasMinistrija; @NMPdienests



@aizsardzibasmin; @latvijas_armija; @ugunsdzeseji;
@Valsts_policija; @IeM_gov_lv; @veselibasmin; @NMPdienests



**Ты уже стал подписчиком
оперативных служб
в социальных сетях?**

112

единый номер
службы спасения



**Не выключай
телевизор или
радио** и следи
за дальнейшими
сообщениями.



Проверь информацию,
прежде чем делиться
с другими. Не
распространяй
непроверенные новости
и слухи.



Оперативным
службам **звони**
**исключительно в
экстренных случаях,**
чтобы не перегружать
их работу.

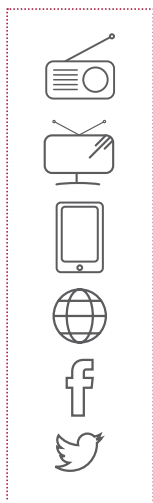


РИСКИ ДЕЗИНФОРМАЦИИ

Борьба с дезинформацией – это совместная работа, и со своей стороны ты можешь сделать следующее:

- 1** Не распространяй непроверенную информацию! Прежде чем делиться информацией с другими, убедись в ее достоверности.
- 2** Вовлекайся и по возможности противодействуй распространению ложной информации о Латвии, дискутируя и опровергая дезинформацию.

Чтобы получить достоверную информацию о происходящем в Латвии, следует обратить внимание на нижеперечисленные аспекты.



Проверка информации по принципу четырех вопросов:

- 1 Кто является автором?**
Можно ли доверять автору и источнику информации?
- 2 Когда была опубликована статья/ видеоматериал?**
Не устарела ли информация?
- 3 С какой целью была опубликована информация?**
Какой характер носит публикация: информативный или с целью манипуляции?
- 4 Где можно найти упомянутую информацию?**
Упомянуты ли источники и ссылки в статье/ видеоматериале?
Можно ли их проверить?

По возможности оказывай поддержку СМИ и неправительственным организациям в распространении правдивых сведений.



Будь начеку! Государство-агрессор может проводить информационные атаки.

ЧТО ДЕЛАТЬ В ПЕРВЫЕ 72 ЧАСА?

- 1 Сохраняй спокойствие.
- 2 Выполняй распоряжения оперативных служб.
- 3 Помогай своим близким.
- 4 Выясни, нуждаются ли в помощи соседи и люди, которые находятся рядом.
- 5 Принимай участие в качестве волонтера, оказывая поддержку.
- 6 Также ты можешь оказать поддержку в первые дни своими знаниями и навыками, материально-техническими средствами и ресурсами, включая психологическую помощь пострадавшим, поддержку семьям, члены которых вовлечены в преодоление угрозы, и другим образом.
- 7 Если возможно, продолжай работать, особенно, если ты работаешь в учреждении или на предприятии, которое предоставляет обществу критически важные услуги (электричество, связь, лечение и т. д.).



**НЕ БУДЬ МЕДЛИТЕЛЬНЫМ
И РАВНОДУШНЫМ,
ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!**



**Может быть, ты знаешь кого-то,
кто нуждается в помощи
в кризисной ситуации?**

ВОДА



Питьевая вода – важный элемент для выживания. Взрослый человек должен пить в среднем 3 литра воды в день (в жаркую погоду – 4 литра). В кризисной ситуации нарушения водоснабжения также могут затруднить доступ к водопроводной воде и смыв воды в туалете.



ПОСЧИТАЙ:

сколько литров питьевой воды Тебе и Твоим близким необходимо хранить дома, чтобы ее хватило как минимум на 3 дня (рекомендуется на неделю)!



ВЫЯСНИ:

где поблизости доступны естественные источники питьевой воды (колодцы, родники) и как пользоваться таблетками для очистки воды.

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ



Приготовление пищи в случае кризиса может зависеть от наличия электричества, газа и воды, поэтому целесообразно хранить продукты питания, которые:

- 1 можно хранить при комнатной температуре;
- 2 с длительным сроком хранения (по меньшей мере, 6 месяцев);
- 3 могут быть приготовлены без большого количества воды и термообработки;
- 4 как можно более питательные, с высоким содержанием калорий.



КАКИМИ ПРОДУКТАМИ СЛЕДУЕТ ЗАПАСТИСЬ:

консервы и консервированные продукты, корнеплоды, макаронные изделия, крупы, сухари, супы быстрого приготовления, мука, растительное масло, твердый сыр, кофе, чай, сахар, мед, варенье, орехи и т. д.



СЛЕДИ:

за сроком годности продуктовых запасов. Когда он приближается к завершению, используй их и пополняй запасы продуктов с длительным сроком хранения.



НЕ ЗАБУДЬ:

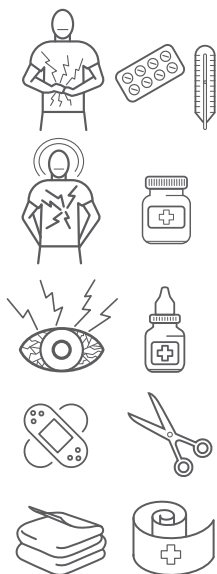
запасы корма для животных.

МЕДИКАМЕНТЫ



Во время кризиса аптеки могут быть закрыты или может быть затруднена работа медицинских учреждений. Поэтому убедись, что в **Твоей домашней аптечке** есть хотя бы один препарат из следующих групп медикаментов и следующие средства, рекомендованные Службой неотложной медицинской помощи:

В АПТЕЧКЕ КАЖДОГО ДОМАШНЕГО ХОЗЯЙСТВА ДОЛЖНЫ БЫТЬ:



- 1 анальгетики и средства, понижающие температуру
- 2 лекарства от расстройства пищеварительной системы
- 3 противоаллергенные препараты
- 4 лекарства с седативным эффектом
- 5 дезинфицирующие средства
- 6 перевязочные материалы и ножницы (комплект пластырей, марлевые повязки, салфетки и т.д.)
- 7 ежедневно необходимые тебе медикаменты
- 8 а также отражающее тепло одеяло для выживания и термометр

Разработало Министерство обороны по рекомендациям
Службы неотложной медицинской помощи.



**Ты проверил срок годности
медикаментов?**

ЧТО ТАКОЕ СУМКА ДЛЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ И ЧТО В НЕЕ НУЖНО ПОЛОЖИТЬ?

Сумка для чрезвычайных ситуаций содержит предметы, которые понадобятся человеку или семье в случае эвакуации. Используй этот список и своевременно подготовь свою сумку.

В СУМКУ СЛЕДУЕТ:

ДОКУМЕНТЫ И ИНФОРМАЦИЯ

- копии важных документов (паспорт или ID-карта, водительское удостоверение, документы об образовании) в полиэтиленовой упаковке;
- список важных номеров телефона;
- портативный радиоаппарат с запасными батареями;
- небольшая сумма денег (в денежных купюрах по 5, 10 и 20 EUR);



ЕДА И ВОДА

- продукты с длительным сроком хранения и высокой калорийностью, которые можно использовать без термической обработки;
- многофункциональный складной нож, консервный нож, ложка, небьющаяся тарелка и чашка;
- питьевая вода в пластиковых бутылках (на 3 дня);
- плитка для сухого горючего;
- фильтр для воды, дезинфицирующие таблетки;



ТЕПЛО И СВЕТ

- запасное зарядное устройство, автомобильное зарядное устройство, внешний аккумулятор (*power bank*);
- спички, зажигалки, свечи, фонарики, батарейки;
- теплая одежда, запасное белье и удобная обувь;
- спальный мешок или одеяло, походный коврик, желательна палатка;



ДРУГИЕ ВЕЩИ

- скотч, нитки, иголки, ножницы, письменные принадлежности;
- полотенце, туалетная бумага, одноразовые салфетки;
- дезинфицирующее средство, средства гигиены;
- ежедневно принимаемые медикаменты;
- аптечка первой помощи (см. стр. 9);
- запасные очки или контактные линзы.



ОКАЗЫВАЙ ПОДДЕРЖКУ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОБОРОНЕ

- Присоединяйся к Национальным вооруженным силам Латвии: поступив на профессиональную службу, вступив в ряды ближайшего батальона Земессардзе, или пройдя военную подготовку солдат запаса;
- сообщай о передвижении воинских частей государства-агрессора, о диверсионных группах и подозрительных лицах, а также о любых подозрительных знаках, маркировках и передатчиках;
- оказывай практическую поддержку Национальным вооруженным силам и подразделениям сил НАТО;
- помогай возводить защитные фортификационные сооружения, устраивать заграждения на пути движения войск агрессора, строить инфраструктуру гражданской защиты;
- в контролируемой противником зоне оказывай содействие введению противника в заблуждение (снятие дорожных знаков или табличек с названием улиц) или задерживай движение транспортных средств;
- помогай сохранять спокойствие и вовлекай в национальную оборону коллег, членов семьи и друзей;
- способствуй планированию непрерывной деятельности и обеспечению критически важных услуг своего предприятия/учреждения;
- участвуй и внеси предложение руководству предприятия/учреждения о формировании подразделений Земессардзе.

БУДЬ ОДНИМ ИЗ НАС!

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
СЛУЖБА В
НАЦИОНАЛЬНЫХ
ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ**



**БАЗОВАЯ
ВОЕННАЯ
ПОДГОТОВКА
РЕЗЕРВВИСТОВ**



**БАЗОВАЯ
ПОДГОТОВКА
ЗЕМЕССАРГОВ**



ОПЕРАТИВНЫЕ СЛУЖБЫ

В случае кризиса эти службы проведут эвакуацию, предоставят медицинскую помощь и ответят на общественный порядок. Эти люди всегда будут иметь при себе служебное удостоверение.



ВОЕННОСЛУЖАЩИЙ. СОЛДАТ



ПОЛИЦИЯ. ПОЛИЦЕЙСКИЙ



РАБОТНИК
БРИГАДЫ СЛУЖБЫ
НЕОТЛОЖНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ
ПОМОЩИ



ПОЖАРНЫЙ
СПАСАТЕЛЬ И
ИНСПЕКТОР



ПОГРАНИЧНАЯ
ОХРАНА.
ПОГРАНИЧНИК



В СЛУЧАЕ ВОЕННОЙ УГРОЗЫ

Если стране угрожает внешний враг, Кабинет министров объявляет чрезвычайное положение, армия и ответственные службы предпринимают защитные меры.

ЛАТВИЯ БУДЕТ ЗАЩИЩЕНА!

**ЛЮБАЯ ИНФОРМАЦИЯ О СДАЧЕ ИЛИ
НЕСОПРОТИВЛЕНИИ – ФАЛЬШИВАЯ!**

**ВМЕСТЕ С СОЮЗНИКАМИ ПО НАТО
МЫ БУДЕМ ЗАЩИЩАТЬ
КАЖДОГО ИЗ ВАС!**



ТВОИ ОБЯЗАННОСТИ:

- 1 защитить свою семью, родных и свою страну – ее независимость, свободу и демократию;
- 2 оказать поддержку национальной обороне и движению сопротивления – если ты являешься земессаргом, или солдатом запаса, или получил мобилизационное предписание;
- 3 выполнять распоряжения ответственных служб (например, участвовать в спасательных работах или передать (мобилизовать) материально-технические средства, необходимые для государственной обороны);
- 4 продолжать соблюдать законы.

СОХРАНЯЙ СПОКОЙСТВИЕ!

**ГОСУДАРСТВО-АГРЕССОР БУДЕТ ПРОВОДИТЬ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ
АТАКИ НА НАШЕ ИНФОРМАЦИОННОЕ
ПРОСТРАНСТВО – СОПРОТИВЛЯЙСЯ ИМ!
ИСПОЛНЯЙ ПРИКАЗЫ ОТВЕТСТВЕННЫХ
ОРГАНОВ!**

СОПРОТИВЛЕНИЕ

Даже если военные действия временно приведут к потере контроля над частью территории, мы будем продолжать защищать страну, оказывая сопротивление, пока не будет восстановлена государственная независимость.

ЕСЛИ ТЫ НАХОДИШЬСЯ НА ОККУПИРОВАННОЙ ТЕРРИТОРИИ:

- 1 эвакуируйся в ту часть страны, которая контролируется НВС;
- 2 продолжай соблюдать законы Латвийской Республики;
- 3 не сотрудничай с оккупационной властью:
 - отстранись от их решений и действий;
 - не участвуй в общественных мероприятиях, организованных ими, не давай им интервью и не позволяй себя снимать на видео;
 - не участвуй в незаконных выборах, референдумах или народном голосовании.

ЕСЛИ ТЫ РЕШИЛ ОКАЗЫВАТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ, У ТЕБЯ ЕСТЬ ПРАВО:

- 1 осуществлять вооруженное сопротивление (включая саботаж, вредительскую деятельность) против вражеских сил в составе НВС;
- 2 реализовывать гражданское неповиновение - например, несоблюдение изданных оккупационной властью законов, отказ нести службу и работать на них, организация массовых забастовок;
- 3 оказывать поддержку движению сопротивления.

**ТВОЯ ПОДДЕРЖКА ВАЖНА
ДЛЯ ЗАЩИТЫ НАШЕЙ СТРАНЫ!**



ЭВАКУАЦИЯ

ЕСЛИ ОТВЕТСТВЕННЫЕ СЛУЖБЫ ОБЪЯВИЛИ ОБ ЭВАКУАЦИИ:

- 1 Внимательно прослушай оповещение о ходе эвакуации, запомни и зафиксируй направление эвакуации, пункт назначения или место сбора.
- 2 Возьми с собой удостоверение личности или паспорт.
- 3 Если можешь, перед эвакуацией отключи газ, электричество и воду в своем доме, закрой окна, запри двери.
- 4 Используй маршруты, рекомендованные службами, и не перемещайся по незнакомым дорогам.
- 5 Если не можешь использовать свое транспортное средство, отправляйся к ближайшему назначенному месту сбора для эвакуации.
- 6 В случае эвакуации сообщи об этом своим близким.
- 7 Возьми с собой сумку для чрезвычайных ситуаций.



**Ты знаешь, как отключить
воду, газ и электричество
в своем доме?**

ПРИМИ К СВЕДЕНИЮ:

- 1 Не пытайся вернуться домой, пока не будет получено разрешение ответственных служб.
- 2 Не носи военную форму, камуфляжную одежду или милитаризованные сумки, если ты не на службе.
- 3 Без необходимости не приближайся, не провоцируй и не снимай на видео неопознанных вооруженных людей и не поднимай брошенное оружие или подозрительные предметы.
- 4 Не пытайся самостоятельно перемещать неразорвавшиеся снаряды, мины или обезвреживать самодельные взрывные устройства.
- 5 Не распространяй информацию (фотографии, видео, тексты) о Национальных вооруженных силах и передвижении сил союзников, их местонахождении и позициях.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ АРТИЛЛЕРИЙСКОМ ОБСТРЕЛЕ ИЛИ АВИАУДАРЕ

В ПОМЕЩЕНИИ

- 1 Если в доме есть подвал, спустись в подвал.
- 2 Если в здании нет подвала или ты не можешь попасть в него, займи безопасное место внутри здания подальше от окон, т.к. стекло может быть источником осколков.
- 3 Соблюдай правило «двух стен» – укройся в помещении так, чтобы между тобой и улицей было как минимум две стены – это обеспечит дополнительную защиту и защитит от ударной волны и осколков.

СНАРУЖИ

- 1 Ляг на землю и постарайся защитить голову, медленно передвигаясь, ползая по поверхности, или короткими перебежками добираться до надежного укрытия.
- 2 Прячься от осколков за машинами, зданиями и другими преградами.
- 3 По возможности укройся в подвале ближайшего дома или в каменном здании.
- 4 Если видишь самолет противника, безопаснее всего спрятаться за зданием или другими преградами.



Если слышишь предупреждение о возможном обстреле, немедленно отправляйся в ближайшее убежище.



Перед возможными химическими и ядерными атаками будут получены и распространены соответствующие предупреждения. Следи за информацией ответственных служб!

ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ ХИМИЧЕСКОЙ АТАКИ

Признаками химической атаки может быть наличие на определенной территории подозрительного дыма, газа или капель, удушье или раздражение дыхательных путей у тебя или окружающих людей. Попав в такую ситуацию,

ДЕЙСТВУЙ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

- 1 Если ты находишься в помещении – плотно закрой окна и отверстия естественной вентиляции, выключи систему кондиционирования. По возможности укройся в помещении без окон.
- 2 На открытом воздухе немедленно прикрой рот и нос влажной тканью.
- 3 Как можно быстрее покинь зараженную территорию, двигаясь перпендикулярно направлению ветра (так, чтобы ветер дул сбоку).
- 4 Помогай другим, но **не возвращайся** в зараженную зону.
- 5 Сними одежду, хорошо промой части тела водой с мылом.
- 6 Дождись помощи и следуй инструкциям ответственных служб. Не следует самовольно отправляться в больницу или домой.

ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ ЯДЕРНОЙ УГРОЗЫ

- 1 Если во время взрыва ты находишься на улице, как можно скорее спрячься за любым укрытием.
- 2 Войди в ближайшее здание. По возможности выбирай железобетонное или кирпичное здание.
- 3 акрой окна здания, не проветривай помещения, не пользуйся кондиционером.
- 4 Спустись в подвал здания, если его нет – держись подальше от верхних этажей и внешних стен.
- 5 Действуй как при химической атаке – сними одежду, хорошо промой части тела водой с мылом.
- 6 Оставайся в помещении не менее 24 часов. Связь может быть нарушена, поэтому следи за объявлениями по радио.
- 7 Употребляй только расфасованные продукты, не кури, не пользуйся водой из открытых водоемов.

Химическая атака или радиоактивное заражение наиболее опасны в первые часы. По возможности оставайся в помещении!

ТЕСТ

ПРОЙДЯ ЭТОТ ТЕСТ, ТЫ МОЖЕШЬ БЫТЬ УВЕРЕН, ЧТО ГОТОВ К КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

- Я проверил, где находятся предметы, необходимые для выживания, которые предстоит сложить в сумку
- Я записал номера телефонов и адреса близких мне людей
- Я обсудил со своей семьей план действий в случае кризиса
- Я проверил запасы и срок годности медикаментов
- У меня дома есть запас продуктов и воды на 72 часа
- Дети в моей семье распознают обмундирование военнослужащих, пограничников, пожарных и полицейских и знают, что они могут обратиться за помощью к оперативным службам
- Я выяснил, может ли понадобиться моим соседям помощь в случае кризиса
- Я знаю, как отключить воду, газ и электричество в моем доме

ЛЮДИ, К КОТОРЫМ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ В СЛУЧАЕ КРИЗИСА





















ZS 2. VIDZEMES BRIGĀDE

VALMIERA

SAUSZEMES SPĒKU MEHĀNIZĒTĀ KĀJNIEKU BRIGĀDE



NATO PAPLAŠINĀTĀS KLĀTBŪTNES DAUDZNACIONĀLĀ KAULJAS GRŪPA

ĀDAŽI

RĪGA

KRASTA APSARDZE DIENESTS

LIELVĀRDE



ZS 1. RĪGAS BRIGĀDE

GAISA SPĒKI

RĒZEKNE

ZS 3. LATGALES BRIGĀDE



PATRUL KUĢU ESKADRA



KRASTA APSARDZE

ZS 4. KURZEMES BRIGĀDE

KULDĪGA



MINU KUĢU ESKADRA

LIEPĀJA