

## CIVILINĖS SAUGOS REKOMENDACIJOS, KAIP ELGTIS KILUS GAISRUI MIŠKE AR DURPYNE

1. Kilus miško ar durpyno gaisrui:

1.1. užsidegusį nedidelį miško paklotės ar durpyno plotą bandykite gesinti patys: plakite liepsną medžio šaka, drabužiais, trypkite kojomis, gesinkite vandeniu arba užberkite žemėmis ar smėliu;

1.2. nepavykus ugnies užgesinti savo jėgomis, nedelsdami skambinkite bendruoju pagalbos telefono numeriu 112 ir mėginkite neleisti ugniai toliau plisti – sukaskite ne siauresnį kaip 0,5 m žemės ruožą;

1.3. jei liepsna tapo nevaldoma ir matote, kad jos neišveiksite, pasišalinkite į tą pusę, iš kur vėjas pūstų į šoną, bėkite iš degančio miško ar durpyno į kelią, proskyną, prie vandens. Eikite pasilenkę kuo arčiau prie žemės, ten švaresnis oras. Jei įmanoma, užsidenkite drėgnais drabužiais, burną ir nosį pridengkite nosine ar darbužiais;

1.4. kreipkitės pagalbos į artimiausius vietinius gyventojus. Jie padės greičiau susisiekti su specialiosiomis tarnybomis.

2. Arti liepsnojančio miško ar durpyno gyvenantiems žmonėms kyla didelis pavojus dėl nudegimų ir apsinuodijimo, įkvėpus nuodingų dujų, todėl gyventojams patariama:

2.1. išjunkite vėdinimo, oro tiekimo, kondicionavimo sistemas, uždarykite langus, orlaides, dūmtraukių sklendes, uždenkite vėdinimo angas drėgnu audiniu, patikrinkite, ar nėra plyšių;

2.2. nesiartinkite prie degančio miško ar durpyno, nes galite apsinuodyti;

2.3. nukentėjusįjį nuo nuodingų dujų kuo greičiau išveskite ar išneškite iš gaisro židinio į gryną orą;

2.4. jei išnešus į gryną orą nukentėjusiojo būklė negerėja ar blogėja, kuo skubiau kreipkitės į asmens ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistus.

3. Vykdykite kitus miškininkų, ugniagesių gelbėtojų ir visuomenės sveikatos specialistų nurodymus ar patarimus.

## **CIVILINĖS SAUGOS REKOMENDACIJOS, KAIP ELGTIS PAVOJINGOS AR YPAČ PAVOJINGOS UŽKREČIAMOSIOS LIGOS (EPIDEMIJOS AR PANDEMIJOS) METU**

1. Kilus pavojui užsikrėsti pavojinga ar ypač pavojinga užkrečiamąja liga:
  - 1.1. griežtai vykdykite asmens ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistų ir (ar) Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos nurodymus bei rekomendacijas;
  - 1.2. be reikalo neikite iš namų, prireikus išeiti, jei turite, dėvėkite respiratorių arba vienkartinę kaukę;
  - 1.3. venkite masinio susibūrimo vietų ir artimo kontakto su kitais asmenimis;
  - 1.4. jei Jūsų darbas reikalauja nuolatinio kontakto su klientais ar pirkėjais, dėvėkite vienkartinę kaukę;
  - 1.5. venkite naudotis viešuoju keleiviniu transportu, eikite pėsčiomis arba važiuokite savo transportu, jei vykstate viešuoju transportu – dėvėkite respiratorių arba vienkartinę kaukę;
  - 1.6. griežtai laikykitės asmens higienos reikalavimų, dažnai plaukite rankas su muilu tekančiu šiltu vandeniu, ypač prieš valgymą;
  - 1.7. stebėkite savo bei artimųjų sveikatos būklę, pvz., matuokite kūno temperatūrą rytais ir vakarais;
  - 1.8. vartokite gerai termiškai apdorotą maistą, maisto produktus laikykite tinkamoje temperatūroje, venkite kryžminio maisto užterštumo;
  - 1.9. kiekvieną dieną vėdinkite patalpas, valykite grindis ir liečiamus paviršius drėgna šluoste, jei yra, naikinkite vabzdžius ir graužikus;
  - 1.10. įspėkite vaikus, kad neliestų nugaišusių paukščių ir graužikų, nežaistų su sergančiais ar net sveikai atrodančiais paukščiais, naminiais gyvūnais, neneštų jų į namus.
2. Pajutę pavojingos ar ypač pavojingos užkrečiamosios ligos požymius:
  - 2.1. jei pradėjote karščiuoti, pajutote nuovargį, galvos ir kūno raumenų skausmus, nedelsdami kreipkitės į asmens sveikatos priežiūros specialistus;
  - 2.2. ligonį izoliuokite nuo šeimos narių atskirame gerai vėdinamame kambaryje arba 1 m atstumu atitverkite nuo aplinkinių ligonio lovą užuolaidomis ar pan.;
  - 2.3. su ligoniu turėtų bendrauti tik vienas šeimos narys, jis privalo dėvėti vienkartinę kaukę;
  - 2.4. ligonio slaugai naudokite vienkartinės slaugos priemones, skirkite jam atskirus indus, patalynę, rankšluosčius, drabužius.

## CIVILINĖS SAUGOS REKOMENDACIJOS, KAIP ELGTIS KAITROS METU

### 1. Artėjant kaitrai:

- 1.1. apsirūpinkite šviesiais, natūralios medžiagos, laisvais, prakaitą sugeriančiais drabužiais;
- 1.2. jei turite galimybę, įsirenkite namuose kondicionierių arba įsigykite ventiliatorių;
- 1.3. pasirūpinkite geriamojo vandens atsargomis;
- 1.4. jei gyvenate nuosavame name ir dažnai tenka būti lauke, pasirūpinkite pavėsine;
- 1.5. pratinkite organizmą prie karščio palaiptams, tai labai svarbu kūdikiams ir vaikams (iki 4 metų), vyresnio amžiaus, turintiems antsvorio, sergantiems širdies ir kraujagyslių ligomis žmonėms;
- 1.6. jei turite galimybę, išvažiuokite iš didmiesčio, ypač tai patartina mamoms su kūdikiais ir vaikais (iki 4 metų), vyresnio amžiaus, turintiems antsvorio, sergantiems širdies ir kraujagyslių ligomis žmonėms;
- 1.7. pratinkite odą prie tiesioginių saulės spindulių palaiptams ilgindami buvimo atokaitoje trukmę.

### 2. Kaitros metu laikykitės bendrų rekomendacijų:

- 2.1. dienos metu namuose langus uždenkite tamsiomis užuolaidomis, žaliuzėmis ar ritininėmis užuolaidomis. Vėdinti patalpas rekomenduojama nakties metu;
- 2.2. daugiau laiko praleiskite vėsiose patalpose, be reikalo neikite į lauką, prireikus išeiti, stenkitės būti šešėlyje;
- 2.3. ribokite buvimo karštyje trukmę, venkite saulėkaitos, tiesioginių saulės spindulių poveikio, ypač pavojinga užmigti saulės atokaitoje;
- 2.4. ribokite fizinį aktyvumą, pasivaikščiavimams rinkitės rytinį ar vakarinį laiką;
- 2.5. atviras kūno vietas tepkite apsauginiu kremu nuo saulės, nešiokite akinius su ultravioletinių spindulių filtrais;
- 2.6. dėvėkite šviesius, natūralaus pluošto, laisvus, prakaitą sugeriančius drabužius. Lauke būtinai pridengkite galvą apdangalu arba dėvėkite kepurę, avėkite odinę avalynę;
- 2.7. gerkite dažniau nei troškina, geriausiai tinka stipresnės mineralizacijos be angliarūgšties vanduo (mineralinis, mineralizuotas ar pasūdytas). Smarkiai išprakaitavus patartina vartoti pomidorų, citrusinių vaisių, slyvų sulčių;
- 2.8. venkite alaus ir kitų alkoholinių gėrimų, skysčių su kofeinu, cukrumi ar saldikliais;
- 2.9. valgykite lengvai pasisavinamą maistą, geriausiai – daug vaisių ir daržovių;
- 2.10. jei turite gyvūnų, pasirūpinkite, kad jie neliktų be vandens ir pavėsio, nelaikykite jų atokaitoje.

### 3. Patarimai darbdaviams:

- 3.1. atkreipkite ypatingą dėmesį į darbuotojus, dirbančius lauko sąlygomis: parūpinkite natūralios medžiagos, prakaitą sugeriančių darbo drabužių, neleiskite darbuotojams dirbti išsirengus iki pusės, be galvos apdangalų;
- 3.2. asmenims, dirbantiems fizinį darbą, patarkite judėti gerokai lėčiau negu paprastai. Sumažinkite darbo krūvį žmonėms, dirbantiems lauke, nes kuo sunkesnis darbas, tuo daugiau šilumos pasigamina žmogaus organizme;
- 3.3. darbuotojams, dirbantiems karštyje, darykite specialias pertraukas vėsioje vietoje, kurių trukmę ir dažnumą nustatykite savo nuožiūra, tačiau ne rečiau nei kas 1,5 val.;
- 3.4. atkreipkite dėmesį, kad nuo perkaitimo dėl didelio fizinio krūvio karštyje daugiausia nukenčia žemdirbiai, statybininkai, kelininkai, sportininkai, kariai, pratybų metu dirbantys lauko sąlygomis.

### 4. Per karščius žmonės dažniausiai nukenčia dėl nudegimų nuo saulės, perkaitimo, saulės smūgio:

#### 4.1. perkaitimo simptomai:

- 4.1.1. aukšta kūno temperatūra (gali pakilti iki 38–41°C);
- 4.1.2. odos paraudimas ir karščiavimas (oda neprakaituoja);
- 4.1.3. galvos skausmas ir svaigimas, spengimas ausyse, pusiausvyros sutrikimas;
- 4.1.4. stiprus ir padažnėjęs (iki 110–160 k/min.) pulsas ir kvėpavimas (per 20 k/min.);

4.1.5. troškulys;

4.1.6. mieguistumas, vangumas, nenoras judėti;

4.1.7. tokiai būklei užsitęsęs, blogėja smegenų kraujotaka, gali aptemti sąmonė, atsiranda insulto rizika.

4.2. Pirmoji pagalba perkaitus:

4.2.1. jei pajutote perkaitimo požymius ar pastebėjote kito žmogaus blogą savijautą, nelikite vienas ir nepalikite kito žmogaus vieno, o pasitelkite į pagalbą kitus asmenis;

4.2.2. pajutę perkaitimo simptomus būtina kuo greičiau kviešti greitąją medicinos pagalbą arba nukentėjusįjį gabenti į artimiausią asmens sveikatos priežiūros įstaigą (ligoninę);

4.2.3. apklokite ar įvyniokite nukentėjusįjį į sudrėkintą vandeniu (37°C) antklodę, paklodę, rankšluostį, nuolat juos drėkinkite, jo veidą vilgykite vėsiu vandeniu;

4.2.4. kai kūno temperatūra nukris iki 37,5°C, drėgną antklodę, paklodę, rankšluostį pakeisite sausa ir duokite išgerti ko nors vėsaus;

4.2.5. labai patogu naudoti specialią antklodę iš kelių motorinės transporto priemonės pirmosios pagalbos rinkinio, bet paguldyti ir apkloti nukentėjusįjį reikia taip, kad auksinė pusė šios antklodės būtų prie kūno (vėsintų jį), jei sidabrinė bus prie kūno, jį šildys;

4.2.6. jei nukentėjusysis be sąmonės, guldykite jį ant šono, vėdinkite, niekuo negirdykite ir skubiai kvieskite greitąją medicinos pagalbą ar vežkite į artimiausią asmens sveikatos priežiūros įstaigą (ligoninę);

4.3. saulės smūgio simptomai:

4.3.1. galvos skausmas ir svaigimas, spengimas ausyse, mirgėjimas akyse;

4.3.2. išbalusi oda, šaltas prakaitas, bendras silpnumas;

4.3.3. pykinimas, vėmimas;

4.3.4. padažnėjęs kvėpavimas ir pulsas;

4.3.5. aukšta kūno temperatūra (gali pakilti iki 41°C);

4.3.6. sąmonės netekimas, apalpinimas;

4.3.7. galima mirtis nuo edemos (smegenų paburkimo), jei nukentėjusiajam nesuteikiama pirmoji pagalba;

4.4. pirmoji pagalba esant saulės smūgiui:

4.4.1. skubiai išveskite ar išneškite nukentėjusįjį iš karštos aplinkos į pavėsį ar vėsią vietą;

4.4.2. paguldykite jį truputį pakelta galva arba pasodinkite;

4.4.3. atsagstykite ir atlaisvinkite drabužius, ypač apykaklę;

4.4.4. vėdinkite vėduokle, ventiliatoriumi ar kita priemone;

4.4.5. apipurškite ar suvilgykite veidą vandeniu;

4.4.6. ant galvos dėkite šaltą kompresą, jei yra galimybė, su ledu;

4.4.7. pasiūlykite atsigerti;

4.4.8. jei nukentėjusįjį pykina, duokite išgerti ko nors rūgštaus (pvz., vandens su citrinos sultimis);

4.4.9. jei nukentėjusysis be sąmonės, guldykite ant šono, vėdinkite, niekuo negirdykite ir skubiai kvieskite greitąją medicinos pagalbą ar vežkite į artimiausią asmens sveikatos priežiūros įstaigą (ligoninę).

## CIVILINĖS SAUGOS REKOMENDACIJOS, KAIP ELGTIS SPEIGO METU

1. Artėjant dideliam speigui:
  - 1.1. pasirūpinkite vandens, maisto ir kuro atsargomis;
  - 1.2. jei turite galimybę, įsigykite šildymo prietaisus;
  - 1.3. pasirūpinkite šiltais drabužiais ir avalyne.
2. Jei oras labai atšąla ir pučia stiprus vėjas:
  - 2.1. be reikalo neikite į lauką, stenkitės likti šiltose patalpose. Prireikus išeiti, būkite kuo trumpiau;
  - 2.2. be reikalo nevykite į tolimas keliones, jei vykstate, važiuokite ne vienas;
  - 2.3. venkite didelio fizinio krūvio, nedirbkite jokių sunkių darbų šaltyje, ypač jei sergate širdies ligomis ar turite padidėjusį kraujospūdį;
  - 2.4. jei einate į lauką, patepkite nepridengtas kūno vietas (ausis, nosį, skruostus) riebiu kremu, į kurio sudėtį neįeina vanduo. Anksčiau nušalusias kūno vietas ypač gerai saugokite. Neikite į lauką ką tik nusiprausę ar išsimaudę. Apsirenkite šiltais ir patogiais (geriausiai tinka drabužiai iš vilnos), viršutinis drabužių sluoksnis turėtų būti neperpučiamas vėjo. Avėkite šiltą ne per ankštą avalynę, mūvėkite vilnones kojines, tinkamai apsaugokite rankas (venkite pirštuotų pirštinių);
  - 2.5. jei šaltyje tenka ko nors laukti, negalima stovėti ar sėdėti ramiai, reikia kuo daugiau judėti, mosuoti rankomis, šokinėti ar pan.;
  - 2.6. pajutę, kad šąla veidas, darykite grimasas, t. y. mankštinkite veido raumenis, patrinkite šalančius skruostus, ausis, nosį, judinkite kojų pirštus;
  - 2.7. stenkitės nesuprakaituoti ir nesuslapti, jei drabužiai sušlapo, nedelsdami pakeiskite juos sausais;
  - 2.8. valgykite šiltą, kaloringesnį maistą, gerkite šiltų skysčių, venkite alkoholio;
  - 2.9. nesinaudokite savos gamybos elektros šildymo prietaisais, nejunkite kelių elektros prietaisų į vieną elektros lizdą ir nepalikite jų įjungtų į tinklą be priežiūros;
  - 2.10. sušalimo simptomai:
    - 2.10.1. šiurpulys;
    - 2.10.2. kūno temperatūros sumažėjimas (mažiau kaip +35°C);
    - 2.10.3. žmogus tampa abejingas, mieguistas, sustingęs, nebegali aiškiai mąstyti ir gerai judėti;
    - 2.10.4. sulėtėja širdies veikla ir kvėpavimas;
  - 2.11. pirmoji pagalba sušalus:
    - 2.11.1. eikite (neškite sušalusį) kuo greičiau į kambario temperatūros patalpą;
    - 2.11.2. nusirenkite (nurenkite) drabužius;
    - 2.11.3. pamatuokite kūno temperatūrą, jei ji žemesnė nei +35°C, nedelsdami kvieskite greitąją medicinos pagalbą;
    - 2.11.4. pirmiausia sušildykite krūtinę, kaklą, galvą, kirkšnis. Sušalus galima šildytis vonioje +20°C vandens temperatūroje, per 10–30 min. vandens temperatūrą keliant iki +37°C. Jei vonios nėra, dėkite šiltus kompresus ant viso kūno (sudrėkinta drungname vandenyje antklodė arba tvarsčiai keičiami kas 2–3 min.). Ypač gerai sušildo kito, nesusalusio žmogaus, kūno šilumą. Po to sušalusį užklokite šilta sausa antklode;
  - 2.12. nušalimo simptomai – nepridengtų kūno vietų (dažniausiai – ausys, nosis, skruostai) audinių pakenkimas. Nušalusi vieta praranda jautrumą, pakinta jos spalva;
  - 2.13. pirmoji pagalba nušalus:
    - 2.13.1. kuo greičiau eikite (arba padėkite nukentėjusiajam patekti) į šiltą patalpą;
    - 2.13.2. sušildykite nušalusią kūno dalį: įmerkite pažeistą vietą į kambario temperatūros vandenį arba dėkite ant jos kambario temperatūros tvarsčius (pakanka 20–30 min.). Jei žmogus nušalo rankas, numaukite žiedus ir nusekite laikrodžius;
    - 2.13.3. gerkite šiltus ir saldžius gėrimus;

2.13.4. nedaug nušalusias kūno vietas, kai arti nėra šiltų patalpų, šildykite delnais arba glauskite prie šiltos kūno dalies;

2.13.5. nušalusią vietą netrinkite (ypač sniegu). Draudžiama nušalusias vietas šildyti tiesiogine šiluma (glausti prie radiatorių, guminių šildyklių, merkti į karštą vandenį ir pan.);

2.13.6. atšildymą galima užbaigti, kai nušalusią kūno dalių oda suminkštėja ir grįžta jutimai;

2.13.7. jei šildant atsiranda pūslių, nustokite šildyti. Nušalusią vietą uždenkite steriliu tvarsčiu ir sutvarstykite. Sutvarstytą kūno dalį (jei tai įmanoma) susukite į minkštą, storą audinį. Malšinkite skausmą, skubiai kreipkitės į greitąją medicinos pagalbą ar nukentėjusįjį vežkite į artimiausią asmens sveikatos priežiūros įstaigą (ligoninę);

2.13.8. jei nušalusi vieta neatgauna jautrumo, kvieskite asmens sveikatos priežiūros specialistus.

## CIVILINĖS SAUGOS REKOMENDACIJOS, KAIP ELGTIS KILUS URAGANUI

1. Artėjant uraganui (labai stipriam vėjui):
  - 1.1. uždarykite duris, langus, orlaides, dūmtraukių sklendes, uždenkite vėdinimo angas;
  - 1.2. užgesinkite ugnį krosnyje, išjunkite iš elektros tinklo naudojamus elektros prietaisus ir dujas, pasiruoškite galimiems elektros tiekimo sutrikimams;
  - 1.3. iš balkonų išneškite lengvus daiktus arba juos gerai pritvirtinkite;
  - 1.4. sutvirtinkite laikinus pastatus, statinius, mechanizmus, laikinas konstrukcijas, įrenginius, pavėjinėje namo pusėje sutvirtinkite stogą;
  - 1.5. atidėkite planuotas keliones;
  - 1.6. nepalikite automobilių prie didelių medžių;
  - 1.7. jei gyvenate kaime, gyvulius nuveskite į tvartus, uždarykite tvartų duris;
  - 1.8. pasirūpinkite maisto ir vandens atsargomis 2–3 dienoms, taip pat namuose turėkite mobilųjį telefoną, žibintuvėlį, atsarginių elementų, radijo imtuvą, žvakių.
2. Uragano (labai stipraus vėjo) metu:
  - 2.1. likite uždaroje patalpoje arba, jei esate lauke, eikite į vidų;
  - 2.2. nepalikite gyvenamosios vietos be ypatingos priežasties;
  - 2.3. jei esate pastate, pasitraukite nuo langų į mažiau pavojingas vietas: prie vidinės pastato sienos, į koridorių, vonios kambarį ir pan.;
  - 2.4. jei esate gatvėje, laikykitės kaip galima toliau nuo lengvos konstrukcijos pastatų, tiltų, estakadų, elektros perdavimo linijų, medžių, upių, ežerų ir pramonės objektų. Kad apsisaugotumėte nuo lekiančių nuolaužų, naudokitės faneros, kartono ar plastikinėmis dėžėmis, lentomis ar kitais pasitaikiusiais daiktais. Neikite į apgriautus pastatus;
  - 2.5. jei gyvenate mediniuose ar lengvos konstrukcijos namuose, slėpkitės rūsiuose;
  - 2.6. nesiartinkite prie nutrūkusių elektros laidų.
3. Patarimai darbdaviams:
  - 3.1. perspėkite darbuotojus apie artėjantį pavojingą hidrometeorologinį reiškinį ir informuokite, kokie darbai turi būti nutraukti;
  - 3.2. pasirūpinkite, kad būtų sutvirtinti laikini pastatai ir konstrukcijos, taip pat mechanizmai ir įrenginiai;
  - 3.3. sustabdykite krovos darbus su kranais ir kituose objektuose, nedirbkite su atvira ugnimi;
  - 3.4. svarbesniuose objektuose patikrinkite avarinius elektros energijos šaltinius, pasirūpinkite kuro atsargomis ir pasirenkite gamybos proceso avariniam sustabdymui.

## CIVILINĖS SAUGOS REKOMENDACIJOS, KAIP ELGTIS KILUS POTVYNIUI

### 1. Iškilus potvynio grėsmei:

1.1. būkite pasirengę apsaugoti savo gyvybes, gyvulius ir turtą (esant galimybei, iš anksto apdrauskite savo ir šeimos narių gyvybę bei turtą, gerai izoliuokite visus elektros laidus, kad neįvyktų trumpasis jungimas, paruoškite gyvuliams ir baldams pakylas, užsandarinkite šulinius);

1.2. paruoškite visas turimas plaukiojimo priemones, apsirūpinkite paprasčiausiais plaustais;

1.3. apsirūpinkite neperšlampama apranga (žvejų batais, apsiaustais ir kt.);

1.4. sutvarkykite vandens nutekėjimo sistemas, išvalykite lietaus nutekėjimo groteles;

1.5. parūpinkite ne mažiau kaip 10-čiai parų:

1.5.1. ilgai negendančių maisto produktų,

1.5.2. būtinausių medikamentų,

1.5.3. geriamojo vandens,

1.5.4. degtukų, žvakių, žibalinių lempų, žibalo, žibintų, malkų,

1.5.5. mobiliojo ryšio telefoną;

1.6. iš rūsių išneškite daržoves, maisto atsargas, vertingus daiktus sukelkite kuo aukščiau;

1.7. lengvesnius daiktus, kuriuos gali sugadinti vanduo, nuneškite į viršutinius aukštus, pastoges;

1.8. apsaugokite namą nuo ledo lyčių, įkalkite apsauginius stulpus;

1.9. pažymėkite vėliavėlėmis ar kitais ženklais, kaip privažiuoti nuo pagrindinio kelio iki namų;

1.10. patikrinkite, kad garažuose, ūkiniuose pastatuose, sandėliukuose neliktų cheminių medžiagų (dažų, tepalų, degalų, chemikalų ir kt.), kurie gali užteršti aplinką;

1.11. jei nutarėte išvykti į saugesnę vietovę, prieš palikdami namus, užsukite vandens, dujų sklendes, išjunkite elektrą, užrakinkite duris, uždarykite (užkalkite) langus. Pasiimkite būtinausius daiktus:

1.11.1. pirmosios medicinos pagalbos vaistinėle. Nepamirškite reguliariai vartojamų vaistų;

1.11.2. dokumentus (pasas, gimimo ir santuokos liudijimas, atestatas, diplomai, nuosavybės dokumentai);

1.11.3. pinigus (grynieji pinigai, kreditinės kortelės, vertybiniai popieriai, brangenybės);

1.11.4. šeimos relikvijas, kelias nuotraukas;

1.11.5. ilgai negendančių maisto produktų (2–3 dienoms);

1.11.6. geriamojo vandens;

1.11.7. reikalingų drabužių (pagal sezoną);

1.11.8. tualetinius reikmenis;

1.11.9. asmeninės apsaugos priemones (jei turite);

1.11.10. nešiojamąjį radijo imtuvą ir žibintuvėlį, atsarginius elementus, degtukus;

1.11.11. mobilųjį telefoną.

2. Jei kilus potvyniui nusprendėte nesikelti iš savo gyvenamosios vietos, patariama:

2.1. jei apie namus jau kyla vanduo, pakilkite į viršutinius aukštus, jeigu namas vienaukštis – įsitaisykite pastogėje esančiose patalpose;

2.2. mokėkite pagalbos ženklus:

2.2.1. ant stogo stovintis žmogus, V raidės forma pakėlus rankas – gelbėkite;

2.2.2. iškeltas audeklo gabalas (naktį – žibinto šviesa) – reikalinga pagalba;

2.2.3. mosavimas audeklo gabalu (naktį – mirksinti žibinto šviesa: trys trumpi, trys ilgi, trys trumpi, SOS) – reikalinga skubi pagalba;

2.3. brisdami užlietomis vietovėmis, kad neįsmuktumėte į atvirą šulinį, vandens išplautą duobę, kelią tikrinkite kartimi;

2.4. jei tektų eiti keliese per užtvindytą vietovę, patartina susirišti virve;



2.5. jei įkristumėte į vandenį, nusimeskite sunkius drabužius ir apavą, bandykite išsikibti į netoliese plaukiojančius ar virš vandens kyšančius daiktus, kuo tvirčiau laikykitės ir laukite pagalbos;

2.6. neišleiskite iš namų vienu mažamečių vaikų, pagyvenusių ir neįgalių žmonių;

2.7. atsargiai naudokitės elektros ir dujiniais prietaisais;

2.8. palaikykite ryšį su kaimynais ir būkite pasiruošę padėti vieni kitiems;

2.9. padėkite laukiniams žvėrimis, iš pavienių sausumos salelių perkelkite juos į laukus.

3. Atslūgus potvyniui:

3.1. griežtai draudžiama liesti nutrūkusius laidus, patiems atlikti elektros tinklų ir elektros įrenginių remonto darbus, įjungti agregatus, stakles ir kitus įrenginius;

3.2. praneškite atitinkamoms tarnyboms apie elektros tinklų, vandentiekio ir dujų sistemų gedimus ir laukite jų pagalbos;

3.3. nevirtokite šulinio vandens, kuris gali būti užterštas;

3.4. nevalgykite vandenyje mirkusių maisto produktų;

3.5. išvalykite šulinius (ištraukite šiukšles, pagalius, išsemkite nešvarų vandenį). Po paros atsiradusį vandenį išsemkite. Vartoti vandenį galėsite pagal kompetentingų institucijų nurodymus pašalinus chlorą iš šulinių vandens ir atlikus laboratorinius tyrimus.

## CIVILINĖS SAUGOS REKOMENDACIJOS, KAIP ELGTIS ĮVYKUS CHEMINEI AVARIJAI

### 1. Kilus cheminiam pavojui:

1.1. klausykite pranešimų per Lietuvos nacionalinio radijo ar televizijos programą;

1.2. napanikuokite, perspėkite artimuosius, kaimynus;

1.3. esant cheminės taršos pavojui, labai svarbu veikti greitai;

1.4. negalima valgyti, gerti, rūkyti, jei esate pavojingomis cheminėmis medžiagomis užterštoje teritorijoje.

2. Jei nurodyta pasišalinti (evakuotis) iš pavojingomis medžiagomis užterštų teritorijų:

2.1. pavojingos cheminės medžiagos yra itin lakios ir stipriai dirgina kvėpavimo takus, akių gleivinę, odą, todėl būtina saugokite šias kūno dalis:

2.1.1. kvėpavimo takams ir akims apsaugoti, jei turite, dėvėkite viso veido panoraminę kaukę su sudėtinu filtru arba pusės veido kaukę ir apsauginius akinius. Jei turite, lauke dėvėkite respiratorių, užsiriškite sudrėkintą vatos ir marlės raištį arba pridenkite burną ir nosį drėgnu rankšluosčiu;

2.1.2. odai apsaugoti geriausiai tinka vandens nepraleidžiantys drabužiai ir avalynė (vandeniui nepralaidžios sintetinės striukės, lietapalčiai, polietileningi apsiaustai, guminiai batai), užsimaukite pirštines, užsidėkite kepurę, apsivyniokite kaklą šalikais, stenkitės nepalikti neapsaugotų kūno vietų;

2.2. nedelsdami pasišalinkite iš užterštos teritorijos nurodyta kryptimi vengdami žemesnių vietų. Jei kryptis nenurodyta, judėkite statmenai vėjo kryptims, kad vėjas pūstų į šoną ir tik atviromis vietomis (venkite daubų, uždarytų kiemų, siaurų gatvelių, tankiai krūmais apaugusių vietų);

2.3. eidami per užterštą vietovę nekelkite dulkių, nesilieskite prie pastatų sienų, tvorų, kitų daiktų;

2.4. nesislėpkite rūsiuose, duobėse, grioviuose ar kitose žemose vietose, nes ten labai kaupiasi pavojingos medžiagos, pasitraukite į aukštesnes vietas, lipkite į viršutinius aukštus;

2.5. išeidami iš namų (ar kitų patalpų) išjunkite vėdinimo, oro tiekimo, kondicionavimo ir šildymo oru sistemas, dujas, uždarykite langus, orlaides, dūmtraukių sklendes, uždenkite vėdinimo angas. Pasiimkite būtiniausias daiktus:

2.5.1. pirmosios medicinos pagalbos vaistinėle. Nepamirškite reguliariai vartojamų vaistų;

2.5.2. dokumentus (pasas, gimimo ir santuokos liudijimas, atestatas, diplomas, nuosavybės dokumentai);

2.5.3. pinigus (gryniesiems pinigais, kreditinės kortelės, vertybiniai popieriai, brangenybės);

2.5.4. šeimos relikvijas, kelias nuotraukas;

2.5.5. ilgai negendančių maisto produktų (2–3 dienoms);

2.5.6. geriamojo vandens;

2.5.7. reikalingų drabužių (pagal sezoną);

2.5.8. tualetinius reikmenis;

2.5.9. asmeninės apsaugos priemonės (jei turite);

2.5.10. nešiojamąjį radijo imtuvą ir žibintuvėlį, atsarginius elementus, degtukus;

2.5.11. mobilųjį telefoną.

2.6. neužmirškite savo kaimynų, pasiteiraukite, ar jie girdėjo pranešimus. Pasidomėkite, ar yra kam pasirūpinti neįgaliaisiais, vienišais seneliais ar mažamečiais vaikais, esančiais namuose be tėvų, jei ne – padėkite jiems arba praneškite bendruoju pagalbos telefonu;

2.7. išėję iš užterštos zonos, prieš įeidami į švarias patalpas, nusivilkite viršutinius drabužius, nusiaukite batus ir sudėkite viską į polietileningą maišą ir išneškite jį iš gyvenamųjų patalpų. Nusiprauskite duše ir persirenkite švariais drabužiais. Ką daryti su sudėtais į maišą užterštais drabužiais, jums patars savivaldybės civilinės saugos skyriaus specialistai.

3. Jei gyventojams rekomenduojama likti namuose, kuo skubiau:

3.1. išjunkite vėdinimo, oro tiekimo, kondicionavimo sistemas, dujas, uždarykite langus, orlaides, dūmtraukių sklendes, uždenkite vėdinimo angas, patikrinkite, ar nėra plyšių, sandarinkite būsto langus ir duris;

3.2. pakilkite į viršutinius namo aukštus, nes daugelis pavojingų cheminių medžiagų kaupiasi žemose vietose.

4. Dažniausiai inhaliacinius (pro kvėpavimo takus) apsinuodijimus sukeliančios medžiagos yra amoniakas ir chloras:

4.1. apsinuodijimo amoniako garais požymiai:

4.1.1. kosulys;

4.1.2. akių perštėjimas, ašarojimas;

4.1.3. nosies gleivinės dirginimas, sloga;

4.1.4. seilėtekis;

4.1.5. galvos skausmas ir svaigimas;

4.1.6. pasunkėjęs kvėpavimas, dusulys;

4.1.7. užkimimas, visiškas balso išnykimas;

4.1.8. spaudimo jausmas krūtinės ląstoje;

4.1.9. sujaudinimas;

4.1.10. traukuliai;

4.2. pirmoji pagalba apsinuodijus amoniako garais:

4.2.1. kuo skubiau išeikite iš užterštos aplinkos (sąmoningus nukentėjusiuosius – išvesti, nesąmoningus – išnešti);

4.2.2. užtikrinkite kvėpavimą (atsagstykite drabužius, atlaisvinkite kvėpavimo takus);

4.2.3. praradusius sąmonę nukentėjusiuosius paguldykite ant šono, stebėkite, kad neužspringtų skrandžio turiniu;

4.2.4. išnykus kvėpavimui ir širdies veiklai – pradėkite gaivinti;

4.2.5. teikiantis pagalbą asmuo turi dėvėti asmeninės apsaugos priemones;

4.2.6. sąmoningiems pacientams rekomenduojama tekančiu vandeniu 15–20 minučių plauti akis, burną ir nosį;

4.2.7. kuo skubiau kvieskite greitąją medicinos pagalbą arba nukentėjusįjį gabenkite į artimiausią asmens sveikatos priežiūros įstaigą (ligoninę);

4.3. apsinuodijimo chloro garais požymiai:

4.3.1. kosulys;

4.3.2. akių perštėjimas, ašarojimas;

4.3.3. nosies gleivinės dirginimas;

4.3.4. galvos skausmas ir svaigimas;

4.3.5. vėmimas;

4.3.6. dažnas kvėpavimas;

4.3.7. dažnas pulsas, širdies plakimas;

4.3.8. užkimimas;

4.3.9. sujaudinimas;

4.3.10. žemas kraujospūdis;

4.3.11. miokardo infarktas;

4.4. pirmoji pagalba apsinuodijus chloro garais:

4.4.1. kuo skubiau išeikite iš užterštos aplinkos (sąmoningus nukentėjusiuosius – išveskite, nesąmoningus – išneškite);

4.4.2. užtikrinkite kvėpavimą (atsagstykite drabužius, atlaisvinkite kvėpavimo takus);

4.4.3. sąmonę praradusius nukentėjusiuosius paguldykite ant šono, stebėkite, kad neužspringtų skrandžio turiniu;

4.4.4. išnykus kvėpavimui ir širdies veiklai – pradėkite gaivinti;

4.4.5. teikiantis pagalbą asmuo turi dėvėti asmeninės apsaugos priemones;

4.4.6. sąmoningiems pacientams rekomenduojama tekančiu vandeniu 10–15 minučių plauti akis, burną, nosį;

4.4.7. kuo skubiau kvieskite greitąją medicinos pagalbą arba nukentėjusįjį gabenkite į artimiausią asmens sveikatos priežiūros įstaigą (ligoninę).

## CIVILINĖS SAUGOS REKOMENDACIJOS, KAIP ELGTIS KILUS RADIACINIAM PAVOJUI

1. Kilus radiaciniam pavojui dėl branduolinės avarijos ar panaudoto branduolinio ar radiologinio sprogstamojo įtaiso ar bombos, dėl kurio susidarė radioaktyviųjų medžiagų dalelių debesis:

1.1. klausykite pranešimų per Lietuvos nacionalinio radijo ar televizijos programą;

1.2. nepasiduokite panikai, perspėkite artimuosius, kaimynus;

1.3. jei važiuojate automobiliu – sandariai uždarykite langus, išjunkite vėdinimo ir šildymo sistemas, ventiliatorius, užsidenkite kvėpavimo takus. Skubėkite namo ar į darbą, ar į kitą visuomeninį pastatą, jei esate netoli. Jei visuomeninių pastatų pasiekti neįmanoma, sustokite saugioje vietoje, jei karšta – pavėsyje ir, išjungę automobilio variklį, klausykite radijo pranešimų. Toliau važiuoti ar išlipti galite, tik kai bus paskelbtas atitinkamas pranešimas;

1.4. jei esate netoli nelaimės, sprogimo vietos – nelieskite jokių daiktų, jie gali būti radioaktyvūs;

1.5. negerkite, nevalgykite, nerūkykite užterštoje vietoje ar šalia jos;

1.6. jei esate lauke, eikite į vidų;

1.7. jei esate uždaroje patalpoje, kurių sienos ir langai nepažeisti, pasirinkite slėptuve vidinėje pastato dalyje esančią patalpą su kuo mažiau langų arba eikite į rūšį. Jei langai išdužę – pagal galimybę pasirinkite kitą saugų kambarį, esantį pastato gilumoje;

1.8. išjunkite vėdinimo, oro tiekimo, kondicionavimo sistemas, uždarykite langus, orlaides, dūmtraukių sklendes, uždenkite vėdinimo angas, patikrinkite, ar nėra plyšių, užsandarinkite lipnia juosta būsto langus ir duris;

1.9. pasirūpinkite vaikais ir kitais artimaisiais, kuriems reikia pagalbos;

1.10. jei būtina išeiti į lauką, saugokite kvėpavimo takus nuo dulkių ir dūmų: užsidenkite vienkartinė kauke, nosine ar rankšluosčiu. Jei turite, dėvėkite dujokaukę ar respiratorių;

1.11. suvarkite netoli esančius gyvulius, naminius gyvūnus į tvartus, pastatus, uždarykite šiltnamius, uždenkite šulinius;

1.12. grįžę iš lauko, būtinai nusivilkite viršutinius drabužius, nusiaukite batus ir, sudėję juos į polietileninį maišą, išneškite iš gyvenamųjų patalpų. Tada kruopščiai su muilu nusiprauskite duše, ypač atidžiai būtina išsitrinkti galvą;

1.13. kruopščiai nuprauskite lauke buvusius naminius gyvūnus (kates, šunis ir kt.);

1.14. valgyti ir gerti galima tik maistą ir gėrimus, kurie buvo sandariai uždaryti – konservus, gėrimus buteliuose, sandariose pakuotėse. Kitą maistą ir vandenį bus galima vartoti leidus visuomenės sveikatos specialistams;

1.15. jei nurodyta evakuotis, pasiimkite būtiniausias daiktus:

1.15.1. pirmosios medicinos pagalbos vaistinėlė. Nepamirškite reguliariai vartojamų vaistų;

1.15.2. dokumentus (pasas, gimimo ir santuokos liudijimas, atestatas, diplomas, nuosavybės dokumentai);

1.15.3. pinigus (gryniesi pinigai, kreditinės kortelės, vertybiniai popieriai, brangenybės);

1.15.4. šeimos relikvijas, kelias nuotraukas;

1.15.5. ilgai negendančių maisto produktų (2–3 dienoms);

1.15.6. geriamojo vandens;

1.15.7. reikalingų drabužių (pagal sezoną);

1.15.8. tualetinius reikmenis;

1.15.9. asmeninės apsaugos priemonės (jei turite);

1.15.10. nešiojamąjį radijo imtuvą ir žibintuvėlį, atsarginius elementus, degtukus, konservų atidarytuvą;

1.15.11. mobilųjį telefoną ir jo įkroviklį;

1.16. jei radioaktyviajame debesyje ar jo iškritose yra radioaktyviojo jodo, civilinės saugos specialistai, siekdami apsaugoti skyd liaukę, rekomenduoja atlikti jodo profilaktiką. Jodo tabletes pradėkite vartoti tik

tuomet, kai apie tai bus paskelbta per visuomenės informavimo priemones. Jodo profilaktika – tai kalio jodido (KI) arba kalio jodato (KIO<sub>3</sub>) tablečių (kai jų nėra, tinka 5 % jodo tinktura) vartojimas. Stabiliojo jodo preparatų vienkartinė paros dozė žmonių grupėms:

1.16.1. suaugusieji iki 40 metų (tarp jų nėščios ir maitinančios moterys) ir 13–16 metų paaugliai išgeria 130 mg kalio jodido arba 170 mg kalio jodato;

1.16.2. vaikams nuo 3 iki 12 metų skiriama 65 mg kalio jodido arba 85 mg kalio jodato, tai sudaro pusę suaugusiųjų dozės;

1.16.3. kūdikiams nuo 1 mėnesio iki 3 metų duodama 30–35 mg kalio jodido arba 40–45 mg kalio jodato. Tai ketvirtis suaugusiųjų dozės;

1.16.4. naujagimiams iki 1 mėnesio skiriama 15 mg kalio jodido arba 20 mg kalio jodato. Tai aštuntadalis suaugusiųjų dozės;

1.17. vienkartinė stabiliojo jodo dozė apsaugo skyd liaukę 24 valandas. Naujagimiams iki 1 mėnesio amžiaus skiriama vienkartinė stabiliojo jodo dozė. Nėščioms ir maitinančioms moterims – ne daugiau kaip dvi vienkartinės dozės. Kitoms gyventojų grupėms gali būti skiriamos kelios vienkartinės dozės, bet ne daugiau kaip 10. Geriausia jodo tabletes gerti po valgio. Vaikams patogiau jas duoti ištirpintas bet kokiame gėrime ar skystuose vaikų maisto produktuose. Ištirpintos tabletės išgeriamos nedelsiant, nes greitai tampa neaktyvios.

1.18. neturint tablečių, galima vartoti 5 % jodo tinkturą: vaikams iki 2 metų 1–2 lašai 5 % jodo tinktūros skiriami 3 kartus per dieną ne ilgiau kaip 7 paras. Vaikams nuo 2 metų ir suaugusiesiems skiriami 3–5 lašai 5 % jodo tinktūros 3 kartus per dieną ne ilgiau kaip 7 paras;

1.19. stabiliojo jodo preparatai veikia tik skyd liaukę, bet neapsaugo nuo kitų jonizuojančiosios spinduliuotės rūšių poveikio. Be to, dalis žmonių yra alergiški jodui ar turi skyd liaukės susirgimų. Tokiu atveju siūlome iš anksto pasikonsultuoti su gydytoju;

1.20. būkite įsijungę Lietuvos nacionalinio radijo ar televizijos programą, klausykite skelbiamų pranešimų bei vykdykite civilinės saugos rekomendacijas.

2. Jei radote neįprastomis aplinkybėmis (transporto avarijos metu, viešojo vietoje ir t.t.) ar pamatėte daiktą, pažymėtą radioaktyviuoju ženklu:

2.1. nedelsdami skambinkite bendroju pagalbos telefono numeriu 112 ir informuokite apie radinį;

2.2. laikykitės kuo toliau nuo daiktų, pažymėtų radioaktyvumo ženklu, bet kokio regimo dūmų ar garų šaltinio;

2.3. nelieskite jokių daiktų, esančių aplinkui, nes jie gali būti radioaktyvūs;

2.4. kuo skubiau išeikite iš pavojingos zonos. Eikite prieš vėją nuo įvykio vietos. Saugus nuotolis nuo galimai užterštos zonos ribos – mažiausiai 30–50 metrų;

2.5. patarkite žmonėms kuo toliau pasitraukti nuo įvykio vietos, kol atvyks specialiosios tarnybos;

2.6. sužeistieji įvykio vietoje taip pat gali būti užteršti radioaktyviosiomis medžiagomis;

2.7. negerkite, nevalgykite, nerūkykite zonoje, kurioje esate, nes ji gali būti užteršta;

2.8. laukite, jei įmanoma, saugioje vietoje atvykstančių tarnybų ir informuokite jas apie įvykio aplinkybes;

2.9. jei išėjote anksčiau nei atvyko specialistai, grįžę namo, pasikeiskite viršutinius drabužius ir sudėkite juos į polietileninį maišą, nusiplaukite rankas, nusiprauskite veidą, jei turite galimybę – nusiprauskite duše ir klausykite skelbiamų per Lietuvos nacionalinį radiją ar televiziją pranešimų ir vykdykite civilinės saugos rekomendacijas.

## CIVILINĖS SAUGOS REKOMENDACIJOS, KAIP ELGTIS KILUS ORO PAVOJUI

1. Kilus oro pavojaus (tiesioginei priešo užpuolimo) grėsmei:
  - 1.1. klausykite pranešimų per Lietuvos nacionalinio radijo ar televizijos programą;
  - 1.2. nepasiduokite panikai, perspėkite artimuosius, kaimynus;
  - 1.3. išjunkite iš elektros tinklo nenaudojamus elektros prietaisus, dujas ir vandenį;
  - 1.4. su savimi pasiimkite dokumentus, pinigus, maisto produktų, vandens, turimas asmeninės apsaugos priemones, būtinausių vaistų, apsirenkite ir skubėkite į artimiausią kolektyvinės apsaugos statinį ar kitą priedangą;
  - 1.5. jei liekate namuose, imkitės apsaugos priemonių: užgesinkite šviesą, užtraukite užuolaidas, lipnia juosta ar kt. apklijuokite langų stiklus, įsiveskite į vidų savo augintinius, persikelkite į kambarį be langų (jei toks yra) arba slėpkitės rūsyje ar kitoje priedangoje.
2. Sprogimo vietoje (arba po sproginimo):
  - 2.1. kriskite ant žemės ir rankomis prisidengkite galvą, jei yra galimybė, pasinaudokite priedanga. Priedangą šiuo atveju reikėtų rinktis iš arčiausiai esančių daiktų, tai gali būti pastatas, griovys, dauba, medis ar net šaligatvio bordiūras;
  - 2.2. nugriaudėjęs sproginimui neskubėkite palikti priedangos, kai kurios skeveldros išsilanksto ir nukrenta netoli sproginimo vietos po keliolikos sekundžių, taip pat gali sprogti kiti (antriniai) sprogstamieji užtaisai;
  - 2.3. įsitikinę, kad skeveldros daugiau nekrenta, nedelsdami pasišalinkite saugiu atstumu. Jei sproginimas įvyko pastate, naudokitės avariniais išėjimais. Naudotis liftais griežtai draudžiama;
  - 2.4. jei yra sužeistų asmenų, padėkite jiems evakuotis į saugią vietą ir suteikite pirmąją medicinos pagalbą. Pasirinkdami saugią vietą, atkreipkite dėmesį į pažeistas pastatų konstrukcijas, nes pastatas ar jo dalis gali sugriūti;
  - 2.5. nelieskite įtartino daikto ar sprogmens;
  - 2.6. padėkite valyti griuvėsius, kelius, šalinti oro antpuolio padarinius.

## **CIVILINĖS SAUGOS REKOMENDACIJOS, KAIP ELGTIS ESANT BIOLOGINEI TARŠAI**

1. Esant biologinei taršai:
  - 1.1. klausykite pranešimų per Lietuvos nacionalinio radijo ar televizijos programą;
  - 1.2. nepasiduokite panikai;
  - 1.3. nevirtokite produktų, kurie nėra termiškai apdoroti, arba naudokite tik tuos produktus, kurie buvo sandariai uždaryti, vartokite tik virintą vandenį;
  - 1.4. laikykitės asmens higienos reikalavimų;
  - 1.5. patalpas ir liečiamus paviršius valykite drėgna šluoste;
  - 1.6. pajutę pirmuosius sveikatos sutrikimus: pykinimą, vėmimą, viduriavimą, kylančią temperatūrą – tuoj pat kreipkitės į asmens sveikatos priežiūros specialistus.
2. Kilus įtarimui, kad į aplinką pateko biologinis agentas:
  - 2.1. išjunkite patalpoje ar teritorijoje esančius ventiliatorius ir pastato oro kondicionavimo sistemą;
  - 2.2. nedelsdami palikite patalpą ar teritoriją;
  - 2.3. patalpoje sandariai uždarykite duris ir langus arba aptverkite vietovę, kur gali būti biologinis agentas, stenkitės, kad į patalpą ar teritoriją niekas neįeitytų;
  - 2.4. nedelsdami praneškite savo institucijos vadovui ir skambinkite bendruoju pagalbos telefono numeriu;
  - 2.5. surašykite visus kambarius, patalpoje ar teritorijoje buvusius asmenis, kad atsakingų institucijų specialistai galėtų nedelsdami vykdyti židinio lokalizavimo, padarinių šalinimo darbus ir teikti skubią medicinos pagalbą.



## **CIVILINĖS SAUGOS REKOMENDACIJOS, KAIP ELGTIS GAVUS ĮTARTINĄ LAIŠKĄ AR PAKETĄ SU MILTELIAIS IR JIEMS IŠSIBARSČIUS**

1. Gavus įtartiną laišką ar paketą su milteliais ir jiems išsibarsčius:
  - 1.1. nekratykite, nepurtykite, neprakirkite ir neišimkite laiško ar paketo turinio;
  - 1.2. nebandykite valyti miltelių, jų uostyti, liesti;
  - 1.3. išjunkite ventiliatorius ir pastato oro kondicionavimo sistemą;
  - 1.4. užsimaukite apsaugines pirštines;
  - 1.5. nedelsdami uždenkite išsibarsčiusius miltelius drabužiais, popieriumi, šiukšlių dėže ar kt.;
  - 1.6. išeikite iš patalpos ir sandariai uždarykite duris ir langus arba aptverkite vietovę, kurioje rastas įtartinas laiškas ar paketas, neleiskite įeiti kitiems asmenims;
  - 1.7. nusiplaukite rankas su muilu;
  - 1.8. kuo greičiau nusivilkite užterštus drabužius ir sudėkite juos į plastikinį maišą;
  - 1.9. kuo greičiau nusiprauskite duše su muilu. Nenaudokite chlorkalkių ar kitų dezinfekavimo medžiagų;
  - 1.10. surašykite visus žmones, buvusius tame kambaryje ar teritorijoje, ypač tuos, kurie turėjo tiesioginį kontaktą su milteliais;
  - 1.11. jei esate namie, skambinkite bendruoju pagalbos telefono numeriu;
  - 1.12. jei esate darbovietėje, praneškite apie įvykį savo institucijos vadovui ir skambinkite bendruoju pagalbos telefono numeriu.
2. Įtartinio paketo ar laiško požymiai:
  - 2.1. pernelyg didelės pašto išlaidos;
  - 2.2. ranka rašytas ar prastai išspausdintas adresas;
  - 2.3. iškirptos ir priklijuotos spausdintos raidės;
  - 2.4. rašybos klaidos;
  - 2.5. nėra atgalinio adreso;
  - 2.6. riebalinės dėmės, išblukusios spalvos;
  - 2.7. didelis svoris;
  - 2.8. kreivas ar grublėtas vokas;
  - 2.9. išsikišę laidai ar aliuminio folija;
  - 2.10. pernelyg didelės saugos medžiagos (maskuojamosios juostos, virvės ir pan.);
  - 2.11. tikslėjimo garsas;
  - 2.12. pažymėtas užrašu „personalinis“ arba „konfidencialus“.

## PAVOJAI ANT NETVIRTO LEDO

Spaudžiant šalčiams, ir didieji šalies vandens telkiniai pasidengia ledu, kurio ypač laukia poledinės žūklės mėgėjai. Deja, ant netvirto ledo kasmet įvyksta nemažai skaudžių nelaimių. Per 2009-2010 m. kalendorinę žiemą ir 2010 m. kovo mėnesį šalies ugniagesiai gelbėtojai vandenyje ir ant ledo atliko 88 gelbėjimo darbus, kurių metu išgelbėjo 17 žmonių, iš jų 2 vaikus bei ištraukė 23 skenduolius, tarp jų 3 vaikus. Siekiant išvengti tokių skaudžių nelaimių, primename ir patariame gyventojams, kaip elgtis ant užšalusių vandens telkinių.

Ledas laikomas tvirtu, jeigu jo storis yra daugiau kaip 7 centimetrai. Tik toks ledas jau gali išlaikyti žmogų. Tačiau kad jis išlaikytų grupę žmonių, jo storis turi būti ne mažesnis kaip 12 cm. Tvirtas ledas visada turi mėlyną arba žalią atspalvį, o matinės baltos spalvos arba geltono atspalvio ledas yra netvirtas. Trapus ledas susidaro ir tose vietose, kur įteka upeliai, yra šaltinių. Ledas labai pavojingas ir atodrekių metu. Ant ledo ypač mėgsta žaisti vaikai, todėl nepalikite jų be priežiūros bei iš anksto išpėkite apie galimus pavojus.

Prieš lipdami ant ledo, apsidairykite, ar arti nėra praminto takelio, paliktų pėdų. Jeigu yra, eikite jomis, nes tai jau išbandytas kelias. Einant ledu reikia turėti tvirtą lazda arba peikeną ir ja tikrinti ledo stiprumą. Jeigu sudavus į ledą ant jo pasirodo vanduo, reikia nedelsiant grįžti į krantą. Eiti ledu reikia čiuožiant, neatitraukiant kojų. Jeigu ledu eina grupė žmonių, atstumas tarp jų turi būti ne mažesnis kaip 5 metrai. Einant ledu reikia aplenkėti vietas, kurios užneštos sniegu arba pripustytos pusnių, nes po sniegu ledas visada yra plonesnis.

Poledinės žūklės mėgėjams būtina turėti ir gelbėjimosi priemonių. Pavyzdžiui, virvę su svareliu, kurią galima būtų numesti skęstančiajam ar gelbėtojams. Gelbėjimo liemenė apsaugos ne tik nuo vėjo, bet ir neleis nugrimzti po ledu. Dar viena efektyvi gelbėjimosi priemonė – smaigai, su kuriais lengva įsikabinti į ledą net nuo šalčio sugrūbusiomis rankomis.

Jei visgi įlūžote, nepasiduokite panikai ir nepraraskite savitvardos. Ropškites ant ledo į tą pusę, iš kurios atėjote, o ne plaukite pirmyn. Nesikapanokite vandenyje ir visu kūnu svoriu neužgulkite ledo krašto. Ant ledo užšliaužti reikia plačiai ištiesus rankas, kad padidėtų atramos plotas. Pasistenkite kaip galima daugiau krūtine užgulti ledą, paskui atsargiai ant jo iškelti vieną koją, po to kitą. Užšliaužus ant ledo, negalima tuojau pat stotis. Reikia nusiridenti nuo eketės kuo toliau į tą pusę iš kur atėjote, nes ten ledas tvirtesnis. Tik išlipus ant kranto reikia bėgti, kad sušiltumėte ir kuo greičiau pasiektumėte šiltą vietą.

Jeigu pastebėjote skęstantį žmogų, tuoj pat šaukite jam, kad skubate į pagalbą. Gelbėjant reikia veikti greitai ir ryžtingai, nes šaltame vandenyje žmogus greitai sušąla, o permirkę rūbai neleidžia jam ilgai išsilaikyti vandens paviršiuje. Artintis prie eketės reikia labai atsargiai, geriausia šliaužte, plačiai ištiesus rankas. Jei yra galimybė, po savimi patieskite slides ar lentą ir šliaužkite ant jos. Prišliaužti prie pat eketės krašto negalima, nes ledas įlūš, jeigu jūs mėginsite skęstančiajam paduoti ranką ir jį ištraukti. Ledas išlaiko žmogų tik už 3 – 4 metrų nuo eketės krašto, todėl skęstančiajam reikia ištiesti slidę, slidžių lazda, lentą ar numesti virvę. Gelbėjimui galima panaudoti ir tvirtai surištus šalikus.

Ištraukus žmogų ant ledo, reikia su juo kuo toliau šliaužti nuo pavojingos vietos ir kaip galima greičiau skendusį pristatyti į šiltą vietą. Čia nukentėjusį pagirdyti karšta arbata, perrengti sausais rūbais, suteikti pirmąją medicinos pagalbą.

Kol dar neįvyko skaudžių nelaimių, prašome gyventojų, ypač poledinės žūklės mėgėjų, nerizikuoti gyvybe ir nelipti ant pirmojo ledo, o dėl plikšalos apledėjus pakrantėms, būti atsargiems prie vandens telkinių.