



# Žinojimas saugo



## AŠ ŽINAU

Mano tėvų telefono numeriai: .....

Man artimų žmonių (pvz. giminių), gyvenančių kiek toliau, adresai:

.....

Priedangų ir kolektyvinės apsaugos pastatų, esančių arčiausiai mano dažniausių buvimo vietų (mokyklos, namų, kt.), adresai:

.....

.....

Artimiausių kaimynų kontaktai:

Vardas, tel. nr. ....

Vardas, tel. nr. ....

## MANO ŠEIMA PASIRUOŠUSI:

- ☐ Išvykimo krepšius
- ☐ Maisto, vandens apsaugos priemonių atsargų namuose
- ☐ Šeimos planą

## KAIP, MANO NUOMONE, KRIZĖS AKIVAIZDOJE GALIU IŠLIKTI KUO RAMESNIS(-Ė) IR KRITIŠKAS?

1. ....

2. ....

3. ....

**VEIKSMAI, KURIUOS, MANO NUOMONE, TURĖTŲ ATLIKTI MANO ŠEIMA,  
KAD BŪTŲ GERIAU PASIRUOŠUSI KRIZĖMS?**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

*Toliau pateikiamos atmintinės autorystė priklauso lt72.lt.*

# Penkių žingsnių programa tavo saugumui

Pasiruošk netikėtoms situacijoms šiandien – apsaugok save ir  
artimuosius rytoj



**01**

## Būk įspėtas laiku!

Sužinokite kaip gauti perspėjimo pranešimus  
savo telefone [www.lt72.lt](http://www.lt72.lt)

**02**

## Žinok, kur slėptis!

Suraskite artimiausią kolektyvinės apsaugos  
statinį ir aptarkite jo pasirinkimą su artimaisiais  
įvairiais nelaimės atvejais

**03**

## Apmąstyk, kas padės!

Pasirinkite patikimą kontaktinį asmenį, gyvenantį ne jūsų  
apylinkėse. Jis bus jūsų prieglobstis nelaimės atveju

**04**

## Žinok savo komandą!

Kartu su artimaisiais aptarkite, su kuo galite kooperotis  
nelaimės atveju, su jais apsiukeiskite kontaktine informacija  
bei sutarkite, kur susitikssite

**05**

## Turėk atsargų!

Suaukite kasdien naudojamų produktų atsargų – tai leis  
jums ir jūsų artimiesiems išgyventi ir patirti mažesnę žalą

# Šeimos planas

Pasiruošk netikėtoms situacijoms šiandien – apsaugok save ir artimuosius rytoj



Mūsų susitikimo vieta: (čia susitikime atsitikus nelaimei)

Adresas:.....

Įsimintini objektai aplink:.....

.....



Patikimas kontaktinis asmuo: (gyvenantis toliau nuo mūsų namų)

Adresas:.....

Įsimintini objektai aplink:.....

.....

Telefono Nr.:.....



Mūsų artimieji:

(susitarkime, kaip ir kada susitikime, kaip derinsime veiksmus)

Vardas:.....

Vieta:.....

Tel.Nr.:.....

Vardas:.....

Vieta:.....

Tel.Nr.:.....

Vardas:.....

Vieta:.....

Tel.Nr.:.....

# Išvykimo krepšys

Pasiruošk netikėtoms situacijoms šiandien – apsaugok save ir artimuosius rytoj!

PASITIKRINK AR TAVO KREPŠYS PARUOŠTAS!



- ☐ Žibintuvėlis su papildomais elementais
- ☐ Svarbūs dokumentai – gimimo/santuokos liudijimai, pasai, vairuotojo pažymėjimai, draudimo dokumentai, turto nuosavybės dokumentai
- ☐ Artimųjų nuotraukos (jų prireiks ieškant artimųjų)
- ☐ Radijo imtuvai su papildomais elementais
- ☐ Akiniai ar kiti regai bei klausai reikalingi daiktai
- ☐ Maisto daviny 3 paroms ir vandens atsargos mažose talpyklose
- ☐ Papildomas maistas, esant spec. poreikiams
- ☐ Mechaninis konservų atidarytuvas
- ☐ Pirmosios pagalbos rinkinys, vartojami vaistai ir vandenilio peroksido tirpalas
- ☐ Maistas kūdikiams, sauskelnės, drėgnos servetėlės
- ☐ Žaislai/knygos vaikams
- ☐ Drabužiai persirengti (patikimi batai, tvirta striukė nuo lietaus ir vėjo, megztiniai, šiltos kelnės)
- ☐ Tualetiniai reikmenys – rankšluostis, muilas, dantų šepetėlis, popierius ir kt.
- ☐ Šilta antklodė/kompaktiškas miegmaišis
- ☐ Kaukė nuo dulkių
- ☐ Degtukai vandeniui atsparioje dėžutėje
- ☐ Pieštukas ir popierius
- ☐ Grynieji pinigai ir juvelyriniai dirbiniai (išskirstykite ir saugiai paslėpkite tarp kitų daiktų)
- ☐ Cigaretės (kritiniu atveju jos pasitarnauja kaip mainų objektas)
- ☐ Pirmosios pagalbos vaistinėlė
- ☐ Šeimos nariams būtini medikamentai



**PASIRŪPINKITE VANDENS ATSARGOMIS (12 litrų vandens vienam asmeniui 72 valandoms).** Laikykite vandenį mažuose buteliuose – taip galėsite tolygiau paskirstyti svorį.



- ☐ Evakuacijos atveju pasiimkite **IŠVYKIMO KREPŠĮ**
- ☐ Nelaimės atveju neskambinkite artimiesiems – siųskite SMS!
- ☐ Išjunkite namuose dujų, elektros ir vandens tiekimą
- ☐ Pasiimkite naminius gyvūnus kartu su savimi



Už IŠVYKIMO KREPŠIŲ patikrą mūsų šeimoje atsakingi

Už paliekamų namų saugumo užtikrinimą mūsų šeimoje atsakingi

# Maisto atsargos

Pasiruošk netikėtoms situacijoms šiandien – apsaugok save ir artimuosius rytoj!

Nepamirškite, kad krizės atveju pasirūpinti maisto atsargomis jau bus per vėlu.

Iš anksto pasirūpinkite maisto atsargomis trims paroms evakuacijos atveju ir dviems savaitėms namų sąlygomis!



## Rinkitės konservus metalinėse pakuotėse:

- ☐ Mėsos konservai
- ☐ Daržovių konservai (ankštinės daržovės – itin vertingas pasirinkimas)
- ☐ Kiti konservuoti produktai (sutirštintas pienas, vaisiai)
- ☐ Birios kruopos
- ☐ Aliejus
- ☐ Cukrus
- ☐ Prieskoniai (žolelių mišiniai, ryškių skoninių savybių prieskoniai)
- ☐ Druska
- ☐ Medus
- ☐ Arbata

Nepamirškite mėgstamų maisto produktų (jų vartojimas padės jaustis geriau)!

Nepamirškite konservų atidarytuvo!

Prieš šildydami konservuotą maistą, nulupkite etiketes ir atidarykite skardines

Atidarę skardinę, iškart suvartokite visą jos turinį!

Evakuacijos atveju žuvies produktų konservai yra nerekomenduotini.



- ☐ **Naujai supirkta maisto atsargos rikiuokite už jau esančių atsargų – taip lengviau atskirsite trumpiau galiojančius produktus!**
- ☐ **Nevartokite maisto produktų, turėjusių sąlytį su potvynio vandeniu/nehigieniškais paviršiais!**
- ☐ **Kaupdami atsargas, teikite prioritetą jūsų racionui įprastiems produktams**



**PASIRŪPINKITE VANDENS ATSARGOMIS (12 litrų vandens vienam asmeniui 72 valandoms). Laikykite vandenį mažuose buteliuose – taip galėsite tolygiau paskirstyti svorį.**



Už maisto atsargų supirkimą ir priežiūrą mūsų šeimoje atsakingi

Už maisto atsargų galiojimo datų tikrinimą mūsų šeimoje atsakingi