



КАК  
**ДЕЙСТВОВАТЬ**  
В СЛУЧАЕ  
**КРИЗИСНОЙ**  
**СИТУАЦИИ**



---

**СОХРАНИ**  
ЭТОТ БУКЛЕТ

---



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
- ЧТО ДЕЛАТЬ В ПЕРВЫЕ 72 ЧАСА? \_\_\_\_\_ 6

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ \_\_\_\_\_ 7**

- ВОДА \_\_\_\_\_ 7
- ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ \_\_\_\_\_ 7
- МЕДИКАМЕНТЫ \_\_\_\_\_ 8
- ЧТО ТАКОЕ СУМКА ДЛЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ И ЧТО В НЕЕ НУЖНО ПОЛОЖИТЬ? \_\_\_\_\_ 9

## **ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ В СЛУЧАЕ ВОЙНЫ \_\_\_\_\_ 10**

- ОПЕРАТИВНЫЕ СЛУЖБЫ \_\_\_\_\_ 10
- В СЛУЧАЕ ВОЕННОЙ УГРОЗЫ \_\_\_\_\_ 12
- СОПРОТИВЛЕНИЕ \_\_\_\_\_ 13
- ЭВАКУАЦИЯ \_\_\_\_\_ 14
- ТЕСТ \_\_\_\_\_ 15



## 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. 9)
- 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 ГРОМКОГОВОРТЕЛЬ:



**ВКЛЮЧИ ТЕЛЕВИЗОР**

**ВКЛЮЧИ РАДИО**

**LATVIJAS  
TELEVĪZIJA**



Latvijas  
Radio

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



[www.mod.gov.lv](http://www.mod.gov.lv), [www.mil.lv](http://www.mil.lv); [www.sargs.lv](http://www.sargs.lv); [www.iem.gov.lv](http://www.iem.gov.lv);  
[www.vm.gov.lv](http://www.vm.gov.lv)



@aizsardzibasministrija; @latvijasarmija; @latvianfirefighters;  
@Valsts.policija; @lekslietas; @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.



# ЧТО ДЕЛАТЬ В ПЕРВЫЕ 72 ЧАСА?

**1 Сохраняй спокойствие.**



**2 Постарайся получить достоверную информацию о случившемся.** Включи радио, телевизор, отслеживай информацию в социальных сетях и на сайтах оперативных служб. Обратись в ближайшее государственное или муниципальное учреждение для получения информации.

**3 Выполняй распоряжения оперативных служб.**



**4 Помогай своим близким.**

**5** Выясни, нуждаются ли в помощи соседи и люди, которые находятся рядом.

**6** Принимай участие в качестве волонтера, оказывай поддержку. 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.

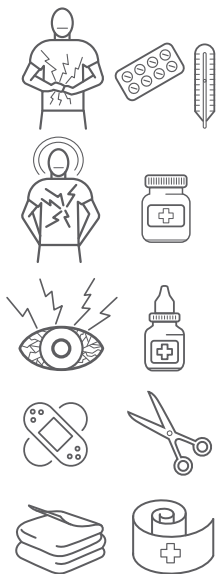


# МЕДИКАМЕНТЫ



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

Разработано 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. Используйте этот список и своевременно подготовьте свою сумку.

## В СУМКУ СЛЕДУЕТ:

### ДОКУМЕНТЫ И ИНФОРМАЦИЯ

- копии важных документов (паспорт или ID-карта, водительское удостоверение) 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;
- спальник или одеяло, походный коврик, желательно палатка;



### ДРУГИЕ ВЕЩИ

- скотч, нитки, иголки, ножницы, письменные принадлежности;
- полотенце, туалетная бумага, одноразовые салфетки;
- дезинфицирующее средство, средства гигиены;
- ежедневно принимаемые медикаменты (копии рецептов);
- аптечка первой помощи (см. стр. 8);
- запасные очки или контактные линзы.



## 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** защищать государственную независимость, свободу и демократический строй страны (граждане могут быть призваны на военную службу)
- 2** выполнять распоряжения ответственных служб (например, участвовать в спасательных работах или передать (мобилизовать) материально-технические средства, необходимые для государственной обороны)
- 3** продолжать соблюдать законы

---

**СТАНЬ ОДНИМ ИЗ НАС –  
СТАНЬ ВОЕННОСЛУЖАЩИМ,  
ЗЕМЕССАРГОМ ИЛИ  
ВОЕННОСЛУЖАЩИМ ЗАПАСА!**

---

# 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 распространяй информацию (фотографии, видео, тексты) о Национальных вооруженных силах и передвижении сил союзников, их местонахождении и позициях.


# 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 понадобится 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


.....


 \_\_\_\_\_


 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_


.....


 \_\_\_\_\_


 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

.....

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

.....

