

LETONIA

Ce să faci în caz de criză

ACEASTĂ BROȘURĂ A FOST PREGĂTITĂ DE MINISTERUL APĂRĂRII AL REPUBLICII LETONIA

Pentru mai multe informații, vizitați portalul de știri militare: <https://www.sargs.lv>

De ce este important să știți?

Dezastrele, pandemiile sau operațiunile militare pot provoca pene de curent, întreruperi ale serviciilor de internet și de comunicații mobile sau închiderea magazinelor, a stațiilor de carburant și a bancomatelor.

Această broșură vă va ajuta pe dumneavoastră și pe familia dumneavoastră să vă pregătiți din timp pentru a face față (a supraviețui) în aceste condiții cel puțin în primele 72 de ore sau 3 zile, până când agențiile guvernamentale vor putea restabili serviciile esențiale și oferi asistența necesară.

Cea mai bună modalitate de a vă proteja pe dumneavoastră și familia este să fiți pregătiți din timp pentru situații de urgență.

1. Discutați și conveniți asupra unui **plan de acțiune** cu familia dumneavoastră.
2. Faceți provizii de hrană, apă și articole esențiale pentru cel puțin 3–7 zile.
3. Pregătiți o **trusă/un rucsac de urgență** (vezi pagina 9).
4. Notați într-un carnetel sau memorați numerele de telefon mobil ale rudelor apropiate, vecinilor, prietenilor și altor persoane importante pentru dumneavoastră și îndemnați-i să facă la fel.

Împrospătați-vă în mod regulat **cunoștințele** practice care v-ar putea ajuta pe dumneavoastră și familia în condiții extreme (prim ajutor, locațiile surselor de apă, numerele de urgență etc.).

Avertizarea și informarea populației cu privire la cele întâmplate și la acțiunile ulterioare

DACĂ AUZIȚI SIRENE SAU ANUNȚURI PUBLICE PRIN DIFUZOARE:

- PORNIȚI TELEVIZORUL
- PORNIȚI RADIOUL

Urmăriți informațiile pe paginile de rețele sociale și pe site-urile agențiilor guvernamentale: www.mod.gov.lv, www.mil.lv, www.sargs.lv, www.iem.gov.lv, www.vm.gov.lv (plus conturile oficiale de Facebook și Twitter/X ale Ministerului Apărării, armatei, pompierilor, poliției, Ministerului de Interne, Ministerului Sănătății și serviciului de urgență medicală).

Urmăriți agențiile guvernamentale pe rețelele sociale?

112 — Servicii de urgență

Nu opriți televizorul sau radioul și așteptați anunțuri suplimentare.

Verificați informațiile înainte de a le distribui altora. Nu răspândiți știri neverificate și zvonuri.

Sunați la serviciile de urgență doar când este **necesar**, pentru a evita supraîncărcarea.

Ce să faceți în primele 72 de ore?

1. **Păstrați-vă calmul.**
2. **Încercați să obțineți informații de încredere despre ce s-a întâmplat.** Porniți radioul, televizorul, urmăriți informațiile publicate de serviciile relevante pe paginile lor de rețele sociale și pe site-urile lor. Cereți informații de la cele mai apropiate autorități publice sau municipale.
3. **Respectați ordinele agențiilor guvernamentale responsabile.**
4. **Ajutați-vă cei dragi.**
5. Verificați dacă vecinii dumneavoastră și alte persoane din apropiere au nevoie de ajutor.
6. **Faceți voluntariat, oferiți sprijin.** Puteți contribui în primele zile oferind sprijin prin cunoștințele și abilitățile dumneavoastră, prin resurse materiale și tehnice, precum și sprijin psihologic celor afectați și familiilor ai căror membri sunt implicați în depășirea amenințării etc.
7. **Continuați să lucrați, dacă este posibil, mai ales** dacă lucrați pentru o companie sau instituție care furnizează servicii esențiale (electricitate, comunicații, sănătate etc.).

NU FIȚI LENEȘI ȘI INDIFERENȚI, IMPLICAȚI-VĂ!

Cunoașteți pe cineva care ar avea nevoie de ajutor în caz de criză?

Apă

Apa potabilă este elementul cel mai esențial pentru supraviețuire. Adulții au nevoie de aproximativ 3 litri de apă pe zi (4 litri pe vreme caniculară). Într-o situație de criză, întreruperile alimentării cu apă pot afecta disponibilitatea apei de la robinet, precum și a apei pentru toaletă.

ESTIMAȚI: de câți litri de apă este nevoie pentru a vă susține pe dumneavoastră și pe cei dragi timp de 3 zile (sau, preferabil, o săptămână)!

AFLAȚI: locația surselor naturale de apă potabilă (fântâni, izvoare) și cum să folosiți tabletele de purificare a apei.

Hrană

Gătitul în timpul stării de urgență poate fi chiar imposibil din cauza penelor de curent și a întreruperilor alimentării cu gaz natural și apă, prin urmare se recomandă să depozitați alimente:

1. care pot fi păstrate la temperatura camerei;
2. cu termen de valabilitate lung (cel puțin 6 luni);
3. care necesită mai puțină apă și gătit sau chiar deloc pentru preparare;
4. cât mai nutritive și bogate în calorii posibil.

FACEȚI PROVIZII DE: conserve, legume rădăcinoase, paste, cereale, pâine uscată, supe instant, făină, ulei, brânză tare, cafea, ceai, zahăr, miere, gem, nuci etc.

URMĂRIȚI: termenele de expirare ale alimentelor. Când se apropie de expirare, consumați-le și faceți din nou provizii de produse cu termen lung.

NU UITAȚI: să faceți provizii de hrană pentru animalele de companie.

Medicamente

În timpul unei urgențe naționale, farmaciile pot fi închise sau instituțiile medicale pot fi afectate. Este important să vă asigurați că dulapul cu medicamente de acasă conține **cel puțin un produs din următoarele grupe de medicamente și următoarele articole recomandate de Serviciul Medical de Urgență de Stat:**

FIECARE DULAP CU MEDICAMENTE AR TREBUI SĂ CONȚINĂ:

1. Un analgezic și un antipiretic (care scade febra)
2. Medicamente gastrointestinale (de ex. cărbune activ, antidiareice)
3. Medicamente antialergice
4. Medicamente anxiolitice (împotriva anxietății)
5. Dezinfectant
6. Bandaje și foarfece (plasturi, bandaje, șervețele etc.)
7. Medicamentele zilnice ale membrilor gospodăriei (atenție la termenul de valabilitate)
8. Precum și o pătură de urgență din folie și un termometru

Ați verificat termenele de valabilitate ale medicamentelor dumneavoastră?

Ce este o trusă/un rucsac de urgență și ce trebuie să conțină?

Trusa/rucsacul de urgență conține lucrurile de care individul sau familia va avea nevoie în caz de evacuare. Folosiți această listă pentru a vă pregăti trusa/rucsacul din timp.

Împachetați următoarele articole în trusa/rucsacul dumneavoastră:

DOCUMENTE ȘI INFORMAȚII

- copii ale documentelor importante (pașaport sau carte de identitate, permis de conducere) într-un ambalaj impermeabil;
- lista numerelor de telefon importante;
- dispozitiv radio portabil cu baterii de rezervă;
- numerar în bancnote mici (bancnote de 5, 10 și 20 EUR);
- carnețel și pix impermeabile.

HRANĂ ȘI APĂ

- alimente bogate în calorii, cu termen de valabilitate lung și care nu necesită preparare;
- briceag multifuncțional, deschizător de conserve, lingură, bol și cană nefragile;
- apă potabilă în sticle de plastic (pentru 3 zile);
- lampă cu spirt;
- filtru de apă, tablete dezinfectante;

CĂLDURĂ ȘI LUMINĂ

- încărcător de rezervă, încărcător auto, baterie externă (power bank);
- chibrituri, brichetă, lumânări, lanternă, baterii;
- haine călduroase, lenjerie de schimb și încălțăminte comodă;
- sac de dormit sau pătură, saltea de dormit și un cort, dacă este disponibil.

ALTELE:

- bandă adezivă, ață, ac, foarfece, articole de papetărie;
- prosop, hârtie igienică, șervețele de unică folosință;
- dezinfectant, articole de igienă;
- medicamentele pe care le folosiți (copii ale rețetelor);
- trusă de prim ajutor (vezi pagina 8);
- ochelari sau lentile de contact de rezervă.

Eliminarea amenințării militare

Dacă țara este amenințată de un inamic extern, Cabinetul de Miniștri va declara starea de urgență, iar forțele armate și serviciile relevante vor lua măsuri de protecție.

LETONIA VA FI APĂRATĂ!

ORICE INFORMAȚIE DESPRE CAPITULARE SAU NON-REZISTENȚĂ ESTE O ȘTIRE FALSĂ!

ÎMPREUNĂ CU ALIAȚII NATO VĂ VOM PROTEJA PE FIECARE DINTRE DUMNEAVOASTRĂ!

RESPONSABILITĂȚILE DUMNEAVOASTRĂ:

1. să protejați independența națională, libertatea și sistemul politic democratic (cetățenii pot fi înrolați);
2. să respectați ordinele agențiilor relevante. Sprijiniți eforturile guvernului susținând sarcinile de salvare și/sau pregătindu-vă pentru predarea infrastructurii esențiale necesare apărării naționale;
3. să continuați să respectați legile Republicii Letonia.

FIȚI UNUL DINTRE NOI — DEVENIȚI SOLDAT, MEMBRU AL GĂRZII CIVILE SAU SOLDAT REZERVIST!

Rezistența

Chiar dacă controlul asupra unei părți a teritoriului este pierdut în urma operațiunilor militare, vom continua să apărăm națiunea rezistând până când independența națională este restabilită.

DACĂ VĂ AFLAȚI ÎN TERITORIUL OCUPAT:

1. evacuați-vă în partea țării controlată de Forțele Armate Naționale;
2. continuați să respectați legile Republicii Letonia;
3. nu colaborați cu forțele de ocupație:
 - distanțați-vă de deciziile și acțiunile lor;
 - nu participați la demonstrațiile și campaniile lor, nu le acordați interviuri și nu îi lăsați să vă filmeze;
 - nu luați parte la alegeri sau referendumuri ilegale.

DACĂ ALEGEȚI SĂ REZISTAȚI, AVEȚI DREPTUL SĂ:

1. exercitați **rezistență armată** (inclusiv sabotaj) împotriva forțelor inamice, cooperând astfel cu Forțele Armate Naționale;
2. exercitați **nesupunere civică**, de ex. nerespectarea legilor adoptate de forțele de ocupație, refuzul de a vă înrola și de a lucra pentru ele, organizarea și participarea la greve în masă;
3. sprijiniți mișcarea de rezistență.

SPRIJINUL DUMNEAVOASTRĂ ESTE ESENȚIAL PENTRU APĂRAREA STATULUI NOSTRU!

Evacuarea

DACĂ AGENȚIILE RELEVANTE AU ANUNȚAT EVACUAREA:

1. Ascultați cu atenție anunțul despre procesul de evacuare, notați direcția, destinația evacuării și punctul de adunare.
2. Luați cu dumneavoastră peste tot cartea de identitate sau pașaportul.
3. Deconectați alimentarea cu gaz, electricitate și apă a locuinței, închideți ferestrele, încuiați ușa înainte de evacuare, dacă puteți.
4. Folosiți rutele recomandate de autorități și nu folosiți drumuri necunoscute.
5. Dacă nu aveți posibilitatea de a folosi propriul vehicul, mergeți la cel mai apropiat punct de adunare.
6. Informați-vă familia în caz de evacuare.
7. Luați cu dumneavoastră trusa/rucsacul de urgență.

Știți cum să deconectați alimentarea cu apă, gaz și electricitate la domiciliu?

REȚINEȚI:

1. Nu încercați să vă întoarceți acasă înainte ca autoritățile statului să permită acest lucru.
2. Nu purtați ținute paramilitare, uniformă de camuflaj sau genți militare decât dacă ați fost înrolat.
3. Nu vă apropiați, nu provocați și nu filmați persoane înarmate neidentificate, nu ridicați arme lăsate pe jos sau obiecte suspecte fără un motiv întemeiat.
4. Nu difuzați informații (fotografii, video, text) despre Forțele Armate Naționale și despre mișcarea, locația și pozițiile forțelor aliate.

Test

FACEȚI ACEST TEST PENTRU A VERIFICA DACĂ SUNTEȚI PREGĂTIT PENTRU O SITUAȚIE DE CRIZĂ

- Am identificat articolele pentru trusa/rucsacul de supraviețuire;
- Am notat numerele de telefon și adresele membrilor familiei mele;
- Am discutat cu familia mea acțiunile care trebuie întreprinse în caz de criză;
- Mi-am verificat rezervele de medicamente și termenele lor de valabilitate;
- Am făcut provizii de hrană și apă pentru 72 de ore;
- Copiii din gospodăria mea recunosc uniforme soldaților, ale Serviciului de Stat de Pompieri și Salvare, ale grănicerilor și polițiștilor și știu că pot cere ajutor agențiilor guvernamentale responsabile;
- Am aflat dacă vecinii mei ar putea avea nevoie de ajutor în caz de criză;
- Știu cum să deconectez alimentarea cu apă, gaz și electricitate la domiciliu.

Notă: Traducere neoficială, în scop informativ