

Pregătește-te să supraviețuiești situațiilor de urgență și războiului: o abordare optimistă a unor recomandări serioase

Vilnius, 2015

UDK 355.58(474.5) Pr-04

Redactor coordonator: Dr. Karolis Aleksa **Ilustrații:** Ilja Bereznickas **Redactor lingvistic:** Renata Alauskaitė-Mikalainienė **Tehnoredactare:** Aida Janonytė, Violeta Pikčiūnaitė
Traducere: Skirmantė Andrašiūtė

© Ministerul Apărării Naționale, 2015 © Ilja Bereznickas, 2015

ISBN 978-609-412-084-8

Cuprins

- 4 — Cuvânt înainte
- 7 — Discutați posibilele scenarii cele mai grave cu membrii familiei dumneavoastră
- 8 — Fiți pregătiți pentru evacuare
- 9 — Provizii, articole de strictă necesitate, obiectele de bază și cele suplimentare pe care trebuie să le adunați în caz de situație de urgență
- 12 — Transformarea subsolului în adăpost
- 13 — Ce să faceți în caz de urgență
- 14 — Ce să faceți când auziți un semnal de avertizare?
- 15 — Informațiile vor fi făcute publice dacă se anunță evacuarea locuitorilor
- 15 — În cazul în care autoritățile au indicat evacuarea sau ați decis că rămânerea acasă nu mai este sigură
- 17 — În cazul în care nu este sigur să rămâneți acasă și nu vă puteți evacua
- 18 — Comportamentul dumneavoastră în cazul unei amenințări chimice
- 20 — Comportamentul dumneavoastră în cazul unei amenințări radiologice
- 21 — Profilaxia cu iodură
- 23 — Dacă vă întoarceți dintr-un mediu contaminat chimic, biologic sau radiologic (CBR), luați măsuri de precauție

- 23 — Comportamentul dumneavoastră în cazul în care observați un obiect suspect sau un exploziv
- 25 — Comportamentul dumneavoastră în cazul unei detonări în apropierea dumneavoastră
- 26 — Comportamentul dumneavoastră în cazul în care rămâneți prins sub dărâmături
- 28 — Comportamentul dumneavoastră în cazul în care sunteți prins într-o mulțime care împinge
- 29 — Comportamentul sigur după ce urgența s-a încheiat și v-ați întors acasă
- 31 — Comportamentul dumneavoastră în cazul în care ați fost luat ostatic
- 33 — Informații privind cazul mobilizării
- 35 — La mobilizare, recruții vor trebui să se prezinte la centrele de recrutare și încadrare militară
- 36 — Ce trebuie să știe un rezervist
- 37 — Comportamentul dumneavoastră în cazul în care observați grupuri suspecte de persoane înarmate în cartierul dumneavoastră sau în orice altă locație din țară
- 38 — Comportamentul dumneavoastră în cazul unei alarme aeriene
- 38 — Comportamentul dumneavoastră dacă membri ai forțelor ostile apar în zona în care locuiți
- 39 — Comportamentul dumneavoastră în cazul în care se aud împușcături sau schimburi de focuri în apropiere
- 40 — Cum să vă evacuați singur dintr-o zonă devastată de război
- 42 — Supraviețuirea într-un teritoriu ocupat de forțele inamice
- 44 — Comportamentul dumneavoastră în cazul în care soldații inamici cercetează locuințele și cer să prezentați actele
- 45 — Comportamentul dumneavoastră în cazul în care forțele militare ale agresorului s-au instalat temporar în împrejurimile dumneavoastră și și-au stabilit autoritatea de ocupație militară
- 46 — Însemne în Forțele Armate Lituanene
- 49 — Grade în Forțele Armate Lituanene
- 52 — Însemne în Forțele Armate Lituanene și în alte autorități ale Sistemului Apărării Naționale
- 54 — Marcaje de protecție civilă
- 55 — Bibliografie

GHID DE SUPRAVIEȚUIRE - LITUANIA

Pregătește-te să supraviețuiești situațiilor de urgență și războiului: o abordare optimistă a unor recomandări serioase

Vilnius, 2015

Cuvânt înainte

Stimați cetățeni ai Lituaniei,

Avem plăcerea de a vă prezenta cea de-a doua ediție a lucrării *Pregătește-te să supraviețuiești situațiilor de urgență și războiului: o abordare optimistă a unor recomandări serioase*. Această publicație se deosebește net de prima ediție. Oferă doar sfaturi practice aplicabile și informații relevante, așa că este mai scurtă și de format mai mic, în plus are ilustrații expresive. Această publicație este rezultatul cooperării dintre experți ai Sistemului Apărării Naționale și Centrul de Instruire pentru Protecție Civilă al Școlii de Pompieri.

Modificările aduse formatului și conținutului acestei publicații rezultă din observațiile primite de prima ediție la prezentările sale publice și din comentariile primite în scris. Apreciem foarte mult recenziile cititorilor noștri și considerăm acest lucru o dovadă că îndrumările specifice privind conduita cetățenilor lituanieni în timpul situațiilor de urgență și al războiului sunt căutate. Este foarte important ca societatea să demonstreze un interes profund față de acest subiect. Este un semn că societatea noastră este conștientă și matură: cunoașterea ne oferă un avantaj chiar și față de un potențial agresor și ne face mai puternici și mai în siguranță.

Această ediție vă va înarma cu aproximativ 30 de puncte de îndrumare cuprinzătoare pentru o varietate de situații de urgență și de război, unele dintre puncte fiind considerabil completate față de prima ediție. Cea mai mare parte a punctelor este ilustrată (autor: regizorul de animație și artistul lituanian Ilja Bereznickas), ceea ce sperăm că vă va ajuta să vă amintiți comportamentul pe care îl recomandăm sau îl descurajăm în situații specifice. Am inclus, de asemenea, însemnele Forțelor Armate Lituaniene, care vă vor ajuta să faceți distincția între trupele lituaniene și persoane înarmate obscure care ar putea avea o asemănare superficială cu soldații lituanieni.

Cei care au ratat prima ediție ar trebui cu siguranță să o citească pe site-ul oficial al Ministerului Apărării Naționale, la adresa:

http://www.kam.lt/lt/ka_turime_zinoti_apie_pasirengima_ekstremalioms_situacijoms_ir_karo_atvejui.html

Observațiile dumneavoastră cu privire la această publicație, fie că citiți un exemplar tipărit, fie că o răsfoiți pe internet, sunt binevenite. Sper foarte mult că vă va permite să obțineți cunoștințe cu adevărat utile.

Îndrumări practice

Aflați din timp locațiile celor mai apropiate clădiri de protecție colectivă în care v-ați putea adăposti.

Nicio țară nu este ferită de situații de urgență de orice natură. Cea mai vulnerabilă parte a statului o reprezintă cetățenii care au nevoie de asistență din partea autorităților statului și a comunității. Cu toate acestea, este perfect posibil să vă protejați de situațiile de urgență și să le depășiți în siguranță, dacă fiecare cunoaște din timp îndrumările practice și le urmează cu atenție.

Discutați posibilele scenarii cele mai grave cu membrii familiei dumneavoastră

- Aflați ce situații de urgență sunt susceptibile să apară;
- Deliberați între voi cu privire la comportamentul vostru în cazul fiecăreia dintre situațiile de urgență probabile;
- Clarificați cu fiecare membru al familiei care locuri din casa dumneavoastră sunt cele mai sigure, când să vă adăpostiți departe de ferestre și, invers, când adăpostirea este dăunătoare;
- Stabiliți-vă acțiunile pentru cazul în care toți membrii familiei se află în locuri diferite când survine o urgență;
- Stabiliți cum veți avea grijă de membrii tineri, în vârstă sau cu dizabilități ai familiei dumneavoastră;
- Conveniți asupra locului în care vă veți întâlni în cazul în care toți membrii familiei se află în locuri separate când survine o urgență și în cazul în care trebuie să vă părăsiți locuința urgent;
- Planificați două locuri de întâlnire pentru familia dumneavoastră: unul ar trebui să fie undeva în aer liber, celălalt — la locuința unor persoane în care aveți încredere;
- Asigurați-vă că știți bine adresele locurilor de întâlnire și numerele de telefon ale persoanelor apropiate;
- Aflați din timp locațiile celor mai apropiate clădiri de protecție colectivă în care v-ați putea adăposti (astfel de clădiri vor fi marcate cu un semn special: un triunghi echilateral albastru într-un pătrat portocaliu cu chenar albastru);
- Gândiți-vă cum veți avea grijă de animalele dumneavoastră de companie.

Fiți pregătiți pentru evacuare

- Analizați ce va trebui să faceți în cazul în care autoritățile vă indică să vă evacuați, adică să vă părăsiți locuința și să mergeți într-un teritoriu sigur;
- Faceți din timp aranjamente cu prietenii sau rudele care locuiesc în alte orașe, astfel încât să vă poată găzdui în cazul în care evenimentele iau o întorsătură nefavorabilă;
- Gândiți-vă din timp la cele mai rapide modalități de evacuare;
- Gândiți-vă cum vă veți evacua;
- Fiți gata de plecare în orice moment;
- Aveți întotdeauna grijă să alimentați rezervorul autovehiculului dumneavoastră;
- Pregătiți din timp cele mai necesare obiecte pentru o evacuare de urgență.

Provizii, articole de strictă necesitate, obiectele de bază și cele suplimentare pe care trebuie să le adunați în caz de situație de urgență

- Împachetați din timp articolele de care ați avea nevoie atât în caz de evacuare de urgență, cât și de adăpostire acasă;
- Asigurați-vă că întreaga familie știe unde sunt păstrate articolele împachetate, pentru a le putea lua rapid;
- Păstrați acasă suficiente rezerve de hrană și medicamente vitale pentru întreaga familie, pentru cel puțin 3 zile;
- Țineți proviziile într-un rucsac rezistent și etanș, ușor de luat;
- Atașați din timp de rucsac o fișă cu numele și adresa dumneavoastră (în caz că vă pierdeți bunurile);
- Este înțelept să depozitați obiectele de dimensiuni mici în portbagajul autovehiculului;
- Păstrați originalele documentelor într-un loc despre care știți că este sigur.

Articole de strictă necesitate

- Apă (nu mai puțin de 3 litri de fiecare membru al familiei);
- Trusă de prim ajutor;
- Rezervă din medicamentele pe care le ia fiecare membru al familiei;
- Bani (atât numerar, cât și carduri de credit);

- Documente (pașaport, carte de identitate, card de asigurări sociale, polițe de asigurare, certificate de naștere și de deces, acte de proprietate);
- Chibrituri (într-un ambalaj impermeabil), brichete;
- Alimente neperisabile pentru 3 zile (conserve de carne, pește, legume și fructe, suc, lapte, supe uscate, alimente uscate sau sărate, zahăr, sare, paste, crupe, nuci, gem, biscuiți, bomboane, ciocolată, cafea, ceai etc.);
- Alimente pentru bebeluși, persoane în vârstă sau cei care urmează o dietă specială;
- Radio sau televizor portabil cu baterii de rezervă;
- Lanternă și baterii de rezervă;
- Chei de rezervă pentru autovehicul;
- Dispozitive de semnalizare;
- Articolele dumneavoastră individuale de strictă necesitate, precum vată și bandaj de tifon, rețete sau copii ale rețetelor pentru medicamentele pe care le luați în mod regulat, baterii de rezervă pentru aparatul auditiv sau scaunul cu roțile, ochelari de rezervă etc.;
- Telefoane mobile și încărcătoare pentru fiecare membru al familiei.

[imagine] APĂ • DOCUMENTE • HRANĂ • CHIBRITURI • BANI • TELEVIZOR • MEDICAMENTE

Articole suplimentare (în caz de evacuare)

- Haine de schimb pentru fiecare membru al familiei (încălțăminte, jachete impermeabile, șepci, mănuși, haine călduroase, ochelari de soare);
- O pătură sau un sac de dormit pentru fiecare membru al familiei;
- Veselă (deschizător de conserve, pahare și farfurii de unică folosință, un cuțit multifuncțional, saci de gunoi etc.);
- Articole sanitare și de igienă (hârtie igienică, saci de gunoi, șervețele de hârtie, prosoape, săpun, detergenți, șampoane, deodorante stick, pastă și periute de dinți, piepteni, balsam de buze etc.);
- Obiecte pentru petrecerea timpului în caz de așteptare (cărți, jocuri, jucării pentru copii);
- Obiecte de valoare sentimentală, câteva fotografii de familie;
- Alte articole necesare (hârtie, pix, ac și ață, mistrie, clește, cheie, fluier, cort, busolă, frânghie, bandă adezivă etc.);
- O hartă și numerele de telefon pentru locul spre care plecați.

Împachetați din timp articolele de care ați avea nevoie atât în caz de evacuare de urgență, cât și de adăpostire acasă.

Transformarea subsolului în adăpost

- Cea mai bună alegere este un subsol cu tavan de beton și pereți rezistenți;
- Construiți rafturi solide și încăpătoare și așezați-le lângă perete, pentru a le putea folosi și ca paturi suprapuse sau bănci;
- Planificați o ieșire de urgență din subsol sau instalați una dacă este posibil;
- Instalați o gură de ventilație în subsol, luați în calcul o ventilație auxiliară, de exemplu, o țeavă cu diametrul de aproximativ 150 mm. Gândiți-vă din timp cât timp v-ar lua să o reglați;
- Dacă aveți o sobă în subsol, conduceți burlanul spre exterior și faceți podeaua de sub aceasta ignifugă (folosiți cărămizi, un bloc de beton sau ceva similar);
- Puneți o podea de lemn (scânduri sau dulapi) pentru a păstra căldura;
- Dacă subsolul are ferestre, pregătiți saci pe care să îi umpleți cu nisip și acoperiți ferestrele pe interior pentru a vă proteja de schije în caz de explozie afară;
- Aduceți un reșou portabil (pe gaz) și o lampă cu petrol;
- Păstrați o parte din provizii (hrană, apă), haine călduroase și articole de strictă necesitate în subsol;
- Aveți un butoi de 40 de litri sau alt recipient pentru apă;
- Planificați un loc care să fie folosit drept toaletă (se poate folosi o găleată cu capac);
- Dacă locuiți într-un bloc de apartamente, probabil că și vecinii dumneavoastră vor folosi subsolul drept adăpost, așa că vă veți putea uni forțele:
 - Câteva sobe vor fi suficiente pentru întregul subsol — așezați-le lângă ferestre și conduceți burlanele afară pe ferestre; sobele vă vor asigura și iluminatul;
 - Veți putea folosi o cameră pentru păstrarea hranei, alta drept toaletă, veți putea găti împreună și vă veți putea reînnoi împreună rezervele de hrană și apă.

Ce să faceți în caz de urgență

- Sunați la 112 dacă aveți nevoie să raportați necesitatea de ajutor, o rănire sau alt pericol ori situație neprevăzută;

- Dacă ați auzit o transmisiune TV/radio sau ați primit un mesaj pe telefonul mobil că a avut loc o situație de urgență sau că vine o amenințare spre dumneavoastră, urmați instrucțiunile;
- Reduceți la minimum numărul de apeluri telefonice către prieteni sau rude de pe telefonul mobil sau fix, deoarece acestea ar putea supraîncărca sau bloca liniile de comunicație;
- Păstrați-vă calmul și concentrarea și adunați-vă;
- Nu conduceți nicăieri fără un motiv întemeiat.

Sunați la 112 dacă aveți nevoie să raportați necesitatea de ajutor, o rănire sau alt pericol ori situație neprevăzută.

Ce să faceți când auziți un semnal de avertizare?

- Dacă auziți un sunet pulsatoriu de sirenă cu durata de 3 minute (9 ± 1 secunde de sunet, 6 ± 1 secunde de liniște), care înseamnă „Atenție”:
 - Porniți televizorul/radioul pentru a auzi informații și instrucțiuni; urmați cu atenție instrucțiunile;
 - Lăsați programele Radioului Național Lituanian și/sau ale televiziunii pornite tot timpul;
 - Urmăriți transmisiunea pentru instrucțiuni suplimentare.

Dacă auziți un semnal de avertizare, porniți televizorul/radioul pentru a auzi informații și instrucțiuni.

Informațiile vor fi făcute publice dacă se anunță evacuarea locuitorilor, cu privire la:

- Timpul de care dispuneți înainte de a pleca din teritoriul nesigur;
- Modul în care vor fi evacuați locuitorii care nu pot pleca prin mijloace proprii;
- Locația punctelor de evacuare (punctelor de adunare);
- Locația punctelor de adunare intermediare (dacă este necesar);
- Destinația punctelor de evacuare și de adunare (pentru cei care își folosesc propriul transport), unde sunt disponibile servicii vitale (hrană, apă potabilă, medicamente etc.);
- Obiectele pe care să le luați cu dumneavoastră;
- Măsurile de siguranță înainte de a pleca de acasă;
- Drumurile (rutele de evacuare) pe care ar trebui să le urmați.

În cazul în care autoritățile au indicat evacuarea sau ați decis că rămânerea acasă nu mai este sigură

- Luați articolele de strictă necesitate de care ați putea avea nevoie în caz de evacuare sau de stabilire temporară în altă parte;
- Îmbrăcați-vă cu haine care vă vor proteja (pantaloni lungi, jachetă impermeabilă, cizme de cauciuc, șapcă);
- Alegeți drumurile recomandate pentru plecare, nu apucați pe scurtături, deoarece drumurile diferite de cele recomandate pot fi blocate;
- Conduceți cu atenție peste poduri și pasaje, nu opriți sub cabluri de înaltă tensiune;
- Mergeți pe jos dacă este prea târziu să plecați cu autovehiculul;
- Fiți conștienți de faptul că plecarea din timp este mai bună decât plecarea cu întârziere;
- Dacă familia dumneavoastră pleacă cu autovehiculul, folosiți un singur vehicul pentru a reduce șansele ca vreun membru al familiei să rămână în urmă (drumurile de plecare trebuie alese din timp);
- Dacă nu puteți opta pentru a rămâne în siguranță la prieteni sau rude, mergeți la destinațiile indicate de sursele oficiale, unde vi se vor oferi adăpost și ajutorul necesar;
- Respectați rutele recomandate de sursele oficiale;
- Dacă nu vă puteți evacua cu propriul transport, aflați din timp locația celor mai apropiate puncte de evacuare, de unde locuitorii vor fi mutați în mod organizat în cazul unei situații grave;
- Asigurați-vă că lăsați locuința protejată (opriți alimentarea cu apă, deconectați toate aparatele electrice, scoateți alimentele din frigidere și congelatoare, închideți și încuiați toate ușile, luați în casă mobilierul de exterior și jucăriile copiilor);
- În cazul în care refuzați să vă evacuați atunci când autoritățile vă indică acest lucru, va trebui să prezentați un refuz scris în care să menționați numele complet, data nașterii și locul de reședință.

În cazul în care nu este sigur să rămâneți acasă și nu vă puteți evacua

- Dacă a apărut o amenințare bruscă și trebuie să vă retrageți într-un loc sigur, mergeți la cele mai apropiate adăposturi de protecție colectivă marcate cu un semn special;

- Luați documentele personale de identitate și medicamentele (în cazul în care luați vreunul sau aveți probleme de sănătate);
- Dacă luați cu dumneavoastră bebeluși sau copii mici, luați hrană, scutece de unică folosință, o pătură și câteva jucării pentru ei.

Informațiile vor fi făcute publice dacă se anunță evacuarea locuitorilor.

Comportamentul dumneavoastră în cazul unei amenințări chimice

- Părăsiți zona contaminată cât mai urgent posibil;
- Deplasați-vă perpendicular pe direcția vântului, astfel încât vântul să bată dinspre o parte, și ocoliți terenurile joase;
- Protejați-vă sistemul respirator, acoperiți-vă nasul și gura cu o mască de unică folosință, un prosop umed sau o batistă. Folosiți un aparat de respirat (respirator) dacă aveți unul;
- Protejați-vă pielea — îmbrăcați haine și încălțăminte impermeabile;

Protejați-vă sistemul respirator, închideți și etanșați ferestrele locuinței, etanșați orificiile sistemului de ventilație și gurile de aerisire ale ferestrelor, urcați la etajele superioare ale casei.

[imagine] Asigurați-vă că faceți duș când vă întoarceți acasă, îmbrăcați-vă cu haine curate, puneți hainele contaminate în saci de plastic și scoateți-le din spațiul de locuit.

- Asigurați-vă că faceți duș când vă întoarceți acasă, îmbrăcați-vă cu haine curate, puneți hainele contaminate în saci de plastic și scoateți-le din spațiul de locuit;
- În cazul în care nu vă puteți retrage din zona contaminată, rămâneți într-un spațiu închis; dacă sunteți afară, intrați înăuntru;
- Închideți și etanșați ferestrele exterioare și interioare ale locuinței (fie apartament, fie casă) cu bandă adezivă sau alte mijloace potrivite, etanșați orificiile sistemului de ventilație și gurile de aerisire ale ferestrelor cu material textil sau hârtie, acoperiți ușile exterioare cu o bucată de material umed;
- Urcați la etajele superioare ale casei — multe dintre substanțele chimice periculoase tind să se adune la altitudini joase;
- Nu ieșiți afară fără a fi nevoie;
- Pregătiți-vă pentru o posibilă evacuare;
- Nu intrați în panică, avertizați-vă vecinii și rudele.

Comportamentul dumneavoastră în cazul unei amenințări radiologice

- Nu intrați în panică, avertizați-vă vecinii și rudele;
- Rămâneți într-un spațiu închis sau intrați înăuntru dacă sunteți afară;
- Închideți urgent toate ferestrele, gurile de aerisire, orificiile sistemului de ventilație, ușile și canalele. După ce ați închis totul etanș, sigilați toate rosturile ușilor și ferestrelor cu bandă izolatoare sau hârtie. Ferestrele din plastic și ușile de balcon sunt foarte etanșe, așa că sigilarea suplimentară nu este necesară;
- Opriți sistemele de ventilație, de alimentare cu aer, de climatizare și de încălzire a aerului;

Dacă aveți animale sau animale de companie, luați-le înăuntru.

- Puneți alimentele în recipiente ermetice/care se închid etanș, borcane sau pungi de plastic. Puneți legumele în cutii căptușite cu hârtie și folie de plastic și acoperiți-le cu pânză sau alt tip de material des;
- Nu ieșiți afară fără a fi nevoie. În cazul în care o faceți, încercați să nu inhalați praful radioactiv — protejați-vă sistemul respirator: acoperiți-vă nasul și gura cu o mască de unică folosință, un prosop sau o batistă împăturită. Folosiți un respirator sau o mască de gaze dacă aveți una;
- Depozitați apa potabilă în recipiente sau borcane care se închid etanș;
- Asigurați-vă că aveți preparate de iod stabil (iodură de potasiu sau iodat de potasiu) dacă a fost dată o astfel de instrucțiune;
- Dacă aveți animale sau animale de companie, luați-le în spații închise sau sere; acoperiți-vă fântânile;
- Asigurați-vă că faceți duș când vă întoarceți acasă, îmbrăcați-vă cu haine curate, puneți hainele contaminate în saci de plastic și scoateți-le din spațiul de locuit;
- Pregătiți-vă pentru o eventuală evacuare.

Profilaxia cu iodură

- Dacă ați fost informat prin mass-media să luați preparate de iod stabil, luați pastile de iodură de potasiu (KI) sau iodat de potasiu (KIO₃) ori tinctură de iod 5%;
- Doza unică zilnică recomandată de iod stabil este:
 - Adulții și adolescenții între 13 și 16 ani trebuie să ia 130 mg de iodură de potasiu sau 170 mg de iodat de potasiu;

- Copiilor între 3 și 12 ani li se administrează 65 mg de iodură de potasiu sau 85 mg de iodat de potasiu (jumătate din doza unui adult);
- Bebelușilor de la 1 lună la 3 ani li se administrează 30–35 mg de iodură de potasiu și 40–45 mg de iodat de potasiu (un sfert din doza unui adult);
- Nou-născuților până la 1 lună li se administrează 15 mg de iodură de potasiu sau 20 mg de iodat de potasiu (o optime din doza unui adult);
- Dacă nu sunt disponibile pastile, puteți lua tinctură de iod 5%. Copiii până la 2 ani trebuie să ia 1–2 picături de tinctură de trei ori pe zi, pentru o perioadă care să nu depășească 7 zile. Copiii peste 2 ani și adulții trebuie să ia 3–5 picături de tinctură de trei ori pe zi, pentru o perioadă care să nu depășească 7 zile.

Dacă ați fost informat astfel, luați preparate de iod stabil.

Dacă vă întoarceți dintr-un mediu contaminat chimic, biologic sau radiologic (CBR), luați măsuri de precauție:

- Evitați contactul fizic cu membrii familiei pentru a nu transfera contaminarea asupra lor;
- Scoateți toate hainele pe care le-ați purtat în mediul contaminat CBR;
- Dezbrăcați-vă hainele în direcția de sus în jos: mai întâi jacheta, apoi cămașa sau bluza și, la final, pantalonii sau fusta. Nu vă trageți hainele peste cap, pentru a nu transfera contaminarea pe față și în ochi;
- Împachetați hainele cu suprafața contaminată în interior, puneți-le în pungi (două) și depozitați-le într-un loc sigur. Ulterior veți primi instrucțiuni despre ce să faceți cu ele;
- Spălați-vă foarte temeinic la un duș fierbinte (38–40 °C) sau la un duș rece, cu săpun (se recomandă săpunul de rufe);
- Spălați-vă mai întâi mâinile, continuați cu fața, gâtul, ochii și urechile, curățați-vă nasul și clătiți-vă gura, spălați temeinic fiecare parte a corpului;
- Continuați să vă spălați timp de 3–5 minute; prelungiți durata la 10 minute în cazul în care ați fost expus la contaminare radioactivă.

Comportamentul dumneavoastră în cazul în care observați un obiect suspect sau un exploziv

- Nu îl atingeți niciodată! Nu încercați să aflați ce este înăuntru, nu îl ridicați și nu îl transportați în altă parte, nu îl azvârliți, nu încercați niciodată să aflați singur ce este exact;

- Nu fumați și nu vă folosiți telefonul mobil în apropierea obiectelor suspecte;
- Îndepărtați-vă de obiectul suspect și adăpostiți-vă în spatele unei structuri solide, de preferință o clădire;
- Raportați descoperirea polițiștilor cât mai repede posibil;
- Asigurați-vă că îi întâmpinați pe polițiștii care sosesc, deoarece dumneavoastră sunteți cel care poate oferi cea mai precisă descriere a obiectului suspect și îi poate arăta locația exactă;
- În timp ce așteptați poliția, țineți celelalte persoane la distanță de obiectul suspect, avertizați persoanele din apropiere să se retragă într-un loc mai sigur;
- În cazul în care ați observat un astfel de obiect în mijloacele de transport în comun, asigurați-vă că alertați șoferul.

Aruncați-vă la pământ și acoperiți-vă capul cu mâinile, folosiți orice adăpost disponibil.

Comportamentul dumneavoastră în cazul unei detonări în apropierea dumneavoastră

- Aruncați-vă la pământ și acoperiți-vă capul cu mâinile;
- Folosiți orice adăpost disponibil — clădiri, șanțuri, adâncituri, copaci. Sau dulapuri, mese ori pereți, în cazul în care sunteți în interior;
- Nu vă grăbiți să părăsiți adăpostul, deoarece unele schije se deplasează ca un bumerang — descriu un cerc în aer și lovesc în apropierea epicentrului;
- Dacă ați scăpat nerănit, ajutați răniții să se evacueze într-un loc mai sigur și acordați primul ajutor medical;
- Nu alegeți clădiri avariate drept adăpost, acestea se pot prăbuși în orice moment, fie total, fie parțial;

Ajutați răniții să se evacueze într-un loc sigur, acordați primul ajutor medical și raportați evenimentul apelând numărul de urgență 112.

- Folosiți ieșirile de urgență în cazul în care detonarea a avut loc în timp ce vă aflați în interior. Nu folosiți niciodată lifturile!
- Raportați urgent evenimentul apelând numărul de urgență 112.

Comportamentul dumneavoastră în cazul în care rămâneți prins sub dărâmături

- Nu vă puteți permite să vă lăsați pradă disperării. Respirați adânc, evaluați-vă situația și faceți tot ce este necesar pentru a supraviețui;

- Încet și cu atenție (pentru a nu disloca resturile de deasupra dumneavoastră), încercați să vă eliberați mâinile și picioarele;
- Verificați-vă rănila, apăsați pe rană pentru a opri sângerarea dacă sângerați;
- Dacă este frig, întindeți-vă pe o parte, ghemuiți-vă și puneți-vă brațul sub corp pentru a reduce suprafața de contact cu solul;
- Dacă puteți sta în șezut, trageți-vă genunchii la piept, aplecați-vă și acoperiți-vă capul cu mâinile;
- Găsiți o modalitate de a vă semnala prezența/locația: strigați, faceți zgomot cu orice (de exemplu, loviți o bucată de metal sau o piatră de o țevă), mai ales dacă vă puteți da seama că salvatorii sunt în apropiere;
- Dacă aveți telefonul mobil, sunați și anunțați-vă situația de urgență;
- Rețineți că salvatorii vor opri din oră în oră orice echipament pe care îl folosesc pentru a face cel puțin 10 minute de liniște, pentru a auzi strigătele de ajutor;
- Încercați să găsiți o cale de ieșire posibilă. Doar nu încercați să mutați fără socoteală grinzi dărâmate, cărămizi sau alte resturi, este posibil ca acestea să susțină o masă mare de dărâmături deasupra dumneavoastră. Dacă îndepărtați nesăbuit fragmentul de sprijin, ați putea fi îngropat sub masa pe care o susține acum;
- Încercați să aflați dacă mai sunt și alte persoane prinse în apropiere.

Dacă puteți sta în șezut, trageți-vă genunchii la piept, aplecați-vă și acoperiți-vă capul cu mâinile; dacă aveți telefonul mobil, sunați și anunțați-vă situația de urgență.

Comportamentul dumneavoastră în cazul în care sunteți prins într-o mulțime care împinge

- Dacă sunteți blocat într-o îmbulzeală mare sau într-o mulțime cuprinsă de panică, încheiați-vă/trageți fermoarul și aruncați orice obiect ascuțit sau care poate înțepa, pentru a preveni rănirea dumneavoastră sau a altora;
- Dacă purtați ochelari, scoateți-i; ați prefera să pierdeți o vedere clară decât ochii; scoateți-vă cerceii, dați-vă jos lanțișoarele, colierele, eșarfele sau fularele;
- Nu vă băgați mâinile în buzunare;
- Deplasați-vă spre marginea mulțimii, mai departe de scenă sau de platforme;
- În cazul în care sunteți blocat într-o îmbulzeală într-un spațiu închis, croiți-vă drum pentru a nu fi în centru sau la marginea extremă a acesteia;

- Când vă mișcați odată cu mulțimea, nu vă agățați de niciun obiect, doar lăsați-vă purtat de curent;
- Stați departe de persoane beat, agresive sau înarmate;
- Dacă vă aflați într-o mulțime care împinge, țineți-vă mâinile lângă diafragmă sau pe laterale; riscul real într-o mulțime este acela de a fi strivit, nu de a vă împiedica;
- În cazul în care scăpați ceva, nu încercați să îl ridicați, oricât de scump v-ar fi; viața dumneavoastră este mai prețioasă;
- Dacă mulțimea împinge puternic, încercați să formați un triunghi (cu fața spre interiorul lui) cu încă două persoane, apăsându-vă umerii unul de altul, ceea ce v-ar oferi amplitudinea minimă de care pieptul dumneavoastră are nevoie pentru a se mișca (a respira);
- În cazul în care vă împiedicați, încercați să vă protejați capul și să vă ridicați. Dacă nu vă puteți ridica, întindeți-vă în poziție fetală, apăsați-vă genunchii de burtă și acoperiți-vă capul cu brațele/mâinile pentru a oferi cât mai multă protecție organelor vitale.

Comportamentul sigur după ce urgența s-a încheiat și v-ați întors acasă

- Fiți precaut când vă întoarceți la locul unde tocmai a avut loc urgența;
- Inspectați temeinic clădirile pentru a depista avarii sau distrugeri care le-ar putea face să se prăbușească în orice moment;
- Când intrați într-o clădire, nu vă luminați niciodată drumul cu foc deschis și nu fumați — toate acestea ar putea provoca un incendiu sau o explozie din multe motive, în primul rând scurgerea de gaz sau de material inflamabil;
- Stați la o distanță sigură de firele desprinse (inclusiv de cele ale liniei dumneavoastră telefonice), orice fir desprins este o amenințare fatală;
- Nu aprindeți luminile înainte de a vă asigura că firele sunt în ordine și nu au fost avariate;
- Verificați dacă se simte miros de gaz sau de alte substanțe chimice în jurul casei și în interiorul ei;
- Înainte de a consuma orice produse pe care le-ați lăsat în urmă, asigurați-vă că nu sunt contaminate chimic, mucegăite sau stricate;
- Înainte de a consuma apă de la robinet sau din fântână, asigurați-vă că este curată/necontaminată;
- În cazul în care v-ați aflat lângă un loc unde se acordă ajutor de urgență, dar ajutorul dumneavoastră nu este necesar, nu îi deranjați pe salvatori fără un motiv serios.

Când intrați într-o clădire, nu vă luminați niciodată drumul cu foc deschis și nu fumați. Stați la o distanță sigură de firele desprinse (inclusiv de cele ale liniei dumneavoastră telefonice). Verificați dacă se simte miros de gaz sau de alte substanțe chimice în jurul casei și în interiorul ei.

Comportamentul dumneavoastră în cazul în care ați fost luat ostatic

- Rețineți: singurul dumneavoastră scop este să supraviețuiți;
- Acceptați situația și pregătiți-vă pentru o așteptare. Străduiți-vă să vă adunați și să îi împiedicați pe ceilalți ostatici să intre în panică;
- Acceptați faptul că este firesc să vă fie frică. Primele 15–45 de minute reprezintă vârful de risc, așa că ascultați imediat instrucțiunile răpitorilor. Cu cât petreceți mai mult timp împreună, cu atât mai mic este riscul ca răpitorii să vă facă rău;
- Nu vorbiți fără necesitate, doar dacă trebuie; păstrați o atitudine prietenoasă și nu înșelați;
- Nu implorați, nu vă cereți scuze și nu începeți să plângeți;
- Nu faceți observații sau sugestii răpitorilor;
- Nu vă certați cu răpitorii sau cu ceilalți ostatici, adevați la opinia comună;
- Nu întoarceți spatele răpitorilor decât dacă vă indică să faceți acest lucru. Contactul vizual cu răpitorii este binevenit, oamenii tind să ucidă mai puțin atunci când sunt priviți; totuși, nu-i fixați cu privirea fără încetare;
- Mâncați dacă vi se oferă mâncare, chiar dacă nu vă este foame. Acest lucru vă va face să vă simțiți mai puternic, în timp ce refuzul ar aduce mai multă ostilitate;
- Încercați să vă odihniți, așezați-vă dacă puteți. În cazul în care situația de ostatic persistă, încercați să dormiți puțin;
- Nu încercați să evadați decât dacă sunteți absolut sigur că veți reuși. Dacă sunteți sigur, verificați din nou probabilitatea;

Nu întoarceți spatele răpitorilor. Nu implorați, nu vă cereți scuze și nu începeți să plângeți. Mâncați dacă vi se oferă mâncare. Nu vorbiți fără necesitate. Încercați să vă odihniți.

- În cazul în care vreunul dintre ceilalți ostatici are nevoie de asistență medicală, spuneți-le acest lucru răpitorilor, vorbiți coerent și pe un ton calm și nu încercați să faceți nimic înainte de a vi se permite;

- În cazul în care aveți motive să credeți că o operațiune de salvare va avea loc în curând sau auziți zgomote și împușcături, găsiți un loc sigur, întindeți-vă, acoperiți-vă capul cu mâinile și nu faceți mișcări bruște. Nu începeți niciodată să alergați spre ofițerii veniți în salvare — ei v-ar putea confunda cu un răpitor.

Informații privind cazul mobilizării

Statul poate declara mobilizarea în pregătirea pentru a contracara o agresiune armată sau pentru a-și îndeplini angajamentele internaționale. Scopul mobilizării este de a proteja populația și stabilitatea țării. Mobilizarea reorganizează funcționarea statului, prin urmare recruții și restul cetățenilor trebuie să fie conștienți de funcția pe care urmează să o îndeplinească.

Pentru recruți

- Puteți fi chemat dacă sunteți recrut cu vârsta între 18 și 55 de ani și ați urmat instruirea militară de bază (chemarea se aplică până la vârsta de 60 de ani dacă sunteți ofițer de rezervă, general/amiral sau rezervist calificat ca medic ori asistent medical);
- Dacă sunteți recrut, dar nu ați urmat instruirea militară de bază, puteți fi chemat pentru a urma instruirea militară și apoi a fi repartizat într-o funcție în forțele armate corespunzătoare calificării dumneavoastră militare/civile;
- Dacă sunteți femeie, puteți fi chemată dacă ați urmat instruirea militară de bază sau ați absolvit învățământul superior în domeniile medicinei, nursingului sau obstetricii (atunci criteriul serviciului militar se aplică până la vârsta de 60 de ani);
- Unitățile militare responsabile de recrutare vor înștiința personal fiecare recrut cu privire la încorporare;
- Recruții care locuiesc în străinătate vor fi înștiințați prin intermediul ambasadelor și consulatelor lituaniene.

Pentru ceilalți cetățeni

- Dacă sunteți repartizat în rezerva civilă a personalului de mobilizare, vi se va cere să ocupați postul și să îndepliniți sarcinile care vă sunt atribuite, ceea ce va amâna încorporarea pentru perioada de timp în care veți îndeplini sarcinile menționate;
- Nu intrați în panică în timp ce așteptați, continuați activitățile obișnuite casnice și profesionale atâta timp cât nu sunteți chemat sau înrolat în rezerva civilă a personalului de mobilizare.

Ce trebuie să știe un rezervist

- Rezerviștii trebuie să se prezinte la un centru de recrutare și încadrare militară (în funcție de locul de reședință) în termen de 5 zile lucrătoare pentru a fi înscrși în registrul militar și pentru a ridica un certificat de rezervist sau de serviciu militar obligatoriu (serviciul militar obligatoriu include Serviciul Militar Inițial Obligatoriu Continuu, Instruirea de Comandă a Ofițerilor Inferiori, Instruirea Militară de Bază, precum și serviciul în rezervă și serviciul în caz de mobilizare);
- Militarii care nu dețin un certificat care să le confirme statutul de militari în rezervă, dar au fost trecuți în rezervă după finalizarea serviciului militar profesionist sau obligatoriu, trebuie să se prezinte la un centru de recrutare și încadrare militară (în funcție de locul de reședință) pentru eliberarea unor astfel de certificate;
- Toți membrii rezervei pregătite trebuie să se prezinte la centrele de recrutare și încadrare militară (în funcție de locul de reședință) la chemare (adică la primirea unui ordin de chemare sau la înștiințarea prin alte mijloace de a se prezenta la centrele de recrutare și încadrare militară).

Comportamentul dumneavoastră în cazul în care observați grupuri suspecte de persoane înarmate în cartierul dumneavoastră sau în orice altă locație din țară

- Dacă observați grupuri suspecte de persoane înarmate în cartierul dumneavoastră sau în orice altă locație din țară, raportați ceea ce ați văzut apelând numărul de urgență 112.

Comportamentul dumneavoastră în cazul unei alarme aeriene

- Deconectați aparatele electrice, opriți alimentarea cu gaz și apă;
- Stingeați lumina, trageți perdelele și adăpostiți-vă în subsol sau într-un alt loc potrivit;
- În cazul în care nu există un loc potrivit pentru adăpostire acasă, luați actele de identitate, banii, hrana, apa, articolele de protecție personală și de prim ajutor, cele mai necesare medicamente, îmbrăcați-vă și mergeți urgent la cel mai apropiat punct de protecție colectivă sau la un alt adăpost;
- Nu intrați în panică, avertizați-vă rudele și vecinii.

Comportamentul dumneavoastră dacă membri ai forțelor ostile apar în zona în care locuiți

- Trebuie să vă păstrați calmul. Încercați mai întâi să vă dați seama ce anume se întâmplă și abia apoi decideți asupra conduitei dumneavoastră ulterioare;

- Dacă ați observat soldați în curtea dumneavoastră, nu vă apropiați de ei, deoarece acest lucru v-ar putea transforma într-o țintă sau v-ar putea face victima unui glonț rătăcit;
- Nu fiți curios, nu cedați tentației de a examina mai îndeaproape echipamentul militar, armele sau persoanele înarmate — cei care se holbează pot fi ușor confundați cu spioni;
- Nu lăsați copiii să se joace pe stradă, copiii sunt curioși, pot fi călcați de tancuri, pot da peste un exploziv etc.;
- Nu provocați soldații inamici filmându-i sau fotografiindu-i în mod vizibil;
- Țineți-vă mâinile în afara buzunarelor și nu faceți mișcări bruște când vorbiți cu o persoană înarmată;
- Nu vă certați niciodată cu o persoană care ține o armă;
- Părăsiți-vă locuința în cazul în care persoane înarmate intră în ea sau caută să se instaleze la dumneavoastră;
- Dacă mergeți în oraș, preferați mersul pe jos în locul conducerii autovehiculului.

Comportamentul dumneavoastră în cazul în care se aud împușcături sau schimburi de focuri în apropiere

- Dacă sunteți afară în momentul în care auziți împușcături, nu începeți să alergați, ci aruncați-vă imediat la pământ și acoperiți-vă capul cu mâinile. Nici măcar nu vă gândiți să căutați un loc mai curat, aruncați-vă acolo unde stați;
- Lipiți-vă de pământ cât mai jos posibil și rămâneți așa atât timp cât auziți împușcături. Târâți-vă spre un loc mai sigur (fie un pasaj subteran, un subsol, parterul unei clădiri, un șanț, cel puțin în spatele unei pubele de gunoi sau ceva similar) atunci când împușcăturile se opresc;
- În cazul în care auziți împușcături sau schimburi de focuri în casa dumneavoastră, nu vă apropiați de ferestre, stingeți lumina și retrageți-vă într-o cameră fără ferestre (de exemplu, baie, debara);
- Dacă auziți focuri de armă în timp ce sunteți acasă și nu mai este sigur să rămâneți acasă, mergeți la cel mai apropiat punct de protecție colectivă, unde veți primi adăpost și asistență.

Dacă ați observat soldați în curtea dumneavoastră, nu vă apropiați de ei, deoarece acest lucru v-ar putea transforma într-o țintă sau v-ar putea face victima unui glonț rătăcit.

Cum să vă evacuați singur dintr-o zonă devastată de război

- Dacă puteți alege acest lucru, părăsiți orașul și mergeți într-o localitate, un sat, la rude sau la prieteni cât mai repede posibil: acolo luptele sunt mai puțin probabile și veți avea mai puține dificultăți în a vă procura hrană și apă;
- Planificați din timp ruta pe care o veți urma, stabiliți unde ați putea sta o vreme pentru a aștepta încetarea tulburărilor sau ajutorul din exterior;
- Țineți articolele de strictă necesitate împachetate și pregătite;
- Aveți întotdeauna grijă să umpleți rezervorul autovehiculului dumneavoastră;
- În cazul în care este prea târziu să plecați cu mașina, tot trebuie să plecați pe jos;
- Trebuie să aveți o înfățișare civilă în timpul evacuării: nu purtați culoarea kaki sau culori/modele de camuflaj, nu vă împachetați lucrurile în rucsacuri militare, nu atașați cuțite de vânătoare sau bidoane în locuri vizibile;
- Nu vă grăbiți când mergeți, arătați ca niște civili calmi care doresc să plece (pentru că exact asta sunteți);
- Faceți mai multe pachete din articolele de necesitate și apa pe care le-ați luat cu dumneavoastră — cinci legături sunt mult mai bune decât o valiză uriașă;
- Este obligatoriu să împachetați un rucsac mai mic cu apă și hrană, pe care nu trebuie să îl dați niciodată jos de pe dumneavoastră;
- Alegeți drumuri unde circulația civililor este controlată sau cele indicate de autoritățile care organizează evacuarea și retragerea. Alte drumuri pot fi periculoase din cauza mișcării intense a forțelor militare;
- Căutați punctele de control: fiecare teritoriu aflat sub controlul armatei are rute destinate retragerii și evacuării civililor. Veți primi cele mai esențiale informații la punctele de control;
- Încercați să ocoliți drumurile care trec pe lângă obiective strategice;
- Încercați să nu alegeți drumurile pe care nu le cunoașteți sau de care nu sunteți sigur: acestea v-ar putea îndepărta de destinație și v-ar putea pune în pericol;
- Călătoriți doar după răsărit sau în timpul zilei: este foarte greu să faceți distincția între un civil și un soldat pe întuneric;
- Preferați spațiile deschise clădirilor goale în care au avut loc lupte (acestea pot fi minate) când alegeți un loc de înnoptat. Dacă pe străzi sunt persoane ucise, nu ar trebui să le atingeți;
- După ce v-ați retras, nu încercați să vă întoarceți dacă conflictul armat este încă în desfășurare și forțele inamice controlează încă zona dumneavoastră de reședință — ați putea fi suspectat de culegere de informații.

Căutați punctele de control: fiecare teritoriu aflat sub controlul armatei are rute destinate retragerii și evacuării civililor.

Supraviețuirea într-un teritoriu ocupat de forțele inamice

- Aveți grijă să vă faceți rezerve de apă, deoarece este probabil ca alimentarea cu apă să fie întreruptă sau ca țeștile să înghețe (în cazul în care este iarnă) — umpleți toate recipientele, chiar și cada, cu apă cât încă puteți;
- Completați-vă rezervele de apă cu apă din fântâni, foraje sau ape de suprafață. Dacă sunteți în oraș, alimentarea centralizată cu apă poate fi disponibilă la stațiile de pompieri, spitale, clădiri de protecție colectivă active;
- Cea mai sigură modalitate de a obține hrană este în punctele de distribuție centralizată a ajutorului umanitar;
- Este posibil ca magazinele să nu funcționeze sau să fie distruse; totuși, este posibil să fi rămas hrană sau alte articole de necesitate chiar și în incinte de magazine avariate. Fiți atent la explozivi nedetonați sau lăsați intenționat atunci când căutați hrană în astfel de locuri;
- Folosiți o bicicletă sau o roabă pentru a căuta și a transporta apă și hrană până acasă. Acest lucru vă va ajuta să atrageți mai puțin atenția soldaților inamici;

În cazul în care dați peste o armă, nu încercați să o ridicați, deoarece poate fi minată sau folosită ca momeală pentru soldații inamici.

- Cântăriți necesitatea și fezabilitatea procurării unei arme pentru autoapărare împotriva tâlharilor și jefuitorilor;
- În cazul în care dați peste o armă, nu încercați să o ridicați, deoarece poate fi minată sau folosită ca momeală pentru soldații inamici;
- Nu umblați pe timp de noapte, veți fi ucis — soldații inamici vor considera că cel care umblă noaptea este un inamic care încearcă să-și schimbe poziția, să transporte arme sau să facă recunoaștere;
- Dacă sunteți într-un oraș, mergeți doar acolo unde puteți fi văzut clar și purtați haine care nu ar putea trezi nicio suspiciune soldaților inamici, adică simple și obișnuite, fără însemne sau elemente militare;
- Femeile și fetele ar trebui să poarte haine acoperitoare, largi, pentru a nu oferi un pretext pentru compania extrem de riscantă a soldaților inamici;
- Nu acordați interviuri și nu acceptați să fiți filmat sau fotografiat de adversar. În cazul în care o persoană se prezintă ca jurnalist independent, asigurați-vă că este

cu adevărat ceea ce spune;

- Aflați dacă locuința dumneavoastră nu se află în apropierea unei poziții de aruncător (mortier) sau într-o zonă de curățare, asigurați-vă că nu există lunetiști pe acoperișul dumneavoastră;
- Găsiți-vă niște „tovarăși de soartă”: vă veți apăra mai ușor de tâlhari și jefuitori dacă vă uniți forțele cu prietenii sau rude;
- Amenajați adăposturi: boxe/debarale se găsesc în toate blocurile de apartamente, acestea vă protejează bine de bombardamente și sunt un loc bun pentru a păstra rezerve de bază de hrană, gaz și medicamente. Dacă nu găsiți o debara, improvizați o cameră sigură. Parterul clădirilor din cărămidă servește cel mai bine acestui scop. Alegeți o cameră care are cel mai mic număr de ferestre, deoarece va trebui să le blocați. Dar trebuie să rețineți că, dacă vă baricadați complet, veți fi prins în capcană în cazul în care tavanul se prăbușește. Trebuie să aveți o ieșire de urgență pentru astfel de cazuri, iar o fereastră este cu adevărat potrivită pentru asta.

Comportamentul dumneavoastră în cazul în care soldații inamici cercetează locuințele și cer să prezentați actele

- Acceptați controlul ca pe un rău necesar;
- Dacă un soldat inamic îndreaptă o armă spre dumneavoastră și vă cere să prezentați actul, faceți-o într-o manieră calmă;
- Nu vă întoarceți privirea de la soldații care efectuează verificarea, dar nici nu-i fixați insistent cu privirea;
- Stați calm și nemișcat acolo unde vi s-a indicat în timpul verificării, cu excepția cazului în care, de exemplu, vi se cere să deschideți niște uși;
- Puteți face ca verificarea să se încheie mai repede dacă ascultați instrucțiunile date și acționați într-o manieră firească și calmă: nu vă agitați, nu priviți nervos în jur, nu pălăvrăgiți și nu deveniți tăcut în mod nefiresc.

Comportamentul dumneavoastră în cazul în care forțele militare ale agresorului s-au instalat temporar în împrejurimile dumneavoastră și și-au stabilit autoritatea de ocupație militară

În cazul în care agresorul a reușit să ocupe o parte din teritoriul țării, trebuie să recurgeți la modurile de rezistență civilă pentru a împiedica agresorul să instaureze o dominație durabilă. Familiarizarea cu modurile și principiile de bază ale rezistenței civile ne face puternici, iar folosirea lor îl va înfrânge pe agresor.

- Nu colaborați cu autoritatea de ocupație militară, nu vă supuneți ordinelor invadatorilor și ale colaboraționiștilor, nu participați la niciun fel de întâlniri, mitinguri sau alte evenimente pe care le organizează, nu le oferiți nicio informație;
- Dacă aveți ocazia, vorbiți cu soldații inamici pentru a le arăta că vă opuneți propagandei comandanților lor, dar că nu intenționați să reprezentați o amenințare pentru ei ca indivizi;
- Folosiți orice mijloc disponibil pentru a informa societatea statului agresor despre infracțiunile și agresiunea pe care le comit figurile sale politice, liderii, șefii sau guvernul (alegeți e-mailul, rețelele sociale sau instituțiile de presă internaționale pentru aceasta);
- Răspândiți informații despre situația reală prin rețelele sociale și rețelele de comunicații mobile, precum și direct (în persoană);
- Dacă puteți face acest lucru în siguranță, filmați acțiunile agresive ale forțelor inamice și folosiți mijloacele disponibile (de exemplu, internetul) pentru a le transmite instituțiilor de presă internaționale (CNN, BBC etc.);
- Organizați atacuri cibernetice asupra sistemelor informatice ale agresorului sau invadatorului, în cazul în care conexiunea la internet este încă disponibilă în plin conflict armat;
- Acordați ajutor celor afectați de violența și măsurile represive ale invadatorilor.

Dacă puteți face acest lucru în siguranță, filmați acțiunile agresive ale forțelor inamice și folosiți mijloacele disponibile (de exemplu, internetul) pentru a le transmite instituțiilor de presă internaționale (CNN, BBC etc.).

Notă: Traducere neoficială, în scop informativ