



Ar Jūs esate pasiruošę?

Pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms Lietuvoje vadovas asmenims su negalia ir vyresnio amžiaus asmenims

Lyginant su kitomis šalimis, Lietuva yra saugi šalis. Tačiau, kaip ir visame pasaulyje, Lietuvoje gali pasitaikyti ekstremaliųjų situacijų. Svarbu ekstremaliosioms situacijoms pasiruošti dar iki joms įvykstant. Tai leis ekstremaliosios situacijos metu išlikti ramiems ir saugiams. Taigi. Ar Jūs esate pasiruošę?

© Neįgaliųjų reikalų departamentas prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos



Turinys

Žodynėlis	3
Įvadas	7
Prieš ekstremalią situaciją	9
Bendrieji patarimai	10
Patarimai asmenims su negalia	13
Kurtieji, neprigirdintieji, ir asmenys su regos ir klausos negaliomis	13
Aklieji, silpnaregiai, asmenys su regos ir klausos negaliomis	14
Asmenys su judėjimo negalia	15
Asmenys su kalbos ir kalbėjimo sutrikimais	17
Asmenys su intelekto ir psichosocialine negalia	18
Asmenys su raidos sutrikimais ir (ar) kompleksine negalia	19
Ekstremaliosios situacijos metu	20
Bendrieji patarimai	20
Patarimai asmenims su negalia	23
Kurtieji, neprigirdintieji, ir asmenys su regos ir klausos negaliomis	23
Aklieji, silpnaregiai, asmenys su regos ir klausos negaliomis	24
Asmenys su judėjimo negalia	25
Asmenys su kalbos ir kalbėjimo sutrikimais	26
Asmenys su intelekto ir psichosocialine negalia	27
Asmenys su raidos sutrikimais ir (ar) kompleksine negalia	28
PO EKSTREMALIOSIOS SITUACIJOS	30
Ekstremaliosios situacijos trukmė	30
Ekstremaliosios situacijos poveikis	30
Ką daryti po ekstremaliosios situacijos?	30
Kaip po ekstremaliosios situacijos grįžti į įprastą gyvenimo ritmą?	31
Bendrieji patarimai po ekstremaliosios situacijos:	31
Priedai	34

1 priedas. Skubios pagalbos rinkinio reikmenų sąrašas.....	34
Kaip atnaujinti skubios pagalbos rinkinį?	34
Pagrindiniai skubios pagalbos rinkinio reikmenys	34
Namie, sausoje ir tamsioje vietoje rekomenduojama laikyti šiuos maisto produktus:	35
Kiti praktiniai patarimai:	35
Pirmosios pagalbos medicininis rinkinys	36
Vaistai, kuriuos turėtumėte turėti visada:	37
Asmeninės higienos reikmenys:	37
Apranga:	38
Papildomi reikmenys:	38
Asmenims su negalia pritaikyti skubios pagalbos rinkinio reikmenys	39
2 priedas. Kas turi būti Jūsų išvykimo krepšyje?	41
Asmenims su negalia pritaikyti išvykimo krepšio reikmenys	42
3 priedas: Išvykimo iš namų būtinieji veiksmai	44
Naminiam gyvūnams (įskaitant šunis pagalbininkus-vedlius) reikalingų daiktų sąrašas:	44
4 priedas: Artimųjų paramos rato kūrimas ir skubūs kontaktai	45
Informacijos šaltiniai.....	48

Žodynėlis

Šiame skyriuje rasite vadove vartojamų žodžių junginių ir sąvokų paaiškinimus.

Artimųjų paramos ratas – tai grupė žmonių, galinčių Jums padėti ekstremaliosios situacijos metu. Tai gali būti patikimi draugai, giminės, kaimynai, socialiniai darbuotojai, kurie geba patikrinti, ar asmeniui reikia pagalbos prieš, per ar po ekstremaliosios situacijos.

Svarbu, kad artimųjų paramos ratas žinotų asmens, kuriam reikia pagalbos, galimybes ir poreikius, ir sugebėtų jam pasiūlyti labai skubią pagalbą namuose, mokykloje, darbe ar bet kur kitur.

Ekstremalioji situacija – tai dėl bet kokio įvykio susidariusi padėtis, dėl kurios, pavyzdžiui:

- atsiranda daug aukų,
- fiksuojama didelė materialinė žala,
- kyla trukdžiai kasdienei veiklai.

Lietuvoje į ekstremaliasias situacijas reaguojama valstybiniu lygmeniu. Visą informaciją apie ekstremalią padėtį teikia Sveikatos apsaugos ministerijos Ekstremalių sveikatai situacijų centras.

Šis vadovas neapima ekstremaliųjų situacijų, kurių poveikis ribotas, pvz., tai nedidelės automobilių avarijos ar namų gaisrai.

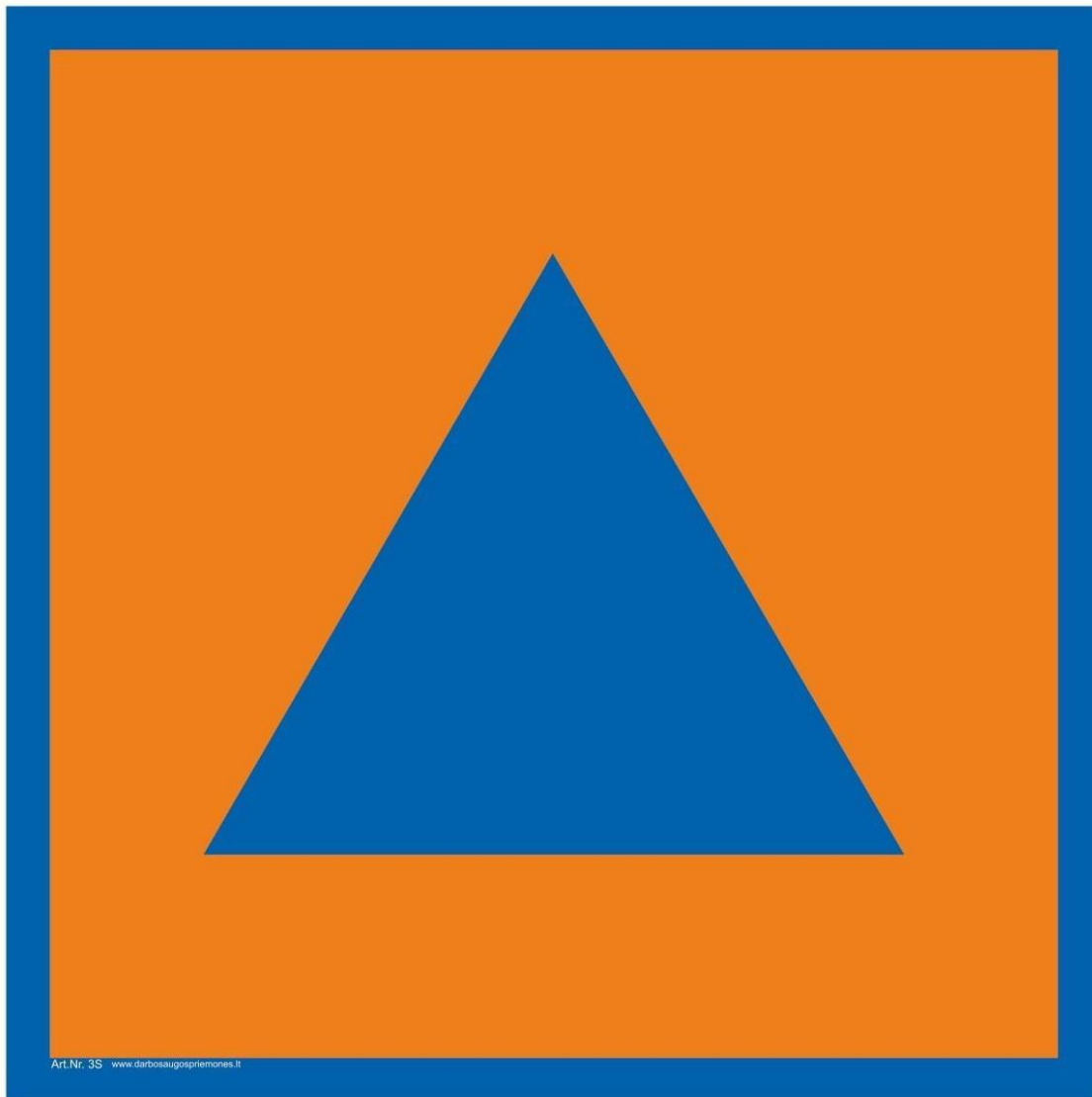
Ekstremaliųjų situacijų planas – išteklių, reikalingų ekstremaliosios situacijos paveiktoje aplinkoje atsiradusiems poreikiams atliepti, sąrašas.

Evakuotis, evakuacija – gyventojų, įmonių, įstaigų išgabenimas iš vietovių, kurioms gresia priešų užpuolimas arba stichinės nelaimės. Taip pat tai – sužeistųjų, ligonių ir turto išgabenimas iš karo veiksmų vietovės.

Kolektyvinės apsaugos statiniai – statiniai, skirti laikinam gyventojų prieglobsčiui. Šie pastatai pažymėti specialiuoju ženklu – lygiakraštis mėlynas trikampis oranžinio fono kvadrato, apibrėžtas mėlynos spalvos rėmeliais.

Įprastomis gyvenimo sąlygomis šie statiniai naudojami įvairiems visuomenės poreikiams, o ekstremaliųjų situacijų metu – pritaikomi gyventojams apsaugoti nuo atsiradusių gyvybei ar sveikatai pavojingų veiksnių.

Dažniausiai tokie statiniai yra mokyklos, gimnazijos, kultūros, sporto centrai. Kiekviena savivaldybė rūpinasi savivaldybėje gyvenančių ir esančių žmonių apsauga ir iš anksto numato kolektyvinei apsaugai skirtus statinius.



1 pav. Kolektyvinės apsaugos statinių specialusis ženklas.

Pagalbinė įranga – įranga, padedanti žmogui atlikti bet kokią su kasdieniu gyvenimu susijusią užduotį. Pavyzdžiui, pagalbinės judėjimo priemonės (asmenų su negalia vežimėliai), pagalbinės priežiūros priemonės (užtrauktukų traukikliai), pagalbinės valgymo priemonės (lengvai suimami šaukštai).

Pagalbos tarnybos – tai policija, gaisrinė ir greitoji pagalba. Šias skubios pagalbos tarnybas galima išsikviesti paskambinus telefono numeriu **112**.

Įranga, kuriai reikia elektros energijos – visi pagalbiniai elektroniniai ir medicininiai prietaisai, kuriems veikti reikia elektros energijos. Pavyzdžiui, ventiliatoriai, elektriniai asmenų su negalia vežimėliai ir paspirtukai, namų dializės įranga, taip pat išmanieji telefonai ar planšetiniai kompiuteriai, skirti vaizdo perdavimui ir vaizdiniam ar tekstiniam ryšiui.

Iš anksto paruoštas išvykimo krepšys – daiktai, kuriuos būtų pravartu turėti su savimi, įvykus ekstremaliajai situacijai. Svarbu išvykimo krepšį pasiruošti iš anksto, kad būtų galima iš namų nedelsiant išvykti į saugią vietą.

Įvadas

Informacinis leidinys „Ar Jūs esate pasiruošę?“ yra **pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms vadovas**, skirtas asmenims su negalia ir vyresnio amžiaus asmenims, gyvenantiems Lietuvoje. Šiame vadove pateikiami patarimai padės sužinoti, ką daryti ekstremaliosios situacijos atveju.

Lyginant su kitomis šalimis, Lietuva yra saugi šalis. Tačiau, kaip ir visame pasaulyje, Lietuvoje gali pasitaikyti ekstremaliųjų situacijų. Pavyzdžiui, Lietuvoje yra buvę šių ekstremaliųjų situacijų:

- uraganų;
- potvynių;
- stiprių sniego audrų ir pūgų;
- miško gaisrų;
- ligų protrūkių;
- avarijų pramoninėse gamyklose.

Įvykus **ekstremaliajai situacijai**, gali sutrikti mobilusis ryšys, elektros, dujų ar vandentiekio, viešojo transporto paslaugos. Keliai ir tiltai gali tapti nebepravažiuojami. Parduotuvės ir degalinės gali būti uždarytos. Verta žinoti, kad, priklausomai nuo situacijos dydžio, gali praeiti kelios savaitės ar ilgesnis laiko tarpas, kol gyvenimas grįš į prieš ekstremaliąją situaciją buvusią, normalią, padėtį.

Nors ekstremaliosios situacijos dažnai paveikia visus žmonės, yra tikimybė, kad jos turės didesnę poveikį žmonėms su negalia ir vyresnio

amžiaus Lietuvos gyventojams. Pavyzdžiui, nutrūkęs elektros tiekimas gali sutrikdyti gyvybę palaikančių medicinos prietaisų veikimą.

Jeigu prasideda ekstremalioji situacija, Jums gali padėti žmonės iš **artimųjų paramos rato**. Net jeigu turite artimųjų, kurie gali padėti ekstremaliosios situacijos atveju, rekomenduojama būti pasirengus niekur neišvykstant iš savo gyvenamosios vietos savarankiškai išgyventi bent tris paras (**72 val.**).

Taip pat svarbu turėti iš anksto paruoštą **išvykimo krepšį** – jį reikia pasiimti ekstremaliosios situacijos metu paliekant namus. Asmenims su negalia ar vyresnio amžiaus gyventojams svarbu pagalvoti apie papildomus veiksmus. Pavyzdžiui, Jums gali prireikti į išvykimo krepšį įsidėti papildomų daiktų. Apie tai daugiau informacijos rasite tolesniuose leidinio skyriuose.

Siekdami pasirengti ekstremaliosioms situacijoms, turite iš anksto pagalvoti, ką galite padaryti patys, ir kokios pagalbos gali prireikti iš kitų – tiek ekstremalaus įvykio metu, tiek po jo. Šis planavimo etapas yra itin svarbus, kadangi tai padės Jums pasiruošti ir išlikti ramiems ekstremaliosios situacijos metu.

Dalis informacijos šiame vadove parengta pritaikant 2021 m. Kanados Nova Skotija provincijos leidinio „Are You Ready? Emergency Preparedness Guide for Persons with Disabilities and Older Adults in Nova Scotia“ medžiagą Lietuvos kontekstui. Dėkojame originalaus teksto autoriams už suteiktą leidimą naudoti informaciją. Šiame

vadove taip pat naudojama informacija, pateikiama LT72 (Lietuvos pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms) interneto svetainėje.

Prašome atkreipti dėmesį, kad šis vadovas neapima visų ekstremaliųjų situacijų, kurios gali įvykti Lietuvoje. Čia pateikti patarimai nėra medicininės ar teisinės paskirties. Jeigu turite papildomų klausimų, rekomenduojama kreiptis į savo savivaldybės ekstremaliųjų situacijų operacijų koordinatorių.

Prieš ekstremalią situaciją

Svarbu ekstremaliosioms situacijoms pasiruošti dar iki joms įvykstant. Tai leis ekstremaliosios situacijos metu išlikti ramiems ir saugiams.

Klausimai, kuriuos vertėtų apsvarstyti:

- ar ekstremaliosios situacijos metu Jūsų artimųjų paramos ratas bus pasiekiamas?
- ar turėsite užtektinai vandens ir maisto, jeigu parduotuvės bus uždarytos?
- kaip Jūs, asmuo su negalia arba vyresnio amžiaus asmuo, pasirūpinsite savo sveikatos poreikiais ekstremaliosios situacijos metu?
- kaip išliksite saugūs arba prašysite pagalbos ekstremaliosios situacijos metu? Pavyzdžiui, paskambinsite telefono numeriu **112**.

Bendrieji patarimai

- Pagalvokite, ką ekstremaliosios situacijos metu galėtumėte padaryti patys ir kokios pagalbos Jums prireiktų iš kitų asmenų. Jeigu Jums reikia pagalbos, paprašykite draugo, šeimos nario ar asmens iš jūsų artimųjų paramos rato užrašyti, kokios pagalbos Jums reikėtų ir kaip ją gauti ekstremaliosios situacijos metu.

Jeigu neturite galimybės ekstremalios situacijos metu gauti pagalbos iš artimųjų, galite pasidomėti Lietuvos Raudonojo Kryžiaus, Lietuvos „Caritas“, savo miesto ar rajono socialinių paslaugų centro teikiamomis paslaugomis.

- Iš anksto apgalvokite, kaip gausite informaciją apie padėtį šalyje ir valstybės teikiamą pagalbą. Pavyzdžiui:
 - klausydami nacionalinio transliuotojo LRT pranešimų per televiziją ir radiją;
 - per mobiliojo ryšio priemonės įspėjimus apie ekstremaliąsias situacijas.
- Įsitikinkite, kad Jūs ar kas nors iš Jūsų namuose gyvenančių žmonių žino, kaip namuose išjungti dujų, elektros tiekimą ir kaip užsukti vandens sklendes. Įsitikinkite, kad turite šiam užduočiai atlikti reikalingus įrankius.
- Apžiūrėkite savo namus ar darbo vietą. Patikrinkite, ar koridoriuose, laiptinėse, languose ir kitose vietose nėra kliūčių, dėl kurių negalėtumėte saugiai išėiti iš pastato. Jei įmanoma,

patraukite ir perkelkite į kitą vietą baldus ir daiktus, kurie blokuoja praėjimą.

- Pasiruoškite skubios pagalbos rinkinį savo namams (žr. 1 priedą).
- Pasiruoškite išvykimo krepšį, kurį galėtumėte pasiimti su savimi, jeigu Jums prireiktų skubiai palikti namus. Šį krepšį laikykite lengvai pasiekiamoje vietoje, pavyzdžiui, spintoje prie lauko durų (žr. 2 priedą).
- Jeigu naudojate elektrinę įrangą arba priemones, kurios Jums padeda bendrauti, įsidėkite papildomų baterijų, įkroviklį bei visus reikalingus laidus.
- Sudarykite skubių kontaktų sąrašą, kad kiti žmonės žinotų, kam paskambinti ir apie Jus pranešti, jeigu Jūs negalėtumėte su artimaisiais susisiekti patys.

Padarykite bent dvi šio sąrašo kopijas. Viena laikykite išvykimo krepšyje, o kitą – savo piniginėje ar rankinėje (žr. 3 priedą).

- Suburkite savo artimųjų paramos ratą. Tai gali būti patikimi šeimos nariai, draugai, kaimynai, socialiniai darbuotojai, bendradarbiai, kiti asmenys, kuriais Jūs pasitikite (žr. 3 priedą).

Kreipkitės į tuos žmones, kurie Jums galėtų padėti nelaimės atveju. Pavyzdžiui, į tuos žmones, kurie žino, kaip suteikti pirmąją pagalbą arba turi prieigą prie atsarginio elektros generatoriaus.

- Jeigu galite, savo artimųjų paramos rato žmonėms duokite savo namų raktus ir parodykite, kaip naudotis pagalbine įranga, kurią turite.
- Sukurkite planą, kaip gausite būtiniausių maisto prekių, jeigu Jūsų artimųjų paramos rato žmonės negalės Jums padėti.
- Jeigu vartojate vaistus, sudarykite reikalingų vaistų sąrašą. Šiame sąrašė nurodykite savo gydytojų pavardes ir telefono numerius. Taip pat pažymėkite vartojamų vaistų dozes ir informaciją apie tai, kodėl šiuos vaistus geriate.

Labai svarbu sąrašė pažymėti, kokias alergijas turite. Vaistų sąrašo kopiją laikykite savo išvykimo krepšyje ir rankinėje.

- Jeigu geriate vaistus, kuriuos reikia laikyti šaldytuve, turėkite planą, kur juos šaltai laikysite ekstremaliosios situacijos metu. Pavyzdžiui, turėkite nešiojamą šaldytuvą su ledo paketais.
- Nuspręskite, kur vyksite, jeigu Jums reikės palikti savo namus. Pavyzdžiui, galite vykti į savo draugo ar šeimos nario namus, viešbutį už Jūsų gyvenamo rajono ribų.
- Sužinokite, kur yra artimiausias kolektyvinės saugos pastatas. Šią informaciją galite rasti **LT72** interneto svetainėje:
https://www.lt72.lt/?page_id=3040

Jeigu turite negalia, pasidomėkite, kuris iš pastatų, esančių arčiausiai Jūsų gyvenamosios vietos, yra tinkamiausiai

pritaikytas Jūsų poreikiams. Šią informaciją gali suteikti Jūsų savivaldybės administratorius.

- Pasipraktikuokite, kaip paaiškinsite kitiems žmonėms, kaip geriausiai Jums padėti. Pavyzdžiui, pabandykite pašaliniam asmeniui paaiškinti, kaip perkelti Jūsų judėjimui reikalingą įrangą (pvz., asmens su negalia vežimėlį). Būkite pasirengę pateikti informaciją glaustai, aiškiai ir konkrečiai.

Patarimai asmenims su negalia

Kurtieji, neprigirdintieji, ir asmenys su regos ir klausos negaliomis

- Išvykimo krepšyje turėkite papildomas baterijas, skirtas prietaisams, kurie Jums padeda bendrauti. Taip pat pasiimkite pilnai įkrautą papildomą bateriją mobiliajam telefonui.
- Jei naudojate klausos aparatą, laikykite jį tokioje vietoje, kur jį lengvai rastumėte ekstremaliosios situacijos metu. Šalia laikykite ir papildomas klausos aparato baterijas.
- Namuose ir darbo vietoje įrenkite mirksinčius ar vibruojančius signalus skleidžiančius įtaisus, kurie Jus informuotų apie įvykusią ekstremaliąją situaciją. Pavyzdžiui, dūmų ar dujų nuotėkio detektoriai, savivaldybės siunčiami trumpieji pranešimai tiesiogiai į Jūsų mobilųjį telefoną.

- Pasiruoškite korteles, kurias galėtumėte parodyti pirmosios pagalbos teikėjams ekstremaliosios situacijos metu arba po jos.

Kortelėse gali būti nurodyta ši informacija:

- „Man reikia raštu parašytų pranešimų.“
- „Man reikia gestų kalbos vertėjo.“
- Iš anksto sužinokite, kurie informacijos tiekėjai (pavyzdžiui, interneto svetainės, žiniasklaida) naudoja subtitrus arba gestų kalbos vertėjus.
- Jeigu reikia, išvykimo krepšyje turėkite rašiklį ir popieriaus.

Aklieji, silpnaregiai, asmenys su regos ir klausos negaliomis

- Jeigu naudojate baltąją lazdelę, laikykite ją darbo vietoje, namuose ir visur kitur, kur praleidžiate daug laiko. Išvykimo krepšyje turėkite atsarginę baltąją lazdelę.
- Jeigu sunkiau matote, pagalvokite apie papildomą apšvietimą kiekviename kambaryje: apšvietimas veiktų ekstremaliosios situacijos atveju ir taip padėtų Jums saugiai judėti.

Į savo išvykimo krepšį įsidėkite galingus žibintuvėlius, šviečiančius plačiu spinduliu. Taip pat įsidėkite papildomus akinius arba kontaktinius lęšius bei priemones, skirtas jų priežiūrai.

- Net jeigu namuose šviesa Jums nėra būtina, užtikrinkite, kad Jūsų namuose yra veikiančių šviesų ir šviestuvų, kuriais nelaimės atveju galėtų naudotis greitosios pagalbos darbuotojai.
- Į savo išvykimo krepšį įsidėkite baterijomis maitinamą radiją bei papildomas baterijas. Tai leis Jums arba Jūsų šeimos nariams išgirsti naujienas ir valstybės skelbiamas instrukcijas.

Asmenys su judėjimo negalia

- Informuokite žmonės, kuriais pasitikite ir tuos, kurie gyvena netoli Jūsų, ir (arba) Jūsų gyvenamojo pastato valdytoją apie Jūsų mobilumo poreikius. Pavyzdžiui, kokios pagalbos Jums prireiktų, jeigu reikėtų palikti namus ar pastatą ekstremaliosios situacijos metu.
- Jeigu pastatas, kuriame esate, užklupus ekstremaliajai situacijai (pvz., Jūsų gyvenamasis pastatas, ligoninė, socialinės globos įstaiga), turi parengtas evakuacijos procedūras, įsitikinkite, kad esate įtrauktas į šias procedūras kaip asmuo, kuriam ekstremaliosios situacijos metu gali reikėti pagalbos.
- Jeigu naudojate liftu, kad patektumėte ir išeitumėte iš pastato, kuriame gyvenate ar dirbate, iš anksto suplanuokite atsarginį išėjimo būdą, jeigu liftas neveiktų.

Jeigu naudojate pagalbinę judėjimo priemonę, pavyzdžiui, vežimėlį ar vaikštynę, ir negalite ja naudotis lipdami laiptais,

pasiruoškite paaiškinti žmonėms, kaip Jus saugiai pakelti ir nešti.

- Jeigu naudojate rampą, kad išvažiuotumėte iš pastato, pasiruoškite atsarginį planą, jeigu rampa būtų pažeista arba negalėtų būti naudojama.
- Išvykimo krepšyje laikykite patvarias darbines pirštines, kurios galėtų apsaugoti Jūsų rankas, jeigu ekstremaliosios situacijos metu turėtumėte įveikti kliūtis.
- Jeigu naudojatės vežimėliu, būkite pasiruošę padangų taisymo rinkinį ir sandariklio balionėlį. Įsitikinkite, kad žinote, kaip sutaisyti vežimėlio padangą. Taip pat pasiruoškite instrukcijas, kuriomis galėtumėte kam nors parodyti, kaip Jums padėti.
- Jeigu naudojatės specialiai įrengta transporto priemone, turėkite atsarginį planą, jeigu jums prireiktų evakuotis iš teritorijos ir ši Jūsų transporto priemonė būtų neprieinama.

Jeigu negalite patys sutvarkyti savo priemonės, kreipkitės į šalia esančius žmones arba pakvieskite žmogų iš savo artimųjų paramos rato. Jeigu nėra tokios galimybės, kreipkitės į pagalbos tarnybos darbuotoją arba skambinkite skubios pagalbos tarnybų telefono numeriu **112**.

Taip pat svarbu iš anksto apgalvoti, į ką galėtumėte kreiptis dėl asistavimo judant vežimėliu. Pavyzdžiui, galite kreiptis į pagalbos

tarnybos darbuotoją arba skambinti skubios pagalbos tarnybų telefono numeriu **112**.

Asmenys su kalbos ir kalbėjimo sutrikimais

- Į savo išvykimo krepšį įsidėkite popieriaus, pieštukų ar rašiklių. Iš anksto pasiruoškite kortelę – ant jos parašykite, kaip bendraujate, ar naudojate pagalbines bendravimo priemones.
- Galite pasiruošti kortelę – ant jos parašykite savo sveikatos informaciją ir nurodykite Jums patogiausią bendravimo būdą.
- Jei bendravimui naudojate nešiojamąjį kompiuterį ar kitą elektroninį įrenginį, į savo išvykimo krepšį įsidėkite įkroviklį. Patariama naudoti USB įkroviklį, kad galėtumėte elektroninę įrangą pasikrauti transporto priemonėje.
- Iš anksto pasiruoškite korteles, kurios gali padėti pirmosios pagalbos teikėjams suprasti Jūsų poreikius ir ekstremaliosios situacijos metu suteikti pagalbą. Patariama šias korteles įlaminuoti.
- Visada su savimi turėkite laminuotą bendravimo priemonę, pavyzdžiui, popierinį lapą. Į šią priemonę įtraukite pagrindinius žodyno elementus – pagrindinius poreikius, skausmą, emocijas, vaistus.

Asmenys su intelekto ir psichosocialine negalia

- Jeigu reikia, paprašykite artimųjų pagalbos ruošiant išvykimo krepšį. Šio krepšio paruošimui gali pareikalauti laiko, kadangi gali tekti įsigyti daiktų, kurių dar neturite.
- Pasiruoškite arba paprašykite, kad kas nors jums paruoštų instrukcijas, kurios padės susikaupti ir išlikti ramiems ekstremaliosios situacijos metu.
- Pasipraktikuokite, ką daryti ekstremaliosios situacijos metu ir po jos. Pavyzdžiui, pasipraktikuokite palikti savo namus ir kitas vietas, kuriose dažnai leidžiate laiką. Praktikuokitės iki tol, kol aiškiai žinosite, ką Jums reiktų daryti ekstremaliosios situacijos metu.
- Pagalvokite, ką apie Jus turėtų žinoti pirmosios pagalbos teikėjai, pavyzdžiui, ugniagesiai ar policijos pareigūnai. Pasipraktikuokite tai pasakyti iš anksto; taip pat šiuos sakinius galite užsirašyti ant kortelių.

Pavyzdžiui, ant kortelių galite užrašyti:

- „Man gali būti sunku suprasti, ką man sakote.“
- „Prašau kalbėti lėtai ir vartoti paprastus žodžius.“
- „Aš galiu bendrauti, parodydamas(-a) į paveikslėlius ar raktinius žodžius, kuriuos galite rasti mano pinigine.“

Asmenys su raidos sutrikimais ir (ar) kompleksine negalia

- Į išvykimo krepšį įsidėkite Jums nusiraminti padedančius daiktus ir įrangą. Pavyzdžiui, ausines, akinius nuo saulės, dygliuotus rankų masažo kamuoliukus ir kitus daiktus.
- Pasipraktikuokite savo išvykimo planą iš anksto tiek kartų, kiek Jums reikia, kad planas taptų aiškus ir atpažįstamas. Tai padės iš anksto išsiaiškinti, kurios Jūsų plano dalys galėtų sukelti iššūkių ekstremaliosios situacijos atveju.
- Pagalvokite, ką apie jus turėtų žinoti pirmosios pagalbos gydytojas ar kitas pagalbos teikėjas. Pasipraktikuokite tai pasakyti iš anksto. Taip pat galite pasiruošti laminuotas bendravimo korteles ir šias korteles turėti su savimi.

Kortelėse gali būti parašyta:

- „Turiu autizmo spektro sutrikimą ir šioje aplinkoje galiu jaustis nejaukiai. Prašau padėti man kuo greičiau rasti tylią ir ramią vietą.“
- „Mano vardas yra ... Esant ekstremaliajai situacijai, susisiekite su ...“
- „Aš nekalbu. Palaukite, kol įvesiu atsakymus į savo pagalbinį komunikacijos priemonę.“

Ekstremaliosios situacijos metu

Ekstremaliosios situacijos metu svarbu būti informuotam. Jūs ar kas nors iš Jūsų gyvenamosios aplinkos turėtų:

- sekti naujienas iš nacionalinio transliuotojo LRT per televiziją ar radiją;
- atkreipti dėmesį į pagalbos tarnybų, vietinių savivaldybės ekstremaliųjų situacijų valdymo pareigūnų ir Ekstremalių sveikatai situacijų centro nurodymus;
- būti pasirengę slėptis arba evakuotis.

Kai bus saugu, susisiekite su savo artimųjų paramos ratu. Praneškite jiems, kur esate arba kur vykstate. Ekstremaliosios situacijos metu normalu jausti išgąstį, baimę, nerimą, sutrikimą.

Stenkitės sutelkti dėmesį į tai, ką galite padaryti, kad pagerintumėte situaciją, ir atvirai paprašykite pagalbos, kai Jums jos prireiks.

Bendrieji patarimai

- Jeigu esate saugūs ir turite laiko, imkitės veiksmų, kad apsaugotumėte savo namus ar vietą, kurioje esate, nuo tokių pavojų kaip gaisras ar potvynis.

- Audros metu laikykitės toliau nuo langų. Jei matote, kad per potvynį kyla vanduo, pakilkite į aukščiausią savo namo aukštą.
- Jeigu elektros tiekimas nesutikęs, pilnai įkraukite visą baterijomis maitinamą įrangą ir prietaisus.
- Jeigu dingsta elektra arba keliaujate iš vienos vietos į kitą, kartkartėmis patikrinkite savo įrenginių baterijos lygį. Jeigu reikia, paprašykite, kad Jums leistų pakrauti įrenginių baterijas.
- Jeigu dingsta elektra, pirmenybę teikite žibintuvėlių ir kitų žibintų su baterijomis naudojimui. Taip pat galima naudoti žvakes, tačiau jos kelia gaisro pavojų.
- Šaldytuvo ir šaldiklio dureles laikykite uždarytas, kad viduje esantis maistas kuo ilgiau išliktų šaltas.
- Energijos generatorių naudokite tik lauke, gerai vėdinamoje vietoje.
- Jeigu nutrūko elektros tiekimas ir nusprendėte maistą kepti ant kepsninės, naudokite kepsninę tik lauke, gerai vėdinamoje vietoje. Laikykitės toliau nuo pastatų ir medžių.
- Kuo greičiau susiraskite išvykimo krepšį. Apie išvykimo krepšio vietą turi būti informuoti ir kiti asmenys, kurie gyvena su Jumis.

- Likite namuose, jeigu namuose likti yra saugu. Patariama kuo mažiau keisti vietą, kurioje esate ekstremaliosios situacijos atveju. Prisiminkite, kad ekstremaliosios situacijos metu svarbiausia yra Jūsų saugumas, o ne patogumas.

Svarbu ir tai, kad kiekvienas gyventojas iš anksto pasidomėtų, kur galėtų rasti priedangą nuo oro pavojaus – kolektyvinės apsaugos statinyje, artimiausio pastato rūsyje, požeminėje automobilių stovėjimo aikštelėje ar kitoje tam tinkamoje vietoje.

- Vykite į kolektyvinės apsaugos statinį tik tuo atveju, jeigu keliauti yra saugu ir neturite kitos evakuacijos galimybių.
- Jeigu namuose likti nėra saugu ir privalote evakuotis:
 - klausykite naujienų apie kelių būklę – kai kurie maršrutai gali tapti nepravažiuojami arba pavojingi;
 - pabandykite nuvykti į vieną iš atsarginių vietų, kurias pasirinkote planuodami savo pasirengimą ekstremaliajai situacijai, pavyzdžiui, į draugo ar šeimos nario namus, viešbutį;
 - pasiimkite savo išvykimo krepšį ir kitą Jums reikalingą įrangą;
 - jeigu reikia, gelbėtojams, atvykusiems padėti, perduokite informaciją apie tai, kaip Jums padėti: tai jau numatėte planavimo etape;

- praneškite gelbėtojams, savanoriams ar kitiems pagalbininkams, atvykusiems padėti, jeigu Jums reikia apgyvendinimo ar pagalbos;
Pavyzdžiui, informuokite juos, jeigu Jums sunku ilgai stovėti eilėje, arba jeigu triukšminga aplinka Jums kelia nerimą;
- kuo greičiau paprašykite pagalbos, jeigu matote, kad reikia įkrauti Jūsų elektroninius prietaisus ir baterijas;
- stebėkite savo fizinę ir emocinę savijautą. Prisiminkite pavalgyti, atsigerti, pailsėti, kai tai daryti yra saugu;
- jeigu turite naminių gyvūnų, įsitikinkite, kad jie turi užtektinai maisto, vandens ir tinkamas sąlygas pailsėti;
- praneškite savo artimųjų paramos ratui arba skubios pagalbos gelbėtojams (telefono numeriu **112**) apie bet kokius patirtus sužalojimus ar jaučiamą skausmą.

Patarimai asmenims su negalia

Kurtieji, neprigirdintieji, ir asmenys su regos ir klausos negaliomis

- Įsitikinkite, kad Jūsų artimųjų paramos ratas žino, kaip Jus informuoti apie pranešimus ir įsakymus evakuotis, kurie neprieinami kurtiesiems arba neprigirdintiesiems (pvz., jei pranešimas pateikiamas šnekamąja kalba ir nėra teksto brailio raštu).

- Kolektyvinės saugos statiniuose, skirtuose laikinam gyventojų prieglobsčiui, ir slėptuvėse gali būti labai triukšminga ir judru. Tai gali trukdyti Jums girdėti, kas sakoma, arba susikalbėti kitais būdais (raštu ar gestais). Bendraudami su kitais stenkitės rasti ramią erdvę.
- Turėkite rašytinį savo skubios pagalbos kontaktų ir artimųjų paramos rato žmonių sąrašą.
- Turėkite rašiklį ir popieriaus ir (arba) nedidelę baltą lentą su žymekliu.
- Su savimi turėkite iš anksto paruoštas korteles, kurias galėsite pateikti pirmosios teikėjams ir kitiems Jums pasiruošusiems padėti žmonėms. Šiose kortelėse galite nurodyti priimtinausias bendravimo sąlygas komunikacijai su Jumis, pavyzdžiui:
 - „Man reikia pranešimų raštu.“
 - „Aš kalbu gestų kalba ir man reikia vertėjo.“

Aklieji, silpnaregiai, asmenys su regos ir klausos negaliomis

- Jeigu kitas asmuo padeda jums išeiti iš pastato, paprašykite, kad jis:
 - balsu praneštų Jums apie bet kokias esamas fizines kliūtis;
 - balsu teiktų Jums bet kokius nurodymus;

- pasakytų, kaip pasiekti saugią vietą;
 - apibūdintų Jums naują aplinką, kurioje esate ar būsite.
-
- Kolektyvinės saugos statiniai, skirti laikinam gyventojų prieglobsčiui, ir slėptuvės gali sutrikdyti aklųjų, silpnaregių bei žmonių su regos ir klausos negalia orientaciją. Jeigu jaučiatės nesaugiai, judėdami naujoje vietoje, paprašykite, kad su Jumis eitų kitas asmuo.
 - Jeigu turite baltąją lazdelę ir privalote evakuotis, naudokitės šia lazdele visada, kai tik atsiras galimybė.

Asmenys su judėjimo negalia

- Skirkite laiko evakuacijai pasiruošti iš anksto. Apgalvokite, kaip bus galima patekti į saugią vietą. Jums įprasti keliai ir trasos, lifto paslaugos gali būti neprieinami.
- Jei naudojate įrangą (reikmenimis) judėjimui (pvz., asmenų su negalia vežimėliu), išvykimo krepšį laikykite kuo arčiau šios įrangos. Geriausia turėti kuprinę, kurią galima pakabinti ant neįgaliojo vežimėlio atlošo arba užsidėti ant pečių.
- Prieš važiuodami neįgaliojo vežimėliu pavojingoje ar nepažįstamoje vietovėje, užsimaukite tvirto audinio darbinės

pirštines, kad apsaugotumėte savo rankas nuo aplinkos poveikio ar galimų nutrynimų, nuospaudų, pūslių, bakterijų ant delnų.

- Jeigu Jus reikia iškelti ir išnešti iš pastato, greitai ir suprantamai paaiškinkite pirmosios teikėjams ir kitiems Jums pasiruošusiems padėti žmonėms, kaip tai saugiai atlikti.
- Jeigu evakuojatės transporto priemone, paprašykite pirmosios pagalbos teikėjų ar kitų pagalbininkų, kad jie įsitikintų, jog Jūsų įranga judėjimui (pvz., vežimėlis) yra saugiai patalpinta į transporto priemonę ir nepaliekama vietoje, iš kurios Jūs esate išvežamas.

Asmenys su kalbos ir kalbėjimo sutrikimais

- Turėkite su savimi iš anksto paruoštas bendravimo korteles. Korteles parodykite pirmosios pagalbos teikėjams ar kitiems Jums pasiruošusiems padėti žmonėms, jeigu jiems būtų sunku suprasti Jūsų šnekamąją kalbą ar kitus bendravimo būdus.

Šiose kortelėse galite nurodyti sau priimtinausias bendravimo priemones, pavyzdžiui:

- „Aš turiu bendravimo negalią. Galite užduoti man klausimus, į kuriuos atsakyčiau „taip“ arba „ne“. Gali būti, kad norėsiu Jums atsakyti naudodamasis savo pagalbine

komunikacijos priemone (pvz., mobiliuoju telefonu, planšetiniu kompiuteriu).“

- „Man sunku kalbėti, nes turiu negalią. Prašau atidžiai klausytis, kai aš kalbu.“
- Jei įmanoma, užtikrinkite, kad asmuo, kuris supranta, kaip Jūs bendraujate ir kaip Jums atsakyti, galėtų likti su Jumis nelaimės metu.
- Jei turite išvykti, nepamirškite pasiimti visų aksesuarų, skirtų elektroninėms pagalbinėms kalbos priemonėms, tokių kaip akumulatoriai, įkrovikliai, jungikliai.
- Praneškite savo artimųjų paramos ratui, jeigu pirmosios pagalbos teikėjams ar kitiems pagalbinkams, pavyzdžiui, savanoriams ir kolektyvinės saugos statinio darbuotojams, sunku Jus suprasti.

Asmenys su intelekto ir psichosocialine negalia

- Reguliariai stebėkite vietinius televizijos kanalus ir klausykitės vietinių radijo stočių. Taip sužinosite, ar neatsirado atnaujintos informacijos dėl ekstremaliųjų situacijų. Jeigu Jums tai kelia sunkumų, paprašykite kitų šalia esančių žmonių klausytis šių informacijos šaltinių ir pranešti, ar Jums reikia evakuotis.

- Ekstremaliosios situacijos atveju šalia savęs laikykite išvykimo krepšį. Taip pat turite lengvai ir greitai pasiekti tokius daiktus kaip raktai ir piniginė, jei prireiktų nedelsiant išvykti.
- Pasakykite kitiems, jeigu jie per greitai teikia nurodymus ir Jums tai kelia sunkumų. Visada geriau paklausti dar kartą, nei pasilikti iki galo nesupratus Jums išsakytos informacijos.
- Jeigu ekstremaliosios situacijos metu esate toli nuo namų, ieškokite pirmosios pagalbos teikėjų ir kitų Jums pasiruošusių padėti asmenų. Paprašykite jų padėti Jums rasti saugią prieglobsčio vietą. Paprašykite jų likti su Jumis, kol Jums bus suteikta pagalba arba kol bus galima susisiekti su Jūsų skubios pagalbos kontaktiniais asmenimis ir artimųjų paramos ratu.
- Jeigu turite mobilųjį telefoną, nedelsdami paskambinkite asmenims iš savo artimųjų paramos rato. Pasakykite jiems, kur esate ir ar Jums reikia pagalbos.

Asmenys su raidos sutrikimais ir (ar) kompleksine negalia

- Su savimi turėkite iš anksto paruoštas bendravimo korteles. Korteles parodykite pirmosios pagalbos teikėjams ir kitiems Jums pasiruošusiems padėti asmenims, jeigu jiems sunku suprasti jūsų kalbą.

Šiose kortelėse galite nurodyti sau priimtinausias bendravimo priemones, pavyzdžiui:

- „Turiu autizmo spektro sutrikimą ir šioje aplinkoje galiu jaustis sukrestas, neramus. Prašau padėti man kuo greičiau rasti saugią ir ramią vietą.“
- „Aš nekalbu. Palaukite, kol įvesiu atsakymus į savo pagalbinės komunikacinę priemonę (pvz., mobilųjį telefoną, planšetinį kompiuterį).“
- Pasirūpinkite daiktais ir sensorine nusiraminoimo įranga: pasiimkite ausines, akinius nuo saulės, dygliuotus rankų masažo kamuoliukus ir kitus objektus, kurie padeda jums nusiraminti bei išlikti susikaupusiems ir ramiems neaiškiose situacijose, nepažįstamoje aplinkoje.

PO EKSTREMALIOSIOS SITUACIJOS

Ekstremaliosios situacijos trukmė

Ekstremalioji situacija gali prasidėti itin greitai. Kartais pats ekstremalus įvykis trunka tik kelias valandas ar vos keletą minučių.

Ekstremaliosios situacijos poveikis

Tačiau ekstremaliosios situacijos poveikis gali išlikti ir būti juntamas dar ilgą laiką po nelaimingo įvykio: pvz., apgadinti, sugriauti gyvenamieji pastatai, sužeisti ir žuvę žmonės, sutrikdytas komunalinių paslaugų tiekimas.

Taip pat ekstremalioji situacija gali sutrikdyti Jūsų autonomiją ir savarankiškumą. Įprastos aplinkos ar kasdienės rutinos pokyčiai gali daryti įtaką Jūsų gebėjimams atlikti net ir Jums įprastas užduotis. Jums gali tekti prašyti pagalbos dėl veiksmų, kuriuos anksčiau įprastai galėdavote atlikti patys.

Ką daryti po ekstremaliosios situacijos?

Po ekstremaliosios situacijos Jums gali prireikti:

- pakeisti sugadintus daiktus;
- remontuoti savo gyvenamąją erdvę;
- rasti naujų būdų judėti ar gauti naujos būtiniausios įrangos, daiktų (pvz., jeigu buvo apgadintas Jūsų neįgaliojo vežimėlis, Jums reikia įsigyti naują vežimėlį, iki tol naudojantis kitais judėjimo būdais);

- užpildyti dokumentus, prieš tai surinkus informaciją apie nelaimės atveju galimą gauti finansinę pagalbą dėl patirtos žalos (iš draudimo bendrovių, valstybės ir savivaldybės institucijų).

Kaip po ekstremaliosios situacijos grįžti į įprastą gyvenimo ritmą?

Grįžimas į įprastą gyvenimą po ekstremaliosios situacijos gali sukelti daug streso. Svarbu kreiptis į savo artimųjų paramos ratą – tai Jums padės lengviau įveikti šį stresą.

Bendrieji patarimai po ekstremaliosios situacijos:

- Išjunkite bet kokių komunalinių paslaugų tiekimą savo namuose, jeigu tiekimas buvo pažeistas (pvz., jei sutrūko dujų vamzdis).
- Būtinai kuo greičiau susisieki su savo skubios pagalbos kontaktiniais asmenimis, artimųjų paramos ratu. Pasakykite jiems, kur esate. Praneškite jiems, jeigu Jums reikia pagalbos, pvz., jeigu Jūs pametėte raktus ar užsitrenkė durys, negalite patekti į savo namus, taip pat jeigu Jums reikia nusipirkti būtiniausių prekių (pvz., duonos, kruopų, pieno).
- Būtinai praneškite savo savivaldybės ekstremaliųjų situacijų operacijų koordinatoriui (savivaldybės interneto puslapyje nurodytais kontaktais), jei dėl žalos negalite likti savo namuose.

Šis asmuo gali padėti Jums suteikti laikiną prieglobsčio vietą, atsižvelgdamas į Jūsų poreikius.

- Laikykitės atokiau nuo nutrauktų elektros laidų ir užtvindytų kelių.
- Sekite nacionalinio transliuotojo (LRT) teikiamas naujienas – radijuje ir televizijoje, taip pat naujausias žinias vyriausybines svetainėse ir kituose patikimuose šaltiniuose. Taip gausite informacijos apie pagalbos programas, kurios gali būti siūlomos nelaimės atveju. Taip pat šią informaciją gauti Jums padės žmonės iš Jūsų artimųjų paramos rato – prireikus, paprašykite jų pagalbos.
- Jeigu ekstremaliosios situacijos metu:
 - buvote sužeistas;
 - po ekstremaliosios situacijos Jūs jaučiate naujus, neįprastus ligos simptomus, pablogėjo sveikata:

kuo skubiau kreipkitės į sveikatos priežiūros įstaigą (pvz., polikliniką ar ligoninę).

- Praėjus tiesioginiam ekstremaliosios situacijos pavojui ir pirminiam išgąsčiui, Jums gali kilti daug neigiamų emocijų. Svarbu iš karto kreiptis į psichologinės pagalbos tarnybas Jūsų aplinkoje: pavyzdžiui, Jus pakonsultuos atitinkamos savivaldybės visuomenės sveikatos biuras ar šeimos gydytojas.

Daugiau informacijos galite rasti šiame interneto puslapyje:

<https://pagalbasau.lt/visuomenes-sveikatos-biurai/>

- Naminiai gyvūnai (pvz., šunys, šunys vedliai, katės, triušiai) taip pat gali patirti psichologines traumas. Po ekstremaliosios situacijos kuo greičiau stenkitės sugrąžinti juos į įprastą aplinką ir jų kasdienę rutiną.
- Pasibaigus ekstremaliajai situacijai, iš naujo įvertinkite savo pasirengimo planą. Paprašykite žmonių iš savo artimųjų paramos rato, kad padėtų Jums atlikti šią peržiūrą. Panaudokite tai, ko išmokote ekstremaliosios situacijos metu – taip patobulinsite savo planą kitos ekstremaliosios situacijos atveju.
- Jūsų namų ar biuro išplanavimas galėjo būti pakeistas po ekstremaliosios situacijos. Pasižymėkite ir įsidėmėkite atnaujintus evakuacijos kelius, planus.
- Atnaujinkite ir papildykite pirmosios pagalbos rinkinį ir išvykimo krepšį: įsigykite naujų reikmenų, jeigu juos sunaudojote šios ekstremaliosios situacijos metu. Papildykite vaistų ir medicinos reikmenų atsargas.
- Patikrinkite, ar kurį nors iš Jūsų naudotų prietaisų ar įrangos reikia įkrauti, taisyti ar pakeisti.

Priedai

1 priedas. Skubios pagalbos rinkinio reikmenų sąrašas

Šiame sąraše rasite daiktus, kurių Jums gali būtina prireikti, patekus į ekstremaliają situaciją. Šis sąrašas yra rekomendacinio pobūdžio – jis skirtas Jums patarti, nurodyti kryptį, kad lengviau susiorientuotumėte. Svarbu pastebėti, kad Jums gali reikėti pasiimti ir daugiau daiktų, negu čia yra nurodyta. Pildydami šį daiktų sąrašą, pagalvokite apie savo ir savo šeimos narių asmeninius poreikius.

Kaip atnaujinti skubios pagalbos rinkinį?

Rekomenduojama du kartus per metus patikrinti ir atnaujinti skubios pagalbos rinkinį – pavasarį ir rudenį. Net ir ilgai negendantys maisto produktai (pvz., kruopos ar konservai) turi galiojimo datą. Gali reikėti pakeisti vaistus, baterijas ar kitas priemones. Skubios pagalbos rinkinį laikykite namuose, vienoje vietoje. Jis atlieps Jūsų būtinuosius poreikius ekstremaliosios situacijos atveju: tiek liekant namie, tiek evakuojantis į saugią vietą ir kartu pasiimant šiuos reikmenis.

Pagrindiniai skubios pagalbos rinkinio reikmenys

Jeigu gresia ar susidaro ekstremalioji situacija, maisto ir vandens atsargos gali tapti ribotos, jų tiekimas gali sutrikti. Tad reikia turėti

pasiruošus maisto atsargų bent **72** valandoms, kol bus pradėta teikti pagalba.

Per **72** valandas vienam asmeniui reikalingi **12** litrų vandens.

Išpilstykite vandenį į mažos talpos buteliukus – taip vanduo ilgiau išliks švarus ir tinkamas vartoti.

Namie, sausoje ir tamsioje vietoje rekomenduojama laikyti šiuos maisto produktus:

- mėsos konservai;
- daržovių konservai (ankštinės daržovės, pvz., pupelės – itin maistingas; pasirinkimas);
- kiti konservuoti produktai (sutirštintas pienas, vaisiai);
- birios kruopos;
- aliejus;
- cukrus;
- druska;
- medus;
- arbata;
- duoniukai, džiovinti vaisiai;
- dribsnių batonėliai, riešutai, džiovinti vaisiai;
- nepamirškite ir savo mėgstamų maisto produktų (jų vartojimas padės Jums pasijausti geriau).

Kiti praktiniai patarimai:

- Būtinai turėkite mechaninį konservų atidarytuvą ir žirkles.

- Prieš kaitindami konservuotą maistą, nuplėškite etiketes ir atidarykite skardinę. Jei atidarėte skardinę, suvartokite visą jos turinį iš karto.
- Kiekvienam asmeniui turėkite po atskirą plastikinę lėkštę, dubenėlį, puodelį, šakutę, peilį, šaukštą.
- Nerekomenduojami konservuoti žuvies produktai.
- Jei nusipirkote naujų maisto atsargų, jų talpas (skardines, stiklainius) rikiuokite už jau turimų atsargų talpų – taip lengviau atskirsite, kurie produktai galioja trumpiau.
- Nevartokite maisto produktų, kurie turėjo sąlytį su nehigieniškais paviršiais ar medžiagomis (pvz., purvinu vandeniu).
- Kaupdami atsargas, pirmenybę teikite Jums įprastiems produktams, kuriuos dažnai vartojate.

Pirmosios pagalbos medicininis rinkinys

Jeigu susižeisite Jūs ar šalia esantieji, pravers šalia turėti tokius medicinos reikmenis, kaip:

- tvarščiai;
- pleistrai;
- antiseptinės arba drėgnos servetėlės;
- sterilūs medvilniniai marlės tamponai ir lipni juosta;
- termometras;
- pincetas;
- švirkštas.

Vaistai, kuriuos turėtumėte turėti visada:

Nereceptiniai vaistai

Turėkite nereceptinių vaistų nuo:

- galvos arba kitokio skausmo (paracetamolis, ibuprofenas);
- vaistai nuo virškinimo sutrikimų (pvz., viduriavimo, pilvo skausmo, rėmens);
- vaistai, skirti kitiems dažniems simptomams gydyti (pvz., gerklės pastilės, vaistai nuo alergijos).

Receptiniai vaistai

Vienoje vietoje laikykite visus receptinius vaistus, kuriuos vartojate, taip pat jų elektroninių receptų spausdintas kopijas ir vaistų vartojimo instrukcijas.

Taip pat rekomenduojama atskiroje saugioje ir sausoje vietoje turėti atspausdintas atsargines elektroninių vaistų receptų kopijas.

Asmeninės higienos reikmenys:

- tualetinės ir veido servetėlės;
- drėgnos dezinfekuojančios servetėlės, muilas, rankų dezinfekavimo priemonės;
- plaukų priežiūros priemonės (šukos, šampūnas);
- dantų šepetėlis, dantų pasta;
- menstruacijoms skirti produktai

- vienkartinės pirštinės;
- plastikiniai šiukšlių maišai.

Apranga:

- bent vienas pilnas drabužių komplektas vienam asmeniui, tinkamas konkrečiam metų laikui ir įprastiems vietos orams;
- lietpaltis arba vandeniui atsparus apsiaustas su gobtuvu;
- kepurė;
- pirštinės.

Papildomi reikmenys:

- žibintuvėlis, papildomos baterijos;
- kišeninis peiliukas;
- tvirto audinio darbinės pirštinės;
- radijo imtuvas, veikiantis su baterijomis, arba avarinis radijo imtuvas;
- popierius, pieštukas;
- švilpukas;
- medžiaga skaitymui, žaidimai;
- kūdikio reikmenys, sauskelnės, servetėlės;
- kūdikių maistas;
- papildomi drabužiai,
- antklodė;
- buteliukai, mišiniai kūdikiams.

Asmenims su negalia pritaikyti skubios pagalbos rinkinio reikmenys

Svarbu iš anksto numatyti, kokių su negalia susijusių vaistų, įrangos, prietaisų ar kitų reikmenų Jums gali prireikti.

Toliau pateiktame sąraše pažymėkite naudojamus reikmenis. Bus naudinga, jeigu sąraše prirašysite tokias pastabas:

- apibūdinsite šiuos daiktus kitiems;
- nurodysite, kur juos galima rasti jūsų namuose;
- prie sąrašo savo nuožiūra pridėsite ir daugiau daiktų, kurių Jums gali prireikti.
- diabeto reikmenys (adatos-lancetai, cukraus kiekio kraujyje matuoklis, insulino švirkštai ir kt.);
- dializės įranga;
- receptiniai vaistai;
- jutiminiai, nusiraminti suteikiantys daiktai (ausinės, dygliuotas masažinis sensorinis kamuoliukas ir kt.);
- pagalbinės komunikacijos priemonės (pvz., mobilusis telefonas, planšetinis kompiuteris) ir jų įkrovikliai;
- kito pobūdžio pagalbiniai prietaisai ir jų įkrovikliai arba baterijos;
- prailginimo laidas;
- receptiniai akiniai, kontaktiniai lęšiai ir reikmenys;
- klausos aparatai;
- (papildomos) klausos aparato baterijos;
- protezai;
- persirengimo prietaisai;

- siurbimo įranga;
- deguonies įranga;
- šlapimo nelaikymo reikmenys;
- šlapinimosi reikmenys;
- ostomijos reikmenys;
- vežimėlis, vežimėlio padangų remonto įrankių komplektas;
- vaikštynė;
- ramentai;
- vaikščiojimo lazdelė;
- baltoji lazdelė;
- informacinės kortelės (pvz., kortelės, ant kurių nurodyta „Aš esu kurčiasis ir bendrauju lietuvių gestų kalba“ arba „Turiu kalbos ir kalbėjimo negalią. Prašau kalbėti lėtai“);
- rašiklis ir popierius;
- išmaniųjų telefonų įkrovikliai.

2 priedas. Kas turi būti Jūsų išvykimo krepšyje?

Ekstremaliosios situacijos metu, Jums gali tekti skubiai išvykti, todėl svarbu iš anksto pasiruošti svarbiausius dokumentus, jų kopijas, vaistus ir kitus daiktus, kurių prireiks, jeigu tektų evakuotis. Šiuos daiktus rekomenduojama susikrauti į išvykimo krepšį.

Jūsų **išvykimo krepšyje** turi būti:

- žibintuvėlis su papildomais elementais;
- svarbūs dokumentai – gimimo ir (ar) santuokos liudijimai, pasai, vairuotojo teisės, draudimo dokumentai, turto nuosavybės dokumentai;
- artimųjų nuotraukos (jų prireiks ieškant artimųjų);
- radijo imtuvas su papildomomis baterijomis;
- akiniai ar kiti regai bei klausai reikalingi daiktai;
- maisto ir vandens atsargos 3 paroms. Vandens atsargas rekomenduojama supilstyti į mažas talpyklas;
- papildomas maistas, esant specialiesiems poreikiams;
- mechaninis konservų atidarytuvas;
- pirmosios pagalbos rinkinys, Jūsų vartojami vaistai ir vandenilio peroksido tirpalas;
- maistas kūdikiams, sauskelnės, drėgnos servetėlės;
- žaislai ir (ar) knygos vaikams;
- drabužiai persirengti. Pavyzdžiui, patogūs batai, neperšlampama ir nuo vėjo apsauganti striukė, megztiniai, šiltos kelnės;

- tualetiniai reikmenys. Pavyzdžiui, rankšluostis, muilas, dantų šepetėlis, tualetinis popierius;
- šilta antklodė ir (ar) kompaktiškas miegmaišis;
- kaukė nuo dulkių;
- degtukai, sudėti į vandeniui atsparią dėžutę;
- pieštukas ir popierius;
- gryniesi pinigai ir juvelyriniai dirbiniai (juos išskirstykite ir saugiai paslėpkite tarp kitų daiktų);
- cigaretės (kritiniu atveju jos naudojamos kaip mainų objektas);
- šeimos nariams būtini medikamentai.

Asmenims su negalia pritaikyti išvykimo krepšio reikmenys

Be aukščiau išvardintų daiktų, skirtų pagrindiniam skubios pagalbos krepšiui, svarbu iš anksto numatyti papildomą įrangą, vaistus, prietaisus ar reikmenis, kurių Jums gali prireikti.

Žemiau pateikiame rekomenduojamų reikmenų sąrašą. Taip pat galite pridėti papildomus daiktus, kurių Jums reikia:

- diabeto reikmenys. Pavyzdžiui, lancetai, cukraus kiekio kraujyje matuoklis, insulino švirkštai ir kt.;
- dializės įranga;
- darbinės pirštinės;
- vežimėlio padangų remonto rinkinys;
- receptiniai vaistai;

- nusiramirimą suteikiantys daiktai. Pavyzdžiui, ausinės, akiniai nuo saulės, dygliuoti rankų masažo kamuoliukai ir kiti daiktai;
- pagalbinės komunikacijos priemonės, šioms priemonėms reikalingi įrenginiai ir krovikliai;
- kiti pagalbiniai prietaisai ir įkrovikliai ar baterijos;
- prailginimo laidas;
- akiniai, kontaktiniai lęšiai ir kiti regos reikmenys;
- klausos aparatai;
- (papildomos) klausos aparato baterijos;
- protezai;
- šlapimo nelaikymo reikmenys ir kiti su šlapimu susiję reikmenys;
- ostmijos priežiūros reikmenys;
- skubios pagalbos vaistai. Vaistininkas gali suteikti papildomų Jums reikalingų vaistų dozių, skirtų skubios pagalbos rinkiniui arba išvykimo krepšiui.

3 priedas: Išvykimo iš namų būtinieji veiksmai

- Jei evakuojatės, pasiimkite išvykimo krepšį;
- Nelaimės atveju neskambinkite artimiesiems – siųskite SMS;
- Namuose išjunkite dujas, elektrą ir užsukite vandens sklendes;
- Su savimi pasiimkite naminius gyvūnus.

Naminiam gyvūnam (įskaitant šunis pagalbininkus-vedlius) reikalingų daiktų sąrašas:

- maistas ir vanduo, skanėstai, šėrimo reikmenys (pvz., dubenėlis);
- antkaklis ir pavadėlis;
- identifikaciniai ženklai, registracijos dokumentai;
- vaistai;
- apklotas;
- žaislas ar kitas gyvūną raminantis daiktas.

Iš anksto išsiaiškinkite, ar Jūsų naminis gyvūnas(-ai) bus įleistas(-i) į kolektyvinės apsaugos statinį ar slėptuvę. Apsvarstydami savo skubios pagalbos planus, sudarykite ir galimų atsarginių prieglobsčio vietų Jūsų augintiniams sąrašą.

4 priedas: Artimųjų paramos rato kūrimas ir skubūs kontaktai

Paprašykite **bent trijų žmonių**, kuriais pasitikite, prisijungti prie Jūsų artimųjų paramos rato. Šie žmonės turėtų norėti ir galėti pas Jus apsilankyti prieš ekstremaliąją situaciją, jos metu ir po jos.

Tai ypač svarbu, jeigu Jums reikia gyvybę palaikančios įrangos ar reguliarios priežiūros. Artimųjų paramos rate esantys asmenys turi žinoti, kaip Jūs bendraujate ir kokius pagalbinius įrenginius naudojate. Jūsų **skubūs kontaktiniai asmenys** turi būti žmonės, su kuriais pirmosios pagalbos teikėjai gali susisiekti prieš ekstremaliąją situaciją, jos metu ir po jos, jeigu Jūs negalite patys susisiekti su artimaisiais arba jeigu Jums reikia papildomos pagalbos.

Rekomenduojama į artimųjų paramos ratą įtraukti **žmogų, kuris gyvena labai arti ir gali itin greitai sureaguoti**. Pavyzdžiui, tai gali būti patikimas kaimynas arba jūsų religinės bendruomenės narys, kuris galėtų Jums padėti nelaimės atveju nusipirkti būtiniausių prekių. Taip pat pabandykite į savo artimųjų paramos ratą įtraukti ir **žmogų, kuris gyvena toliau nuo Jūsų** ir kurio greičiausiai nepaveiks ekstremalioji situacija.

Žmonės, kurie gali tapti Jūsų artimųjų paramos rato dalimi ir skubiais kontaktais nelaimės atveju:

- šeimos nariai;
- draugai;
- socialiniai darbuotojai;
- kaimynai;

- bendradarbiai;
- Jūsų religinės bendruomenės nariai.

Užtikrinkite, kad turite **bent kelis būdus susisiekti** su savo artimųjų paramos ratu, jeigu tam tikras bendravimo būdas taptų neprieinamas. Kitame puslapyje rasite pagalbinę priemonę, kurią galite užpildyti ir laikyti:

- savo išvykimo krepšyje;
- savo rankinėje ar pinigineje.

Kontaktinis asmuo Nr. 1

Vardas:

Jūsų santykis su šiuo asmeniu:

Namų telefonas:

Mobilusis telefonas:

Darbo telefonas:

Adresas:

El. paštas:

Kontaktinis asmuo Nr. 2

Vardas:

Jūsų santykis su šiuo asmeniu:

Namų telefonas:

Mobilusis telefonas:

Darbo telefonas:

Adresas:

El. paštas:

Kontaktinis asmuo Nr. 3

Vardas:

Jūsų santykis su šiuo asmeniu:

Namų telefonas:

Mobilusis telefonas:

Darbo telefonas:

Adresas:

El. paštas:

Informacijos šaltiniai

- Kanados Nova Skotija provincija (2021). *Are You Ready? Emergency Preparedness Guide for Persons with Disabilities and Older Adults in Nova Scotia*. Pasiekama internetu: <https://novascotia.ca/alerts/docs/are-you-ready-emergency-guide-for-persons-with-disabilities.pdf>
- LT72, Lietuvos pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms interneto svetainė: <https://lt72.lt/>