Interreg
Baltic Sea Region

Co-funded by
the European Union

RESPONSIVE PUBLIC SERVICES
ClimaResponse

KLAIPĖDOS REGIONAS
asociacija

SKUODO
rajono savivaldybė

# MANO SAUGUMO PLANAS

***Saugumas prasideda nuo pasirengimo!***



**Praktinė pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms knygelė**

**Sustokite, įvertinkite situaciją ir nepanikuokite.**

# Jūs nesate vieni

Sekite patikimą informaciją, atlikite numatytus veiksmus ir, prireikus, kreipkitės į sutartus kontaktus arba:

**112**

**Mano pirmasis veiksmas nelaimės atveju:**

_____

_____

_____

(pvz.: „Pirmiausia skambinu dukrai / kaimynui / socialiniam darbuotojui“ nurodant tel. nr.)

## 1 Kokiose situacijose šis leidinys gali padėti?

### Kas yra klimato kaitos sukelta ekstremali situacija?

Tai dėl klimato kaitos kylanti pavojinga padėtis, kai Skuodo rajone prasideda nenumatyti reiškiniai: **stiprios karščio bangos, liūtys su potvyniais, pūgos ar audros.**

Klimato kaitos sukelti reiškiniai gali nutraukti elektros ir ryšio tiekimą bei apriboti kasdienių paslaugų pasiekiamumą,

**todėl tam svarbu pasiruošti iš anksto.**

## 2 Pasirengimo veiksmai

### 1. Asmeninis veiksmų planas (susitarimas su kitais asmenimis):

- kas patikrina, ar jums viskas gerai;
- kam skambinama pirmiausia;
- kas padeda pasirūpinti maistu ar vaistais;
- kas turi namų raktą.

## 2. Būtiniausių priemonių sąrašas:

- maisto ir geriamojo vandens atsargos (bent 12 l);
- pirmosios pagalbos vaistinėlė;
- kasdien vartojami vaistai;
- asmens higienos priemonės;
- svarbūs dokumentai ir grynieji pinigai;
- žibintuvėlis ir atsarginės baterijos;
- generatorius;
- baterijomis veikiantis radijas;
- telefono įkroviklis ir įkrauta išorinė baterija;
- metų laikui ir oro sąlygoms tinkami drabužiai bei patogi, kojų nespaudžianti avalynė;
- šiltos antklodės arba vėsinimo priemonės.

Žmonės, kurie man padės nelaimės atveju:

Kas mane patikrins nelaimės atveju (vardas, tel. nr.):

Kas turi mano namų raktus:

Kas atveš maisto / vaistų / pasirūpins transportu:

Mano būtiniausi vaistai / daiktai (kur juos laikau namuose):

Asmeniniai daiktai / gyvūnų priežiūros priemonės:

Kur būsiu namuose (saugiausia vieta):

Svarbios mano sveikatos rizikos / simptomai, kuriems pasireiškus iškart skambinu pagalbai:

Mano specifiniai vaistai:

**Peržiūrėkite būtiniausių priemonių sąrašą ir užpildykite.**

Ką jau turiu:

Ko dar trūksta:

## 3 Ką daryti ekstremalios situacijos metu?

### 1. Bendri veiksmai:

- sekti oficialią informaciją: **savivaldybė, seniūnija, lt72.lt, GPIS, 112, LRT radijas, TV;**
- vadovautis savo iš anksto užpildytu planu;
- palaikyti ryšį su kaimynais ar artimaisiais;
- likti namuose, jei lauke nesaugu.

**Ko nedaryti:**

- neiti į lauką audros ar didelio karščio metu be reikalo;
- nenaudoti galimai užteršto vandens.

### 2. Kada nedelsiant kreiptis pagalbos:

- pablogėjus sveikatai;
- negalint išeiti iš namų;
- netekus šilumos, vandens ar maisto;
- kilus elektros ar užliejimo pavojui.

## 4 Ką daryti po ekstremalios situacijos?

**Veiksmų eiga atslūgus pavojui:**

**1.** įvertinti, ar saugu likti namuose;
**2.** patikrinti sveikatą ir maisto bei vandens likučius;
**4.** nenaudoti galimai nesaugaus šulinio ar tinklo vandens;
**5.** pranešti artimiesiems ir kaimynams, kad esate saugus (-i);
**6.** kreiptis į seniūniją ar socialinį darbuotoją, kad padėtų sutvarkyti padarinius ir susisiekti su atsakingomis tarnybomis dėl žalos, elektros tiekimo ar vandens tyrimų.

## 5 Kontaktai

**Bendrasis pagalbos numeris: 112**

Mano artimasis (vaikai / kiti): vardas, tel.

_____

Mano kaimynas: vardas, tel.

_____

Skuodo rajono savivaldybė / seniūnija:

_____

Mano socialinis darbuotojas: vardas, tel.

_____

Mano šeimos gydytojas / slaugytoja: vardas, tel.

_____

Socialinė pagalba / Slauga:

_____

Psichologinė pagalba:

_____

Lietuvos pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms interneto svetainė:

lt72.lt