MOBILIZACIJOS IR PILIETINIO PASIPRIEŠINIMO DEPARTAMENTAS PRIE KRAŠTO APSAUGOS MINISTERIJOS

Biudžetinė įstaiga, Giedraičių g. 41-101, LT-09303 Vilnius, tel. (+370 5) 210 3881, el. p. mobilizacija@kam.lt,
elektroninio pristatymo dėžutės adresas 188772390.
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 188772390

Pagal adresatų sąrašą 2025-04- Nr.

DĖL INFORMACINIO LEIDINIO „JEI KRIZĖ ARBA KARAS: KAIP ELGTIS?“ PASKELBIMO INTERNETO SVETAINĖSE

Atsižvelgdami į Mobilizacijos ir pilietinio pasipriešinimo departamento prie Krašto apsaugos ministerijos 2025-ųjų metų veiklos plano Nr. VL-44, patvirtinto Lietuvos Respublikos krašto apsaugos ministro 2025 m. vasario 10 d., 37 punktą, prašome informacinį (skaitmeninį) leidinį „Jei krizė arba karas: kaip elgtis?“ lietuvių, lenkų, rusų, ukrainiečių ir anglų kalbomis paskelbti ministerijų, savivaldybių ir joms pavaldžių įstaigų interneto svetainėse.

PRIDEDAMA:

1. Informacinis (skaitmeninis) leidinys „JEI KRIZĖ ARBA KARAS: KAIP ELGTIS?“ lietuvių kalba, 20 lapų.
2. Informacinis (skaitmeninis) leidinys „GDYBY NADSZEDŁ KRYZYS LUB WOJNA: JAK SIĘ ZACHOWAĆ?“ lenkų kalba, 20 lapų.
3. Informacinis (skaitmeninis) leidinys „ЕСЛИ КРИЗИС ИЛИ ВОЙНА: КАК СЕБЯ ВЕСТИ?“ rusų kalba, 20 lapų.
4. Informacinis (skaitmeninis) leidinys „ЯКЩО КРИЗА ЧИ ВІЙНА: ЯК ПОВОДИТИСЯ?“ ukrainiečių kalba, 20 lapų.
5. Informacinis (skaitmeninis) leidinys „IF WAR OR CRISIS COMES: WHAT SHOULD I DO?“ anglų kalba, 20 lapų.

Direktorius Virginijus Vitalijus Vilkelis

Marius Zemenskas, tel. 0 6 87 10 692, el. p. Marius.Zemenskas@kam.lt

MOBILIZACIJOS IR PILIETINIO PASIPRIEŠINIMO DEPARTAMENTO PRIE KRAŠTO APSAUGOS MINISTERIJOS
2025-04- RAŠTO NR. IS- ADRESATŲ SĄRAŠAS

1. Akmenės rajono savivaldybės administracija
2. Alytaus miesto savivaldybės administracija
3. Alytaus rajono savivaldybės administracija
4. Anykščių rajono savivaldybės administracija
5. Birštono savivaldybės administracija
6. Biržų rajono savivaldybės administracija
7. Druskininkų savivaldybės administracija
8. Elektrėnų savivaldybės administracija
9. Ignalinos rajono savivaldybės administracija
10. Jonavos rajono savivaldybės administracija
11. Joniškio rajono savivaldybės administracija
12. Jurbarko rajono savivaldybės administracija
13. Kaišiadorių rajono savivaldybės administracija
14. Kalvarijos savivaldybės administracija
15. Kauno miesto savivaldybės administracija
16. Kauno rajono savivaldybės administracija
17. Kazlų Rūdos savivaldybės administracija
18. Kėdainių rajono savivaldybės administracija
19. Kelmės rajono savivaldybės administracija
20. Klaipėdos miesto savivaldybės administracija
21. Klaipėdos rajono savivaldybės administracija
22. Kretingos rajono savivaldybės administracija
23. Kupiškio rajono savivaldybės administracija
24. Lazdijų rajono savivaldybės administracija
25. Marijampolės savivaldybės administracija
26. Mažeikių rajono savivaldybės administracija
27. Molėtų rajono savivaldybės administracija
28. Neringos savivaldybės administracija
29. Pagėgių savivaldybės administracija
30. Pakruojo rajono savivaldybės administracija
31. Palangos miesto savivaldybės administracija
32. Panevėžio miesto savivaldybės administracija
33. Panevėžio rajono savivaldybės administracija
34. Pasvalio rajono savivaldybės administracija
35. Plungės rajono savivaldybės administracija
36. Prienų rajono savivaldybės administracija
37. Radviliškio rajono savivaldybės administracija
38. Raseinių rajono savivaldybės administracija

39. Rietavo savivaldybės administracija
40. Rokiškio rajono savivaldybės administracija
41. Skuodo rajono savivaldybės administracija
42. Šakių rajono savivaldybės administracija
43. Šalčininkų rajono savivaldybės administracija
44. Šiaulių miesto savivaldybės administracija
45. Šiaulių rajono savivaldybės administracija
46. Šilalės rajono savivaldybės administracija
47. Šilutės rajono savivaldybės administracija
48. Širvintų rajono savivaldybės administracija
49. Švenčionių rajono savivaldybės administracija
50. Tauragės rajono savivaldybės administracija
51. Telšių rajono savivaldybės administracija
52. Trakų rajono savivaldybės administracija
53. Ukmergės rajono savivaldybės administracija
54. Utenos rajono savivaldybės administracija
55. Varėnos rajono savivaldybės administracija
56. Vilkaviškio rajono savivaldybės administracija
57. Vilniaus miesto savivaldybės administracija
58. Vilniaus rajono savivaldybės administracija
59. Visagino savivaldybės administracija
60. Zarasų rajono savivaldybės administracija
61. Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministerija
62. Lietuvos Respublikos užsienio reikalų ministerija
63. Lietuvos Respublikos energetikos ministerija
64. Lietuvos Respublikos susisiekimo ministerija
65. Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerija
66. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija
67. Lietuvos Respublikos teisingumo ministerija
68. Lietuvos Respublikos kultūros ministerija
69. Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerija
70. Lietuvos Respublikos ekonomikos ir inovacijų ministerija
71. Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija
72. Lietuvos Respublikos finansų ministerija
73. Lietuvos Respublikos krašto apsaugos ministerija
74. Lietuvos Respublikos aplinkos ministerija
75. Tautinių mažumų departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės

_____

JEI KRIZĖ ARBA KARAS:

KAIP ELGTIS

Informacinis leidinys, skirtas visiems Lietuvos gyventojams



Leidinio audio versiją

LEIDINĮ PARENGĖ:

LIETUVOS RESPUBLIKOS
KRAŠTO APSAUGOS MINISTERIJA

LEIDINYS PARENGTAS BENDRADARBIAUJANT SU:

LIETUVOS
KARIUOMENĖ

MOBILIZACIJOS IR PILIETINIO
PASIPRIEŠINIMO DEPARTAMENTAS PRIE
KRAŠTO APSAUGOS MINISTERIJOS

BLUE / YELLOW

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama
Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos
Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB)

ISBN 978-609-412-244-6

© Lietuvos Respublikos krašto apsaugos ministerija, 2024

Turinys

Kodėl šis leidinys svarbus? /4

1. Pasirengimas krizėms arba karui /5

- Kodėl pasiruošimas būtinas jau dabar? /5
- Ar tikrai būčiau naudingas? /5

2. Pasiruošimas taikos metu /6

- Kaip paruošti savo namus? /6
- Kaip šeimai pasirengti krizei ar karui? /7
- Kaip paruošti pirmosios pagalbos rinkinį? /8
- Kokiomis maisto atsargomis pasirūpinti iš anksto? /9
- Kas turi būti išvykimo krepšyje? /10
- Organizacijos „Blue / Yellow" ir ukrainiečių patarimai /12

3. Pilietinis pasipriešinimas /13

- Atsparumas ir dezinformacija /13
- Pilietinė valia /14

4. Kaip elgtis ištikus krizei ar kilus karui? /14

- Ką daryti, jei Lietuvai kiltų pavojus? /14
- Ką reikia žinoti, jeigu būtų paskelbta mobilizacija? /15
- Kaip elgtis karo padėties metu? /16
- Jei esate okupuotoje teritorijoje... /18
- Jei pasiryšite priešintis, turite teisę... /18
- Evakuacija /18

5. Psichologinė pagalba karo metu /19



Kodėl šis leidinys svarbus?

Lietuva gyvena vieną ilgiausių laisvės ir ekonominio pakilimo periodų per visą savo istoriją. Sukūrėme saugią ir stabilią visuomenę, esame stipri valstybė, priklausome galingiausioms pasaulio sąjungoms. Tačiau, kaip parodė mūsų ilga istorija ir dabartiniai įvykiai pasaulyje, saugumą ir nepriklausomybę reikia nuolat ginti ir stiprinti.

Nors ir esame stipriausio saugumo aljanso – NATO nariai ir turime tvirtus saugumo įsipareigojimus Europos Sąjungoje, kiekvienas iš mūsų turime atsakomybę būti pasiruošę pasirūpinti savo ir savo artimųjų saugumu krizės atveju. Šiame leidinyje rasite praktinių patarimų, kaip pasiruošti krizinėms situacijoms ir kaip elgtis joms įvykus, kaip išgyventi per pirmąsias 3 dienas, kol valstybės institucijos atkurs būtiniausias paslaugas arba suteiks reikiamą pagalbą. Dėl to labai svarbu, kad su šiuo leidiniu susipažintų kiekvienas Lietuvos gyventojas.

Mūsų stiprybė yra gebėjimas padėti vieni kitiems ir pasiruošimas bet kokioms grėsmėms. Išsaugokite šį leidinį – jūsų pasirengimas yra mūsų visų saugumo garantas.

Saugokime ir ginkime savo tėvynę, šeimą ir namus.



Pasirengimas krizėms arba karui

Kodėl pasiruošimas būtinas jau dabar?

Elektros ir vandens tiekimo sutrikimai, parduotuvių uždarymas, ryšio ir interneto nebuvimas – tai gali tapti realybe kilus krizei arba karui. Tokiomis sąlygomis sunku pasirūpinti maisto, vandens ar degalų atsargomis, gauti reikalingų vaistų ar susisiekti su artimaisiais. Todėl labai svarbu iš anksto pasirūpinti būtinais daiktais ir žinoti, kaip elgtis krizės metu.

Ar tikrai būčiau naudingas?

Stebėdami karą Ukrainoje, daugelis iš mūsų esame pagalvoję: ką daryčiau, jei tai nutiktų Lietuvoje? Kaip elgčiausi, kuo galėčiau būti naudingas ir kaip pasirūpinčiau artimaisiais? Kiekvienas pilietis gali prisidėti prie laisvės išsaugojimo ir kovos už ją. Ukrainos pavyzdys rodo, kad reikia tik noro – tikrai rasite, kaip savo žiniomis ir įgūdžiais prisidėti prie pasipriešinimo.

Štai, keli pavyzdžiai:

- Dirbate medicinos srityje, policijoje ar ugniagesių tarnyboje? Jūs būtumėte labai svarbūs gelbstint gyventojus ir užtikrinant tvarką krizės metu.
- Esate senjoras? Prisijunkite prie nevyriausybinių organizacijų, padėkite pažeidžiamiausiems visuomenės nariams.
- Dirbate žiniasklaidoje, mokslo srityje ar esate nuomonės formuotojas? Jūsų pagalba būtų neįkainojama informaciniame kare.

- Mokate valdyti droną? Jūsų įgūdžiai gali padėti stebint teritorijas arba sekant priešo judėjimą.
- Gyvenate užsienyje? Skleiskite informaciją savo šalyje, paneikite dezinformaciją, organizuokite paramą.

Daugiau apie kiekvieno iš mūsų vaidmenį rasite šio leidinio poskyryje „Ką reikia žinoti, jeigu būtų paskelbta mobilizacija?“.

Pasiruošimas taikos metu

Lietuva šiuo metu yra saugi, tačiau svarbu būti pasirengusiems bet kokiai situacijai – šios žinios ir įgūdžiai gali praversti įvairiomis krizinėmis aplinkybėmis.



Kaip paruošti savo namus?

Įsitikinkite, kad namuose yra šie daiktai:

- ☐ pirmosios pagalbos rinkinys;
- ☐ grynieji pinigai, geriausia smulkesniais banknotais;
- ☐ elektros atsargos: įkraunamos išorinės baterijos, akumuliatoriai;
- ☐ daugiafunkcis įrankis-peilis;
- ☐ šviesos šaltiniai: žibintuvėliai, žvakės;
- ☐ degtukai arba žiebtuvėliai;
- ☐ kelioninė dujinė viryklė maisto gamybai;
- ☐ radijo imtuvas su atsarginėmis baterijomis;
- ☐ gesintuvas;
- ☐ šiltos antklodės, miegmaišiai;
- ☐ išvykimo krepšys, jei prireiktų išvykti ar evakuotis.

Kaip šeimai pasirengti krizei ar karui?

Pasikalbėkite su šeimos nariais

Išsiaiškinkite, kas gali nutikti, ir pasitarkite, ką darytumėte pagal išvardytas pasiruošimo ir veiksmų gaires.

Įsidėmėkite saugiausias vietas nelaimės atveju

- Pasidomėkite, kur yra artimiausi kolektyvinės apsaugos statiniai ir priedangos.
- Išsiaiškinkite, kurios vietos namuose yra saugiausios. Informaciją apie tai rasite tolesniuose šio leidinio skyriuose.
- Jeigu turite rūsį ar požeminį garažą, įvertinkite galimybę jį pritaikyti saugiai asmeninei priedangai.



Pasirūpinkite vaikais

- Parodykite vaikams saugiausias namų vietas ir išmokykite juos, ką daryti nelaimės atveju.
- Turėkite edukacinių priemonių, spalvinimo knygelių, žaidimų, kad vaikai būtų užsiėmę ir toliau mokytųsi.
- Paruoškite žaislų ar kitų mėgstamų daiktų, kurie padėtų sumažinti stresą.
- Užtikrinkite pakankamas ilgai galiojančio maisto atsargas kūdikiams.

Pasirūpinkite senjorais

- Užtikrinkite, kad senjorai, jei reikia, turėtų pakankamai vaistų bent mėnesiui.
- Turėkite pasiruošę vežimėlius ar kitas mobilumo priemones, kad galėtumėte lengvai pervežti senjorus, jei reikės evakuotis.
- Pasirūpinkite, kad senjorai turėtų svarbiausių kontaktų sąrašą ir galėtų susisiekti su artimaisiais ir specialiosiomis tarnybomis.

Pasirūpinkite žmonėmis su negalia

- Paruoškite būtinus medicinos reikmenis ir prietaisus, pvz.: papildomas baterijas klausos aparatams, neįgaliųjų vežimėlius, komunikacijos priemones ir kitus būtinus daiktus.
- Turėkite planą, kaip evakuotis su pagalbos priemonėmis ar be jų, jei jos bus prarastos ar sugadintos.



Pasirūpinkite augintiniais

- Turėkite sauso maisto atsargų savo augintiniui, paskiepykite gyvūną nuo pasiutligės, turėkite jo transportavimo dėžę, pavadėlį, antsnukį; gyvūnui ant kaklo užkabinkite ženklą su jo vardu ir dviejų žmonių kontaktais.
- Jei įmanoma, iš anksto susitarkite su draugais ar šeimos nariais, gyvenančiais saugioje vietoje, dėl gyvūno priežiūros.

Pasirenkite šeimos veiksmų planą

- Numatykite dvi susitikimo vietas šeimos nariams, jei nutiktų nelaimė ir reikėtų palikti namus: vieną lauke ir kitą pas artimus žmones.
- Sutarkite, kaip veiksite, jei krizės atveju būsite skirtingose vietose.
- Įsidėmėkite artimųjų telefonų numerius, taip pat susitikimo vietų adresus.
- Būkite paruošę automobilį galimai evakuacijai. Važinėkite su pilnu degalų baku ir papildykite jį, kai šis ištuštėja iki pusės. Turėkite galiojantį draudimą ir techninės apžiūros rezultatų kortelę (ataskaitą). Iš automobilio niekada neišimkite pirmosios pagalbos rinkinio ir gesintuvo.

Kaip paruošti pirmosios pagalbos rinkinį?



Kiekvienam šeimos nariui rekomenduojama turėti:

- standartinį pirmosios pagalbos rinkinį (tokį kaip automobilyje);
- 2 turniketus;
- papildomų svarbiausių medikamentų ir reguliariai vartojamų vaistų.

Rekomenduojami papildomi vaistai:

- skausmą ir karščiavimą mažinantys vaistai, pvz.: ibuprofenas 400 mg, paracetamolis 500 mg ar kt.;
- vaistai virškinimo sistemai gerinti: vaistai nuo viduriavimo, pvz., loperamidas 2 mg, nuo vidurių užkietėjimo, pvz., bisakodilis 5 mg, nuo padidėjusio skrandžio rūgštingumo, pvz., omeprazolis 20 mg;
- vaistai nuo alergijos ar kiti antihistamininiai vaistai, pvz., bilastinas 20 mg;
- antiseptikas;
- kasdien vartojami šeimos narių vaistai (atkreipkite dėmesį į galiojimo datą).



Kokiomis maisto atsargomis pasirūpinti iš anksto?

- ☐ Mėsos konservai
- ☐ Liofilizuotas (šaltyje džiovintas) maistas
- ☐ Džiovinta mėsa
- ☐ Baltymų ir angliavandenių mišiniai (juos dažniausiai vartoja sportininkai)
- ☐ Riešutai ar iš jų gaminama chalva
- ☐ Juodasis šokoladas
- ☐ Javainių ir baltyminiai batonėliai
- ☐ Džiovinti duonos traškučiai ir grūdų trapučiai
- ☐ Džiovinti vaisiai ar jų mišiniai
- ☐ Avižiniai dribsniai

Visus šiuos produktus laikykite sausoje, tamsioje vietoje. Turėkite tiek maisto atsargų, kad jūsų šeimai užtektų bent 3 paroms.

Kaip kaupti, atnaujinti ir saugoti maisto atsargas?

- Kaupdami atsargas, pirmenybę teikite įprastiems ir mėgstamiems produktams.
- Sekite maisto galiojimo datą.
- Pagalvokite, kaip gamintumėte maistą, jei nutrūktų elektros ar vandens tiekimas. Turėkite produktų, kurie tinkami vartoti be vandens ar nepašildyti.

Pasirūpinkite vandens atsargomis namuose

- Žmogui 3 paroms reikia turėti apie 9–12 litrų vandens (maistui ir higienai).
- Tualeto bakelyje esantis vanduo, jei nėra užsistovėjęs, taip pat tinkamas vartoti.
- Įsigykite kelioninį vandens filtrą arba vandens valymo tablečių – tai leistų vartoti vandens telkinių vandenį.



Kas turi būti išvykimo krepšyje?

Išvykimo krepšys – tai talpi, tvirta ir patogi kuprinė arba krepšys. Į jį sudėkite būtiniausius daiktus pagal toliau rekomenduojamus sąrašus.

PRIVALOMA

1. Maisto davinys 3 paroms
2. Vanduo 3 paroms
3. Vandens valymo filtras arba tabletės
4. Pirmosios pagalbos rinkinys ir vandenilio peroksido tirpalas
5. Miegmaišis arba tvirtas pledas
6. Būtiniausių rūbų komplektas
7. Svarbiausi dokumentai, grynieji pinigai, juvelyrika

SVARBU

1. Vandeniui atsparūs dėklai gryniesiems pinigams, juvelyrikai ir dokumentams
2. Galvos žibintuvėlis su papildomais elementais
3. Radijo imtuvas su papildomais elementais
4. Daugiafunkcis įrankis-peilis
5. Degtukai ir (arba) žiebtuvėlis, sudėti į vandeniui atsparią dėžutę
6. Išorinė baterija telefonui krauti ir krovimo laidas
7. Atspausdintos artimųjų nuotraukos (jei prireiktų jų ieškoti)

PAPILDOMA

1. Hipoterminė antklodė
2. Turistinis audinys (pastogei)
3. Drabužiai persirengti
4. 12 l vandens mažuose buteliukuose
5. Tualeto reikmenys
6. Pieštukas ir užrašų knygutė
7. Išorinės baterijos ir nešiojamieji įkrovikliai
8. Stalo įrankių rinkinys ir lengva lėkštė
9. Respiratorius
10. Virvė (bent 3 m)
11. Žiūronai
12. Maistas kūdikiams, sauskelnės, drėgnos servetėlės
13. Žaislai ar knygos vaikams
14. Apsauginė skarelė
15. Tvirtas karabinas (laikiklis)
16. Siuvimo reikmenų rinkinys
17. Lietpaltis
18. Cigaretės (kaip mainų objektas)
19. Metalinė lankstoma viela (bent 2 m)



Organizacijos „Blue / Yellow“ ir ukrainiečių patarimai

- **Draugiški santykiai su kaimynais.** Susipažinkite, plėtokite gerus santykius su kaimynais, sužinokite, kokių įgūdžių jie turi ir kuo galite būti naudingi vieni kitiems.
- **Atsakomybė už bendruomenę.** Krizių metu labai reikalingi lyderiai. Jei esate tokio asmenybės tipo žmogus, tobulinkite lyderystės įgūdžius.
- **Psichologinis pasiruošimas.** Stenkitės žvelgti į priekį ir numatyti, kas gali atsitikti. Ruoškitės ir praktiškai, ir psichologiškai. Jei jaučiate didelį nerimą, kalbėkite apie tai su žmonėmis, kuriais pasitikite.
- **Degalų atsargos.** Jei turite galimybę, saugiai laikykite apie 100 l degalų atsargas. Atkreipiame dėmesį, kad dyzeliną reikia keisti bent kas 6 mėnesius.
- **Maisto ruošimo įranga.** Turėkite vandens ir maisto virimo įrangą, kurios minimali talpa – vienas litras.
- **Laikykitės griežtos higienos.** Kai tik yra galimybė, visada plaukite rankas.
- **Įrankiai.** Turėkite darbo įrankių rinkinį (atsuktuvai, replės ir kt.) arba bent vieną gerą metalinį kastuvą ir peilį.
- **Elektros atsargos.** Turėkite bent po kelias įkraunamas išorines baterijas kiekvienam šeimos nariui.
- **Rašymo priemonės.** Turėkite popieriaus, rašiklių ir žymiklių.
- **Kompasas.** Turėkite paprastą veikiantį kompasą ir išmokite juo naudotis.
- **Plaukų džiovintuvas.** Jei tik yra galimybė, krizinės situacijos metu pasiimkite jį. Ukrainiečiai džiovintuvą naudojo batams, kojinėms, rūbams džiovinti, kai tik turėdavo elektros.

„Blue / Yellow“ jau 10 metų remia Ukrainos kovą už laisvę.

Galite paremti skambindami

1482

(5 Eur) arba kitais būdais –
www.blue-yellow.lt





Pilietinis pasipriešinimas

Pilietinis pasipriešinimas gali būti dvejopas:

- neginkluotas pasipriešinimas (piliečių dalyvavimas valstybės gynyboje naudojant nekarines, nesmurtines priemones);
- ginkluotas pasipriešinimas (piliečių dalyvavimas valstybės gynyboje naudojant karines priemones, prisijungiant prie Lietuvos ginkluotųjų pajėgų).

Atsparumas ir dezinformacija



Kuo mes atsparesni, tuo sunkiau priešams padaryti mums žalos. Todėl **BŪTINA** kritiškai vertinti visą gaunamą informaciją.

Patarimai, kaip išvengti dezinformacijos spąstų

- **Tikrinkite informaciją savarankiškai.** Visada patys ieškokite informacijos ir patikrinkite informaciją, kurią gaunate.
- **Naudokite kelis šaltinius.** Netikėkite gandais ir visada naudokite daugiau nei vieną patikimą šaltinį, kad patikrintumėte informaciją.
- **Neskleiskite nepagrįstų gandų.** Jei nesate tikri, kad informacija patikima, neskleiskite jos toliau.
- **Reaguokite į dezinformaciją.** Jei susidūrėte su melaginga informacija, pateikite faktus ir paneikite ją, taip padėsite apsaugoti kitus piliečius.
- **Įsidėmėkite!** Jei Lietuvą užpultų kita šalis, niekada nepasiduotume. Visa informacija apie pasipriešinimo nutraukimą būtų melaginga.

Pilietinė valia

Potencialus agresorius, matydamas visuomenės pasiryžimą priešintis, gali būti labiau linkęs atsisakyti ketinimų įsiveržti.

Pilietinę valią stiprinsite:

- puoselėdami patriotines vertybes šeimoje;
- domėdamiesi valstybės gyvenimu ir dalyvaudami jame, palaikydami demokratinius procesus;
- dalyvaudami nevyriausybinių organizacijų veikloje;
- domėdamiesi valstybės istorija, kultūra, papročiais.

Kaip elgtis ištikus krizei ar kilus karui?



Ką daryti, jei Lietuvai kiltų pavojus?

- Pasistenkite išlaikyti ramybę ir susikaupimą.
- Išgirdę sirenas ar kitokius pavojaus signalus, įjunkite nacionalinę televiziją ar radiją, sekite patikimus, oficialius informacijos šaltinius – valstybės institucijų skelbiamas naujienas.
- Žiniasklaidos kanalais arba mobiliuoju telefonu gavę pranešimą apie krizę ar pavojų, vadovaukitės nurodymais.
- Be ypatingos priežasties neišvykite iš namų.
- Jei įmanoma, tęskite darbą, ypač jei dirbate įmonėje ar įstaigoje, teikiančioje būtinąsias paslaugas.

Ką reikia žinoti, jeigu būtų paskelbta mobilizacija?

Lietuvos Respublikos Seimas gali nuspręsti paskelbti šalyje mobilizaciją, kad padidintų Lietuvos galimybes apsiginti. Paskelbus mobilizaciją, visuomenė turi susitelkti, kad būtų užtikrintos gyvybiškai svarbios valstybės funkcijos. Paskelbus mobilizaciją, galite būti kviečiami padėti įvairiais būdais.

Valstybės tarnautojams

- Jei priklausote civilinio mobilizacinio personalo rezervui (CMPR), veikite pagal savo darbovietės mobilizacijos planą.
- Jei nepriklausote CMPR, rūpinkitės artimųjų saugumu ir eikite į darbą.

Karo prievolininkams ir buvusiems profesinės karo tarnybos kariams

- Jei esate įrašytas į CMPR, laikykitės darbovietės mobilizacijos plano. Jei nežinote, ar esate įrašytas, vadinasi, nesate CMPR sąrašuose.
- Jei nesate įrašytas į CMPR, rūpinkitės artimųjų saugumu, eikite į darbą ir klausykite informacijos per visuomenės informavimo priemones.

Įmonių, institucijų ar kitų organizacijų darbuotojams

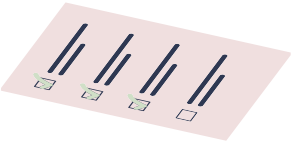
Jei jūsų organizacija nutraukė veiklą, jūsų paslaugų gali prašyti savivaldybės administracija.

Medicinos srities darbuotojams, policininkams, ugniagesiams

Toliau vykdykite savo tiesiogines pareigas, nebent bus nurodyta kitaip.

Ginklą turintiems piliečiams

Jei nesate karo prievolininkas, CMPR narys ar šaulys, laukite valdžios pranešimų dėl tolesnių veiksmų.



Komendantūros nariams

Jei esate įtraukti į komendantūrų sąrašus ir turite karinių įgūdžių, saugosite savo gyvenamojoje vietovėje esančius svarbius objektus, užtikrinsite, kad būtų laikomasi komendanto valandos, stebėsite aplinką ar atliksite kitas Lietuvos kariuomenės pavestas užduotis.

Nedirbantiems asmenims, neturintiems ginklo ir nepriklausantiems CMPR ar šauliams, aktyviems piliečiams

- Prisijunkite prie savanoriškų organizacijų (Raudonojo Kryžiaus, „Carito“, Maltiečių ordino, „Maisto banko“).

LIETUVOS RAUDONASIS KRYŽIUS

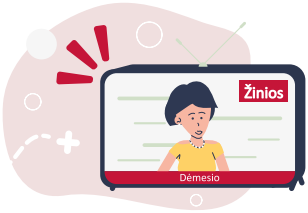
caritas

Maltiečiai

Maistobankas

- Padėkite savo savivaldybei: prisidėkite prie administracijos direktoriaus skiriamų darbų, kad kartu užtikrintume valstybės pasirengimą gynybai ar kitas gyvybiškai svarbias funkcijas.

Kaip elgtis karo padėties metu?



Užpuolus priešui, kilus oro pavojui ar kitoms karinėms grėsmėms

- Įsijunkite televiziją ar radiją ir klausykitės oficialių valstybės žinių.
- Išlaikykite ramybę, nesinervinkite ir perspėkite artimuosius bei kaimynus.
- Be ypatingos priežasties neišvykite iš savo gyvenamosios vietos.
- Gavę nurodymą slėptis, apsirenkite, pasiimkite iš anksto parengtą išvykimo krepšį ir skubėkite į nurodytą apsaugai nuo karo grėsmių pritaikytą priedangą.
- Jei liekate namuose, išjunkite šviesą, užtraukite užuolaidas, langų stiklus apklijuokite lipnia juosta, įleiskite į vidų augintinius, slėpkitės kambaryje be langų arba rūsyje. Jei slepiatės rūsyje, praneškite apie tai kaimynams arba draugams.

Kai šalia aidi šūviai ar vyksta susišaudymas

- Jei esate lauke, nebėkite, griūkite ant žemės ir rankomis prisidenkite galvą.
- Kol aidi šūviai, stenkitės kuo labiau prisispausti prie žemės, o jiems nurimus, šliaužkite į saugesnę vietą (požeminę perėją, rūsį, griovį ir pan.).
- Pasigirdus šūviams jūsų name, nesiartinkite prie langų.
- Jei jums būnant namuose pasigirsta susišaudymas, griūkite ant grindų, nušliaužkite išjungti šviesos, nepastebėti užtraukite užuolaidas, šliaužkite į patalpą be langų (pvz., vonios kambarį).
- Jei namuose nesaugu, eikite į artimiausią kolektyvinės apsaugos statinį, kur jums bus suteiktas prieglobstis ir pagalba.

Sprogimo vietoje (arba po sprogimo)

- Griūkite ant žemės ir rankomis prisidenkite galvą, jei yra galimybė, pasinaudokite bet kokia tinkama priedanga.
- Nugriaudėjus sprogimui, neskubėkite palikti priedangos.
- Jei sprogimas įvyko pastate, naudokitės avariniais išėjimais. Naudotis liftais draudžiama.
- Jei yra sužeistų asmenų, padėkite jiems evakuotis į saugią vietą ir suteikite pirmąją pagalbą.
- Nelieskite įtartino daikto ar sprogmens.
- Padėkite valyti griuvėsius, kelius, šalinti oro antpuolio padarinius.

Jeigu jūsų mieste ar gyvenvietėje pasirodė priešo kariai

- Stenkitės išlikti ramūs.
- Jei matote kieme karius, nesiartinkite prie jų.
- Pasirūpinkite vaikais, neleiskite jų į lauką.
- Nefilmuokite ir nefotografuokite priešo karių arba darykite tai nepastebimai.
- Kalbėdami su ginkluotu žmogumi nelaikykite rankų kišenėse, nedarykite staigių judesių. Nesiginčykite su žmogumi, kurio rankose ginklas.

- Jei į jūsų namus atėję ginkluoti žmonės ketina juose įsikurti, išeikite iš namų.
- Jei jums reikia į miestą, verčiau eikite pėsčiomis, o ne važiuokite automobiliu.

Jei esate okupuotoje teritorijoje...

- evakuokitės į Lietuvos kariuomenės kontroliuojamą šalies dalį;
- toliau laikykitės Lietuvos Respublikos įstatymų;
- nesikliaukite okupacinėmis pajėgomis;
- atsiribokite nuo priešo sprendimų ir veiksmų;
- nedalyvaukite priešo demonstracijose ir kampanijose, neduokite priešui interviu ir neleiskite filmuoti savęs;
- nedalyvaukite neteisėtuose rinkimuose ar referendumuose.

Jei pasiryšite priešintis, turite teisę...

- bendradarbiaudami su Lietuvos kariuomene, vykdyti ginkluotą pasipriešinimą (įskaitant sabotažą) priešo pajėgoms;
- vykdyti pilietinio nepaklusnumo akcijas, pvz., nesilaikyti okupacinių pajėgų priimtų įstatymų;
- atsisakyti stoti į priešo gretas ir dirbti jam;
- organizuoti masinius streikus ir juose dalyvauti;
- remti rezistencinį judėjimą.

Evakuacija

- Atidžiai klausykite pranešimo apie evakuacijos procesą. Užsirašykite evakuacijos vietą, kryptį ir surinkimo punktą.
- Išjunkite elektrą, užsukite dujų ir vandens sklendes, uždarykite langus, užrakinkite namų duris.
- Visur su savimi turėkite asmens tapatybės kortelę arba pasą.
- Naudokitės valdžios rekomenduotais maršrutais ir venkite nežinomų kelių.



- Jei neturite galimybės naudotis savo transporto priemone, eikite į artimiausią surinkimo punktą.
- Apie evakuaciją praneškite savo šeimai.
- Su savimi pasiimkite išvykimo krepšį.



Psichologinė pagalba karo metu

Daugelis žmonių karo metu kenčia nuo nežinomybės, nesaugumo, nerimo, baimės ir nuovargio. Psichologai pataria, kaip valdyti save kritinėmis situacijomis ir kaip padėti savo artimiesiems.

- Palaikykite socialinius ryšius: dalykitės jausmais, mintimis su savo artimaisiais, išklausykite vienas kitą.
- Kiek įmanoma, laikykitės įprastos rutinos, įpročių ir asmeninės higienos.
- Pasirūpinkite savo fizine sveikata: tinkama mityba, miego režimu, fiziniu aktyvumu.
- Naudokite jums tinkamus atsipalaidavimo būdus, pvz.: meditaciją, relaksacijos ar kvėpavimo pratimus.
- Jeigu pastebėjote, kad jūsų artimasis patiria itin stiprų stresą:
  - stenkitės prakalbinti jį, palaikykite akių kontaktą, sakykite: ar girdi mane, pažiūrėk į mane, suspausk mano ranką;
  - nevartokite žodžių *nusiramink*, *susiimk*;
  - nenaudokite smurto ir agresijos;
  - parodykite palaikymą: aš esu su tavim, pasirūpinsiu tavimi, tu ne vienas, aš tavęs nepaliksiu;
  - skirkite jam kelias lengvas užduotis, pvz., atsigerk vandens.
- Kreipkitės profesionalios psichologinės pagalbos, jei gana ilgai jūs arba jūsų artimasis nesijaučiate gerai.

Įsitraukimo į valstybės gynybą būdai

Norėdami prisidėti prie Lietuvos saugumo stiprinimo ir kartu įgyti bazinių ginklo valdymo, darbo komandoje, pirmosios pagalbos ir kitų žinių, praversiančių įvairiose gyvenimo situacijose ir padėsiančių apsaugoti artimuosius, galite pasirinkti skirtingas tarnybos Lietuvos kariuomenėje formas ar narystę Lietuvos šaulių sąjungoje.

NUOLATINĖ PRIVALOMOJI PRADINĖ KARO TARNYBA

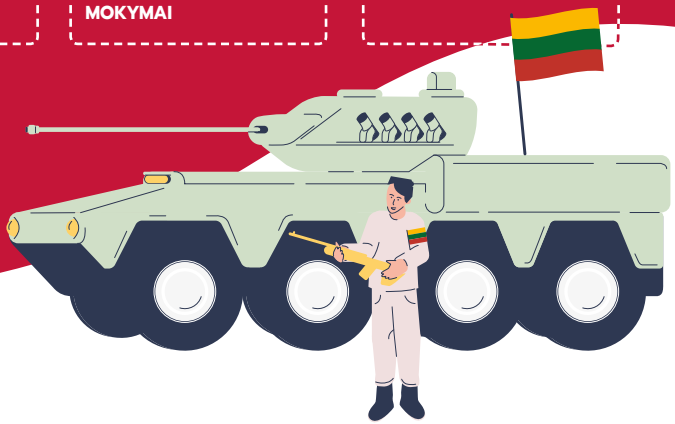
LIETUVOS KARIUOMENĖS KRAŠTO APSAUGOS SAVANORIŲ PAJĖGOS

LIETUVOS ŠAULIŲ SĄJUNGA

KARO KOMENDANTŪROS

JAUNESNIŲJŲ KARININKŲ VADŲ MOKYMAI

GENEROLO JONO ŽEMAIČIO LIETUVOS KARO AKADEMIJA



Maketavo Krašto apsaugos ministerijos bendrųjų reikalų departamento
Vaizdinės informacijos skyrius, Totorių g. 25, LT-01121 Vilnius

GDYBY NADSZEDŁ KRYZYS LUB WOJNA:

JAK SIĘ ZACHOWAĆ

Poradnik informacyjny przeznaczony dla wszystkich mieszkańców Litwy



PUBLIKACJA OPRACOWANA PRZEZ:

MINISTERSTWO OBRONY
NARODOWEJ REPUBLIKI
LITEWSKIEJ

PUBLIKACJA OPRACOWANA WE WSPÓŁPRACY Z:

WOJSKO
LITEWSKIE

DEPARTAMENT MOBILIZACJI I
OPORU SPOŁECZNEGO
PRZY MINISTERSTWIE OBRONY
NARODOWEJ

BLUE / YELLOW

Informacje bibliograficzne dotyczące publikacji:
Litewska Biblioteka Narodowa im. Martynasa Mažvydasa
Krajowy bank danych bibliograficznych (NBDB)

ISBN 978-609-412-248-4

© Ministerstwo Obrony Narodowej Republiki Litewskiej
2024

Spis treści

Dlaczego warto zapoznać się z niniejszą publikacją? /4

1. Jak się przygotować się na kryzys lub wojnę? /5

- Dlaczego warto zacząć przygotowania już teraz? /5
- Czy naprawdę mogę być przydatna (-y)? /5

2. Przygotowania w czasie pokoju /6

- Jak przygotować swój dom? /6
- Jak na kryzys lub wojnę przygotować rodzinę? /7
- Jak przygotować zestaw pierwszej pomocy? /8
- Jakie zapasy żywności należy zgromadzić? /9
- Co powinno znaleźć się w plecaku ewakuacyjnym? /10
- Porady od organizacji Blue / Yellow i Ukraińców /12

3. Obywatelski ruch oporu /13

- Odporność i dezinformacja /13
- Postawa obywatelska /14

4. Jak sobie radzić w obliczu kryzysu lub wojny? /14

- Co robić, jeżeli Litwa znajdzie się w niebezpieczeństwie? /14
- Co robić w przypadku ogłoszenia mobilizacji? /15
- Stan wojenny. Co robić? /16
- Jeżeli znajdujesz się na terytorium okupowanym... /18
- Jeżeli zdecydujesz się stawić opór, masz prawo... /18
- Ewakuacja /18

5. Pomoc psychologiczna w czasie wojny /19



Dlaczego warto zapoznać się z niniejszą publikacją?

Litwa przeżywa jeden z najdłuższych okresów wolności i wzrostu gospodarczego w całej swojej historii. Zbudowaliśmy bezpieczne i stabilne społeczeństwo, jesteśmy silnym państwem, należymy do najpotężniejszych sojuszów na świecie. Jednak, jak pokazała nasza długa historia i obecne wydarzenia na świecie, bezpieczeństwa i niepodległości należy bronić i wzmacniać nieustannie.

Pomimo tego, że jesteśmy członkami NATO, najsilniejszego sojuszu zapewniającego bezpieczeństwo, a Unia Europejska powzięła poważne zobowiązania w zakresie obronności, każdy z nas w obliczu kryzysu ma obowiązek zadbać o bezpieczeństwo własne i swoich bliskich. W niniejszej publikacji znajdziesz praktyczne porady, jak przygotować się na sytuacje kryzysowe i jak zachować się w przypadku ich wystąpienia, jak przetrwać pierwsze 3 dni do czasu przywrócenia przez urzędy państwowe świadczenia podstawowych usług lub udzielenia niezbędnej pomocy. Dlatego bardzo ważne jest, aby każdy mieszkaniec Litwy zapoznał się z niniejszą publikacją.

Nasza siła tkwi w gotowości do niesienia wzajemnej pomocy i zależy od tego, w jakim stopniu będziemy przygotowani stawić czoła wszelkim zagrożeniom. Prosimy o zachowanie tej publikacji – Państwa przygotowanie jest gwarancją bezpieczeństwa ogółu.

Chrońmy i brońmy naszą ojczyznę, rodzinę i dom.



Jak się przygotować na kryzys lub wojnę?

Dlaczego warto przygotowywać się już teraz?

Przerwy w dostawie prądu i wody, zamknięte sklepy, brak łączności i Internetu – taki scenariusz może się ziścić, jeśli dojdzie do wybuchu kryzysu lub wojny. W takiej sytuacji trudno o żywność, wodę czy paliwo, niezbędne leki czy kontakt z bliskimi. Dlatego bardzo ważne jest, aby zawczasu zaopatrzyć się w niezbędne rzeczy i zdobyć wiedzę na temat tego, jak postępować w sytuacji kryzysowej.

Czy naprawdę mogę być przydatna (-y)?

Obserwując wojnę w Ukrainie, wielu z nas zastanawia się: co bym zrobił, gdyby do czegoś podobnego doszło na Litwie? Jak bym się zachował, czy mógłbym być przydatny i w jaki sposób zaopiekowałbym się bliskimi? Każdy obywatel może zaangażować się w ochronę wolności i walki o nią. Przykład Ukrainy pokazuje, że wystarczy wola i chęć – na pewno znajdziesz sposób, by swoją wiedzą i umiejętnościami wesprzeć ruch oporu.

Oto kilka przykładów:

- Pracujesz w służbie zdrowia, policji lub straży pożarnej? Twoja praca na rzecz ratowania ludzi i zapewnienia porządku w czasie kryzysu byłaby nieoceniona.
- Jesteś seniorem? Dołącz do organizacji pozarządowych i pomóż najsłabszym przedstawicielom społeczeństwa.
- Pracujesz w mediach, jesteś naukowcem, a może influencerem? Twoja pomoc byłaby nieoceniona w wojnie informacyjnej.

- Potrafisz latać dronem? Twoje umiejętności mogą pomóc monitorować obszary lub śledzić ruchy wroga.
- Mieszkasz za granicą? Rozpowszechniaj informacje w swoim kraju, walcz z dezynformacją, organizuj wsparcie.

Więcej o roli każdego z nas można przeczytać w rozdziale „Co robić w przypadku ogłoszenia mobilizacji?".

Przygotowanie w czasie pokoju

Litwa jest obecnie bezpieczna, jednak ważne jest, aby być przygotowanym na każdą sytuację – ta wiedza i umiejętności mogą przydać się w różnych sytuacjach kryzysowych



Jak przygotować swój dom?

Upewnij się, że masz w domu następujące rzeczy:

- ☐ zestaw pierwszej pomocy;
- ☐ gotówkę, najlepiej w banknotach o mniejszych nominałach;
- ☐ zapasy energii elektrycznej: baterie zewnętrzne wielokrotnego ładowania, akumulatory;
- ☐ nóż wielofunkcyjny;
- ☐ źródła światła: latarki, świece;
- ☐ zapałki lub zapalniczki;
- ☐ podróżną kuchenkę gazową do gotowania;
- ☐ radio z zapasowymi bateriami;
- ☐ gaśnicę;
- ☐ ciepłe koce, śpiwory;
- ☐ plecak ewakuacyjny na wypadek konieczności wyjazdu lub ewakuacji.

Jak na kryzys lub wojnę przygotować rodzinę?

Porozmawiaj z członkami rodziny

Rozważcie różne scenariusze, korzystając z poniższych wytycznych dotyczących gotowości i działań, poradźcie się, jakie by były Wasze działania.

Zapamiętaj najbardziej bezpieczne miejsca na wypadek zagrożenia

- Dowiedz się, gdzie znajdują się najbliższe schrony i obiekty ochrony zbiorowej.
- Ustalcie, które miejsca w domu są najbezpieczniejsze. Informacje na ten temat można znaleźć w kolejnych rozdziałach niniejszej publikacji.
- Jeśli masz piwnicę lub garaż podziemny, rozważ przekształcenie tych pomieszczeń w bezpieczny schron indywidualny.



Zadbaj o dzieci

- Pokaż dzieciom najbardziej bezpieczne miejsca w domu i poinstruuj je, jak postępować w sytuacji zagrożenia.
- Przygotuj materiały edukacyjne, książeczki do kolorowania i gry, które zajmą dzieci i pozwolą im kontynuować naukę.
- Przygotuj zabawki lub inne ulubione rzeczy, które pomogą złagodzić stres. Zaopatrz się w odpowiednie zapasy żywności długoterminowej dla niemowląt.

Zadbaj o seniorów

- Upewnij się, że seniorzy, w razie potrzeby, będą mieli wystarczającą ilość leków przynajmniej na miesiąc.
- Przygotuj wózki lub inne urządzenia ułatwiające poruszanie się, aby móc łatwo przewieźć seniorów, jeśli zajdzie potrzeba ewakuacji.
- Upewnij się, że seniorzy mają listę ważnych kontaktów i mogą skontaktować się z bliskimi osobami oraz służbami ratunkowymi.

Zadbaj o osoby niepełnosprawne

- Przygotuj niezbędne środki i sprzęt medyczny: dodatkowe baterie do aparatów słuchowych, wózki inwalidzkie, urządzenia ułatwiające poruszanie się i inne niezbędne rzeczy.
- Przygotuj plan ewakuacji (ze środkami pomocy lub bez nich, jeśli zostaną one utracone lub uszkodzone).



Zadbaj o zwierzęta

- Przygotuj dla swojego zwierzaka zapas suchej karmy, zaszczep zwierzę przeciwko wściekliźnie, zabierz ze sobą transporter, smycz, kaganiec; zawieś na szyi zwierzaka zawieszkę z jego imieniem i kontaktami dwóch osób.
- Jeśli to możliwe, umów się z przyjaciółmi lub członkami rodziny, którzy mieszkają w bezpiecznym miejscu, o opiekę nad zwierzęciem.

Opracuj plan działania rodziny

- Ustal z członkami rodziny dwa miejsca spotkań na wypadek sytuacji kryzysowej i konieczności opuszczenia domu: jedno w terenie i jedno u bliskich osób.
- Uzgodnijcie, co zrobicie, jeżeli w sytuacji kryzysowej będziecie przebywali w różnych miejscach.
- Zapamiętaj numery telefonów bliskich osób oraz adresy miejsc spotkań.
- Przygotuj samochód na ewentualną ewakuację. Zatankuj do pełna, zbiornik paliwa uzupełniaj, gdy będzie on w połowie pusty. Miej ważne ubezpieczenie i kartę wyników przeglądu technicznego. Nigdy nie wybieraj z samochodu apteczki i gaśnicy.

Jak przygotować zestaw pierwszej pomocy?



Zalecane jest, aby każdy członek rodziny posiadał:

- standardowy zestaw pierwszej pomocy (taki jak w samochodzie);
- 2 opaski uciskowe;
- niezbędne, dodatkowe środki i wyroby medyczne, regularnie stosowane leki.

Zalecane leki dodatkowe:

- leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, np.: ibuprofen 400 mg, paracetamol 500 mg lub in.;
- leki na układ trawienny: leki przeciwbiegunkowe, np., loperamid 2 mg, leki na zaparcia, np., bisakodil 5 mg, leki na zwiększoną kwasowość żołądka, np., omeprazol 20 mg;
- leki na alergie lub inne leki przeciwhistaminowe, np., bilastin 20 mg;
- preparat antyseptyczny;
- leki, które członkowie rodziny zażywają codziennie (należy zwrócić uwagę na datę ważności).

O jakie zapasy żywności zadbać zawczasu?



- ☐ Konserwy mięsne;
- ☐ żywność liofilizowana (suszona po zamrożeniu);
- ☐ suszone mięso;
- ☐ suplementy węglowodanowo-białkowe (spożywane głównie przez sportowców);
- ☐ orzechy i chałwa z orzechów;
- ☐ gorzka czekolada;
- ☐ batony zbożowe i proteinowe;
- ☐ suszone chipsy chlebowe i chlebki zbożowe;
- ☐ suszone owoce i ich mieszanki;
- ☐ płatki owsiane.

Wszystkie te produkty przechowuj w suchym i ciemnym miejscu. Zaopatrz się w wystarczającą ilość żywności, aby Twojej rodzinie starczyło jej co najmniej na 3 dni.

Jak gromadzić, odnawiać i przechowywać zapasy żywności?

- Gromadź głównie te produkty, które lubisz i spożywasz najczęściej.
- Śledź daty ważności żywności.
- Pomyśl o tym, jak będziesz gotować w warunkach braku prądu lub wody. Zaopatrz się w produkty, które można spożywać na sucho i bez konieczności podgrzewania.

Zadbaj o zapasy wody w domu

- Jedna osoba potrzebuje około 9-12 litrów wody (jedzenie i higiena) na 3 doby.
- Woda w zbiorniku toalety także nadaje się do użycia, jeżeli nie jest nieświeża.
- Kup podróżny filtr do wody lub tabletki do uzdatniania wody, aby móc korzystać z wody pobranej ze zbiorników wodnych.



Co powinno znaleźć w plecaku ewakuacyjnym?

Plecak ewakuacyjny – to pojemny, mocny i wygodny plecak (lub torba). Umieść w nim niezbędne rzeczy zgodnie z poniższymi zaleceniami.

NIEZBĘDNE

1. Posiłki na 3 doby
2. Woda na 3 doby
3. Filtr lub tabletki do uzdatniania wody
4. Apteczka i woda utleniona
5. Śpiwór lub koc
6. Zestaw najpotrzebniejszych ubrań
7. Najważniejsze dokumenty, gotówka, wyroby jubilerskie

WAŻNE

1. Wodoodporne etui na gotówkę, wyroby jubilerskie i dokumenty
2. Latarka czołowa z zapasowymi bateriami
3. Radio z zapasowymi bateriami
4. Nóż wielofunkcyjny
5. Zapałki i (lub) zapalniczka, należy włożyć do wodoodpornego pudełka
6. Zewnętrzna bateria do ładowania telefonu i kabel ładujący
7. Wydrukowane zdjęcia bliskich osób (jeśli zajdzie potrzeba odszukania)

DODATKOWE

1. Kołdra termiczna
2. Tkanina wodoodporna, namiotowa
3. Ubranie na zmianę
4. 12 l wody w małych butelkach
5. Przybory toaletowe
6. Ołówek i notes
7. Baterie zewnętrzne i ładowarki przenośne
8. Zestaw sztućców i lekki talerz
9. Respirator
10. Sznurek (co najmniej 3 m)
11. Lornetka
12. Żywność dla niemowląt, pieluchy, chusteczki nawilżane
13. Zabawki lub książki dla dzieci
14. Chusta ochronna
15. Wytrzymały karabińczyk (uchwyt)
16. Zestaw przyborów do szycia
17. Płaszcz przeciwdeszczowy
18. Papierosy (jako przedmiot wymiany)
19. Metalowy, giętki drut (co najmniej 2 m)



Porady od organizacji Blue / Yellow

- **Przyjazne stosunki z sąsiadami**. Poznajcie się z sąsiadami, utrzymujcie z nimi dobre relacje, dowiedzcie się, co potrafią i jak możecie sobie pomóc nawzajem.
- **Odpowiedzialność za społeczność**. W czasie kryzysu bardzo potrzebni są liderzy. Jeśli masz umiejętności przywódcze, rozwijaj je.
- **Przygotowanie psychologiczne**. Spróbuj myśleć przyszłościowo i przewidzieć, co się może wydarzyć. Przygotuj się zarówno pod względem praktycznym, jak i psychologicznym. Jeśli odczuwasz duży niepokój, porozmawiaj o tym z osobami, którym ufasz.
- **Zapasy paliwa**. Jeśli masz możliwość, przechowuj w sposób bezpieczny około 100 litrów paliwa. Należy pamiętać, że olej napędowy należy wymieniać co najmniej raz na pół roku.
- **Sprzęt do przygotowywania posiłków**. Zaopatrz się w sprzęt do gotowania wody i jedzenia o minimalnej pojemności jednego litra.
- **Przestrzegaj ścisłej higieny**. Korzystaj z każdej możliwości, aby umyć ręce.
- **Narzędzia**. Przygotuj zestaw narzędzi roboczych (śrubokręty, szczypce itp.) lub przynajmniej jedną mocną metalową łopatę i nóż.
- **Zapasy energii elektrycznej**. Przygotuj co najmniej kilka przenośnych baterii zewnętrznych dla każdego członka rodziny.
- **Przyrządy do pisania**. Miej zapasy papieru, długopisów i markerów.
- **Kompas**. Zaopatrz się w zwykły, ale działający kompas i naucz się go obsługiwać.
- **Suszarka do włosów**. Jeśli to możliwe, zabierz ją ze sobą w razie wybuchu kryzysu. Ukraińcy używali suszarki do suszenia butów, skarpet i ubrań, gdy tylko mieli dostęp do prądu.

„Blue / Yellow" od 10 lat wspiera walkę Ukrainy o wolność.

Możesz udzielić wsparcia dzwoniąc pod numer

1482

(5 €) lub w inny sposób –
www.blue-yellow.lt





Obywatelski ruch oporu

Obywatelski ruch oporu może być dwojaki:

- **opór bez użycia broni (zaangażowanie obywateli w obronę państwa przy użyciu środków niemilitarnych, bez stosowania przemocy);**
- **opór zbrojny (zaangażowanie obywateli w obronę państwa przy użyciu środków militarnych, wstąpienie do litewskich sił zbrojnych).**

Odporność i dezynformacja

Im bardziej jesteśmy odporni, tym trudniej jest wrogom wyrządzić nam krzywdę. Dlatego **KONIECZNIE** należy krytycznie oceniać wszelkie otrzymywane informacje.

Dezynformacja - jak nie dać się zmanipulować?

- **Informacje weryfikuj sam.** Zawsze wyszukuj informacji samodzielnie, weryfikuj dane, które otrzymujesz.
- **Korzystaj z wielu źródeł.** Nie wierz plotkom i zawsze korzystaj z więcej niż jednego wiarygodnego źródła w celu sprawdzenia informacji.
- **Nie rozpowszechniaj bezpodstawnych plotek.** Jeśli nie masz pewności, że informacja jest wiarygodna, nie powtarzaj jej.
- **Reaguj na dezynformację.** Jeśli natkniesz się na fałszywe informacje, podaj fakty i obal je, aby pomóc chronić innych obywateli.
- **Zapamiętaj!** Gdyby Litwa została zaatakowana, nigdy byśmy się nie poddali. Wszelkie informacje o zaprzestaniu postawy obywatelskiej byłyby fałszywe.

Postawa obywatelska

Potencjalny agresor, widząc determinację społeczeństwa do stawiania oporu, może być bardziej skłonny do porzucenia swoich zamiarów dotyczących inwazji.

W jaki sposób możesz przyczynić się do wzmocnienia postawy obywatelskiej:

- poprzez krzewienie wartości patriotycznych w rodzinie;
- śledząc wydarzenia z życia państwa i uczestnicząc w nim, wspierając procesy demokratyczne;
- uczestnicząc w działalności organizacji pozarządowych;
- interesując się historią, kulturą i tradycjami państwa.



Co robić na wypadek kryzysu czy wojny?

Co robić, gdyby Litwa znalazła się w niebezpieczeństwie?

- Staraj się zachować spokój i koncentrację.
- Gdy usłyszysz syreny lub inne sygnały alarmowe, włącz litewską publiczną telewizję lub radio, śledź wiarygodne, oficjalne źródła informacji – wiadomości publikowane przez władze państwowe.
- Jeżeli za pośrednictwem mediów lub telefonu komórkowego otrzymasz wiadomość o kryzysie lub zagrożeniu, postępuj zgodnie z instrukcjami.
- Nie wychodź z domu bez ważnego powodu.
- Jeżeli to możliwe, kontynuuj pracę, zwłaszcza jeżeli pracujesz dla firmy lub instytucji świadczącej niezbędne usługi.

Co robić w przypadku ogłoszenia mobilizacji?

Sejm Republiki Litewskiej może zarządzić mobilizację w kraju w celu zwiększenia zdolności Litwy do samoobrony. W takiej sytuacji społeczeństwo powinno się zjednoczyć w celu zapewnienia żywotnych funkcji państwa. Po ogłoszeniu mobilizacji możesz być wzywany do niesienia pomocy na różne sposoby.

Urzędnicy państwowi

- Jeżeli należysz do Rezerwy Mobilizacji Cywilnej (lit. CMPR), postępuj zgodnie ze planem mobilizacji obowiązującym w miejscu pracy.
- Jeżeli nie należysz do CMPR, zadbaj o bezpieczeństwo swoich bliskich i idź do pracy.

Poborowi i byli żołnierze zawodowi

- Jeżeli jesteś wpisany na listę CMPR, postępuj zgodnie z planem mobilizacji obowiązującym w miejscu pracy. Jeżeli nie wiesz, czy figurujesz na liście, oznacza to, że nie figurujesz.
- Jeżeli nie jesteś wpisany na listę CMPR, zadbaj o bezpieczeństwo bliskich, idź do pracy i śledź informacje przekazywane za pośrednictwem mediów.

Pracownicy firm, instytucji, organizacji

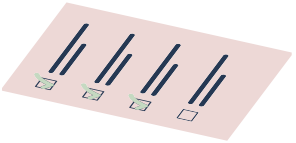
Jeżeli Twoja organizacja zaprzestała działalności, o świadczenie usług może Cię prosić administracja samorządu.

Pracownicy medyczni, policjanci, strażacy

Kontynuuj wykonywanie swoich bezpośrednich obowiązków, jeżeli nie wskazano inaczej.

Obywatele posiadający broń

Jeżeli nie jesteś poborowym, członkiem CMPR ani organizacji Związku Strzelców Litewskich, czekaj na wytyczne władz dotyczące dalszych działań.



Członkowie komendantury

Jeśli figurujesz na listach komendantur i posiadasz umiejętności wojskowe, będziesz chronił ważnych obiektów na swoim terenie zamieszkania, czuwał nad przestrzeganiem godziny policyjnej, monitorował środowisko lub wykonywał inne zadania zlecone przez Wojsko Litewskie.

Osoby niepracujące, nieposiadające broni i nienależące do CMPR lub organizacji strzelców, aktywni obywatele

- Zostań wolontariuszem (Czerwony Krzyż, Caritas, organizacja Maltiečiai, Bank Żywności).

LIETUVOS RAUDONASIS KRYŽIUS

caritas

Maltiečiai

Maistobankas

- Wesprzyj samorząd lokalny: włącz się w realizację zadań zleconych przez dyrektora administracji, abyśmy wspólnie mogli zapewnić gotowość państwa do obrony lub innych podstawowych funkcji.



Stan wojenny. Co robić?

W przypadku ataku wroga, zagrożenia powietrznego lub innego zagrożenia militarnego

- Włącz telewizor lub radio i śledź oficjalne doniesienia władz państwowych.
- Zachowaj spokój, nie panikuj i ostrzeż swoich bliskich i sąsiadów.
- Nie opuszczaj miejsca zamieszkania bez ważnego powodu.
- Po otrzymaniu nakazu ukrycia się ubierz się, weź przygotowany plecak ewakuacyjny i nie zwlekając udaj się do wskazanego schronu przystosowanego do ochrony przed zagrożeniami wojennymi.
- Jeżeli zostajesz w domu, zgaś światło, zasuń zasłony, zaklej okna taśmą klejącą, wpuść zwierzęta do środka, schowaj się w pomieszczeniu bez okien lub w piwnicy. Jeżeli ukrywasz się w piwnicy, poinformuj o tym sąsiadów lub przyjaciół.

Gdy w pobliżu słychać strzały lub dochodzi do strzelaniny

- Jeżeli jesteś na zewnątrz, nie biegnij, padnij na ziemię i zakryj głowę rękami.
- Podczas strzelaniny staraj się leżeć płasko, gdy strzały ucichną, przeczołgaj się w bezpieczniejsze miejsce (przejście podziemne, piwnica, rów itp.).
- Jeżeli strzały słyszysz w swoim domu, nie zbliżaj się do okien.
- Jeżeli usłyszysz strzały, będąc w domu, padnij na podłogę, przeczołgaj się, aby wyłączyć światła, niezauważalnie zasuń zasłony, przeczołgaj się do pokoju bez okien (np. do łazienki).
- Jeżeli nie czujesz się bezpiecznie w domu, udaj się do najbliższego schronu, gdzie otrzymasz wsparcie i pomoc.

W miejscu wybuchu (bądź po wybuchu)

- Padnij na ziemię i zakryj głowę rękami, w miarę możliwości skorzystaj z dowolnego schronu.
- Po eksplozji nie spiesz się opuszczać schronu.
- Jeśli do wybuchu doszło w budynku, skorzystaj z wyjść awaryjnych. Korzystanie z wind jest zakazane.
- Jeżeli są osoby ranne, pomóż im ewakuować się w bezpieczne miejsce i udziel pierwszej pomocy.
- Nie dotykaj podejrzanych przedmiotów ani materiałów wybuchowych.
- Pomóż usunąć gruz, uprzątnąć drogi i usunąć skutki nalotu.

Jeżeli w Twoim mieście lub miejscowości pojawili się żołnierze wroga

- Staraj się zachować spokój.
- Jeżeli zobaczysz żołnierzy w podwórku, nie zbliżaj się do nich.
- Zadbaj o dzieci, nie wypuszczaj ich na zewnątrz.
- Nie nagrywaj ani nie rób zdjęć żołnierzy wroga lub rób to niezauważalnie.
- Podczas rozmowy z uzbrojoną osobą nie trzymaj rąk w kieszeniach ani nie wykonuj gwałtownych ruchów. Nie kłóć się z osobą uzbrojoną.
- Jeżeli uzbrojeni ludzie przyjdą do Twojego domu i będą mieli zamiar w nim zamieszkać, opuść dom.
- Jeżeli musisz dotrzeć do miasta, idź pieszo, zrezygnuj z jazdy samochodem.

Jeżeli znajdujesz się na terytorium okupowanym ...

- przemieść się do części kraju kontrolowanej przez Wojsko Litewskie;
- nadal przestrzegaj prawa Republiki Litewskiej; nie polegaj na siłach okupacyjnych;
- zdystansuj się od decyzji i działań wroga;
- nie bierz udziału w demonstracjach i kampaniach wroga, nie udzielaj wrogowi wywiadów i nie pozwalaj się nagrywać;
- nie bierz udziału w nielegalnych wyborach i referendach.

Jeżeli zdecydujesz się stawić opór, masz prawo ...

- we współpracy z Wojskiem Litewskim prowadzić zbrojny opór (w tym dywersję) przeciwko siłom zbrojnym wroga;
- przeprowadzać akcje obywatelskiego nieposłuszeństwa, takie jak nieprzestrzeganie przepisów przyjętych przez okupanta;
- odmówić wstąpienia w szeregi wroga i wykonywania pracy na jego rzecz;
- organizować masowe strajki i brać w nich udział;
- wspierać ruch oporu.

Ewakuacja

- Uważnie wysłuchaj komunikatu o procesie ewakuacji. Zanotuj miejsce ewakuacji, kierunek i miejsce zbiórki.
- Wyłącz prąd, zamknij zawory gazu i wody, zamknij okna, zarygluj drzwi domu.
- Dowód osobisty lub paszport miej zawsze ze sobą.
- Korzystaj z tras polecanych przez władze, unikaj nieznanych dróg.
- Jeśli nie masz dostępu do swojego pojazdu, udaj się do najbliższego punktu zbiórki.
- Poinformuj rodzinę o ewakuacji.
- Zabierz ze sobą plecak ewakuacyjny.



Pomoc psychologiczna w czasie wojny



Wiele osób w czasie wojny trapi niepewność, poczucie niebezpieczeństwa, niepokoju, strachu, dopada je zmęczenie. Psychologowie doradzają, jak radzić sobie w sytuacjach krytycznych i jak pomóc bliskim.

- Utrzymuj kontakty społeczne: dziel się z bliskimi uczuciami i przemyśleniami, słuchajcie siebie nawzajem.
- W miarę możliwości przestrzegaj normalnej rutyny, nawyków i higieny osobistej.
- Zadbaj o swoje zdrowie fizyczne: prawidłowe odżywianie, reżim snu, aktywność fizyczną.
- Stosuj odpowiednie dla Ciebie techniki relaksacyjne, takie jak medytacja, ćwiczenia relaksacyjne lub oddechowe.
- Jeśli zauważysz, że bliska osoba odczuwa silny stres:
  - spróbuj z nią porozmawiać, nawiąż kontakt wzrokowy, mów do niej: *„czy słyszysz mnie?”, „spójrz na mnie”, „uściśnij mi rękę”*;
  - używaj słów: *„uspokój się”, „opanuj się”*;
  - nie stosuj przemocy i agresji;
  - okaż wsparcie: *„jestem z Tobą”, „zaopiekuję się Tobą”, „nie jesteś sam”, „nie zostawię Cię”*;
  - daj jej kilka prostych zadań, np. niech napije się wody.
- Jeżeli złe samopoczucie (Twoje lub osoby Ci bliskiej) utrzymuje się od dłuższego czasu, zwróć się o pomoc psychologiczną do profesjonalisty.

Sposoby zaangażowania się w obronę państwa



Jeśli chcesz mieć swój udział w dziele wzmocnienia bezpieczeństwa Litwy i jednocześnie zdobyć podstawową wiedzę z zakresu posługiwania się bronią, pracy w zespole, udzielania pierwszej pomocy i inną wiedzę, która będzie przydatna w różnych sytuacjach życiowych i pomoże chronić bliskich, możesz wybrać spośród różnych form służby w Wojsku Litewskim bądź też dołączyć do Związku Strzelców Litewskich.

OBOWIĄZKOWA ZASADNICZA SŁUŻBA WOJSKOWA

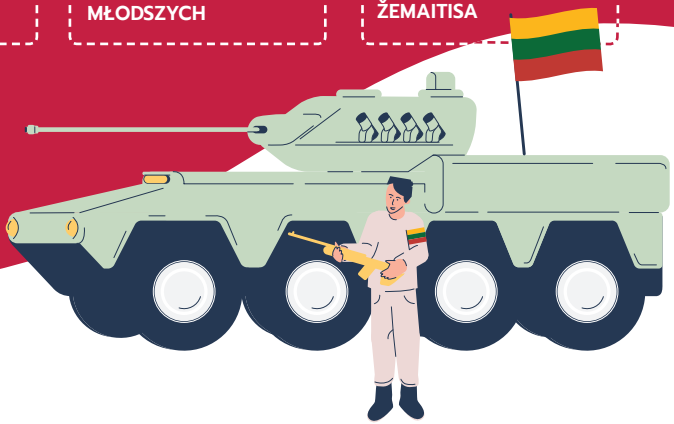
OCHOTNICZE SIŁY OBRONY KRAJU WOJSKA LITEWSKIEGO

ZWIĄZEK STRZELCÓW LITEWSKICH

KOMENDANTURY WOJSKOWE

SZKOLENIA DOWÓDCÓW OFICERÓW MŁODSZYCH

LITEWSKA AKADEMIA WOJSKOWA IM. GENERAŁA JONASA ŽEMAITISA



Skład wykonany przez Wydział Informacji Wizualnej
w Departamencie Spraw Ogólnych Ministerstwa
Obrony Narodowej, ul. Totorių 25, LT-01121 Wilno.

ЕСЛИ КРИЗИС ИЛИ ВОЙНА:

КАК СЕБЯ ВЕСТИ

Информационное издание для всех жителей Литвы



ИЗДАНИЕ ПОДГОТОВЛЕНО:

МИНИСТЕРСТВО ОХРАНЫ КРАЯ
ЛИТОВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ИЗДАНИЕ ПОДГОТОВЛЕНО ПРИ СОТРУДНИЧЕСТВЕ:

ЛИТОВСКАЯ
АРМИЯ

ДЕПАРТАМЕНТ МОБИЛИЗАЦИИ И
ГРАЖДАНСКОГО СОПРОТИВЛЕНИЯ
ПРИ МИНИСТЕРСТВЕ ОХРАНЫ КРАЯ

BLUE / YELLOW

Библиографическая информация издания представлена в
Национальном банке библиографических данных (NBDB)
национальной библиотеки им. Мартинаса Мажвидаса

ISBN 978-609-412-247-7

© Министерство охраны края Литовской республики, 2024

Содержание

Почему это издание важно? / 4

1. Подготовка к кризисам или войне / 5

- Почему подготовка необходима уже сейчас? / 5
- Буду ли я действительно полезен? / 5

2. Подготовка в мирное время / 6

- Как подготовить свой дом? / 6
- Как семье подготовиться к кризису или войне? / 7
- Как подготовить набор для оказания первой помощи? / 8
- О каких запасах продуктов питания стоит позаботиться заранее? / 9
- Что должно быть в «тревожном чемоданчике» ? / 10
- Рекомендации организации «Blue / Yellow» и украинцев / 12

3. Гражданское сопротивление / 13

- Устойчивость и дезинформация / 13
- Гражданская воля / 14

4. Как вести себя во время кризиса или войны? / 14

- Что делать в случае возникновения опасности для Литвы? / 14
- Что нужно знать, если будет объявлена мобилизация? / 15
- Как вести себя во время военного положения? / 16
- Если вы находитесь на оккупированной территории... / 18
- Если вы решили оказать сопротивление, то вы имеете право... / 18
- Эвакуация / 18

5. Психологическая помощь в военное время / 19



Почему это издание важно?

Литва переживает один из самых длительных периодов жизни в условиях свободы и экономического роста за всю свою историю. Мы создали безопасное и стабильное общество, мы являемся сильным государством, мы принадлежим к самым могущественным союзам мира. Однако, как показала наша многолетняя история и современные мировые события, безопасность и независимость необходимо постоянно защищать и укреплять.

Несмотря на то, что мы являемся членами самого сильного альянса безопасности - НАТО, и имеем серьезные обязательства в области безопасности в Европейском Союзе, каждый из нас обязан быть готовым позаботиться о своей безопасности и безопасности своих близких в случае кризиса. В данном издании Вы найдете практические советы о том, как подготовиться к кризисным ситуациям и как вести себя при их наступлении, как выжить в течение первых 3 дней, пока государственные учреждения не восстановят необходимые услуги или не окажут необходимую помощь. Вот почему очень важно, чтобы с этим изданием ознакомился каждый житель Литвы.

Наша сила – в нашей способности помогать друг другу и готовности к любым угрозам. Пожалуйста, сохраните это издание – Ваша готовность является гарантом безопасности всех нас.

Давайте беречь и защищать нашу Родину, семью и дом.



Подготовка к кризисам или войне

Почему подготовка необходима уже сейчас?

Отключения электроэнергии и воды, закрытие магазинов, отсутствие связи и Интернета – все это может стать реальностью в случае кризиса или войны. В таких условиях сложно запастись едой, водой или топливом, достать необходимые лекарства или связаться с родственниками. Поэтому очень важно заранее позаботиться о необходимых вещах и знать, как действовать во время кризиса.

Буду ли я действительно полезен?

Наблюдая за войной в Украине, многие из нас думали: что бы я делал, если бы это произошло в Литве? Как бы я себя повел, чем мог бы быть полезен и как бы позаботился о своих близких? Каждый гражданин может внести свой вклад в сохранение и борьбу за свободу. Пример Украины показывает, что нужно только желание – вы обязательно найдете способ своими знаниями и умениями внести свой вклад в сопротивление.

Вот, несколько примеров:

- Вы работаете в сфере медицины, полиции или пожарной охраны? Вы сыграете очень важную роль в спасении населения и обеспечении порядка во время кризиса.
- Вы пенсионер? Присоединяйтесь к некоммерческим организациям (НКО), помогите наиболее уязвимым членам общества.
- Вы работаете в СМИ, в сфере науки или являетесь лидером формирования общественного мнения? Ваша помощь будет бесценной в информационной войне.

- Вы умеете управлять дроном? Ваши навыки могут помочь Вам контролировать территорию или отслеживать передвижения противника.
- Вы живете за границей? Распространяйте информацию в своей стране, опровергайте дезинформацию, организовывайте поддержку.

Подробнее о роли каждого из нас Вы можете узнать в этом издании в подразделе «Что нужно знать, если будет объявлена мобилизация?».

Подготовка в мирное время



В настоящее время в Литве безопасно, но важно быть готовым к любой ситуации – эти знания и навыки могут пригодиться в различных кризисных ситуациях.

Как подготовить свой дом?

Убедитесь, что эти предметы есть у Вас дома:

- ☐ набор для оказания первой помощи;
- ☐ наличные, желательно более мелкими купюрами;
- ☐ электроснабжение: внешние аккумуляторные батареи, аккумуляторы;
- ☐ универсальный инструмент – нож;
- ☐ источники света: фонарики, свечи;
- ☐ спички или зажигалки;
- ☐ дорожная газовая плита для приготовления пищи;
- ☐ радиоприемник с запасными батарейками;
- ☐ огнетушитель;
- ☐ теплые одеяла, спальные мешки;
- ☐ «тревожный чемоданчик» на случай отъезда или эвакуации.

Как семье подготовиться к кризису или войне?

Поговорите с членами семьи

Выясните, что может произойти, и обсудите, что бы Вы сделали, следуя перечисленным рекомендациям по подготовке и действиям.

Обратите внимание на самые безопасные места в случае возникновения чрезвычайной ситуации

- Узнайте, где находятся ближайшие здания и убежища коллективной защиты.
- Выясните, какие места в доме самые безопасные. Информацию об этом можно найти в следующих разделах этого издания.
- Если у Вас есть подвал или подземный гараж, подумайте о том, чтобы превратить его в безопасное личное убежище.



Позаботьтесь о детях

- Покажите детям самые безопасные места в доме и научите их, что делать в случае возникновения чрезвычайной ситуации.
- Имейте в наличии образовательные инструменты, книжки-раскраски, игры, чтобы дети были заняты и продолжали учиться.
- Подготовьте игрушки или другие любимые вещи, которые помогут снизить стресс. Обеспечьте достаточные запасы детского питания длительного хранения.

Позаботьтесь о пожилых людях

- Убедитесь, что у пожилых людей есть достаточно лекарств, по крайней мере, на месяц, если это необходимо.
- Подготовьте инвалидные коляски или другие средства передвижения, чтобы можно было легко перевозить пожилых людей в случае необходимости эвакуации.
- Убедитесь, что у пожилых людей есть список важных контактов и они могли связаться со своими близкими и специальными службами.

Позаботьтесь о людях с ограниченными возможностями

- Подготовьте необходимые медицинские принадлежности и оборудование, такое как: дополнительные батарейки для слуховых аппаратов, инвалидные коляски, средства связи и другие необходимые предметы.
- Составьте план эвакуации с запасами первой необходимости или без них, если они будут утеряны или повреждены.



Позаботьтесь о домашних животных

- Имейте для питомца запас сухого корма, сделайте прививку животному от бешенства, имейте в наличии транспортировочную коробку, поводок, намордник; повесьте на шею животного бирку с его именем и контактами двух людей.
- Если возможно, заранее договоритесь с друзьями или членами семьи, которые живут в безопасном районе, об уходе за животным.

Обсудите семейный план действий

- Предусмотрите два места встречи членов семьи на случай чрезвычайной ситуации и необходимости покинуть дом: одно на улице и одно у близких родственников или знакомых.
- Договоритесь о том, что Вы будете делать, если окажетесь в разных местах в случае кризиса.
- Запишите номера телефонов близких Вам людей, а также адреса мест встреч.
- Подготовьте свой автомобиль к возможной эвакуации. Следите, чтобы всегда был полный бак бензина Вашего автомобиля и заправляйте его, когда он наполовину пуст. Имейте действующую страховку и карточку результатов технического осмотра (отчет). Никогда не вынимайте из автомобиля аптечку и огнетушитель.

Как подготовить набор для оказания первой помощи?



Каждому члену семьи рекомендуется иметь:

- стандартный набор для оказания первой помощи (аптечка, как в машине);
- 2 турникета;
- дополнительные необходимые лекарства и регулярно используемые лекарства.

Рекомендуемые дополнительные лекарства

- обезболивающие и жаропонижающие лекарства, например: ибупрофен 400 мг, парацетамол 500 мг или другие;
- лекарства для улучшения работы пищеварительной системы: лекарства от диареи, например, лоперамид 2 мг, от запора, например, бисакодил 5 мг, от повышенной кислотности желудка, например, омепразол 20 мг;
- лекарства от аллергии или другие антигистаминные препараты, например, биластин 20 мг;
- антисептик;
- ежедневные лекарства членов семьи (обратите внимание на срок годности).



Какие продукты питания следует подготовить заранее?

- ☐ Мясные консервы;
- ☐ сублимированные (лиофилизированные) продукты питания;
- ☐ сушеное мясо;
- ☐ смеси белков и углеводов (их чаще всего используют спортсмены);
- ☐ орехи или халва из них;
- ☐ черный шоколад;
- ☐ зерновые и протеиновые батончики;
- ☐ сушеные сухари и зерновые крекеры;
- ☐ сухофрукты или их смеси;
- ☐ овсяные хлопья.



Храните все эти продукты в сухом, темном месте. Запаситесь достаточным количеством еды, чтобы хватило Вашей семье как минимум на 3 дня.

Как накапливать, возобновлять и хранить запасы еды?

- Делая запасы, отдавайте предпочтение обычным и любимым продуктам.
- Следите за сроком годности продуктов питания.
- Подумайте, как бы вы готовили, если бы прекратилась поставка электричества или воды. Имейте в наличии продукты, которые можно употреблять без воды и подогрева.

Позаботьтесь, чтобы дома были запасы воды

- Человеку необходимо около 9-12 литров воды (для питания и гигиены) на 3 дня.
- Вода в бачке унитаза, если она не застоявшаяся, тоже пригодна для употребления.
- Приобретите дорожный фильтр для воды или таблетки для очистки воды, чтобы можно было использовать воду из водоемов.



Что должно быть в «тревожном чемоданчике»?

Дорожная сумка («тревожный чемоданчик») – это вместительный, прочный и удобный рюкзак или сумка. Сложите в него самое необходимое согласно ниже рекомендованным спискам.

ОБЯЗАТЕЛЬНО

1. Сухой паёк на 3 суток
2. Вода на 3 дня
3. Фильтр или таблетки для очистки воды
4. Аптечка первой помощи и раствор перекиси водорода
5. Спальный мешок или прочное одеяло
6. Комплект самой необходимой одежды
7. Самые важные документы, деньги, драгоценности.

ВАЖНО

1. Водонепроницаемые футляры для денег, украшений и документов
2. Налобный фонарь с дополнительными элементами
3. Радиоприемник с дополнительными элементами
4. Универсальный инструмент-нож
5. Спички и/или зажигалка, помещенные в водонепроницаемую коробку
6. Внешний аккумулятор для зарядки телефона и кабель для зарядки
7. Распечатанные фотографии близких (на случай, если Вам понадобится их искать)

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

1. Гипотермическое одеяло
2. Туристическая ткань
3. Одежда для переодевания
4. 12 л воды в маленьких бутылках
5. Туалетные принадлежности
6. Карандаш и блокнот
7. Внешние аккумуляторы и портативные зарядные устройства
8. Набор столовых приборов и легкая тарелка
9. Респиратор
10. Веревка (минимум 3 м)
11. Бинокль
12. Детское питание, подгузники, влажные салфетки.
13. Детские игрушки и книги
14. Защитная косынка
15. Прочный карабин(держатель)
16. Набор швейных принадлежностей
17. Плащ
18. Сигареты (как предмет обмена)
19. Металлический гибкий провод (не менее 2 м)



Рекомендации организации «Blue / Yellow» и украинцев

- **Дружеские отношения с соседями**. Познакомьтесь друг с другом, развивайте хорошие отношения с соседями, узнайте, какими навыками они обладают и чем вы можете быть полезны друг другу.
- **Ответственность перед обществом**. Лидеры очень нужны во времена кризиса. Если у вас этот тип личности, развивайте свои лидерские качества.
- **Психологическая подготовка**. Старайтесь смотреть вперед и предвидеть, что может произойти. Подготовьтесь как практически, так и психологически. Если Вы чувствуете сильную тревогу, поговорите об этом с людьми, которым Вы доверяете.
- **Запасы топлива**. Если у вас есть возможность, держите около 100 литров топлива в запасе. Имейте в виду, что дизельное топливо необходимо менять не реже одного раза в 6 месяцев.
- **Оборудование для приготовления пищи**. Имейте при себе воду и оборудование для приготовления пищи емкостью не менее одного литра.
- **Соблюдайте строгую гигиену**. Всегда мойте руки, когда это возможно.
- **Инструменты**. Имейте при себе набор рабочих инструментов (отвертки, плоскогубцы и т. д.) или хотя бы одну хорошую металлическую лопату и нож.
- **Запас электроэнергии**. Имейте хотя бы несколько внешних аккумуляторных батарей для каждого члена семьи.
- **Письменные принадлежности**. Имейте при себе бумагу, ручки и маркеры.
- **Компас**. Имейте простой рабочий компас и научитесь им пользоваться.
- **Фен для сушки волос**. Если есть возможность, возьмите его с собой в случае чрезвычайной ситуации. Украинцы использовали фен для сушки обуви, носков и одежды всякий раз, когда у них появлялось электричество.

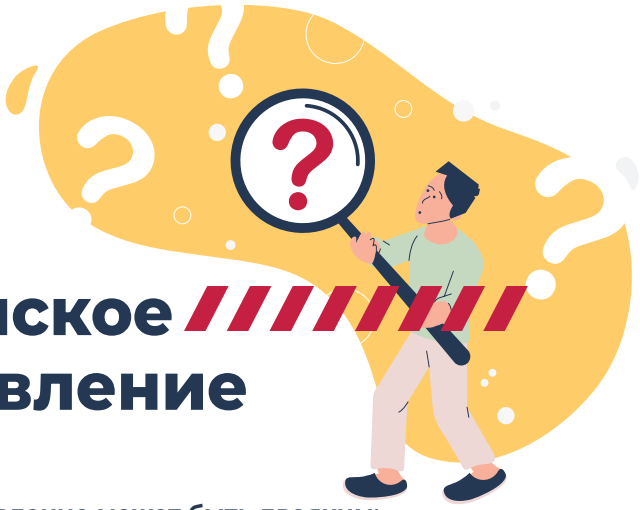
«Blue / Yellow» уже 10 лет спонсирует борьбу Украины за свободу.

Можете оказать поддержку, позвонив

1482

(5 €) или другими способами –
www.blue-yellow.lt





Гражданское сопротивление

Гражданское сопротивление может быть двояким:

- **безоружное сопротивление (участие граждан в государственной обороне с использованием невоенных, ненасильственных средств);**
- **вооруженное сопротивление (участие граждан в защите государства военными средствами, вступление в ряды вооруженных сил Литвы).**



Устойчивость и дезинформация

Чем более мы устойчивы, тем труднее нашим противникам причинить нам вред. Поэтому **НЕОБХОДИМО** критически оценивать всю полученную информацию.

Советы, как избежать ловушек дезинформации

- **Проверяйте информацию самостоятельно**. Всегда проводите собственное исследование и проверяйте полученную информацию.
- **Используйте несколько источников**. Не верьте слухам и всегда используйте более одного надежного источника для проверки информации.
- **Не распространяйте необоснованные слухи**. Если вы не уверены, что информация достоверна, не делитесь ею дальше.
- **Реагируйте на дезинформацию**. Если вы столкнулись с ложной информацией, предоставьте факты и опровергните ее, чтобы защитить других граждан.
- **Запомните!** Если на Литву нападёт другая страна, мы никогда не сдадимся. Вся информация о прекращении сопротивления будет ложной.

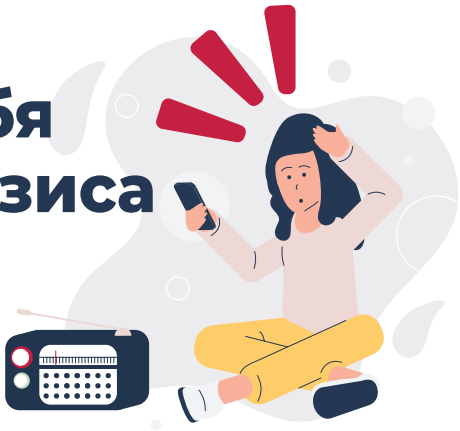
Гражданская воля

Потенциальный агрессор, видя решимость общества сопротивляться, может засомневаться и отказаться от своих намерений вторгнуться.

Гражданская воля

- воспитание патриотических ценностей в семье;
- проявление интереса к жизни государства и участие в ней, поддерживать демократические процессы;
- участие в деятельности неправительственных организаций;
- интересоваться историей, культурой и обычаями государства.

Как вести себя во время кризиса или войны?



Что делать, если Литве будет угрожать опасность?

- Постарайтесь сохранять спокойствие и сосредоточенность.
- Услышав сирены или другие сигналы тревоги, включите национальное телевидение или радио, следите за достоверными официальными источниками информации – новостями, публикуемыми государственными органами.
- Если вы получили сообщение о кризисе или опасности через каналы СМИ или мобильный телефон, следуйте инструкциям.
- Не выходите из дома без особой причины.
- Если возможно, продолжайте работать, особенно если Вы работаете в компании или учреждении, предоставляющем необходимые услуги.

Что нужно знать, если будет объявлена мобилизация?

Сейм Литовской Республики может принять решение объявить в стране мобилизацию, чтобы повысить способность Литвы к самообороне. После объявления мобилизации общество должно сплотиться, чтобы обеспечить жизненно важные функции государства. После объявления мобилизации Вас могут попросить о помощи разными способами.

Для государственных служащих

- Если Вы состоите в резерве гражданского мобилизационного персонала (CMPR), следуйте плану мобилизации Вашего рабочего места.
- Если Вы не принадлежите к CMPR, позаботьтесь о безопасности своих близких и идите на работу.

Для призывников и бывших воинов профессиональной военной службы

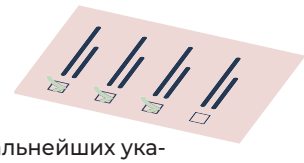
- Если Вы состоите на учете в CMPR, то следуйте плану мобилизации на рабочем месте. Если Вы не знаете, числитесь ли Вы в списках или нет, значит, Вас нет в списках CMPR.
- Если Вы не состоите на учете в CMPR, позаботьтесь о безопасности своих близких, ходите на работу и слушайте информацию через общедоступные средства информации.

Для сотрудников компаний, учреждений или других организаций

Если ваша организация прекратила свою деятельность, то к Вам за услугами может обратиться администрация городского самоуправления.

Для медицинских работников, полицейских, пожарных

Продолжайте выполнять свои прямые обязанности, если не будет указано иное.



Для граждан, у которых есть оружие

Если Вы не призывник, член CMPR или стрелок, то ждите дальнейших указаний властей.

Членам комендатуры

Если Вы включены в списки комендатуры и обладаете военными навыками, то Вы будете охранять важные объекты в своей жилой местности, следить за соблюдением комендантского часа, следить за окружающей средой или выполнять другие задачи, поставленные армией Литвы.

Для безработных, не имеющих оружия и не состоящих на учете в CMPR или для стрелков, активных граждан

- Присоединяйтесь к добровольческим организациям (Красный Крест, Карито, Мальтийский Орден, Продовольственный Банк).

LIETUVOS RAUDONASIS KRYŽIUS

caritas

Maltiečiai

Maistobankas

- Помогайте своему самоуправлению: внесите свой вклад в выполнение задач, поставленных директором администрации, чтобы вместе мы могли обеспечить готовность государства к обороне или другим жизненно важным функциям.

Как вести себя во время военного положения?



В случае нападения противника, воздушной угрозы или других военных угроз

- Включите телевизор или радио и слушайте официальные государственные новости.
- Сохраняйте спокойствие, не паникуйте и предупредите своих родственников и соседей.
- Не покидайте место жительства без особой причины.
- После получения указания пойти в укрытие, необходимо одеться, взять заранее подготовленную сумку («тревожный чемоданчик») и поспешить в указанное военное убежище.
- Если вы остаетесь дома, то выключите свет, задерните шторы, заклейте окна клейкой лентой, впустите домашних животных внутрь, спрячьтесь в комнате без окон или в подвале. Если Вы прячетесь в подвале, то сообщите об этом соседям или друзьям.

Когда рядом раздаются выстрелы или идёт перестрелка

- Если Вы находитесь на улице, не бегите, упадите на землю и закройте голову руками.
- Пока звучат выстрелы, постарайтесь максимально прижаться к земле, а когда они утихнут, отползите в более безопасное место (подземный переход, подвал, канаву и т. д.).
- Если Вы находитесь дома и слышны выстрелы, то не подходите к окнам.
- Если Вы слышите выстрелы, находясь дома, упадите на пол, ползите, чтобы выключить свет, незаметно закройте шторы, заползите в комнату без окон (например, в ванную).
- Если дома небезопасно, идите в ближайшее сооружение коллективной защиты, где Вас приютят и окажут помощь.

На месте взрыва (или после взрыва)

- Упадите на землю и прикройте голову руками, по возможности используя любое подходящее укрытие.
- После взрыва не торопитесь выходить из укрытия.
- Если взрыв произошел в здании, воспользуйтесь запасными выходами. Пользоваться лифтами запрещается.
- При наличии пострадавших помочь им эвакуироваться в безопасное место и оказать первую помощь.
- Не прикасайтесь к подозрительным предметам или взрывчатым веществам.
- Помогите расчистить руины, дороги, устранить последствия воздушного налета.

Если в Вашем городе или поселении появились вражеские солдаты

- Постарайтесь сохранять спокойствие.
- Если вы увидите во дворе солдат, не приближайтесь к ним. Позаботьтесь о детях, не выпускайте их на улицу.
- Не снимайте и не фотографируйте вражеских солдат или делайте это незаметно.
- Не держите руки в карманах и не делайте резких движений при разговоре с вооруженным человеком. Не спорьте с человеком, у которого в руках оружие.

- Если к вам в дом пришли вооруженные люди и намереваются в нем поселиться, то уходите из дома.
- Если Вам нужно поехать в город, то лучше идите пешком, а не пользуйтесь автомобилем.

Если Вы оказались на оккупированной территории

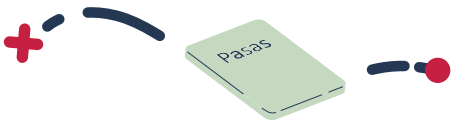
- эвакуируйтесь в часть страны, контролируемую литовской армией;
- продолжайте соблюдать законы Литовской Республики;
- не полагайтесь на оккупационные силы;
- дистанцируйтесь от решений и действий противника;
- не участвуйте в демонстрациях и кампаниях противника, не давайте интервью врагу и не позволяйте снимать себя на видео;
- не участвуйте в незаконных выборах и референдумах.

Если вы решите сопротивляться, вы имеете право

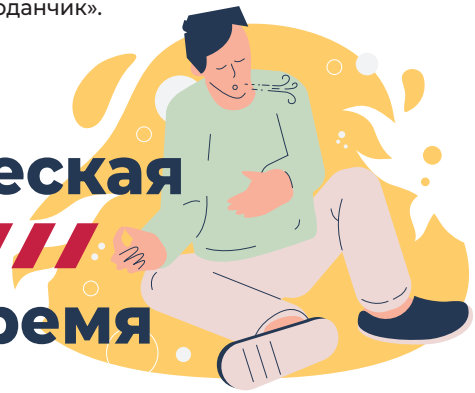
- во взаимодействии с литовской армией осуществлять вооруженное сопротивление (в том числе саботаж) силам противника;
- проводить акции гражданского неповиновения, например, неподчинение законам, принятым оккупационными силами;
- отказаться вступать в ряды врага и работать на него;
- организовывать массовые забастовки и участвовать в них;
- поддерживать движение сопротивления.

Эвакуация

- Внимательно слушайте объявление о процессе эвакуации. Запишите место эвакуации, направление и пункт сбора.
- Отключите электричество, закройте краны газа и воды, закройте окна, заприте двери дома.
- Всегда носите с собой удостоверение личности или паспорт.
- Используйте маршруты, рекомендованные властями, и избегайте неизвестных дорог.



- Если у вас нет возможности воспользоваться автомобилем, идите в ближайший пункт сбора.
- Сообщите своей семье об эвакуации.
- Возьмите с собой «тревожный чемоданчик».



Психологическая помощь в военное время

Многие люди страдают от неопределенности, незащищенности, беспокойства, страха и усталости во время войны. Психологи советуют, как управлять собой в критических ситуациях и как помочь своим близким.

- Поддерживайте социальные связи: делитесь чувствами, мыслями с близкими, слушайте друг друга.
- Насколько это возможно, соблюдайте нормальный распорядок дня, привычки и личную гигиену.
- Позаботьтесь о своем физическом здоровье: правильном питании, режиме сна, физической активности.
- Используйте методы релаксации, которые подходят именно Вам, например: медитацию, релаксацию или дыхательные упражнения.
- Если Вы заметили, что Ваш близкий человек находится в состоянии сильного стресса:
  - старайтесь поговорить с ним, смотреть в глаза, скажите: *ты меня слышишь? Посмотри на меня, пожми мне руку;*
  - не используйте слова *успокойся*, *возьми себя в руки*;
  - не применяйте насилие и агрессию;
  - проявите поддержку: *я с тобой, я позабочусь о тебе, ты не один, я тебя не оставлю;*
  - дайте ему несколько простых заданий, например, попить воды.
- Обратитесь за профессиональной психологической помощью, если Вы или Ваш близкий человек долгое время плохо себя чувствует.

Способы участия в обороне государства

Чтобы внести свой вклад в укрепление безопасности Литвы и одновременно приобрести базовые знания по обращению с оружием, командной работе, оказанию первой помощи и другие знания, которые пригодятся в различных жизненных ситуациях и помогут защитить близких, Вы можете выбрать разные формы службы в литовской армии или членство в «Союзе стрелков» Литвы.

ПОСТОЯННАЯ ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПЕРВИЧНАЯ ВОЕННАЯ СЛУЖБА

ДОБРОВОЛЬЧЕСКИЕ СИЛЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОБОРОНЫ ЛИТОВСКОЙ АРМИИ

СОЮЗ СТРЕЛКОВ ЛИТВЫ

ВОЕННЫЕ КОМЕНДАТУРЫ

ПОДГОТОВКА МЛАДШИХ ОФИЦЕРОВ-КОМАНДИРОВ

ЛИТОВСКАЯ ВОЕННАЯ АКАДЕМИЯ ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА ЙОНАСА ЖЯМАЙТИСА



Макетировал Отдел визуальной информации Департамента общих дел Министерства национальной обороны, ул. Тоторю 25, LT-01121 Вильнюс

Издано: UAB Spaudos kontūrai, тираж 10 000 экз.

ЯКЩО КРИЗА ЧИ ВІЙНА:

ЯК ПОВОДИТИСЯ

Інформаційне видання для всіх жителів Литви



ВИДАННЯ ПІДГОТОВЛЕНЕ:

МІНІСТЕРСТВО НАЦІОНАЛЬНОЇ
ОБОРОНИ ЛИТОВСЬКОЇ РЕСПУБЛІКИ

ВИДАННЯ ПІДГОТОВЛЕНЕ ЗА СПІВПРАЦІ:

ЛИТОВСЬКА
АРМІЯ

ДЕПАРТАМЕНТ МОБІЛІЗАЦІЇ ТА
ЦИВІЛЬНОГО ОПОРУ ПРИ МІНІСТЕРСТВІ
НАЦІОНАЛЬНОЇ ОБОРОНИ

BLUE / YELLOW

Бібліографічна інформація видання представлена в
Національному банку бібліографічних даних (NBDB)
національної бібліотеки ім.Мартінаса Мажвідаса

ISBN 978-609-412-249-1

© Министерство охраны края Литовской республики, 2024

Зміст

Чому це видання важливе? / 4

1. Підготовка до кризи чи війни / 5

- Чому підготовка необхідна вже зараз? / 5
- Чи буду я дійсно корисним? / 5

2. Підготовка у мирний час / 6

- Як підготувати свій будинок? / 6
- Як сім'ї підготуватися до кризи чи війни? / 7
- Як підготувати набір для надання першої допомоги? / 8
- Про які запаси продуктів харчування варто подбати заздалегідь? / 9
- Що має бути в «тривожній валізці»? / 10
- Рекомендації організації «Blue / Yellow» та українців / 12

3. Цивільний опір / 13

- Стійкість та дезінформація / 13
- Громадянська воля / 14

4. Як поводитися під час кризи чи війни? / 14

- Що робити у разі виникнення небезпеки для Литви? / 14
- Що потрібно знати, якщо буде оголошено мобілізацію? / 15
- Як поводитися під час воєнного стану? / 16
- Якщо ви знаходитесь на окупованій території... / 18
- Якщо ви вирішили чинити опір, то ви маєте право... / 18
- Евакуація / 18

5. Психологічна допомога у воєнний час / 19



Чому це видання важливе?

Литва переживає один із найтриваліших періодів життя в умовах свободи та економічного зростання за всю свою історію. Ми створили безпечне та стабільне суспільство, ми є сильною державою, ми належимо до наймогутніших союзів світу. Однак, як показала наша багаторічна історія та сучасні світові події, безпеку та незалежність необхідно постійно захищати та зміцнювати.

Незважаючи на те, що ми є членами найсильнішого альянсу безпеки - НАТО, і маємо серйозні зобов'язання в галузі безпеки в Європейському Союзі, кожен з нас має бути готовим подбати про свою безпеку та безпеку своїх близьких у разі кризи. У цьому виданні Ви знайдете практичні поради про те, як підготуватися до кризових ситуацій і як поводитися при їх настанні, як вижити протягом перших 3 днів, допоки державні установи не відновлять необхідні послуги або не нададуть необхідну допомогу. Ось чому дуже важливо, щоб із цим виданням ознайомився кожен мешканець Литви.

Наша сила – у нашій здатності допомагати один одному та готовності до будь-яких загроз. Збережіть це видання – Ваша готовність є гарантом безпеки всіх нас.

Давайте берегти та захищати нашу Батьківщину, сім'ю та дім.



Підготовка до кризи чи війни

Чому підготовка необхідна вже зараз?

Відключення електроенергії та води, закриття магазинів, відсутність зв'язку та Інтернету – все це може стати реальністю у разі кризи чи війни. У таких умовах складно запастися їжею, водою чи паливом, дістати необхідні ліки чи зв'язатися із родичами. Тому дуже важливо заздалегідь подбати про необхідні речі та знати, як діяти під час кризи.

Чи я дійсно буду корисним?

Спостерігаючи за війною в Україні, багато хто з нас думав: що б я робив, якби це сталося у Литві? Як би я повівся, чим міг би бути корисним і як би подбав про своїх близьких? Кожен громадянин може зробити свій внесок у збереження та боротьбу за свободу. Приклад України показує, що потрібне лише бажання – ви обов'язково знайдете спосіб своїми знаннями та вмінням зробити свій внесок у опір.

Ось, кілька прикладів:

- Ви працюєте у сфері медицини, поліції чи пожежної охорони? Ви відіграєте дуже важливу роль у порятунку населення та забезпеченні порядку під час кризи.
- Якщо ви пенсіонер? Приєднуйтесь до некомерційних організацій (НКО), допоможіть найуразливішим членам суспільства.
- Ви працюєте у ЗМІ, у сфері науки чи є лідером формування громадської думки? Ваша допомога буде безцінною в інформаційній війні.

- Ви вмієте керувати дроном? Ваші навички можуть допомогти Вам контролювати територію або відстежувати пересування супротивника.
- Ви мешкаєте за кордоном? Розповсюджуйте інформацію у своїй країні, спростовуйте дезінформацію, організовуйте підтримку.

Докладніше про роль кожного з нас Ви можете дізнатися у цьому виданні у підрозділі «Що потрібно знати, якщо буде оголошено мобілізацію?».

Підготовка у мирний час



Нині в Литві безпечно, але важливо бути готовим до будь-якої ситуації – ці знання та навички можуть стати в нагоді у різних кризових ситуаціях.

Як підготувати свій будинок?

Переконайтеся, що ці предмети є у Вас вдома:

- ☐ набір для надання першої допомоги;
- ☐ готівка, бажано дрібнішими купюрами;
- ☐ електропостачання: зовнішні акумуляторні батареї, акумулятори;
- ☐ універсальний інструмент – ніж;
- ☐ джерела світла: ліхтарики, свічки;
- ☐ сірники чи запальнички;
- ☐ дорожня газова плита для приготування їжі;
- ☐ радіоприймач із запасними батарейками;
- ☐ вогнегасник;
- ☐ теплі ковдри, спальні мішки;
- ☐ «тривожна валізка» на випадок від'їзду чи евакуації.

Як сім'ї підготуватися до кризи чи війни?

Поговоріть із членами сім'ї

З'ясуйте, що може статися, і обговоріть, що б ви зробили, дотримуючись наведених рекомендацій щодо підготовки та дій.

Зверніть увагу на найбезпечніші місця у разі виникнення надзвичайної ситуації

- Дізнайтеся, де знаходяться найближчі будівлі та притулки колективного захисту.
- З'ясуйте, які місця у будинку найбезпечніші. Інформацію про це можна знайти у наступних розділах цього видання.
- Якщо у Вас є підвал або підземний гараж, подумайте про те, щоб перетворити його на безпечний особистий притулок.



Подбайте про дітей

- Покажіть дітям найбезпечніші місця в будинку та навчіть їх, що робити у разі виникнення надзвичайної ситуації.
- Майте в наявності освітні інструменти, книжки-розмальовки, ігри, щоб діти були зайняті та продовжували навчатися.
- Підготуйте іграшки та інші улюблені речі, які допоможуть знизити стрес. Забезпечте достатні запаси дитячого харчування для тривалого зберігання.

Подбайте про людей похилого віку

- Переконайтеся, що у людей похилого віку є достатньо ліків, принаймні на місяць, якщо це необхідно.
- Підготуйте інвалідні коляски або інші засоби пересування, щоб можна було легко перевозити людей похилого віку в разі потреби евакуації.
- Переконайтеся, що у людей похилого віку є список важливих контактів і вони могли зв'язатися зі своїми близькими та спеціальними службами.

Подбайте про людей з обмеженими можливостями

- Підготуйте необхідне медичне приладдя та обладнання, такі як: додаткові батареї для слухових апаратів, інвалідні коляски, засоби зв'язку та інші необхідні предмети.
- Складіть план евакуації із запасами першої необхідності або без них, якщо вони будуть втрачені або пошкоджені.



Подбайте про домашніх тварин

- Майте для вихованця запас сухого корму, зробіть щеплення тварині від сказу, майте в наявності коробку, повідець, намордник; повісьте на шию тваринного бирку з його ім'ям та контактами двох людей.
- Якщо можливо, заздалегідь домовтеся з друзями або членами сім'ї, які мешкають у безпечному районі, про догляд за твариною.

Обговоріть сімейний план дій

- Передбачте два місця зустрічі членів сім'ї на випадок надзвичайної ситуації та необхідності залишити будинок: одне на вулиці та одне у близьких родичів чи знайомих.
- Договоріться про те, що Ви робитимете, якщо опинетеся в різних місцях у разі кризи.
- Запишіть номери телефонів близьких людей, а також адреси місць зустрічей.
- Підготуйте автомобіль до можливої евакуації. Слідкуйте, щоб завжди був повний бак бензину Вашого автомобіля та заправляйте його, коли він наполовину порожній. Майте діючу страховку та картку результатів технічного огляду (звіт). Ніколи не виймайте з автомобіля аптечку та вогнегасник.

Як підготувати набір для надання першої допомоги?



Кожному члену сім'ї рекомендується мати:

- стандартний набір для надання першої допомоги (аптечка, як у машині);
- 2 турнікети;
- додаткові необхідні ліки та ліки, що регулярно використовуються.

Рекомендовані додаткові ліки

- знеболювальні та жарознижувальні ліки, наприклад: ібупрофен 400 мг, парацетамол 500 мг або інші;
- ліки для покращення роботи травної системи: ліки від діареї, наприклад, лоперамід 2 мг; від запору, наприклад, бісакодил 5 мг; від підвищеної кислотності шлунка, наприклад, омепразол 20 мг;
- ліки від алергії або інші антигістамінні препарати, наприклад, біластин 20 мг;
- антисептик;
- щоденні ліки членів сім'ї (зверніть увагу на термін придатності).



Які продукти харчування слід підготувати заздалегідь?

- ☐ М'ясні консерви;
- ☐ сублімовані (ліофілізовані) продукти харчування;
- ☐ сушене м'ясо;
- ☐ суміші білків та вуглеводів (їх найчастіше використовують спортсмени);
- ☐ горіхи або халва з них;
- ☐ чорний шоколад;
- ☐ зернові та протеїнові батончики;
- ☐ сушені сухарі та зернові крекери;
- ☐ сухофрукти або їх суміші;
- ☐ вівсяні пластівці.

Зберігайте всі ці продукти у сухому, темному місці. Запасіться достатньою кількістю їжі, щоб вистачило Вашій родині щонайменше на 3 дні.

Як накопичувати, відновлювати та зберігати запаси їжі?

- Роблячи запаси, віддавайте перевагу звичайним та улюбленим продуктам.
- Слідкуйте за терміном придатності продуктів харчування.
- Подумайте, як би ви готували, якби припинилося постачання електрики чи води. Майте в наявності продукти, які можна вживати без води та підігріву.

Подбайте, щоб удома були запаси води

- Людині необхідно близько 9-12 літрів води (для харчування та гігієни) на 3 дні.
- Вода в бачку унітазу, якщо вона не застоялася, теж придатна для вживання.
- Купуйте дорожній фільтр для води або таблетки для очищення води, щоб можна було використовувати воду з водойм.



Що має бути в «тривожній валізці»?

Дорожня сумка («тривожна валізка») - це місткий, міцний і зручний рюкзак або сумка. Складіть у нього найнеобхідніше згідно з нижче рекомендованими списками.

ОБОВ'ЯЗКОВО

1. Сухий пайок на 3
2. Вода на 3 дні
3. Фільтр або таблетки для очищення води
4. Аптечка першої допомоги та розчин перекису водню
5. Спальний мішок або міцна ковдра
6. Комплект найнеобхіднішого одягу
7. Найважливіші документи, гроші, коштовності

ВАЖЛИВО

1. Водонепроникні футляри для грошей, прикрас та документів
2. Налобний ліхтар із додатковими елементами
3. Радіоприймач із додатковими елементами ildomais elementais
4. Універсальний інструмент-ніж
5. Сірники та/або запальничка, поміщені у водонепроникну коробку
6. Зовнішній акумулятор для заряджання телефону та кабель для заряджання
7. Роздруковані фотографії близьких (на випадок, якщо Вам знадобиться їх шукати)

ДОДАТКОВО

1. Гіпотермічна ковдра
2. Туристична тканина (pastogei)
3. Одяг для перевдягання
4. 12 л води у маленьких пляшках
5. Туалетне приладдя
6. Олівець та блокнот
7. Зовнішні акумулятори та портативні зарядні пристрої
8. Набір столових приладів та легка тарілка
9. Респіратор
10. Мотузка (мінімум 3 м)
11. Бінокль
12. Дитяче харчування, підгузки, вологі серветки.
13. Дитячі іграшки та книги
14. Захисна косинка
15. Міцний карабін (тримач)
16. Набір швейного приладдя
17. Плащ
18. Цигарки (як предмет обміну)
19. Металевий гнучкий провід (не менше 2 м)



Рекомендації організації «Blue / Yellow» та українців

- **Дружні стосунки із сусідами**. Познайомтеся один з одним, розвивайте добрі стосунки з сусідами, дізнайтеся, які навички вони мають і чим ви можете бути корисні один одному.
- **Відповідальність перед суспільством**. Лідери дуже потрібні за часів кризи. Якщо ви маєте цей тип особистості, розвивайте свої лідерські якості.
- **Психологічна підготовка**. Намагайтеся дивитися вперед і передбачити, що може статися. Підготуйтеся як практично, так і психологічно. Якщо Ви відчуваєте сильну тривогу, поговоріть з людьми, яким Ви довіряєте.
- **Запаси палива**. Якщо ви маєте можливість, тримайте близько 100 літрів палива в запасі. Майте на увазі, що дизельне паливо необхідно міняти не рідше одного разу на 6 місяців.
- **Обладнання для приготування їжі**. Майте при собі воду та обладнання для приготування їжі ємністю не менше одного літра.
- **Дотримуйтесь суворої гігієни**. Завжди мийте руки, коли це можливо.
- **Інструменти**. Майте при собі набір робочих інструментів (викрутки, плоскогубці і тощо) або хоча б одну гарну металеву лопату та ніж.
- **Запас електроенергії**. Майте хоча б кілька зовнішніх акумуляторів для кожного члена сім'ї.
- **Письмові речі**. Майте при собі папір, ручки та маркери.
- **Компас**. Майте простий компас і навчитеся ним користуватися.
- **Фен для сушіння волосся**. Якщо є можливість, візьміть його із собою у разі надзвичайної ситуації. Українці використовували фен для сушіння взуття, шкарпеток та одягу щоразу, коли у них з'являлася електрика.

«Blue/Yellow» уже 10 років спонсорує боротьбу України за свободу.

Можете висловити підтримку, зателефонувавши

1482

(5 €) або іншими способами -
www.blue-yellow.lt





Цивільний опір

Цивільний опір може бути подвійним:

- **беззбройний опір (участь громадян у державній обороні з використанням невійськових, ненасильницьких засобів);**
- **збройний опір (участь громадян у захисті держави військовими засобами, вступ до лав збройних сил Литви).**



Стійкість та дезінформація

Чим більше ми стійкі, тим важче нашим противникам завдати нам шкоди. Тому **НЕОБХІДНО** критично оцінювати всю отриману інформацію.

Поради, як уникнути пасток дезінформації

- **Перевіряйте інформацію самостійно**. Завжди проводьте власне дослідження та перевіряйте отриману інформацію.
- **Використовуйте кілька джерел**. Не вірте чуткам і використовуйте більше одного надійного джерела для перевірки інформації.
- **Не розповсюджуйте необґрунтовані чутки**. Якщо ви не впевнені, що інформація є достовірною, не діліться нею далі.
- **Реагуйте на дезінформацію**. Якщо ви зіткнулися з неправдивою інформацією, надайте факти та спростуйте її, щоб захистити інших громадян.
- **Запам'ятайте!** Якщо на Литву нападе інша країна, ми ніколи не здамося. Вся інформація про припинення опору буде хибною.

Громадянська воля

Потенційний агресор, бачачи рішучість суспільства чинити опір, може сумніватися і відмовитися від своїх намірів вторгнутися.

Громадянська воля

- виховання патріотичних цінностей у сім'ї;
- прояв інтересу до життя держави та участь у ньому, підтримувати демократичні процеси;
- участь у діяльності неурядових організацій;
- цікавитися історією, культурою та звичаями держави.

Як поводитися під час кризи чи війни?



Що робити, якщо Литві загрожуватиме небезпека?

- Намагайтеся зберігати спокій і зосередженість.
- Почувши сирени чи інші сигнали тривоги, увімкніть національне телебачення чи радіо, стежте за достовірними офіційними джерелами інформації – новинами, які публікують державні органи.
- Якщо ви отримали повідомлення про кризу або небезпеку через ЗМІ або мобільний телефон, дотримуйтесь інструкцій.
- Не виходьте з дому без особливих причин.
- Якщо можливо, продовжуйте працювати, особливо якщо Ви працюєте в компанії або в установі, що надає необхідні послуги.

Що потрібно знати, якщо буде оголошено мобілізацію?

Сейм Литовської Республіки може ухвалити рішення оголосити в країні мобілізацію, щоб підвищити здатність Литви до самооборони. Після оголошення мобілізації суспільство має згуртуватися, щоб забезпечити життєво важливі функції держави. Після оголошення мобілізації Вас можуть попросити допомоги різними способами.

Для державних службовців

- Якщо Ви перебуваєте в резерві цивільного мобілізаційного персоналу (CMPR), дотримуйтесь плану мобілізації Вашого робочого місця.
- Якщо Ви не належите до CMPR, подбайте про безпеку своїх близьких та йдіть на роботу.

Для призовників та колишніх воїнів професійної військової служби

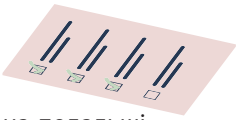
- Якщо Ви перебуваєте на обліку в CMPR, то виконуйте план мобілізації на робочому місці. Якщо Ви не знаєте, чи рахуєтеся Ви у списках чи ні, значить, Вас немає у списках CMPR.
- Якщо Ви не перебуваєте на обліку в CMPR, подбайте про безпеку своїх близьких, ходіть на роботу та слухайте інформацію через загальнодоступні засоби інформації.

Для співробітників компаній, установ чи інших організацій

Якщо ваша організація припинила свою діяльність, то до Вас за послугами може звернутись адміністрація міського самоврядування.

Для медичних працівників, поліцейських, пожежників

Продовжуйте виконувати свої прямі обов'язки, якщо не буде вказано інше.



Для громадян, які мають зброю

Якщо Ви не призовник, член CMPR або стрілок, то чекайте на подальші вказівки влади.

Членам комендатури

Якщо Ви включені до списків комендатури і маєте військові навички, то Ви будете охороняти важливі об'єкти у своїй житловій місцевості, стежити за дотриманням комендантської години, стежити за довкіллям або виконувати інші завдання, поставлені армією Литви.

Для безробітних, які не мають зброї та не перебувають на обліку в CMPR або для стрільців, активних громадян

- Приєднуйтесь до добровольчих організацій (Червоний Хрест, Каріто, Мальтійський Орден, Продовольчий Банк).

LIETUVOS RAUDONASIS KRYŽIUS

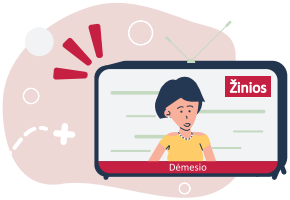
caritas

Maltiečiai

Maistobankas

- Допомагайте своєму самоврядуванню: зробіть свій внесок у виконання завдань, поставлених директором адміністрації, щоб разом ми могли забезпечити готовність держави до оборони чи інших життєво важливих функцій.

Як поводитися під час воєнного стану?



У разі нападу противника, повітряної загрози чи інших військових загроз

- Увімкніть телевізор або радіо та слухайте офіційні державні новини.
- Зберігайте спокій, не панікуйте та попередьте своїх родичів та сусідів.
- Не залишайте місце проживання без особливих причин.
- Після отримання вказівки піти в укриття, необхідно одягтися, взяти заздалегідь підготовлену сумку («тривожну валізку») і поспішити у вказаний військовий притулок.
- Якщо ви залишаєтеся вдома, вимкніть світло, завісьте штори, заклейте вікна клейкою стрічкою, впустіть домашніх тварин усередину, сховайтеся в кімнаті без вікон або в підвалі. Якщо Ви ховаєтеся в підвалі, повідомте про це сусідам або друзям.

Коли поряд лунають постріли або йде перестрілка

- Якщо Ви знаходитесь на вулиці, не біжіть, впадіть на землю і закрийте голову руками.
- Поки лунають постріли, постарайтеся максимально притиснутись до землі, а коли вони вщухнуть, відповзіть у безпечніше місце (підземний перехід, підвал, канаву тощо).
- Якщо Ви знаходитесь вдома і чути постріли, то не підходьте до вікон.
- Якщо Ви чуєте постріли, перебуваючи вдома, впадіть на підлогу, повзіть, щоб вимкнути світло, непомітно закрийте штори, заповзіть у кімнату без вікон (наприклад, у ванну кімнату).
- Якщо вдома небезпечно, йдіть до найближчої споруди колективного захисту, де Вас прихистять та нададуть допомогу.

На місці вибуху (або після вибуху)

- Впадіть на землю і прикрийте голову руками, по можливості використовуючи будь-яке відповідне укриття.
- Після вибуху не поспішайте виходити з укриття.
- Якщо вибух стався у будівлі, скористайтесь запасними виходами. Користуватись ліфтами забороняється.
- За наявності постраждалих допомогти їм евакуюватися у безпечне місце та надати першу допомогу.
- Не торкайтеся підозрілих предметів або вибухових речовин.
- Допоможіть розчистити руїни, дороги, усунути наслідки повітряного нальоту.

Якщо у Вашому місті чи поселенні з’явилися ворожі солдати

- Намагайтеся зберігати спокій.
- Якщо ви побачите у дворі солдатів, не наближайтесь до них. Подбайте про дітей, не випускайте їх на вулицю.
- Не знімайте та не фотографуйте ворожих солдатів або робіть це непомітно.
- Не тримайте руки в кишенях і не робіть різких рухів під час розмови із озброєною людиною. Не сперечайтеся з людиною, яка має в руках зброю.

- Якщо до вас у дім прийшли озброєні люди і мають намір у ньому оселитися, то йдіть з дому.
- Якщо Вам потрібно поїхати в місто, то краще йдіть пішки, а не користуйтесь автомобілем.

Якщо Ви опинились на окупованій території

- евакуїруйтесь до частини країни, контрольованої литовською армією;
- продовжуйте дотримуватися законів Литовської Республіки;
- не покладайтеся на окупаційні сили;
- дистанціюйтеся від рішень та дій противника;
- не беріть участь у демонстраціях та кампаніях противника, не давайте інтерв'ю ворогові та не дозволяйте знімати себе на відео;
- не беріть участь у незаконних виборах та референдумах.

Якщо ви вирішите чинити опір, ви маєте право

- у взаємодії з литовською армією здійснювати збройний опір (у тому числі саботаж) сил противника;
- проводити акції громадянської непокори, наприклад, непокору законам, прийнятим окупаційними силами;
- відмовитися вступати до лав ворога і працювати на нього;
- організовувати масові страйки та брати участь у них;
- підтримувати рух опору.

Евакуація

- Уважно слухайте оголошення про процес евакуації. Запишіть місце евакуації, напрямок та пункт збору.
- Вимкніть електрику, закрийте крани газу та води, закрийте вікна, замкніть двері будинку.
- Завжди носіть посвідчення особи або паспорт.
- Використовуйте маршрути, рекомендовані владою, та уникайте невідомих доріг.



- Якщо ви не маєте можливості скористатися автомобілем, йдіть до найближчого пункту збору.
- Повідомте сім'ю про евакуацію.
- Візьміть із собою «тривожну валізку».



Психологічна допомога у воєнний час

Багато людей страждають від невизначеності, незахищеності, занепокоєння, страху та втоми під час війни. Психологи радять, як керувати собою у критичних ситуаціях та як допомогти своїм близьким.

- Підтримуйте соціальні зв'язки: поділіться почуттями, думками з близькими, слухайте одне одного.
- Наскільки це можливо, дотримуйтесь нормального порядку дня, звички та особистої гігієни.
- Подбайте про своє фізичне здоров'я: правильне харчування, режим сну, фізичну активність.
- Використовуйте методи релаксації, які підходять саме Вам, наприклад медитацію, релаксацію або дихальні вправи.
- Якщо Ви помітили, що Ваша близька людина перебуває в стані сильного стресу:
  - намагайтеся поговорити з ним, дивитись у вічі, скажіть: *ти мене чуєш? Подивися на мене, потисни мені руку;*
  - не використовуйте слова *заспокойся*, *візьми себе до рук*;
  - не застосовуйте насильство та агресію;
  - виявіть підтримку: *я з тобою, я подбаю про тебе, ти не один, я тебе не залишу;*
  - дайте йому кілька простих завдань, наприклад: попити води.
- Зверніться за професійною психологічною допомогою, якщо Ви або Ваша близька людина довго погано себе почуває.

Способи участі в обороні держави

Щоб зробити свій внесок у зміцнення безпеки Литви та водночас набути базові знання щодо поводження зі зброєю, командної роботи, надання першої допомоги та інші знання, які стануть у пригоді в різних життєвих ситуаціях і допоможуть захистити близьких, Ви можете вибрати різні форми служби в литовській армії або членство в «Спілці стрільців» Литви.

ПОСТІЙНА ОБОВ'ЯЗКОВА ПЕРВИННА ВІЙСЬКОВА СЛУЖБА

ДОБРОВОЛЬЧІ СИЛИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ОБОРОНИ ЛИТОВСЬКОЇ АРМІЇ

СОЮЗ СТРІЛКІВ ЛИТВИ

ВІЙСЬКОВІ КОМЕНДАТУРИ

ВІЙСЬКОВІ КОМЕНДАТУРИ

ЛИТОВСЬКА ВІЙСЬКОВА АКАДЕМІЯ ІМЕНІ ГЕНЕРАЛА ЙОНАСА ЖЯМАЙТІСА



Макетував відділ візуальної інформації Департаменту спільних справ Міністерства національної оборони, вул. Тоторю 25, LT-01121 Вільнюс

Друк: UAB Spaudos kontūrai, тираж 10 000 екз.

IF WAR OR CRISIS COMES:

WHAT SHOULD I DO

Publication to all residents of Lithuania



INFORMATION PREPARED BY:

MINISTRY OF NATIONAL DEFENCE
OF THE REPUBLIC OF LITHUANIA

INFORMATION PREPARED IN COOPERATION WITH:

LITHUANIAN
ARMED FORCES

MOBILISATION AND CIVIL
RESISTANCE DEPARTMENT
UNDER THE MINISTRY
OF NATIONAL DEFENCE

BLUE/YELLOW

The bibliographic information about the publication
is available in the National Bibliographic Data Bank (NBDB)
of the Martynas Mažvydas National Library of Lithuania

ISBN 978-609-412-246-0

© Ministry of National Defence of the Republic of Lithuania,
2024

Table of contents

Why is this publication important? /4

1. Emergency preparedness /5

- Why is it important to be prepared in advance? /5
- Would I really be useful? /5

2. Peacetime preparedness /6

- How to prepare your home /6
- Preparing your family for emergencies /7
- How to prepare a first aid kit /8
- What food should you stock up on in advance? /9
- What should you put in an emergency kit? /10
- Advice from 'Blue/Yellow' and the Ukrainians /12

3. Civil resistance /13

- Resilience and disinformation /13
- Civil willpower /14

4. What to do in situations of crisis or war /14

- What should you do if Lithuania is in danger? /14
- What do you need to know if mobilisation is declared? /15
- What should you do if martial law is declared? /16
- If you are in occupied territory ... /18
- If you decide to resist, you have the right ... /18
- Evacuation /18

5. Psychological support in times of war /19



Why is this publication important?

Lithuania has been enjoying one of the longest periods of freedom and economic boom in its history. We have built a secure and stable society, we are a strong country and we are part of the world's most powerful unions. However, as our long history and current events in the world have shown, security and independence need to be constantly defended and strengthened.

While we are members of the strongest security alliance – NATO – and have strong security commitments in the European Union, we each have a responsibility to be prepared to ensure our own security and that of our loved ones in the event of a crisis. This publication gives you practical advice on how to prepare for and deal with crisis situations, and how to survive the first three days until public authorities restore essential services or provide the necessary assistance. It is therefore very important that this publication is made available to everyone in Lithuania.

Our strength lies in our ability to help each other and to be prepared for any threat. Save this publication, as your preparedness is a guarantee of security for us all.

Let's protect and defend our homeland, family and home.



Emergency preparedness

Why is it important to be prepared in advance?

Power and water cuts, closure of shops, no mobile communication, poor or no internet access – these can become a reality in times of crisis or war. It is difficult to stock up on food, water or fuel, to get the medicines you need or to contact your loved ones. It is therefore very important to make sure you have the necessary items in advance and know what to do in a crisis.

Would I really be useful?

Watching the war in Ukraine, many of us have wondered: what would I do if it happened in Lithuania? How would I behave, how could I be useful and how would I take care of my loved ones? Every citizen can contribute to preserving and fighting for freedom. The example of Ukraine shows that all you need is the will – you will find ways to contribute to the resistance with your knowledge and skills.

Here are some examples:

- Do you work in the medical field, police or fire service? You would be instrumental in rescuing people and maintaining order during a crisis.
- Are you a senior citizen? Join an NGO to help the most vulnerable members of society.
- Working in the media, in science or as an opinion leader? Your help would be invaluable in the information war.

- Do you know how to fly a drone? Your skills can help you monitor areas or track enemy movements.
- Living abroad? Spread the word in your country, refute disinformation, organise support.

For more on everyone's role, see the 'What you need to know if a mobilisation is declared' section of this publication.

Peacetime preparedness



Lithuania is currently safe, but it is important to be prepared for any situation, as the knowledge and skills can come in handy in many different crisis situations.

How to prepare your home

Make sure you have the following items in your home:

- ☐ first aid kit;
- ☐ cash, preferably in smaller denominations;
- ☐ electrical supplies: power banks, accumulators;
- ☐ multi-tool knife;
- ☐ light sources: torches, candles;
- ☐ matches or lighters;
- ☐ gas camping stove for cooking;
- ☐ radio powered by batteries and spare batteries;
- ☐ fire extinguisher;
- ☐ warm blankets, sleeping bags;
- ☐ survival or emergency kit/bag if you need to leave or in case of evacuation.

Preparing your family for emergencies

Talk to your family members

Find out what might happen and discuss what you would do according to the following guidelines for preparation and action.

Make a note of the safest places in case of an emergency

- Find out where the nearest collective protection structures and shelters are.
- Find out which places in your home are safest. See the following sections of this publication for more information on this.
- If you have a basement or underground garage, consider adapting it for a safe personal shelter.



Take care of your children

- Show your children the safest places in your home and teach them what to do in an emergency.
- Make sure you have educational materials, colouring books and games to keep children busy and learning.
- Have toys or other favourite items ready to help reduce stress. Make sure you have sufficient supplies of baby food with a long shelf life.

Take care of the elderly

- Make sure that the elderly have enough medication for at least a month if needed.
- Have wheelchairs or other mobility aids ready to easily transport seniors in case of an evacuation.
- Make sure seniors have a list of key contacts to reach relatives and special services.

Take care of people with disabilities

- Prepare the necessary medical supplies and devices, such as additional hearing aids, wheelchairs, communication aids and other essential items.
- Have a plan for evacuating with or without aids in case they are lost or damaged.



Take care of your pets

- Make sure you have a supply of dry food for your pet, a rabies vaccination, a pet carrier, a leash, a muzzle and a tag around your pet's neck with its name and the contact details of at least two people.
- If possible, arrange in advance with friends or family members who live in a safe place to care for the animal.

Make a family action plan for emergencies

- Agree in advance on two meeting places for family members in case of a disaster and a need to leave the house: one outside and one at your family members' home.
- Agree on what you will do if you are in different places in a crisis.
- Make a note of the phone numbers of your relatives, as well as the addresses of the meeting points.
- Have your car ready for possible evacuation. Drive with a full tank of petrol and top it up when it is half empty. Carry valid insurance and a roadworthiness certificate (roadworthiness test report). Never remove the first aid kit and fire extinguisher from your car.

How to prepare a first aid kit?



It is recommended that every family member has:

- a standard first aid kit (such as in a car);
- two tourniquets;
- extra essential medicines and regular medication.

The following additional medicines are recommended:

- pain and fever-reducing medications, e.g. ibuprofen 400 mg, paracetamol 500 mg or similar;
- medicines to improve the digestive system: antidiarrhoeals, e.g. loperamide 2 mg, medications for constipation, e.g. bisacodyl 5 mg, medications for the treatment of gastric acidity, e.g. omeprazole 20 mg;
- allergy medications or other antihistamines, e.g. bilastine 20 mg;
- antiseptic;
- medicines taken daily by family members (note the expiry date).



What food should you stock up on in advance?

- ☐ Canned meat;
- ☐ freeze-dried foods;
- ☐ dried meat;
- ☐ protein-carbohydrate mixtures (most commonly used by athletes);
- ☐ nuts or halva;
- ☐ dark chocolate;
- ☐ cereal and protein bars;
- ☐ dried bread crisps and cereal crisps;
- ☐ dried fruit, singly or mixtures;
- ☐ oatmeal.

Store all these products in a dry, dark place. Have enough food to last your family for at least three days.

How should you stockpile, renew and store food?

- When stockpiling, prioritise familiar and favourite foods.
- Keep track of the expiry date of your food.
- Think about how you would cook if the electricity or water supply was cut off. Have products that are suitable for consumption without water or cooking/heating.

Take care of water supplies at home

- An adult needs about 9–12 litres of water (for food and hygiene) for three days.
- Water in the toilet cistern is also good for consumption if it has not stagnated.
- Get a travel water filter or water purification tablets to enable you to consume water from external sources.



What should you put in an emergency kit?

A survival kit is a large, durable and comfortable backpack or bag. Put the essentials in it according to the lists recommended below.

MANDATORY

1. Emergency rations for three days
2. Water for three days
3. Water purification filter or tablets
4. First aid kit and hydrogen peroxide solution
5. Sleeping bag or a heavy-duty blanket
6. Essential clothing
7. Essential documents, cash, jewellery

IMPORTANT

1. Waterproof cases for cash, jewellery and documents
2. Head torch with extra batteries
3. Radio with extra batteries
4. Multi-tool knife
5. Matches/lighter in a waterproof box
6. Power bank for charging mobile phones and charging cable
7. Printed photos of loved ones (in case you need to search for them)

ADDITIONAL

1. Hypothermia protective blanket
2. Camping fabric (for shelter)
3. Fresh clothes
4. 12 L water in small bottles
5. Toiletries
6. Pencil and notebook
7. Power banks and portable chargers
8. Cutlery set and light plates
9. Respirator mask
10. Rope (at least 3 m)
11. Binoculars
12. Baby food, nappies, wet wipes
13. Toys or books for children
14. Protective scarf
15. Heavy-duty carabiner clip
16. Sewing kit
17. Raincoat
18. Cigarettes (as an exchange item)
19. Foldable metal wire (at least 2 m)



Advice from 'Blue/Yellow' and the Ukrainians

- **Friendly relations with neighbours.** Get to know your neighbours, develop good relations with them, find out what skills they have and how you can benefit from each other.
- **Responsibility for the community.** Leaders are needed in times of crisis. If you are this type of person, develop your leadership skills.
- **Psychological preparation.** Try to look ahead and anticipate what might happen. Prepare both practically and psychologically. If you are feeling very anxious, talk about it with people you trust.
- **Fuel supplies.** If you can, keep a safe supply of around 100 litres of fuel. Please note that diesel fuel should be changed at least every six months.
- **Cooking equipment.** Have water and cooking equipment with a minimum capacity of one litre.
- **Maintain strict hygiene.** Always wash your hands whenever possible.
- **Tools.** Have a set of working tools (screwdrivers, pliers, etc.) or at least one good metal spade and a knife.
- **Electrical supplies.** Have at several rechargeable power banks for each family member.
- **Writing implements.** Have some paper, pens and markers.
- **Compass.** Have a simple working compass and learn how to use it.
- **Hair dryer.** Take it with you in a crisis situation if possible. Ukrainians used a hair dryer to dry their shoes, socks and clothes whenever they had electricity.

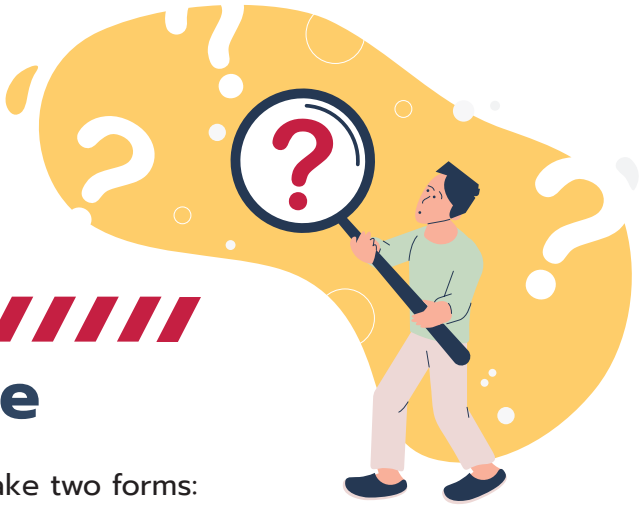
Blue/Yellow has been supporting Ukraine's fight for freedom for 10 years.

You can contribute by calling

1482

(€5) or use other ways to donate
www.blue-yellow.lt





Civil resistance

Civil resistance can take two forms:

- **unarmed resistance (citizens' participation in the defence of the state using non-military, non-violent means);**
- **armed resistance (participation of citizens in the defence of the state using military means, joining the Lithuanian Armed Forces).**



Resilience and disinformation

The more resilient we are, the harder it is for enemies to harm us. It is therefore **ESSENTIAL** to be critical of all the information we receive.

Tips for avoiding the disinformation trap

- **Check the information independently.** Always look for information yourself and check the information you receive.
- **Use multiple sources.** Don't believe rumours and always use more than one reliable source to verify information.
- **Don't spread unsubstantiated rumours.** If you are not sure that the information is reliable, do not spread it.
- **Respond to disinformation.** If you come across false information, provide facts and refute it to help protect other citizens.
- **Please be aware!** Should another country attack Lithuania, we would never surrender. Any apparent information describing the cessation of hostilities or resistance would be false.

Civil willpower

A potential aggressor may be more inclined to abandon its intentions to invade when it sees the public's determination to resist.

You will boost civic willpower:

- by fostering patriotic values within the family;
- by taking an interest in and participating in the life of the state, and by supporting democratic processes;
- by taking part in non-governmental organisations;
- by taking an interest in your country's history, culture and customs.

What to do in situations of crisis or war



What should you do if Lithuania is in danger?

- Try to remain calm and focused.
- If you hear sirens or other alarms, turn on the TV or the radio and select the national broadcaster; also follow reliable, official sources of information such as news announced by state authorities.
- If you receive a message of crisis or alert through media channels or by mobile phone, follow the instructions.
- Do not leave your home without any specific reason.
- If possible, resume work – especially if you work for a company or institution providing essential services.

What do you need to know if mobilisation is declared?

The Seimas of the Republic of Lithuania may decide to declare a national mobilisation to increase Lithuania's defence capabilities. If a mobilisation is declared, society must mobilise to ensure the vital functions of the state. When a mobilisation is announced, you may be called upon to help in a number of ways.

For civil servants

- If you are a member of the Civilian Mobilisation Personnel Reserve (CMPR), act in accordance with your workplace mobilisation plan.
- If you are not a member of the CMPR, take care of the safety of your relatives and go to work.

For conscripts and former members of the professional military service

- If you are part of the CMPR, follow your employer's mobilisation plan. If you do not know whether you are on the list, you are not on the CMPR lists.
- If you are not in the CMPR, take care of the safety of your relatives, go to work and keep track of the information through the mass media.

For employees of companies, institutions or other organisations

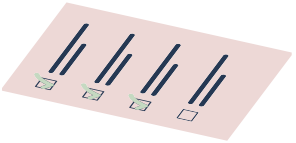
If your organisation has ceased operations, your services may be requested by the municipal administration.

For medical staff, policemen, firefighters

Continue to carry out your direct duties unless instructed otherwise.

For citizens who own a weapon

If you are not a conscript, a member of the CMPR or a rifleman, wait for further action from the authorities.



For members of a commandant's offices

If you are on the list of commandant's offices and have military skills, you will protect important objects in your area of residence, enforce the curfew, monitor the environment or perform other tasks assigned by the Lithuanian Armed Forces.

For those who are not employed, do not own a weapon and are not members of the CMPR or the Riflemen's Union, and are active citizens

- Join voluntary organisations (Red Cross, Caritas, Order of Malta, Food Bank).

LIETUVOS RAUDONASIS KRYŽIUS

caritas

Maltiečiai

Maistobankas

- Help your municipality: contribute to the work tasks assigned by the Director of Administration, so we can work together to ensure national defence preparedness or other vital functions.

What should you do if martial law is declared?



In the event of an enemy attack, air threat or other military threat

- Turn on the TV or radio and listen to official state news.
- Keep calm, don't panic and warn your relatives and neighbours.
- Do not leave your place of residence without any specific reason.
- When ordered to take shelter, dress, take a pre-prepared emergency kit (bag) and hurry to the designated shelter for protection against war threats.
- If you decide to stay at home, turn off the lights, close the curtains, put tape on the window glass, let your pets in, hide in a windowless room or in the basement. If you are hiding in the basement, tell your neighbours or friends.

When you hear gunshots or gunfire nearby

- If you are outside, do not run – fall to the ground and cover your head with your hands.
- While the shots are being fired, try to keep as close to the ground as possible, and when the shots stop, move to a safer place (underpass, cellar, ditch, etc.).
- Do not go near the windows when shots are fired in your house.
- If you hear gunfire while you are at home, drop to the floor, crawl to turn off the light, close the curtains without being seen, and crawl to a room that has no windows (e.g. a bathroom).
- If you are unsafe at home, go to the nearest collective protection structure for shelter and assistance.

At the site of (or after) the explosion

- Fall to the ground and cover your head with your hands, using any suitable cover if possible.
- Do not rush to leave the shelter after the explosion.
- If the explosion occurred in a building, use emergency exits. Use of lifts is prohibited.
- If there are injured people, help them to evacuate to a safe place and give them first aid.
- Do not touch any suspicious objects or explosives.
- Help clear debris, roads and air raid damage.

If enemy troops have entered your town or village

- Try to stay calm.
- If you see troops in your garden, do not approach them.
- Take care of your children and do not let them go outside.
- Do not film or photograph enemy soldiers or do so discreetly.
- Do not keep your hands in your pockets or make sudden movements when talking to an armed person. Do not argue with a person holding a weapon.
- If armed people come to your house and are going to take up residence, get out.
- If you need to go into town, walk rather than drive.

If you are in occupied territory

- Evacuate to a part of the country controlled by the Lithuanian Armed Forces.
- Continue to obey the laws of the Republic of Lithuania.
- Do not rely on the occupying forces.
- Distance yourself from enemy decisions and actions.
- Do not participate in enemy demonstrations and campaigns, do not give interviews to the enemy and do not allow yourselves to be filmed.
- Do not participate in illegitimate elections or referendums.

If you decide to resist, you have the right to ...

- in cooperation with the Lithuanian Armed Forces, carry out armed resistance (including sabotage) against enemy forces;
- engage in acts of civil disobedience, e.g. to disobey laws passed by the occupying forces;
- refuse to join the ranks of the enemy and to work for them;
- organise and participate in mass strikes;
- support the resistance movement.

Evacuation

- Listen carefully to the announcement about the evacuation process. Write down the location, direction and assembly point of the evacuation.
- Switch off electricity, turn off gas and water valves, close windows and lock the doors in your home.
- Carry your ID card or passport with you wherever you go.
- Use the routes recommended by the authorities and avoid unknown roads.
- If you don't have access to your own vehicle, go to the nearest assembly point.
- Notify your family of the evacuation.
- Take an emergency bag with you.



Psychological support in times of war



Many people suffer from uncertainty, insecurity, anxiety, fear and fatigue during wartime. Psychologists give advice on how to manage yourself in critical situations and how to help your loved ones.

- Maintain social contacts: share your feelings and thoughts with your loved ones and listen to each other.
- As far as possible, stick to your normal routine, habits and personal hygiene.
- Take care of your physical health: good nutrition, sleep, physical activity.
- Use relaxation techniques that work for you, such as meditation, relaxation or breathing exercises.
- If you notice that your loved one is under extreme stress:
  - try to talk to them, make eye contact, say: can you hear me, look at me, squeeze my hand;
  - do not use the words *calm down, get a grip*;
  - do not use violence and aggression;
  - show support: *I am with you, I will take care of you, you are not alone, I will not leave you*;
  - give them a few easy tasks, e.g. *take a drink of water*.
- Seek professional psychological help if you or your loved one do not feel well for a long time.

Ways of getting involved in national defence

You may wish to contribute to the strengthening of Lithuania's security and to acquire basic knowledge of weapons management, teamwork, first aid and other skills that will be useful in various situations in life and help protect your loved ones. You can choose between different forms of service in the Lithuanian Armed Forces, or membership of the Lithuanian Rifle Union.

PERMANENT COMPULSORY INITIAL MILITARY SERVICE

NATIONAL DEFENCE VOLUNTEER FORCES OF THE LITHUANIAN ARMED FORCES

LITHUANIAN RIFLEMEN'S UNION

MILITARY COMMANDANT'S OFFICES

JUNIOR OFFICER COMMAND TRAINING

GENERAL JONAS ŽEMAITIS MILITARY ACADEMY OF LITHUANIA



Designed by the Visual Information Division
of the General Affairs Department of the Ministry
of National Defence, Totorių g. 25, LT-01121 Vilnius.

DETALŪS METADUOMENYS	
Dokumento sudarytojas (-ai)	Mobilizacijos ir pilietinio pasipriešinimo departamentas prie KAM 188772390, Vilnius, Giedraičių g. 41 -101
Dokumento pavadinimas (antraštė)	DĖL INFORMACINIO LEIDINIO „JEI KRIZĖ ARBA KARAS: KAIP ELGTIS?“ PASKELBIMO INTERNETO SVETAINĖSE
Dokumento registracijos data ir numeris	2025-04-09 Nr. IS-203
Dokumento gavimo data ir dokumento gavimo registracijos numeris	2025-04-09 Nr. GD-7722
Dokumento specifikacijos identifikavimo žymuo	ADOC-V1.0
Parašo paskirtis	Pasirašymas
Parašą sukūrusio asmens vardas, pavardė ir pareigos	VIRGINIJUS VITALIJUS VILKELIS, Direktorius, Vadovybė
Sertifikatas išduotas	VIRGINIJUS VITALIJUS VILKELIS LT
Parašo sukūrimo data ir laikas	2025-04-09 11:19:42 (GMT+03:00)
Parašo formatas	XAdES-T
Laiko žymoje nurodytas laikas	2025-04-09 11:20:07 (GMT+03:00)
Informacija apie sertifikavimo paslaugų teikėją	EID-SK 2016, AS Sertifitseerimiskeskus EE
Sertifikato galiojimo laikas	2023-08-30 11:45:10 – 2026-08-30 11:45:10
Informacija apie būdus, naudotus metaduomenų vientisumui užtikrinti	"Registravimas" paskirties metaduomenų vientisumas užtikrintas naudojant "RCSC IssuingCA-2, VI Registru Centras - i.k. 124110246 LT" išduotą sertifikatą "Dokumentų valdymo sistema DokVIS, Lietuvos Respublikos krašto apsaugos ministerija, į.k. 188602751 LT", sertifikatas galioja nuo 2024-12-18 13:34:30 iki 2027-12-18 13:34:30 "Gauto dokumento registravimas" paskirties metaduomenų vientisumas užtikrintas naudojant "RCSC IssuingCA-2, VI Registru Centras - i.k. 124110246 LT" išduotą sertifikatą "Dokumentų valdymo sistema Avilys, Alytaus miesto savivaldybės administracija, į.k. 188706935 LT", sertifikatas galioja nuo 2024-12-18 09:23:12 iki 2027-12-18 09:23:12
Pagrindinio dokumento priedų skaičius	5
Pagrindinio dokumento pridedamų dokumentų skaičius	–
Pridedamo dokumento sudarytojas (-ai)	–
Pridedamo dokumento pavadinimas (antraštė)	–
Pridedamo dokumento registracijos data ir numeris	–
Programinės įrangos, kuria naudojantis sudarytas elektroninis dokumentas, pavadinimas	Dokumentų valdymo sistema Avilys, versija 3.5.76.1
Informacija apie elektroninio dokumento ir elektroninio (-ių) parašo (-ų) tikrinimą (tikrinimo data)	Atitinka specifikacijos keliamus reikalavimus. Visi dokumente esantys elektroniniai parašai galioja (2025-04-09 13:20:45)
Paieškos nuoroda	–
Papildomi metaduomenys	Nuorašą suformavo 2025-04-09 13:20:50 Dokumentų valdymo sistema Avilys