



ŠIAULIŲ MIESTO SAVIVALDYBĖS ADMINISTRACIJA

Biudžetinė įstaiga, Vasario 16-osios g. 62, 76295 Šiauliai,
tel. (8 41) 59 62 00, faks. (8 41) 52 41 15, el. p. rastine@siauliai.lt.
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 188771865

Pagal adresatų sąrašą

_____ Nr. _____
I _____ Nr. _____

DĖL AKTUALIOS INFORMACIJOS VIEŠINIMO

Siekiant užtikrinti efektyvų pasirengimą galimoms grėsmėms ir ekstremaliosioms situacijoms būtina nuolatinė informacijos sklaida. Didinant aktualios informacijos apie civilinę saugą žinomumą Šiaulių miesto savivaldybės teritorijoje, kviečiame bendradarbiauti ir neatlygintinai dalinantis aktualia informacija (pridedamas informacinis leidinys) oficialiame įstaigos/įmonės puslapyje bei socialinėse medijose.

Atsižvelgiant į aukščiau išdėstytą, prašome **iki š. m. balandžio 30 d.** apie sprendimą ir būdą dalintis pateikta informacija informuoti Šiaulių miesto savivaldybės administracijos Civilinės saugos ir teisėtvarkos skyriaus Civilinės saugos poskyrį el. paštu civiline@siauliai.lt.

PRIDEDAMA. Informacinis leidinys, 20 lapų.

Administracijos direktorius

Antanas Bartulis

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

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 priešų 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

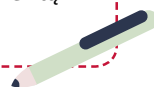
Lietuva šiuo metu yra saugi, tačiau svarbu būti pasirėngusiems bet kokiai situacijai – šios žinios ir įgūdžiai gali praversti įvairiomis krizinėmis aplinkybėmis.



Kaip paruošti savo namus?

Įsitikinkite, kad namuose yra šie daiktai:

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



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 rūšį 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 knygelį, 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 žmonėms su negalia

- Paruoškite būtinus medicinos reikmenis ir prietaisus, pvz.: papildomas baterijas klausos aparatams, neįgaliųjų vežimėlius, komunikacijos priemonės 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 veikssite, 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 turniketų;
- 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 | ☐ Juodasis šokoladas |
| ☐ Liofilizuotas (šaltyje džiovintas) maistas | ☐ Javinių ir baltyminių batonėliai |
| ☐ Džiovinta mėsa | ☐ Džiovinti duonos traškučiai ir grūdų trapučiai |
| ☐ Baltymų ir angliavandenių mišiniai (juos dažniausiai vartoja sportininkai) | ☐ Džiovinti vaisiai ar jų mišiniai |
| ☐ Riešutai ar iš jų gaminama chalva | ☐ 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).
- Tualetu bakelyje esantis vanduo, jei nėra užsistovėjęs, taip pat tinkamas vartoti.
- Įsigykite kelioninį vandens filtrą arba vandens valymo tablečių – tai leis vartoti vandens telkinių vandenį.



Kas turi būti išvykimo krepšyje?

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

- 1 Maisto davynys 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, gryniesi pinigai, juvelyrė



- 1 Vandeniui atsparūs dėklai gryniesiems pinigams, juvelyrė 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)



- 1 Hipoterminė antklodė
- 2 Turistinis audinys (pastogei)
- 3 Drabužiai persirengti
- 4 12 l vandens mažuose buteliukuose
- 5 Tualetų reikmenys
- 6 Pieštukas ir užrašų knygtė
- 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 atsargos. Atkreipiamė dėmesį, kad dyzeliną reikia keisti bent kas 6 mėnesius.
- **Maisto ruošimo įranga.** Turėkite vandens ir maisto virimo įrangą, kurios minimali talpa – vienas litras.
- **Laikykites 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 veikiančią kompasą ir išmokite juo naudotis.
- **Plaukų džiovintuvus.** Jei tik yra galimybė, krizinės situacijos metu pasiimkite jį. Ukrainiečiai džiovintuvą naudojo batams, kojiniams, 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 gandas 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 atsakyti ketinimų įsiveržti.

Pilietinę valią stiprinsite:

- puoselėdami patriotines vertybes šeimoje;
- domėdamiesi valstybės gyvenimu ir dalyvaudami jame, palaikydami demokratinį procesą;
- dalyvaudami nevyriausybinų 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 būtinausias 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 prievolinkams 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

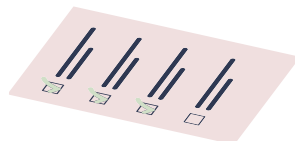
Jei jūsų organizacija nutraukė veiklą, jūsų paslaugų gali prašyti savivaldybės administracija.

Medicinos srities darbuotojams, policininkams, ugniagesiams

Toliau vykdykite savo tiesiogines pareigas, nebent bus nurodyta kitaip.

Ginklą turintiems piliečiams

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

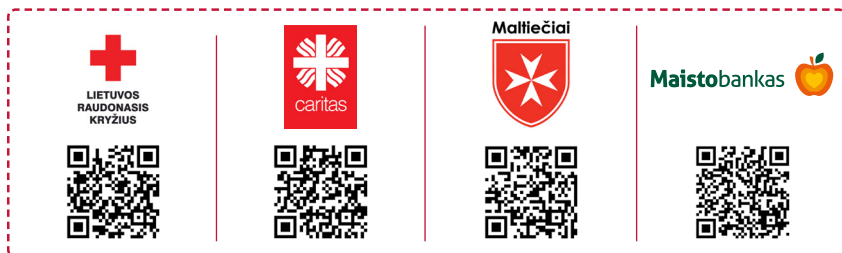


Komendantūros nariams

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

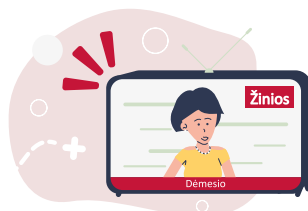
- Prisijunkite prie savanoriškų organizacijų (Raudonojo Kryžiaus, „Carito“, Maltiečių ordino, „Maisto banko“).



- 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 apkljuokite lipnia juosta, įleiskite į vidų augintinius, slėpkitės kambaryje be langų arba rūsyje. Jei slepiatės rūsyje, praneškite apie tai kaimynams arba draugams.

Kai šalia aidai šūviai ar vyksta susišaudymas

- Jei esate lauke, nebėkite, griūkite ant žemės ir rankomis prisidenkite galvą.
- Kol aidai šūviai, stenkitės kuo labiau prisispausti prie žemės, o jiems nurimus, šliaužkite į saugesnę vietą (požeminę perėją, rūšį, 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 priešų 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 sabotажą) prieš 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, išklauskite 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;
 - nevertokite 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**



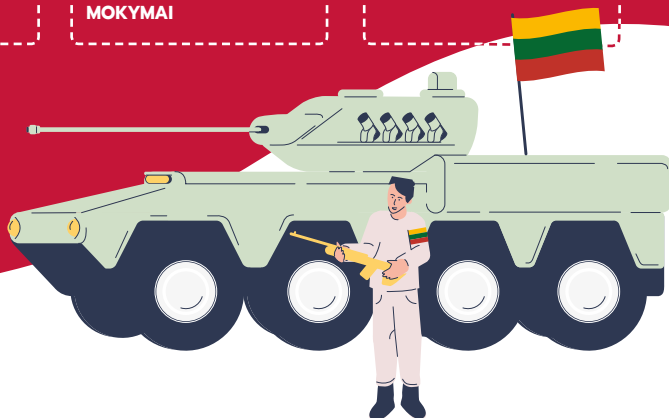
**KARO
KOMENDANTŪROS**



**JAUNESNIŲJŲ
KARININKŲ
VADŲ
MOKYMAI**



**GENEROLO JONO
ŽEMAIČIO LIETUVOS
KARO AKADEMIJA**



ADRESATŲ SĄRAŠAS

Eil. Nr.	Pavadinimas	Elektroninio pašto adresas
1.	Šiaulių apskrities valstybinė mokesčių inspekcija	siauliai@vmi.lt
2.	Sodra	siauliai@sodra.lt
3.	Užimtumo tarnyba	info@siauliai@uzt.lt
4.	Lietuvos Raudonojo Kryžiaus Šiaulių skyrius	siauliai@redcross.lt
5.	Lietuvos probacijos tarnybos Šiaulių regiono skyrius	probacija@probacija.lt
6.	Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos Šiaulių departamentas	siauliai@vmvt.lt
7.	Aplinkos apsaugos departamento prie Aplinkos ministerijos Šiaulių valdybos Šiaulių aplinkos apsaugos inspekcija	valdas.glazauskis@aad.am.lt
8.	Šiaulių turizmo informacijos centras	tic@visitsiauliai.lt
9.	Šiaulių kultūros centras	info@siauliukc.lt
10.	Šiaulių dramos teatras	teatras@sdt.lt
11.	Šiaulių apskrities Povilo Višinskio viešoji biblioteka	bibl@savb.lt
12.	Šiaulių miesto savivaldybės biblioteka	irena.zilinskiene@smsvb.lt
13.	Šiaulių miesto kultūros centras „Laiptų galerija“	mngalerija@takas.lt
14.	Šiaulių valstybinis kamerinis choras „Polifonija“	polifonija@splus.lt
15.	Šiaulių „Aušros“ muziejus	rastine@ausrosmuziejus.lt
16.	Šiaulių dailės galerija	info@siauliugalerija.lt

17.	Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras	biuras@sveikatos-biuras.lt
18.	Šiaulių apskrities vyriausiasis policijos komisariatas	info@policija.lt
19.	AB „Lietuvos geležinkeliai“ Šiaulių geležinkelio stotis	info@ltg.lt
20.	AB „Šiaulių energija“	info@senergija.lt
21.	AB „ESO“	info@eso.lt
22.	UAB „Šiaulių vandenys“	office@siauliuvandenys.lt
23.	UAB „Šiaulių gatvių apšvietimas“	gat.apsvietimas@sga.lt
24.	SĮ „Šiaulių oro uostas“	airport@siauliai.lt
25.	BĮ Šiaulių miesto savivaldybės globos namai	globa@siauliai.lt
26.	BĮ Šiaulių miesto šeimos centras	info@seimosc.lt
27.	Kompleksinių paslaugų namai „Alka“	info@kpnalka.lt
28.	Šiaulių sporto centras „Atžalynas“	sportas@scatzalynas.lt
29.	Šiaulių lengvosios atletikos ir sveikatingumo centras	info@lengvojiatletika.lt
30.	Šiaulių regbio ir žolės riedulio akademija	info@regbis-riedulys.lt
31.	Plaukimo centras „Delfinas“	delfinas@splus.lt
32.	VŠĮ futbolo akademija „Šiauliai“	siauliufa@siauliufa.lt
33.	VŠĮ Šiaulių krepšinio akademija „Saulė“	info@kasaule.lt
34.	Šiaulių teniso akademija	info@siauliaitennis.lt
35.	Šiaulių sporto centras „Dubysa“	smdubysa@gmail.com

36.	Šiaulių sporto gimnazija	ssportogimnazija@gmail.com
37.	Šiaulių Sauliaus Sondeckio menų gimnazija	rastine@sondeckis.lt
38.	Šiaulių Simono Daukanto inžinerijos gimnazija	info@daukantas.lt , sdg.direktorius@gmail.com , sdgimnazija@gmail.com
39.	Šiaulių „Didždvario“ gimnazija	rastine@didzdvaris.lt
40.	Šiaulių „Zoknių“ progimnazija	zokniaipro@gmail.com
41.	Šiaulių „Salduvės“ progimnazija	salduves@salduve.lt
42.	Šiaulių „Rėkyvos“ progimnazija (Poilsio g. 1, Pabalių g. 53, Šiauliai)	rastine@rekyvosprogimnazija.lt
43.	Šiaulių „Vincas Kudirkos“ progimnazija	v.kudirkos.mok@gmail.com , administracija@vkudirka.lt
44.	Šiaulių „Lieporių“ gimnazija	info@lieporiai.lt
45.	Šiaulių „Saulės“ pradinė mokykla	mokykla@saulespm.lt
46.	Centro pradinė mokykla	cpmrastine@gmail.com
47.	VĮ „Smalsieji pabiručiai“	pabiruciai@splius.lt
48.	Šiaulių „Stasio Šalkauskio“ gimnazija	gimnazija@salkauskis.lt
49.	Šiaulių „Juventos“ progimnazija	juv.rast@gmail.com
50.	Šiaulių „Gegužių“ progimnazija	rastine@geguziai.lt

51.	Šiaulių „Rasos“ progimnazija	rastine@rasosp.lt
52.	Šiaulių universitetinė gimnazija	info@sugimnazija.lt
53.	Šiaulių „Juliaus Janonio“ gimnazija	rastine@jjanonis.lt
54.	Šiaulių „Dainų“ progimnazija	info@dainai.lt
55.	Šiaulių „Romuvos“ gimnazija	info@romuvosgimn.lt
56.	Šiaulių „Santarvės“ gimnazija	santarvesvm@gmail.com
57.	Šiaulių „Jovaro“ progimnazija	info@jovaras.com , arvydas.kukanauza@jovaras.com
58.	Šiaulių „Romuvos“ progimnazija	info@romuvosprog.lt
59.	Šiaulių „Sandoros“ progimnazija	info@sandora.eu
60.	Šiaulių „Gytarių“ progimnazija	gytariai@splius.lt
61.	Šiaulių „Medelyno“ progimnazija	medelpm@splius.lt , ingrida.mazrimiene@medelynoproгимnazija.lt
62.	Šiaulių „Saulėtekio“ gimnazija	sauletekis@sauletekis.lt
63.	Šiaulių „Santakos“ ugdymo centras	rastine@sanatorinemokykla.lt
64.	Šiaulių „Ragainės“ progimnazija	ragainespm@splius.lt
65.	Šiaulių valstybinė kolegija	administracija@svako.lt
66.	Vilniaus universiteto Šiaulių akademija	info@sa.vu.lt
67.	Šiaurės Lietuvos kolegija	info@slk.lt

68.	Šiaulių technologijų mokymo centras	info@stmc.lt
69.	Šiaulių lopšelis-darželis „Pupų pėdas“	pupupedas@splius.lt
70.	Šiaulių lopšelis-darželis „Trys nykštukai“	trysnykstukai@splius.lt
71.	Šiaulių lopšelis-darželis „Gluosnis“	gluosnis@splius.lt
72.	Šiaulių lopšelis-darželis „Gintarėlis“	gintarelis@splius.lt
73.	Šiaulių lopšelis-darželis „Eglutė“	eglute@splius.lt
74.	Šiaulių lopšelis-darželis „Ąžuoliukas“	azuoliukas@splius.lt
75.	Šiaulių lopšelis-darželis „Berželis“	info@sldberzelis.lt
76.	Šiaulių „Dagilėlio“ dainavimo mokykla	infodagilelis@gmail.com
77.	Šiaulių lopšelis-darželis „Dainelė“	dainele@splius.lt
78.	Šiaulių lopšelis-darželis „Ežerėlis“	darzelis@ezerelis-siauliai.lt
79.	Šiaulių lopšelis-darželis „Kregždutė“	kregzdute@splius.lt
80.	Šiaulių lopšelis-darželis „Vaikystė“	info@siauliuvaikyste.lt
81.	Šiaulių lopšelis-darželis „Bitė“	logopedinisdarzelis@splius.lt
82.	Šiaulių lopšelis-darželis „Rugiagėlė“	rugiagele@splius.lt

83.	Šiaulių lopšelis-darželis „Pasaka“	pasaka@splius.lt
84.	Šiaulių lopšelis-darželis „Salduvė“	salduve@takas.lt
85.	Šiaulių lopšelis-darželis „Sigutė“	sigute.darzelis@splius.lt
86.	Šiaulių lopšelis-darželis „Voveraitė“	voveraite@splius.lt
87.	Šiaulių lopšelis-darželis „Pelėdžiukas“	peledziukas@smail.lt
88.	Šiaulių lopšelis-darželis „Žilvitis“	zilvitis@splius.lt
89.	Šiaulių lopšelis-darželis „Žiogelis“	sldziogelis@darzelis.lt
90.	Šiaulių lopšelis-darželis „Žirniukas“	zirniukas@splius.lt
91.	Šiaulių lopšelis-darželis „Drugelis“	drugelis@sdrugelis.lt
92.	Šiaulių Petro Avižonio ugdymo centras	info@pauc.lt
93.	Šiaulių Dainų muzikos mokykla	dumm@splius.lt
94.	VšĮ Šiaulių jėzuitų mokykla	info@siauliujezuitumokykla.lt
95.	Šiaulių 1-oji muzikos mokykla	mm1@muzika.siauliai.lm.lt
96.	Šiaulių menų mokykla	info@menu.lt
97.	Šiaulių „Spindulio“ ugdymo centras	info@siauliusuc.lt
98.	Šiaulių „Ringuvos“ mokykla	ringuvosmokykla@gmail.com

99.	Dailės mokykla	svdm@splius.lt
100.	Šiaulių „Dermės“ mokykla	dermes.mokykla@gmail.com
101.	Jaunųjų gamtininkų centras	info@gamtininkucentras.lt
102.	Jaunųjų turistų centras	sjtc@splius.lt

DETALŪS METADUOMENYS	
Dokumento sudarytojas (-ai)	ŠIAULIŲ MIESTO SAVIVALDYBĖ 188771865, Vasario 16-osios g. 62, Šiauliai LT-76295
Dokumento pavadinimas (antraštė)	DĖL AKTUALIOS INFORMACIJOS VIEŠINIMO
Dokumento registracijos data ir numeris	2025-04-22 Nr. S-1847
Dokumento gavimo data ir dokumento gavimo registracijos numeris	–
Dokumento specifikacijos identifikavimo žymuo	ADOC-V1.0
Parašo paskirtis	Pasirašymas
Parašą sukūrusio asmens vardas, pavardė ir pareigos	Antanas Bartulis, Savivaldybės administracijos direktorius, ŠIAULIŲ MIESTO SAVIVALDYBĖS ADMINISTRACIJA
Sertifikatas išduotas	ANTANAS BARTULIS, Šiaulių miesto savivaldybės administracija LT
Parašo sukūrimo data ir laikas	2025-04-18 21:13:52 (GMT+03:00)
Parašo formatas	XAdES-X-L
Laiko žymoje nurodytas laikas	2025-04-18 21:13:53 (GMT+03:00)
Informacija apie sertifikavimo paslaugų teikėją	ADIC CA ECC, Asmens dokumentu israsymo centras prie LR VRM LT
Sertifikato galiojimo laikas	2024-06-13 09:09:02 – 2028-06-12 09:09:02
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 Avilys, Šiaulių miesto savivaldybės administracija, į.k. 188771865 LT", sertifikatas galioja nuo 2024-12-18 11:31:21 iki 2027-12-18 11:31:21
Pagrindinio dokumento priedų skaičius	2
Pagrindinio dokumento priedamų dokumentų skaičius	–
Priedamo dokumento sudarytojas (-ai)	–
Priedamo dokumento pavadinimas (antraštė)	–
Priedamo dokumento registracijos data ir numeris	–
Programinės įrangos, kuria naudojantis sudarytas elektroninis dokumentas, pavadinimas	Dokumentų valdymo sistema Avilys, versija 3.5.71.1
Informacija apie elektroninio dokumento ir elektroninio (-ių) parašo (-ų) tikrinimą (tikrinimo data)	Atitinka specifikacijos keliamus reikalavimus. Visi dokumente esantys elektroniniai parašai galioja (2025-04-22 08:22:00)
Paieškos nuoroda	–
Papildomi metaduomenys	Nuorašą suformavo 2025-04-22 08:22:00 Dokumentų valdymo sistema Avilys