



Kaip pasiruošti ekstremaliai situacijai?

TURINYS

Ivadas.....	3
Svarbūs žodžiai.....	9
1 skyrius.....	12
Kam skirtas šis tekstas?.....	12
Kas parašė šį tekstą?.....	13
2 skyrius.....	14
Kaip pasiruošti ekstremaliai situacijai?.....	14
Kur kreipsitės atsitikus nelaimei?.....	16
Ką valgysite ir gersite, jeigu atsitiks nelaimė?.....	18
Kokius vaistus reikia turėti su savimi, jeigu atsitiks nelaimė?.....	19
Kur galite ieškoti informacijos, jeigu prasidės nelaimė?.....	24
Ką daryti, jeigu pasidėjus ekstremaliai situacijai, Jums reikia išeiti iš namų?.....	26
Ką daryti jeigu negalite susisiekti su savo šeima?.....	30
Kokius žmonės reikia įrašyti į skubių kontaktų sąrašą?.....	31
Kokią informaciją reikia įrašyti, į skubių kontaktų sąrašą?.....	33
Kaip šie žmonės galės Jums padėti?.....	35
Ką daryti, jeigu žmogus nežino kaip Jums padėti?.....	37
Kam skambinsite, jeigu Jums reikės pagalbos?.....	38
3 skyrius.....	39
Kokius daiktus reikia pasiruošti prieš prasidedant ekstremaliai situacijai?	39

1. Skubios pagalbos rinkinys.....	40
Kiek vandens reikia turėti skubios pagalbos rinkinyje?.....	41
Kokio maisto reikia turėti skubios pagalbos rinkinyje?.....	42
Kokių medicinos priemonių reikia turėti rinkinyje?.....	47
Kokių higienos reikmenų reikia rinkinyje, kad galėtumėt būti švarus?...51	
Kokius rūbus reikia turėti rinkinyje?.....	54
Ką dar reikia turėti rinkinyje?.....	57
2. Išvykimo krepšys, jeigu reikia išeiti iš namų.....	60
3 skyrius.....	72
Kaip pasiruošti ekstremaliai situacijai, jeigu esate asmuo su negalia?..72	
1. Klausos negalia.....	73
2. Regos negalia.....	76
3. Judėjimo negalia.....	78
4. Kalbos ir kalbėjimo sutrikimas.....	80
5. Intelektu ar psichosocialine negalia.....	82
6. Raidos sutrikimas ar kompleksinė negalia.....	84
4 skyrius.....	86
Ką daryti, kai prasideda ekstremali situacija?.....	86
Ką daryti, jeigu likti namuose yra nesaugu?.....	90
Ką daryti, jeigu namie auginate gyvūną?.....	93
5 skyrius.....	96
Kiek laiko trunka ekstremali situacija?.....	96
Ką daryti po ekstremalios situacijos?.....	97

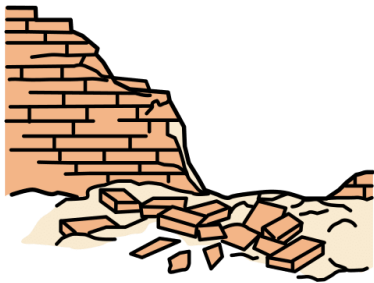
Kokios pagalbos Jums gali reikėti, kai pasibaigia ekstremali situacija?.....101

Įvadas

Tai yra tekstas apie ekstremalias situacijas. Ekstremali situacija yra tada, kai atsitinka didelė nelaimė, pavyzdžiui:



- yra sužeidžiami žmonės,



- sugriūva pastatai,



- prasideda karas,



- žmogus negali gyventi savo kasdienio gyvenimo.

Lietuvoje buvo tokios ekstremalios situacijos:



- Uraganas.

Uraganas yra tada, kai:

- pučia labai stiprus vėjas,
- daug lyja,
- stipriai lyja.



- Gaisras miške.

Gaisras yra tada, kai miškas dega.



- Potvynis.

Potvynis yra tada,

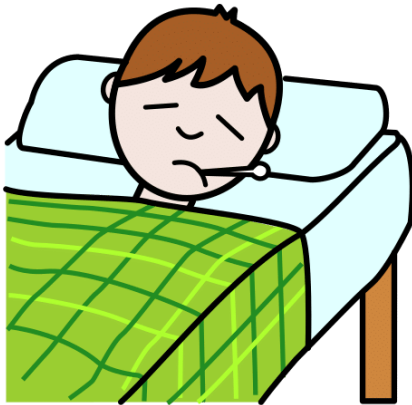
kai upės vanduo stipriai pakyla.

Upės vanduo gali apsemti

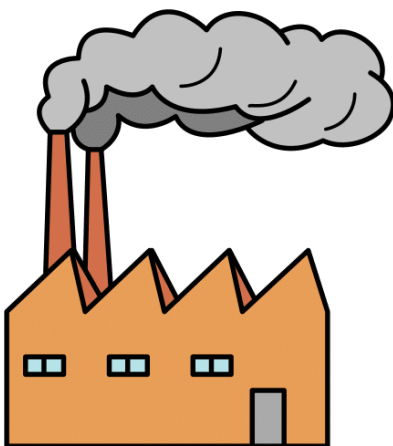
Jūsų namus.



- Daug sniego.
Kai daug sninga,
žmonės negali išeiti iš namų.
Sugriūna namai.



- Daug žmonių sirgo kažkokia liga,
pavyzdžiui, Korona virusu.



- Sprogo gamyklos.
Gamyklos yra dideli pastatai,
kur gaminami kažkokie daiktai.
Pavyzdžiui,
gamyklose gamina stalus.

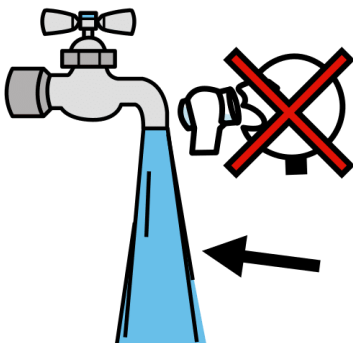


Šis tekstas padės Jums suprasti,
kaip Jus galite
pasiruošti ekstremalioms situacijoms.

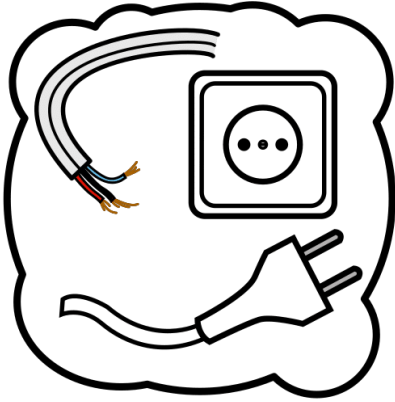
**Jeigu prasideda ekstremali situacija
Jūsų gyvenimas gali pasikeisti.
Pavyzdžiui:**



- telefonai gali neveikti.
Todėl bus sunku kažkam paskambinti.



- namie gali dingti vanduo,



- namie gali dingti elektra,



- gali būti uždarytos parduotuvės,



- gali būti sunku keliauti.

Svarbūs žodžiai:



- **Ekstremali situacija** yra tada, kai atsitinka didelė nelaimė,



- **Evakuacija** yra tada, kai Jūs turite išvykti iš namų. Iš namų turite išvykti į saugią vietą.

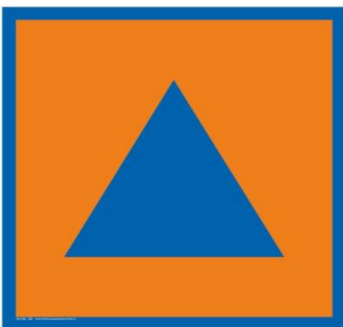
- **Kolektyvinės apsaugos pastatas** yra tokia vieta, kur reikia eiti, jeigu:



- atsitiko nelaimė,



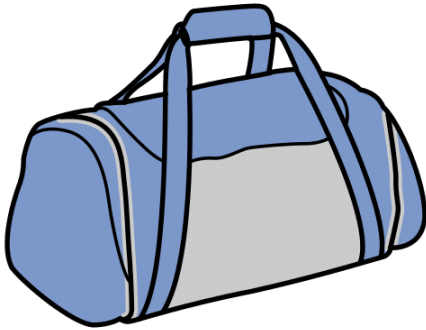
- prasidėjo karas.



Šiame pastate Jūs gausite pagalbą.
Jis žymimas trikampio ženklų.



- **Išvykimo kuprinė** yra kuprinė, kurią turėsite pasiimti su savimi, jeigu reikės išeiti iš namų.

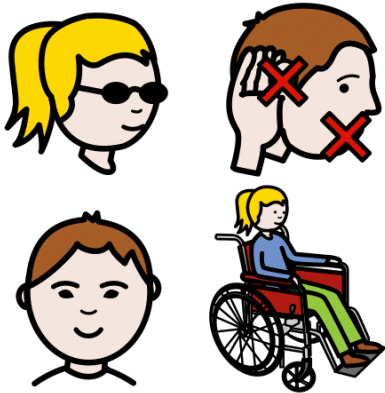


- **Skubios pagalbos rinkinys** yra rinkinys, kuriame bus sudėti Jums svarbūs daiktai. Juos reikės naudoti, jeigu prasidės ekstremali situacija.

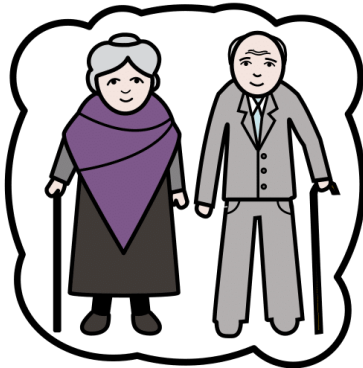
1 skyrius

Kam skirtas šis tekstas?

Šis tekstas yra skirtas:



- asmenims su negalia,



- senjorams.

Kas parašė šį tekstą?



Šį tekstą parašė
neįgaliųjų reikalų departamento
darbuotojai.



Taip pat tekste yra daug informacijos,
kurią parašė Kanados šalies darbuotojai.

2 skyrius

Kaip pasiruošti ekstremaliai situacijai?

Ekstremaliai situacijai svarbu pasiruošti iš anksto.

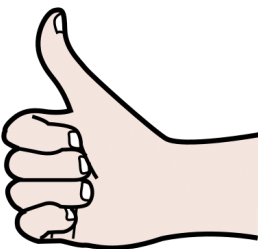
Tai reiškia, Jūs turite iš anksto pagalvoti:



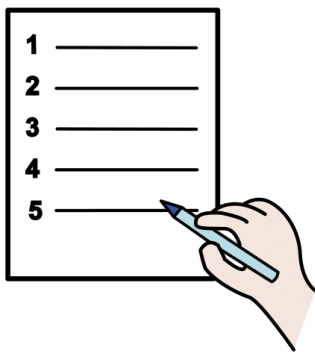
- kaip Jums gali padėti, kiti žmonės,



- ką galite padaryti patys.



Jeigu ekstremaliai situacijai pasiruošite iš anksto Jūs jausitės saugiau.



Kad jaustumėtės saugiau,
Jūs turite iš anksto sugalvoti,
ką darysite
atsitikus ekstremaliai situacijai.
Tai vadinama planu.



Toliau pateiksime klausimus.
Į šiuos klausimus svarbu atsakyti.
Taip pasiruošite ekstremaliai situacijai.

Kur kreipsitės atsitikus nelaimei?



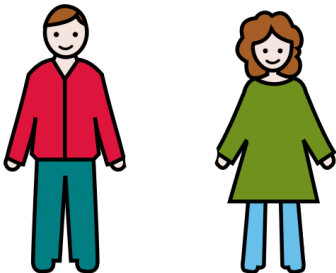
Jeigu atsitiko nelaimė, Jums svarbu žinoti
į kokį žmogų kreipsitės pagalbos.

Pavyzdžiui,

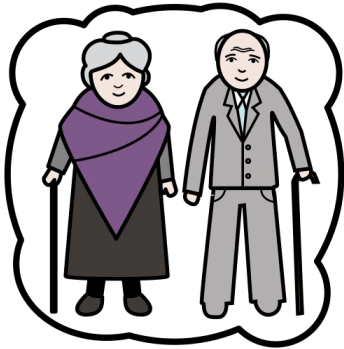
Jus galite kreiptis pagalbos pas:



- draugus,



- tėvus,



- senelius.

Taip pat galite kreiptis pagalbos,
į organizacijas.

Jos gali Jums padėti.

Pavyzdžiui, tokios organizacijos yra:



**LIETUVOS
RAUDONASIS
KRYŽIUS**

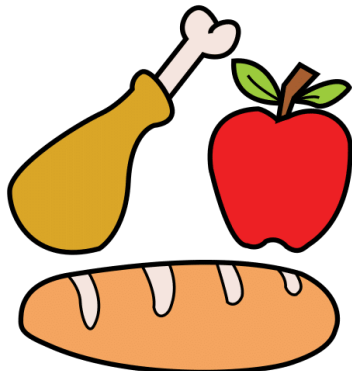
- Lietuvos raudonasis kryžius,



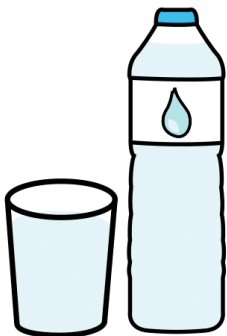
- „Caritas“,

Ką valgysite ir gersite, jeigu atsitiks nelaimė?

Jeigu atsitiks nelaimė,
Jūs turite turėti:



- maisto



- vandens.

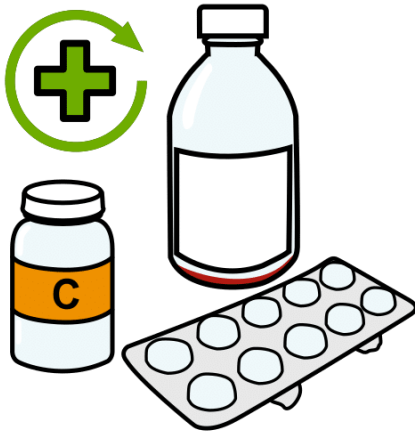


Šių produktų
turi užtekti 3 dienom.

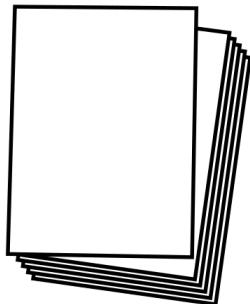
Kokius vaistus reikia turėti su savimi, jeigu atsitiks nelaimė?



Jeigu prasidės ekstremali situacija, vaistinė gali būti uždaryta.

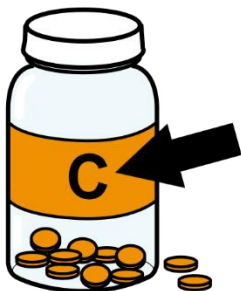


Todėl svarbu su savimi turėti vaistų, kuriuos geriate.

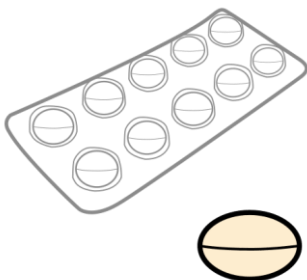


Ant lapo užrašykite informaciją,
apie vaistus, kuriuose geriate.

Ant lapo užrašykite:



- vaistų pavadinimą,



- kiek vaistų reikia gerti per dieną,



- kodėl geriate šiuos vaistus,



- gydytojo pavardę,
kuris išrašė vaistus,



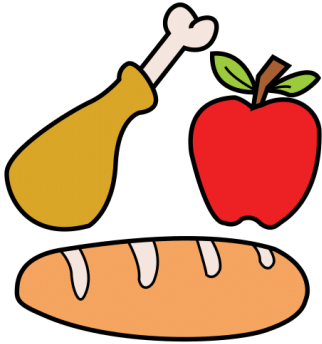
- gydytojo telefono numerį.



Įsidėkite Juos į išvykimo kuprinę.
Išvykimo kuprinė yra kuprinė,
kurioje bus sudėti svarbiausi daiktai,
jeigu Jums reikės išeiti iš namų.
Kuprinę pasiimsite su savimi.

Taip pat ant lapo užrašykite,
kam esate alergiškas.

Alergija reiškia, kad nuo kokio nors:



- maisto,



- gėrimų,



- vabzdžio įkandimo,
pavyzdžiui uodo.



Jums gali pasidaryti bloga.
Pavyzdžiui, galite pradėti čiaudėti.



Kartais vaistus reikia laikyti šaldytuve.
Jeigu geriate tokius vaistus,
turėkite nešiojamą šaldytuvą.
Tai toks šaldytuvas,
kurį galite nešiotis kartu su savimi.

Kur galite ieškoti informacijos, jeigu prasidės nelaimė?

Jeigu prasidės nelaimė,
visą informaciją galėsite išgirsti:



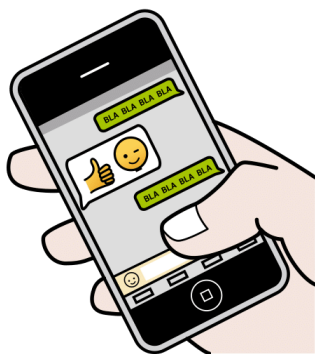
- per televizorių,



- per radiją.



Per televizorių ar radiją
įsijunkite LRT programą.



- Telefone.
Telefone skaitykite gautą žinutę.

**Ką daryti,
jeigu pasidėjus ekstremaliai situacijai,
Jums reikia išeiti iš namų?**

Jeigu prasidės ekstremali situacija,
Jums gali reikėti išeiti iš namų.
Tai reiškia, kad namuose nebus saugu.
Todėl Jūs:

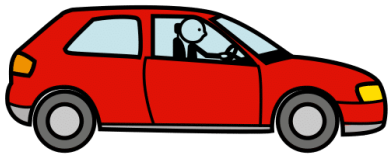


- Iš anksto apžiūrėkite namus.
Pažiūrėkite kaip iš jų išeisite.
Didelius daiktus patraukite į šoną.
Daiktai gali Jums trukdyti
greitai išeiti iš namų.

- Sugalvokite į kokią vietą:



- eisite,

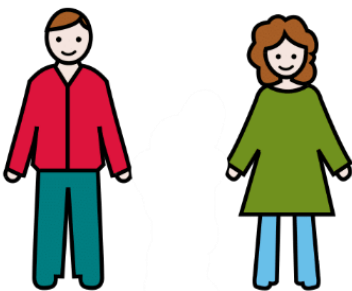


- važiuosite.

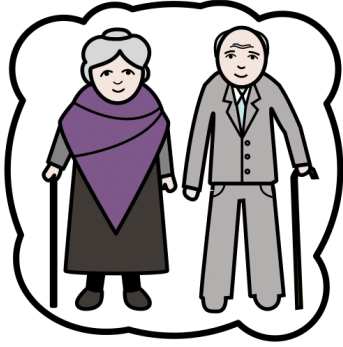
Pavyzdžiui, galite važiuoti:



- pas draugus,



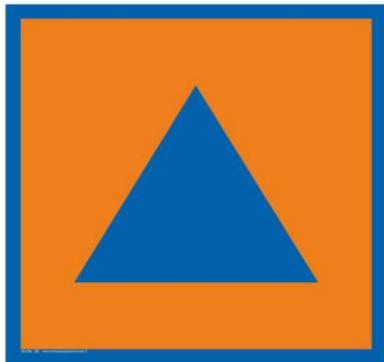
- pas tėvus,



○ pas senelius,



○ į viešbutį.



- Sužinokite, kur galite pasislėpti. Pavyzdžiui pasislėpti galite kolektyvinės apsaugos pastate. Jis žymimas trikampio ženkle.



Jeigu norite sužinoti, kur yra
Kolektyvinės apsaugos pastatai,
Galite pasižiūrėti internete:

https://www.lt72.lt/?page_id=3040



Jeigu esate asmuo su negalia,
pasižiūrėkite į kurį pastatą Jums bus
lengva patekti.

Pavyzdžiui, į kurį pastatą
galėsite įvažiuoti su vežimėliu.



Kad sužinotumėt šią informaciją,
skambinkite į Savivaldybę.

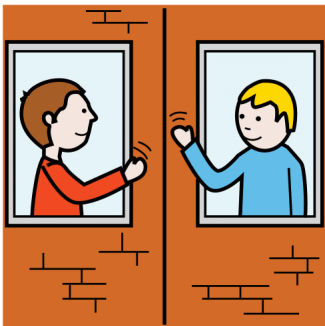
Savivaldybė pasakys,
kur yra Jums saugūs pastatai.

Ką daryti jeigu negalite susisiekti su savo šeima?



Jeigu prasidėjo ekstremali situacija, Jums gali reikėti pagalbos.

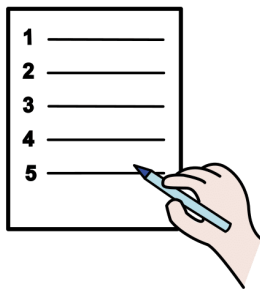
Jeigu negalite susisiekti su šeima patys, galite prašyti kitų žmonių pagalbos:



- kaimynų,



- draugų.



Tai pat, padarykite skubių kontaktų sąrašą.
Skubių kontaktų sąraše įrašykite žmones,
kurie gali Jums padėti.

Kokius žmonės reikia įrašyti į skubių kontaktų sąrašą?

Į savo skubių kontaktų sąrašą
įrašykite žmones, kuriais pasitikite.

Pavyzdžiui, galite įrašyti šiuos kontaktus:



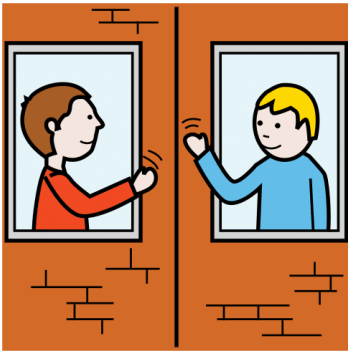
- savo šeimos,



- draugų,



- socialinio darbuotojo,



- kaimynų,



Į sąrašą įrašykite bent 3 žmones.

Kokią informaciją reikia įrašyti, į skubių kontaktų sąrašą?

Kontaktų sąrašė parašykite šių žmonių:



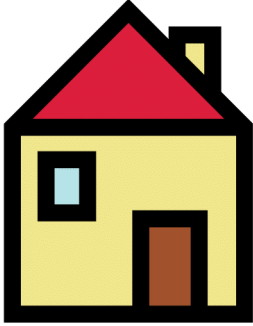
- vardą,



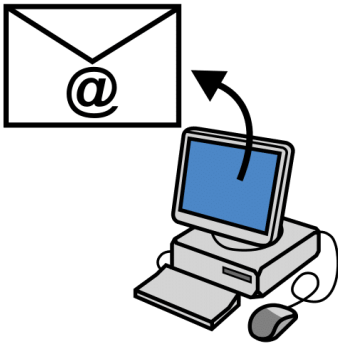
- santykį su šiuo žmogumi.
Pavyzdžiui Jis yra Jūsų vyras.



- telefono numerį,



- Namų adresą,



- Elektroninį paštą.

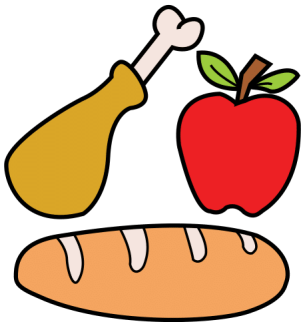
Kaip šie žmonės galės Jums padėti?

Šie žmonės galės Jums padėti prasidėjus ekstremaliai situacijai ar atsitikus nelaimei.

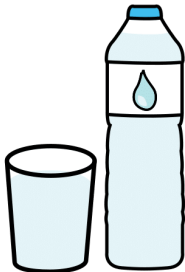
Jie galės:



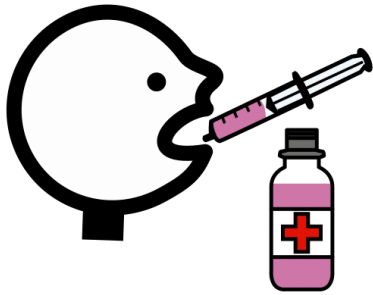
- ateiti pas Jus prasidėjus ekstremaliai situacijai,



- nupirkti Jums maisto,



- nupirkti Jums vandens,



- padėti Jums su Jūsų sveikata, jeigu tokios pagalbos reikia. Pavyzdžiui, padėti išgerti vaistus.



Sąrašą įsidėkite į išvykimo kuprinę.
Taip pat sąrašą turėkite savo piniginėje.

**Ką daryti,
jeigu žmogus nežino kaip Jums padėti?**

Jeigu prasidės ekstremali situacija
ar atsitiks nelaimė,
Jums gali reikėti kitų žmonių pagalbos.



Kiti žmonės gali nežinoti, kaip Jums padėti.
Pavyzdžiui, jeigu Jums reikia pagalbos
važiuojant su neįgaliojo vežimėliu.
Papasakokite žmonėms,
kurie yra sąrašė,
kaip naudotis vežimėliu.
Taip jie galės geriau Jums padėti.

**Kam skambinsite,
jeigu Jums reikės pagalbos?**



Jeigu Jums reikės pagalbos
galite skambinti telefono numeriu 112.

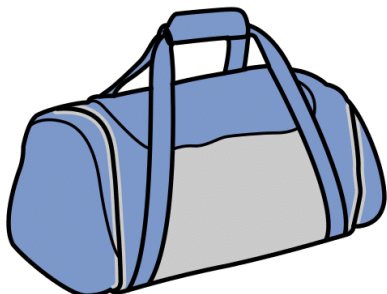
3 skyrius

Kokius daiktus reikia pasiruošti prieš prasidedant ekstremaliai situacijai?

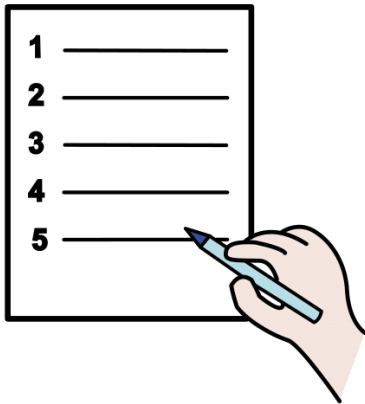
Jūs turite iš anksto pasiruošti
ekstremaliai situacijai ar nelaimei.
Jums reikia iš anksto pasiruošti:



1. Skubios pagalbos rinkinį.
Jį naudosite, jeigu liksite namie.



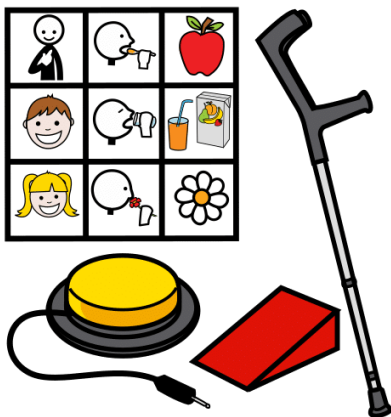
2. Išvykimo krepšį.
Jį naudosite jeigu reiks
išvykti iš namų.



Toliau bus pateikta informacija,
ką turite įsidėti į:

1. Skubios pagalbos rinkinį,
2. Išvykimo krepšį.

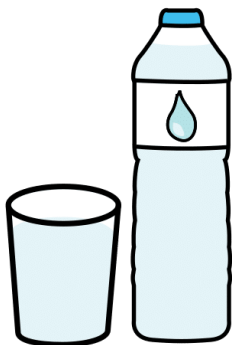
3. Skubios pagalbos rinkinys



Skubios pagalbos rinkinyje
bus daug daiktų.

Šie daiktai,
padės Jums išgyventi namuose,
jeigu prasidės ekstremali situacija.

Kiek vandens reikia turėti skubios pagalbos rinkinyje?



Skubios pagalbos rinkinyje
vienam žmogui reikia turėti
12 litrų vandens.

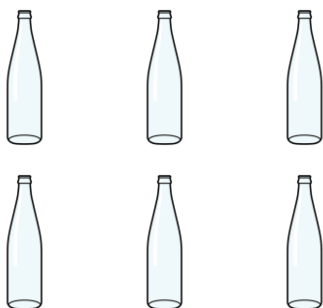
10



2



Tai yra 12 didelių butelių.



Vandenį išpilkite į mažus buteliukus.
Mažuose buteliukuose jis ilgiau bus švarus,
todėl jį bus galima ilgiau gerti.

Kokio maisto reikia turėti skubios pagalbos rinkinyje?

Skubios pagalbos rinkinyje reikia turėti tokio maisto:



- Konservų:
 - mėsos,
 - daržovių,
 - vaisių.

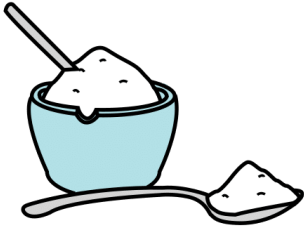
Konservai yra maisto produktai.
Šis maistas gali ilgai nesugesti.



- Kruopos, pavyzdžiui:
 - ryžiai,



- Aliejus,



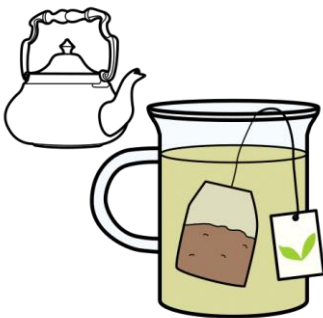
- Cukrus,



- Druska,



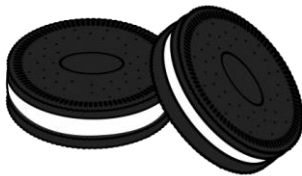
- Medus,



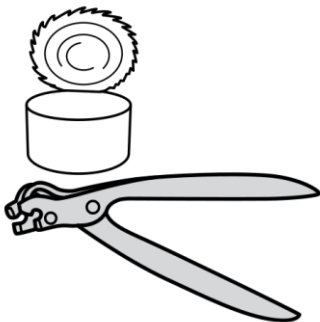
- Arbata,



- Riešutai,

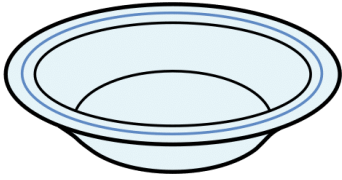


- Maisto produktai,
kuriuos Jūs mėgstate.
Pavyzdžiui, sausainiai.
Jeigu turėsite maisto,
kurį mėgstate,
Jūs jausitės geriau.



Jeigu nusipirkote konservų,
turėkite įrankį,
su kuriuo galėtumėt juos atidaryti.

Nusipirkite plastikinių indų:



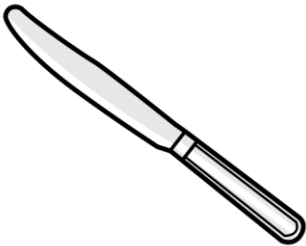
- lėkščių,



- puodelių,



- šakučių,



- peilių.



Plastikiniai indai yra tokie indai,
kurie nedūžta.

Tai reiškia, jie nėra stikliniai.

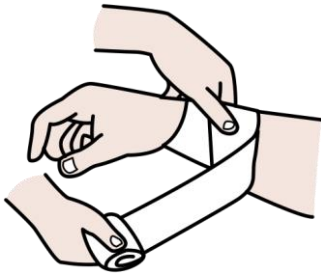


Iš šių indų valgykite tik Jūs.

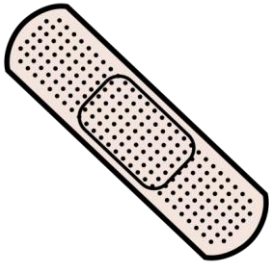
Kiti žmonės turi valgyti iš kitų indų.

Kokių medicinos priemonių reikia turėti rinkinyje?

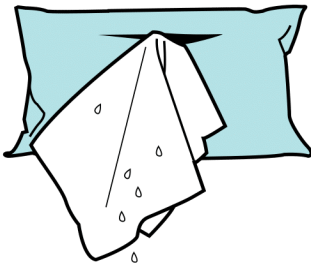
Jūs arba Jūsų artimieji gali susižeisti. Todėl reikia turėti šių medicinos priemonių:



- tvarsčių,



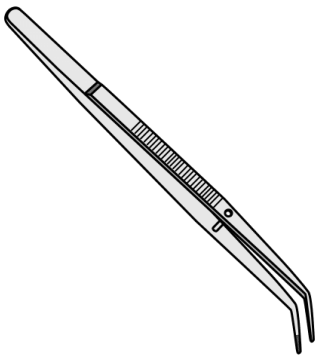
- pleistru,



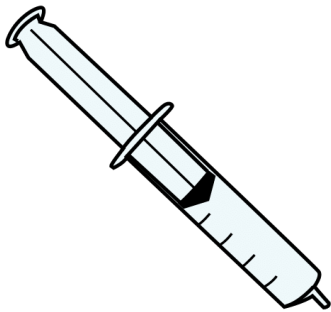
- drėgnų servetėlių,



- termometra,



- pinceta,



- švirkštą.

Taip pat turėkite šių vaistų:



- nuo galvos arba kito skausmo,



- vaistai nuo virškinimo sutrikimų,
pavyzdžiui viduriavimo,



- vaistai, nuo gerklės skausmo,



- vaistai nuo alergijos,



- receptiniai vaistai.

Tai tokie vaistai,

kuriuos gydytojas davė tik Jums.

Kiti žmonės jų gerti negali.

Su savimi reikia turėti ir tokių vaistų:

- receptą.

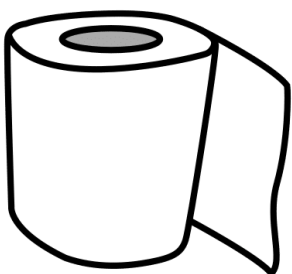
Receptą išrašo gydytojas.

- instrukcijas,

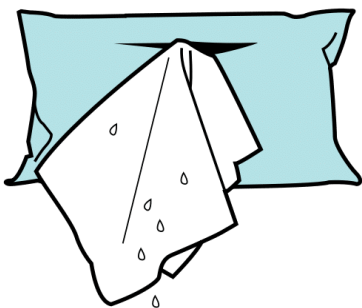
kaip reikia gerti vaistus.

Kokių higienos reikmenų reikia rinkinyje, kad galėtumėt būti švarūs?

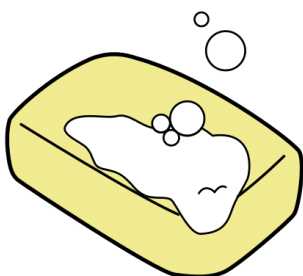
Tam, kad būtumėte švarūs,
rinkinyje reikia turėti:



- tualetinį popierių,



- drėgnas servetėles,



- muilą,



- rankų dezinfekavimo priemonės,



- šampūną,



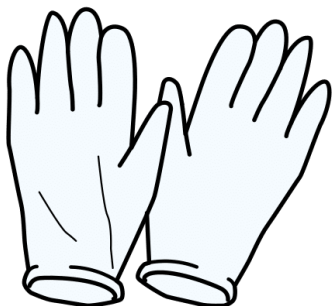
- šukas,



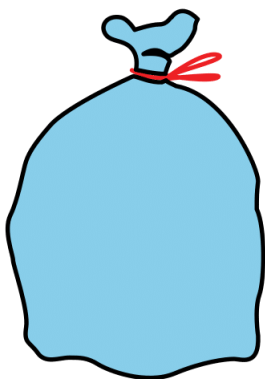
- dantų šepetėlį ir
dantų pastą.



- paketus.
Jie skirti moterims,
kai prasideda mėnesinės.



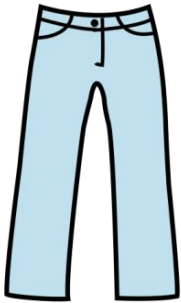
- vienkartines pirštines,



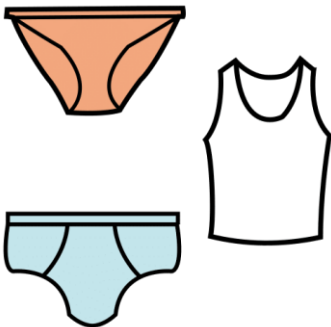
- plastikinius šiukšlių maišus.

Kokius rūbus reikia turėti rinkinyje?

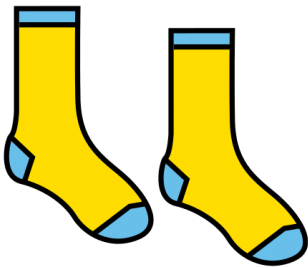
Skubios pagalbos rinkinyje
reikia turėti šiuos rūbus:



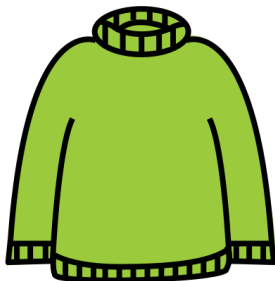
- kelnes,



- apatinius,
dar kitaip vadinami triusikais,



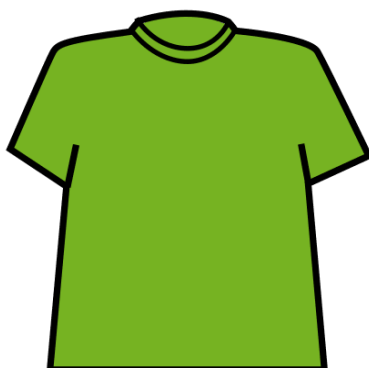
- kojines,



- megztinį,



- striukę,



- marškinėlius.



- lietpaltį.
Lietpaltis yra striukė,
kuri nesušlampa.



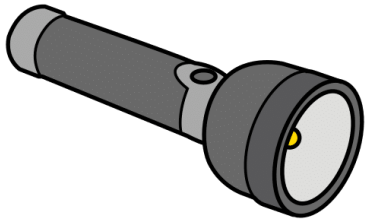
- kepurę,



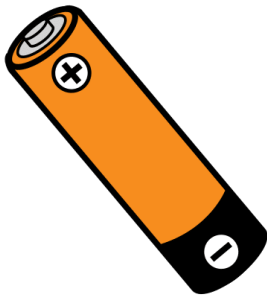
- pirštines.

Ką dar reikia turėti rinkinyje?

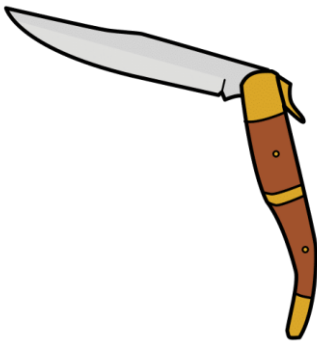
Rinkinyje dar reikia turėti:



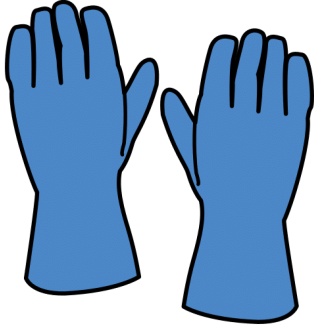
- žibintuvėlį,



- baterijas,



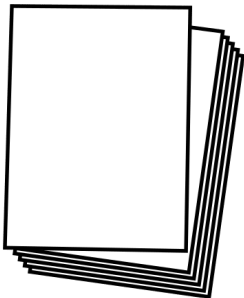
- kišeninį peiliuką,



- darbinės pirštinės,



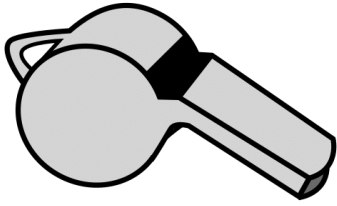
- radiją,
kuris veikia su baterijomis,



- popierių,



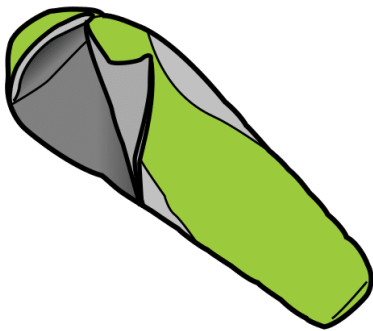
- pieštuką,



- švilpuką,



- žaidimus.
Jeigu turėsite žaidimus,
Jums gali būti lengviau.



- antklodę arba
miegmaišį.
Juo užsiklosite, kai miegosite.

4. Išvykimo krepšys, jeigu reikia išeiti iš namų

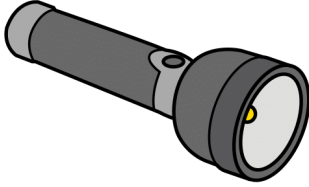


Jeigu prasidėjo ekstremali situacija, gali būti, kad Jums reikės išeiti iš namų. Tai reiškia, kad namuose nėra saugu.

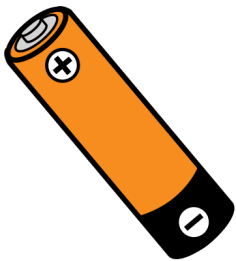


Jeigu Jums reikės išeiti iš namų, pasiruoškite išvykimo krepšį. Šiame krepšyje susidėkite daiktus, kurių gali reikėti kelionėje.

Išvykimo krepšyje turi būti:



- žibintuvėlis,



- baterijos,



- svarbūs dokumentai,
pavyzdžiui:
 - pasas,



- šeimos nuotraukos.
Jos gali padėti surasti šeimą,
jeigu pasimesite.



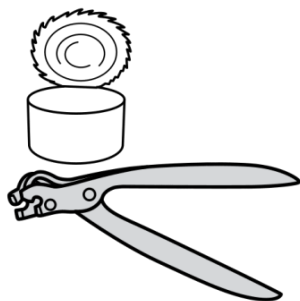
- radijas,



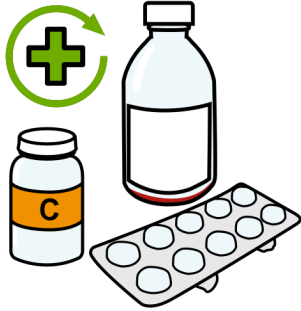
- akiniai.
Kiti daiktai, kurie padeda Jums geriau matyti.



- maistas ir vanduo.
Jo turi užtekti 3 dienoms.
Papildomas maistas,
jeigu esate kažkam alergiškas.



- Konservų atidarytuvas;



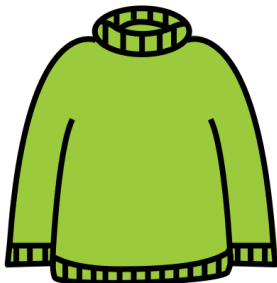
- Jūsu vartojami vaistai,



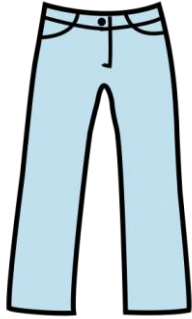
- patogūs batai,



- neperšlampama
ir nuo vėjo apsauganti striukė,



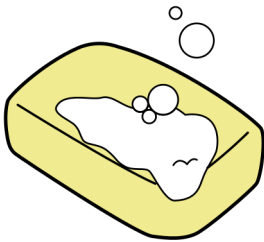
- megztiniai,



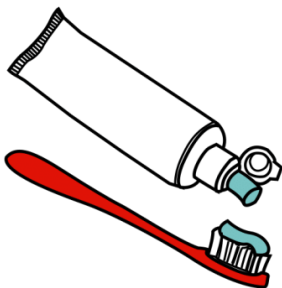
- šiltos kelnės;



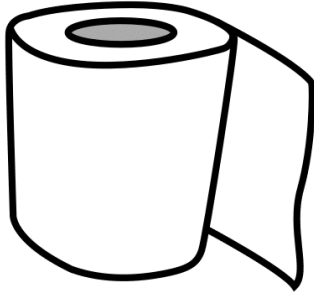
- rankšluostis,



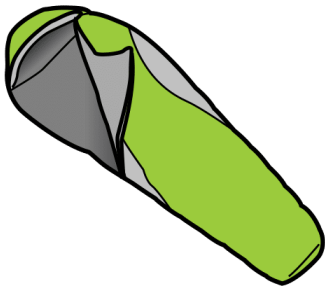
- muilas,



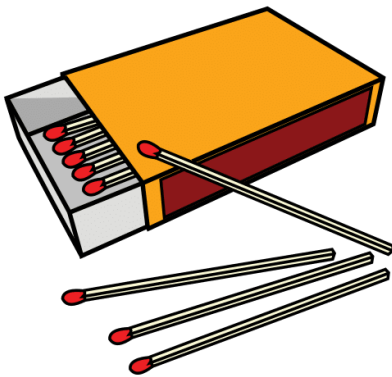
- dantų šepetėlis
ir dantų pasta,



- tualetinis popierius.



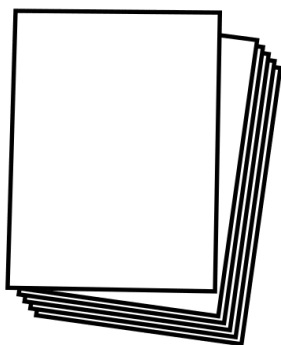
- Antklodė arba miegmaišis.
Jie reikalingi tam,
kad nesusaltumėte,
kai eisit miegot.



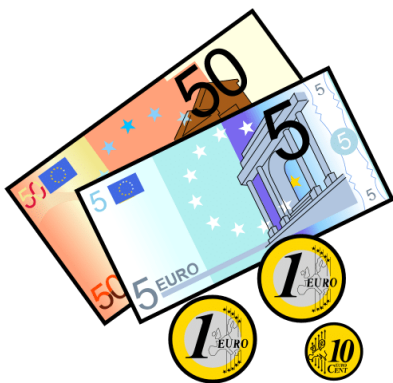
- Degtukai.
Degtukus reikia įdėti į maišelį.
Maišelis turi nepraleisti vandens,
kad degtukai išliktų sausi.
Tik sausus degtukus galima uždegti.



- Pieštukas,

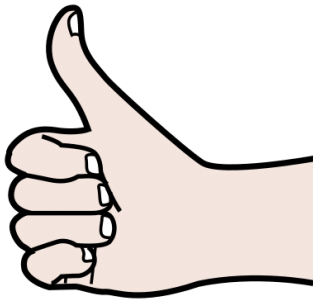


- Popierius,

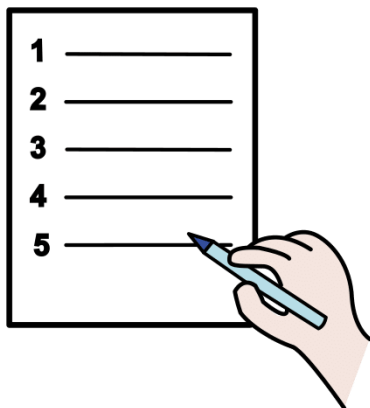


- gryniesi pinigai,

**Ką daryti, jeigu esate asmuo su negalia
Jums reikia specialių daiktų
ar priemonių,
jeigu prasidėtų ekstremali situacija?**

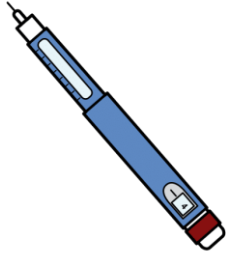


Jeigu esate asmuo su negalia,
Jums gali reikėti specialių daiktų,
kad jaustumėtės gerai.



Toliau bus išvardinti daiktai,
kurie gali Jums padėti.

Iš šių daiktų išsirinkite sau tuos,
kurių Jums reikia:



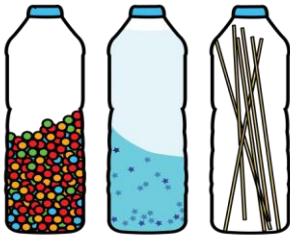
- diabeto reikmenys,
pavyzdžiui insulinas.
Diabetas reiškia,
kad Jūsų kūne yra
per daug cukraus.



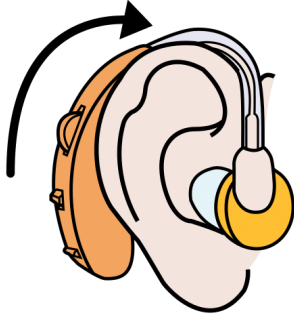
- receptiniai vaistai,



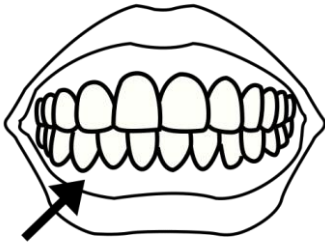
- akiniai,



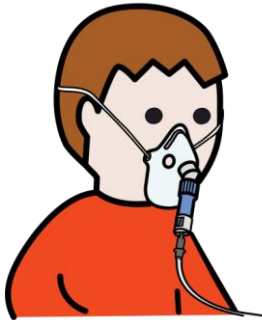
- sensoriniai daiktai.
Tai daiktai,
kurie padeda Jums nusiraminti.



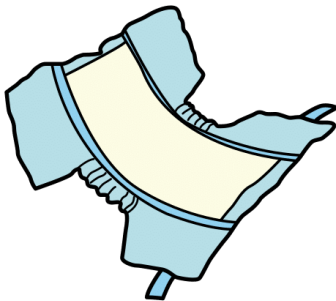
- klausos aparatai,



- protezai.
Protezai yra dantys,
kuriuos galite įsidėti.



- deguonies įranga.
Deguonies įranga
padės Jums kvėpuoti.



- šlapimo nelaikymo reikmenys.
Pavyzdžiui pampersai.
Jų gali prireikti,
jeigu labai dažnai norite į tualetą.



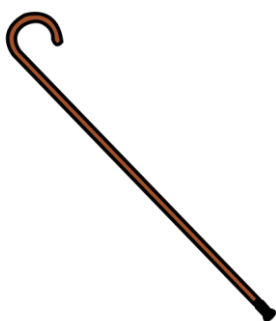
- vežimėlis,



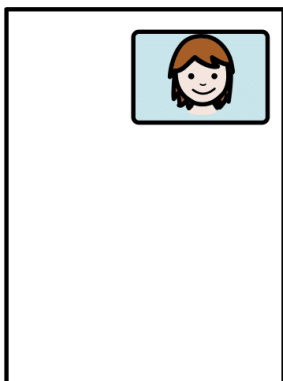
- vaikštynė,



- ramentai,



- vaikščiojimo lazdelė,



- informacinės kortelės.

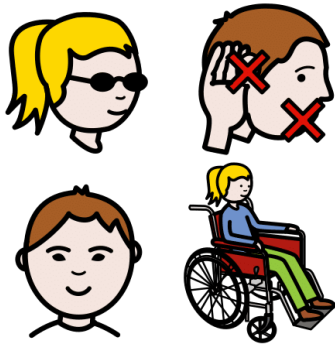
Kortelėse galite parašyti,

kokią negalią turite, pavyzdžiui:

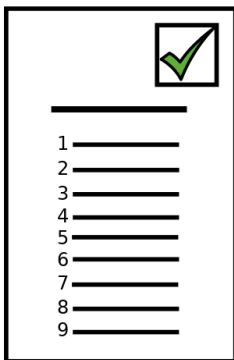
- Aš esu kurčiasis ir bendrauju lietuvių gestų kalba,
- Turiu kalbos ir kalbėjimo negalią.
Prašau kalbėti lėtai.

3 skyrius

Kaip pasiruošti ekstremaliai situacijai, jeigu esate asmuo su negalia?



Jeigu esate asmuo, kuris turi negalia,
Jums gali reikėti papildomos pagalbos.



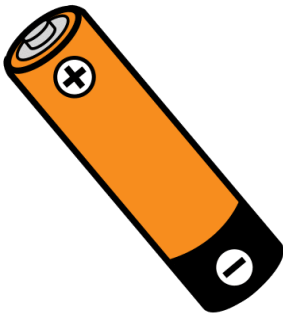
Toliau bus pateikta informacija,
ką daryti asmenims su negalia,
jeigu prasidėjo ekstremali situacija
Lietuvoje.



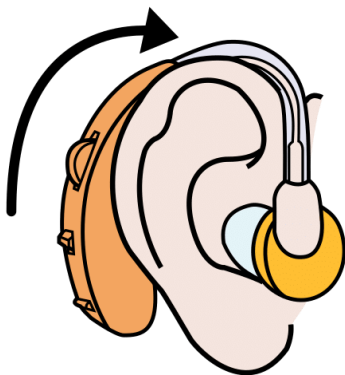
1. Klausos negalia.

Tai reiškia, kad žmogui gali būti sunku girdėti.

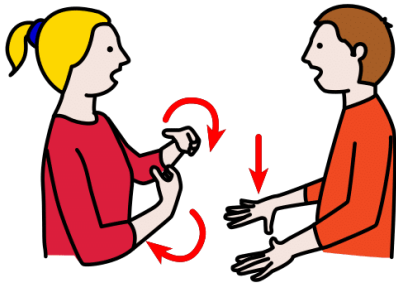
Jeigu esate asmuo, kuris turi klausos negalią, Jūs:



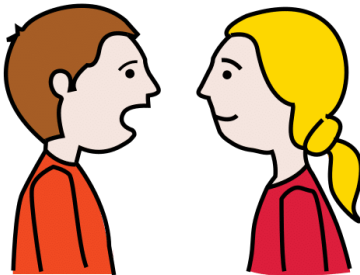
- Turėkite naujų baterijų. Baterijas galėsite panaudoti daiktams, kurie Jums padeda bendrauti. Pavyzdžiui baterijas galėsite panaudoti klausos aparatui.



- Jeigu turite klausos aparatą, Laikykite jį vietoje, kuri yra lengvai matoma. Taip greičiau jį rasite, jei atsitiks nelaimė.



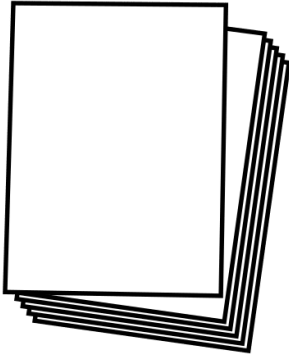
- Sužinokite kur galite gauti pagalbos. Pavyzdžiui, jeigu Jums reikia gestų kalbos vertėjo. Iš anksto sužinokite, kur galite rasti gestų kalbos vertėją.



- Susitarkite su šeima, kaip jie Jums pasakys, jeigu reikės išeiti iš namų.



- Jeigu namie bus nesaugu, Jums gali reikėti išeiti. Reikės eiti į kolektyvinius apsaugos pastatus. Ten gali būti garsu. Todėl Jums gali būti sunku girdėti. Ieškokite ramios vietos, kurioje galėtumėte bendrauti su kitais.



- Turėkite korteles su informacija apie Jus.
Kortelėse gali būti parašyta:
 - „Man reikia
raštu parašytų pranešimų“
 - „Man reikia gestų kalbos vertėjo“



2. Regos negalia.

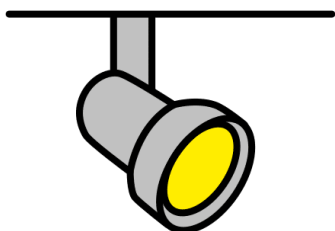
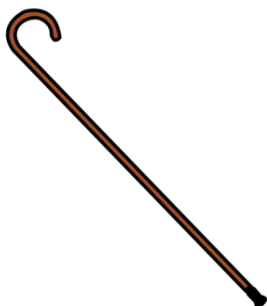
Tai reiškia, kad žmogui gali būti sunku matyti.

Jeigu esate asmuo, kuris turi regos negalią, Jūs:

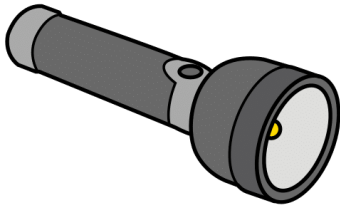
- Turėkite lazdelę, kuri padeda Jums eiti. Jeigu naudojate lazdelę, su kuria einate

Turėkite ją:

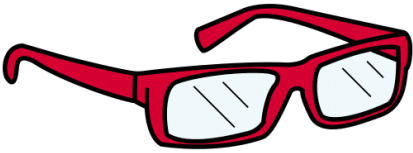
- namie,
- darbe,
- išvykimo krepšyje.



- Namuose įsirenkite daugiau šviesų. Jos padės geriau matyti, jeigu prasidės ekstremali situacija. Šviesų gali reikėti ir darbuotojams, ateis Jums padėti.



- Išvykimo krepšyje turėkite gerą žibintuvėlį.
Jeigu žibintuvėlis ryškiai švies,
Jums bus lengviau eiti.



- Jei reikia turėkite akinius.
Jie padės Jums geriau matyti.



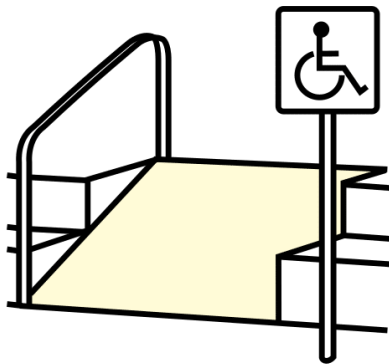
3. Judėjimo negalia.

Tai reiškia, kad žmogui gali būti sunku eiti.

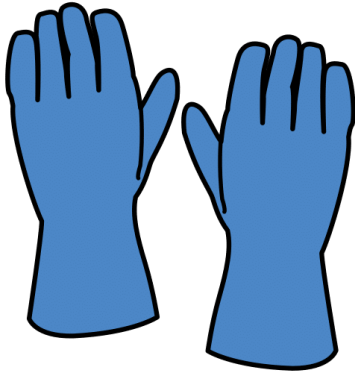
Jeigu esate asmuo, kuris turi judėjimo negalią, Jūs:



- Iš anksto pagalvokite, kaip pasakysite žmonėms, kad jie Jums padėtų išeiti iš namų. Jeigu prasidės ekstremali situacija, liftas namuose gali neveikti. Jeigu Jus esate su vežimėliu, Jūs galite neišeiti iš namų.



- Sugalvokite, kaip galėsite išeiti iš namų, jeigu rampa bus sulūžus. Rampa tai padarytas nusileidimas iš laiptinės. Jis skirtas žmonėms, kurie yra su vežimėliu.



- Išvykimo krepšyje su savimi turėkite:
 - darbinės pirštines,
 - padangų taisymo rinkinį.

Tai padės Jums ar kitam žmogui,
sutvarkyti Jūsų vežimėlį.

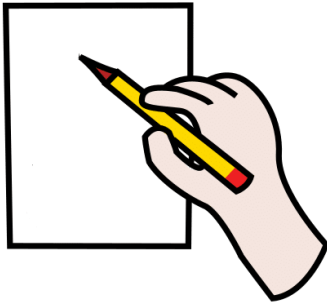
4. Kalbos ir kalbėjimo sutrikimas.



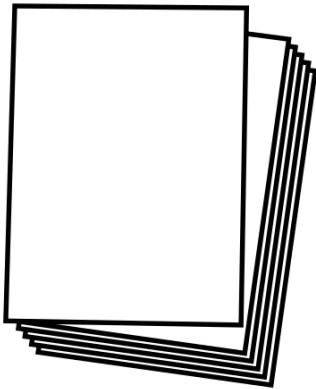
Tai reiškia, kad žmogui gali būti sunku kalbėti.

Jeigu esate asmuo, kuris turi kalbos ir kalbėjimo sutrikimus, Jūs:

- Ant lapo užsirašykite, kaip Jums patogiu bendrauti, pavyzdžiui:
„Man sunku kalbėti, nes turiu negalią. Prašau atidžiai klausyti, kai aš kalbu.“
Tai padės kitiems žmonėms, geriau Jums padėti.



- Jeigu esate kartu su žmogumi, kuris žino, kaip Jūs bendraujate, būkite šalia jo.



- Turėkite su savimi
 - popieriaus,
 - pieštuką.

Tuomet galėsite užrašyti,
ką norite pasakyti.

5. Intelekto ar psichosocialine negalia.

Tai reiškia, kad žmogui
gali būti sunku
pačiam priimti sprendimus.

Jeigu esate asmuo,
kuris turi intelekto ar psichosocialine
negalią, Jūs:



- Pabandykite pats susidėti išvykimo krepšį.
Jeigu reikia pagalbos, paprašykite:



- šeimos,



- draugų.

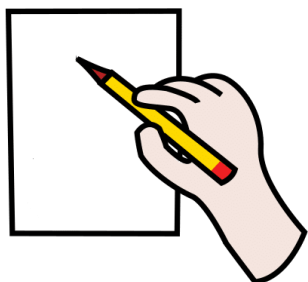
- Jeigu prasidės ekstremali situacija, Jums gali reikėti pagalbos.

Ant lapo parašykite,

Kokios pagalbos Jums gali reikėti,

Pavyzdžiui:

- „Man gali būti sunku suprasti, ką man sakote“
- „Aš galiu bendrauti su paveikslėliais, Juos galite rasti mano piniginėje“

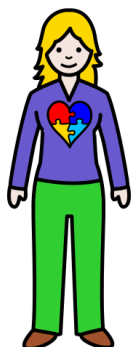


- Jeigu kiti žmonės Jums sako, ką reikia daryti ir Jus nesuprantate, nebijokite to pasakyti.



- Jeigu turite telefoną, paskambinkite šeimai ir pasakykite kur esate. Taip jiems bus lengviau Jus surasti.





6. Raidos sutrikimas ar kompleksinė negalia.

Tai reiškia, kad žmogui gali būti sunku bendrauti.

Jeigu esate asmuo, kuris turi raidos sutrikimą ar kompleksinę negalią, Jūs:

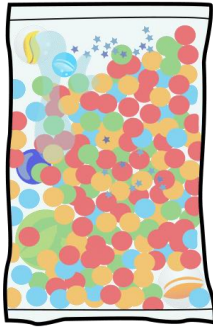
- Išvykimo krepšyje turėkite daiktus, kurie padeda Jums nusiraminti, pavyzdžiui:



- ausinės,

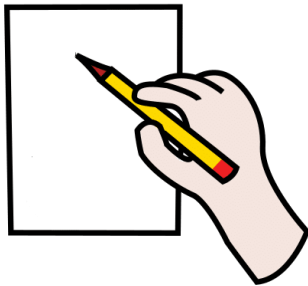


- akiniai nuo saulės,



- kamuoliukai.

Jeigu prasidės ekstremali situacija,
jie padės Jums jaustis saugiau.



- Jeigu prasidės ekstremali situacija,
Jums gali reikėti pagalbos.

Ant lapo parašykite,
kokios pagalbos Jums gali reikėti,
Pavyzdžiui:

- „turiu autizmo spektro sutrikimą.
Šioje aplinkoje
galiu jaustis nejaukiai.
Padėkite man rasti tylią vietą“

4 skyrius

Ką daryti, kai prasideda ekstremali situacija?

Prieš tai buvo pateikta informacija,
kaip iš anksto pasiruošti ekstremaliai situacijai.
Dabar bus parašyta informacija,
ką daryti, jeigu prasidėjo ekstremali situacija.



Jeigu prasidėjo ekstremali situacija Jūs:

- Įsijunkite LRT programą.



- Televizoriuje,

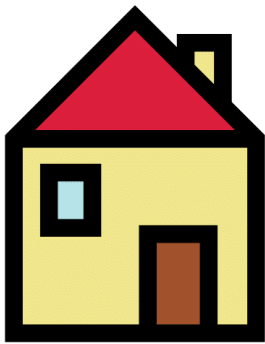


- Radijuje.

Čia išgirsite visą svarbią informaciją.



- Jeigu galėsite, paskambinkite savo šeimai. Pasakykite Jiems kur esate.



- Jeigu namuose yra saugu, likite ten.



- Jeigu Jums reikia pagalbos, nebijokite paprašyti.



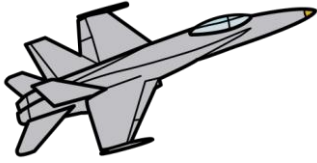
- Jeigu prasidėjo audra, pasitraukite nuo lango. Audra gali sudaužyti langą. Tada Jūs susižeisite.



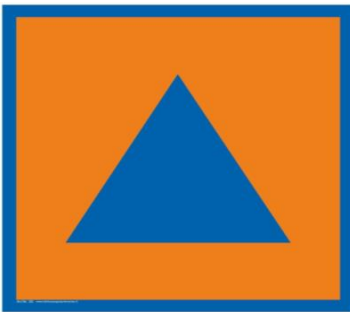
- Jeigu prasidėjo potvynis, lipkite į aukščiausią namo vietą. Taip vanduo Jūsų nepasieks.



- Jeigu dingio elektrą, tačiau norite pasidaryti valgyti, galite maistą kepti kepsninėje. Kepsninę laikykite lauke. Jeigu kepsninė bus namie, gali kilti gaisras.



- Jeigu prasidėjo oro pavojus, eikite į kolektyvinės apsaugos pastatą. Oro pavojų sukelia lėktuvai. Lėktuvai mėto bombas. Jums reikės saugios vietos pasislėpti.



- Jeigu prasidėjo oro pavojus, pasislėpti galite:
 - Kolektyvinės apsaugos pastate. Šiame pastate būsite saugūs. Jis žymimas tokiu ženklų:



- Požeminėje mašinų stovėjimo aikštelėje. Požeminėje reiškia, kad aikštelė yra po namu.



- Rūsyje.

Ką daryti, jeigu likti namuose yra nesaugu?

Jeigu likti namie yra nesaugu,
Jūs turite evakuotis.

Evakuacija reiškia,
kad Jūs turite išvykti iš namų.



Jeigu turite išvykti iš namų, Jūs:

- Klausykite ką sako per LRT programą.



- Televizorių,



- Radiją.



Klauskite informacijos apie

Lietuvos kelius.

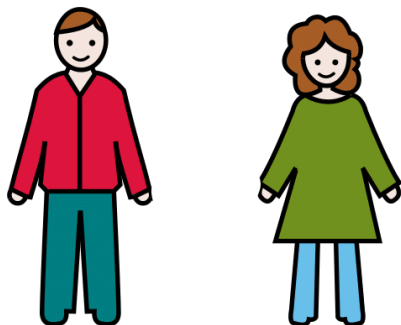
Tai yra svarbu, kad žinotumėte,

koku keliu galima važiuoti.

Pavyzdžiui,

kai kurie keliai gali būti sugadinti.

- Važiuokite į saugią vietą:



- pas tėvus,



- pas draugus,



- į viešbutį.



- Jeigu susižeidėte, skambinkite telefonu 112.

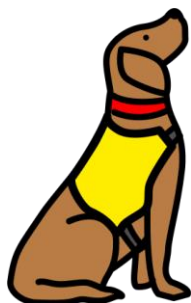


- Jeigu pasiruošėte lapelį su informaciją apie Jus, duokite jį žmonėms, kurie nori Jums padėti.

Ką daryti, jeigu namie auginate gyvūną?



Jeigu namie auginate gyvūną,
atsitikus nelaimei pasiimkite jį su savimi.

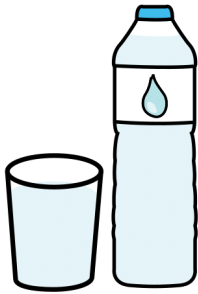


Jeigu negalite pasiimti jo su savimi,
pasirūpinkite, kad jis būtų saugus.

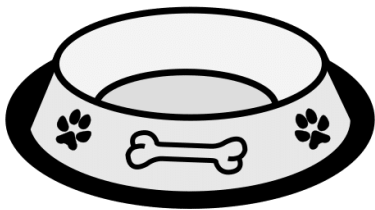
Jeigu išeinate iš namų su gyvūnu,
jam paimkite:



- maisto,



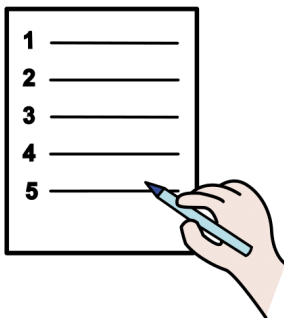
- vandens,



- dubenį, iš kurio galės:
 - valgyti,
 - gerti.



- antkaklį,

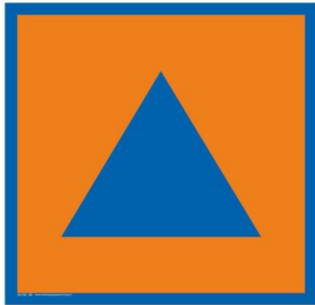


- lapelį, ant kurio parašytas Jūsų:
 - vardas,
 - telefono numeris.

Jis reikalingas, jeigu šuo pasimestų.



- žaislas,
jis gali nuraminti gyvūną.



Iš anksto sužinokite,
ar gyvūnas galės eiti kartu su Jumis
į kolektyvinės apsaugos pastatą.
Jis žymimas trikampio ženklų:

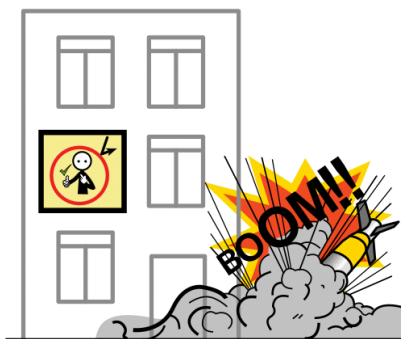
5 skyrius

Kiek laiko trunka ekstremali situacija?



Ekstremali situacija gali trukti:

- kelias minutes,
- kelias valandas,
- kelias dienas.



Pavyzdžiui prasideda oro pavojus.

Oro pavojų sukelia lėktuvai.

Lėktuvai gali mėtyti bombas.

Oro pavojus gali trukti kelias minutes.

Ką daryti po ekstremalios situacijos?

Kai ekstremali situacija baigiasi, aplink Jus daug kas gali būti pasikeitę, pavyzdžiui:



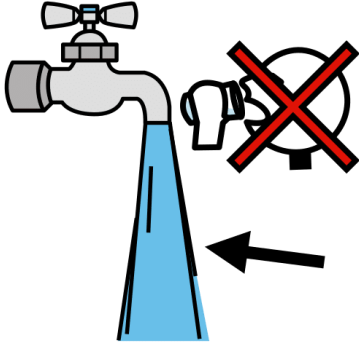
- sugriuvę namai,



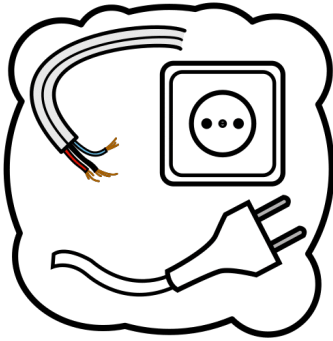
- sužeisti žmonės,



- mirę žmonės,



- dingęs vanduo,



- dingusi elektra.



Tai reiškia,
kad Jums dar gali reikėti pagalbos.

Toliau bus pateikti pasiūlymai,
ką daryti,
kai pasibaigia ekstremali situacija.

Kai pasibaigia ekstremali situacija, Jūs:



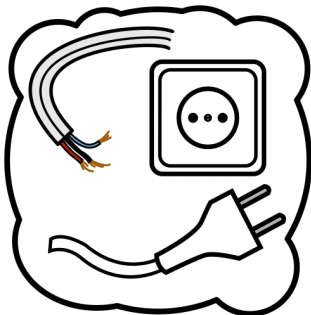
- Paskambinkite savo:
 - šeimai,
 - draugams.

Pasakykite Jiems, kur esate.

Taip jausitės saugiau.



- Jeigu Jūsų namai yra sugadinti,
skambinkite į savivaldybę.
Savivaldybės darbuotojai
padės Jums surasti, kur gyventi.



- Jeigu matote nutrauktą elektros laidą,
neikite prie jo.
Jus gali nutrenkti elektra.



- Jeigu nelaimės metu Jus susižeidėte arba jaučiatės blogai, važiuokite į:
 - polikliniką,
 - ligoninę.

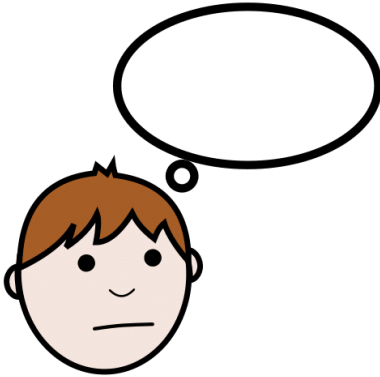


- Jeigu jaučiate daug:
 - nerimo,
 - baimės,galite eiti pas psichologą. Psichologas suteiks Jums pagalbą.



Psichologą galite rasti
internete:

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



- Kai pasibaigia ekstremali situacija, pagalvokite, kaip Jums sekėsi gyventi, pavyzdžiui:

- Ar turėjote maisto?
- Ar turėjote vandens?
- Ar turėjo šiltų rūbų?
- Ar žinojote kur evakuotis?



- Peržiūrėkite išvykimo krepšį. Jeigu reikia, jį atnaujinkite. Tai reiškia, nupirkite naujų dalykų, kurie reikalingi išvykimo krepšyje.

Kokios pagalbos Jums gali reikėti, kai pasibaigia ekstremali situacija?

Kai pasibaigia ekstremali situacija,
Jums gali reikėti:

- pakeisti daiktus, kurie buvo sugadinti, pavyzdžiui:



- klausos aparatas,



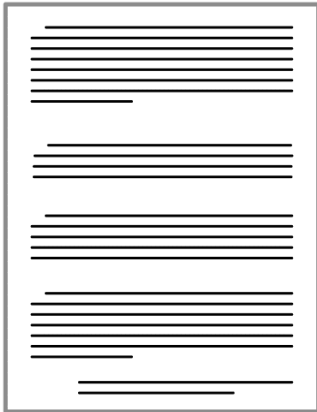
- vežimėlis,



- Akiniai.



- Suremontuoti Jūsų namus, jeigu jie buvo sugadinti.



- Užpildyti dokumentus.
Dokumentuose gali reikėti parašyti informaciją.
Informacija bus apie tai, kokie Jūsų daiktai buvo sugadinti.
Užpildžius dokumentus Jūs galėsite gauti pinigus, už daiktus, kurie buvo sugadinti.

Tekstą į lengvai suprantamą kalbą vertė Miglė Baltrūnaitė.

Tekstas išbandytas Pal. J. Matulaičio socialinio centro „Atviros bendruomenės“ dienos darbinio užimtumo centre.

Paveikslėlių šaltinis:

1. Piktogramų autorius: Sergio Palao. ARASAAC

(<https://arasaac.org/>).

Licencija: CC (BY-NC-SA). Priklauso: Aragono vyriausybei (Ispanija).



2. <https://adic.lrv.lt/lt/asmens-dokumentai/lietuvos-respublikos-pasas/pasas-2019>