
IŠGYVENIMO VADOVAS

Išsamus praktinis vadovas ekstremalioms situacijoms:
karas, dronai, kataklizmai, katastrofos, elektros energijos dingimas, skaitmeninės grėsmės

2.3 versija · 2026 m. rugsėjis · atnaujinta atsižvelgiant į 2026–2036 m. grėsmes

Popierinis vadovas • Veikia be elektros ir interneto • Laikykite kartu su išgyvenimo krepšiu • Pirmosios 60 sekundžių – ant galinio viršelio

Turinys

1. Išgyvenimo pagrindai: taisyklės ir psichologija

- 1.1. Trijų taisyklė
- 1.2. STOP metodas – kaip atgauti aiškią galvą
- 1.3. Išgyvenimo psichologija
- 1.4. Universalus veiksmų planas bet kokios katastrofos atveju
- 1.5. Šeimos planas ekstremalios situacijos atvejui
- 1.6. Įsitaisymo prioritetai užsitęsios krizės metu

2. Avarinis išgyvenimo krepšys ir namų paruošimas

- 2.1. Komplektavimo principai
- 2.2. Pilnas išgyvenimo krepšio sąrašas
- 2.3. Specialūs papildymai
- 2.4. EDC – tai, kas visada su savimi
- 2.5. Atsargos namuose 2–4 savaitėms
- 2.6. Pačio būsto paruošimas

3. Apšaudymai, oro pavojus, slėptuvės

- 3.1. Grėsmių rūšys ir laikas reakcijai
- 3.2. Dviejų sienų taisyklė
- 3.3. Veiksmų algoritmas nuskambėjus oro pavojaus signalui
- 3.4. Slėptuvės pasirinkimas (nuo geriausios iki blogiausios)
- 3.5. Jei į namą pataikė / atsidūrėte po griuvėsiais
- 3.6. Apšaudymas gatvėje, transporte, lauke
- 3.7. Ilgalaikis gyvenimas slėptuvėje

4. Dronai: nauja pagrindinė grėsmė civiliams

- 4.1. Dronų tipai ir kaip juos atpažinti
- 4.2. Keturi dalykai, paverčiantys jus taikiniu
- 4.3. Esate lauke ir išgirdote / pamatėte droną
- 4.4. Esate automobilyje
- 4.5. Namuose ir kieme
- 4.6. Numuštas arba nukritęs dronas
- 4.7. Tolimojo nuotolio dronai prieš užnugario miestus
- 4.8. Pranešimai apie dronus ir gandai

5. Minų saugumas ir sprogstamieji užtaisai

- 5.1. Kur tyko pavojus
- 5.2. Minų pavojaus ženklai
- 5.3. Aptikote įtartina daiktą
- 5.4. Supratote, kad patekote į minų lauką
- 5.5. Taisyklės vaikams
- 5.6. Kito dešimtmečio grėsmės: „žiedlapiai“, numetimai, grįžimas namo

6. Radiacinė ir cheminė grėsmė

- 6.1. Radiacinė avarija: pirmieji veiksmai
- 6.2. Jodo profilaktika – tik teisingai
- 6.3. Improvizuota kvėpavimo takų ir kūno apsauga
- 6.4. Cheminis pavojus (avarija pramonėje arba ataka)
- 6.5. Kambario sandarinimas (radiacija arba chemija)
- 6.6. Branduolinis sprogimas: protokolai, gelbėjantis daugumą

7. Pirmoji pagalba

- 7.1. Nukentėjusiojo apžiūros eiga: MARCH algoritmas
- 7.2. Masyvus kraujavimas – pagrindinis žudikas
- 7.3. Sąmonės vertinimas ir pagalbos iškvietimas
- 7.4. Stabili šoninė padėtis (gaivinimo / atstatomoji)
- 7.5. Krūtinės ląstos ir pilvo sužalojimai
- 7.6. Šokas dėl nukraujavimo
- 7.7. Širdies ir plaučių gaivinimas (ŠPG)
- 7.8. Nudegimai
- 7.9. Lūžiai, išnirimai, imobilizacija
- 7.10. Aplinkos poveikio sukelti pažeidimai
- 7.11. Kitos dažnos būklės
- 7.12. Akys, ausys, nosis
- 7.13. Apsinuodijimai
- 7.14. Pėdos žygyje: nuospaudos ir nutrynimai
- 7.15. Sužeistojo transportavimas
- 7.16. Vaistinė lėšos sudėtis

8. Vanduo: paieška, valymas, dezinfekcija

- 8.1. Kiek vandens reikia
- 8.2. Kur gauti vandens
- 8.3. Trys žingsniai: nusistovėjimas → filtravimas → dezinfekcija
- 8.4. Dezinfekcijos būdai
- 8.5. Vandens saugojimas

9. Maistas: atsargos ir prasimanymas

- 9.1. Kiek reikia valgyti
- 9.2. Maisto gaminimas be dujų ir elektros
- 9.3. Laikymas be šaldytuvo
- 9.4. Valgomi laukiniai augalai (paplitę mūsų regione)
- 9.5. Žvejyba paprasčiausiomis priemonėmis
- 9.6. Smulkus laimikis
- 9.7. Miesto maisto šaltiniai, apie kuriuos pamirštama

10. Ugnis

- 10.1. Ugnies trikampis ir trijų dydžių kuras
- 10.2. Kuo uždegti
- 10.3. Laužų tipai
- 10.4. Uždegimas: žingsnis po žingsnio
- 10.5. Gaisras būste: kaip nesudegti savo namuose

11. Užuovėja ir nakvynė

- 11.1. Vietos pasirinkimas (5 „V“ taisyklė)

11.2. Greitos užuovėjos iš po ranka esančių priemonių

12. Šiluma, apranga, išgyvenimas šaltyje

12.1. Trijų sluoksnių principas

12.2. Šiluma nešildomame būste

12.3. Miego šaltyje taisyklės

13. Orientavimasis ir navigacija

13.1. Kompasas ir žemėlapis

13.2. Pasaulio šalys be kompas

13.3. Jei pasiklydote

14. Gelbėjimosi signalai ir ryšys

14.1. Garso ir šviesos signalai

14.2. Signalinis veidrodis

14.3. Antžeminiai ženklai aviacijai

14.4. Ryšys krizės metu

15. Mazgai ir darbas su virve

15.1. Virvė krepšyje

15.2. Šeši pagrindiniai mazgai

15.3. Naudingi pritaikymai

16. Higiena ir sanitarija

16.1. Rankos – pagrindinis infekcijos kelias

16.2. Tualetas be kanalizacijos

16.3. Kūnas, drabužiai, indai

16.4. Šiukšlės ir gyvūnų gaišenos

16.5. Ligų kontrolė grupėje

16.6. Jei žmogus mirė

17. Saugumas, dokumentai, pinigai, bendruomenė

17.1. Pilkojo žmogaus principas

17.2. Žmonių vertinimas ir konfliktai

17.3. Namai ir grupė

17.4. Dokumentai ir pinigai krizės metu

17.5. Bendruomenė – svarbiausias resursas

17.6. Evakuacija: kada išvykti, o kada pasilikti

17.7. Dingusių paieška ir susijungimas

17.8. Prekyba žmonėmis, asmeninis saugumas kelyje, sulaikymas

18. Skaitmeninės grėsmės ir informacinė higiena

18.1. Kai dingsta skaitmeninė erdvė: bankai, dokumentai, ryšys

18.2. Meluojantis GPS

18.3. Gilieji klastočiai (deepfakes), balso klonavimas ir sukčiavimas krizės metu

18.4. Dviejų šaltinių taisyklė: kaip tikrinti įsakymus ir naujienas

18.5. Ko niekada neviešinti

18.6. Telefonas kontrolės poste ir okupacijos zonoje

18.7. Atsarginis ryšys be interneto

18.8. Saulės audra arba elektromagnetinis impulsas

19. Gamtinės ir technogeninės katastrofos

- 19.1. Potvynis
- 19.2. Žemės drebėjimas
- 19.3. Audra, uraganas, viesulas
- 19.4. Miško / stepės gaisras
- 19.5. Anomalus karštis ir sausra
- 19.6. Ekstremalus šaltis ir pūga
- 19.7. Užtvankos pralaužimas ir užliejimo banga
- 19.8. Pramoninės avarijos: chemijos gamyklos, naftos bazės, saugyklos

20. Elektros dingimas (blekautas): šviesa, energija, butis be tinklo

- 20.1. Pirmosios blekauto valandos
- 20.2. Apšvietimas: palyginimas
- 20.3. Elektra be tinklo: ką pasirinkti
- 20.4. Generatorius: taisyklės, gelbėjančios gyvybę
- 20.5. Žiema be šildymo: vamzdžiai, būstas, kada išvykti

21. Sveikata užsitęsiosios krizės metu

- 21.1. Žaizdos priežiūra be gydytojo
- 21.2. Karščiavimas ir dažnos ligos
- 21.3. Dantys
- 21.4. Lėtinės ligos be vaistinės
- 21.5. Psichinė sveikata ilguoju laikotarpiu
- 21.6. Epidemija ir karantinas grupėje

22. Vaikai, pagyvenę žmonės, gyvūnai krizės metu

- 22.1. Vaikai: pasiruošimas iš anksto
- 22.2. Vaikai: krizės metu
- 22.3. Pagyvenę ir riboto judumo žmonės
- 22.4. Naminiai gyvūnai
- 22.5. Gimdymas be gydytojo

23. Orų prognozavimas be sinoptikų ir metų laikai

- 23.1. Debesys – pagrindinis prognozuotojas
- 23.2. Dangus, žvaigždės, dūmai
- 23.3. Oras, rasa, garsai, gyvoji gamta
- 23.4. Perkūnija: atstumo ir pavojaus vertinimas
- 23.5. Ką tai duoda praktiškai
- 23.6. Žiema: išgyvenimo specifika
- 23.7. Pavasaris
- 23.8. Vasara
- 23.9. Ruduo

24. Įrankiai, remontas, improvizacija

- 24.1. Minimalus įrankių rinkinys
- 24.2. Svarbiausių daiktų remontas
- 24.3. Antrasis daiktų gyvenimas (improvizacija)
- 24.4. Peilio galandimas be galąstuvo
- 24.5. Kuras ir tepalai

25. Ilgalaikis apsirūpinimas maistu: daržas, daiginimas, ruošiniai

- 25.1. Daiginimas: vitaminai per 3 dienas be daržo
- 25.2. Ką sodinti krizės metu: maksimalus kalorijų kiekis ir patikimumas
- 25.3. Derliaus išsaugojimas be elektros
- 25.4. Vištos – paprasčiausia gyva ferma
- 25.5. Mainai ir maisto kooperacija

26. Evakuacija: pėsčiomis ir automobiliu

- 26.1. Maršruto planavimas iš anksto
- 26.2. Automobilis: paruošimas
- 26.3. Judėjimas automobiliu krizės metu
- 26.4. Kontrolės postai ir patikros
- 26.5. Nakvynė automobilyje
- 26.6. Pėsčiomis: kelių dienų žygis
- 26.7. Atvykimas ir registracija

27. Pavojingi gyvūnai, vabzdžiai, parazitai

- 27.1. Erkės – grėsmė Nr. 1 mūsų platumose
- 27.2. Gyvatės
- 27.3. Šunys ir laukiniai gyvūnai
- 27.4. Žiurkės ir pelės
- 27.5. Vapsvos, bitės, uodai ir kiti

28. Saugumas minioje ir eilėse

- 28.1. Tankumo vertinimas: kada būtina pasitraukti
- 28.2. Esate suspausti spūstyje
- 28.3. Panika slėptuvėje, metro, transporte
- 28.4. Eilės prie vandens, maisto, pagalbos

29. Žinytų lentelės ir signaliniai kodai

- 29.1. Morzės abėcėlė
- 29.2. Matai „iš akies“ ir atstumai
- 29.3. Galiojimo terminai (be šaldytuvo, vėsioje sausoje vietoje)
- 29.4. Temperatūros orientyrai
- 29.5. Gestai tyliam ryšiui grupėje

30. Kontroliniai sąrašai greitai prieigai

- 30.1. Pirmosios 60 bet kokios katastrofos sekundžių
- 30.2. Oro pavojus (3 sk.)
- 30.3. Dronas (4 sk.)
- 30.4. Gaisras būste (10.5 sk.)
- 30.5. Kraujavimas (7.2 sk.)
- 30.6. Be sąmonės (7.3–7.7 sk.)
- 30.7. Įtartinas daiktas / mina (5 sk.)
- 30.8. Radiacinė grėsmė (6 sk.)
- 30.9. Vanduo (8 sk.)
- 30.10. Išeinu iš namų visam laikui / ilgam (17.6, 26 sk.)
- 30.11. Naktis šaltyje be stogo virš galvos (11–12 sk.)
- 30.12. Manęs ieško (14 sk.)
- 30.13. Skaitmeninis kontrolinis sąrašas (18 sk.)

A priedas: Pasiruošimo planas per 30 dienų + žodynėlis

B priedas: Jei esate užsienyje (ES / Vokietijoje)

- B.1. Numeriai ir perspėjimo sistemos
- B.2. Slėptuvės: beveik nėra – paruoškite savas
- B.3. Namų atsargos pagal BBK (Vokietijos civilinės saugos tarnybos) rekomendacijas
- B.4. Dokumentai, statusas, pinigai
- B.5. Specifinės Europos rizikos 2026–2036 m.

C priedas: Mano užrašai ir vietinė informacija

- C.1. Mūsų šeima
- C.2. Susitikimo vietos ir maršrutai
- C.3. Vietinės tarnybos ir oficialūs šaltiniai
- C.4. Vanduo, energija, resursai šalia
- C.5. Patikrinimų datos
- C.6. Laisvi užrašai

D priedas: Šaltiniai ir licencija

- D.1. Pirmoji pagalba
- D.2. Radiacija, chemija, minos, dronai
- D.3. Ryšys, numeriai, užsienis
- D.4. Kita
- D.5. Kur ieškoti naujausių instrukcijų
- D.6. Licencija

Svarbu. Šiame vadove pateikiamos bendros rekomendacijos ekstremalioms situacijoms, surinktos iš atvirų civilinės saugos ir pirmosios pagalbos šaltinių (Ukrainos valstybinė nepaprastųjų situacijų tarnyba (DSNS), Sveikatos apsaugos ministerija, Raudonasis Kryžius, tarptautiniai pirmosios pagalbos protokolai). Vadovas nepakeičia profesionalios medicininės pagalbos, oficialių gelbėjimo tarnybų ar gydytojų nurodymų. Realioje situacijoje visada vadovaukitės oficialių tarnybų nurodymais, jei jie pasiekiami. Pirmosios pagalbos įgūdžius rekomenduojama iš anksto įtvirtinti praktiniuose kursuose – skaitymas nepakeičia praktinių pratybių. Vaistų dozės nurodytos orientaciniu tikslu pagal oficialius protokolus; esant galimybei, patikrinkite vaisto pakuotės lapelį.

Recenzavimo statusas: 2.2–2.3 versijose faktai, dozės ir numeriai sutikrinti su atvirais oficialiais šaltiniais (D priedas), tačiau vadovo nerecenzavo gydytojas, išminuotojas ar civilinės saugos specialistas. Prieš dauginant ir platinant rekomenduojama atlikti recenziją: pirmosios pagalbos instruktoriaus (7, 21, 22.5 skyriai), gydytojo (vaistų dozavimas), civilinės saugos specialisto arba išminuotojo (3–6 skyriai). Žinios apie grėsmes kinta – tikrinkite aktualumą kas 6–12 mėnesių.

Licencija: CC BY-SA 4.0 – laisvai kopijuokite, spausdinkite ir keiskite, nurodydami šaltinį ir taikydami tą pačią licenciją (D priedas).

1 SKYRIUS

Išgyvenimo pagrindai: taisyklės ir psichologija

Išgyvenimas – tai visų pirma teisingi sprendimai teisinga eilės tvarka. Šiame skyriuje pateikiama prioritetų sistema, veikianti bet kokios katastrofos atveju: nuo karo iki potvynio.

1.1. Trijų taisyklė

Klasikinė taisyklė, nustatanti prioritetus. Žmogus vidutiniškai gali išgyventi:

Laikas	Be ko	Išvada veiksams
3 minutės	be oro (arba su masyviu kraujavimu)	Svarbiausias prioritetas – kvėpavimo saugumas ir kraujavimo stabdymas
3 valandos	be apsaugos nuo ekstremalaus šalčio ar karščio	Užuovėja ir termoreguliacija svarbesnės už vandenį ir maistą
3 dienos	be vandens	Vanduo – prieš maistą. Ieškokite ir dezinfekuokite vandenį kasdien
3 savaitės	be maisto	Badas nemalonus, bet nenužudo greitai. Nerizikuokite gyvybe dėl maisto

Pagrindinė pradedančiųjų klaida: patyrę stresą žmonės puola ieškoti maisto, nors reali grėsmė – hipotermija naktį arba nešvarus vanduo. Visada vertinkite prioritetus pagal trijų taisyklę.

1.2. STOP metodas – kaip atgauti aiškią galvą

STOP metodas skirtas ne toms sekundėms, kai jus tiesiogiai žudo pati grėsmė. Jei šalia – apšaudymas, ugnis, dūmai arba kylantis vanduo – pirmiausia veikite: kriskite ant žemės, bėkite į slėptuvę, traukitės iš pavojaus zonos (1.4 p.). Kai jau esate santykinai saugūs (slėptuvėje, už pavojaus zonos ribų) arba supratote, kad pasiklydote – sustokite ir pritaikykite STOP:

- S — Stop (Sustok).** Neskubėkite ir nebėkite aklai. Panika – pagrindinis žudikas. Atsisėskite, padarykite 10 lėtų įkvėpimų (įkvėpimas skaičiuojant iki 4, iškvėpimas skaičiuojant iki 6). Tai fiziologiškai mažina adrenalino lygį.
- T — Think (Pagalvok).** Kas tiksliai nutiko? Kokia tiesioginė grėsmė gyvybei kyla dabar? Kas yra šalia ir ar visi sveiki?
- O — Observe (Stebėk).** Ką turite: daiktai, vanduo, žmonės, slėptuvė, oras, kiek laiko liko iki sutemų? Atlikite kišenių ir krepšių inventurizaciją.
- P — Plan (Planuok).** Sudarykite paprastą artimiausių valandų planą pagal prioritetus: saugumas → medicininė pagalba → užuovėja → vanduo → signalai →

maistas. Vykdykite po vieną žingsnį.

1.3. Išgyvenimo psichologija

Kas vyksta su smegenimis katastrofos metu

Pagal britų psichologo Johno Leacho stebėjimus („10–80–10“ modelis), patyrę ūmų stresą 70–80 % žmonių sustingsta arba veikia chaotiškai, apie 10–15 % panikuoja ir tik 10–15 % elgiasi racionaliai. Pasiruošimo tikslas – patekti į pastarąją grupę. Tai pasiekama ne drąsa, o **iš anksto apgalvotais planais ir atidirbtais veiksmais**: ištikus stresui smegenys atlieka tai, ką jau repetavo.

Praktinės savitvarkos technikos

- **Taktinis kvėpavimas:** įkvėpimas 4 sek. – sulaikymas 4 sek. – iškvėpimas 4 sek. – sulaikymas 4 sek. 4–6 ciklai sumažina pulsą ir grąžina gebėjimą mąstyti.
- **Mikroužduotys:** ištikus nevilčiai negalvokite „kaip išgyventi žiemą“, galvokite „dabar aš prisipilu vandens“. Įvykdyta maža užduotis grąžina kontrolės jausmą.
- **Balso taisyklė:** sakykite garsiai sau ir kitiems, ką darote („Aš tikrinu, ar visi sveiki. Dabar pasiimame dokumentus“). Tai struktūruoja grupės veiksmus ir slopina paniką.
- **Dienotvarkė:** užsitęsusios krizės metu griežta dienotvarkė (kėlimasis, darbas, maistas, miegas tuo pačiu metu) – geriausia psichikos apsauga, ypač vaikams.
- **Rūpinimasis kitu:** atsakomybė už vaiką, vyresnio amžiaus žmogų ar net gyvūną smarkiai sustiprina valią gyventi.

Pavojingos savo ar kitų būsenos požymiai: sustingimas ilgiau nei kelias minutes, beprasmiškai pasikartojantys veiksmai, atsisakymas gerti ar valgyti ilgiau nei parą, kalbos „viskas beprasmiška“. Veiksmai: šiluma, saldus gėrimas, paprasta užduotis, nuolatinis kontaktas balsu ir prisilietimu. Nepalikite žmogaus vieno.

1.4. Universalus veiksmų planas bet kokios katastrofos atveju

1. **Neatidėliotinas saugumas.** Pasitraukti iš pavojaus zonos: nuo ugnies, kylančio vandens, apšaudymo zonos, dūmų debesies. Kryptis: nuo ugnies, dūmų ir dujų – statmenai vėjo kryptčiai, nuo vandens – aukštin į aukštumą (19 skyrius).
2. **Žmonių patikra.** Kas šalia? Masyvus kraujavimas, sąmonė, kvėpavimas (7 skyrius).

3. **Antrosios bangos grėsmių vertinimas.** Pakartotiniai žemės drebėjimo smūgiai, pakartotiniai apšaudymo smūgiai, konstrukcijų griūtis, dujų nuotėkis, nutraukti elektros laidai.
4. **Ryšys.** Trumpa žinutė artimiesiems: „Gyvas, esu [vieta], einu [kur]“. Toliau – baterijos taupymas: energijos taupymo režimas, minimalus ekrano šviesumas, jokių vaizdo įrašų. Skrydžio režimas – tik tada, kai įkrova kritinė arba ryšio vis tiek nėra; tuomet įjunkite ryšį pagal sutartą tvarkaraštį (14.4 p.), kad gautumėte atsakymą ir pavojaus signalus.
5. **Resursai.** Vanduo, vaistai, šilti drabužiai, dokumentai – jei juos galima pasiimti be rizikos.
6. **Susitikimo vieta.** Judėkite į iš anksto sutartą šeimos susitikimo vietą.

1.5. Šeimos planas ekstremalios situacijos atvejui

Sudarykite ir atsispausdinkite planą kartu su visais šeimos nariais. Kiekvienas privalo mokėti jį atmintinai.

- ☐ **Susitikimo vieta Nr. 1** – prie namų (pavyzdžiui, konkretus medis kieme), jei reikia skubiai palikti pastatą.
- ☐ **Susitikimo vieta Nr. 2** – rajono ribose (mokykla, bažnyčia, parduotuvė), jei negalima likti prie namų.
- ☐ **Susitikimo vieta Nr. 3** – už miesto ribų (giminaičių sodyba, konkretus adresas), jei miestą tenka apleisti.
- ☐ **Tarpininkas ryšiui** – giminaitis kitame mieste ar šalyje, kuriam visi skambina ir perduoda informaciją, jei negali susisiekti tarpusavyje.
- ☐ **Vaidmenys:** kas ima išgyvenimo krepšį, kas – vaikus, kas – augintinius, kas išjungia dujas ir vandenį.
- ☐ **Popierinės kopijos:** visų artimųjų telefonai, susitikimo vietų adresai – kiekvieno kišenėje ir išgyvenimo krepšyje (telefonai išsikrauna).
- ☐ **Treniruotė:** kartą per pusmetį praeikite maršrutus iki slėptuvės ir susitikimo vietų pėsčiomis, dieną ir vakare.

1.6. Įsitaikymo prioritetai užsitęsusios krizės metu

Jei krizė trunka savaitėmis (okupacija, elektros energijos dingimas / blekautas, infrastruktūros sugriovimas), pastangas paskirstykite taip:

Prioritetas	Užduotis	Minimalus tikslas
1	Būsto saugumas	Apsauga nuo apšaudymų / oro sąlygų, nepastebimumas, atsarginis išėjimas
2	Vanduo	4 l asmeniui per dieną, iš jų 2 l geriamojo dezinfekuoto vandens
3	Šiluma	Vienas šiltas kambarys arba miegamoji vieta, sausi drabužiai
4	Medicina	Vaistinė, nuolat vartojamų vaistų atsargos 30+ dienų
5	Maistas	1800–2200 kcal asmeniui per dieną, atsargų rotacija
6	Sanitarija	Tualetas, rankų plovimas, šiukšlių šalinimas (16 skyrius)
7	Informacija	Radio imtuvas, naujienų klausymosi grafikas
8	Bendruomenė	Pažintis su kaimynais, budėjimų pasidalijimas ir įgūdžių koordinavimas

Atminkite: išgyvenimas vienuoje – mitas. Visos tikros ilgalaikio išgyvenimo istorijos – tai savitarpio pagalbos istorijos. Grupė su pasiskirstytais vaidmenimis (medikas, virėjas, sargybinis, meistras) yra nepalyginamai atsparesnė nei vienišius.

2 SKYRIUS

Avarinis išgyvenimo krepšys ir namų paruošimas

Avarinis išgyvenimo krepšys – tai kuprinė, su kuria galite išeiti iš namų per 2 minutes ir autonomiškai išgyventi mažiausiai 72 valandas. Ji turi nuolat stovėti supakuota prie išėjimo.

2.1. Komplektavimo principai

- **Kuprinė, o ne krepšys:** rankos turi būti laisvos. Tūris – 35–50 l suaugusiajam, svoris – ne daugiau kaip 20 % kūno masės (10–15 kg).
- **Vienas krepšys vienam žmogui:** kiekvienas suaugęs asmuo turi turėti savo kuprinę su pilnu minimumu, nes šeima gali išsiskirti.
- **Sandarinimas:** viskas, kas bijo drėgmės (dokumentai, degtukai, elektronika, vaistai) – užspaudžiamuose maišeliuose (angl. *zip-lock*).
- **Rotacija:** dukart per metus (pavyzdžiui, persukant laikrodžio rodyklės) patikrinkite maisto, vaistų galiojimo terminus, išorinių baterijų (angl. *powerbank*) įkrovą.
- **Prieinamumas:** reikalingiausi daiktai (žibintuvėlis, dokumentai, vaistinėlė) – viršutinėse kišenėse.

2.2. Pilnas išgyvenimo krepšio sąrašas

Dokumentai ir pinigai (viršutinėje kišenėje, sandariame maišelyje)

- ☐ Pasas, asmens tapatybės kortelė, užsienio pasas
- ☐ Vyrams nuo 18 iki 60 metų (ir moterims, esančioms karo prievolininkų apskaitoje) – karo prievolininko dokumentas: popierinis arba elektroninio dokumento išrašas iš sistemos „Rezerv+“ su QR kodu (galioja 1 metus – atnaujinkite rotuodami krepšį). Mobilizacijos metu jį privaloma turėti su savimi kartu su pasu ir pateikti pareikalavus karo prievolės tarnybai (TČK), policijai, pasieniečiams; telefonas gali išsikrauti, todėl popierinis egzempliorius – krepšyje
- ☐ Vaikų gimimo liudijimai, santuokos liudijimas
- ☐ Būsto, automobilio nuosavybės dokumentai; darbo knygelė / darbo sutartis (arba kopijos)
- ☐ Medicininiai dokumentai: skiepų pasas, receptai, išrašai apie lėtines ligas
- ☐ Visų dokumentų kserokopijos atskirame maišelyje + skaitmeninės kopijos USB atmintinėje
- ☐ Grynieji pinigai smulkiais kupiūromis (atsarga 1–2 savaitėms gyvenimo) + dalis užsienio valiuta
- ☐ Banko kortelės, artimųjų telefonų numerių sąrašas ant popieriaus

- ☐ Šeimos narių nuotraukos (paieškos atvejui)

Vanduo ir maistas (3 paroms)

- ☐ Vanduo: 1,5–2 l buteliuose – tai mažiau nei parai (minimalus geriamojo vandens kiekis – 2 l per dieną, 8.1 p.); daugiau nešti per sunku, likusį vandenį reikės gauti pakeliui
- ☐ Vandens dezinfekcijos priemonė: tabletės arba filtras-šiaudelis
- ☐ Maistas, kurio nereikia gaminti: riešutai, džiovinti vaisiai, energiniai batonėliai, trupučiai / džiovėsiai, konservai su atidarymo žiedu, šokoladas
- ☐ Apskaičiavimas: ~2000 kcal per dieną suaugusiajam
- ☐ Metalinis puodelis arba katilėlis 0,7–1 l (galima virinti vandenį)
- ☐ Šaukštas, sulankstomas peilis, konservų atidarytuvas

Vaistinė (išsami sudėtis – 7.16 skyriuje)

- ☐ Turniketas (timpa), tvarsčiai, hemostatinės priemonės
- ☐ Asmeniniai vaistai 14–30 dienų (tai svarbiausia!)
- ☐ Skausmą malšinantys, karščiavimą mažinantys vaistai, antiseptikas, pleistrai
- ☐ Priemonės nuo viduriavimo ir dehidratacijos (rehidratacijos druskos)

Apranga ir šiluma

- ☐ Atsarginių apatinių ir kojinių komplektas (2–3 poros, vilnonės)
- ☐ Termoapranga (žiemą), flisinis džemperis
- ☐ Lietpaltis arba pončas (taip pat apsauga nuo vėjo)
- ☐ Kepurė, pirštinės, kaklaskarė / mova (angl. *buff*) (net ir vasarą – naktys šaltos)
- ☐ Avarinis gelbėjimo apklotas (folinė termoantklodė, 2 vnt., sidabrinė, svoris 60 g)
- ☐ Tvirti batai jau ant kojų arba pritvirtinti prie kuprinės

Šviesa, ryšys, įrankiai

- ☐ Galvos žibintuvėlis + atsarginiai elementai (geriausia AA/AAA, jie universaliausi)
- ☐ Išorinė baterija (angl. *powerbank*) 10 000–20 000 mAh, įkrauta, laidai
- ☐ Baterijomis maitinamas radijo imtuvas (FM/AM) – pagrindinis informacijos šaltinis dingus elektrai
- ☐ Švilpukas (signalas atsidūrus po griuvėsiais – tausoja balsą)

- ☐ Degtukai sandarioje pakuotėje + žiebtuvėlis x2 + skiltuvas (ugniskeltis)
- ☐ Daugiafunkcis įrankis (angl. *multitool*) arba peilis
- ☐ Armuota lipni juosta (angl. *duct tape*, 5–10 m, galima užvynioti ant butelio)
- ☐ Virvė / parakordas 10–15 m
- ☐ Adatos, siūlai, žiogeliai
- ☐ Užrašų knygelė, pieštukas (rašo šaltyje ir ant šlapio paviršiaus)
- ☐ Respiratorius FFP2/FFP3 (sugriautų pastatų dulkės, dūmai; nuo smalkių / anglies monoksido neapsaugo)
- ☐ Apsauginiai akiniai arba įprasti akiniai nuo saulės

Higiena

- ☐ Drėgnosios servetėlės (2–3 pakuotės – atstoja dušą)
- ☐ Rankų antiseptikas, muilas muilinėje
- ☐ Dantų šepetėlis, dantų pasta (maža), tualetinis popierius (be tūtos, suplotas)
- ☐ Moteriškos higienos priemonės, sauskelnės mažiems vaikams
- ☐ Tvirti šiukšlių maišai 20 vnt. (taip pat tinka kaip: lietpaltis, apšiltinimas, vandens surinkimas)

Miegui

- ☐ Kompaktiškas miegmaišis (komforto temperatūra iki 0 °C) arba 2 termoantklodės + pledas
- ☐ Kilimėlis-sėdynė arba visas turistinis kilimėlis (izoliacija nuo žemės yra kritiškai svarbi)

2.3. Specialūs papildymai

Kam	Ką pridėti
Vaikams	Mėgstamas mažas žaislas, saldumynai, raštelis su vaiko vardu ir tėvų telefono numeriais drabužių kišenėje, šeimos nuotrauka. Vaikas, vyresnis nei 5 metų, neša savo mažą kuprinėlę
Pagyvenusiams žmonėms	Atsarginiai akiniai, klausos aparatas + baterijos, vaistai 30 dienų, lazdelė, diagnozių ir dozių sąrašas ant popieriaus
Kūdikiams	Pieno mišinys, buteliukai, sauskelnės 3+ paroms, vaikiškos drėgnosios servetėlės, nešioklė / slingas (kad rankos būtų laisvos)

Gyvūnams	Transportavimo boksas / krepšys, pavadėlis, ėdalas 3 paroms, veterinarinis pasas, vanduo, sulankstomas dubenėlis
Lėtiniam ligoniam	Insulinas + šaldantis dėklas, kraujospūdžio matuoklis, gliukomatis, inhaliatorius – priklausomai nuo diagnozės. Vaistų atsarga 30+ dienų

2.4. EDC – tai, kas visada su savimi

Everyday Carry (EDC) – minimumas, kurį nešiojatės kasdien kišenėse arba rankinėje, nes katastrofa nelauks, kol pasieksite išgyvenimo krepšį:

- Telefonas + maža išorinė baterija
- Dokumentas (arba kopija), gryniesi pinigai
- Žibintuvėlis-raktų pakabukas, švilpukas
- Sulankstomas peilis arba daugiafunkcis įrankis (angl. *multitool*) (kur leidžiama)
- **Turniketas (CAT/SOF-T, sertifikuotas), hemostatinis tvarstis ir pora nitrilo pirštinių** – karo metu tai yra EDC pagrindas: masyvus kraujavimas nužudo per kelias minutes, greitoji pagalba nespės (7.2 p.). Nešiokitės taip, kad pasiektumėte vieną ranką; be įgūdžių turniketas nenaudingas – pasitreniruokite uždėti sau ir kitam
- Pleistras, jūsų kritiniai vaistai 1–2 dienoms
- Žiebtuvėlis

2.5. Atsargos namuose 2–4 savaitėms

Krepšys skirtas evakuacijai. Tačiau daugumos krizių metu saugiau likti namuose. Tam reikalingos atsargos namuose:

Vanduo

- **Norma: 4 l asmeniui per dieną** (2 l gėrimui + 2 l maisto gaminimui ir higienai). 3 asmenų šeimai 2 savaitėms = ~170 l.
- Laikymas: gamykliniai 5–6 l buteliai (galiojimas 6–12 mėn.) arba maistinės kanistrai su vandeniu, dezinfekuotu chloru (atnaujinti kas 6 mėn.).
- Kilus vandens tiekimo nutraukimo grėsmei, nedelsdami pripildykite vonią, visus puodus ir butelius.

Maistas (pavyzdys 1 asmeniui 2 savaitėms)

Produktas	Kiekis	Pastaba
Kruopos (grikkiai, ryžiai, avižos)	4–5 kg	Laikyti sandariuose stiklainiuose / induose
Makaronai	2 kg	Greitai paruošiami – kuro taupymas
Mėsos / žuvies konservai	10–14 skardinių	Su atidarymo žiedu, baltymai
Daržovių, ankštinių konservai	7–10 skardinių	Paruošti vartoti šalti
Augalinis aliejus	1 l	Kalorijos + maisto gamyba
Cukrus, medus	1 kg	Greita energija
Druska	0,5 kg	+ konservavimas
Džiovinėti vaisiai, riešutai	1 kg	Nereikia gaminti
Trapučiai, džiovėsi	1 kg	Pakeičia duoną
Arbata, kava, kakava	pagal įprotį	Psichologinis komfortas
Polivitaminai	1 pakuotė	Esant vienodam maistui

Rotacijos principas: pirkitė tai, ką valgotė įprastai, +20–30 % virš normos. Naujus produktus – į lentynos gilumą, senesnius – į priekį ir suvartoti. Taip atsargų galiojimas niekada nepasibaigs ir tam nereikės atskiro biudžeto.

Kiti namų apyvokos reikmenys

- ☐ Dujinė turistinė viryklė + 4–6 balionėliai (maisto gaminimui be elektros / dujų; naudoti tik su praviru langu – smalkių pavojus)
- ☐ Žvakės 10+ vnt., žibalinė lempa arba kempingo LED žibintas
- ☐ Baterijos AA/AAA po 20 vnt., įkrautos išorinės baterijos
- ☐ Degtukai 10 dėžučių stiklainyje su dangteliu
- ☐ Tvirta polietileno plėvelė + armuota lipni juosta (išdaužtiems langams uždengti, sandarinimui)
- ☐ Ūkinis muilas, skalbimo milteliai, chloro baliklis (baliklis be kvapiklių ir gelio priedų – ir dezinfekcijai, ir vandens nukenksminimui, 8 skyrius)
- ☐ Kibirai su dangčiais x2 (vandeniui, tualetui)
- ☐ Gesintuvas, dėžė su smėliu esant krosniniam šildymui

- ☐ Įrankiai: laužtuvas / vinių traukiklis (griuvėsių išardymui, durų atidarymui), kastuvas, kirvis, rankinis pjūklas

2.6. Pačio būsto paruošimas

Dūmų detektorius, gesintuvas ir du išėjimai – tai taip pat apsauga nuo vienos dažniausių buitinių mirties priežasčių: gaisro būste (10.5 p.).

- **Langai:** lipni juosta neišsaugos stiklo nuo dužimo, bet sulaukys šukės krūvoje – o juk būtent šukės sužeidžia. Vienas didelis kryžius beveik neveikia: apklijuokite maksimalų plotą (tankus tinklėlis iš lipnios juostos, ištisinė apsauginė plėvelė arba audinio juostos su krakmolo klijais) ir rėmus palei perimetrą. Geriausia – smūgiams atspari apsauginė plėvelė. Taip pat tankios užuolaidos ir svarbiausia taisyklė: nebūti prie lango oro pavojaus metu. Miegoti – ne arčiau kaip 2 m nuo lango, masinių atakų metu – dviejų sienų zonoje (3.3 p.).
- **Komunikacijų užsukimas:** kiekvienas suaugęs asmuo turi žinoti, kur ir kaip užsukamos dujos, vanduo, atjungiamą elektra (automatiniai jungikliai). Pažymėkite sklendes ir saugiklius žymekliu.
- **Saugus kambarys:** vidinė patalpa be langų (koridorius, vonios kambarys, sandėliukas) – pagal dviejų sienų taisyklę (3 skyrius).
- **Priešgaisrinė sauga:** gesintuvas virtuvėje, dūmų detektorius, apgalvotas evakuacijos kelias iš kiekvieno kambario.
- **Raktų kopijos** – patikimam kaimynui; susitarkite dėl abipusės būstų patikros.

3 SKYRIUS

Apšaudymai, oro pavojus, slėptuvės

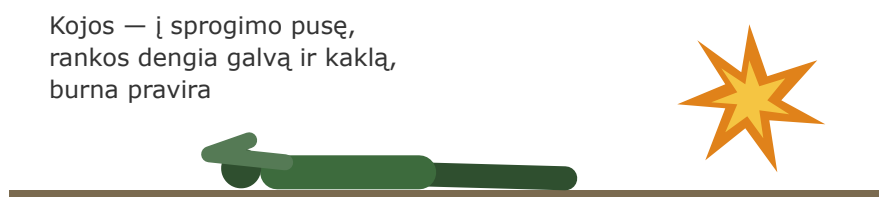
Pagrindiniai žudikai apšaudymų metu – ne tiesioginis pataikymas, o skeveldros, sprogimo banga ir stiklas. Nuo jų gelbsti du dalykai: tinkama slėptuvė ir reakcijos greitis.

3.1. Grėsmių rūšys ir laikas reakcijai

Grėsmė	Požymis	Laikas reakcijai	Veiksmai
Artilerija / minosvaidžiai	Švilpimas, šnaresys prieš sprogimą; sprogimų serijos	Sekundės	Nedelsiant ant žemės, po to šliaužti į slėptuvę
Sparnuotosios raketos	Pavojus paskelbiamas prieš 20–60 min.; garsus stiprėjantis garsas	Minutės po pavojaus signalo	Į slėptuvę pagal dviejų sienų taisyklę arba į rūsį
Balistinės raketos („Iskander“, „Kinžal“, KN-23)	Oro pavojus „balistika“ – ir beveik iškart sprogimas	1–3 minutės arba nulis	Nebėgti per miestą: nedelsiant į artimiausią dviejų sienų zoną. Naktį – miegoti jau joje (3.3 p.)
Tolimojo nuotolio dronai („Shahed“ / „Geran“, reaktyviniai „Geran-3“, „Banderol“, „Dan-M“ / „Dan-T“)	Stūmokliniai – „mopedo“ burzgimas, skrenda tiesiai bangomis naktį; reaktyviniai – turbinos švilpimas, 300–700 km/h, pavojaus laikas gerokai trumpesnis	Minutės–dešimtys minučių; reaktyviniai – minutės	Nežiūrėti pro langą, nešviesti, į slėptuvę nedelsiant (reaktyvinius numuša sunkiau – slėptis, o ne „žiūrėti“). Numušus skeveldros krenta kilometrų atstumu
FPV dronai ir numetimai (pafrontės zona 30–40 km)	Dūzgimas, dronas kybo ore arba persekioja; oro pavojaus nėra	Sekundės	Stogas virš galvos (laiptinė, stotelė, rūsys), nebėgti tiesia linija – 4 skyrius
Valdomosios aviacinės bombos (KAB) 250–3000 kg	Oro pavojus, lėktuvo garsas; smūgis be švilpimo	Minutės	Dviejų sienų taisyklė neveikia: tik giluminė slėptuvė (rūsys, požeminė aikštelė, metro). Sugriaua visą laiptinę
Termobariniai šaudmenys (TOS, „vakuuminiai“)	Blyksnis ir ilga banga, ugnis dideliame plote	Sekundės	Giluminė slėptuvė su uždarytomis angomis: banga ir deguonies išdegimas skverbiasi į atviras vėdinimo angas ir langus
Kasetiniai šaudmenys	Smulkių sprogimų serija tam tikrame plote	Sekundės	Atsigulti, po to – neliesti baterijos dydžio „varpelių“ / „raketų“: iki 30 % nesprogsta iš karto (5 skyrius)
Šaulių ginklai	Šūvių traškėjimas	Akimirksniu	Ant žemės už tvirtos priedangos: betonas, bortelis, žemių pylimas. Automobilio kėbulas priedanga nėra – dureles ir stiklą kulka

			perskrodžia kiaurai; sulaiko tik variklio blokas, todėl kristi už rato iš variklio pusės. Prie automobilio nelikti: jis pritraukia ugnį – šliaužti tolyn
--	--	--	--

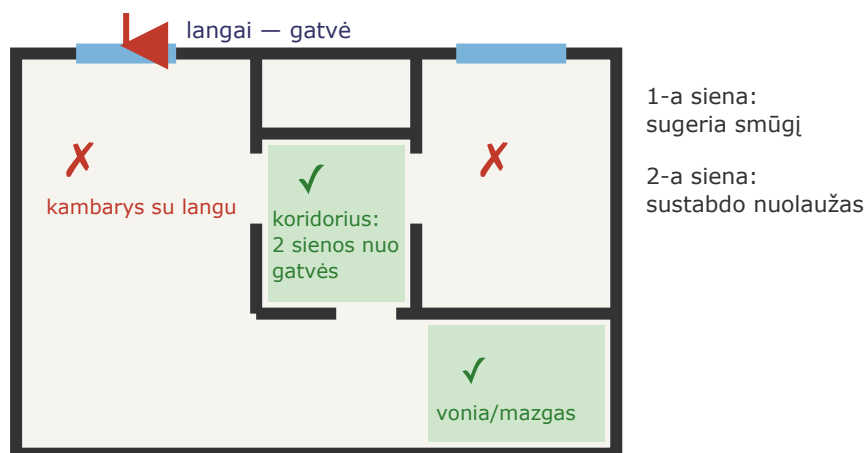
Taisyklė: išgirdote švilpimą ar stiprėjantį garsą – NEŽIŪRĖKITE į dangų ir nebėkite. Kriskite ant žemės TEN, KUR ESATE, veidu į apačią, kojos į sprogimo pusę, burna pravira (būgnelių ir plaučių apsauga nuo smūgio bangos), rankos dengia galvą ir kaklą.



3.1 pav. Kūno padėtis netikėto apšaudymo atveju atviroje vietoje

3.2. Dviejų sienų taisyklė

Jei nėra visavertės slėptuvės, saugiausia vieta bute nustatoma pagal dviejų sienų taisyklę: tarp jūsų ir gatvės turi būti **bent dvi kapitalinės sienos**. Pirmoji siena atlaiko smūgį ir skeveldras, antroji – sustabdo antrines pirmosios sienos nuolaužas.



3.2 pav. Dviejų sienų taisyklė: saugios buto zonos (žalios) – koridorius ir vonia/mazgas be langų

- Geriausios vietos: koridorius, vonios kambarys, sandėliukas, erdvė **po** kapitaliniais laiptais.
- Venkite: kambarių su langais, balkonų, liftų, laiptų maršų ir įstiklintų laiptinių – pavojinga būti **ant** laiptų, o ne **po** jais: maršai griūva pirmieji, o laiptinėje pilna

stiklo šukių, tuo tarpu erdvė po betoniniu laiptų maršu yra viena tvirčiausių vietų pastate; viršutinių aukštų (dronas ar raketa smogia iš viršaus – į stogą ir viršutinius butus); žemesni aukštai pagal dviejų sienų taisyklę yra saugesni (3.4 p.).

- Langus paruoškite iš anksto: uždenkite fanera arba profiliuota skarda; jei nėra – storu kartonu ir kilimais. Tai sumažina stiklo ir skeveldrų sklaidą.
- „Saugioje zonoje“ nuolat laikykite: vandenį, antklodę, žibintuvėlį, išorinę bateriją, vaistinėlę, kilimėlį arba kėdutes.
- Ketaus vonia papildomai apsaugo nuo skeveldrų – kritinėje situacijoje galima atsigulti į ją, užsiklojus antklode ar čiužiniu.

3.3. Veiksmų algoritmas nuskambėjus oro pavojaus signalui

1. Apsirenkite pagal orą (net ir naktį – batai ir striukė), pasiimkite išgyvenimo krepšį.
2. Jei yra laiko (pavojus ne „balistika“) – išjunkite dujas, elektros prietaisus, vandenį, uždarykite langus ir užtraukite užuolaidas.
3. Eikite į iš anksto pasirinktą slėptuvę. Jei iki jos daugiau nei 5 minutės kelio ir jau girdisi sprogimai arba paskelbta balistikos grėsmė – likite dviejų sienų zonoje: bėgti per miestą yra pavojingiau.
4. Slėptuvėje: nesėskite priešais duris; laikykitės arčiau laikančiųjų kolonų ir sienų.
5. Išeikite tik paskelbus pavojaus atšaukimą. Po sprogimų serijos galimas pakartotinis smūgis į tą pačią vietą po 10–40 min., o kartais ir po 1–2 valandų (kai susirenka gelbėtojai) – nebėkite iškart į įvykio vietą „pažiūrėti“.
6. Artilerija ar minosvaidžiai be sirenos: likite slėptuvėje bent 40 min. po paskutinio sprogo – apšaudymas dažnai atnaujinamas.

„Balistinė naktis“: kaip gyventi mėnesiais patiriant naktines atakas

- Masinių atakų metu balistika suteikia 1–3 minutes, o sprogo banga ir stiklo šukės – pagrindiniai žudikai butuose. Sprendimas – **miegoti dviejų sienų zonoje**, o ne bėgti kasnakt: čiužinys koridoriuje, vaikiška lovytė san. mazge, miegamasis kilimėlis senyviems žmonėms.
- Prie miego vietos nuolat: batai, striukė, žibintuvėlis, kraunamas telefonas, vanduo, krepšys. Tai pašalina 90 % panikos.
- Nesiartinkite prie lango „pažiūrėti“ į sprogimą ar oro gynybos darbą: antroji raketa ar skeveldros atskrieja per kelias sekundes.

- Pavojaus programėlėse skirkite grėsmių tipus: „balistika“ = nedelsiant į dviejų sienų zoną; „dronai“ = laiko paprastai yra, galima nueiti iki slėptuvės, bet reaktyviniai atskrenda per kelias minutes (4.7 p.); „MiG-31K pakilimas“ = „Kinžal“ grėsmė visoje šalyje, aliarmas gaudžia visuose regionuose, taip pat ir užnugaryje: nelaukite pranešimo apie paleidimą – eikite į slėptuvę iškart, kol yra kelios minutės; po pranešimo apie paleidimą raketa atskrenda per 2–7 minutes – nebebėkite gatve, skubiai į dviejų sienų zoną; „taktinė aviacija / KAB grėsmė“ – pafrontės srityse – tik giluminė slėptuvė (rūsysis, požeminė aikštelė), dviejų sienų taisyklė nuo KAB neapsaugo.
- Miegas: susitarkite dėl vieno „budėtojo“ nakčiai, kuris seka pavojaus signalus už visus – kiti miega (21.5 p.). Lėtinis miego trūkumas per kelias savaites sugriauna sveikatą ir nuovoką labiau nei viena bemiegė naktis.

3.4. Slėptuvės pasirinkimas (nuo geriausios iki blogiausios)

Nr.	Slėptuvė	Saugo nuo	Pastabos
1	Specializuota slėptuvė, metro	Tiesioginių pataikymų, bangos, skeveldrų	Geriausias variantas, jei arti
2	Tvirtas pastatas rūsys su 2 išėjimais	Skeveldrų, bangos, dalinai nuo griūties	Patikrinkite iš anksto: vėdinimas, 2 išėjimai, virš galvos nėra dujų vamzdžių. Blokinių namų ir „chruščiovkų“ rūšiai netinka: perdangos susmenga, rūšiai siauri ir nesandarūs
3	Požeminė automobilių aikštelė, požeminės perėjės	Skeveldrų, bangos	Laikytis toliau nuo įvažiavimo
4	Pirmas aukštas, dviejų sienų zona	Skeveldrų, stiklo	Kai nėra laiko arba nėra rūšio
5	Atvirame lauke: griovys, kiuvetė, krateris (duobė), žemuma	Skeveldrų (skrieja aukštyje nuo žemės)	Atsigulti žemiau žemės lygio; krateris tinka tiesiog kaip įduba, „du kart į tą patį kraterį nepataiko“ – mitas

Niekada nesislėpkite: po sunkvežimiais ir lengvaisiais automobiliais (degalų bakas, plonas metalas), prie vitrinų ir stiklinių fasadų, po medžiais (skeveldros laužo šakas; saugantis nuo dronų – atvirkščiai, 4.3 p.), prie degalinių, transformatorių, dujų vamzdinių.

3.5. Jei į namą pataikė / atsidūrėte po griuvėsiais

Esate patalpoje šalia sprogimo

1. Įsitikinkite, kad neteka dujos (kvapas, šnypštimas). Jei teka – nejunkite šviesos ir nedekite ugnies, atidarykite langus, išeikite.
2. Apžiūrėkite save ir artimuosius, ar nėra sužeidimų – patyrus stresą žaizdų neskauda (7 skyrius).
3. Išeikite laiptais, jokių būdu ne liftu. Batai – privalomi (visur stiklas).
4. Pasiimkite krepšį ir dokumentus, jei tam reikia sekundžių, o ne minučių.

Esate po griuvėsiais

1. Nepanikuokite, nešvaistikite jėgų chaotiškiems judesiams. Kvėpuokite tolygiai, per audinį, jei aplink dulkės.
2. Nedekite ugnies (galimas dujų nuotėkis). Nejudinkite konstrukcijų virš savęs.
3. Sustiprinkite erdvę: jei galite, paremkite plokštę virš savęs baldų nuolaužomis.
4. Belskite metalu į metalą / betoną serijomis po 3 smūgius – pauzė – vėl. Gelbėtojai periodiškai skelbia „tylos minutes“ ir klausosi.
5. Šaukite tik tada, kai girdite žmonės visai šalia – balsas užkimsta per valandą, o dulkės patenka į plaučius. Švilpukas girdimas kur kas toliau ir negadina balso.
6. Gerkite vandenį, jei turite, mažais gurkšneliais. Žmonės po griuvėsiais išgyvendavo 5–10 parų – svarbiausia yra oras ir ramybė.

Kažkas yra po griuvėsiais šalia jūsų

- Pažymėkite vietą, iš kurios sklinda garsas. Pasišaukite žmones, iškvieskite gelbėtojus (Ukrainoje – 101, ES / Lietuvoje – 112).
- Oficialus gelbėjimo tarnybų patarimas – **neardyti griuvėsių savarankiškai**: konstrukcijos gali nusėsti ir pakenkti tiek jums, tiek žmogui po jomis. Laukite gelbėtojų, kalbėkite su žmogumi, paduokite vandens, jei tai saugu.
- Tik tuo atveju, jei pagalba visiškai nepasiekiamą: ardykite iš viršaus rankomis, smulkias nuolaužas, netraukite didelių elementų – viskas gali nusėsti.
- Jei žmogaus galūnė buvo prispausta ilgiau nei 10 minučių (jei žmogus be sąmonės arba laikas nežinomas – laikykite, kad praėjo daugiau) – **NEATLAISVINKITE** patys, jei medikai realiai gali atvykti: nedelsdami skambinkite

medikams (Ukrainoje – 103, ES / Lietuvoje – 112) ir vykdykite dispečerio nurodymus. Staigus atlaisvinimas gali sukelti mirtiną trauminio suspaudimo sindromą (angl. *crush syndrome* – toksinai iš suspaustų raumenų patenka į kraują). Jei prispausta trumpiau nei 10 minučių – atlaisvinkite iš karto. Jei pagalba nepasiekama arba būtina skubiai evakuotis – duokite žmogui gerti (rehidratacijos tirpalo, 7.10 p.), sušildykite, atlaisvinkite ir kuo greičiau gabenkite pas medikus. Turniketas – privalomas esant masyviam kraujavimui (7.2 p.). Dėl trauminio suspaudimo sindromo gairės skiriasi: Ukrainos SAM protokolas (įsakymas Nr. 441) nurodo, kad kai žmogų tenka vaduoti patiems, o suspaudimas truko ilgiau nei 10 min., prieš atlaisvinimą reikia uždėti turniketą aukščiau suspaudimo vietos; karinės TCCC gairės tai pataria esant suspaudimui virš 2 valandų, jei nėra lašinės; dalis tarptautinių gairių (ANZCOR) rutiniškai turniketo nereikalauja. Todėl: jei yra ryšys – klauskite dispečerio ir darykite, kaip pasakyta. Jei ryšio nėra, suspaudimas ilgas, o turniketą turite – uždėkite jį prieš pat atlaisvinimą, užrašykite laiką, patys nenuimkite ir neatpalaiduokite: tai atliks medikai. Jei turniketo neturite – dėl to nedelskite išlaisvinti, kai pagalba nepasiekama.

3.6. Apšaudymas gatvėje, transporte, lauke

- **Miesto gatvėje:** kriskite, po to trumpais perbėgimais (3–5 sek. – skaičiuokite mintyse ir kriskite, ilgiau nebėkite) nuo priedangos iki priedangos: betoniniai laiptai, cokolis, požeminė perėja.
- **Automobilyje:** sustokite, išlipkite, nubėkite 30–50 m nuo kelio, atsigulkite į griovį (kiuvetę). Automobilis – skeveldrų magnetas, o ne apsauga.
- **Viešajame transporte:** vairuotojas sustabdo transporto priemonę; išlipkite ir gulkite į daubą toliau nuo jos.
- **Lauke / miške:** gulkite į bet kokį įdubimą. Nesislėpkite pavieniuose pastatuose ir miško juostose, kurios yra akivaizdūs orientyrai-taikiniai.
- **Šaudymas ar sprogimas patalpoje (stotyje, prekybos centre, slėptuvėje):** taisyklė „bėk – slėpkis – kovok“ (angl. *run – hide – fight*). Bėgti – jei kelias laisvas, neimant daiktų, rankos matomos, rodant kitiems kryptį. Slėptis – užsirakinti / užbarikaduoti duris, išjungti telefono garsą, atsigulti už tvirtos kliūties, tylą. Kovoti – tik kraštutiniu atveju, visiems kartu, bet kokiomis priemonėmis. Policijai pasirodžius prie išėjimo – rankos aukštyn, tuščios, vykdyti komandas.

3.7. Ilgalaikis gyvenimas slėptuvėje

- Vieta 1 žmogui: mažiausiai 1 gulima arba sėdima vieta + praėjimas. Kilimėliai ir antklodės – betonas traukia šilumą.
- Vėdinimas: vėdinkite per pauzes; gęstanti žvakė – deguonies trūkumo požymis.
- Paskirstykite budėjimus: kas klauso radijo, kas prižiūri vaikus, kas rūpinasi vandeniu.
- Tualetas: kibiras su dangčiu + maišai + chloras arba kačių kraikas; širma iš antklodės.
- Vaikų psichika: žaislai, užduotys, vaidmenys („tu atsakingas už žibintuvėlį“). Suaugusiojo ramus balsas – pagrindinis „vaistas“.

4 SKYRIUS

Dronai: nauja pagrindinė grėsmė civiliams

Zonoje iki 30–40 km nuo fronto linijos dronai pražudo daugiau civilių nei artilerija: jie mato pavienį žmogų, persekioja automobilius, mēto granatas į eilę prie vandens, sugrįžta pribaugti gelbėtojų. Oro pavojaus sirenos apie juos neįspėja. Išgyvenimo taisyklės čia kitokios nei per apšaudymus – ir jas privalo žinoti kiekvienas, nes dronų veikimo nuotolis kasmet didėja, o kartu su juo plečiasi ir ši pavojaus zona.

4.1. Dronų tipai ir kaip juos atpažinti

Tipas	Kaip atrodo / skamba	Ką daro	Veikimo nuotolis
FPV kamikadzė	Mažas kvadrokopteris, dūzgia kaip didelis širšūonas; skrenda greitai (iki 100+ km/h), staigiai manevruoja, gali „pakibti“ ore ir dairytis	Įsirėžia į taikinį ir sprogsta: automobilis, žmogus, langas, rūsio durys. Operatorius mato drono „akimis“	10–20 km, nauji – iki 40 km
Optinio pluošto FPV	Tas pats, bet paskui save tempia ploną šviesolaidžio (stiklo pluošto) giją (lieka ant žemės, medžių, laidų)	Jo neslopina jokios REB (elektroninės kovos) priemonės – signalas sklinda optine gija. Tai pats pavojingiausias tipas	10–25 km
Dronai su numetimais („Mavic“ tipo)	Pakimba aukštai, garsas tylus arba negirdimas; dieną – tamsus taškas danguje	Mėto granatas / minas ant žmonių, automobilių, jėgimų į rūsius. Dažnai – du kartus į tą pačią vietą	5–15 km
Žvalgybinis dronas	Ilgai sukasi dideliame aukštyje, neatakuodamas	Ieško žmonių ir technikos susitelkimo vietų – po jo atskrenda artilerijos sviediniai arba FPV dronai	Dešimtys km
Tolimojo nuotolio dronai („Shahed“ / „Geran“)	Mopedo garsas, skrenda tiesiai 1–3 km aukštyje, dažniausiai bangomis naktį	Smogia infrastruktūrai ir miestams už šimtų kilometrų; oro pavojus skelbiamas iš anksto	1000+ km
Reaktyviniai dronai („Geran-3/4/5“, „Banderol“, „Dan-M“ / „Dan-T“)	Turbinos švilpimas vietoj „mopedo“, greitis 300–700 km/h (2–4 kartus greitesnis už įprastą „Shahed“), kovinė galvutė 50–130 kg	Pagrindinė 2026–2027 m. žiemos grėsmė: žvalgybos duomenimis, iki 500 paleidimų per parą; numušami sunkiau, laikas nuo pavojaus paskelbimo iki smūgio – kelios minutės, todėl dronų pavojus nebereiškia „laiko dar yra“	1000+ km
Autonominiai / spiečiai (artimiausių metų grėsmė)	Keli suderintai veikiantys dronai; taikinio atpažinimas be operatoriaus pagal taikinio atvaizdą	Nereaguoja į REB ir „neišblaškomi“; atakuoja bet ką, kas panašu į taikinį (automobilį, žmonių grupę)	Didėja

Pagrindinė taisyklė: išgirdote ar pamatėte droną – laikykite, kad jis mato jus. Jūsų užduotis – per 5–10 sekundžių atsidurti po stogu arba už storos sienos ir sustingti. Nesidairykite, nefilmuokite telefonu, nemojuokite rankomis.

4.2. Keturi veiksniai, darantys jus taikiniu

1. **Judėjimas ir susibūrimai.** Žmonių grupė, eilė, automobilių kolona, dirbanti technika, gelbėtojų susibūrimas smūgio vietoje – visa tai operatoriui tiesiog „šviečia“. Vaikščiokite po vieną ar du, išlaikydami 20–30 m atstumą; nesibūriuokite atviroje vietoje.
2. **Automobilis.** Pafrontės zonoje automobilis – taikiny Nr. 1 FPV dronams. Ypač pavojinga: važiavimas prieblandoje ir naktį su įjungtomis šviesomis (kamera jas pastebi už kilometrų), sustojimas atviroje vietoje, keli automobiliai kartu.
3. **Šiluma ir šviesa naktį.** Termoviziniai dronai fiksuoja kūno šilumą, laužą, generatorių, įkaitusį automobilio variklį, dūmus. Dakotos židiny (10.3 p.), maisto gaminimas dieną, termoizoliacinė antklodė kaip ekranas, generatorius po stogine – tai naujosios stovyklos maskavimo taisyklės.
4. **Pakartotinis smūgis („double-tap“).** Dronai tyko, kol prie sužeistojo ar apgadinto automobilio pribėgs žmonės, ir smogia antrą kartą. Mažiausiai 40 minučių po smūgio (kartais ir 1–2 valandas) prie įvykio vietos artinkitės tik trumpais perbėgimais nuo vienos priedangos prie kitos arba apskritai palaukite.

4.3. Esate gatvėje ir išgirdote / pamatėte droną

1. **Stogas virš galvos** – laiptinė, rūsys, parduotuvė, viešojo transporto stotelė su betoniniu stogu, arka, garažas. Ši taisyklė galioja tik FPV dronams ir užtaisų numetimams (nedidelis sprogstamasis užtaisas): per „šahedų“, raketų ar artilerijos atakas laiptinės, arkos ir laiptai NĖRA priedanga (griūties pavojus), būtinas rūsys arba dviejų sienų taisyklė (3 skyrius). FPV dronas gali įskristi pro atviras duris, langą ar pralaužą (ypač optinio pluošto – jis nepraranda ryšio pastato viduje), todėl nestoviniuokite ant slenksčio: įėję uždarykite duris, pasitraukite nuo langų ir stiklų gilyn, už kampo – į koridorių, po kapitaliniais laiptais arba į rūšį, kad tarp jūsų ir gatvės būtų bent dvi sienos. Pavienis medis ar tvora neapsaugo: dronas juos apskrenda. Tačiau jei šalia nėra jokio stogo, tankūs krūmai, brūzgynai ar medžių juosta yra geriau nei atvira vieta: į tankumyną dronas neįskris, o net jei

sprogs ant šakų – galite būti sužeisti, bet šansai išgyventi kur kas didesni. Įlįskite kuo giliau, atsigulkite ir sustinkite; kai tik dronas dings ar sprogs – eikite po stogu.

2. Nėra stogo: **nebėkite tiesia linija** ir nemėginkite „perbėgti“ atviros aikštės – dronas greitesnis už bet kurį žmogų. Slėpkitės už STORŲ kliūčių (betonas, plytų siena, storesnis nei 40 cm medžio kamienas) ir **keiskite priedangos pusę** dronui apskrendant, kad kliūtis nuolat liktų tarp jūsų ir drono.
3. FPV atakuoja (smunka žemyn): paskutinę sekundę – staigiai šokit į šoną ant žemės už kliūties, veidu žemyn, rankomis uždenkite galvą (kaip ir per apšaudymą, 3.1 p.). FPV sprogimas palyginti nedidelis – 30–50 cm storio kliūtis gelbėja gyvybę.
4. Dronas su numetimais pakibo virš jūsų: nestovėkite vietoje ir nežiūrėkite į viršų – skubiai traukitės po stogu arba bent po tankia medžio laja (nuo numetimo laja šiek tiek apsaugo, kitaip nei nuo FPV), tada toliau – po betonu.
5. Netoliese nėra stogo, o dronas su numetimu jau virš jūsų: greitai judėkite „zigzagu“, keisdami kryptį kas 7–10 m – operatoriui sunkiau pataikyti numetant užtaisą. Prieš FPV tai nepadeda: ten išgelbės tik kieta kliūtis.
6. Po atakos – neišeikite iškart. Suskaičiuokite iki 60, įsiklausykite: dažnai atskrenda antras. Prie pačios smūgio vietos nesiartinkite bent 40 min. (4.2 p.).

4.4. Esate automobilyje

- Žinote, kad rajonas yra pasiekiamas dronų, – važiuokite tik dieną, be įjungtų šviesų, greitai, nesustodami atvirose vietose, pravėrę langus (kad girdėtumėte dūzgimą), išlaikydami 100+ m atstumą nuo kitų automobilių. Durų neužrakinkite.
- Išgirdote ar pamatėte droną: staigus stabdymas – visi nedelsiant lauk iš automobilio – pasklisdami į šalis bėkite 30–50 m nuo mašinos už priedangos (taikinyš – automobilis; kol esate šalia jo, jūs taip pat esate taikinyš). Nemėginkite sprukti dideliu greičiu tiesiame kelyje – FPV dronas pasivys.
- Šalia yra tvirtas stogas (tiltas, betoninė stoginė, arka, garažas; tik ne degalinė – kuras ir prioritetinis taikinyš) – geriau užvažiuoti po juo nei stovėti atvirai.
- Antidroniniai tinklai ant kėbulo, „grotelės“ („mangel“) – padeda tik nuo mažų FPV ir lengvų numetimų, bet ne nuo didelio kovinio užtaiso; nepasikliaukite vien jais vietoj protingo elgesio.
- Evakuacijos maršrutą iš dronų zonos planuokite keliais su medžių juostomis ir užstatymu, o ne atvira magistrale (26 skyrius).

4.5. Namuose ir kieme

- Langai uždaryti, užuolaidos tankios; į balkoną ir kiemą – tik trumpam, nebūkite ten valandų valandas.
- Įėjimai į rūsius ir laiptines – po apsauginiu stogeliu ar tinklu: pafrontės miestuose tinklai virš kiemų ir stotelių įrodė savo efektyvumą prieš FPV ir numetimus. Bendras darbas su kaimynais – 17 skyrius.
- Eilė prie vandens ar pagalbos – tik po stogu arba išsisklaidžius; susitarkite dėl „dangaus budėtojo“, kuris klausosi ir stebi dangų, kol kiti pildosi vandenį.
- Maisto gaminimas ir generatorius – dieną, po stogine; naktį – jokios šviesos į išorę.
- Vaikai: taisyklė „dūzgia – bėgam po stogu“ pateikiama kaip žaidimas; gatvėje – tik su suaugusiuoju, ne toliau kaip 20 m nuo priedangos.

4.6. Numuštas arba nukritęs dronas

- **Nesiartinkite.** Drono korpuse gali būti likęs sprogmuo (savaiminis susprogdinimas po kelių minučių arba palietus), drono su numetimais lizduose – nenumestų granatų. Laikykitės mažiausiai 100 m atstumo (Ukrainos VNGT rekomendacija: 100–300 m), pageidautina už priedangos. Skambinkite tik iš saugaus atstumo, o ne šalia daikto: 112 (arba Ukrainoje 101, 102), arba praneškite kariškiams. Nefotografuokite iš arti ir neviešinkite nuotraukų su geografinė vietos nuoroda.
- **Optinio pluošto gija** ant žemės, medžių, laidų – nelieskite plikomis rankomis (pjauna odą kaip stiklas) ir nevyniokite; jei dronas vis dar ant gijos – jis gali sugrįžti. Apeikite.
- Priešlėktuvinės gynybos numuštų „Shahed“ nuolaužos krenta per kelis kilometrus nuo numušimo vietos ir dega; nelyskite rinkti „atminčiai“ – lieka kuro ir sprogmenų likučių.
- Nemėginkite numušti drono patys medžiokliniu ginklu – operatoriui tai signalas, kad civilis yra ginkluotas, ir pretekstas pakartotiniam smūgiui; be to, tai teisėta tik kariškiams ir įgaliotiems asmenims.

4.7. Tolimojo nuotolio dronai užnugario miestuose

- „Shahed“ dronų oro pavojus tęsiasi valandų valandas ir vyksta bangomis; smūgiuojama į energetikos objektus, sandėlius, šalia esančius gyvenamuosius

kvartalus. Reaktyviniai dronai atskrenda per kelias minutes po pavojaus paskelbimo ir numušami gerokai sunkiau – elkitės kaip per balistinių raketų ataką: nedelsdami eikite į dviejų sienų zoną arba slėptuvę. Pagrindinis pavojus – oro gynybos nuolaužos ir sprogimo banga: **kuo toliau nuo langų**, į dviejų sienų zoną (3.2 p.). Oro gynybos darbo nefilmuokite ir neviešinkite (18 skyrius).

- Dronas skrenda žemai ir garsiai – jis „nemedžioja“ jūsų asmeniškai, tačiau numuštas krintantis aparatas su kovine galvute prilygsta bombai: skubėkite į priedangą, o ne į balkoną.
- Nuolaužos kieme – skambinkite 112 (Ukrainoje 101), nelieskite.

4.8. Pranešimai apie dronus ir gandai

- Apie kiekvieną pastebėtą droną praneškite (112, Ukrainoje 101, 102, oficialūs srities karinės administracijos / ginkluotųjų pajėgų pokalbių robotai; iš anksto užsirašykite juos ant popieriaus). Tai gelbėja kitų gyvybes.
- Naudokitės oficialiais savo regiono stebėsenos kanalais, o ne gandai: suklastoti „dronų žemėlapiai“ ir gandai taip pat yra ginklas (18 skyrius).
- Pafrontės zonoje susitarkite su kaimynais dėl garsinio signalo „dronas virš kiemo“ (švilpukas, smūgis į vamzdį) – greičiau už bet kokią susirašinėjimo programėlę.

5 SKYRIUS

Minų saugumas ir sprogstamieji daiktai

*Minos ir nesprogę šaudmenys pražudo žmones praėjus metams po mūšių pabaigos.
Vienintelė patikima taktika civiliui: NELIESTI, NESIARTINTI, pažymėti, pranešti.*

5.1. Kur tyko pavojus

- Buvusių mūšių vietos, apkasai, blindos, apleistos pozicijos ir technika.
- Pakelės, nuvažiavimai nuo asfalto, aplinkiniai takai šalia kontrolės postų.
- Miško juostos, laukai (ypač neariami), upių pakrantės, brastos.
- Apleisti pastatai, rūšiai, vartai, varteliai – galimos atotampos ir minos-spąstai.
- Patrauklūs daiktai: žaislai, telefonai, piniginės, dėžutės – gali būti užmaskuoti sprogmenys.
- Po apšaudymų – bet kokie „kasetiniai“ elementai, baterijos ar nedidelio kamuoliuko dydžio: 10–30 % subšaudmenų nesprogsta iš karto.

Auksinė taisyklė: daiktas, kurio čia vakar nebuvo, arba karinės išvaizdos daiktas = sprogstamasis pavojus. „Saugių“ minų nebūna. Išminavimas – tik išminuotojams.

5.2. Minų pavojaus ženklai



Oficialus ženklas:
raudonas, kaukolė, «MINOS!» ant kelio ar tako



Sukryžiuotos lazdos/šako



Skuduras/juosta ant lazdos,
sukrauti akmenys, žemės kaub

5.1 pav. Oficialūs ir savadarbiai užminuotų vietovių ženkliniai

Savadarbius ženklus palieka ir kariškiai, ir vietos gyventojai: juostelės ant šakų, skardinės ant kuolų, šakų kryžiai, akmenų eilės skersai tako. **Bet koks nesuprantamas „ženklinimas“ = apeikite šią vietą.**

5.3. Radote įtartina daiktą

1. **Sustokite.** Nesiartinkite, nesilenkite, nelieskite, nefotografuokite iš arti.
2. **Įsidėmėkite orientyrus** vietovėje (pastatas, medis, stulpas).
3. **Traukitės tuo pačiu keliu, kuriuo atėjote** – žingsnis į žingsnį savo pėdomis.

4. **Pažymėkite** pavojų jau iš saugaus atstumo – ten, kur pasitraukėte (ryški medžiaga, juosta, šaka). Prie paties daikto, norėdami jį aptverti, nesiartinkite.
5. **Praneškite:** skambinkite 112 (Ukrainoje – 101 (VNGT) arba 102). Apibūdinkite vietą ir daikto išvaizdą. Įspėkite praeivius.
6. Saugus atstumas: mažiausiai 100 m nuo mažų daiktų, 300+ m nuo sviedinių ir aviacinių bombų. Nesinaudokite racija ar telefonu šalia daikto – skambinkite pasitraukę bent 100+ m.

5.4. Patekote į minų lauką

1. SUSTINKITE. Neženkite nė vieno žingsnio. Balsu šaukitės pagalbos.
2. Jei pagalba įmanoma – stovėkite / sėdėkite vietoje ir laukite išminuotojų. Tai saugiausias variantas, net jei tektų laukti kelias valandas.
3. Jei pagalbos nėra iš ko laukti: apsisukite vietoje neperžengdami ir grįžkite TIKSLIAI savo pėdomis, statydami koją pėda į pėdą.
4. Pėdų nesimato, o pagalbos visiškai nebus (nėra ryšio, niekas nežino jūsų buvimo vietos, niekas negirdi šauksmo) – tik tada, kaip krašutinė itin didelės rizikos priemonė: **(a)** pirmiausia ieškokite atotampų: ilgą lanksčią žolės stiebą ar ploną šakelę laikykite dviem pirštais horizontaliai ir lėtai kelkite nuo žemės į viršų iki ~1,5 m – kairėje, centre, dešinėje; pajutę menkiausią pasipriešinimą – sustokite, vielos nelieskite, neperženkite ir nepjaukite, ieškokite kitos krypties; **(b)** tik po to aštriu kietu daiktu (atsuktuvu, peiliu, rašikliu; ne trumpesniu kaip 10 cm) zonuokite gruntą ~30° kampu į žemę su minimaliu spaudimu kas 2–3 cm per visą praėjimo plotį (apie 0,5 m), kitą eilę – 3–5 cm toliau; dirbkite atsiklaupę, gulkitės tik ant jau patikrintos vietos; **(c)** jei zondas atsirėmė į kietą daiktą – nespauskite ir neatkaskite, pažymėkite vietą ir apeikite. Judėkite tik patikrinta juosta; išėjimas gali užtrukti valandų valandas. JT rekomenduoja šį metodą tik apmokytiems žmonėms: geriau išbūti vietoje dvi paras, nei užlipti ant minos.
5. Sprogimas šalia: nebėkite tiesiai prie sužeistojo – prieiga taip pat gali būti užminuota. Šaukitės išminuotojų; sužeistasis, jei yra sąmoningas, dedasi turniketą pats pagal jūsų komandas (7 skyrius). Po minos sprogo traumos sužeistąjį būtina nugabenti į ligoninę per vieną valandą.

5.5. Taisyklės vaikams

- Išmokykite vaiką paprastos taisyklės: „**Ne mano – neliečiu. Matau keistą daiktą – atsitraukiu ir sakau suaugusiems**“.
- Draudimas žaisti: apleistuose pastatuose, apkasuose, šalia technikos, su bet kokiais rasta, „žaislais“, blizgančiais ir neįprastais daiktais.
- Susitarkite: už pranešimą apie radinį – tik pagyrimas, niekada nebarkite (kitais slėps).

5.6. Kito dešimtmečio grėsmės: minos «peteliškės», numetimai, grįžimas namo

- **PFM-1 minos «peteliškės»** – žalios ar rudos plastikinės „peteliškės“ (12 cm) su sparneliu, kasetėmis išmėtomos po miestus ir laukus; jos išguli dešimtmečius, sprogsa nuo vos ~5 kg spaudimo – vaiko žingsnio (nutraukia pėdą). Nkelkite net „atminimui“ – reaguoją į spaudimą. Ypač pavojingos vaikams ir po potvynių, kurie jas perneša.
- **Minos iš dronų numetimų** ant kelių ir takų: prieštankinės TM-62 minos ir minos «peteliškės» per naktį atsiranda ten, kur vakar buvo švaru. Taisyklė „daiktas, kurio čia vakar nebuvo“ dabar galioja ir keliuose: neapvažiuokite kelkraščiu – grįžkite atgal savo vėžėmis, praneškite, nemėginkite „nuspirti nuo kelio“.
- **Gaisrai ir potvyniai perneša minas:** po miško gaisro ar potvynio anksčiau „saugiomis“ laikytas vietas laikykite užminuotomis, kol jų nepatikrins išminuotojai.
- **Išminavimas truks ilgiau nei 10 metų.** Laukai, pakelės, miškai buvusioje karo veiksmų zonoje pagal nutylėjimą yra pavojingi: judėkite tik patikrintais maršrutais, vadovaukitės VNGT išminavimo žemėlapiams.

Grįžimas į apleistus namus ar išlaisvintas vietas

1. Neikite pirmi: iškviaskite išminuotojus (112, Ukrainoje 101). Apleistuose namuose spąstai įrengiami duryse, varteliuose, spintose, šaldytuvuose, klozetuose, knygose, žaisluose, žuvusiųjų kūnuose, buitinėje technikoje.
2. Jei išminuotojų prisišaukti neįmanoma: apžiūra iš atstumo – vielos, valas, nauji „daiktai“ prie slenksčio, įtartinais pravios durys. Duris atidarykite ilga virve iš už priedangos.
3. Viduje: judėkite lėtai, žiūrėkite po kojomis ir kelių lygyje, nieko nkelkite, nejunkite elektros jungiklių (spąstai jungikliuose), nejudinkite daiktų, kurie „ne taip guli“.

4. Radote ką nors įtartino – išeikite tuo pačiu keliu, skambinkite 112 (Ukrainoje 101).

Rasti ginklai ar šaudmenys: nelieskite, net jei ketinate „atiduoti“. Pažymėkite, praneškite 112 (Ukrainoje 102/101). Ginklų apyvartoje po karo bus daugiau – išmokykite vaikus su jais elgtis kaip su mina.

6 SKYRIUS

Radiacinė ir cheminė grėsmė

Radiacijos ir daugumos kovinių chemikalų nematyti ir negirdėti. Gelbsti trys principai: laikas (kuo trumpesnis buvimas), atstumas (kuo toliau nuo šaltinio), barjeras (sienos, sandarinimas, kvėpavimo takų apsauga).

6.1. Radiacinė avarija (avarija AE): pirmieji veiksmai

1. **Užėikite į patalpą** – nedelsdami. Geriausia: rūsys arba daugiaaukščio pastato centras (plytos ir betonas spinduliuotę susilpnina 10–100+ kartų).
2. **Užsisandarinkite:** uždarykite langus, duris, ventiliacijos angas, dūmtraukius. Plyšius užsandarinkite drėgnais rankšluosčiais, lipnia juosta, plėvele.
3. **Jei buvote lauke:** nusivilkite viršutinius drabužius PRIEŠ įeidami į gyvenamąją erdvę, supakuokite į plastikinį maišą ir išneškite kuo toliau. Nusiprauskite po dušu su muilu (stipriai netrinkite odos), išsitrinkite plaukus be kondicionieriaus (jis fiksuoja radioaktyviąsias daleles).
4. **Klausykitės oficialių pranešimų** (baterijomis maitinamas radijo imtuvas). Neišeikite, kol valdžios institucijos neduos nurodymo.
5. **Vanduo ir maistas:** tik iš sandarių indų, konservai, vanduo buteliuose. Nevartokite vietinių gyvulių pieno, žalumynų, uogų, grybų.
6. Jei privalote išeiti į lauką: visiškai uždari drabužiai, nenusirenkite, nesėskite ant žemės, nesimaudykite atviruose vandens telkiniuose, nerinkite grybų ir uogų, nerūkykite.
7. **Evakuacija** – tik gavus valdžios nurodymą, statmenai vėjo kryptčiai šaltinio atžvilgiu.

6.2. Kalio jodido profilaktika – tik teisingai

Kalio jodidas apsaugo TIK skydliaukę nuo radioaktyviojo jodo ir TIK jei įvyko branduolinio reaktoriaus avarija (avarija AE) ar branduolinis sprogdymas. Jis neapsaugo nuo išorinės spinduliuotės ir kitų izotopų. Vartoti – tik po oficialaus pranešimo, likus 6 valandoms iki radioaktyviojo debesies atėjimo arba pirmosiomis valandomis jam praeinant. Spiritinio jodo tirpalo (ar Liugolio) gerti GRIEŽTAI NEGALIMA – tai sukels sunkų cheminį apsinuodijimą ir gleivinės nudegimus.

Amžius	Vienkartinė kalio jodido dozė
Suaugusieji ir paaugliai nuo 13 metų (iki 40 m.)	125 mg

Vaikai 3–12 metų	62,5 mg
Vaikai nuo 1 mėn. iki 3 metų	32 mg
Kūdikiams iki 1 mėn.	16 mg
Asmenys nuo 40 metų	Neskiriama (skydliaukė beveik nebekaupia radioaktyviojo jodo; šalutinio poveikio rizika nusveria naudą). Išimtis: nėščiosios ir žindančios moterys vartoja 125 mg bet kuriame amžiuje

Vartojama vieną kartą pavalgį, užsigeriant vandeniu, pienu ar kisieliu.

Pakartotinė dozė – tik gavus oficialų nurodymą ilgalaikio išmetimo atveju. Kalio jodidas apsaugo tik nuo radioaktyviojo jodo (avarija AE, branduolinis sprogimas); „nešvarios bombos“ atveju jis nevartojamas. Dozavimas nustatytas pagal SAM ir PSO gaires (Ukrainos SAM 2021-03-09 įsakymas Nr. 408 / SAM ir PSO rekomendacijos); jei oficialiame pranešime nurodytos kitos dozės – vykdykite jas.

6.3. Improvizuota kvėpavimo takų ir kūno apsauga

- Respiratorius FFP2/FFP3 – būtinas minimumas nuo radioaktyviųjų dulkių. Jei neturite – 4–8 sluoksniai drėgnos marlės ar audinio ant nosies ir burnos.
- Kūnas: tankus drabužis ilgomis rankovėmis, lietpaltis arba plėvelė ant viršaus, gobtuvas, pirštinės, guminė avalynė. Rankogalius ir sandūras apvyniokite lipnia juosta.
- Akys: bet kokie sandarūs akiniai (plaukimo akiniai – idealu).
- Grijus: visus viršutinius drabužius – į maišą už durų, nusiprausti po dušu.

6.4. Cheminis pavojus (avarija gamyboje arba ataka)

Cheminio užterštumo požymiai

- Nesuprantamas rūkas, dūmai ar pažeme besidriekiantis debesis; aliejingi lašeliai ar dėmės ant paviršių.
- Aitrūs kvapai (amoniakas, chloras – „baseino“ ar baliklio kvapas, „kartieji migdolai“, „šviežiai nupjauta žolė“, česnakas) ten, kur jų neturėtų būti.
- Negyvi paukščiai, vabzdžiai, smulkūs gyvūnai nedideliame plote; žmonės su vienodais simptomais: ašarojimas, kosulys, dusulys, traukuliai, susitraukę vyzdžiai.

Ašarinės dujos (CS, chlorpikrinas) vis dažniau naudojamos ir už fronto ribų. Akių, odos deginimas, dusulys be sąmonės netekimo rodo būtent jas: eikite prieš vėją į gryną orą, netrinkite akių, plaukite akis vandeniu ar fiziologiniu tirpalu 10–15 min., nusivilkite ir supakuokite drabužius, odą plaukite vėsiu muiluotu vandeniu (karštas vanduo stiprina deginimą), kontaktinius lęšius išmeskite. Sergantiems astma – inhaliatorius. Nedelsdami kreipkitės į medikus (112, Ukrainoje 103), jei dusulys, spaudimas krūtinėje ar stiprus kosulys nepraeina per 30 min. gryname ore, stiprėja arba grįžta per parą: chlorpikrinas pažeidžia plaučius, o plaučių edema gali išsivystyti pavėluotai – po kelių valandų, net jei iš pradžių palengvėjo. Pirmąją parą – ramybė, be fizinių krūvių, nebūkite vieni.

Veiksmai

1. Sulaikykite kvėpavimą, užsidenkite nosį ir burną audiniu (geriau drėgnu – esant chlorui drėkinkite sodos tirpalu, esant amoniakui – silpnu acto ar citrinos rūgšties tirpalu, arba bent vandeniu).
2. **Eikite statmenai vėjui** ir KILKITE AUKŠTYN, jei dujos sunkesnės už orą (chloras driekiasi pažeme) – vadinasi, jokių būdų ne į rūsį! Amoniakas atvirkščiai yra lengvesnis už orą – tuomet leiskitės žemyn (į žemesnius aukštus). Jei medžiagos nežinote: tiesiog kuo greičiau eikite statmenai vėjui ir tolyn.
3. Patalpoje: uždaryti langus, išjungti vėdinimą, užsandarinti plyšius drėgnais audiniais; kilti aukštyn į viršutinius aukštus (esant chlorui) – ir klausytis perspėjimo pranešimų.
4. Nevalgykite ir negerkite nieko, kas galėjo būti paveikta cheminės medžiagos, kol nepatvirtintas saugumas.
5. Išėję iš zonos: nusivilkite viršutinius drabužius (ne per galvą – perkirpkite, jei įmanoma), nuplaukite odą ir akis dideliu kiekiu švaraus vandens 10–15 min.
6. Nukentėjusiesiems – ramybė, grynas oras, pusiau sėdima padėtis dusulio atveju. Nesukelkite vėmimo, jei medžiaga nežinoma. Medicininė pagalba – kuo skubiau.

6.5. Patalpos sandarinimas (radiacija arba chemija)

1. Pasirinkite kambarį su mažiausiai langų (chloro atveju – viršutiniame aukšte).
2. Uždarykite langus ir duris, išjunkite gartraukius ir kondicionierių, uždarykite krosnies sklendes.
3. Užklijuokite lipnia juosta ar plėvele rėmus, vėdinimo groteles, rozetes išorinėse sienose, rakto skylutę.

4. Drėgną rankšluostį voleliu pakiškite po durimis. Vandens atsargas ir radijo imtuvą laikykite viduje. Gerkite tik vandenį iš sandarių indų, paruoštų iš anksto: virinimas radioaktyviųjų medžiagų nepašalina.
5. Atminkite: visiškai sandariame kambaryje oro atsargų pakanka kelioms valandoms vienam žmogui. Stebėkite savijautą; žvakių nedeginkite.

6.6. Branduolinis sproginimas: protokolas, išgelbėjantis daugumą

Tikimybė maža, bet klaidos kaina – maksimali. Svarbiausia, ką reikia žinoti: dauguma žuvusiųjų toliau nei 3–5 km nuo epicentro žūsta ne nuo paties sproginimo, o nuo **radioaktyviųjų nuosėdų pirmosiomis valandomis** – ir būtent nuo jų galima pasislėpti.

1. **Blyksnis** (ryškesnis už saulę, net dieną): **NEŽIŪRĖKITE** į jį (apakinimas). Nedelsdami kriskite veidu žemyn už bet kokios priedangos, kojomis į blyksnio pusę, uždenkite galvą ir atviras odos vietas (šiluminė spinduliuotė nudegina per sekundes). Sproginimo banga atriedės po kelių sekundžių – iki 30–60 sek. esant 10–20 km atstumu. Gulėkite, kol praeis ir nustos kristi nuolaužos.
2. **10–15 minučių** po sproginimo – tai jūsų laikas pasiekti geriausią priedangą per 5–10 min. ėjimo: **rūsų arba masyvaus betoninio / plytinio pastato centras**, kuo toliau nuo išorinių sienų ir stogo. Kuo daugiau betono ir žemės tarp jūsų ir dangaus, tuo geriau. Automobilis, medinis namas, viršutiniai aukštai – neapsaugo. Nebėkite „pasiimti vaikų“ per visą miestą: geriau išgyventi pirmąsias valandas slėptuvėje ir susitikti vėliau – susitarkite dėl to iš anksto.
3. **Slėptuvėje – mažiausiai 24 valandas, geriau 48–72 val.** Nuosėdų radioaktyvumas krenta sparčiai: po 7 valandų – 10 kartų, po 2 parų – 100 kartų (taisyklė «7–10»). Viršutinius drabužius sudėkite į maišą už durų, apsišluostykite drėgna šluoste, praskalaukite plaukus, nosį, ausis. Vanduo ir maistas – tik iš sandarių indų. Radijas su baterijomis – pagrindinis nurodymų šaltinis.
4. **Kalio jodidas** (6.2 lentelė) – tik jei valdžios institucijos paskelbs jodo profilaktiką; jis apsaugo tik skydliaukę nuo radioaktyviojo jodo, o nuo išorinės nuosėdų apšvitos – ne. Respiratorius FFP2 / audinys keliais sluoksniais – nuo dulkių įkvėpimo.
5. **Išėjimas** – pagal valdžios nurodymus arba po 48–72 val., jei jokios informacijos nėra: greitai, statmenai vėjo kryptčiai, su uždara apranga, link organizuotų

pagalbos punktų. Pykinimas ir vėmimas pirmosiomis valandomis po apšvitos – spindulinės ligos požymis, skubiai kreipkitės į medikus.

Buitinis dozimetras (nuo ~100 € / \$) evakuacinėje kuprinėje – vienintelis būdas sužinoti, ar vanduo, produktai ir gatvė yra saugūs: be jo esate akli. Normalus fonas – iki 0,3 $\mu\text{Sv/h}$; virš 1–2 $\mu\text{Sv/h}$ – riboti buvimo laiką; virš 10 $\mu\text{Sv/h}$ – nedelsiant į slėptuvę arba kuo greičiau trauktis iš zonos.

7 SKYRIUS

Pirmoji pagalba

Ekstremaliojoje situacijoje greitoji pagalba gali neatvykti. Šie protokolai – tai šiuolaikinių pirmosios pagalbos standartų adaptacija civiliams. Vien perskaityti nepakanka: raskite galimybę baigti praktinius mokymus.

Prieš teikiant pagalbą – SAUGUMAS: apsidairykite. Ar tęsiasi apšaudymas? Ar kaba laidas po įtampa? Dujos? Ugnis? Žuvęs gelbėtojas nieko neišgelbės. Pirmiausia pašalinkite grėsmę arba perkeltkite sužeistąjį (ir save) į priedangą.

7.1. Nukentėjusiojo apžiūros eiga: MARCH algoritmas

Tarptautinė pagalbos teikimo patyrus traumą seka – pagal MARCH raidžių santrumpą, nuo greičiausiai iki lėčiau mirtį sukeliančių priežasčių:

Raidė	Ką tikriname	Ką darome
M — Massive bleeding	Masyvus kraujavimas (kraujo bala, permirkę drabužiai, pulsuojanči čiuurkšlė)	Turniketas / žaizdos tamponavimas / tiesioginis spaudimas į žaizdą – NEDELSIANT (7.2 p.)
A — Airway	Kvėpavimo takai (ar praeinamas oras)	Atlošti galvą, pakelti smakrą (atverti apatinį žandikaulį); vemiant – paguldyti ant šono (7.4 p.)
R — Respiration	Kvėpavimas (dažnis, krūtinės ląstos žaizdos)	Krūtinės ląstą veržianti / kiaurinė žaizda – okliuzinis pleistras (7.5 p.)
C — Circulation	Kraujotaka, šokas (blyškumas, šaltas prakaitas, dažnas silpnas pulsas)	Sustabdyti visus kraujavimus, paguldyti, sušildyti (7.6 p.)
H — Hypothermia / Head	Hipotermija (atvėsimas), galvos trauma	Izoliuoti nuo žemės, apkloti; sąmonės būklės stebėjimas

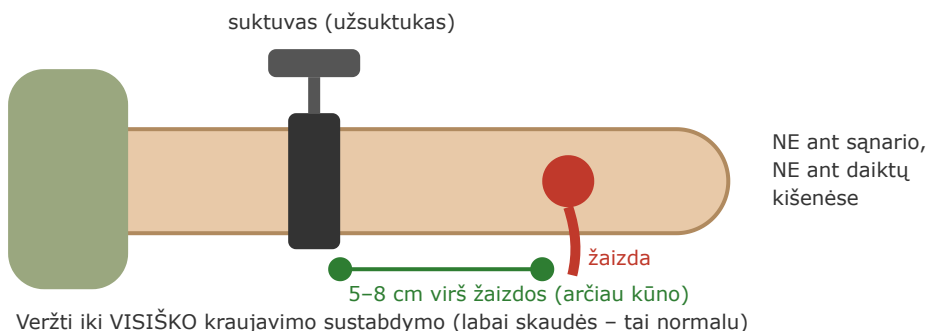
7.2. Masyvus kraujavimas – pagrindinis žudikas

Netekti 1,5–2 l kraujo yra mirtina; pažeidus šlaunies arteriją žmogus gali nukraujuoti per 2–4 minutes. Veiksmai pagal prioritetą:

1 žingsnis: Tiesioginis spaudimas

Spauskite žaizdą visu kūno svoriu per audinį ar bintą (jei nieko nėra – plikomis rankomis). Neatleiskite. 80 % atvejų stiprus nepertraukiamas spaudimas 10+ minučių sustabdo kraujavimą. Tačiau jei kraujas iš rankos ar kojos trykšta čiuurkšle – nelaukite, iškart dėkite turniketą (2 žingsnis).

2 žingsnis: Turniketas – jei sužeista galūnė ir kraujas trykšta čiurkšle arba spaudimas nepadeda



Pav. 7.1. Turniketo uždėjimas ant galūnės

1. Uždėkite turniketą 5–8 cm virš žaizdos (tarp žaizdos ir širdies), ne ant sąnario. Jei po drabužiais tiksliai žaizdos vieta neaiški, o kraujas plūsta stipriai – dėkite kuo aukščiau ant galūnės („high and tight“).
2. Priveržkite dirželį kiek įmanoma tampriau, tada sukite suktuvą, kol kraujavimas VISIŠKAI sustos ir išnyks pulsas žemiau turniketo.
3. Užfiksuokite suktuvą fiksatoriuje. **Užrašykite uždėjimo laiką** markeriu ant turniketo / sužeistojo kaktos / rankos (pavyzdžiui, „T 14:25“).
4. Turniketas NEATLAISVINAMAS „kad pakraujotakėtų“ – tai mirtinas mitas. Jį nuima arba konvertuoja tik medikas. Laikas užrašomas medikams – jums uždėjus turniketą nieko daryti nebereikia, kad ir kiek laiko praeitų.
5. Jei gamyklinio turniketo neturite: **tiesioginis žaizdos spaudimas** abiem rankomis visu kūno svoriu arba žaizdos tamponavimas (3 žingsnis) – ir laikyti iki atvyks medikai. Savadarbis turniketas (5+ cm pločio audinio juosta ir lazdelė-suktukas) – kraštutinė priemonė, kai spaudimas ir tamponavimas nepadėjo: be treniruočių jis dažniausiai nesustabdo kraujavimo ir atima brangų laiką. Viela, batraištis, kelnių diržas – niekada. Patikima išeitis viena: nešiotis sertifikuotą gamyklinį turniketą (2.4 p.).

3 žingsnis: Žaizdos tamponavimas – kaklo, kirkšnių, sėdmenų, pažastų / pečių žaizdoms (kur turniketo uždėti neįmanoma) ir gilioms galūnių žaizdoms, jei turniketo nėra

1. Suraskite žaizdoje vietą, iš kurios plūsta kraujas, ir prispauskite ją pirštu giliai žaizdoje.

2. Twpriai, sluoksnis po sluoksnio, kimškite žaizdą tvarsčiu (geriausia hemostatiniu), neatleisdami spaudimo. Užpildykite visą žaizdos ertmę.
3. Iš viršaus – spauskite abiem rankomis 3 minutes (jei tvarstis hemostatinis) arba 10 minučių (jei paprastas bintas).
4. Ant viršaus uždėkite spaudžiamąjį tvarstį. Tampono iš žaizdos netraukite – tai atliekama tik ligoninėje.

Spaudžiamasis tvarstis (kraujavimas vidutinio stiprumo)

Binto ritinėlis (spaudžiamoji pagalvėlė) – tiesiai ant žaizdos, standžiai sutvarstyti sukryžiuojant tvarsčio vijas virš pagalvėlės. Jei prasisunkė kraujas – tvarsčio nenuimkite, dėkite dar vieną sluoksnį ant viršaus.

7.3. Sąmonės vertinimas ir pagalbos iškvietimas

1. Garsiai kreipkitės, atsargiai papurtykite už pečių: „Ar mane girdite?“
2. Nėra reakcijos – patikrinkite kvėpavimą: atloškite galvą (delnas ant kaktos, dviejų pirštų galai kelia smakrą), 10 sekundžių stebėkite krūtinės ląstą, klausykitės ausimi ir jauskite iškvepiamą orą skruostu prie nukentėjusio burnos.
3. Skambinkite 112 (Ukrainoje – 103) arba paveskite tai konkrečiam žmogui: „Jūs su mėlyna striuke – skambinkite 112, sužinoję atsakymą grįžkite ir praneškite man!“).
4. Kvėpuoja – paguldykite į stabilią šoninę padėtį (7.4 p.). Nekvėpuoja arba kvėpuoja retai, gargaliuoja (agoninis kvėpavimas) – pradėkite CPR (gaivinimą, 7.7 p.).

7.4. Stabili šoninė padėtis (atstatomoji padėtis)

Galva atlošta, burna žemyn –
liežuvis ir vėmalai neužkimš kvėpavimo takų



Pav. 7.2. Stabili šoninė padėtis sąmonės netekusiui, bet kvėpuojančiam žmogui

1. Arčiau jūsų esančią nukentėjusio ranką atveskite stačiu kampu į viršų (delnu aukštyn).

2. Tolimesnę ranką priglauskite delno nugarėle prie nukentėjusiojo skruosto iš jūsų pusės ir prilaikykite.
3. Tolimesnę koją sulenkite per kelį, suimkite už kelio ir traukite į save – žmogus apsivers ant šono.
4. Atloškite galvą atverdami kvėpavimo takus; burna turi būti nukreipta žemyn. Viršutinė sulenkta koja tarnauja kaip atrama.
5. Tikrinkite kvėpavimą kas minutę. Kas 30 min. apverskite ant kito šono (jei pagalbos tenka laukti ilgai).

Nenaudoti įtariant stuburo traumą (kritimas iš aukščio, eismo įvykis, smūgis į nugarą) – tokiu atveju palikite gulėti ant nugaros, rankomis nejudamai fiksuokite galvą ir pakelkite apatinį žandikaulį, kad liežuvis neužkimštų kvėpavimo takų; jei tai nepadeda arba prasidėjo vėmimas – verskite „rąsto ridenimo“ metodu (trise, išlaikant vieną asį: galva–kaklas–liemuo).

7.5. Krūtinės ląstos ir pilvo sužeidimai

- **Kiaurinė (atvira) krūtinės ląstos žaizda** (švokščiantis oro siurbimas, putotas kraujas, atviras pneumotoraksas): nedelsdami uždenkite delnu, paskui hermetiniu (okliuziniu) pleistru arba polietileno plėvele / maišeliu, priklijuotu lipnia juosta. Jei užklijavus būklė staigiai blogėja (stiprėja dusulys, vystosi įtemptas pneumotoraksas) – atlipinkite vieną kraštą, išleiskite susikaupusį orą ir užklijuokite vėl. Padėtis: pusiau sėdima arba ant sužeistojo šono.
- **Pilvo žaizda su vidaus organų iškritimu (evisceracija):** NEBANDYTI sukišti atgal. Uždenkite švaria drėgna šluoste, ant viršaus uždėkite plėvelę ir laisvą tvarstį. Kojos sulenktos per kelius. Neduoti gerti ir valgyti (galima tik suvilgyti lūpas).
- **Svetimkūnis žaizdoje** (peilis, skeveldra): NEIŠTRAUKTI. Apdėkite binto ritinėliais iš abiejų pusių, stabilizuokite ir transportuokite tokios būklės, kokios yra.

7.6. Hemoraginis šokas (šokas dėl nukraujavimo)

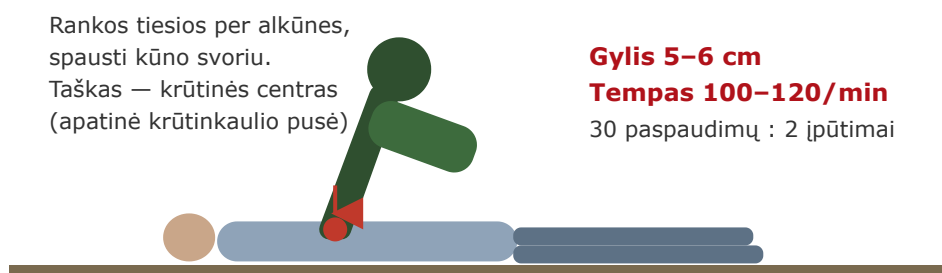
Požymiai: blyškumas, šaltas lipnus prakaitas, troškulys, dažnas silpnas pulsas (virš 100 k./min.), sumišimas, žiovulys. Veiksmai:

1. Sustabdykite visus kraujavimus (tai svarbiausias „vaistas“ nuo šoko).
2. Paguldykite horizontaliai; jei nėra galvos, krūtinės ar pilvo traumų – šiek tiek pakelkite kojas (ant kuprinės).

3. Apklokite ir izoliuokite iš apačios bei viršaus (termoantklodė, drabužiai) – ištikti šoko žmonės atvėsta net vasarą.
4. Jei greitoji pagalba pakeliui – gerti neduokite (gali prireikti operacijos su bendrąja nejautra). Tik tuo atveju, kai pagalbos nebus daugelį valandų – sąmoningam asmeniui be pilvo sužalojimų galima duoti šilto saldaus gėrimo mažais gurkšneliais.
5. Kalbėkite, raminkite, vertinkite būklę kas 5 minutes.

7.7. Gaivinimas: širdies ir plaučių reanimacija (CPR)

Atlikti, jei žmogus be sąmonės ir NEKVĖPUOJA (arba pastebimi tik reti agoniniai atodūsiai / gargaliavimas).



Pav. 7.3. Krūtinės ląstos paspaudimai

1. Kietas pagrindas. Vieno delno pagrindas – krūtinės centre, kita ranka ant jos, pirštai sunerti į spyną.
2. 30 paspaudimų: gylis 5–6 cm, tempas 100–120 kartų per minutę (pagal dainos „Stayin' Alive“ ritmą), po kiekvieno paspaudimo leisti krūtinės ląstai visiškai sugrįžti į pradinę padėtį.
3. 2 įpūtimai: atlošti galvą, užspausti nosį, sandariai apžioti burną, pūsti 1 sekundę, kol pakils krūtinės ląsta. Jei nenorite ar negalite atlikti įpūtimų – atlikite vien tik nepertraukiamus krūtinės paspaudimus, tai taip pat gelbsti gyvybę.
4. Nesustoti iki: atsiras normalus kvėpavimas ar judesiai, atvyks medikai arba visiškai išseksite. Su pagalbininku keiskitės kas 2 minutes.
5. Vaikams nuo 1 metų iki lytinio brendimo: viena arba dviem rankomis (priklausomai nuo vaiko sudėjimo), gylis ~5 cm (1/3 krūtinės ląstos storio); kūdikiams – dviem nykščiais apglėbus krūtinės ląstą delnais (jei nepavyksta – vieno delno pagrindu),

~4 cm (1/3 krūtinės ląstos storio). Tiek vaikams, tiek kūdikiams gaivinimą PRADĖTI nuo 5 pradinių įpūtimų.

7.8. Nudegimai

1. Nutraukti žalojantį poveikį: užgesinti liepsną (paristi žmogų žeme, uždengti tankiu audiniu), nuvilkti smilkstančius drabužius. Prie odos prilipusių drabužių – NENUKRĖSTI ir NEPLĖŠTI, apkirpti aplinkui.
2. Vėsinti vėsiu tekančiu (15–20 °C) vandeniu mažiausiai 20 minučių. Jokiu būdu ne ledu.
3. Numauti žiedus, laikrodžius, apyrankes nuo pažeistos galūnės, kol neprasidėjo tinimas.
4. Uždengti švariu nepūkuotu audiniu arba maistine plėvele (neveržiant). NETEPTI aliejumi, riebalais, grietine, dantų pasta; NEPRADURTI pūslių.
5. Nuskausminimas (paracetamolis / ibuprofenas), duoti gerti daug skysčių.
6. Būtina kreiptis į gydytoją: nudegimas didesnis už nukentėjusiojo delną, veido, plaštakų, tarpvietės, sąnarių nudegimai, nudegus vaikui, patyrus elektros ar cheminį nudegimą, esant bet kokiam giliam nudegimui (balsva, pilkšva ar suanglėjusi oda be skausmo).
7. Cheminis nudegimas: plauti tekančiu vandeniu 20+ minučių; miltelines medžiagas pirmiausia nuvalykite sausai.

7.9. Lūžiai, išnirimai, imobilizacija

- Požymiai: deformacija, nejprastas judrumas, kaulų traškėjimas (krepitacija), aštrus skausmas esant ašinei apkrovai, tinimas.
- Įtvoro taisyklė: imobilizuoti **du gretimus sąnarius** (lūžus blauzdai – kelį ir čiurną). Įtvaras – lenta, šaka, susuktas kilimėlis, kartonas; pritvirtinti tvarsčiu neveržiant, naudojant minkštą paminkštinimą.
- Jei medikai jau pakeliui – įtvoro nedėkite: pakanka prilaikyti galūnę nejudamai patologioje padėtyje. Įtvarą dėkite tik tuomet, kai nukentėjusįjį teks vežti ar nešti patiems.
- Galūnė fiksuojama tokia, kokia yra („as is“), per jėgą jos netiesinant. Pirštus palikite atvirus – stebėkite spalvą (pamėlus ar pabalus – atlaisvinkite tvarstį).

- Ranka: trikampė skarelė (parišimas per kaklą) + papildomai pritvirtinti prie liemens.
- Atviras lūžis: pirmiausia sustabdyti kraujavimą ir uždengti žaizdą, tik tada dėti įtvarą. Kaulų galų atgal nekišti.
- Įtariama stuburo ar dubens trauma: nejudinti be kraštutinio būtinumo; dubenį galima stabilizuoti surišus kelius ir pėdas bei pakišus minkštą volelį po keliais.
- Išnirimas: neatitaisinėti. Fiksuoti patologioje padėtyje, šaltis, nuskausminimas.

7.10. Aplinkos poveikio sukeltos būklės

Bendras kūno atvėsimas (hipotermija)

1. Požymiai pagal stadijas: stiprus drebulys → drebulys išnyksta, mieguistumas, nerišli kalba, „paradoksalus nusirenginėjimas“ → sąmonės netekimas.
2. Į priedangą, nuvilkti šlapius drabužius, aprengti sausais + termoantklodė (sidabrine puse į kūną), izoliacija nuo žemės.
3. Šilti saldūs gėrimai sąmoningam asmeniui. JOKIO alkoholio, NETRINTI sniegu, JOKIOS karštos vonios (staigus atšildymas sukelia širdies sustojimą) – šildyti palaipsniui, kito žmogaus kūno šiluma, šilto (ne karšto) vandens buteliais priglaudžiant prie liemens (pažastys, kirkšnys, kaklas), o ne prie galūnių.
4. Esant sunkiai hipotermijai elgtis itin atsargiai (staigūs judesiai gali sukelti širdies skilvelių virpėjimą ir sustojimą), CPR – jei nėra kvėpavimo.

Nušalimai

Atšildyti šiltame 37–39 °C vandenyje 20–30 min. arba kūno šiluma. Netrinti, nešildyti prie atviros ugnies (prarastas odos jautrumas – bus nudegimas). Tarp pirštų – sausi tarpikliai, pūslių neliesti. Jei kyla pakartotinio sušalimo grėsmė – geriau neatšildyti, kol nepasieksite saugios šiltos vietos.

Šilumos smūgis

Požymiai: karšta sausa arba gausiai suprakaitavusi oda, pakilusi kūno temperatūra, sumišimas, pykinimas. Į šešėlį, nurengti, vėsinti: drėgni audiniai ant kaklo, pažastų, kirkšnių, vėdinti vėduokle, vėsus gėrimas mažais gurkšneliais. Netekusiam sąmonės – stabili šoninė padėtis, vėsinimas, skubi medikų pagalba.

Dehidracija ir viduriavimas

Krizės metu žarnyno infekcijos nužudo dažniau nei kulkos. Geriamasis rehidracijos tirpalas: 1 l nukenksmino vandens – 6 arbatiniai šaukšteliai cukraus (be kaupo) + 1/2 arbatinio šaukštelio druskos. Gerti dažnai, mažais gurkšneliais; vaikams – po šaukštelį kas 2–3 min. Pavojaus ženklai: nesišlapina 8+ valandas, įdubusios akys, apatija – būtinas medikas.

7.11. Kitos dažnos būklės

- **Užspringimas svetimkūniu:** raginti kosėti → 5 smūgiai delno pagrindu tarp menčių → 5 pilvo paspaudimai (Heimlich'o manevras: apglėbti iš nugaros, kumštis virš bambos, staigiu judesiu į save ir į viršų) – kartoti pakaitomis. Nėščiosioms ir nutukusiems asmenims – paspaudimai krūtinės ląstos centre. Kūdikiui: 5 plekštelėjimai tarp menčių paguldžius veidu žemyn ant dilbio → 5 paspaudimai ant krūtinkaulio dviem pirštais (arba nykščiais, apglėbus krūtinę).
- **Traukulių priepuolis:** nelaikyti per jėgą, nepravėrinėti dantų, NIEKO nekišti į burną! Patraukti pavojingus daiktus, pakišti minkštą daiktą po galva. Priepuoliui pasibaigus – paguldyti į stabilią šoninę padėtį. Jei priepuolis trunka ilgiau nei 5 min. arba kartojasi – skubiai kviesti medikus.
- **Apalpimas:** paguldyti, pakelti kojas, užtikrinti gryną orą. Jei sąmonė negrįžta per 1–2 min. – elgtis kaip su sąmonės netekusiu asmeniu (7.3 p.).
- **Apsinuodijimas smalkėmis (anglies monoksidu, CO)** (krosnys, generatoriai patalpose!): galvos skausmas, pykinimas, elgesys kaip „apsvaigusio“, vyšninė / rausva oda. Išnešti į gryną orą, ramybė, prireikus CPR. Generatorius – TIK lauke, ne arčiau kaip 6 m nuo langų, durų ir vėdinimo angų (gelbėjimo tarnybų rekomendacija), išmetamosiomis dujomis nukreiptas tolyn nuo pastato; niekada – balkone, garaže, rūsyje ar laiptinėje. Namuose – smalkių (CO) detektorius.
- **Barotrauma / kontūzija (sprogimo banga):** spengimas ausyse, kurtumas, kraujas iš ausų / nosies, dezorientacija. Ramybė, tylą, sąmonės kontrolė; atidžiai apžiūrėti, ar nėra paslėptų sužeidimų. Blogėjant sąmonei – skubiai pas medikus (galimas vidinis kraujavimas ar smegenų edema).
- **Miokardo infarktas:** gniaužiantis, spaudžiantis ar deginantis skausmas už krūtinkaulio, trunkantis ilgiau nei 15 min., plintantis į kairę ranką, žandikaulį, nugarą; dusulys, šaltas prakaitas, mirties baimė. Stresas ir fizinis krūvis krizės metu jį išprovokuoja dažniau. Veiksmai: pasodinti pusiau gulomis, ramybė, atsegti drabužius, skambinti 112 (Ukrainoje – 103); **sukramtyti 150–300 mg aspirino (½**

tabletės po 500 mg arba 2–3 „kardio“ tabletės po 75–100 mg), jei nėra alergijos ir kraujavimo; nitroglicerinas – tik jei asmeniui jis paskirtas gydytojo. Netekus sąmonės ir nustojus kvėpuoti – CPR (7.7 p.).

- **Insultas – FAST / ŠGKL taisyklė:** Šypsena / veidas perkreiptas (paprasyti nusišypsoti), **Galūnė** / ranka nusilpusi (nepakelia arba krenta), **Kalba** neaiški arba nesupranta žodžių, **Laikas** – nedelsiant skambinti 112 (Ukrainoje – 103) ir įsidėmėti pradžios laiką. Neduoti valgyti ir gerti, paguldyti su šiek tiek pakelta galva, sąmoningo nepalikti vieno. Gydomo langas – 3–4,5 valandos: „pagulės – praeis“ kainuoja smegenų žūtį.
- **Staigus cukraus kiekio kraujyje kritimas (hipoglikemija – diabetikui ar badaujančiam):** drebulys, prakaitas, dirglumas, sumišimas, elgesys kaip „neblaivaus“. Sąmoningam – nedelsiant duoti saldumynų (cukraus, sulčių, medaus), vėliau duonos ar sausainių; jei per 15 min. nepagerėja – pakartoti. Netekusiam sąmonės NIEKO neikšti į burną – stabili šoninė padėtis, medaus ar cukraus už žando netepti, skambinti 112 (Ukrainoje – 103). Jei nežinote, cukraus per daug ar per mažai – duokite saldaus: esant hiperglikemijai nuo papildomo cukraus iškart nemirštama, o esant hipoglikemijai mirtis gali ištikti per kelias minutes.
- **Elektros trauma:** NELIESTI nukentėjusiojo, kol neišjungta srovė (automatinis jungiklis, kištukas) arba laidas nenublokštas sausa medine lazda ar plastikų; aukštosios įtampos linijos atveju – nesiartinti arčiau 8–10 m, laukti elektrikų. Toliau – kvėpavimo vertinimas / CPR, apžiūrėti įėjimo ir išėjimo elektros nudegimus (abu gydyti kaip nudegimus). Net jei jaučiasi „normaliai“ – būtina gydytojo apžiūra: širdies ritmo sutrikimai gali pasireikšti po kelių valandų.
- **Skendimas:** neplaukite prie skęstančiojo be gelbėjimo priemonės – apimtas panikos jis nuskandins gelbėtoją. Eiliškumas: **ištiesti** (kartį, irklą, drabužį) → **numesti** (butelius maiše, kanistrą, virvę) → **priplaukti** su pagalbine plūdumo priemone, prisiartinti iš nugaros. Ištraukus: nekvėpuoja – 5 pradiniai įpūtimai, tada CPR santykiu 30:2; „vandens iš plaučių pilti“ nereikia. Kvėpuoja – ant šono, sušildyti, pas medikus privaloma net jei „viskas gerai“ (plaučių edema gali išsivystyti po kelių valandų). Ištraukus iš šalto vandens – hipotermija (7.10 p.).
- **Įlūžus lede:** napanikuoti, rankos ant ledo krašto, dirbti kojomis kaip varlei – iššliaužti ant ledo šliaužte ta kryptimi, iš kur atėjote, riedėti tolyn nuo eketės. Jei įlūžo kitas: nesiartinti stovint – šliaužiant paduoti kartį, virvę ar šaliką iš 3–4 m atstumo, traukti. Permirkusį žmogų nedelsiant perrengti, šildyti (7.10 p.).

7.12. Akys, ausys, nosis

- **Dulkės / krislas akyje:** netrinti! Mirksėti, plauti švariu vandeniu nuo nosies smilkinio link, atitraukus voką. Jei nepavyksta pašalinti – uždengti ABI akis (jos juda sinchroniškai) laisvu tvarsčiu ir vykti pas medikus.
- **Cheminės medžiagos akyje:** nepertraukiamai plauti vandeniu 15–20 minučių, pirštais praskėtus vokus. Tai svarbiau už bet kokius vaistus.
- **Svetimkūnis akyje / akies sužeidimas:** NEIŠTRAUKTI, nespausti. Apdėti binto ritinėliais, uždengti vienkartinio indeliu (gaubtelio), pritvirtinti tvarsčiu, užrišti ir sveikąją akį, skubiai vykti pas medikus.
- **Suvirinimo spindulių pažeidimas / sniego aklumas (fotokeratitas):** perštėjimas, ašarojimas praėjus kelioms valandoms po ryškos šviesos poveikio (saulėtas sniegas be akinių!). Tamsa, šalti kompresai, drėkinamieji akių lašai – praeina per 1–2 paras. Profilaktika: bet kokie akiniai nuo saulės, kraštutiniu atveju – plyšiniai „inuitų akiniai“ iš žievės ar kartono.
- **Kraujavimas iš nosies:** atsisėsti, galvą šiek tiek palenkti Į PRIEKĮ (ne atgal!), užspausti nosies sparnelius 10–15 min. be pertraukos, šaltis ant nosies nugarėlės. Jei nesustoja per 30 min. – marlės tamponas į šnervę ir pas gydytoją.
- **Vabzdys ausyje:** tamsoje pašviesti žibintuvėliu į ausį (dažnai išlenda į šviesą) arba įlašinti šilto aliejaus / vandens – išplauks. Kietų daiktų iš ausies krapštyti negalima – tik medikas.

7.13. Apsinuodijimai

1. Išsiaiškinkite KAS, KIEK ir KADA suvalgyta ar išgerta – tai lemia viską.
2. **Maistas / grybai / vaistai (praryta, nukentėjusysis sąmoningas):** skambinkite 112 (Ukrainoje – 103) ir vykdykite dispečerio nurodymus. Vėmimo NESKATINTI ir skrandžio buitinio būdu („du pirštai į burną“) neplauti: pagal galiojančius SAM protokolus (Ukrainoje – SAM įsakymas Nr. 441, 2022-03-09) tai panaikinta, o Tarptautinis Raudonasis Kryžius (IFRC) tai tiesiogiai draudžia – nuodų pašalinama nedaug, o rizika užspringti / aspiruoti vėmalais didžiulė, ypač jei žmogus pradeda prarasti sąmonę. Išskalauti burną ir išspjauti, paguldyti ant kairiojo šono, nepalikti vieno. Daug vandens duoti TIK leidus medikui. Sorbentas (aktyvintoji anglis) – tik sąmoningam asmeniui, kuris pats ryja ir nevemia, geriausia per pirmą valandą po apsinuodijimo ir pasitarus su 112 / Apsinuodijimų kontrolės ir informacijos biuro (Ukrainoje – 103) specialistais. NEDUOTI

apsinuodijus rūgštimis, šarmais, degalais, alkoholiu, metanoliu, geležies preparatais – nepadės arba pakenks. Veiksminga dozė apsinuodijus – ne „1 tabletė 10 kg svorio“ (tai dozė nuo pilvo pūtimo, dešimtis kartų per mažą): suaugusiajam 20–30 g vienu kartu (pagal toksikologijos protokolus iki 50 g), vaikui nuo 3 metų – apie 1 g/kg (vaikams iki 3 metų – tik gydytojui nurodžius). Tai atitinka 80–120 tablečių po 0,25 g, todėl vaistinėje turėkite miltelių ar granulių; išmaišyti 1–2 stiklinėse vandens ir išgerti. Jei ryšio su medikais nėra, žmogus sąmoningas, o nuodai nepriklauso išimčių sąrašui – suduokite šią dozę vieną kartą ir gabenkite pas gydytojus. Pakuotę, maisto, grybų ar vaistų likučius išsaugokite gydytojams.

3. **Rūgštys / šarmai / naftos produktai (degalai): NESKATINTI** vėmimo, „NENUTRALIZUOTI“ (soda prieš rūgštį = dujos ir skrandžio plyšimas). Išskalauti burną, gerti vandens mažais gurkšneliais, skubiai pas medikus.
4. **Apsinuodijimas grybais:** simptomai praėjus 6+ valandų po valgio = patys pavojingiausi (blyškioji musmirė). Elgtis kaip apsinuodijus maistu (skambinti 112 / 103, vėmimo neskatinti, sorbentas 20–30 g), bet kokia kaina pas medikus; išsaugokite grybų likučius gydytojams. „Palengvėjimas antrą dieną“ apsinuodijus musmire – apgaulinga pauzė, kepenų pažeidimas progresuoja.
5. **Smalkės (anglies monoksidas) – 7.11 p. Surogatinis alkoholis** (metanolis: aklumas, girtumo pojūtis be alkoholio kvapo arba su juo): savarankiškai niekuo „negydyti“, skubiai pas medikus – delsimas kainuoja regėjimą.
6. Netekęs sąmonės apsinuodijęs žmogus: stabili šoninė padėtis (7.4 p.), nieko į burną, kvėpavimo kontrolė.

7.14. Pėdos žygyje: nuospaudos, pūslių ir nutrynimai

- Profilaktika lemia viską: pranešioti batai, sausos kojinės be klosčių, trinties vietų patepimas (vazelinu) PRIEŠ žygį, pleistras ant įprastų nutrynimo vietų iš anksto.
- Pajutus deginimą – sustoti NEDELSIANT (po 30 min. bus pūslė): pleistras ant paraudimo, pataisyti kojine, iškratyti smėlį.
- Sveika pūslė – nepradurti, apklijuoti „riestainiu“ iš pleistro aplinkui. Didelė pūslė, trukdanti eiti: pradurti ties kraštu pakaitinta liepsnoje arba spiritu nuvalyta adata, skystį išspausti, odelės NENUPLĖŠTI, antiseptikas, pleistras.
- Nuplėšta pūslė = žaizda: nuplauti, antiseptikas, tvarstis, keisti kasdien (21.1 p.).

- Poilsio metu: batus nusiauti, kojines džiovinti, kojas pakelti aukšty 10 min. (nuo tinimo).

7.15. Nukentėjusiojo transportavimas

- Taisyklė: nejudinti be būtino reikalo, ypač įtariant stuburo traumą (7.9 p.). Judinti tik tuomet, jei: vieta nesaugi, būtina pasiekti medikus, o jie neatvyks.
- **Vilkimas** (vienas gelbėtojas, greitas išgabenimas iš pavojaus zonos): už pečių srities drabužių arba pasitiesus antklodę, galva į priekį, gelbėtojo nugara žemai.
- **Rankų spyna („kėdutė“)** (dviese, sąmoningas nukentėjusysis): kiekvienas suima savo dilbį ir partnerio dilbį – suformuojama sėdynė; sužeistasis laikosi už gelbėtojų kaklų.
- **Neštuvai**: dvi 2,5 m kartys + dvi striukės (kartys perkišamos pro užsegtų striukių rankoves) arba virvių zigzagas (15.3 p.), arba tvirta antklodė (nešti suėmus už susuktų kraštų, 4–6 žmonės).
- Netekusį sąmonės asmenį nešti ant šono arba pasukus galvą į šoną (dėl vėmimo pavojaus). Lygiu keliu nešti kojomis į priekį, laiptais aukšty ar į įkalnę – galva į priekį.
- Kas 100–150 m – būklės patikra: kvėpavimas, kraujavimas, sąmonė.

7.16. Vaistinė lė sudėtis

Trauminė dalis (nešiotis lengvai pasiekiamoje vietoje, ne dugne)

- ☐ CAT arba SOF-T tipo turniketas – mažiausiai 2 vnt.; SAM rekomenduoja po 2 vnt. kiekvienam šeimos nariui (tik sertifikuoti, jokių būdu ne turginiai ir ne kiniškos kopijos)
- ☐ Kompresinis tvarstis („izraelietiškas tvarstis“) – 2 vnt.
- ☐ Hemostatinis tvarstis (kaolino arba chitozano pagrindu) – 1–2 vnt.
- ☐ Okliuziniai krūtinės pleistrai – 2 vnt. (arba stora plėvelė + lipni juosta)
- ☐ Sterilūs marliniai tvarščiai 7 m × 14 cm – 5 vnt., nesterilūs – 3 vnt.
- ☐ Atrauminės žirk lės (drabužiams kirpti)
- ☐ Nitrilinės pirštinės – 4+ poros
- ☐ Termoantklodė (izoterminė folija) – 2 vnt.
- ☐ Markeris (flomasteris), ritininis pleistras, žiogeliai

Bendroji dalis

- ☐ Paracetamolis 500 mg, ibuprofenas 200–400 mg (skausmui malšinti, karščiavimui mažinti)
- ☐ Rehidracijos druskos – 5+ paketėliai; loperamidas (viduriavimui suaugusiesiems)
- ☐ Sorbentas: namų vaistinėlei sveikatos apsaugos specialistai rekomenduoja preparatus silicio dioksido pagrindu. Aktyvintoji anglis (milteliai arba granulės, 50 g; tabletėmis reikiamos dozės nesurinksite) – apsinuodijus, nurodžius 112 / 103 dispečeriui ar gydytojui; nesant ryšio – dozavimas ir išimtys 7.13 p.
- ☐ Žaizdų antiseptikas: chlorheksidinas arba povidono jodas; 70 % spiritas ir spiritinės servetėlės – odai aplink žaizdą bei instrumentams, bet ne pačiai žaizdai. Briliantinė žaluma, spiritinis jodo tirpalas ir vandenilio peroksidas žaizdoms nebenaudojami
- ☐ Apsauginė kaukė-plėvelė su vožtuvu dirbtiniam kvėpavimui – 1 vnt.
- ☐ Įvairūs pleistrai, sterilūs juostiniai pleistrai žaizdos kraštams sutraukti („steri-strips“)
- ☐ Antihistamininis preparatas (nuo alergijos)
- ☐ Priemonė nuo nudegimų su dekspantenoliu
- ☐ Drėkinamieji akių lašai (nuo dulkių, dūmų)
- ☐ Termometras, pincetas
- ☐ **Asmeniniai nuolat vartojami vaistai 30+ dienų + lapelis su diagnozėmis ir dozėmis**

Patarimas: antibiotikai be gydytojo paskyrimo yra pavojingi, tačiau ilgalaikės krizės atveju turėkite atsargų, kurias iš anksto „juodai dienai“ išrašė šeimos gydytojas, su aiškiai užrašytomis indikacijomis ir dozėmis. Aptarkite tai su gydytoju dabar, kol viskas veikia.

8 SKYRIUS

Vanduo: paieška, valymas, dezinfekavimas

Be vandens – 3 dienos. Su užterštu vandeniu – dizenterija, kuri krizės metu pavojingesnė už troškulį. Taisyklė: bet kokį gautą vandenį laikykite užterštu, kol jo nedezinfekuosite.

8.1. Kiek reikia vandens

Poreikis	Minimumas asmeniui / dienai	Komfortas
Gėrimui	2 l (per karštį / dirbant – 3–4 l)	3 l
Maisto gaminimui	1 l	1,5 l
Higienai (rankoms, indams)	1 l	3–4 l

Tai išgyvenimo minimumas. Namų atsargoms dovidka.info rekomenduoja daugiau: 3 l geriamojo vandens + 10–12 l higienai ir maisto gaminimui vienam žmogui parai, mažiausiai 72 valandoms.

Pakankamo skysčių kiekio požymis – šviesus šlapimas. Tamsus šlapimas, galvos skausmas, vangumas = jau prasidėjusi dehidratacija. Gerti reikia prieš pajuntant troškulį, o ne po to.

8.2. Kur gauti vandens

Mieste be vandentiekio

- **Boileris / vandens šildytuvas:** 30–100 l geriamojo vandens. Pirmiausia atjunkite jį nuo elektros tinklo (ištraukite kištuką iš lizdo arba išjunkite automatinį jungiklį; dujiniam – užsukite dujas), užsukite šalto vandens čiaupą ties įvadu į boilerį ir atsukite karšto vandens čiaupą maišytuve – kad patektų oro, kitaip vanduo nebėgs. Nuleiskite vandenį per išleidimo čiaupą apačioje, o jei jo nėra – pakėlę apsauginio vožtuvo svirtelę ties šalto vandens įvadu (teka lėtai, pakiškite kibirą). Atsargiai: vanduo gali būti karštas. Tuščio boilerio nejunkite – pirmiausia pripildykite jį, kol iš karšto vandens čiaupo ims bėgti vanduo, kitaip sudegs kaitinimo elementas (tenas).
- **Tualetų bakelis** (viršutinis bakelis, ne klozetas!) – jei nenaudojamos cheminės tabletės: techninis vanduo, po dezinfekavimo – tinkamas gerti.
- **Namo vamzdžiai:** atsukite aukščiausią čiaupą orui patekti ir nuleiskite vandenį iš žemiausio pastato čiaupo.
- Ledas / sniegas iš šaldiklio, skystis iš konservuotų daržovių.

- Vandens dalijimo punktai, šuliniai, kaimynų gręžiniai; lietaus vanduo nuo stogo (pirmąsias 10 min. lietaus nuleiskite – purvo nuoplovos).

Gamtoje – kur ieškoti

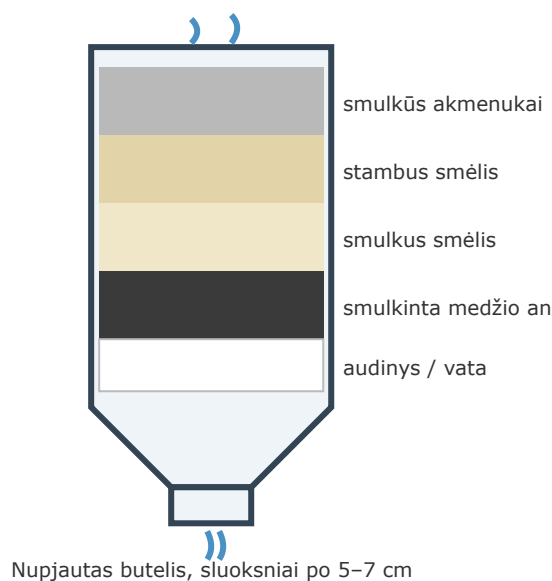
- Žemumos, šlaitų papėdės, griovos – vanduo teka žemyn. Vešlios žalumos juostos, gluosniai, nendrės = vanduo netoli.
- Upelis geriau už upę, upė geriau už ežerą, ežeras geriau už balą (tėkmė!). Semkite prieš srovę nuo kaimų, kelių, ganyklų.
- Šaltinis kalvos papėdėje – geriausias radinys.
- Lietus: ištempkite plėvelę ar lietpaltį kampu į talpyklą. Rasa: prieš aušrą braukite švariu audiniu per žolę, nugręžkite.
- Beržų sula pavasarį. Sniegas ir ledas – tik ištirpinti (valgyti sniegą = kūno šilumos praradimas ir maža nauda).
- Duobelė-šulinėlis (kopanka): drėgnoje žemumoje ar prie upės iškaskite 30–50 cm gylio duobę, leiskite vandeniui prisipildyti ir nusistovėti.

Niekada negerkite nedezinfekuoto vandens, net jei jis kristolo skaidrumo iš upelio (lamblijos, parazitai ir bakterijos nematomi). **Visiškai neimkite**: vandens iš stovinčių balų su plėvele, šalia gyvūnų gaišenų, su cheminių medžiagų kvapu, karo veiksmų zonoje pasroviui nuo karinės technikos – degalų, chemijos ir sunkiųjų metalų NEPAŠALINA nei virinimas, nei chloras, nei SODIS – tik distiliavimas (iš dalies) arba visiškai šio šaltinio atsisakymas.

8.3. Trys žingsniai: nusistovėjimas → filtravimas → dezinfekcija

Filtravimas pašalina drumzles, bet ne mikrobus. Dezinfekavimas sunaikina mikrobus, bet prastai veikia drumzliname vandenyje. Todėl visada atlikite visus tris žingsnius: leiskite nusistovėti (nupilkite švarų vandenį nuo nuosėdų), išfiltruokite ir dezinfekuokite.

Savadarbis filtras



8.1 pav. Savadarbis filtras iš butelio. Medžio anglis – iš perdegusio laužo (ne žarijos!)

Pirmus 2–3 litrus nupilkite (filto praplovimas). Neturite butelio – filtruokite per 4–8 audinio sluoksnius. Po filtro vandenį vis tiek būtina dezinfekuoti!

8.4. Dezinfekavimo būdai

Būdas	Kaip atlikti	Pliusai ir minusai
Virinimas (patikimiausias)	Intensyvus virimas 1 min. (kalnuose 3 min.) – PSO / CDC minimumas; Ukrainos SAM rekomenduoja 10 min., jei pakanka kuro	Sunaikina visus gyvus patogenus. Minusas: eikvoja kurą, reikalauja laiko; nepašalina chemijos
Dezinfekavimo tabletės	Pagal instrukciją, paprastai laukti 30 min.	Lengvos, tikslus dozavimas. Minusas: atsargos baigtinės
Buitinis baliklis / chloras („Belizna“, natrio hipochloritas, BE kvapiklių ir PAV; koncentraciją tikrinkite etiketėje)	Pirmiausia perskaitykite etiketę – baliklio koncentracija labai skiriasi. 5–9 % hipochlorito (arba 50–90 g/dm ³ aktyviojo chloro): 2 lašai 1 l skaidraus vandens (4 – drumzlinam ar labai šaltam). Maždaug 1 % (10–15 g/dm ³) arba jei koncentracija nežinoma: 10 lašų 1 l (20 – drumzlinam ar labai šaltam). Išmaišykite, palaukite 30–60 min. Turi likti lengvas chloro kvapas; jei jo nėra – pakartokite dozę ir palaukite dar 15 min. Jei kvapas ar skonis per aštrus – leiskite vandeniui pastovėti atviram kelias valandas arba	Prieinama visur. Minusas: sunku tiksliai dozuoti, tinka tik grynas hipochloritas

	kelis kartus perpylinėkite iš vieno indo į kitą. Priemonė, senesnė nei metalai, praranda veiksmingumą.	
SODIS (saulės dezinfekcija)	Skaidrūs PET buteliai iki 2 l su filtruotu vandeniu – į saulę 6+ valandoms (apsiniaukus – 2 dienoms), geriausia ant blizgaus paviršiaus	Nemokama. Minusas: lėta, tinka tik skaidriam vandeniui, tinka tik PET (ne stiklas)
Distiliavimas	Virinti po dangčiu, rinkti kondensatą į puodelį (dangtį uždėti apverstą, po jo rankenėle pakabinti puodelį; arba naudoti vamzdelį / lataką)	Vienintelis būdas nuo druskos ir iš dalies nuo chemikalų. Minusas: reikalauja labai daug kuro

Jodas: 5 % spiritinis jodo tirpalas – 2 lašai 1 l skaidraus vandens (4 – drumzlinam), laukti 30 min., šaltame vandenyje – 60 min. Netinka nėščiosioms, vaikams ir skydliaukės ligomis sergantiems žmonėms; nenaudoti ilgiau nei kelias savaites iš eilės.

8.5. Vandens laikymas

- Tik maistinis plastikas, stiklas ar nerūdijantis plienas su dangteliu; tamsi, vėsi vieta.
- Chloru dezinfekuotas vanduo švarioje sandarioje taroje išsilaiko iki 6 mėnesių. Užrašykite datą.
- Nelieskite geriamojo vandens rankomis ir nešvariais indais – semkite švari samčiu.
- Geriamasis ir techninis vanduo – atskirai ir aiškiai paženklinti.

9 SKYRIUS

Maistas: atsargos ir parūpinimas

Prisiminkite trijų taisyklę: be maisto – kelios savaitės. Nerizikuokite gyvybe dėl kalorijų. Tačiau užsitęsusi krizė reikalauja mokėti išlaikyti maistą, gaminti be dujų ir papildyti atsargas iš gamtos.

9.1. Kiek reikia valgyti

- Išgyvenimui (mažai judant): 1200–1500 kcal per dieną. Norma: 1800–2200. Sunkus darbas / šaltis: 3000+.
- Prioritetas deficito sąlygomis: riebalai (9 kcal/g – aliejus, lašiniai, riešutai) ir angliavandeniai. Baltymai – itin svarbūs žaizdų gijimui.
- Vaikai, nėščiosios, ligoniai – valgo pirmi ir visavertiškai.
- 1–2 dienų badavimas sveikam suaugusiam žmogui yra saugus – tačiau gerti vandenį būtina ir dar daugiau.

9.2. Maisto gaminimas be dujų ir elektros

- **Turistinis dujinis degiklis** – pagrindinė priemonė. 220 g balionėlis = ~1 valanda degimo = 8–12 patiekalų pagaminimų.
- **Laužas / krosnelė („buržuika“)**: 10 skyrius. Puodas su dangčiu sutaupo 30 % kuro.
- **„Termosinis“ gaminimas (termoso metodas)**: pavirinkite kruopas 2–3 min., sandariai apklokite puodą antklodėmis ar miegmaišiu 1–2 valandoms – maistas pribręs pats. Kuro sutaupoma 50–80 %.
- **Raketinė krosnelė iš plytų**: 16–20 plytų, sudėtų šulinėliu su šonine anga malkoms – naudingumo koeficientas kelis kartus didesnis nei atviro laužo, veikia kūrenant net plonomis šakelėmis.
- Kruopų mirkymas 4–8 valandas perpus sutrumpina virimo laiką.
- **Niekada** nekūrenkite laužo, kepsninės ar generatoriaus patalpoje – smalkės (anglies monoksidas) žudo tyliai (7.11 punktas).

9.3. Maisto išsaugojimas be šaldytuvo

Produktas	Metodas	Terminas
Mėsa, žuvis	Žuvį iškart pagavus būtina išskrosti (pašalinti visus vidurius ir žiaunas) bei nuplauti iš vidaus ir išorės: neišskrosta vytinta upinė žuvis – viena dažniausių mirtino botulizmo priežasčių Ukrainoje, o toksinas nekeičia nei išvaizdos, nei kvapo, nei skonio. Sūdytas (stambiai įtrinti druska išorėje	Savaitės–mėnesiai

	ir pilvo ertmėje, 20 % druskos nuo žuvies svorio – 200 g 1 kg) vėsioje vietoje, vėliau vytinimas skersvėjyje pavėsyje, marlėje nuo musių	
Mėsa, žuvis	Karštas rūkymas ant alksnio / vaismedžių malkų – tai gaminimo, o ne konservavimo būdas (mažai druskos, daug drėgmės)	Suvalgyti tą pačią dieną; šilumoje – ne ilgiau kaip kelias valandas. Šaltyje iki +5 °C („lauko šaldytuvas“ žiemą, ledas) – iki 2–3 parų. Atsargoms – sūdymas ir vytinimas (eilutė aukščiau)
Daržovės, grybai, obuoliai, žolelės	Džiovinimas griežinėliais saulėje / prie krosnies	Mėnesiai
Atidaryti konservai	Perdėti į stiklinį ar keraminį indą, suvalgyti per dieną (žiemą – per 2–3)	1 diena
Kopūstai, agurkai	Rauginimas po svarsčiu. Kopūstai: 2–2,5 % druskos nuo svorio (20–25 g ≈ 1 v. š. be kaupo 1 kg), trinti iki sulčių, be vandens. Agurkai: 4–6 % sūrymas (40–60 g 1 l vandens, optimalu 50 g ≈ 2,5 v. š. be kaupo); mažiau nei 3 % (30 g/l) – suminkštės, pasidarys gleivėti, supelės. Druska neįdoduota; viską laikyti po sūrymu; po 3–5 dienų rūgimo – į šaltį (rūsį)	Mėnesiai, + vitaminas C
Bet kas žiemą	„Lauko šaldytuvas“: dėžė už lango arba balkone, apsaugota nuo paukščių	Kaip šaldytuve

Botulizmo pavojus: išpūsti dangteliai, drumzlinas sūrymas, putos, nemalonas kvapas – stiklainį išmesti neatidarius. Toksinas nekeičia skonio, kvapo ir išvaizdos, todėl bet kokius naminius mėsos, žuvies ar grybų konservus prieš valgant pavirinkite (turinį atvirame inde) 10–15 min. – toksinas suyra.

9.4. Valgomieji laukiniai augalai (paplitę Ukrainoje)

Geležinė taisyklė: valgykite tik tai, ką atpažįstate 100 %. Jei nesate tikri – nevalgykite. Laukinus grybus krizės metu geriau visiškai atmesti: klaida = apsinuodijimas be prieinamų ligoninių.

Augalas	Kaip atpažinti	Ką valgyti
Dilgėlė	Dilgina; dantyti lapai auga poromis priešpriešiais, stiebas keturbriaunis	Jauni lapai – 2 min. verdančiame vandenyje: sriuba, „špinatai“. Daug baltymų ir vitaminų

Kiaulpienė	Geltonas žiedas, dantytų lapų skrotelė, baltos sultys	Lapai (pamirkyti nuo kartumo), kepinta šaknis
Gyslotis	Ovalių lapų su lankinėmis gyslomis skrotelė	Jauni lapai į sriubą; lapas – ant smulkių žaizdų
Balanda	Lapai primena „žąsies pėdą“ su miltiška apnaša	Virtus lapus – kaip špinatus
Rūgštyinė	Strėliški rūgštūs lapai	Švieži ir į sriubą (vitaminas C)
Švendrai („nendrės su burbuolėmis“)	Rudos „burbuolės“ pelkėje	Balti jauni ūgliai ir šakniastiebiai (kepti) – krakmolos
Liepa	Širdiškai ovalūs lapai	Jauni lapai – salotoms; žiedai – arbatai
Gilės	Ažuolas	Tik išmirkytos 2–3 paras keičiant vandenį, po to keptos / sumaltos į miltus
Įprastos uogos	Avietės, gervuogės, žemuogės, mėlynės, putinai, erškėtuogės, šermukšniai (po šalnų)	Šviežios; erškėtuogės – arbatai, vitaminas C

Mirtinai pavojingi antrininkai – išmokite, kad išvengtumėte

- **Dėmėtoji maulda ir nuodingoji nuokana** (panašios į petražoles ar laukines morkas, pelių kvapas, dėmės ant stiebo) – nerinkite jokių „laukinių krapų“ ir jokių „laukinių morkų“.
- **Keturlapė vilkauogė** (viena juoda uoga ant 4 lapų), **pakalnutė** (raudonos uogos), **paprastasis žalčialunkis**, **vaistinė šunvyšnė** – jokių nepažįstamų uogų, ypač pavienių raudonų ir juodų.
- Abrikosų / vyšnių kauliukai dideliais kiekiais, pažaliavusios bulvės, žalios šeivamedžio uogos – taip pat nuodingi.

Nežinomo augalo valgomojo testas – krašutinė priemonė, o ne metodas

Tiesa apie šį testą: jis neatskleidžia besikaupiančių nuodų ir neapsaugo nuo alergijų; specialistai jį laiko nepatikimu. Teisinga strategija – išmokti 5–7 garantuotus augalus iš aukščiau pateiktos lentelės DABAR ir niekada nenaudoti testo. Taikyti tik esant daug dienų trunkančiam badui, kai alternatyvų nėra.

Eiga: patrinti riešą – laukti 15 min. → paliesti lūpas – 15 min. → palaikyti ant liežuvio – 15 min. → pakramtyti ir išspjauti – 1 valanda → suvalgyti pusę arbatinio šaukštelio – laukti 8 valandas nevalgant → maža porcija – 8 valandos. Pajutus bet kokį

deginimą, pykinimą, tirpimą – nedelsiant nutraukti, gerti vandenį. Venkite augalų su pieniškomis sultimis (išskyrus kiaulpienes), migdolų kvapu, blizgiais lapais, skėtiniais žiedynais.

9.5. Žvejyba paprasčiausiomis priemonėmis

- Rinkinys į krepšį: 20–30 m valo (0,25–0,3 mm), kabliukai Nr. 5–10 (10 vnt.), svareliai – sveria 50 g, maitina metais.
- Jaukas / masalas: sliekai (po rūštais, drėgnuose lapuose), lervos, žiogai, duonos minkštimas, bet kokios mėsos gabalėliai.
- **Duginė meškerė:** valas su svareliu ir 2–3 kabliukais, užmesti, pririšti prie kuoliuko su varpeliu ar skardine. Pastatykite 3–5 nakčiai – pasyvi žūklė, kol dirbate kitus darbus.
- **Bučius iš butelio:** dideliame buteliui nupjaukite viršų, įstatykite kakleliu į vidų, masalas viduje – maža žuvis įplaukia ir nebeišplaukia. Tinka mailiui ir gyvam masalui.
- Žuvys aktyvios auštant ir temstant, pakrančių šešėlyje, prie kerpėkšių / nuskendusių medžių, ant srovės ir ramių vandenų ribos.
- Šviežią žuvį – tik kruopščiai išvirtą ar iškeptą (parazitai); atsargoms – sūdymas ir vytinimas pagal 9.3 punktą.

9.6. Smulkus laimikis

Spąstai veikia, kol jūs miegate – statykite dešimt paprastų, o ne vienus sudėtingus. Tikrinkite dukart per dieną. Statykite ant žvėrelių takų (išminti takeliai, išmatos, apgraužimai), rankų kvapą maskuokite dūmais.

- **Vielinė kilpa:** kumščio skersmens vielos kilpa ant kiškio / triušio tako, per delno plotį nuo žemės, pritvirtinta prie kuolo ar sulenкто medelio.
- **„4“ formos slėgtuvas (angl. figure 4 deadfall):** akmuo ar rūštas, atremtas į tris pagaliukus, sudėtus skaičiaus 4 formą, masalas ant horizontalaus pagaliuko.
- Paukščiai: karveliai miestuose – realus baltymų šaltinis; gaudomi dėže ant atramos su virvele, grūdais kaip jauku.
- Visą mėsą – gerai termiškai apdoroti. Nevalgykite: rastų negyvų gyvūnų, keistai besielgiančių gyvūnų (pasiutligė!), plėšrūnų kepenų.

Medžioklė spąstais (kilpomis, spąstais) ne tikros krizės metu yra draudžiama įstatymu (Ukrainos medžioklės ūkio ir medžioklės įstatymo 20 str.; Lietuvoje taip pat griežtai draudžiama); taip pat draudžiami bučiai ir daugiau nei leistinas kabliukų skaičius (mėgėjų žvejybos taisyklės). Šie įgūdžiai skirti išskirtinai situacijoms, kai kovojama dėl išgyvenimo.

9.7. Miesto maisto šaltiniai, apie kuriuos pamirštama

- Nuosavos atsargos neįprastose vietose: miltai, želatina, sultinio kubeliai, kūdikių mišiniai, naminių gyvūnų maistas ir kt. Kaimynų paliktos atsargos – tik susitarus arba kraštutinės būtinybės atveju, paliekant raštelį ir ketinimą atlyginti.
- Miesto vaismedžiai: obelys, abrikosai, riešutmedžiai, šilkmedžiai; rūgštu – nereiškia nevalgoma.
- Daržai, šiltnamiai, grūdų saugyklos už miesto; mainai su kaimo gyventojais (mainų vertybės: kuras, baterijos, vaistai, druska, cukrus, degtukai, alkoholis kaip antiseptikas ir valiuta).

10 SKYRIUS

Ugnis

Ugnis – tai šiluma, dezinfekuotas vanduo, maisto gaminimas, signalas ir psichologinė atrama. Gebėjimas uždegti laužą pirmuoju degtuku per lietų – bazinis išgyvenimo įgūdis.

10.1. Ugnies trikampis ir trys kuro dydžiai

Ugniai reikalingi trys elementai: **šiluma + kuras + oras**. Dauguma nesėkmių nutinka dėl skubėjimo: stora malka uždedama ant silpnos liepsnos ir ją uždusina. Visada iš anksto paruoškite TRIS krūveles:

1. **Prakurai** (užsidega nuo kibirkšties): beržo tošis, sausos nendrės, švendrų pūkai, vata (idealu – su vazelinu), trintos sausos žolės lizdelis, peiliu išdrožtos pagaliuko „plunksnelės“; nuo liepsnos (ne nuo kibirkšties) – kameros guma, popierius.
2. **Pražieba** (degtuko–pieštuko storio šakelės): sausos apatinės eglės šakelės, suskaldytos balanos. Glėbys rankos apimties.
3. **Pagrindinis kuras / malkos** (piršto–riešo storio, vėliau pliauskos). Sausa mediena = lūžta su traškesiu. Šlapias pliauskas skaldykite: jų vidus sausas.

Lyjant: sausos medienos ieškokite po nuvirtusių medžių kamienais, apatinėse sausose eglių šakose po laja, suskaldytų pliauskų šerdyje; beržo tošis dega ir šlapia. Uždekte ugnį po pasvirusiu medžiu / tentu, ant rąstelių pakloto (ne ant šlapios žemės).

10.2. Kuo uždegti

Priemonė	Kaip naudoti	Pastaba
Degtukai / žiebtuvėlis	Akivaizdu	Laikykite 3 skirtingose vietose, sandariai. Žiebtuvėlį per šaltį sušildykite kumštyje
Ugnies skiltuvas (ferocerus)	Kibirkščių pliūpsnis grandikliu į prakurus, laikant prie pat	Veikia šlapias, tūkstančiai uždegimų – geriausia kuprinei / lagaminui
Lėšis	Didinamasis stiklas, akiniai toliaregystei, žibintuvėlio lėšis, skaidrus butelis su vandeniu: sufokusuoti saulės spindulį į tašką ant tamsių prakurų	Tik esant ryškiai saulei. Dūmai po 5–30 sek.
Baterija + folija	Folijos juostelę (nuo kramtomosios gumos) per vidurį susiaurinti iki 2–3 mm, galus priglausti prie AA baterijos „+“ ir „–“ kontaktų: sąsmauka užsiliiepsnoja	Prakurus laikykite paruoštus, folija sudega per 1–2 sek.

Automobilio akumulatorius	Užvedimo laidus pirmiausia prijunkite prie „+“ ir „–“ gnybtų. Laisvais gnybtais (laikyti tik už izoliuotų rankenų) 1–2 m atstumu nuo akumulatoriaus trumpam priliesti plonos plieno vatos gniūžtę arba ploną vielutę, padėtą ant prakurų. Gnybtų tarpusavyje ir akumulatoriaus kontaktų tiesiogiai netrumpinti.	Kraštutinė priemonė. Kibirkštis prie akumulatoriaus = vandenilio sprogimas ir rūgštis į akis; įkaitusi viela – nudegimas. Nesilenkite virš akumulatoriaus, saugokite akis.
---------------------------	---	--

10.3. Laužų tipai



„Kūgis“ – greita šiluma ir šviesa



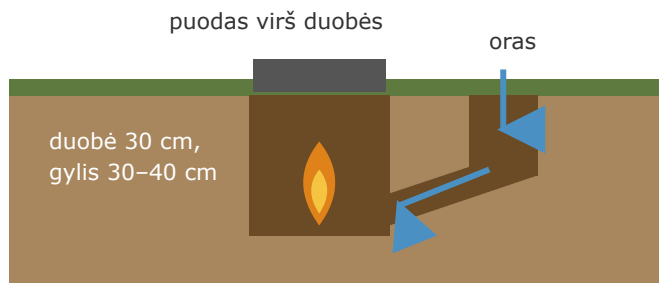
„Šulinys“ – žarijos maistui, stabilus



„Žvaigždinis“ – taupus, rąstai stumiami į centrą

10.1 pav. Pagrindiniai laužų tipai

Dakotos židiny – slaptas ir itin efektyvus



10.2 pav. Dakotos židiny: dvi duobės, sujungtos tuneliu. Beveik be dūmų ir šviesos, minimalios malkų sąnaudos, stipri trauka

Idealus, kai reikia neišsiduoti (17 skyrius) arba pučia stiprus vėjas. Iškaskite duobę ugniai ir 30 cm atstumu – nuožulnų oro kanalą į jos dugną iš priešvėjinės pusės.

10.4. Uždegimas: žingsnis po žingsnio

1. Vieta: pašalinkite velėną iki žemės, iki žolės – 1,5 m į visas puses, apdėkite akmenimis (NE šlapiais upės akmenimis – jie skyla ir „šauda“). Žiemą – žalių rąstelių paklotas ant sniego.
2. Prakurų „lizdas“ dviejų kumščių dydžio – į centrą.

3. Kibirkštis / liepsna – į prakurų apačią (liepsna kyla aukštyn!). Įpūskite ilgais, švelniais iškvėpimais.
4. Palaipsniui dėkite pražiebos šakeles kūgiu virš prakurų – pradedant nuo ploniausių. Nemeskite glėbiu.
5. Liepsnai nusistovėjus – tik dabar dėkite piršto storio kūrą, vėliau stambesnę.

Ugnies išsaugojimas

- Nakčiai: storas žarijas užberkite pelenų sluoksniu – ryte įpūsite per minutę.
- Pernešimas: žarija į skardinę su sausomis samanomis ar sutrūnijusia mediena, rusena valandų valandas.
- Visiškas užgesinimas: užpilti vandeniu, permaišyti, dar užpilti, patikrinti išorine plaštakos puse – turi būti šalta. Miško gaisras krizės metu – katastrofa katastrofoje.

10.5. Gaisras būste: kaip nesudegti savo namuose

Buitinis gaisras – dažniausia mirtina ekstremali situacija taikos ir karo metu: Ukrainoje kasmet gaisruose žūsta per tūkstantį žmonių, o žiemą kas penktas gaisras kyla nuo krosnių, šildytuvų ir žvakių. Dingus elektrai (blekaute) rizika išauga keleriopai. Žudo ne liepsna, o dūmai: 2–3 karštų dūmų įkvėpimai – ir žmogus praranda sąmonę.

Prevencija (būtina dingus elektrai)

- Žvakės – tik stikliniame inde ant nedegaus pagrindo, toli nuo užuolaidų ir ištietos rankos atstumu nuo miegamosios vietos; **niekada nemiegokite su degančia žvake**. Geriau – LED žibintas (20.2 skyrius).
- Šildytuvai ir krosnelės („buržuikės“): 1 m laisvos erdvės aplinkui, nedžiovinkite ant jų drabužių, dūmtraukis patikrintas, grindys po krosnele – nedegios; išjunkite nakčiai ir išeidami.
- Elektra: nejunkite šakotuvų vieno į kitą šildytuvams, senus ilgintuvus išmeskite; atsiradus elektrai apžiūrėkite, kas liko įjungta į tinklą.
- Dujų balionas ir degiklis – toliau nuo ugnies, ne saulėje; rūkymas lovoje – pagrindinė žūčių priežastis pagal gelbėjimo tarnybų statistiką.
- **Dūmų detektorius** koridoriuje ir miegamajame – pigiausias gyvybės gelbėtojas; **gesintuvas** 2–4 kg virtuvėje + nedegus audeklas (nedegi antklodė). Du išėjimai iš

buto / namo – žinokite abu (balkonas su kaimynine sekcija, pirmo aukšto langas, kopėčios).

Gesinti ar bėgti

- Gesinti patiems – tik kol ugnis mažesnė už kibirą ir dūmai netrukdo kvėpuoti: gesintuvą nukreipkite į liepsnos pagrindą; aliejus / riebalai keptuvėje – uždengti dangčiu (geriau metaliniu), nedegiu audeklu arba drėgnu išgręžtu audiniu, **JOKIU BŪDU NE vandeniu** (garų sprogimas ištaško liepsnojančius riebalus); elektros prietaisas – pirmiausia ištraukti iš lizdo, tik tada gesinti.
- Nepavyko per 30 sekundžių arba dūmai kaupiasi prie lubų – **bėgti**. Daiktai, dokumentai, gyvūnai – tik tai, kas jau rankose.

Evakuacija iš dūmų

1. Šaukite „Gaisras!“, žadinkite visus, kvieskite pagalbą (112, Ukrainoje 101) – iš lauko arba pakeliui.
2. Duris į patalpą su ugnimi **uždaryti** – tai suteikia 10–15 minučių; prieš atidarydami bet kurias duris palieskite jas išorine plaštakos puse: jei karštos – neatidarykite.
3. Judėkite pasilenkę arba šliaužte (apačioje oras švaresnis ir vėsesnis), šlapia šluostė prie nosies ir burnos, palei sieną link išėjimo.
4. **Liftas – griežtai draudžiama**. Leiskitės laiptais; jei laiptinėje tiršti dūmai – grįžkite į butą, sandariai uždarykite duris.
5. Užsidegė drabužiai: **sustok – krisk – vartykis**, uždenkite antklode; nebėkite (tai kursto liepsną). Nudegimas – vėsus tekantis vanduo ne mažiau kaip 20 min., ne ledas (7.8 punktas).

Jei išėjimas atkirstas

- Uždarykite duris, plyšius užkamšykite šlapiais rankšluosčiais / drabužiais, atidarykite langą, stovėkite prie jo, duokite signalus (ryškus audinys, žibintuvėlis, šūksniai), skambinkite 112 (Ukrainoje 101) su tikslu adresu ir aukštu.
- Nešokite aukščiau antro aukšto – sulaukite gelbėtojų: uždarytame kambaryje su langu yra 10–20 minučių.
- Balkonas: uždarykite paskui save balkono duris – pateks mažiau dūmų.

Gaisras po smūgio (nuolaužos, kuras, dujos): pirmiausia įvertinkite, ar nebus pakartotinio smūgio (3.3 punktas), užsukite dujas, išjunkite elektrą. Neikite į dūmais užpildytą laiptinę pasiimti daiktų ar gyvūnų: tirštuose dūmuose sąmonę galima prarasti po kelių įkvėpimų. Apie viduje likusius žmones ir gyvūnus praneškite gelbėtojams – jie turi kvėpavimo aparatus.

11 SKYRIUS

Pastogė ir nakvynė

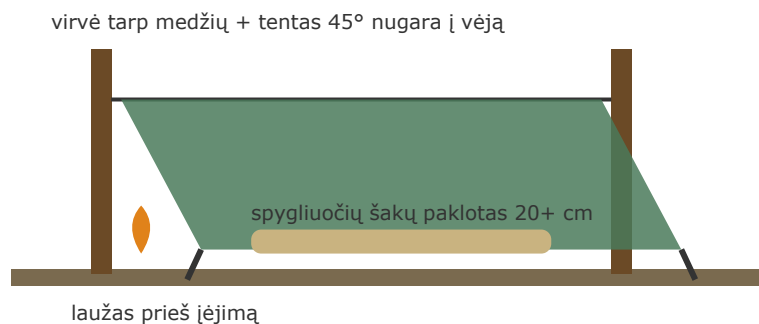
*Pagal trijų taisyklę, per speigą ar audrą be apsaugos žmogus žūva per kelias valandas.
Pastogė – tai ne „namelis“, o viskas, kas sulaiko vėją, vandenį ir šilumos nutekėjimą į žemę.*

11.1. Vietos parinkimas (5 „V“ taisyklė)

- **Vanduo** šalia (100–200 m), bet ne prie pat (rūkas, vabzdžiai, vandens lygio kilimas, žvėrių takai).
- **Vėjas**: apsaugota vieta – už kalvos, miško sienos; pastogės įėjimas – pavėjinėje pusėje.
- **Viršus (aukštis)**: ne žemumoje / vagos dugne (šaltas oras ir vanduo suteka ten), ne viršukalnėje (vėjas). Idealu – šlaito vidurys.
- **Viršuje saugu**: jokių sausų šakų ir negyvų medžių virš galvos („našlių šakos“), ne po uola su akmenų griūtės rizika.
- **Viešumas / matomumas (arba slaptumas)**: priklausomai nuo to, ar norite būti pastebėti, ar likti nepastebėti (14 ir 17 skyriai).

11.2. Greitos pastogės iš parankinių priemonių

Užuovėja iš plėvelės / tento (30 minučių)



11.1 pav. Vienšlaitė užuovėja: greičiausia pastogė, veikia su šilumą atspindinčiu laužu

1. Virvė tarp dviejų medžių krūtinės aukštyje. Tentą / plėvelę permesti, apatinį kraštą – prie žemės 45° kampu nugara į vėją, prispausti rąsteliais ar kuoliukais.
2. Paklotas: 20+ cm spygliuočių šakų (eglišakių), sausų lapų ar žolės – BE jo žemė ištrauks visą šilumą (šilumos nuostoliai į žemę didesni nei į orą!).
3. Laužas išilgai atvirosios pusės 1–1,5 m atstumu; už laužo – šilumos atšvaito sienelė iš rąstų ar akmenų, nukreipianti šilumą į vidų.

Palapinė iš šakų (be tento, 2–3 valandos)

Tvirta kartis vienu galu atremiama į šakotą atramą ar kelmą (juosmens aukštyje), kitu – į žemę. Šonuose – šakų šonkauliai 45° kampu. Viršuje – spygliuočių ar lapuočių šakų sluoksnis iš apačios į viršų, kaip čerpės, storis nuo alkūnės iki plaštakos (30–60 cm – tik tada sulaiko lietų). Viduje – storas paklotas. Įėjimas – mažas, užkemšamas kuprine.

Sniego pastogės

- **Sniego apkasas / tranšėja:** iškasti iki žemės, perdengti šakomis + tentu + sniegu. Greita ir šilta (sniegas – puikus izoliatorius: viduje ~0 °C esant –20 °C lauke).
- **Eglės „palapinė“ (eglės šulinys):** po didele egle prie kamieno visada susidaro sniego ertmė – pagilinti, iškloti spygliuočių šakomis.
- Bet kurioje sniego pastogėje: ventiliacijos anga (lazda lubose), įėjimas žemiau gulto lygio (šaltis suteka žemyn), pažymėti pastogę viršuje.

Sugriautame mieste

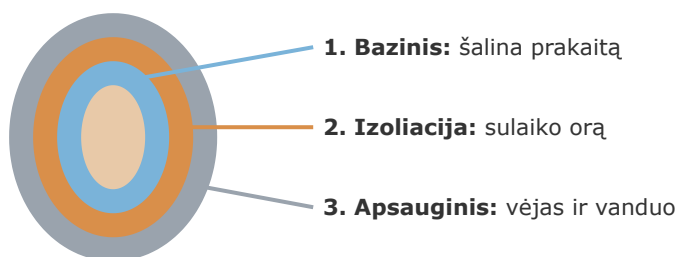
- Rinkitės išlikusius neaukštus pastatus, rūsius su dviem išėjimais; tikrinkite lubas ir sienas dėl įtrūkimų, dujų kvapo.
- Vienas mažas kambarys apšiltinamas geriau nei visas butas: gyvenkite viename kambaryje, uždenkite duris ir langus antklodėmis.
- Nenakvokite pastatuose, kurie yra potencialūs taikiniai: šalia karinių objektų, retransliatorių, sandėlių.

12 SKYRIUS

Šiluma, apranga, išgyvenimas šaltyje

Šaltis žudo nepastebimai: iš pradžių atima pirštų miklumą, vėliau – minčių aiškumą. Sąmoningai valdykite šilumą – per drabužių sluoksnius, sausumą ir kalorijas.

12.1. Trijų sluoksnių principas



12.1 pav. Trys drabužių sluoksniai: bazinis (termoaprasa, sintetika / vilna – NE medvilnė), izoliacinis (flisas, megztinis, pūkai), apsauginis (membrana, apsauga nuo lietaus). Šilumą sulaiko ne audinys, o oras tarp sluoksnių

- **Medvilnė žudo:** šlapi medvilniniai marškinėliai atiduoda šilumą 25 kartus greičiau nei oras ir nedžiūsta. Apatinis sluoksnis – sintetika arba vilna.
- **Neprakaituokite:** prieš sunkų darbą ar žygį nusivilkite vieną sluoksnį. Suprakaitavai = sušalai. Geriau judėti jaučiant vėsą nei šlapiam.
- Apsirengusio žmogaus neapdengta galva ir kaklas – didžiausia „šilumos nutekėjimo skylė“ (ne todėl, kad galva kažkuo ypatinga, o todėl, kad likęs kūnas jau apvilktas): kepurė + šalikas / kaklamovė (bafas) sulaiko daugiau šilumos nei antras megztinis.
- Dvi poros kojinių (plonos + vilnonės), avalynė neturi spausti (ankšti batai = šaltos kojos dėl sutrikusios kraujotakos). Vidpadis iš kilimėlio (karematos) / veltinio.
- Improvizacija: laikraščiai / sausi lapai / šienas tarp drabužių sluoksnių; maišeliai ant kojinių (garų izoliacija drėgnuose batuose); termoizoliacinė folija (kosminė antklodė) po viršutiniais drabužiais ant nugaros ir krūtinės.

12.2. Šiluma nešildomame būste

- **Sumažinti erdvę:** visiems susiburti ir gyventi viename mažame kambaryje su mažiausiu išorinių sienų skaičiumi. Durys uždarytos, plyšiai užkamšyti antklodėmis.
- **Langai** – didžiausia šilumos nutekėjimo vieta: plėvelė / antklodės / čiužiniai nakčiai; dieną atidengti saulėtą pusę.
- **Palapinė kambaryje** arba namelis iš antklodžių virš lovos – viduje bus 5–10 °C šilčiau vien nuo kvėpavimo.

- Miegoti kartu; gyvūnai – taip pat šildyklės. Karštas vanduo buteliuose į miegmaišį likus 30 min. iki miego.
- Šiluma iš vidaus: karštas gėrimas ir riebus maistas prieš miegą; sotus žmogus šąla mažiau.
- Žvakė + keraminis vazonas virš jos šiek tiek šildo rankas ir ramina psichiką, bet kambario NEIŠŠILDYS; griežtai prižiūrėkite vėdinimą ir priešgaisrinę saugą.
- Krosnelė („buržuika“) / krosnis: dūmtraukis pro langą per metalinį lakštą, mažiausiai 50+ cm nuo sienų, smėlio dėžė šalia, NIEKADA nepalikti be priežiūros. Kūrenti tik krosnyje su tvarkingu dūmtraukiu; kepsninė (mangalė), krosnelė-žarijų keptuvas, medžio anglys „kibire“ patalpoje – niekada. Generatoriaus NIEKADA nejungti gyvenamojoje patalpoje, rūsyje, garaže, laiptinėje ar balkone, net su atidarytais langais ar išvestu vamzdžiu: tik lauke, 6+ m atstumu nuo langų ir durų, nukreipus išmetimą tolyn nuo namo – smalkės (anglies monoksidas) žudo nepastebimai (7.11 p., taisyklės 20.4 p.).
- Dujinė viryklė ar orkaitė kambario nešildo: smalkės yra bekvapės ir bespalvės, žmogus netenka sąmonės nepastebimai. Viryklė skirta tik maistui ruošti, trumpais ciklais ir vėdinant patalpą.

12.3. Miego šaltyje taisyklės

1. Dviguba izoliacija iš apačios: po jumis turi būti daugiau izoliacijos nei virš jūsų (kūno svoris suspaudžia miegmaišio užpildą).
2. Prieš miegą – sušilti pajudėjus (pritūpimai iki šilumos pojūčio, bet ne iki prakaito) ir pavalgyti.
3. Miegoti vilkint sausus drabužius: persimauti kojines ir apatinius; drėgnų dieninių drabužių nevilkėti, o pasidėti šalia ar po kilimėliu (išdžius).
4. Veido neslėpti miegmaišyje – kvėpavimo kondensatas sudrėkins užpildą. Nosį denkite kaklamove (bafu).
5. Pilna šlapimo pūslė eikvoja šilumą – nueikite į tualetą prieš miegą, kad ir kaip norėtumėte likti šilumoje.

13 SKYRIUS

Orientavimasis ir navigacija

GPS sugenda pirmasis: išsikrauna baterijos, signalas slopinamas – arba klastojamas (angl. spoofing), ir navigatorius užtikrintai rodo tašką už šimtų kilometrų. Popierinis apskrities žemėlapis + kompasas + šie metodai – jūsų navigacija, kuri niekada neišsijungia.

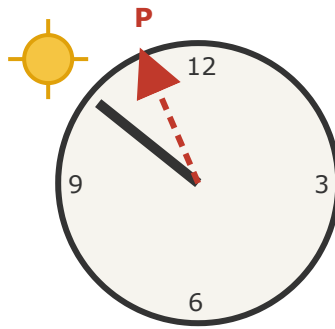
13.1. Kompasas ir žemėlapis

- Laikykite kompasą horizontaliai, toliau nuo metalo, magnetų, telefono (0,5+ m), automobilio (15–20 m) ir elektros perdavimo linijų (50+ m).
- Raudona rodyklė rodo į šiaurę. Pasukite žemėlapij taip, kad jo viršus būtų nukreiptas į šiaurę – dabar vietovė sutampa su žemėlapiu.
- Azimutas: kryptis laipsniais nuo šiaurės pagal laikrodžio rodyklę. Eidami pagal azimutą, kas 100–200 m pasirinkite tarpinius orientyrus (medį, pastatą) ir eikite link jų.
- Kliūtis apėjimas: 90° į šoną, skaičiuojant žingsnius → 90° atgal į pradinį azimutą, pro kliūtį (šiuos žingsnius pridėkite prie pagrindinio skaičiavimo) → 90° į priešingą pusę ir atskaičiuokite tiek pat žingsnių, kiek buvote nuėję į šoną → vėl eikite pradiniu azimutu.
- Poriniai žingsniai: skaičiuokite kiekvieną kairįjį žingsnį; ~65 poriniai žingsniai = 100 m lygumoje. Taip matuojamas nueitas atstumas be GPS.
- **GPS klastojimas (angl. spoofing):** jei navigatorius rodo, kad esate jūroje, kitame mieste arba taškas „šokinėja“, – signalas yra klastojamas (tai masiškai taikoma karo veiksmų zonoje ir prie karinių objektų). Pasikliaukite kompasu, popieriniu žemėlapiu ir kelio ženklais; neprisijungus veikiantys žemėlapiai telefone („Organic Maps“, „maps.me“) veikia be interneto, tačiau GPS koordinatės vis tiek gali meluoti.

13.2. Pasaulio šalys be kompas

Pagal saulę ir laikrodį (su rodyklėmis arba nusipieštą)

Laikykite laikrodį horizontaliai ir nukreipkite **valandinę rodyklę į saulę**. Kampą tarp valandinės rodyklės ir skaičiaus „12“ (žiemos laiku) arba „1“ (vasaros laiku) padalykite pusiau – ši linija (pusiaukampinė) rodo į **pietus**, o priešinga kryptis – į šiaurę. Metodas apytikslis ir veikia tik Šiaurės pusrutulyje; tikrinkite kitais būdais.



13.1 pav. Metodas „saulė + laikrodys“ (Šiaurės pusrutulis): valandinė rodyklė – į saulę, kampo pusiaukampinė iki „12“
(vasarą – iki „1“) = pietūs

Pagal šešėlį (dviejų žymų metodas)

Įsmeikite lazda vertikaliai, šešėlio galiuką pažymėkite akmenuku. Po 15–20 min. padarykite antrą žymą. Linija nuo pirmosios iki antrosios žymos rodo **į rytus**; atsistokite kaire koja ant pirmosios žymos, dešine – ant antrosios: priešais jus bus šiaurė. Saulėtą vidurdienį (vasaros laiku – apie 13:00, žiemos laiku – apie 12:00) trumpiausias šešėlis rodo tiksliai į šiaurę.

Pagal Šiaurinę žvaigždę (naktį)



13.2 pav. Šiaurinės žvaigždės paieška pagal Didžiuosius Grįžulo Ratus

Gamtiniai požymiai (tik kaip pagalbiniai, tikrinkite keliais būdais)

- Samanos ir kerpės vešlesnės šiaurinėje (drėgnoje) akmenų ir medžių pusėje; žievė šiaurėje tamsesnė ir šiurkštesnė.
- Skruzdėlynai dažniausiai būna pietinėje medžių / kelmų pusėje, pietinis skruzdėlynas šlaitas lėkštesnis.
- Sniegas greičiau tirpsta pietiniuose šlaituose; uogos pirmiausia parausta iš pietų pusės.

- Stačiatikių cerkvių altoriai atsukti į rytus; palydovinės antenos Ukrainoje ir Europoje nukreiptos apytikriai į pietus.

13.3. Jei pasiklydote

1. STOP protokolas (1 skyrius). Neikite ratais – be orientyrų žmogus natūraliai krypsta į šoną.
2. Linijinis metodas (jei jūsų niekas neieško): išeikite prie „linijinio orientyro“ – upės, elektros perdavimo linijos, kelio, proskynos – ir eikite palei jį. Vanduo teka link žmonių: upelis → upė → gyvenvietė.
3. Gyvenvietės garsai girdimi už 2–3 km (šunys, technika), dūmų kvapas – už kelių kilometrų. Klausykitės auštant ir temstant nuo aukštumų.
4. Likus 2 valandoms iki sutemų nutraukite judėjimą ir įsirenkite stovyklavietę – naktis kelyje yra daug pavojingesnė už naktį pastogėje.
5. Jei jūsų ieško – likite vietoje, atviroje erdvėje, ir siųskite signalus (14 skyrius). Judantį taikinį rasti 10 kartų sunkiau.

14 SKYRIUS

Gelbėjimosi signalai ir ryšys

Signalų taisyklė: viskas, kas kartojama TRIS kartus, yra tarptautinis nelaimės signalas. Trys laužai, trys švilpukai, trys blyksniai.

14.1. Garso ir šviesos signalai

- **Švilpukas:** 3 ilgi švilpukai – 1 minutės pauzė – kartoti. Girdimas už 1,5–3 km (balsas – tik 200–500 m ir greitai užkimsta).
- **Žibintuvėlis naktį:** serijos po 3 blyksnius gyvenviečių, kelių ar orlaivių kryptimi. SOS: 3 trumpi – 3 ilgi – 3 trumpi (… — …).
- **Laužai:** 3 laužai trikampių arba tiesia linija, 20–30 m atstumu vienas nuo kito. Dieną – dūmai (į ugnį mesti žalius lapus ar drėgnas šakas – baltiems dūmams; gumą ar plastiką – juodiems dūmams; rinkitės spalvą, kontrastingą aplinkai: juodi dūmai sniege, balti – miško fone), naktį – ryški liepsna. Šalia budinčio laužo paruoškite dūmus keliančio kuro atsargas.

14.2. Signalinis veidrodis



14.1 pav. Saulės blyksnio nukreipimas taikantis ištiestais pirštais

Tinka bet koks blizgus paviršius: veidrodis, folija ant kartono, telefono ekranas, konservų dėžutės dangtelis. Blyksnis iš lėktuvo matomas už 10–20+ km. Braukite blyksniu palei horizontą serijomis, net jei nieko nematote, – jus gali pastebėti pirmi.

14.3. Antžeminiai ženklai aviacijai

Išdėliokite atviroje vietoje iš kontrastingų medžiagų (audeklas, rąstai, išmintas sniegas, akmenys), simbolių dydis – ne mažesnis kaip 3 m (geriausia 5–10 m):

Ženklas	Reikšmė
V	Reikalinga pagalba
X	Reikalinga medicinos pagalba

→ (rodyklė)	Judame šia kryptimi
N	Ne / neturime
Y	Taip / turime
SOS	Universalus nelaimės signalas

Pastebėję lėktuvą ar sraigtasparnį: pirmiausia atkreipkite dėmesį judesiu – mojuokite ryškiu audeklu, gulkitės ir stokitės, leiskite saulės zuikutį (judesys pastebimas daug geriau nei spalva). Kai jus pastebėjo – atsistokite atviroje vietoje veidu į orlaivį, iškelkite ABI rankas į viršų (raidės **Y** siluetas) ir laikykite nejudėdami: tai tarptautinis signalas „Taip, reikalinga pagalba / paimkite mus“. Viena ranka į viršų, kita žemyn (raidė **N**) = „Ne, pagalba nereikalinga“; vienos rankos mojavimą virš galvos pilotas supranta kaip „viskas gerai, nesustokite“ arba paprastą pasisveikinimą – todėl NEMOJUOKITE viena ranka, jei jums reikia pagalbos. NESUKRYŽIUOKITE abiejų rankų virš galvos kryžiumi – pilotui tai reiškia „čia netūpti“.

14.4. Ryšys krizės metu

- **Telefono baterijos taupymas:** energijos taupymo režimas, mažiausias ryšumas, išjungti visas perteklines funkcijas; skrydžio režimas – tik tada, kai ryšio visai nėra arba baterija kritiškai išsekusi (skrydžio režimu negausite pavojaus perspėjimo signalų). Tokiu atveju ryšį įjunkite pagal grafiką (pavyzdžiui, 10 min. kas 3 valandas – iš anksto susitarkite su artimaisiais!).
- **SMS praeina ten, kur skambutis ne** – perkrautas tinklas praleidžia trumpus duomenų paketus. Rašykite SMS: kas, kur, būklė, planas.
- **Nacionalinis tarptinklinis ryšys:** jei jūsų operatoriaus tinklas nustojo veikti, telefonas Ukrainoje gali prisijungti prie kito operatoriaus – išjunkite ir vėl įjunkite skrydžio režimą arba rankiniu būdu pasirinkite tinklą nustatymuose. Skubios pagalbos skambučiai numeriu 112 (ES ir Ukrainoje; taip pat 911 / 999; Ukrainos specialiosios tarnybos: 101 VGS, 102 policija, 103 greitoji medicinos pagalba, 104 dujos) galimi per bet kurį operatorių, dažniausiai net ir be SIM kortelės – tačiau tuo nepasikliaukite: turėkite aktyvią SIM kortelę. Iš anksto įdiekite ir autorizuokite oficialią VRM programėlę „112 Ukraine“ – ji iškviečia 112 tarnybą per bet kokį interneto ryšį („Wi-Fi“ slėptuvėje, „Nesunaikinamumo punkte“), kai mobilusis ryšys neveikia.
- **Palydovinis SOS:** nauji telefonai gali siųsti skubios pagalbos pranešimus gelbėtojams per palydovą be mobiliojo ryšio tinklo – tačiau tik tose šalyse, kur ši

funkcija įjungta. „**iPhone 14+**“: iš ES šalių tik Austrijoje, Belgijoje, Airijoje, Ispanijoje, Italijoje, Liuksemburge, Nyderlanduose, Vokietijoje, Portugalijoje, Prancūzijoje (taip pat Jungtinėje Karalystėje, Šveicarijoje, Islandijoje, Andoroje); Lenkijoje, Čekijoje, Slovakijoje, Rumunijoje, Baltijos šalyse ir Skandinavijoje „iPhone“ ši funkcija NEVEIKIA. „**Google Pixel 9/10**“: beveik visoje ES, įskaitant Lenkiją, Čekiją, Slovakiją, Rumuniją, Baltijos šalis ir Skandinaviją. Ukrainoje skubus SOS per „Apple“ ir „Google“ neveikia (2026 m. rugsėjo duomenimis); šalių sąrašą prieš kelionę pasitikrinkite gamintojo svetainėje. Būtinai atviras dangus.

- **Palydovinis SMS Ukrainoje:** „Starlink Direct to Cell“ iš „Kyivstar“ (nuo 2025 m. lapkričio). 4G išmanusis telefonas („Android“ arba „iPhone 13+“ su „iOS 26.2+“) su „Kyivstar“ 4G SIM kortele ten, kur nėra antžeminio tinklo, pats prisijungia prie tinklo „Kyivstar I SpaceX“ (ant „iPhone“ būsenos juostoje rodoma SAT) ir siunčia bei priima įprastus SMS pranešimus; pristatymas trunka 3–10 min. Būtinai automatinis tinklo parinkimas ir atviras dangus. NEVEIKIA okupuotose teritorijose, karo veiksmų zonoje ir pasienio ruože. Tai tik papildymas, o ne kitų ryšio kanalų pakaitalas: iš anksto susitarkite su artimaisiais dėl SMS ryšio.
- **Oficialūs kanalai:** užsirašykite popieriuje savo srities „Ukrainos radijo“ dažnius ir oficialius OVA / DSNS (VGS) „Telegram“ kanalų pavadinimus. Bet kokiems „evakuacijos įsakymams“ taikykite dviejų šaltinių taisyklę – 18 skyrius.
- **Radijo imtuvai** – pagrindinis oficialios informacijos šaltinis elektros energijos dingimo (angl. blackout) metu. Klausykitės nustatytomis valandomis (paprastai oficialūs pranešimai transliuojami valandos pradžioje).
- PMR446 stotelės (be licencijos): šeimos ryšys 0,5–1 km atstumu tankiame užstatyme (iki 3–5 km atviroje vietovėje). Susitarkite dėl kanalo ir išėjimo į eterį laiko. Atminkite: eterį girdi visi – neminėkite vardų ir adresų.
- Atsarginis ryšys neprisijungus: popierinis telefonų sąrašas, suderintos susitikimo vietos (1.5 skyrius), rašteliai sutartoje vietoje, nepastebimi pašaliniams („gyvi, išėjome pas tetą, 05.14“).

15 SKYRIUS

Mazgai ir darbas su virve

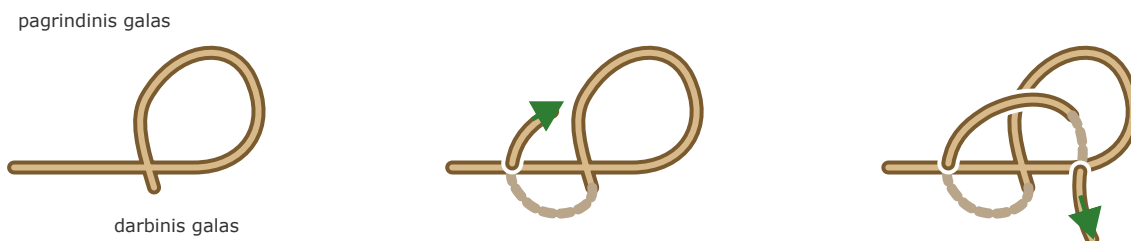
Šeši mazgai patenkina 95 % išgyvenimo poreikių: pririšti, surišti, įtempti, pakelti. Schemose: ištisinė linija – virvė priekyje, punktyrinė – eina užpakalyje; žalia rodyklė – darbinio galo judėjimas. Treniruokitės iki automatizmo: rankos turi rišti mazgus tamsoje ir šaltyje.

15.1. Virvė krepšyje

- **Parakordas 4 mm, 10–15 m** – aukso standartas: atlaiko ~250 kg trūkimo apkrovą (naujas, be mazgų; žmogaus nusileidimui ar saugai parakordas NĖRA skirtas), o iš šerdies galima išimti 7 plonas gijas (žvejybai, siuvimui, spąstams).
- Saugokite virvę nuo: aštrių briaunų (pakiškite audinį), trinties į akmenis, ugnies. Šlapia ir sumazgyta virvė praranda iki 30–50 % savo tvirtumo.
- Sintetinės virvės galus apdeginkite žiebtuvėliu, kad jie nesiardytų.
- Terminai: **pagrindinis galas** – ilgoji virvės dalis (ta, kuri laiko apkrovą); **darbinis galas** – tas, kuriuo mezgate mazgą.

15.2. Šeši pagrindiniai mazgai

1. Aštunkė – stabdomasis mazgas ir patikima kilpa



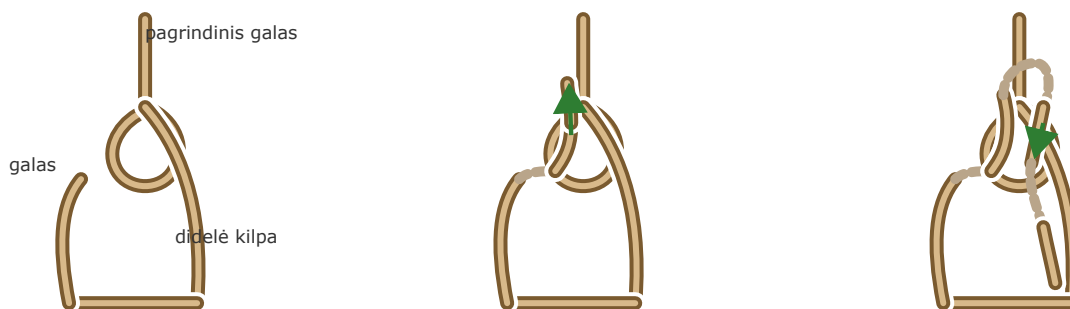
15.1 pav., 1 žingsnis. Kilpa: galas iš viršaus per pagrindinį

2 žingsnis. Galas UŽ pagrindinio galo ir į viršų

3 žingsnis. Pro kilpą žemyn – aštunkė baigta

Kam skirtas: neleidžia virvės galui išslysti iš angos ar karabino; užrištas ant perlenktos virvės – patikima kilpa karabinui, kabliui, pakabinimui. Lengvai atrišamas net po didelės apkrovos. 15.1 pav.

2. Bulinas su apsauginiu mazgu – „mazgų karalius“: neužsiveržianti kilpa



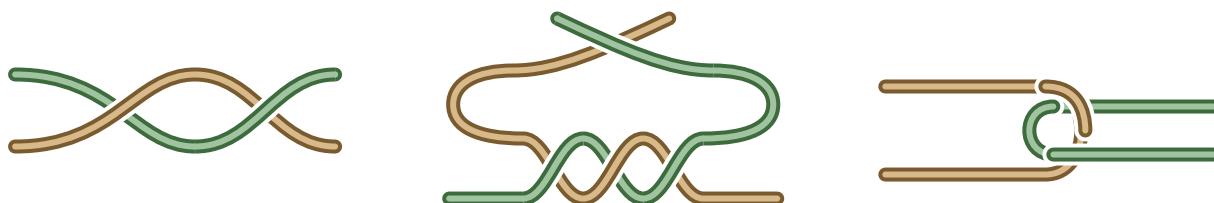
15.2 pav., 1 žingsnis. Maža kilpa ant pagrindinio; galas iš apačios

2 žingsnis. Galas iš apačios į VIRŠŲ pro mažą kilpą

3 žingsnis. Už pagrindinio galo ir atgal į kilpą – žemyn

Mnemofraze: „Triušis išlenda iš urvelio (mažos kilpos), apeina medį (pagrindinį galą) ir grįžta atgal į urvelį“. **Kam skirtas:** kilpą, kuri NEUŽSIVERŽIA veikiant apkrovai ir lengvai atišama po jos: apjuosti žmogų ištraukimui (šiuo atveju BŪTINA: iš pradžių standžiai užveržkite buliną, o tada laisvu galu užriškite apsauginį mazgą – paprastąjį, o geriau dvigubą paprastąjį – aplink gretimą kilpos atšaką prie pat bulino; uodega už jo turi būti ne trumpesnė kaip 10 cm. Be apsauginio mazgo bulinas nuo trūkčiojimų ir kintančios apkrovos gali atsirišti), priišti atotampas, suformuoti kilpą virvės gale. Patikra: patraukite už pagrindinio galo – kilpa neturi mažėti. 15.2 pav.

3. Rifo / tiesusis mazgas – sujungti dvi vienodo storio virves



15.3 pav., 1 žingsnis. Kairysis ant dešiniojo – pirmasis pusmazgis

2 žingsnis. Dešinysis ant kairiojo – antrasis pusmazgis viršuje

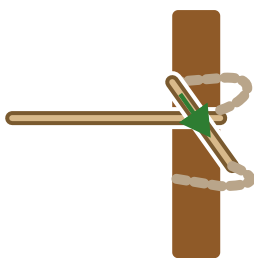
3 žingsnis. Baigta: dvi sukabintos kilpos

Taisyklė: „kairysis ant dešiniojo, tada dešinysis ant kairiojo“. Teisingas mazgas yra plokščias, kiekvienos virvės galai išeina toje pačioje pusėje. Jei galai kyšo kryžmai – tai „bobutės mazgas“, kuris slysta ir atsiriša. **Kam skirtas:** tvarsčiams, ryšuliams surišti, sujungti VIENODO storio virves. Nenaudoti gyvybei saugoti ir nevienodo storio virvėms sujungti. 15.3 pav.

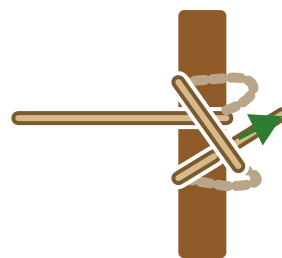
4. Išmetimo mazgas (mazgas prie stulpo)



15.4 pav., 1 žingsnis. Apvija: iš priekio į dešinę, už nugaros į kairę



2 žingsnis. Antroji apvija – įstrižai, kertant pirmąją



3 žingsnis. Galas pakišamas po savo paskutine apvija, užveržiama

Kam skirtas: bet kokio rėmo rišimo pradžia – stoginė, tentas, palapinės karkasas, katiliuko pakabinimas, pririšimas prie karties. Užrišamas ir atrišamas per kelias sekundes, tačiau laiko tik esant tolygiam nuolatiniam įtempimui: kintant apkrovai mazgas slysta – ant viršaus būtinai pridėkite pusštykį (žr. „Štykas“ žemiau). 15.4 pav.

5. Štykas – tvirtinimas esant dideliam tempimui, lengva atrišti

1. Apsukite virvę aplink atramą (medį, kuolą, žiedą) vieną pilną kartą – tai „apvija“, ji perima pagrindinę apkrovą.
2. Darbiniu galu padarykite **pusštykį**: apveskite jį aplink pagrindinį galą ir pakiškite po savo apvija (kaip mažą kilpą ant pagrindinio galo).
3. Padarykite antrą tokį patį pusštykį ta pačia kryptimi. Užveržkite, pritraukdami prie atramos.

Kam skirtas: tento įtempimui prie medžio, valtės pririšimui prie kuolo, buksyravimo virvei. Laiko esant dideliam tempimui ir lengvai atrišamas net po didelės apkrovos.

6. Templinis / reguliuojamas mazgas (angl. taut-line hitch)

1. Apveskite virvę aplink kuoliuką ir nukreipkite darbinį galą atgal palei pagrindinį galą.
2. Gautos kilpos viduje darbiniu galu padarykite dvi apvijas aplink pagrindinį galą (kuoliuko kryptimi).
3. Tada padarykite dar vieną apviją IŠORĖJE kilpos (rankų kryptimi), galą pakiškite po ja. Užveržkite.

Kam skirtas: mazgas ranka laisvai stumdomas virve ir patikimai laiko įtempimą – patogų reguliuoti tento atotampas be perrišimo.

Kaip išmokyti: užriškite kiekvieną mazgą 20 kartų pagal schemą, paskui 10 kartų užmerktomis akimis, vėliau – su pirštinėmis. Visiems šešioms mazgams prireiks vos 2–3 valandų – o įgūdis išliks visam gyvenimui.

15.3. Naudingi pritaikymai

- **Virvės įtempimas be didelių pastangų:** improvizuotas polispastas (2:1 jėgos santykis) – aštunkės kilpa virvės viduryje, darbinis galas per atramą ir atgal pro kilpą: traukiate dvigubą jėgą ir iškart užfiksuojaite dviem pusštykiais aplink įtemptą virvę (tento įtempimas, karkaso suveržimas).
- **Rėmų surišimas:** kryžminis surišimas – pradėti išmetimo mazgu ant vienos karties, 3–4 apvijios aplink sukryžiuotas kartis abiem įstrižainėmis, suveržti apvijomis tarp karčių, užbaigti išmetimo mazgu.
- **Sužeistojo transportavimas:** virviniai neštuvai – zigzagu išvedžiota virvė tarp dviejų karčių + drabužiai / antklodė viršuje (7.15 p.).
- **Laikymas:** stora virvė – į ritinį (buchlą) su perrišimu, parakordas – „grandine“ (nerta pynė, kuri išsipina vienu rankos judesiu).

16 SKYRIUS

Higiena ir sanitarija

Daugumoje karų iki XX amžiaus nuo infekcijų žūdavo daugiau žmonių nei nuo ginklų. Švarios rankos, saugus tualetas ir atliekų kontrolė yra išgyvenimo ginklai, o ne „komfortas“.

16.1. Rankos – pagrindinis infekcijos plitimo kelias

- Rankų plovimas yra privalomas: prieš valgant ir gaminant maistą, pasinaudojus tualetu, po kontakto su sužeistuoju, žalia mėsa, šiukšlėmis, gyvūnais.
- Ekonomiškas plovimas: 0,5 l vandens iš butelio su skylute kamštelyje + muilas = visavertis plovimas. Eiga: sudrėkinti → muiluoti 20 sekundžių (tarpupirščius, panages) → nuskalauti plona srovele.
- Nėra vandens: antiseptikas (70 %+ alkoholio) arba drėgnosios servetėlės; pelenų muilas (pelenai su riebalais – tai šarmas: ėsdinantis, todėl nelaikykite ilgai ant odos), medžio pelenai patys savaime – taip pat valymo priemonė.
- Nagus kirpkite trumpai – panagėse kaupiasi viskas, kas pavojingiausia.

16.2. Tualetas be vandentiekio

Bute (dingus elektrai, per blokuotę, kai negalima išeiti)

1. **Kibiras su dangčiu + tvirti maišai:** dvigubas maišas į klozetą (vandenį iš klozeto išsemti) arba į kibirą.
2. Po kiekvieno pasinaudojimo užberti: kačių kraikas, pjuvenos, pelenai, žemė arba apipurkšti chloro tirpalu – blokuoja kvapą ir atbaido muses.
3. Pripildytą iki 1/2–2/3 maišą užrišti, išnešti į numatytą vietą atokiau nuo gyvenamosios vietos ir vandens šaltinių (ne į bendrą konteinerį, jei šiukšlės neišvežamos!). Jei įmanoma, užkasti.
4. Atskiras surinkimas: šlapimas atskirai (buteliai plačiu kakleliu) – jis beveik sterilus, jį lengva išpilti toliau; kietosios atliekos atskirai – taip maišai bus lengvesni ir saugesni.

Lauke / stovykloje

- **Lauko tranšėja (išgriebimo duobė):** 50–70 cm gylis (giliau – blogai skyla, sekiau – išraus gyvūnai), **mažiausiai 60 m nuo vandens telkinių ir 30+ m nuo stovyklos**, pavėjinėje pusėje. Po kiekvieno karto – žemės arba pelenų sluoksnis. Likus 15 cm iki kraštų – visiškai užkasti, iškasti naują.
- Greitasis variantas „katės duobutė“: 15–20 cm duobutė vienam kartui, užkasti.

- Pasibaigus tualetiniam popieriui: varnalėšos / gysločiai (nedilginantys ir neblizgūs!), samanos, sniegas, lygūs akmenys, audinio skiautės su vėlesniu virinimu.
- Rankų plovimas – privaloma stotelė prie tualetų (butelis + muilas ant šakos).

16.3. Kūnas, drabužiai, indai

- **„Dušas“ su 2–3 litrais:** apsišluostymas dalimis karštu vandeniu su audinio skiaute + muilas; kritinės zonos kasdien: pažastys, tarpkojis, pėdos, veidas. Pilnas prausimasis – pakanka kartą per savaitę.
- **Pėdų priežiūra ir kasdienė apžiūra:** sausos kojines, talkas / krakmolą prakaitavimui mažinti. Šlapios šaltos kojos = „tranšėjinės pėdos“ rizika (tranšėjinė pėda vystosi net be minusinės temperatūros – pakanka žemesnės nei +15 °C): esant arti nulio ji galima jau po 12–14 valandų, paprastai – per 1–3 paras; toliau pūslių, opų, infekcija iki pat audinių praradimo. Šlapias kojines keiskite nedelsdami, su batais nemiegokite, pėdas nakčiai išdžiovinkite.
- Dantys: valyti privaloma (dantų skausmas krizės metu – katastrofa). Nėra pastos – soda, pelenai, sukramtyta ąžuolo / liepos šakelė „šepetėliu“.
- Skalbimas be skalbiklių: virinimas 15–20 min su ūkiniu muilu / soda; džiovinti saulėje (ultravioletas dezinfekuoja). Nuo utėlių: skalbimas 60 °C+ temperatūroje, siūlių lyginimas karštu lygintuvu, trumpas kirpimas.
- Indai: plauti iš karto (sudžiūvę likučiai – bakterijų židinyje), verdantis vanduo nuskalavimui; žygyje – smėlis ir pelenai kaip abrazyvas ir šarmas. Žalios mėsos pjaustymo lenta – visada atskira.

16.4. Atliekų ir gyvūnų kūnų naikinimas

- Organinės atliekos – į komposto duobę / užkasti; tai, kas dega, – deginti; konservų dėžutės – apdeginti ugnyje (sunaikina maisto likučius) ir suploti, užkasti atskirai.
- Šiukšlių sankaupos prie būsto = žiurkės ir musės = ligos. Šiukšlių surinkimo vieta – 30+ m nuo būsto ir 60+ m nuo vandens šaltinių.
- Nugaišę gyvūnai: neliesti plikomis rankomis. Užkasti 1+ m gylyje, toliau nuo vandens telkinių, rankas kruopščiai nuplauti. Galvijų ir naminių gyvulių, kritusių dėl neaiškos priežasties, maistui nenaudoti niekada. Nugaišusių laukinių paukščių (ypač kelių gretų) neliesti visai – paukščių gripas; pranešti veterinarijos tarnybai.

16.5. Ligų kontrolė grupėje

- Viduriuojantiems ar karščiuojantiems – atskiri indai, atskira miegamoji vieta, jei įmanoma, slaugo vienas asmuo (o ne visi paeiliui).
- Geriamasis vanduo – tik nukenksmintas, visiems, be išimčių „aš tik gurkšnelį iš upės“.
- Rehidracija – pagrindinis vaistas nuo viduriavimo (tirpalo receptas – 7.10 p.).
- Žaizdos, net smulkios – nuplauti, antiseptikas, sutvarstyti: lauko sąlygomis įbrėžimas infekuoja per parą.
- Protrūkis grupėje (keli ligoniai su vienodais simptomais per 1–2 dienas) – izoliavimo protokolas: 21.6 p.

16.6. Elgesys mirus žmogui

Ilgalaikėje krizėje taip nutinka, ir tam reikia būti pasiruošus – tiek praktiškai, tiek psichologiškai. Žuvusio žmogaus kūnas savaime nėra epidemijų šaltinis (išskyrus mirtį nuo choleros, šiltinės ar panašių infekcijų), tačiau reikalauja oraus ir saugaus elgesio.

1. **Vietos saugumas:** apšaudymų zonoje ar užminuotoje vietovėje kūnas gali būti jaukas pakartotiniam smūgiui arba užminuotas (5.6 p.). Neskubėkite.
2. **Dokumentavimas:** nufotografuokite (veidą, ypatingas žymes, drabužius, vietą), užsirašykite datą, laiką, aplinkybes, rastus dokumentus, liudininkus. Tai kritiškai svarbu artimiesiems, draudimo ir teisiniams klausimams bei paieškai.
3. **Dokumentai ir daiktai** – atskirai į pasirašytą maišelį; nepalikite ant kūno, bet ir nepasisavinkite.
4. **Laikinas išsaugojimas:** šaltyje (rūsyje, pavėsyje), kūną uždengti audeklu / plėvele, izoliuoti nuo gyvūnų. Pirštinės bet kokio kontakto metu, kruopštus rankų plovimas.
5. **Laidojimas tik tuo atveju, jei kūno evakuacija neįmanoma savaitėmis:**
sanitarinės laidojimo taisyklės: gylis 1,5+ m (kapo dugnas – bent 1,2–1,5 m virš gruntinių vandenų lygio; nelaidokite žemumose ir ten, kur duobėje sunkiasi vanduo), mažiausiai 200 m nuo šulinių, gręžinių, šaltinių, upių ir ežerų; jei tai neįmanoma – kuo toliau nuo vandens, žemiau šulinio pagal šlaitą ir toliau nuo gyvenamųjų vietų, pažymėkite vietą (lentelė su vardu / aprašymu ir data), užsirašykite koordinatas / orientyrus ir pasitaikius pirmai progai praneškite policijai

(112, Ukrainoje 102) arba gelbėjimo tarnybai (PAGD / Ukrainoje DSNS) – kūnai vėliau bus ekshumuoti tinkamam palaidojimui.

6. **Artimieji ir vaikai:** vaikams sakykite tiesą trumpai ir sąžiningai („jis mirė, tai ne dėl tavęs, mes kartu“); nepalikite netektį patyrusio žmogaus vieno pirmosiomis dienomis (21.5 p.).

17 SKYRIUS

Saugumas, dokumentai, pinigai, bendruomenė

Užsitęsusios krizės metu grėsme tampa ne tik aplinkybės, bet ir nevilties apimti žmonės. Jūsų strategija: būti nepastebimiems, atsargiems ir – svarbiausia – ne vieniems.

17.1. Pilkojo žmogaus taktika

- Nedemonstruokite išteklių: maistas, ekipuotė, generatorius (garsas!), šviesa languose (tankios užuolaidos), gaminamo maisto kvapas – visa tai yra „reklama“.
- Drabužiai nepastebimi, be karinio stiliaus (kovos veiksmų zonoje civilių išvaizda – tai saugumas) ir be vertybių demonstravimo.
- Apie savo atsargas pasakokite tik tiems, su kuo esate pasirengę dalytis. Vaikams paaiškinkite be gąsdinimų: „mūsų reikalai – ne svetimiems“.
- Dokumentai ir grynėji – padalykite: dalis prie savęs, dalis paslėpta namuose, dalis evakuaciniame krepšyje. Piniginė „atidavimui“ su nedidele suma – apiplėšimo atvejui.
- „Pilkasis žmogus“ internete – lygiai taip pat: jokių atsargų, slėptuvių nuotraukų, smūgių pasekmių su geografinėmis žymomis (18 skyrius).

17.2. Žmonių vertinimas ir konfliktų deeskalavimas

- Pagrindinė taisyklė: **išvengti konflikto visada pigiau, nei jį laimėti**. Atiduoti daiktus – ne pralaimėjimas, jei visi liko sveiki.
- Distancija: nepažįstamieji – ne arčiau kaip 2–3 m, ypač jei jų daugiau. Prašo „prieiti padėti“ tuščioje vietoje – padėkite nesiartindami arba šaukitės kitų žmonių.
- Pavojaus signalai: žmonės, kurie išsiskiria jus apsupdami; žvilgsniai į jūsų rankas ir krepšį; „atsitiktiniai“ prisilietimai; atkaklus distancijos trumpinimas po prašymo sustoti.
- Konfliktų deeskalavimas: ramus žemas balsas, rankos matomos, jokių įžeidinėjimų, siūlymas „išsiskirstyti kiekvienam į savo pusę“. Tvirtumas be agresijos.
- Patikros punktuose ir per patikrinimus: rankos matomos, jokių staigių judesių, dokumentus traukite lėtai, įspėdami žodžiais. Nesiginčykite, nefotografuokite. Telefoną gali patikrinti – kas jame turi ir ko neturi būti, žr. 18 skyrių.
- **Karo padėtis, komendanto valanda ir patikros punktai**: valandos kiekviename regione skiriasi (užnugaryje paprastai 00:00–05:00 arba 01:00–05:00, pafrontėje – ilgesnė; grafikas keičiamas valdžios nurodymais, tikrinkite aktualią informaciją) – žinokite jas ir neišeikite be kraštutinio reikalo: naktį gatvėje jūs esate arba

pažeidėjas, arba taikiny. Vyrams nuo 18 iki 60 metų – karo prievolės dokumentas (popierinis arba elektroninis, pvz., „Reserve+“) visada su savimi: tikrinama patikros punktuose ir transporte. Judėjimas komendanto valandos metu – tik su leidimu; skubios pagalbos atveju kvieskite greitąją ar gelbėtojus (112, Ukrainoje 103/101), o ne važiuokite patys.

17.3. Namai ir grupė

- Namų įtvirtinimas: papildomi skląščiai, atrama po durų rankena, „triukšmo“ kliūtys (skardinės ant virvutės) prieigose, sutarti signalai su kaimynais (beldimas į sieną).
- Niekada neatidarykite „tarnybų atstovams“ be patikrinimo – krizės metu taip veikia marodieriai. Pokalbis per duris, patikrinimas per kaimynus.
- Budėjimas grupėje: naktį kas nors vienas nemiega (po 2–3 valandas), ypač pirmosiomis chaoso savaitėmis.
- Atsarginis planas: pasitraukimo iš namų maršrutas (2 variantai), dalies atsargų slėptuvė už namų ribų (pas giminaičius, garaže, užkasta).
- **Ginkluotas užpuolimas prieš būstą** (po karo ginklų apyvartoje bus daugiau): neatidaryti, surinkti visus kambaryje su tvirtomis durimis ir be langų į užpuolikų pusę, atsigulti žemiau langų lygio (kulkos perskrodžia duris ir sienas), kviesti policiją (112 / 102), kelti triukšmą visame name – kaimynai ir liudininkai atbaido geriau nei „herojiškumas“. Neikite į lauką „išsiaiškinti“ ir nesileiskite į derybas per duris ilgiau, nei būtina.

17.4. Dokumentai ir grynietis krizės metu

- Pilnas dokumentų kopijų komplektas – 3 vietose: lagamine, slėptuvėje, pas giminaičius / debesyje. Dokumentų nuotraukos – kiekvieno suaugusiojo telefone.
- Grynietis smulkiais kupiūromis svarbesni už korteles: bankomatai ir terminalai nustoja veikti pirmieji (o kibernetinė ataka gali „išjungti“ banką kelioms dienoms – 18 skyrius). Išskirstyti per kelias vietas; dalis – eurai / doleriai.
- Krizės valiutos (barteris) užsitęsusiame krizėje: degalai, elementai (baterijos), vaistai (nuskausminamieji, antibiotikai), degtukai / žiebtuvėliai, druska, cukrus, kava, cigaretės, alkoholis, žvakės, higienos priemonės. Nedidelės mainų atsargos yra vertingesnės už auksą.
- Skolas ir susitarimus fiksuokite raštu net su kaimynais – streso metu atmintis klaidina, o konfliktai brangiai kainuoja.

- **Apgadintas būstas:** prieš tvarkant – visko nuotraukos ir vaizdo įrašai (kiekvienas kambarys, langai, stogas, buitinė technika, data kadre), iškviešti gelbėtojus (DSNS / PAGD) arba policiją aktui surašyti, saugoti remonto kvitus. Be to nebus kompensacijos (valstybinių programų, tokių kaip „єВідновлення“) ir draudimo išmokų. Būsto dokumentai – kopijų rinkinyje.

17.5. Bendruomenės svarba – pagrindinis resursas

- Susipažinkite su kaimynais DABAR. Laiptinės / gatvės sąrašas: kas yra medikas, pas ką yra automobilis, generatorius, gręžinys, kas yra vienišas ir kam reikia pagalbos.
- Vaidmenų pasiskirstymas name / kvartale: vanduo, medicinos punktas, informacija (radijas), vaikų priežiūra, budėjimas.
- Bendri ištekliai efektyvesni: viena lauko virtuvė 5 šeimoms sunaudoja 2–3 kartus mažiau malkų nei penki atskiri laužai; bendras budėjimas leidžia visiems išsimiegoti.
- Padėkite pažeidžiamiesiems (senyviems, vienišoms motinoms) – tai ne tik etika: stipri bendruomenė = jūsų saugumas, o patikimo žmogaus reputacija krizės metu yra kapitalas.
- Informacinė higiena: panika plinta greičiau už gaisrą. Tikrinkite gandus per oficialų radiją, neplatinkite nepatikrintos informacijos, fiksuokite svarbių naujienų laiką ir šaltinį.

17.6. Evakuacijos kriterijai: kada išvykti, o kada pasilikti

Pasilikti namuose, jei	Evakuotis, jei
Būstas sveikas, rajonas santykinai saugus	Oficialus nurodymas evakuotis (patikrintas per du šaltinius!)
Yra vandens, maisto, vaistų atsargų savaitėms	Kovos artėja, būstas apgadintas, rajone „medžioja“ dronai
Kelias pavojingesnis už namus (kelių apšaudymai, FPV dronai trasose)	Žiemą nėra vandens / šilumos ir nėra jų atkūrimo perspektyvų
Yra ligonių, kurių negalima transportuoti	Kažkam reikalinga medicinos pagalba, kurios čia gauti neįmanoma

- Išvykite šviesiuoju paros metu, patikrintais maršrutais, su pilnu baku (visada laikykite baką užpildytą bent iki pusės!), su maistu / vandeniu / šiltais daiktais

salone, ne bagažinėje. Išsamiai – 26 skyrius.

- Kelių pažįstamų automobilių kolona saugesnė už pavienį automobilį.
- Pėsčiomis: 15–25 km per dieną su nešuliu – realus suaugusiojo tempas; vaikai – perpus mažiau. Nakvynes planuokite iš anksto.
- Paliekant namus: užsukti dujas / vandenį, išjungti elektrą, pasiimti dokumentus ir vertybes, palikti raštelį sutartiems artimiesiems sutartoje vietoje.

17.7. Dingusiųjų paieška ir šeimos susijungimas

- Pirmas žingsnis visada – kontaktinis asmuo-tarpininkas (1.5 p.): visi praneša jam, kur yra. Dauguma „dingusiųjų“ taip surandami per parą.
- Jei nerandami: pareiškimas policijai (112, Ukrainoje 102) – dingimas registruojamas iš karto, be jokių „trijų parų“; Raudonojo Kryžiaus paieškos tarnyba, Nacionalinis informacijos biuras ir Koordinacinis štabas elgesiui su karo belaisviais (belaisvės / okupacijos atveju; štabe susikurkite paskyrą ir atnaujinkite kreipimosi duomenis); rajono ligoninės ir morgai; perkeltųjų asmenų priėmimo punktai.
- Iš anksto paruoškite kiekvienam šeimos nariui: naują nuotrauką, ypatingas žymes, kraujo grupę, dokumento kopiją – aplankas „paieška“ lagamine. Vaikams – kortelė su duomenimis kišenėje (22.1 p.).
- Užsirašykite kiekvieną kontaktą su tarnybomis: data, vardas, kreipimosi numeris. Tai viską pagreitina kelis kartus.

17.8. Prekyba žmonėmis, asmeninis saugumas kelyje, elgesys sulaikymo / filtravimo metu

Krizė ir perkėlimas – laikas, kai medžiojami žmonės: prisidengiant „savanoriais“, „darbdaviais“, „nemokamu būstu“. Aukomis tampa ir moterys su vaikais užsienyje, ir vyrai, ieškantys darbo. Nacionalinės kovos su prekyba žmonėmis karštosios linijos taisyklės (Ukrainoje **527** iš mobiliojo, **0 800 107 527** iš stacionariojo / mobiliojo, kasdien 7:00–22:00, nemokamai; ES / Lietuvoje – bendrasis pagalbos numeris **112**, kovos su prekyba žmonėmis centrai, TMO (IOM) atstovybės ir konsulatai):

- **Pasas – tik jūsų rankose.** Rodykite tik oficialiems asmenims (pasienio pareigūnams, policijai); niekada nepalikite „užstatui“, „registracijai“, „iforminimui“. Atėmė jėga – nedelsdami kreipkitės į konsulatą ir šalies policiją.

- Nesėskite į nepažįstamųjų automobilius ir nevažiuokite su neoficialiais vežėjais; nufotografuokite automobilio numerį ir nusiųskite artimiesiems kartu su maršrutu ir laiku. Registruokitės oficialiuose priėmimo punktuose, o ne pagal skelbimus.
- Per daug viliojantis pasiūlymas (darbas be dokumentų, būstas „už ačiū“, „paimsime vaiką kelioms dienoms, kol įsikursite“) – tai spąstai. Nepriimkite sprendimų, kai esate išsekę arba jus skubina: skirkite sau naktį apmąstymams, pasitarkite su karštąja linija.
- Neimkite svetimų siuntinių „perduoti“ ir niekam neatiduokite telefono. Susitarkite su artimaisiais dėl reguliaraus susisiekiimo: „kasdien 20:00 val. – žinutė, kur esu“.
- Vaikams – kortelė su kontaktais ir taisyklė „niekur ir su niekuo be mamos“; stotyse bei priėmimo punktuose vaikas – visada matymo lauke.
- **Smurtas artimoje aplinkoje ar iš „būsto šeimininkų“ pusės** krizės metu dažnėja: pagalbos linijos (Ukrainoje 1547 visą parą, „La Strada“ 116 123; ES / Lietuvoje – 112, pagalbos nukentėjusiems nuo nusikalstamų veikų linija 116 006, specializuotos pagalbos centrai). Tai ne „šeimos reikalas“, tai grėsmė gyvybei.

Elgesys sulaikymo / filtravimo metu (patikros punktai, filtravimas, nelaisvė)

- Ramybė ir paklusnumas: nesiginčyti, nebėgti, nesipriešinti, nejuokauti; rankos matomos. Herojiškumas čia neišgelbės.
- Pirmosios 45 sulaikymo minutės – pavojingiausios: visi įsitempę ir veikia impulsyviai. Vykdykite komandas, judėkite lėtai, nežiūrėkite į akis – tiesus žvilgsnis vertinamas kaip iššūkis.
- Atsakyti trumpai ir tiesą į akivaizdžius klausimus (vardas, iš kur, kur vykstate); apie artimuosius ginkluotosiose pajėgose, savanorystę, pažiūras – tylėti; nieko nepasirašyti neperskaičius, „prisipažinimų“ neduoti.
- Įsidėmėkite: datą, vietą, vardus ir požymius, automobilių numerius, kur jus veža – tai išgelbės jus ir padės kitiems. Prašykite pranešti artimiesiems ir Raudonajam Kryžiui; artimieji – nedelsdami pareiškimą policijai (112 / 102), Nacionaliniam informacijos biurui ir Žmogaus teisių kontrolieriui.
- Išlaikykite orumą ir režimą (miegas, judėjimas, vanduo, bet kokia rutina) – tai pagrindinė atrama ilgalaikėje izoliacijoje.

18 SKYRIUS

Skaitmeninės grėsmės ir informacinė higiena

Ateinantį dešimtmetį krizė ateis ir per ekraną: nuo kibernetinės atakos „nulūžęs“ bankas, meluojantis navigatorius, sūnaus balsas ragelyje, prašantis pinigų, nors tai visai ne jūsų sūnus, „evakuacijos įsakymas“ iš netikro kanalo. Apsauga paprasta ir beveik nieko nekainuoja – jei pasiruošite jai iš anksto.

18.1. Skaitmeninių paslaugų dingimas: bankai, dokumentai, ryšys

- **Scenarijus:** kibernetinė ataka arba smūgis duomenų centrui – ir 1–5 dienas neveikia bankų programėlės, kortelių terminalai, bankomatai, valstybinės e. paslaugos (pvz., „Diia“), elektroninės eilės, bilietai. Tai jau vyko ir pasikartos vėl.
- **Grynieji pinigai:** smulkiais kupiūromis 2–4 gyvenimo savaitėms, padalyti keliose vietose (17.4 p.). Dalis – eurai / doleriai valiutos keitimo atvejui.
- **Popieriniai dokumentai ir popierinės kopijos:** elektroninės programėlės nepakeičia paso, kai nėra ryšio. Visų dokumentų popierinės kopijos – atspausdintos, įmautėje, evakuacijos krepšyje; skaitmeniniai skenai – USB atmintinėje ir debesyje.
- **Popierinis sąrašas:** telefonų numeriai, adresai, gydytojai, draudimo polisų ir sąskaitų numeriai, slaptažodžiai prie kritinių paslaugų (užklijuotame voke slėptuvėje).
- **Kopijos neprisijungus prie interneto:** regiono žemėlapių neinternetinėse programėlėse („Organic Maps“, „maps.me“) ir popierinis žemėlapis; šis vadovas – atspausdintas ant popieriaus; audioknygos / žaidimai vaikams – iš anksto atsisųsti, o ne transliuojami tinkle.
- **Informacija be tinklo:** radijo imtuvas su elementais (baterijomis) lieka vieninteliu kanalu, kai dinga internetas. Dažniai – užrašyti ant popieriaus (14.4 p.).

18.2. GPS slopinimas ir klastojimas

- GPS signalo slopinimas (signalas nėra) ir **GPS klastojimas (angl. spoofing)** (duomenų pakeitimas: telefonas įtikinamai rodo jus jūroje arba už 300 km) – masinis reiškinys šalia karinių objektų, kovos veiksmų zonoje, o kartais ir didžiuosiuose miestuose. Pasekmė: navigatorius veda „į niekur“, taksi ir pristatymo tarnybos „dingsta“, laikrodžiai ir automobilių navigatoriai išsiderina.
- Požymiai: taškas „šokinėja“, ėjimo pėsčiomis greitis rodomas 500 km/h, maršrutas brėžiamas per vandenį. Sprendimas: kompasas + popierinis žemėlapis + kelio ženklai (13 skyrius); nepasitikėkite navigatoriumi, kuris prieštarauja tam, ką matote savo akimis.

- Evakuacijos metu (26 skyrius) iš anksto išsirašykite maršrutą žodžiais: „iki sankryžos už tilto, kairėn į kelią N-08, 12 km iki kaimo...“.

18.3. Giluminės klastotės (deepfake), balso klonai ir sukčiavimas krizės metu

- **Balso klonas:** pakanka kelių sekundžių garso įrašo iš socialinių tinklų, kad „jūsų vaikas“ paskambintų iš nepažįstamo numerio: „Mama, patekau į bėdą, skubiai pervesk pinigų, niekam nesakyk“. Kiti variantai: „policija / ligoninė / savanoriai“ su įtikinamomis detalėmis, paimtomis iš jūsų pačių socialinių tinklų.
- **Apsauga Nr. 1 – šeimos slaptažodis (šeimos kodinis žodis).** Susitarkite DABAR dėl žodžio ar klausimo, kurį žino tik šeima (išgalvota frazė, pavyzdžiui, „mėlynas mandarinas“ – ne faktas, kurį galima rasti socialiniuose tinkluose ar atspėti). Bet koks skambutis „apie bėdą“ tikrinamas šiuo slaptažodžiu; jei nepasako – perskambinkite žinomą numeriu. Šią taisyklę privalo žinoti ir vaikai, ir senjorai.
- **Pauzės taisyklė:** bet koks prašymas pervesti pinigus „skubiai ir niekam nesakant“ – visada yra sukčiavimo požymis. Skubotumas yra spaudimo įrankis.
- **Netikri savanoriai ir „išmokos“:** nuorodos „gaukite kompensaciją / paramą, suveskite kortelės duomenis“ – ištuština sąskaitą. Išmokos tvarkomos tik per oficialias programėles ir svetaines, kurias atidarote patys, o ne pagal nuorodas pranešimuose.
- **Vaizdo įrašas su „prezidentu / meru“**, raginančiu pasiduoti ar evakuotis, – klasikinė giluminė klastotė (deepfake) pirmosiomis puolimo dienomis. Tikrinimas – žemiau.

18.4. Dviejų šaltinių taisyklė (2 šaltinių taisyklė): kaip tikrinti įsakymus ir naujienas

1. Bet koks svarbus pranešimas (evakuacija, „koridorius“, radiacinis pavojus, taisyklių pasikeitimas) turi būti patvirtintas **dviem nepriklausomais oficialiais kanalais**: pavyzdžiui, nacionalinis radijas + oficialus regiono administracijos, gelbėtojų ar policijos kanalas. Vienas kanalas gali būti nulaužtas.
2. Savo regiono oficialių šaltinių sąrašą sudarykite DABAR ir užsirašykite ant popieriaus (C priedas): radijo dažniai, oficialių kanalų pavadinimai, svetainės, karštųjų linijų telefonai. Krizės metu jų ieškoti bus per vėlu.

3. Dezinformacijos ir klastotės požymiai: raginimas „skubiai platinti visiems“; nėra datos ir šaltinio; emocijos vietoj faktų; „slapta informacija iš pažįstamo kariškio“; nuoroda į nežinomą svetainę; vaizdo įrašas su keista mimika ar įtartinu garsu.
4. Neplatinkite nepatikrintos informacijos net „dėl visa ko“ – panika eilėse ir keliuose žudo. Užfiksuokite svarbių naujienų laiką ir šaltinį.
5. Dingo viskas (radijas, ryšys, elektra): veikite pagal šeimos planą (1.5 p.) ir šią knygą, o ne pagal gaudus.

18.5. OPSEC: ko niekada neviešinti

Ko neviešinti	Priežastis
Smūgių pasekmių nuotraukos / vaizdo įrašai su vieta ir laiku, „kur pataikė“	Priešas vertina pataikymus ir koreguoja kitą smūgį. Jei kadre matoma oro gynyba, kariškiai, technika ar karinis objektas – baudžiamoji atsakomybė (Ukrainoje BK 114-2 str., 5–8 metai kalėjimo, esant sunkioms pasekmėms iki 12); saugumo tarnybos tokias publikacijas traktuoja kaip ugnies koregavimą. Laukite oficialaus pranešimo
Oro gynybos darbas, karinės technikos judėjimas, patikros punktai, dislokacijos vietos	Ta pati priežastis
Slėptuvių adresai, vandens / pagalbos dalijimo punktai, eilės	Žmonių susibūrimai – dronų atakų ir smūgių taikiny (4 skyrius)
Savo atsargos, generatorius, ginklai, „mes išvykome, namas tuščias“	Marodieriai skaito socialinius tinklus (17.1 p.)
Vaikai su vardais, mokykla, tvarkaraščiu	Medžiaga sukčiams ir pagrobėjams

Geografinės žymos (metaduomenys) nuotraukose – išjunkite kameros nustatymuose visam laikui.

18.6. Telefono paruošimas patikros punktam («švarus» telefonas) ir okupacijos zonoje

- Priešo patikros punktuose ir „filtravimo“ metu telefonas tikrinamas: susirašinėjimams, nuotraukoms, prenumeratoms, kontaktams, ištrinti failai (jie atkuriami). „Netinkamų“ prenumeratų ar nuotraukų turėjimas kainuoja laisvę ar gyvybę.

- **«Švarus» telefonas išvykimui:** visko atsarginę kopiją – į debesį / pas giminaičius iš anksto; įrenginyje palikti buitinius susirašinėjimus, šeimos nuotraukas, kelias neutralias programėles. Trynimas – vėliau užpildant atmintį (įrašant ilgą vaizdo įrašą) arba atkuriant gamyklinius parametrus – tačiau ne vėliau kaip prieš 1–2 savaites iki išvykimo (geriausia prieš mėnesį) ir po to telefoną „apgyvendinant“: gražinti senas neutralias nuotraukas bei vaizdo įrašus, buitinius susirašinėjimus, įprastas programėles ir prenumeratas. Tiek šviežias gamyklinių parametrų atkūrimas, tiek tuščias telefonas kelia įtarimą. Patikimiau valyti palaipsniui, kas vakarą po truputį, ir iškart pildyti neutraliu turiniu.
- Išėiti iš jautrių kanalų ir grupių, pašalinti kariškių ir savanorių kontaktus (su prierašais „kariuomenė“, „teritorinė gynyba“ ir pan.), išjungti sinchronizavimą, kuris atkurtų ištrintus failus.
- Nemeluoti apie antro telefono turėjimą – jo ieškoma. Geriau vienas «švarus», nei du.
- Slaptažodžiai ir biometrija: prie patikros reikalaujama atrakinti; ruoškitės, kad telefonas bus atrakintas. Paslaptys turi būti ne jame, o galvoje ir saugioje vietoje.
- Savų pajėgų patikros punktai: telefoną taip pat gali patikrinti (ieškant diversantų) – toks „sterilumas“ čia nereikalingas, tačiau karinės technikos ir pozicijų nuotraukų taip pat neturite turėti.

18.7. Ryšys be interneto (rezervinis ryšys)

- Radijo stotelės PMR446 (14.4 p.) – šeima ir kaimynai, sutartas kanalas ir valandos; be vardų ir adresų eterįje.
- Akytieji (Mesh) susirašinėjimo tinklai („Bridgefy“, „Briar“) veikia per „Bluetooth“ tarp telefonų 10–30 m atstumu patalpose (iki 100 m atviroje erdvėje) – kiemui ir eilei, ne miestui.
- Nacionalinis tarptinklinis ryšys ir palydovinis SOS – 14.4 p. Antra kito operatoriaus SIM kortelė (arba eSIM) – pigus draudimas.
- Patikimiausia – išankstiniai susitarimai: susitikimo vietos, rašteliai sutartose vietose, išėjimo į eterį laikas (1.5 p., 14.4 p.).

18.8. Saulės audra arba elektromagnetinis impulsas: Faradėjaus narvelis nuo EMP

Retas, bet realus ateinančio dešimtmečio scenarijus: galinga geomagnetinė audra arba dideliame aukštyje įvykdytas branduolinis sprogimas savaitėms išveda iš rikiuotės elektros tinklus ir dalį elektronikos. Pasiruošimas kainuoja centus: atsarginis radijo imtuvas, senas mygtukinis telefonas, žibintuvėlis, USB atmintinė su dokumentais – metalinėje dėžutėje (skardinė dėžutė su dangteliu, sausainių dėžutė), viduje apvynioti kartonu, kad nesiliestų prie metalo; dangtelis turi sandariai priglusti metalu prie metalo visu perimetru – kitaip toks Faradėjaus narvelis nuo EMP neapsaugos nuo impulso. Popierinės kopijos visko, kas svarbu, – jau šios knygos taisyklė. Kiti veiksmai – kaip ir ilgo elektros dingimo metu (20 skyrius).

19 SKYRIUS

Gamtinės ir technogeninės katastrofos

Potvynis, audra, žemės drebėjimas, miško gaisras, anomalai kaitra ar speigas, užtvankos griūtis – kiekviena nelaimė turi savo „braižą“ ir savo lemtingas klaidas. Ateinančio dešimtmečio klimatas daro jas dažnesnes ir stipresnes: karštis virš 40 °C, sausros pietuose, liūtys kalnuose, gaisrai užminuotuose miškuose.

19.1. Potvynis

Grėsmė artėja

- ☐ Vertybės, dokumentai, vaistai – į viršutinius aukštus / pastogę
- ☐ Įkrauti visus prietaisus, pripildyti geriamojo vandens talpas (potvynis = užteršti šaltiniai savaitėms!)
- ☐ Elektrą išjungti automatinio jungiklio, dujas užsukti, dujų balionus pakelti į viršų
- ☐ Paruošti plūduriuojančias priemones: tuščios kanistros, plastikiniai buteliai pagalvės užvalkalė – improvizuota gelbėjimosi priemonė
- ☐ Naminį gyvulį atrišti ir išginti į aukštumą

Vanduo pakilo

- **Pagrindinė taisyklė: neikite į tekančią vandenį.** Jau 15 cm greitai tekančio vandens srovės gali pargriauti suaugusį žmogų; 30 cm srovė nusineša lengvąjį automobilį, 60 cm – visureigį ar pikapą.
- Gelbėjate žmogų, kurį neša srovė: patys į vandenį neikite išvis – srovė nuneš ir jus. Meskite virvę, ištieskite lazda, plaukite valtimi.
- Nevažiuokite per apsemtus kelio ruožus: po vandeniu nesimato išplautos kelio dangos ir atvirų šulinių. „Apsisuk – nenuskęsi“ – gelbėtojų taisyklė.
- Automobilis užgeso kylančiame vandenyje: palikite jį, lipkite ant stogo / į aukštumą. Gyvybė brangesnė.
- **Išsigelbėjimas iš skęstančio automobilio (automobilis krenta į vandenį / yra nuneštas):** pirmąsias 30–60 sekundžių, kol jis laikosi paviršiuje: **diržas – langas – vaikai – išeiti** (atsisegti saugos diržą, nuleisti šoninį stiklą dar prieš panardinant elektros sistemą, pirmuosius išstumti vaikus, išlipti per langą ant stogo). Durys vandenyje neatsidarys, kol salonas nebus pilnas vandens. Stiklas nenusileidžia – išdaužti šoninį (ne priekinį!) stiklą metalinio daikto kampu, atlošo galvos atrama, raktu – trenkiant į lango kampą. Saugos diržų pjaustiklis su stiklo dūžikliais automobilio durelėse kainuoja centus.

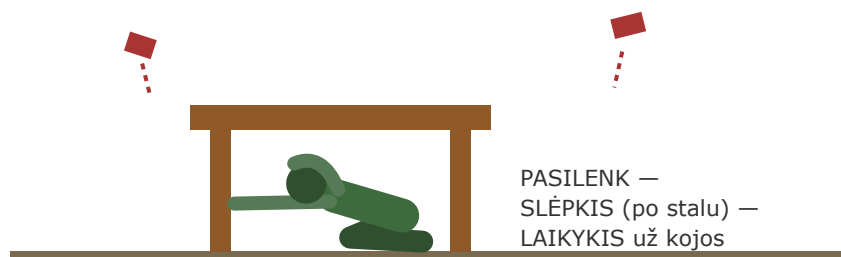
- Atsidūrėte vandenyje: kojomis į priekį pasroviui (kojos amortizuoja smūgius į kliūtis), kampu irkitės link kranto, griebkitės už medžių. Prie elektros stulpų neplaukite – laidai gali būti su įtampa.
- Ant stogo / medyje: signalizuokite ryškiu audiniu, žibintuvėliu; prisiriškite, jei teks laukti ilgai.

Vandeniui nuslūgus

- Į namą – tik po patikrinimo: įtrūkimai, dujų kvapas, elektra išjungta (vanduo + elektros instaliacija = mirtis).
- VISAS vanduo iš šulinių ir vandentiekio – užterštas: tik virinimas / nukenksminimas savaitėmis, iki oficialaus patvirtinimo, kad švaru. Po potvynių kovos veiksmų zonoje – dar ir vandens atneštos minos (5.6 p.).
- Maisto produktai, kuriuos palietė potvynio vanduo (net uždaruose stiklainiuose ar surūdijusiose skardinėse), – išmesti. Konservus sveikose skardinėse – nuplauti su chloru.
- Džiovinimas: pelėsis atsiranda per 24–48 val. – atverkite viską, išneškite šlapius daiktus, plaukite sienas chloro tirpalu.

19.2. Žemės drebėjimas

Požeminių smūgių metu (patalpoje)



19.1 pav. „Pasilenk – slėpkis – laikykis“: tarptautinis veiksmų standartas požeminių smūgių metu

- NEBĖKITE laiptais smūgių metu (laiptinės griūva pirmosios) ir nešokite pro langus. Dauguma traumų patiriama nuo krentančių daiktų ir stiklo šukių, o ne nuo pastato griūties.
- Nėra stalo – prie vidinės kapitalinės sienos / į kampą, tupomis, galvą uždengti rankomis, toliau nuo langų, spintų, šviestuvų.
- Lovoje – likite, užsidenkite galvą pagalve (jei virš lovos nėra sunkių lentynų).

- Lauke – į atvirą vietą, tolyn nuo pastatų, stulpų, elektros laidų. Automobilyje – sustoti atviroje vietoje, likti viduje; ne po tiltais, viadukais ir elektros perdavimo linijomis, toliau nuo balkonų, karnizų ir medžių.

Po smūgių

- Laukite pakartotinių smūgių (aferšokų) – jie pribaigia apgadintus pastatus. Apgadintą namą palikti, negrįžti pasiimti daiktų.
- Patikrinkite dujas (pajutus kvapą – nejungti šviesos, atidaryti langus, išeiti), apžiūrėkite žmones, padėkite kaimynams (3.5 skyrius – griūtys).
- Avalynė! Visur šukės. Liftais nesinaudoti kelias dienas.

19.3. Audros, škvalai, viesulai, kruša, žaibas

- **Kruša** (šiltėjant klimatui – vis dažniau vištos kiaušinio dydžio): po tvirtu stogu, automobilis – po stogine / tiltu, ne po medžiais ir ne atviroje vietoje; lauke – kuprinę / striukę ant galvos. Apgadintas stogas – nedelsiant uždengti plėvele (24.2 p.).
- Iš anksto: pašalinti / pritvirtinti viską kieme ir balkone (kiekvienas daiktas tampa sviediniu); automobilis – toliau nuo medžių. Langai: apsauginė plėvelė arba langinės / skydai iš faneros ar OSB plokščių; lipni juosta – net tankiu tinkleliu – nuo uraganinio vėjo ir krušos stiklo neapsaugo ir gali formuoti didesnes šukes (dėl sprogo bangos – žr. 2.6 p.).
- Audros metu: vidinis apatinio aukšto kambarys / rūsys, toliau nuo langų. NEIŠEIKITE į „audros akį“ – 10–30 min štilis, po to vėjas trenkia iš priešingos pusės.
- Atviroje vietovėje kilus viesului: nebėgti nuo jo tiesia linija, judėti statmenai jo trajektorijai; atsigulti į griovį / kiuvetą, užsidengti galvą. Nesislėpti po tiltais (aerodinaminis vamzdis) ir automobiliuose / vagonėliuose.
- Perkūnija ir žaibas: išgirdote perkūniją – nedelsdami eikite į slėptuvę (kapitalinis pastatas arba automobilis metaliniu stogu, uždariais langais – Faradėjaus narvelis); palapinė, stoginė, stotelė neapsaugo. Nesistoti po pavieniais medžiais, toliau nuo vandens telkinių ir metalinių tvorų, iš viršukalnių ir atviro lauko – į žemumą; grupėje – išsisklaidyti. Negulėti visu kūnu ant žemės. Jei priedanga nepasiekama arba plaukai atsistojo piestu (žaibo smūgis tuoj įvyks) – kraštutinė priemonė: pritūpti, pėdos suglaustos, galvą prilenkti; pati poza beveik neapsaugo, todėl kai tik įmanoma – judėkite į slėptuvę. Laikykitės **30/30 taisyklės**: jei laikas

tarp žaibo blyksnio ir griaustinio yra mažesnis nei 30 sekundžių – pavojus šalia; išeiti iš slėptuvės ne anksčiau kaip po 30 minučių po paskutinio griaustinio.

- Nutrauktas laidas: nesiartinti arčiau kaip 8–10 m; einant iš laido zonos – „žąsies žingsniu“, pėdos suglaustos kartu, neatitraukiant nuo žemės (žingsnio įtampa).

19.4. Miško / stepės gaisras

- Įvertinimas: dūmai ir vėjas į JUS = grėsmė reali. Viršūninio gaisro greitis – iki 20–30 km/h, greičiau už bėgantį žmogų.
- Bėgti: **statmenai vėjui**, šlaitu žemyn (ugnis į viršų kyla keleriopai greičiau), link natūralių kliūčių: upės, ežero, kelio, suarto lauko, jau išdegusių plotų.
- Nepavyko pabėgti: gultis veidu į žemę išdegusiame plote arba suartoje žemėje, užsikloti nedegiu (vilniniu, medvilniniu) drabužiu ar antklode – paties užkloto nedrėkinkite: šlapias audinys greičiau perduoda karštį odai. Kvėpuoti prie pat žemės (ten vėsiau ir mažiau dūmų) per atskirą sudrėkintą nosinę ant veido.
- Vandens telkinys: įbristi, galvą uždengti šlapiau audeklu; saugotis uždusimo nuo dūmų virš vandens.
- Pagrindinis žudikas – dūmai, o ne liepsna: judėdami prisilenkite, kvėpuokite per drėgną audinį.
- **Miško gaisras minų lauke** (užminuotame miške): minos sprogsta nuo karščio ir skeveldros lekia į šalis; į tokį mišką neiti gesinti savo jėgomis, po gaisro – laikyti teritoriją užminuota iš naujo (5.6 p.).
- Namų apsauga iš anksto: 10–15 m juosta, išvalyta nuo sausumulių, vandens atsargos statinėse, kopėčios prie stogo (kibirkštys ant stogo – pagrindinė užsidegimo priežastis).

19.5. Anomali kaitra (karštis) ir sausra

- Karštis 38–42 °C kelioms savaitėms tampa norma daugelyje regionų. Pavojaus pikas 11:00–17:00: sunkus darbas – tik ryte / vakare. Gerti 3–4 l skysčių, NELAUkiant troškulio; šlapimas turi būti šviesus.
- Druska: su prakaitu pasišalina ir druska – vanduo be elektrolitų geriant litrais yra pavojingas. Pasūdykite maistą, gerkite rehidracijos tirpalą (7.10 p.), mineralinį vandenį.
- Būstas: dieną langai uždaryti ir uždengti (šviesiu audiniu / folija į išorę), vėdinimas – naktį kiauryminiu būdu. Šlapios paklodės ant langų veikia kaip kondicionierius.

Be elektros viršutiniai daugiabučių aukštai įkaista iki pavojingos kaitros – miegoti apačioje: pirmame aukšte arba rūsyje.

- Drabužiai: šviesūs, laisvi, ilgomis rankovėmis (uždengtas kūnas per karštį vėsesnis už atvirą), galvos apdangalas, šlapia skarelė ant kaklo.
- Perkaitimas ir šilumos smūgis – 7.10 p. Ypatinga priežiūra: vaikai, senyvo amžiaus žmonės, sergantys širdies ligomis – tikrinti kas 2 valandas.
- NIEKADA nepalikite vaikų ir gyvūnų automobilyje net „5 minutėms“ – salonas įkaista iki mirtinos temperatūros per 10–15 min.
- **Sausra ir vandens deficitas:** šuliniai senka, vandentiekio vanduo tiekiamas pagal grafiką. Geriamojo vandens atsargos namuose 2+ savaitėms (2.5 p.), lietaus vandens surinkimas nuo stogo į statines (pirmąsias 10 min lietaus vandens nupilti), daržo mulčiavimas (25.2 p.), pilkasis vanduo (po prausimosi) – tualetu nuplovimui ir laistymui. Vandens nukenksminimas atnaujinus tiekimą – privalomas (8 skyrius).

19.6. Ekstremalus šaltis (speigas) ir pūga

- Pūga: neišeiti. Dauguma žuvusiųjų pūgose – tie, kurie sugalvojo „čia pat nueiti“. Matomumas krenta iki kelių metrų, orientacija prarandama visiškai.
- Užstrigote automobiliu sniege: LIKITE automobilyje (jį suras, jūsų lauke – ne). Variklis – po 10 min per valandą šildymui, išmetimo vamzdį reguliariai valyti nuo sniego (smalkės!), langas pavėjinėje pusėje – nedidelis plyšys orui. Ryškus audiny ant antenos, mankštinkite kojas ir rankas.
- Pėsčiomis per speigą: skruostai / nosis / pirštai balti ir nejautrūs = prasidėjo nušalimas – šildykite nedelsdami (7.10 p.), stebėkite vieni kitų veidus kas 10–15 min.
- Plikledis: „pingvino eiseną“ – trumpi žingsniai ant lengvai sulenktų kojų, kūno svoris virš atraminės kojos, rankos ištrauktos iš kišenių. Krentant – grupuotis ant šono, neištiesti tiesių rankų.
- Speigas –15 °C ir žemiau be šildymo daugiabutyje – tai jau ne „nepatogumas“, o evakuacijos scenarijus: vandens nuleidimas iš vamzdinių ir išvykimo kriterijai – 20.5 p.

19.7. Užtvankos griūtis (Kachovkos patirtis) ir potvynio banga

Kachovkos užtvankos susprogdinimas 2023 m. parodė: banga atsirita per kelias valandas, vanduo stovi savaitėmis, neša kurą, chemikalus, minas, gyvūnus ir lavonus, o po to kyla epidemijos. Žemiau Dniepro, Dniestro ir kitų didžiųjų užtvankų kaskadų gyvena milijonai žmonių.

- **Sužinokite DABAR:** ar jūsų namas patenka į galimo užliejimo zoną (užliejimo zonų žemėlapiai yra administracijoje / gelbėjimo tarnybose), koks yra bangos atėjimo laikas iki jūsų (nuo 20 min iki paros) ir kur kilti į viršų – konkretus maršrutas į aukštumą, o ne „kažkur“.
- **Signalizavimas apie griūtį** = nedelsiamas kilimas į viršų pėsčiomis ar automobiliu, nerenkant jokių daiktų, išskyrus evakuacinį krepšį: iš pradžių banga juda kelių eismo greičiu, vėliau spūstys užblokuoja viską.
- Nebandykite gelbėti turto, ūkiniuose pastatuose esančius gyvulius atiškite pakeliui.
- Toliau – kaip ir potvynio metu (19.1 p.), su papildymais: vanduo toksiškas (neliesti be reikalo, plauti odą), visi vandens šaltiniai regione užteršti mėnesiams, minų pavojus dumble ir sąnašose (5.6 p.), masinė žuvų ir gyvūnų žūtis → epideminis pavojus (16 skyrius).

19.8. Pramoninės avarijos: chemijos gamyklos, naftos bazės, amonio salietros ir šaudmenų sandėliai

- Smūgiai į naftos bazes, trąšų sandėlius, chemijos ir dujų objektus – kasmetinė realybė. Sužinokite, kokie objektai yra 5–10 km spinduliu nuo jūsų ir kas ten saugoma (amoniakas – šaldymo ir mėsos kombinatai; chloras – vandentiekio stotys; amonio salietra – trąšų sandėliai, uostai).
- Naftos bazės gaisras: juodas dūmų debesis – toksiški suodžiai ir benzenas; pavėjui nuo jo – uždaryti langus, išjungti vėdinimą, neišeiti į lauką, vaikus ir sergančius astma – į priešingą namo pusę; debesis gali tvyroti parą.
- Chloras / amoniakas – veiksmų planas 6.4 p. (chloras – kilti į viršų, amoniakas – leisti žemyn, visada statmenai vėjui).
- Chemijos ir amonio salietros / šaudmenų sandėlių avarijos: sprogdimas gali įvykti praėjus kelioms valandoms nuo gaisro pradžios – nestebėkite iš balkono ir nesiartinkite prie langų, nedelsdami išvežkite šeimą: nuo salietros sandėlio – mažiausiai 3–5 km; nuo šaudmenų arsenalo – mažiausiai 10 km, nes sviediniai ir

raketos skraido kilometrais (2017 m. Balaklijoje ir Kalynivkoje buvo evakuota 10 km zona, 2018 m. Ičnioje – 16 km). Jei perspėjime nurodoma didesnė zona – važiuokite toliau ir negrįžkite iki oficialaus leidimo: aplinkui lieka nesprogusių šaudmenų (5.6 p.).

20 SKYRIUS

Blekautas: šviesa, energija ir buitis be tinklo

Ilgalaikis elektros dingimas nusineša viską: vandenį (siurbliai), šilumą (katilai), ryšį, bankų veiklą, šaldytuvus. Smūgiai į energetikos infrastruktūrą žiemą — daugelio metų scenarijus: savaitės be elektros ir šilumos spaudžiant –15 °C šalčiui mieste. Tie, kurie energijos poreikius susidėliojo pagal prioritetus, išgyvena beveik įprastu ritmu.

20.1. Pirmosios blekauto valandos

1. Pripilkite vandens į visas talpyklas ir vonią (tinklo siurbliai nustos veikti po kelių valandų).
2. Išjunkite iš lizdų jautrią buitinę techniką (įtampos šuolis atnaujinus tiekimą sudegina prietaisus), palikite tik vieną šviestuvą kaip indikatorius, pranešantį apie elektros atsiradimą.
3. Šaldytuvo ir šaldiklio NEATIDARINĖKITE be būtinybės: uždarytas šaldiklis išlaiko šaltį 24–48 valandas. Žiemą naudokite „lauko šaldytuvą“ (balkone ar už lango, 9.3 p.).
4. Gaminkite ir valgykite tuos produktus, kurie genda greičiausiai: mėsa ir pieno produktai → daržovės → konservai ir kruopos pabaigai.
5. Įjunkite įrenginių energijos taupymo režimą (14.4 p.), nustatykite baterijomis maitinamą radijo imtuvą į oficialią informacinę bangą.
6. **Liftai:** per oro pavojaus signalus ir pagal atjungimo grafikus — judėkite TIK laiptais. Jei įstrigote: spauskite iškvietimo mygtuką / susisieki su dispečeriu arba skambinkite gelbėjimo tarnyboms (112, Ukrainoje — 101); jokių būdu nelaužkite durų jėga ir nebandykite išlipti patys (lifto šachta mirtinai pavojinga); atsisėskite, taupykite telefono bateriją; kabinoje veikia ventiliacija — uždusti neįmanoma.

20.2. Apšvietimas: palyginimas

Šaltinis	Veikimo trukmė	Pliusai ir minusai
LED kempingo žibintas	20–100+ val. su elementų komplektu	Saugus, ryškus / reikalingi atsarginiai elementai (baterijos)
Galvos žibintuvėlis	10–40 val.	Laisvos rankos — pagrindinis darbo įrankis
Žvakė	6–10 val.	Pigu, šildo rankas / gaisro pavojus Nr. 1 blekauto metu: statyti TIK stiklainyje, ant lėkštės, toli nuo užuolaidų; NIEKADA nemiegokite degant žvakei (10.5 p.)

Žibalinė lempa	10+ val. vienu užpylimu	Šviečia ryškiai / kvapas, vėdinimas būtinas
Naminė aliejinė lempa	Valandų valandas	Stiklainis + bet koks augalinis aliejus + dagtis iš batraiščio ar binto ant vielinio laikiklio — šviestuvas iš nieko

Gudrybė: galvos žibintuvėlis, nukreiptas į didelį vandens butelį, virsta švelnia, išsklaidyta „liustra“ visam kambariui.

20.3. Elektra be tinklo: ką pasirinkti

Sprendimas	Ką maitina	Pliusai ir minusai
Išorinės baterijos (powerbank) 20 000 mAh	3–4 telefono įkrovimai	Pigu, tylu; visada laikykite pilnai įkrautas
LiFePO4 įkrovimo stotelė 500–2000 Wh + saulės modulis (panelė) 100–200 W	Maršruto parinktuvą (maršrutizatorių), apšvietimą, nešiojamąjį kompiuterį, šaldytuvą kelioms valandoms, šildymo katilo siurbį, įkroviklius	2026 m. miesto standartas: tylu, jokių smalkių ir degalų, saugu bute, tarnauja 10+ metų, tiekia srovę ir per šalčius, tačiau krauti žemiau 0 °C draudžiama — krovimui būtina įnešti į šilumą. Trūkumas: kaina; saulė žiemą sugeneruoja tik 20–30 % vasaros lygio
Automobilis + keitiklis (inverteris) 300–1000 W	Įkrovikliai, lempos, prireikus — katilas	Turi daugelis; TIK lauke, išmetamosiomis dujomis tolyn nuo langų ir durų — jokių būdų ne garaže, net ir su atvertais vartais (smalkės); eikvoja kurą
Benzininis / dyzelinis generatorius	Viską, įskaitant vandens šildytuvą (boilerį)	Galinga / triukšmas (išduoda buvimo vietą, 17.1 p.), smalkės, kuras, techninė priežiūra — saugos taisyklės 20.4 p.
AA / AAA baterijos	Žibintuvėliai, radijo imtuvai, racijos	Standartizuokite visus prietaisus vienam tipui; ličio baterijos veikia ir per šalčius, šarminės šaltyje greitai nusėda (sušildžius kišenėje vėl atgyja)

- **Automobilis:** įkrovimas iš cigarečių degiklio lizdo varikliui veikiant laisva eiga (10 min. variklio darbo $\approx$ 10–15 % telefono baterijos) — TIK lauke.
- **20–30 W saulės baterija** net ir be įkrovimo stotelės per saulėtą dieną pilnai įkrauna išorinę bateriją. Nebrangi ir ilgaamžė — geriausia investicija ilgalaikiai krizei.
- Vartojimo prioritetai per blekautą: 1) ryšys ir šviesa, 2) medicinos prietaisai (deguonies koncentratorius, šaldytuvas insulinui), 3) šildymo katilas / cirkuliacinis

siurblys, 4) buitinis šaldytuvas, 5) visi kiti poreikiai.

20.4. Generatorius: gyvybę gelbėjančios taisyklės

- **TIK lauke**, ne arčiau kaip 6 metrai nuo langų, durų ir vėdinimo angų, nukreipus išmetimo vamzdį tolyn nuo namo. Generatorius garaže, balkone ar laiptinėje = smalkės (anglies monoksidas) = visos šeimos mirtis miegant. Tai pati dažniausia žūčių priežastis per blekautus.
- Kuro papildymas — TIK išjungus ir visiškai atvėsus varikliui.
- Niekada nejunkite generatoriaus tiesiai į namų elektros lizdą be rezervinio maitinimo perjungiklio (įvado komutatoriaus) — galite mirtinai nutrenkti tinkle dirbantį elektriką ir sudeginti generatorių.
- Taupymas: leiskite generatoriui dirbti ciklais po 2–3 valandas per parą (šaldiklių atšaldymui, akumuliatorių įkrovimui, siurbliui), o ne ištisą parą.
- Kuras: benzinas išsilaiko 3–6 mėnesius, su kuro stabilizatoriumi — iki metų ir ilgiau (laikyti metaliniuose kanistruose, negyvenamose patalpose, toli nuo ugnies šaltinių), dyzelinas — 12+ mėnesių. Kuras rotuojamas kaip ir maisto atsargos.

20.5. Žiema be šilumos: vamzdžiai, būstas, kada išvykti

- **Sprendimas „kur žiemosime“ priimamas rugsėjį–spalį**, o ne spaudžiant –15 °C šalčiui be elektros: žvalgyba ir energetikai perspėja, kad 2026–2027 m. žiemą smūgiai šilumos gamybos objektams intensyvės (reaktyviniai dronai, balistinės raketos), o didieji miestai gali likti be centrinio šildymo savaitėmis. Šeimoms su mažais vaikais, senoliais ar ligoniais būtina iš anksto susitarti dėl vietos kaime, mažame miestelyje ar užsienyje ir turėti evakuacijos planą (17.6 p., 26 skyrius).
- **Vamzdžiai užšąla** esant –5...–10 °C temperatūrai nešildomame pastate per 1–3 paras. Jei šilumos tiekimas nebus atnaujintas: nuleiskite vandenį iš vamzdynų (atsukite visus čiaupus, ištuštinkite katilą, vandens šildytuvą / boilerį, klozeto bakelį, įpilkite antifrizo ar stipraus druskos tirpalo į sifonus), kitaip besiplečiantis ledas suplėšys sistemą, o atšilus butą užlies.
- Vienas šiltas kambarys, kūno šiluma, palapinė kambaryje — 12.2 skyrius. Krosnelės („buržuikos“) ir kuro šildytuvai — TIK su dūmtraukiu / ventiliacija į lauką (smalkių pavojus, 7.11 p.).
- Baterijomis maitinamas smalkių (anglies monoksido) detektorius — kambaryje, kur miegate, jei namuose kūrenama krosnis, veikia dujinis vandens šildytuvas

arba netoliese dirba generatorius.

- **Šildymo punktai / atsparumo punktai („Punktai Nezlamnosti“)** — iš anksto susiraskite artimiausius (mokyklose, gelbėjimo tarnybų postuose, komunalinėse įstaigose): ten yra šilumos, elektros įkrovimui, vandens, ryšio ir karštos arbatos. Adresus įrašykite į C priedą.
- **Išvykimo iš šalančio miesto kriterijai** (šeimoms su vaikais, senyvo amžiaus žmonėmis, ligoniais): temperatūra bute žemesnė nei +5 °C ilgiau nei 2 paras be pagerėjimo perspektyvos, nėra vandens ir galimybių jo atsinešti, pablogėjo kieno nors sveikata. Tai ne panika, o apgalvotas sprendimas (17.6 p.): geriau išvykti pas artimuosius ar į šiltą kaimą 2–3 savaitėms, nei gydyti plaučių uždegimą neveikiant ligoninėms.
- Neveikia siurbliai: nuleiskite likutinį vandenį iš apatinių namo čiaupų, išnaudokite boilerio atsargas (30–100 l), toliau — vandens dalijimo punktai ir 8 skyrius. Tualetu nuleidimas — kibiras techninio vandens; kanalizacija be tekančio vandens — 16.2 skyrius.
- Skalbimas rankomis: užmerkti su muilu nakčiai → trinti tik apykakles ir rankogalius → nuskalauti du kartus. Jėgų sutaupoma 3 kartus.
- Grynieji pinigai: bankomatai neveiks — turėkite grynųjų atsargą (17.4 p.); vietinės parduotuvėlės pažįstamiems gali parduoti „į skolą“ — dar vienas argumentas palaikyti gerus santykius su kaimynais.

21 SKYRIUS

Sveikata ilgalaikėje krizėje

7 skyrius skirtas pirmosioms minutėms po traumos. Šis — apie dienas ir savaites, kai gydytojo pasiekti neįmanoma: žaizdų priežiūra, karščiavimas, dantų problemos, lėtinės ligos, epidemijos ir psichologinė būsena ilguoju laikotarpiu.

21.1. Žaizdos priežiūra be gydytojo

1. **Plovimas** — svarbiausias „vaistas“: švarus (virintas, atvėsintas) vanduo po slėgiu — iš švirkšto be adatos arba iš butelio su skylute kamštelyje, 0,5–1 l, išplaunant VISUS nešvarumus. Skausminga, tačiau tai apsaugo nuo infekcijos geriau už bet kokius tepalus.
2. Oda APLINK žaizdą valoma antiseptiku; į pačią žaizdą spirito ar jodo nepilti (nudegina audinius, trukdo gijimui).
3. Švarios pjautinės žaizdos kraštus sutraukite pleistro juostelėmis skersai žaizdos (nesiūti neturint įgūdžių!). Plėštinių, kąstinių ir užterštų žaizdų sandariai NEUŽDARYTI — tik laisvas sterilus tvarstis.
4. Pervyniojimas: 1–2 kartus per dieną. Prikibusį bintą sudrėkinti virintu vandeniu, kad atšoktų — neplėšti jėga.
5. **Infekcijos požymiai**: stiprėjantis skausmas po 2 parų, plintantis patinimas ir paraudimas, pūliai, raudonos juostos nuo žaizdos aukštyje galūne, pakilusi temperatūra. Veiksmai: dažnas plovimas, druskos tirpalo tvarščiai (2 arbatiniai šaukšteliai druskos į stiklinę virinto vandens), ramybė ir pakelta galūnės padėtis. Raudonos juostos + karščiavimas = pavojus gyvybei, ieškoti mediko bet kokia kaina. Atsparios antibiotikams žaizdų infekcijos — karo ligoninių kasdienybė: būtent todėl plovimas ir švara yra svarbesni už tabletes.
6. Gyvūnų įkandimai: plauti su muilu 15 minučių, po to, jei yra galimybė, pačią žaizdą apdoroti povidono jodu (betadinu — tai išimtis iš draudimo pilti jodą į žaizdą: jis naikina pasiutligės virusą), sandariai neuždengti, kuo skubiau ieškoti galimybės pasiskiepyti nuo pasiutligės — pasiutligė yra 100 % mirtina, o net sveikai atrodančio gyvūno įkandimas kelia mirtiną grėsmę.

21.2. Karščiavimas ir dažnos ligos

- Karščiavimas yra apsauginė reakcija: iki 38,5 °C suaugusiajam be sunkių gretutinių ligų temperatūros nemuškite, o gerkite daug skysčių (+0,5–1 l kiekvienam laipsniui virš 37 °C) ir ilsėkitės.

- Temperatūros mažinimas: paracetamolis 500–1000 mg iki 4 kartų per parą (ne daugiau kaip 4 g per parą, saugoti kepenis) arba ibuprofenas 200–400 mg iki 3 kartų per parą (po valgio). Vaikams — TIK vaikiškos dozės pagal kūno svorį, JOKIU BŪDU ne aspirinas.
- Fizinis vėsinimas esant aukštam karščiavimui: apsišluostymas kambario temperatūros vandeniu, vėsūs kompresai ant kaktos ir pažastyse, lengva apranga. Esant 39 °C ir daugiau negalima vynioti į patalus „kad išprakaituotų“.
- Kosulys / peršalimas: gerti daug šiltų skysčių, drėkinti orą, medus; būklės pablogėjimas 5–7 dieną, dusulys, krūtinės skausmas = galima pneumonija (plaučių uždegimas) — reikalingas medikas ir gydytojo paskirti antibiotikai (7.16 p.).
- Viduriavimas: rehidracija (7.10 p.) — svarbiausia; badauti nereikia (ryžiai, džiovėsėliai, bananai); kraujas išmatose, karščiavimas, stiprus pilvo skausmas = skubiai kreiptis į medikus.
- „Išsekimo krizė“: po 2–4 savačių nuolatinio streso nusilpsta imuninė sistema — būtini vitaminai, miegas, bet kokie žalumynai ir rauginti produktai (vitaminas C prieš skorbūtą ilgai maitinantis vien konservais).

21.3. Dantys ir burnos ertmė

- Profilaktika krizės metu svarbesnė nei bet kada: valykite dantis du kartus per dieną (pastos pakaitalai — 16.3 p.), negraužkite kietų daiktų.
- Dantų skausmas: skalaukite burną šiltu sodos ir druskos tirpalu (po 1/2 arbatinio šaukštėlio į stiklinę) kas 2 valandas, gerkite nuskausminamuosius vaistus į vidų (tablečių NEDĖKITE tiesiai ant dantenų — cheminis nudegimas), prie danties pridėkite gvazdikėlį ar vatos gumulėlį su gvazdikėlių aliejumi.
- Iškritę plomba / nuskilo dantis: ertmę uždenkite suminkštintu vašku arba laikinu stomatologiniu cementu iš vaistinėės, kramtykite kita puse.
- Pūlinys / periostitas (patinusios dantenos, ištinęs žandas): dažnas skalavimas, šalti kompresai iš išorės ant skruosto po 15 min. su pertraukomis, JOKIU BŪDU nešildyti! Tinimo plitimas į kaklą arba paakį = gyvybiškai pavojinga, skubiai ieškokite mediko.
- Išmuštas nuolatinis dantis: imkite TIK už vainikėlio (ne už šaknies), netrinkite ir negramdykite. Geriausia — iš karto (per pirmąsias 15 minučių) įstatyti dantį atgal į alveolę patiems: jei nešvarus, trumpai (iki 10 sek.) nuskalaukite pienu, fiziologiniu tirpalu arba švariu tekančiu vandeniu, įstatykite į vietą ir sukąskite marlę ar švorią

nosinaite. Jei nepavyksta arba nukentėjusysis be sąmonės — neleiskite dančiui išdžiūti: pamerkite į pieną (jei nėra — įvyniokite į maistinę plėvelę, pamerkite į nukentėjusiojo seiles stiklinėje ar į fiziologinį tirpalą; sąmoningas suaugęs žmogus gali laikyti už žando, vaikui to daryti negalima — praris) ir kuo greičiau, pageidautina per 60 min., pasiekti odontologą. Vėliau prognozė prastesnė, bet danties vis tiek neišmeskite — odontologas gali pabandyti jį išgelbėti. Pieniniai dantys atgal neįstatomi.

21.4. Lėtinės ligos nesant veikiančių vaistinių

- **Pagrindinė taisyklė: nuolat vartojamų vaistų atsarga 30–90 dienų — pasirengimo prioritetas Nr. 1.** Iš anksto aptarkite su gydytoju: kuo pakeisti jūsų preparatą, kaip mažinti dozes esant deficitui, kokių vaistų jokių būdu negalima nutraukti staiga (beta adrenoblokatorių, hormonų, prieštraukulinių vaistų, insulino, antidepresantų).
- Cukrinis diabetas ir insulinas: insulinas be šaldytuvo išlieka tinkamas ~28 dienas kambario temperatūroje (saugoti nuo saulės, neužšaldyti!); vėsinimas — drėgnas audinys aplink talpyklą + skersvėjis, į žemę įkasta talpa, „lauko šaldytuvai“. Valgykite reguliariai mažomis porcijomis, saldumynai — visada kišenėje.
- Hipertenzija ir širdies ligos: neturint kraujospūdžio matuoklio (tonometro), pablogėjimo požymiai — pakaušio skausmas, dusulys esant įprastam krūviui, kojų patinimas. Vartokite mažiau druskos; nitroglicerinas sergantiems širdies ligomis turi būti kišenėje, o ne lagamine.
- Bronchinė astma: inhaliatorius — visada su savimi + atsarginis; priepuolis be inhaliatoriaus — sėdint pasiremus rankomis, lėtas iškvėpimas pro sučiauptas lūpas, šiltas gėrimas, ramybė (panika dar labiau sutraukia bronchus).
- Priklausomi nuo deguonies (deguonies koncentratorius): rezervinis maitinimas (LiFePO₄ stotelė, 20.3 p.) — gyvybiškai svarbus; iš anksto susitarkite su ligonine ar gelbėjimo tarnyba (VGT / DSNS) dėl prioritetinės evakuacijos.

21.5. Psichinė sveikata ilguoju laikotarpiu

- Normali reakcija į nenormalius įvykius: nemiga, dirglumas, praeities vaizdinių pliūpsniai („fleshbekai“ / atplūšiai), ašaros — pirmosiomis savaitėmis tai dėsninga. Veikite: dienotvarkė (1.3 p.), fizinis darbas, pokalbiai.
- **Miegas aidint oro pavojaus sirenomis** — pagrindinis resursas, kurį krizė atima metams. Taisyklės: miegoti iš karto dviejų sienų zonoje (3.3 p.), kad kaskart

kaukus sirenai nereikėtų mieguistam spręsti, bėgti į slėptuvę ar ne; vienas budintis asmuo nakčiai šeimai ar laiptinei; dienos miegas 20–30 min.; jokių ekranų valandą prieš miegą; kofeinas — tik iki pietų. Trys naktys iš eilės miegant mažiau nei 5 valandas — būseną, kurioje daromos lemtingos klaidos prie vairo ar elgiantis su dujomis.

- **Pirmoji psichologinė pagalba** kitam: saugumas → šiluma / vanduo / maistas → išklašymas be spaudimo („nenori — nepasakok, aš šalia“) → sujungimas su artimaisiais → naudingas vaidmuo ar užduotis.
- Vaikams: tiesa dozuotai ir ramiai, be gąsdinančių smulkmenų; daugiau fizinio kontakto (apkabinimų); žaidimas — jų būdas suvirškinti baimę (žaidžia „karą“ ar „evakuaciją“ — tai normalu).
- **PTSD (potrauminio streso sindromas)** (šėimos veteranams, išgyvenusiems okupaciją ar netektį): po kelių mėnesių pasireiškiantys košmarai, pykčio protrūkiai, žmonių ir vietų vengimas, sustingimas, alkoholis kaip „vaistas“. Tai gydoma ir savaime nepraeina: atsiradus ryšiui ieškokite psichologo ar psichiatro; šėimoje venkite frazių „susiimk į rankas“, palaikykite dienvarkę, darbą ir buvimą kartu.
- **Slaugytojo perdegimas:** tas, kuris mėnesiais slaugo ligonį ar senyvą žmogų, palūžta nepastebimai. Pasikeitimo taisyklė: mažiausiai 1 poilsio diena per savaitę ir 1 valanda per dieną „ne apie slaugą“ — antraip vietoj vieno ligonio bus du.
- Pavojaus signalai, kai profesionali pagalba reikalinga nedelsiant: kalbos apie nenorą gyventi, visiškas maisto ar bendravimo atsisakymas ilgiau nei kelias dienas, žiaurumas, kasdienis alkoholio vartojimas kaip „vaistas“. Nepalikite žmogaus vieno, pašalinkite pavojingus daiktus, atsiradus ryšiui skambinkite gydytojui ar pagalbos linijai.

21.6. Epidemija ir karantinas grupėje

Cholera po potvynių, tymai dėl praleistų skiepų, gripas ir COVID perpildytose slėptuvėse, paukščių gripas nuo sergančių paukščių — ilgalaikėje krizėje infekcijos protrūkis grupėje beveik neišvengiamas. Protokolas paprastas ir veikia dar nuo maro laikų.

1. **Izoliacija pasireiškus pirmiesiems požymiams:** ligonis perkeliamas į atskirą kambarį arba kampą už šėimos, skiriami atskiri indai, rankšluostis, kibiras; vienas slaugantis asmuo su kauke / respiratoriumi (FFP2 — evakuacinėje kuprinėje, 2.2 p.), jis neruošia maisto kitiems.

2. **Rankos ir paviršiai:** rankų plovimas po kiekvieno kontakto; durų rankenos, čiaupai valomi chloro tirpalu (1 dalis buitinio baliklio „Belizna“ / natrio hipochlorito į 50 dalių vandens, o ligonio išskyroms dezinfekuoti — 1 dalis į 10 dalių vandens) du kartus per dieną.
3. **Vanduo ir tualetas:** esant žarnyno infekcijoms — ligonio išskyras prieš išpilant nukenksminti chloru; vanduo — TIK virintas visiems be išimties (8 skyrius).
4. **Girdymas ir maitinimas:** rehidracijos tirpalas (7.10 p.) — pagrindinis vaistas nuo choleros ir rotaviruso; didžioji dalis mirčių ištinka dėl dehidratacijos (skysčių netekimo), o ne nuo pačių mikrobus.
5. **Oras:** esant kvėpavimo takų infekcijoms su kosuliu — vėdinimas, kaukės visiems slėptuvėje esantiems, saugus atstumas, miegoti „galva prie kaimyno kojų“.
6. **Pranešti** gydytojui, gelbėjimo tarnyboms (VGT / DSNS) ar pagalbos punktui pasitaikius pirmai progai: keli ligoniai su tais pačiais simptomais — jau protrūkis, kuriam likviduoti siunčiama pagalba (vakcinos, antibiotikai).
7. **Skiepai iš anksto** — pigiausia apsauga: tymai, difterija ir stabligė (stabilgė gresia esant bet kuriai užterštai žaizdai!), hepatitas A ir B, gripas, pagal galimybes — skiepai nuo choleros pietiniams regionams. Skiepų pasas / kortelė — tarp evakuacinio krepšio dokumentų.

Paukščių gripas (H5N1): nelieskite nugaišusių laukinių paukščių, nepirkite paukštienos „iš rankų“ pastebėjus paukščių gaišimą, naminius paukščius laikykite atskirai nuo laukinių (25.4 p.); pakilus temperatūrai po kontakto su sergančiu paukščiu — skubiai kreipkitės į medikus. Artimiausiais metais šis virusas yra vienas pagrindinių kandidatų sukelti naują pandemiją.

22 SKYRIUS

Vaikai, senoliai ir gyvūnai krizės metu

Išgyvenimo planai kuriami sveikiems suaugusiesiems — ir subyra susidūrus su vaiko verksmu, sunkia močiutės eiseną ar katinu transportavimo krepšyje. Planuokite iš karto atsižvelgdami į pažeidžiamiausią šeimos narį.

22.1. Vaikai: išankstinis pasirengimas

- Vaikas moka mintinai (nuo 4–5 metų): savo pilną vardą ir pavardę, tėvų vardus, adresą, bent vieną telefono numerį. Kartokite kaip eilėraščių.
- Striukės kišenėje visada turi būti: kortelė su vaiko duomenimis ir kontaktais (+ kraujo grupė, alergijos), švilpukas ant kaklo, mažas žibintuvėlis.
- Taisyklės, įtvirtintos kaip žaidimas: „sirena — einame į koridorių“, „dūzgia — po stogu“ (4 skyrius), „pasiklydai — stovėk vietoje, niekur ir su niekuo neik, garsiai šauk mano vardą“, „keistų daiktų neliečiame“ (5.5 skyrius).
- Žaidimas „Krepšys per 2 minutes“: kas greičiau ir teisingiau susiruoš — ištikus stresui vaikas atkartos žaidimą, o ne panikuos.
- Susitikimo vieta pasimetus minioje ar evakuacijos metu: pastebima stacionari vieta („pagrindinis įėjimas“, „fontanas“) ir taisyklė — pasiklydęs lieka vietoje, ieško vyresnysis.
- Šeimos slaptažodis nuo sukčių, kurie „skambina mamos vardu“ (18 skyrius), — mokėti nuo 6–7 metų.

22.2. Vaikai: krizės metu

- Jūsų ramybė = jų ramybė: vaikai reaguoja ne į žodžius, o į veido išraišką ir balso toną. Ramybė dvelkiantis tonas „mes turime planą, darome 1 žingsnį“ ramina geriau nei glėbesčiavimas išsigandusiu veidu.
- Paskirkite užduotį: „tu atsakingas už žibintuvėlį“, „tu suskaičiuoji mus visus stotelėse“. Užimtas vaikas nepanikuoja.
- Maitinimas ir miegas pagal grafiką net slėptuvėje — stabilumo inkaras. Pažįstamas žaislas ir įprastas „miego ritualas“ yra svarbesni už papildomą konservų skardinę kuprinėje.
- Kūdikių: žindymas krūtimi krizės metu — auksas (sterilu, visada šilta, ramina abu) — pirmiausia aprūpinkite motiną vandeniu ir maistu. Pieno mišinukas — TIK su nukenksmintu virintu vandeniu, buteliukus būtina virinti.
- Nešiojimas: vaikjuostė (slingas) arba ergonomiška nešioklė atlaisvina rankas nešant vaiką iki 2–3 metų — įsidėkite į evakuacinį krepšį būtinai.

- Vaikų dehidratacija (skysčių netekimas) daug pavojingesnė nei suaugusiųjų: sauskelnės sausos 6+ valandas, verksmas be ašarų, įdubusios akys ar momenėlis = girdyti rehidracijos tirpalu po šaukštelį kas 1–2 minutes (po vėmimo palaukti 10 min. ir girdyti lėčiau), skubiai ieškoti mediko.

22.3. Senyvo amžiaus ir riboto judumo asmenys

- Sąrašas ant popieriaus stambiu šriftu: diagnozės, vaistai su dozėmis, gydytojas, artimųjų kontaktai — ant šaldytuvo ir žmogaus kišenėje.
- Vaistai — savaitinis vaistų dėklas-organizatorius + 30–90 dienų atsarga; atsarginiai akiniai ir klausos aparatas + baterijos jam.
- Evakuacija: lazdelė, vaikštynė ar neįgaliojo vežimėlis — patikrinti ir paruošti prie durų; iš anksto susitarkite su dviem kaimynais, kurie fiziškai padės nusileisti laiptais (liftai atsijungia pirmiausia).
- Nusilpusio žmogaus transportavimas: „kėdutė“ iš dviejų porų sukabintų rankų, gabenimas ant tvirtos antklodės (vilkti grindimis paėmus už kampų lengviau nei nešti), improvizuoti neštuvai (15.3 p., 7.15 p.).
- Šaltyje senyvi žmonės sušąla greičiau ir patys to nepastebi: apčiuopkite rankas ir kojas, pagal numatytąjį nustatymą aprenkite papildomu drabužių sluoksniu. Per karščius — priešingai, perkaista nepastebimai: duokite gerti vandens kas valandą (19.5 p.).
- Demencija: streso apimtas žmogus sutrinka ir pasišalina nežinoma kryptimi — kortelė su adresu į visas kišenes, varpelis ant durų, nepalikti be priežiūros nepažįstamoje vietoje.
- Telefoniniai sukčiai medžioja būtent senolius: taisyklė „padėk ragelį ir perskambink artimiesiems“ (18 skyrius).

22.4. Naminiai gyvūnai (augintiniai)

- Gyvūno krepšys: pašaras 3–7 dienoms, vanduo, dubenėlis, pavadėlis + petnešos (išsigandęs katinas ar šuo lengvai išslysta iš antkaklio), transportavimo dėžė (boksas), veterinarijos pasas, pažįstamas paklotas, kačių kraikas ir dėžutė.
- Žetonas su jūsų telefono numeriu ant antkaklio + gyvūno nuotrauka jūsų telefone ir atspausdinta ant popieriaus. Poodinė mikroschema (čipas) — jei yra galimybė, implantuokite iš anksto. Išvykimui į ES ar tranzitui per ES vien mikroschemos ir skiepo nepakanka, pasirengimas trunka apie 4 mėnesius: mikroschema (būtinai

PRIEŠ skiepą arba tą pačią dieną) → skiepas nuo pasiutligės (nuo 12 savaičių amžiaus), įrašai vet. pase → ne anksčiau kaip po 30 dienų atliekamas kraujo tyrimas pasiutligės antikūnų titrui nustatyti sertifikuotoje laboratorijoje → dar 90 dienų laukimo laikotarpis po kraujo paėmimo → likus 5 dienoms iki išvykimo išduodamas veterinarinis pažymėjimas ir tarptautinis veterinarijos sertifikatas (Ukrainoje — Valstybinė maisto ir vartotojų tarnyba). Pasirūpinkite skiepu bei tyrimu iš anksto ir revakcinuokite kasmet nepraleisdami nė dienos — tuomet pakartotinio tyrimo ir 90 dienų laukimo neprireiks, liks tik dokumentai prieš išvykstant.

- Slėptuvėje: gyvūnas visada turi būti su pavadėliu arba transportavimo dėžėje (panika nuo sprogimų), vanduo — gyvūnams jo reikia daugiau, nei atrodo.
- Nespėjate paimti gyvūno netikėtos evakuacijos metu: NEUŽDARYKITE aklina — palikite išėjimą į lauką arba dideles vandens (vonia, dubenys) bei maisto atsargas, palikite kambarių duris atviras, ant lauko durų pakabinkite raštelį: „viduje katinas, [tel. numeris]“.
- Stambūs gyvūnai (ožkos, galvijai): potvynio metu išvaryti į aukštumas, gaisro metu paleisti nuo rišulų — tai jų šansas išgyventi patiems.
- Atminkite: šuo — tai ir signalizacija, ir šildyklė, ir grupės psichoterapeutas. Išlaidos ėdalui atsiperka su kaupu.

22.5. Gimdymas be gydytojo

Per blekautą, okupaciją ar evakuaciją gimdymas gali prasidėti ten, kur nėra medikų. Gimdymas — natūralus procesas: 90 % atvejų padėjėjo užduotis — netrukdyti, palaikyti šilumą ir švarą bei kviesti pagalbą.

1. Skambinkite greitajai medicinos pagalbai (112, Ukrainoje — 103) ir kvieskite artimiausią akušerę ar slaugytoją vos prasidėjus reguliariems sąrėmiams; laiko nuvykti į ligoninę yra, kol sąrėmiai kartojasi rečiau nei kas 5 minutes ir nenutekėjo vaisiaus vandenys. Sąrėmiai kas minutę, noras stumti (stangintis), matoma vaiko galvutė — teks gimdyti vietoje.
2. Paruošti: švari vieta (klijuotė ar plėvelė + švarios paklodės), švariai nuplautos rankos ar medicininės pirštinės, švarūs rankšluosčiai, šilti vystyklai, dubuo, žirkklės ir siūlai ar raišteliai (virinti 10 min.), maišelis. Šiluma kambaryje — svarbiausia naujagimiui.

3. Poza — tokia, kokia patogi moteriai (pusiau sėdint su atrama, ant šono, keturpėščia). Gerti vandenį, kvėpuoti, nepanikuoti; stangintis — TIK per sąrėmį, kai kyla natūralus noras.
4. Galvutė lenda į išorę — prilaikykite delnu švelniai, be traukimo; paprašykite „kvėpuoti, nesistanginti“, kad būtų išvengta plyšimų. Jei virkštelė apsvijusi aplink kaklą — atsargiai nukelkite per galvutę. Pasirodžius galvutei, pečiai užgimsta patys per 1–2 sąrėmius; naujagimį prilaikykite tvirtai (slidus!), motinos kūno lygyje.
5. Naujagimis: nusausinti, paguldyti motinai ant pilvo ar krūtinės „oda prie odos“, apkloti abu kartu šilta antklode; jei nekvėpuoja per 30 sekundžių — patrinti nugarą ir pėdutes, matomas gleives iš burnos ir nosies nuvalyti švaria šluoste (pirštais į burną nelįsti), galvytę laikyti tiesiai — neatlošti ir nepalenkti; jei nekvėpuoja per minutę — atlikti 5 švelnius įpūtimus „burna į burną ir nosį“, po to 3 paspaudimai dviem nykščiais apglėbus krūtinės ląstą delnais 1 įpūtimui, skubiai kviesti medikus (112 / 103).
6. Virkštelė — neskubėti: kai nustos pulsuoti (po 3–5 min.), perriškite virintais siūlais dviejose vietose (10 cm ir 15 cm atstumu nuo vaiko pilvuko), perkirpkite tarp jų švariomis žirkklėmis. Jei neturite sterilių priemonių — nekerpkite išvis, suvyniokite placenta į maišelį šalia kūdikio ir laukite medikų.
7. Placenta (nuovalos) užgims pati per 5–30 min. (netempti už virkštelės!); išsaugokite gydytojų apžiūrai. Pridėkite kūdikį prie krūties iš karto: žindymas skatina gimdos susitraukimą ir stabdo kraujavimą. Taip pat padeda švelnus pilvo masažas sukamaisiais judesiais žemiau bambos.
8. **Pavojaus ženklai — skubiai pas medikus bet kokia kaina:** kraujavimas viršija 2 kiaurai permirkusius vystyklius per valandą, placenta neužgimsta per valandą, pirmiausia lenda kūdikio kojytės ar sėdmenys, traukuliai, aukšta temperatūra, kūdikis pamėlęs arba suglebęs.

23 SKYRIUS

Orų prognozė be sinoptikų ir sezoniniai ypatumai

Kai nėra interneto, orus 6–24 valandoms į priekį gana tiksliai nusako dangus, vėjas, dūmai ir gamtos elgsena. Tradicinių metodų tikslumas nėra šimtaprocentinis, o kintantis klimatas daro „įprastus“ sezonus mažiau nuspėjamus: vertinkite kelis požymius kartu ir būkite pasirengę ekstremalioms situacijoms.

23.1. Debesys — pagrindinis orų pranašas

Ką matote	Ką tai reiškia
Aukšti, ploni „plunksniniai“ debesys, kurie tirštėja ir slenka iš vakarų	Šiltasis frontas: lietus po 12–24 valandų, ilgalaikis
Dangų traukia balkšvas šydas, aplink saulę ar mėnulį matomas halas (šviesus žiedas)	Krituliai po 12–20 valandų su didele tikimybe
Tankėjančios „avinėlių“ eilės (kamuoliniai plunksniniai ar sluoksniniai debesys)	Orų pablogėjimas po 6–12 valandų
Kamuolinių debesų „bokštai“, augantys aukštyn po pietų, tamsūs iš apačios	Perkūnija ir liūtis po 1–3 valandų
Debesis-„priekalas“ plokščia viršūne (liūtinis kamuolinis)	Galinga audra jau visai šalia — skubiai ieškokite pastogės
Pavieniai purūs kamuoliniai debesėliai, kurie vakare išsisklaido	Stabilūs giedri orai
Draiskaloti žemi debesys greitai skrieja, vėjas gūsingas	Greitas orų pasikeitimas, škvalas

23.2. Dangus, žvaigždės, dūmai

- „**Raudonas dangus vakare — jūreivio džiaugsmas**“: purpurinis saulėlydis esant giedram vakarų horizontui = rytoj bus sausa; raudona saulėtekio aušra rytą — iki vakaro galimas lietus.
- Saulė leidžiasi į debesų „sieną“ — lauk lietaus naktį arba rytą; leidžiasi giedrame danguje — puiki diena rytoj.
- Žvaigždės stipriai mirga — vėjas ir orų kaita; tolygi, rami žvaigždžių šviesa — stabilumas.
- Laužo dūmai kyla tiesiu stulpu aukštyn — stabilus atmosferos slėgis, giedra; dūmai driekiasi pažeme ir leidžiasi žemyn — slėgis krenta, artėja krituliai.
- Mėnulis drumzline oreole — drėgmė kyla, artėja lietus; ryškus, aiškus jaunatis ar pjautuvas — sausa.

23.3. Oras, rasa, garsai ir gyvoji gamta

- Rasa ar šerkšnas gausūs ryte — diena bus sausa; žolė sausa auštant — dieną lauk lietaus.
- Tolimi garsai (traukinio dundėjimas, varpai) girdimi neįprastai aiškiai — drėgmė kyla, krituliai po 12–24 val.
- Kvapai (pelkių, gėlių, siloso) staiga sustiprėjo — slėgis krenta, artėja lietus.
- Kregždės ir čiurliai skraido pažeme — vabzdžiai dėl drėgmės nusileido prie žemės, lietus prasidės po kelių valandų. Skraido aukštai — bus sausa.
- Bitės slepiasi avilyje vidury dienos, skruzdėlės uždaro skruzdėlyną angas, pienės suglaudžia žiedus — bus lietaus.
- Pučia tolygus vėjas iš vienos krypties paromis — orai stabilūs; vėjas sukiojasi ir keičia kryptį per dieną — atmosferos frontas arti.
- Sąnarius „suka“, senos lūžių vietos maudžia — tai ne prietaras: daugelis žmonių fiziologiškai jaučia slėgio kritimą likus 12+ valandų.

23.4. Perkūnija: atstumo ir pavojaus įvertinimas

- Skaičiuokite sekundes nuo žaibo blyksnio iki griaustinio ir dalinkite iš 3 — gausite atstumą kilometrais (garso greitis: ~340 m/s). 9 sekundės = 3 km.
- Girdite griaustinį — žaibas jau gali jus pasiekti (jis gali trenkti už 10–15 km nuo debesies): eikite į priedangą nelaukdami, kol audra prisiartins. Mažiau nei 30 sekundžių tarp blyksnio ir griaustinio (~10 km) — perkūnija yra tiesiai virš jūsų zonos: skubiai slėpkitės (taisyklės — 19.3 p.).
- Intervalas trumpėja su kiekvienu blyksniu — audra artėja link jūsų; ilgėja — tolsta. Saugu išeiti į atvirą erdvę — praėjus 30 minučių po paskutinio griaustinio.

23.5. Ką tai reiškia praktiškai

- Matote lietaus požymius po 12 valandų — šiandien: sausų malkų sunešimas po stogine, priedangos stogo sutvirtinimas, lietaus vandens surinkimo paruošimas (švarios talpos, latakai).
- Artėjančios perkūnijos požymiai — neplanuokite žygių atvira vietoje ar vandens telkiniais po pietų.
- Staigus atšilimas žiemą po speigų — atsargiai su vandens telkinių ledu ir sniego masėmis ant stogų.

- Stabilus anticiklonas žiemą (giedra, ramu, speigas stiprėja kas naktį) — planuokite kurą: šaltis išsilaikys dienų dienas.

23.6. Žiema: išgyvenimo ypatumai

- Pagrindinės grėsmės: hipotermija (peršalimas) ir nušalimai (7.10 p.), smalkės nuo šildymo įrenginių, plikledis (lūžiai), sniego pusnys keliuose, savaitės be šildymo per smūgius į energetikos sistemą (20.5 p.).
- Privalumai: sniegas = vanduo (ištirpinti, nevalgyti sniego); šaltis = natūralus šaldytuvas; pėdsakai ant sniego = orientavimasis ir medžioklė; sniegas = statybinė medžiaga (11.2 skyrius).
- Automobilyje pusnyje: nepalikite automobilio (tai orientyras gelbėtojams ir pastogė!), variklio darbas 10 min. per valandą su atlaisvintu išmetimo vamzdžiu ir šiek tiek praviru langu (smalkių pavojus), ryškus audeklas ant antenos, judėkite ir mankštinkitės.
- Plikledis: „pingvino eiseną“ — trumpi žingsniai visa pėda, korpusas šiek tiek palenktas į priekį, rankos laisvos (ne kišenėse). Senyvo amžiaus žmonėms — lazda su smaigaliu.
- Vandens telkinių ledas: saugus — skaidrus ledas nuo 10 cm vienam žmogui, nuo 30 cm automobiliui; drumzlinas, sutrūkinėjęs, prie srovių, upių žiočių, nendrių, nuotėkų vamzdžių — nelipti. Įlūžus patiems ar gelbstint kitą — 7.11 p.
- Šviesus paros metas trumpas: visus lauko darbus planuokite nuo 9:00 iki 15:00 val.
- Klimatas: žiemos tampa šiltesnės ir drėgnesnės, tačiau su staigiais trumpais šalčiais iki $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ — būtent tokie „šuoliai“ pavojingiausi vamzdynamics, keliams ir nespėjusiems persirengti žmonėms.

23.7. Pavasaris

- Potvyniai ir užtvindymai (19.1 p.); vandens telkinių ledu NEBEVAIKŠČIOTI prasidėjus atlydžiams — pavasarinis ledas klatingas net būdamas storas.
- Erkės aktyvios nuo pirmųjų šiltų dienų (dabar — nuo vasario–kovo iki lapkričio): šviesūs drabužiai, kelnės sukištos į kojines, kūno apžiūra du kartus per dieną, repelentai. Įsisiurbusią erkę sklandžiai ištraukti pincetu ar siūlu suėmus kuo arčiau galvutės, nesukant ir netepant aliejumi; žaizdelę patepti antiseptiku; stebėti dėl atsiradusios dėmės (eritemos) ir temperatūros 30 dienų (27.1 skyrius).

- Pirmieji žalumynai — pagrindinis vitaminų šaltinis (dilgėlės, kiaulpienės — 9.4 skyrius). Beržų sula.
- Rūsiai ir pusrūsiai po žiemos — būtinai išvėdinti prieš įeinant (puvimo dujos, deguonies trūkumas).
- Tirpstantis sniegas ir vandens srautai perneša minas ir sprogmenis buvusių karo veiksmų zonose (5.6 p.).

23.8. Vasara

- Kaitra ir dehidratacija (19.5 p.), perkūnijos (19.3 p.), miškų gaisrai (19.4 p.).
- Vanduo „žydi“ — filtravimas kritiškai svarbus (8 skyrius); apsinuodijimai maistu — viskas genda akimirksniu (saugojimas — 9.3 p., veiksmai apsinuodijus — 7.13 p.).
- Uodai ir mašalai: smilkstančio laužo dūmai, uždari drabužiai auštant ir temstant, tinklelis veidui. Uodai dabar perneša ir ligas (Vakarų Nilo karštligės virusas — 27.5 skyrius). Vapsvos ir bitės: įgėlus — kuo greičiau pašalinti gylį bet kuo (nagu, plastikine kortele, pincetu — greitis svarbesnis už būdą), šaltis; alergiškiems asmenims — antihistamininiai vaistai visada prie savęs.
- Gyvatės (paprastoji angis): auliniai batai aukštoje žolėje, žiūrėti po kojomis, neprovokuoti. Įkandus: ramybė, imobilizuoti galūnę, gerti daug skysčių, skubiai kreiptis į medikus; JOKIU BŪDU nepjaustyti, neišsiurbti nuodų, nedėti turniketo (veržiklio).
- Privalumai: maksimalus maisto kiekis gamtoje (uogos, žuvis, daržai), šilta — galima džiovinti atsargas žiemai.

23.9. Ruduo

- Pagrindinis darbas: atsargų ruošimas žiemai — džiovinimas, sūdymas, rauginimas (9.3 skyrius, 25.3 p.), malkos (sausmedžius pjauti iki prasidedant lietums), būsto apšiltinimas (12.2 skyrius), vandens nuleidimas iš vamzdžių atjungimų atvejui (20.5 p.) — viskas IKI šalčių.
- Rūkai ir trumpėjanti diena: atšvaitai ant drabužių, žibintuvėlis visada su savimi.
- Drėgnas šaltis +2...+8 °C pavojingesnis už sausą speigą: šlapi drabužiai + vėjas = hipotermija (7.10 p.). Apsiaustas nuo lietaus ir sausos kojinės — svarbiausi sezono daiktai.
- Grybai — priminimas: krizės metu neturint patyrusio grybautojo — negrybauti visai (9.4 skyrius).

24 SKYRIUS

Įrankiai, remontas, improvizacija

Krizės metu niekas neperkama – viskas taisoma, perdaroma ir pritaikoma ne pagal pirminę paskirtį. Čia pateikiamas minimalus įrankių rinkinys, saugus darbas su jais ir „antrasis įprastų daiktų gyvenimas“.

24.1. Minimalus įrankių rinkinys

Įrankis	Pagrindinis pritaikymas krizės metu
Laužtuvas-vinių traukiklis (60–90 cm)	Griūčių valymas, plokščių pakėlimas, užstrigusių durų atidarymas, būsto gynyba
Vidutinis kirvis	Malkos, kuolai, karčių tašymas, kalimas ir griovimas
Rankinis pjūklas medžiui + pjūkleliai metalui	Tylesnis ir saugesnis už kirvį; metalui – armatūrai, vamzdžiams, spynoms
Kastuvas (+ sulankstomas kastuvėlis evakuacinėje kuprinėje)	Tualetas, apkasas-slėptuvė, Dakotos laužas, daržas
Plokščiareplės, reguliuojamas veržliaraktis	Skląsčių / vožtuvų užsukimas, vielos lankstymas, visų mazgų remontas
Plaktukas, įvairios vinys / sraigčiai, atsuktuvai	Langų užkalimas, durų sutvirtinimas, grindinio / pakylų sukaliavimas
Darbinis peilis + galandimo akmuo / brūžeklis	Atšipęs peilis pavojingesnis už aštrų: nuslysta ir sužaloja
Darbinės pirštinės x3 poros, apsauginiai akiniai	Stiklas ir armatūra visur; sužeista ranka krizės metu – katastrofa

Sauga svarbiau už greitį: krizės sąlygomis susižeisti savo paties kirviu yra labiau tikėtina nei patirti bet kokią kitą traumą. Kapokite ant trinkelės (kaladės), o ne ant žemės; mosto trajektorija turi būti tokia, kad nuslydęs smūgis skrietų PRO ŠALĮ, nekliudydamas kojos; peiliu pjaukite tik nuo savęs; į aukštį lipkite tik su apsauga; sunkius daiktus kelkite tiesia nugara, naudodami kojų jėgą.

24.2. Svarbiausių dalykų remontas

- **Išdaužtas langas žiemą:** dviguba polietileno plėvelė su 2–5 cm oro tarpu (pritvirtinta segikliais, medinėmis lentjuostėmis arba lipnia juosta) sulaiko šilumą beveik taip pat efektyviai kaip stiklas. Didelė anga – antklodė, o ant viršaus – plėvelė. Iš anksto pagal matmenis paruošti „avariniai skydai“ iš OSB plokščių ar polikarbonato – puikus pasiruošimas pafrontės miestuose.
- **Prakiuręs stogas:** stora plėvelė, reklaminius tentas (baneris) arba linoleumas su 30+ cm užlaida ant sveikos dangos, kraštus prispaudžiant lentjuostėmis arba plytomis (kalant vinis į šiferį atsiras tik naujų skylių).

- **Trūkės / varvantis vamzdis:** užsukti vandenį; laikinas sprendimas – standus apvyniojimas guma (dviračio kamera) + sąvaržos arba viela ant viršaus; epoksidinis glaistas („šaltasis suvirinimas“) laiko mėnesius.
- **Avalynė:** atsilupo padas – apsiūti perimetru derva vaškuotu siūlu (yla + kaproninis siūlas) arba suveržti viela per pradurtas skylės; sustiprinta lipni juosta atlaikys vienos dienos žygį.
- **Apranga / ekipuotė:** remonto rinkinys iš evakuacinės kuprinės (adatos, kaproniniai siūlai, žiogeliai); skylė palapinėje / lietpatyje – lipnios juostos lopas iš vidaus ir iš išorės.
- **Išklerusios durys / pažeidžiama spyna:** vyriai viduje, durys atsidaro į vidų – tašas įremiamas nuo grindų po durų rankena; papildomas skląstis – per 10 min. iš vyrių ir pakabinamos spygnos.

24.3. Antrasis daiktų gyvenimas (improvizacija)

Daiktas	Kuo tampa
PET butelis	Filtrai (8.3 p.), bučius žuvims gaudyti (9.5 p.), piltuvėlis, plūduras, samtis, mini šiltnamiai, šaukštas (iš kaklelio), virvutė (supjausčius spirale 3–5 mm juostelėmis)
Konservų dėžutė	Puodelis, medžio skiedrų mini krosnelė, žvakidė-užuovėja, signalinis barškutis ant virvės, tarka (pradūrus skylės vinimi)
Armuota lipni juosta („Duct tape“)	Lopai, įtvarų fiksavimas lūžių atveju, apsauga nuo nuospaudų (užklijuoti ant kulno PRIEŠ atsirandant nuospaudai), visko taisymas; apvyniokite po 5 m ant kiekvieno butelio kuprinėje
Prezervatyvas / latekso pirštinė	Sandarus dėklas degtukams ir dokumentams, vandens talpykla (iki 1 l, įdėjus į kojinę kaip karkasą)
Pėdkelnės / kojinės	Pirminis vandens filtras, džiovavimo tinklėlis, virvė, svogūnų laikymas
Automobilis (net nevažiuojantis)	Akumulatorius – šviesa ir ugnies įžiebimas (10.2 p.), veidrodėliai – signaliniai, sėdynės – lova, laidai – tvirtinimo priemonės, padanga – signalinis laužas (tiršti juodi dūmai)
Ūkinis muilas	Prausimasis, skalbimas, antiseptikas lengvoms žaizdoms, sraigčių ir pjūklų tepalas, laikinas smulkių pratekėjimų užsandarinimas
Aliuminio folija	Šilumos atšvaitas už žvakės / laužo, indas kepimui, signalinis veidrodėlis, batų džiovinimas (prikibus į vidų kartu su laikraščiais)
Laikraščiai	Drabužių ir batų termoizoliacija, prakurai ugniai, daržovių vyniojimas saugojimui, higiena

24.4. Peilio galandimas be galąstuvo

1. Raskite plokščią smulkiagrūdį akmenį (upės gludintą akmenuką, betoninį bortelį, keraminio puodelio dugnelį – neglazūruotą apvadą apačioje).
2. Sudrėkinkite paviršių. Kampas $\sim 20^\circ$ (orientyras: popieriaus lapas, perlenktas pusiau du kartus, sudaro $22,5^\circ$; viena ar dvi monetos po geležtės pentimi suteikia tik $5\text{--}10^\circ$).
3. Judesiai – lyg „pjaunant ploną drožlę nuo akmens“: po 10 kartų viena puse, 10 kita, palaipsniui mažinant spaudimą.
4. Ašmenų tiesinimas (lyginimas): braukiant per odinį diržą (judesys TIK NUO ašmenų) – pašalinamos atplaišos (šerpetos), peilis tampa aštrus lyg skustuvas.

24.5. Kuras ir tepalai

- Nupilti degalus – tik iš savo automobilio arba gavus savininko sutikimą. Svetimas automobilis, net ir „apleistas“, turi savininką: kuro nusiurbimas be leidimo yra vagystė. Karo padėties metu Ukrainoje už tai gresia 5–8 metai laisvės atėmimo (UK BK 185 str. 4 d.), o už smulkias sumas – bauda arba administracinis areštas pagal UK ATPK 51 str. Šiuolaikiniuose bakuose kurą galima nuleisti tik iš apačios per išleidimo kamštį arba žarna per užpylimo angą naudojant rankinę pompą („kriaušę“). NIEKADA netraukite burna – benzino aspiracija į plaučius yra mirtinai pavojinga.
- Benzinas laikui bėgant sensta („išsivadėja“) – generatoriui ar grandininiam pjūklui tinka tik šviežias; senas kuras NETINKA krosniam ar laužui kurti: gelbėjimo tarnybos (DSNS / PAGD) griežtai draudžia kurti ugnį degiaisiais skysčiais (užsidega garai, o ne pats skystis – pylimas „lašeliais“ neapsaugo; tai viena dažniausių gaisrų ir nudegimų priežasčių). Jei senas kuras skaidrus, be nuosėdų ir vandens – pilkite mažomis dalimis į šviežią (maždaug 1 dalis seno į 4–5 dalis šviežio) neišrankiems varikliams; jei drumzlinas ar su nuosėdomis – į variklį nepilti, laikyti sandarioje kanistroje lauke, atokiau nuo gyvenamųjų patalpų ir ugnies, kol bus atiduotas utilizuoti; neišpilti ant žemės ir nedeginti. Uždegimui naudokite popierių, beržo tošį, balanas, sausąjį spiritą.

- Panaudota variklinė alyva (atidirbtas tepalas) – medienos impregnavimas nuo puvimo, įrankių tepimas, itin dūmingas pavojaus signalas.
- Riebalų žvakės: lydyti gyvūniniai riebalai (taukai) + medvilninės virvelės dagtis stiklainyje – šviesa ir avarinis maistas (kalorijos) vienu metu.

25 SKYRIUS

Ilgalaikis apsirūpinimas maistu: daržas, daiginimas, atsargos

Atsargos baigsis. Jei krizė užsitęsia mėnesiais, maistą teks auginti patiems. Net palangė gali suteikti vitaminų, o 2–3 arai žemės – realus indėlis į šeimos išgyvenimą.

25.1. Daiginimas: vitaminai per 3 dienas be daržo

1. Tinka: kviečiai, rugiai, avižos, lęšiai, žirniai, spindulinės pupuolės (smulkios žalios mung pupelės), saulėgražos, žalieji griekiai (nekepinti!). NEdaiginkite žaliame vartojimui paprastųjų pupelių (baltųjų, raudonųjų, margųjų): žalios, mirkytos ir daigintos pupelės turi nuodingo lektino (fitohemagliutinino) – vos 4–5 žalios pupelės sukelia stiprų vėmimą ir viduriavimą. Paprastąsias pupeles valgykite tik virtas: išmirkykite, vandenį nupilkite ir virkite šviežiame vandenyje stipriai verdant ne mažiau kaip 10 min. (patikimiau – 30 min.); troškinimas ant silpnos ugnies toksino nesunaikina. Taip pat NEdaiginkite bulvių ir pomidorų (bulvinių šeimos daigai nuodingi) bei beicuotų sėjai skirtų sėklų (atpažįstamų pagal ryškią cheminę spalvą).
2. Nuplaukite, pamirkykite 8–12 valandų dezinfekuotame / virintame vandenyje.
3. Vandenį nupilkite, sėklas paskleiskite 1–2 cm sluoksniu stiklainyje, pridengtame marle, arba lėkštėje po drėgna šluoste. Plaukite 2 kartus per dieną tik dezinfekuotu (virintu ir atvėsintu) vandeniu, švariomis rankomis, švariose induose: šilumoje ir drėgmėje greitai dauginasi salmonelės ir žarnyno lazdelės (E. coli) – jų gali būti ant pačių sėklų. Gleivėtus, pakvipusius ar supelijusius daigus išmeskite. Vaikams iki 5 metų, nėščiosioms, pagyvenusiems ir nusilpusiems žmonėms žalių daigų neduokite – tik pavirus 1–2 min. verdančiame vandenyje.
4. Valgykite, kai daigai pasiekia 2–5 mm ilgį (po 1–3 parų). Daigintos sėklos vitaminų kiekį padidina keleriopai – tai pagrindinė apsauga nuo skorbuto ir organizmo išsekimo maitinantis vien kruopomis ir konservais.

25.2. Ką sodinti krizės metu: maksimalus kalorijų kiekis ir patikimumas

Kultūra	Kodėl	Minimali agrotechnika
Bulvės	Kaloringos, nereiklios, išsilaiko iki pavasario	Sodinti sudygusius gumbus (ar net lupenas su „akutėmis“) 8–10 cm gylyje gegužę; apkaupti du kartus; kasti nudžiūvus virkščioms
Pupelės, žirniai	Baltymai! Išbūna sausi daugelį metų, patys praturtina dirvą azotu	Sėti į įšilusią dirvą, vijoklinėms – atramos; ankštis džiovinti, kol sėklos barškės

Moliūgai, cukinijos	Milžiniškas derlius nuo kero, moliūgas išsilaiko visą žiemą	2–3 sėklos į duobutę su kompostu, laistyti tiesiai prie šaknų
Burokėliai, morkos	Išsilaiko smėlyje iki pavasario, lapai taip pat valgomi	Sėti anksti, retinti, laikyti dėžėse su smėliu vėsioje vietoje
Kopūstai	Vitaminas C visą žiemą rauginant	Iš daigų; laistyti gausiai
Svogūnai, česnakai	Natūralus antiseptikas, pagerina vienodo maisto skonį, puikiai laikosi	Žiemišius česnakus sodinti rudenį (spalį), svogūnų sėjinukus – pavasarį
Žalumynai (krapai, petražolės, salotos, špinatai)	Pirmieji vitaminai per 30–40 dienų, auga ir ant palangės	Sėti bangomis kas 2 savaites

- Sėklos: turėkite namuose šių kultūrų „strateginį sėklų paketą“ (sausoje, vėsioje vietoje, stiklainyje) – kainuoja centus, išlieka daigios 3–5 metus (išimtis – svogūnai, petražolės, pastarnokai: 1–2 metai, atnaujinkite kasmet).
- Nuosavos sėklos: rinkite iš geriausių vaisių, tik ne iš F1 hibridų (antros kartos palikuonys išsigims); visiškai išdžiovinti, užrašyti derliaus metus.
- Trašos be parduotuvės: kompostas (visos augalinės atliekos + pelenai), medžio pelenai (kalis), dilgėlių raugas 1:10 (azotas).
- Taupus laistymas sausringais metais: mulčiavimas (šiaudų / žolės sluoksnis 5–10 cm) perpus sumažina laistymo poreikį; laistykite vakare tiesiai prie šaknų; lašelinė sistema iš pradurtų PET butelių, įkastų šalia kerų.
- Daržas buvusioje karo veiksmų zonoje – tik po išminuotojų (saperių) patikrinimo (5.6 p.); dirvožemis šalia sudegusios karinės technikos ir sprogimų kraterių yra užterštas sunkiaisiais metalais – ten nieko nesodinkite.

25.3. Derliaus saugojimas be elektros

- **Rūsys (0...+5 °C):** bulvės ir burokėliai – supilti krūvomis arba dėžėse; morkos – drėgname smėlyje; kopūstai – pakabinti už koto; obuoliai – atskirai nuo bulvių (išsiskiriančios etileno dujos skatina gedimą ir dygimą).
- **Kaupas žemėje (jei nėra rūsio):** 50–70 cm gylio duobė sausoje vietoje → šiaudų sluoksnis → bulvės supilamos kūgiu → 20–30 cm šiaudų sluoksnis → 30–40 cm žemių sluoksnis (užpilti dviem etapais, užeinant šalčiams papildyti) → vandens

nutekėjimo griovelis aplink kaupą; keteroje palikti ventiliaciją (šiaudų ryšulį ar vamzdį), kitaip bulvės sušus. Imamos porcijomis iš galo.

- **Rauginimas** – pagrindinė žiemos atsargų technologija, naudojama neįdoduota druska. Kopūstai: 20–25 g druskos 1 kg pjaustytų kopūstų (2–2,5 %), pertrinti ir stipriai sugrūsti, kad išsiskyrusios sultys visiškai juos apsemtų; jei sulčių trūksta – papildyti 2 % sūrymu (20 g druskos/l). Agurkai, pomidorai: užpilti 4–6 % sūrymu (40–60 g druskos/l, optimalu – 50 g). Burokėliai: 2–3 % sūrymas (20–30 g/l). Viskas laikoma paslėgta, daržovės turi būti visiškai po skysčiu; įrūgsta per 1–2 savaites, šaltyje stovi mėnesiais, vitaminas C išlieka. Gleivėtų, suminkštėjusių ar pūvančio kvapo daržovių nevalgyti.
- **Džiovinimas** – obuoliai, kriaušės, grybai (atsargiai! – 9.4 p.), žolelės, uogos: suverti ant siūlų ar tinklelių skersvėjuje pavėsyje arba virš krosnies. Išdžiovintus produktus laikyti sandariuose stiklainiuose su dangteliu.
- Grūdai ir kruopos nuo kenkėjų: sandarūs stiklainiai ar buteliai su užsukamu dangteliu, į vidų įdėti lauro lapą arba česnako skiltelę; PET buteliai – ideali tara.

25.4. Vištos – paprasčiausias gyvasis ūkis

- 3–5 dedeklės = 2–4 kiaušiniai per dieną = stabilūs baltymai šeimai. Nereikia inkubatoriaus, lesa pačios, minta virtuvės atliekomis, žole, grūdais.
- Minimumas: sausa pašiūrė ar narvas be skersvėjų, laktos, nuolatinis švarus vanduo, apsauga nuo kiaunių, šėškų ir lapių (tankus tinklelis, uždaryti nakčiai).
- Triušiai: greitai auga, tylūs (nepastebimumas!), narvai lengvai sumeistruojami iš palečių; tačiau neatsparūs ligoms ir kovoja tarpusavyje – suaugusius laikykite po vieną narve (kartu tik jauniklius iki 3 mėn.).
- Mieste praktiškesni balandžiai ir putpelės (narvas balkone, tylios, putpelės kiaušinius pradeda dėti jau po 40 dienų nuo išsiritimo).

Biologinis saugumas nuo paukščių gripo (būtina artimiausiais metais): lesalas ir vanduo – po stogu, neprieinami laukiniams paukščiams; tinklas virš pasivaikščiojimo aikštelės; atskira avalynė ir pirštinės paukštidėje; negyvų laukinių paukščių aplinkui neliesti, pranešti veterinarijos tarnybai (VMVT / atitinkamai Ukrainos Valstybinei maisto ir vartotojų tarnybai); netikėtas kelių vištų gaišimas – nevalgyti, neparduoti; nedelsiant pranešti veterinarijos tarnybai ir patiems neužkasti bei niekur nevežti – veterinarijos gydytojai privalo paimti mėginius ir utilizuoti patys; iki jiems atvykstant – mūvint pirštines, su kauke / respiratoriumi ir apsauginiais akiniais sudėti gaišenas į dvigubą maišą ir izoliuoti nuo kitų paukščių, vaikų, šunų ir kačių, likusias vištas uždaryti. Tik jei veterinarijos tarnyba nepasiekiamą ilgiau nei parą (nėra ryšio, vyksta karo veiksmai) – sudeginti arba užkasti 1+ m gylyje toli nuo šulinių ir vandens telkinių, užpylus kalkėmis; po to rankas, batus ir įrankius kruopščiai nuplauti su muilu ir chloro tirpalu. Žmogus gali užsikrėsti nuo sergančių paukščių – karščiavimas po kontakto = kreiptis į medikus (21.6 p.).

25.5. Mainai ir maisto kooperacija

- Specializacija yra efektyvesnė: jūs auginate bulves, kaimynas – vištas, trečiasis – žvejoja. Pertekliaus mainai išmaitina visus geriau, nei kai „kiekvienas bando daryti viską po truputį“.
- Dėl mainų „kursų“ susitarkite iš anksto ir raštu (17.4 p.): kibiras bulvių = dešimt kiaušinių = ... Tai padeda išvengti konfliktų.
- Sėklos ir daigai – taip pat krizinė valiuta ir dovana, kurianti gerus santykius.

Evakuacija: pėsčiomis ir automobiliu

Sprendimas „išvykti ar pasilikti“ nagrinėjamas 17.6 skyriuje. Šis skyrius yra apie tai, KAIP keliauti, kai sprendimas jau priimtas: maršrutai, automobilis, kolonos, patikros postai, dronai trasose ir kelių dienų žygiai pėsčiomis.

26.1. Maršruto planavimas iš anksto

- **Trys maršrutai iš miesto:** pagrindinis (magistralė), atsarginis (šalutiniai keliai), pėsčiųjų / „tylūs“ (takai, geležinkelio pylimai, lauko keliai). Pažymėkite juos popieriniame žemėlapyje evakuacinėje kuprinėje ir išrašykite žodžiais (navigacija gali klaidinti ar neveikti – 18 skyrius).
- Kiekvienam maršrutui iš anksto numatykite: degalines, ligonines, vandens šaltinius, nakvynės vietas (bažnyčias, mokyklas, pažįstamus), tiltų apvažiavimus (tiltai yra siauros vietos, jie uždaromi arba tampa taikiniais).
- Paskirties taškas – konkretus adresas (giminaičiai, pažįstami, oficialus centras), su kuriuo suderinta iš anksto, bei atsarginis variantas kita kryptimi.
- Klausykitės oficialių pranešimų: „žaliųjų koridorių“ laiko, leistinų maršrutų – ir tikrinkite juos iš dviejų nepriklausomų šaltinių (18 skyrius): melagingi „koridoriai“ yra spąstai. Nukrypimas nuo paskelbto koridoriaus pavojingas gyvybei.
- Evakuacijos karštosios linijos Ukrainoje: vyriausybės **1548** (nemokama, visą parą); **203** – bendroji labdaros organizacijos „Koordinacinis humanitarinis centras“ linija; labdaros fondas „Vostok SOS“ 0 800 332 614; „Proliska“ 0 800 888 888; „Save Ukraine“ (šeimoms su vaikais) 0 800 333 129. Numeriai gali keistis – tikrinkite svetainėje dovidka.info. (Skubiosios pagalbos tarnybos: 112 [Lietuvoje ir ES], 101 / 102 / 103 Ukrainoje).
- Pagrindinės laiko taisyklės: išvykti kuo anksčiau (pirmosiomis valandomis keliai dar laisvi) arba, jei praleidote šį momentą, – pralaukti pirmąją panikos bangą ir automobilių spūstis.

26.2. Automobilis: paruošimas

- ☐ Bakas visada užpildytas ne mažiau kaip iki pusės (taikos meto įprotis)
- ☐ Kanistras su 10–20 l kuro (vežti išorėje arba vėdinamoje bagažinėje)
- ☐ Atsarginis ratas, keltuvas (domkratas), ratų veržliaraktis, kompresorius / padangų remonto komplektas su guminiiais kaisčiais, vilkimo lynas
- ☐ Užvedimo laidai („krokodilai“) arba nešiojamas užvedimo akumuliatorius („busteris“)

- ☐ Sulankstomas kastuvėlis, peilis, kirvukas, darbinės pirštinės
- ☐ Vanduo 10+ l, maistas be gaminimo 2–3 paroms visiems ekipažo nariams
- ☐ Antklodės / miegmaišiai visiems (nakvynė automobilyje žiemą be veikiančio variklio – labai realus scenarijus)
- ☐ Automobilio vaistinė + jūsų išplėstinė vaistinė (7.16 skyrius), gesintuvas
- ☐ Kroviklis iš cigarečių degiklio lizdo, 150–300 W įtampos keitiklis (inverteris), popierinis žemėlapis
- ☐ Lipni juosta, viela, WD-40, saugikliai, atsarginės lemputės
- ☐ Grynieji pinigai smulkiomis kupiūromis (mokėjimo kortelių terminalai trasoje neveiks)

Kuras: krizės metu degalinės ištuštėja per kelias valandas. Kuro sąnaudos spūstyse yra 2–3 kartus didesnės. Nuvažiuojamą atstumą skaičiuokite kaip pilnas bakas ÷ 2. Pildykite kanistrą pasitaikius pirmai progai, net jei „bake dar pusė“.

26.3. Važiavimas automobiliu krizės metu

1. **Pakrovimas:** sunkūs daiktai dedami žemyn ir prie galinių sėdynių atlošų; nieko sunkaus ant galinės palangės (staigiai stabdant skrieja tiesiai į galvas). Kiekvieno keleivio kuprinė – šalia jo durų.
2. **Žmonės:** visi prisisegę saugos diržus; vaikai – kėdutėse. Apšaudymų zonoje langai šiek tiek praverti (mažesnė barotrauma sproguos greta, neužstrigs langų stiklai ir girdisi dronai), striukės apsivilkotos, durys neužrakintos (vaikų saugos užraktai išjungti).
3. **Atstumas kolonoje** – padidintas (staigus stabdymas, sprogimų duobės); dronų pavojaus zonoje – 100+ m tarp automobilių. Nelenkite kolonos be kraštutinio reikalo, nevažiuokite priešpriešine eismo juosta vien todėl, kad „visi taip važiuoja“.
4. Nevažiuokite į tekantį vandenį jokiais aplinkybėmis (vos 30 cm srovė nuneša lengvąjį automobilį – 19 skyrius); į stovintį vandenį – ne giliau kaip iki rato vidurio. Nenusisukite į kelius su nežinoma danga už asfalto ribų (minos – 5 skyrius: nenuvažiuokite nuo asfalto; po nakties ant kelio dangos gali atsirasti iš dronų numestų minų, 5.6 p.).
5. **Naktis:** pagal galimybes nejudėkite naktį karo veiksmų zonoje; žibintai matomi už kelių kilometrų, o dronams tai tiesioginis švyturys.

6. **Dronai trasoje** (30–40 km atstumu nuo fronto): važiuoti dieną, nestoti atvirose vietose, langus laikyti pravirus; išgirdus zyzimą ar variklio garsą – staigus sustojimas, visi lauk iš automobilio ir į priedangą. Išsamiau – 4 skyrius.
7. **Apšaudymas kelyje**: pagal 3.6 skyrių – sustoti, visiems išlipti, bėgti į griovį (kiuvetą) 30–50 m atstumu nuo automobilio.
8. **Gedimas**: automobilį patraukti į kelkraštį, įjungti avarinę šviesos signalizaciją, pastatyti avarinio sustojimo ženklą; stabdykite pakeleivingus automobilius – krizės metu žmonės sustoja padėti dažniau nei taikos metu. Nepalikite mašinos eismo juostos viduryje – užblokuosite kelią visiems.

26.4. Patikros postai ir patikrinimai

- Iš anksto: trumposios šviesos, muzika išjungta, langai praverti, akiniai nuo saulės nuimti, rankos ant vairo. Keleiviai – rankas laiko matomoje vietoje, jokių staigių judesių.
- Nurodymus vykdykite lėtai ir tiksliai, perspėkite apie kiekvieną judesį („dokumentai yra daiktinėje, dabar juos išimsiu“).
- Nefotografuokite ir nefilmuokite patikros postų bei karinės technikos – tai itin pavojinga.
- Dokumentus laikykite vienoje skaidrioje įmautėje, kurią patogiu ištiesti pro langą.
- Telefoną gali patikrinti. Priešo patikros postuose ir išvykstant iš okupacijos – naudokite „švarų“ telefoną, paruoštą iš anksto (18 skyrius).
- Mandagumas ir ramybė; nesiginčykite. Jei liepia apsisukti – apsisukite ir važiuokite atsarginiu maršrutu.

26.5. Nakvynė automobilyje

- Vieta: ne pagrindinės magistralės kelkraštyje (rizika susidurti su mieguistais vilkikų vairuotojais), o aikštelėse, degalinėse, šalia kitų automobilių su žmonėmis; dronų zonoje – po stoginėmis, po medžių lajomis, prie pastatų sienų, o ne atviroje vietoje.
- Žiemą: variklį junkite periodiškai (maždaug 10 min. kas valandą), BET TIK įsitikinus, kad išmetimo vamzdis nėra užverstas sniegu, ir pravėrus langą pavėjinėje pusėje – kitaip kyla mirtinas pavojus apsinuodyti smalkėmis (anglies monoksidu, 7.11 p.). Saugesnė išeitis: šilti miegmaišiai ir visi keleiviai viename salone, dalinantis kūno šiluma.

- Izoliacija: kilimėliai (karimatai) ant sėdynių ir prie šoninių langų (stiklas – didžiausias šalčio tiltas), antklodė ant priekinio stiklo iš vidaus.
- Statykite automobilį priekiu į išvažiavimą, durys užrakintos, vertingi daiktai – paslėpti nuo pašalinių akių.

26.6. Pėsčiomis: kelių dienų žygis

Realus nešuliais apkrauto suaugusiojo tempas – 3–4 km/h, nuveikiant 15–25 km per dieną. Su vaikais ir pagyvenusiais žmonėmis – 8–15 km per dieną. Planuokite atvirai ir realistiškai.

Judėjimo technika

- Ritmas: 50 minučių ėjimo – 10 minučių poilsio (kuprinę nusiimti, kojas pakelti aukščiau). Ilgesnis pietų poilsis – pusvalandis, kartu pavalgant ir apžiūrint pėdas.
- Tempas – pagal lėčiausią grupės narį, kuris eina antras kolonoje (pirmas – vedlys-navigatorius).
- Žingsnis trumpas ir tolygus; nuo kalno nebėgti (keliai ir kojos – jūsų vienintelė „transporto priemonė“, saugokite juos labiausiai).
- Vanduo: gerti po 2–3 gurkšnius kas 15–20 min., nelaukiant, kol burna visiškai išdžius.
- Išėiti auštant; per karščius – poilsis 11:00–15:00 val. pavėsyje, likusią kelio dalį įveikiant vakare.
- Pafrontės zonoje: judėti ne didesnėmis kaip 3–4 žmonių grupėmis, laikantis 20–30 m intervalų, išilgai miško juostų ir pastatų, o ne atviro lauko ar plento viduriu (4 skyrius).

Kojos – svarbiausias turtas

- Batai patikrinti ir pranešioti, kojinės be trinančių siūlių; atsargines kojines džiovinti pririšus prie kuprinės einant.
- Menkiausia trintis ar deginimas – STOKITE nedelsdami: užklijuokite pleistru ar kineziologiniu teipu dar PRIEŠ atsirandant pūslei. „Pakentėsiu iki poilsio vietos“ = nutrynimas / pūslė = minus 2 km/h.
- Pūslė: neplėškite odelės. Didelę ir skausmingą – pradurkite ties kraštu dezinfekuota adata, atsargiai išspauskite skystį, patepkite antiseptiku, uždėkite pleistrą su pagalvėle (7.14 p.).

- Kiekvieną vakarą: nuplaukite / nuvalykite pėdas, apžiūrėkite, išdžiovinkite batus (prikliškite popieriaus ar sausos žolės; nedžiovinkite prie pat ugnies – oda sukietėja ir sutrūkinėja).

Svoris ir vaikai

- Per didelis svoris – pagrindinė klaida: daugiau nei 20 % kūno svorio = traumos ir lėtas judėjimas. Išmeskite nereikalingus daiktus prieš išeidami, o ne 10-ame kilometre.
- Vaikas iki 4–5 metų – nešynėje, nešyklėje ar vežimėlyje (vežimėlis taip pat veža daiktus). Vyresniems vaikams – maža jų pačių kuprinė ir konkreti „užduotis“ (kelio stebėtojas, švilpuko saugotojas).
- Kiekvienam vaikui – raštelis į kišenę: vardas, pavardė, jūsų telefonai, kelionės tikslas. Ryte nufotografuokite vaikus (kaip jie aprengti) – paieškos atvejui (17.7 p.).
- Gausiai lankomose stotyse / punktuose: iš anksto sutarta susitikimo vieta „jei pasiklystume“ ir taisyklė „stovėk vietoje, niekur su niekuo neik, garsiai šauk mamos vardą“.

26.7. Atvykimas ir registracija

- Užsiregistruokite oficialiuose perkeltųjų asmenų pagalbos punktuose: tai suteikia prieigą prie būsto, išmokų, humanitarinės pagalbos. Užsienyje – B priedas.
- Praneškite kontaktiniam koordinatoriui (1.5 skyrius): „atvykome, mūsų adresas toks...“.
- Pirmosios 48 valandos: miegas, maistas, visų sveikatos būklės įvertinimas (nutrintos pėdos, peršalimai, pagyvenusiujų kraujospūdis), ir tik po to – sprendimai dėl tolesnių veiksmų.

Pavojingi gyvūnai, vabzdžiai, parazitai

Krizės sąlygomis žmogus grįžta į aplinką, kurioje veisiasi erkės, gyvatės, sulaukėję šunys ir žiurkės. Dauguma susidūrimų yra nepavojingi, jei žinote tris dalykus: kaip jų išvengti, ką daryti kontakto atveju ir kada kyla tikras pavojus gyvybei. Šiltėjantis klimatas plečia erkių bei uodų arealą ir aktyvumo sezoną – kartu ir jų platinamas ligas.

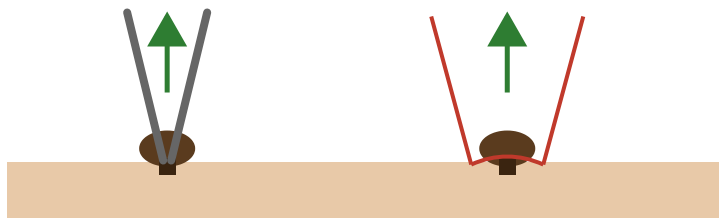
27.1. Erkės – grėsmė Nr. 1 mūsų platumose

Erkės platina boreliozę (Laimo ligą) ir erkinį encefalitą. Jos aktyvios nuo pirmųjų šiltų pavasario dienų iki vėlyvo rudens, o šiltomis žiemomis – beveik ištisus metus. Tūno žolėje ir krūmuose iki 1–1,5 m aukštyje; jos nekrenta iš medžių.

Profilaktika

- Kelnės sukištos į kojines, marškiniai – į kelnes, šviesūs drabužiai (ant jų erkė gerai matoma), gobtuvas ar kepurė krūmuose, repelentas ant viršutinių drabužių.
- Kūno apžiūra du kartus per dieną ir po kiekvieno išėjimo į žolę ar mišką: pažastys, kirkšnys, užausiai, plaukų augimo linija, pakinkliai, bamba.
- Drabužius grįžus iš miško išpurtyti ir nenešti tiesiai į palapinę ar lovą; taip pat būtina apžiūrėti naminius gyvūnus.

Įsisiurbusios erkės traukimas



27.1 pav. Erkės traukimas: pincetu (kairėje) arba siūlo kilpa (dešinėje) – suimti kuo arčiau odos, traukti tolygiai statmenai aukštyn

1. Pincetu (arba siūlo kilpa) suimkite erkę **kuo arčiau odos paviršiaus**, už galvutės, o ne už pilvelio (suspaudus – infekuotas turinys pateks tiesiai į žaizdelę).
2. Traukite lėtai, tolygiai, statmenai odai, be trūkčiojimų ir nesukiodami (specialiu traukikliu-kabliuku galima švelniai pasukti – tai vienintelė išimtis).
3. NEmirkyti aliejumi, kremu, benzinu, NEdeginti – dūstanti erkė patiria stresą ir į kraują išskiria kur kas daugiau seilių su ligų sukėlėjais.
4. Žaizdelę patepti antiseptiku, rankas nusiplauti. Jei liko galvutė – nekrapštykite adatomis, organizmas ją pašalins pats kaip rakštį; kasdien tepkite antiseptiku.

5. Užsirašykite įsisiurbimo datą. Stebėkite save 30 dienų: **didėjanti raudona dėmė su blykškesniu centru („taikiny“ / migruojanti eritema) aplink įkandimą, karščiavimas, raumenų ir sąnarių gėlimas, galvos skausmas** – būtina kreiptis į gydytoją; ankstyvos stadijos boreliozė sėkmingai gydoma antibiotikais. Jei erkė išbuvo odoje ilgiau nei 36 valandas arba yra stipriai išsipūtusi – kreipkitės į gydytoją nedelsdami, nelaukdami simptomų. Sveikatos apsaugos ministerijos (SAM) duomenimis, 20–30 % atvejų dėmės nebūna visai: karščiavimo ir kūno laužymo po erkės įkandimo niekada nelaikykite paprastu peršalimu.

27.2. Gyvatės

- Mūsų regione (Ukrainoje ir Baltijos šalyse) nuodinga tik viena gentis – angys (paprastoji angis, Ukrainoje taip pat stepinė bei Nikolskio): 50–70 cm ilgio, su zigzagine juosta nugaroje arba visiškai juoda, vertikalus vyzdys, trikampė galva. Žalčiai (geltonos / oranžinės / baltos dėmės ant galvos šonų, apvalus vyzdys) ir lygiažvyniai žalčiai – nepavojingi. Jei nesate tikri – nelieskite jokios gyvatės.
- Profilaktika: aukštoje žolėje, ant akmenų ir prie šieno kupetų – avėti aukštus batus, žiūrėti po kojomis, lazda patikrinti taką ir akmenis prieš atsisėdant; nekišti rankų į uolų ir rąstų plyšius; nakčiai sandariai užsegti palapinę ir ryte išpurtyti batus.
- **Angies įkandimas:** ramybė ir kuo mažiau judesių (nuodai limfa plinta judant raumenims); nuimti žiedus, apyrankes ir laikrodį, kol neišsivystė patinimas; galūnę imobilizuoti (įtvartuoti kaip lūžio atvejui) ir patogiai paguldyti širdies lygyje arba šiek tiek aukščiau (neleisti nusvirti žemyn); gerti daug vandens; antihistamininis vaistas ir skausmą malšinantys vaistai (JOKIU BŪDU ne aspirinas ar kiti kraują skystinantys NVNU); kuo greičiau pas medikus – priešnuodis (jei yra) ir prieššokinis gydymas taikomi tik ligoninėje.
- **DRAUDŽIAMA:** pjaustyti žaizdą, čiulpti nuodus, deginti ugnimi, dėti turniketą ar veržtuvą, vartoti alkoholį. Mirtini angies įkandimai pasitaiko itin retai; dauguma mirčių įvyksta dėl klaidingos „pagalbos“ ir panikos. Pavojingiausia mažiems vaikams, pagyvenusiems žmonėms ir alergiškiems asmenims.

27.3. Šunys ir laukiniai gyvūnai

- Sulaukėję šunys krizės metu buriasi į gaujas ir praranda žmogaus baimę. Ypatingas pavojus – gaujos prie griuvėsių, sąvartynų ir žuvusiųjų kūnų: jos agresyvios ir dažniau serga pasiutlige.

- Susidūrimas su gauja: nebėgti (bėgimas sužadina persekiojimo instinktą), nežiūrėti tiesiai į akis, neatsukti nugaros; lėtai trauktis šonu, laikant lazda ar kuprinę priešais save; kalbėti garsiu, tvirtu, ramiu balsu; akmenis pakėlimo nuo žemės ir metimo imitacija dažnai juos atbaido.
- Užpuolimas: saugoti kaklą ir veidą; ranka su apvyniota striuke ar kuprine atkišama kaip „auka“ sukandimui; pargriuvus – susirangyti į kamuoliuką, rankomis uždengiant kaklą, miego arterijas ir pilvą.
- Bet kokio gyvūno įkandimas: nedelsiant plauti žaizdą tekančiu vandeniu su muilu mažiausiai 15 minučių, patepti antiseptiku, sandariai neužsiūti – ir kreiptis dėl skiepų nuo pasiutligės (21.1 p.). Bet koks laukinio ar nežinomo gyvūno įkandimas / apdraskymas = pasiutligės rizika. Pasiutligė yra 100 % mirtina pasireiškus simptomams, tačiau vakcinacija po kontakto išgelbsti: pradėkite kuo skubiau – ir nevēlu net po kelių savačių, kol simptomai dar nepasireiškė.
- Laukinis gyvūnas, kuris nebijo žmonių, artinasi dieną, seilėjasi / putoja arba juda nekoordinuota („girta“) eiseną – tipiškas pasiutligės požymis: traukitės šalin, nesiartinkite ir nebandykite „gelbėti“. Lapė kaime vidury dienos – būtent toks atvejis.
- Šernus ir briedžius pavasarį bei su jaunikliais apeikite dideliu lanku; šernas nelipa į medžius, o briedis toli nesiveja.

27.4. Žiurkės ir pelės

- Krizės metu graužikai pasidaugina per kelias savaites (šiukšlės, griuvėsiai, maisto atsargos). Platina leptospirozę, salmoneliozę, hemoraginę karštligę; gadina ir teršia maistą šlapimu bei išmatomis.
- Profilaktika – pagrindinis ginklas: šiukšlės sandariai uždarytos ir išneštos (16.4 p.), trupiniai nuvalyti, vanduo nepaliekamas atviras, atsargos – metale, stikle ar storame plastike, pakabintos arba lentynose su apsauginiais skydeliais.
- Paprasti spąstai: kibiras su vandeniu ir besisukančia svirtimi su jauku; spyruokliniai spąstai. Nuodai – elgtis atsargiai dėl vaikų ir augintinių; nuoduoti graužikai nugaišta sienų plyšiuose (dvokas savaitėmis).
- Išmatų valymas: su kauke / respiratoriumi ir pirštinėmis, iš pradžių apipurškus chloro tirpalu (sausų išmatų dulkės yra sunkių infekcijų, pvz., hantaviruso, šaltinis), niekada nešluokite sausai.
- Maistą su graužikų pėdsakais (apgraužtą, užterštą išmatomis) išmeskite. Jei kito maisto nėra – gerai išvirkite arba iškepkite: tuliaremijos ir leptospirozės sukėlėjai

žūva per 5–20 min. esant 60 °C, o esant 75 °C ir daugiau – akimirksniu. Pelių neimkite plikomis rankomis ir netraiškykite.

- Katė ūkyje – reali graužikų kontrolės priemonė ir didelė psichologinė parama.

27.5. Vapsvos, bitės, uodai ir kiti

- Vapsvos ir bitės: nemosuoti rankomis, lėtai atsitraukti; bitės gylį – ištraukti kuo skubiau bet kuo (nagu, plastikine kortele, pincetu): greitis svarbesnis už būdą. Šaltas kompresas, geriamasis antihistamininis vaistas. **Didelis pavojus:** įgėlimas į burną ar gerklę (ledo gabalėlis į burną, skubiai pas medikus), 10+ įgėlimų arba alerginė reakcija: veido tinimas, dusulys, silpnumas, galvos svaigimas – tai anafilaksija: nedelsiant suleisti adrenalinę (autoinjektorių), jei yra, duoti antihistamininių, paguldyti pakeltomis kojomis (dusulio atveju – pusiau sėdomis), neleisti staigiai stotis, skubiai kviesti greitąją pagalbą (112 / 103).
- Uodai ir mašalai: dengianti apranga auštant ir temstant, dūmai, tinklėlis ant veido; repelentas su DEET ant drabužių. Šylant klimatui, uodai Ukrainoje ir pietinėje Europoje platina **Vakarų Nilo virusą** (karščiavimas, galvos skausmas, pagyvenusiems – smegenų pažeidimai), o Pietų Europoje – ir dengė bei čikungunijos virusus: karščiavimas praėjus 3–14 dienų po uodų sugėlimų – ne „peršalimas“, o priežastis kreiptis į gydytoją. Gydymas simptominis, svarbiausia – neleisti sukandžioti: stovintis vanduo šalia būsto (statinės, padangos, balos) yra veisykla, vandenį būtina uždengti arba išpilti.
- Utėlės (žmonių susibūrimo vietose atsiranda per kelias savaites): niežulys, glindos plaukuose; skalbimas 60 °C+ temperatūroje, siūlių lyginimas karštu lygintuvu, trumpas kirpimas, tankios šukos; patalynė – į šaltį arba verdantį vandenį.
- Žarnyno parazitai: nuo nevirinto vandens, neplautų žalumynų, nepakankamai termiškai apdorotos žuvies ar mėsos – vandens nukenksminimas ir kruopštus virimas / kepimas (8–9 skyriai).
- Dauguma vorų ir skorpionų mūsų regione sveikam žmogui nėra pavojingi: įkandus – nuplauti su muilu, patepti antiseptiku, pridėti šaltį per audinį, stebėti. **Išimtis – karakurtas** (juodoji našlė; Ukrainos pietuose ir rytuose, stepėse, daržuose, malkinėse, lauke paliktuose batuose; juoda patelė su rutulišku pilveliu iki 2 cm). Įkandimas beveik nejuntamas, tačiau po 15–30 min. kyla deginantis, po visą kūną plintantis skausmas, pilvo ir raumenų spazmai, traukuliai, gausus prakaitavimas, pykinimas, dusulys. Tai pavojinga gyvybei, ypač vaikams ir pagyvenusiems asmenims: ramybė, galūnės imobilizavimas, gausus skysčių vartojimas,

antihistamininis vaistas ir **nedelsiant pas medikus (112 / 103)**, nelaukiant būklės pablogėjimo; ligoninėje taikomas nuskausminimas ir specifinis gydymas. Kilus įtarimui, kad vaikui įkando karakurtas – pas gydytoją skubėti iš karto, net ir nesant simptomų. **DRAUDŽIAMA:** pjaustyti, čiulpti nuodus, deginti (įskaitant degtuku), dėti turniketą.

Saugumas minioje ir eilėse

Spūstis stotyje, panika slėptuvėje, eilė prie vandens, virtusi muštynėmis, — krizės metu minia pražudo ne rečiau nei pačios aplinkybės. Taisyklės paprastos ir nereikalauja fizinės jėgos.

28.1. Tankumo vertinimas: kada reikia pasitraukti

- Retkarčiais prisiliesti pečiais prie kaimynų — dar pakenčiama; nuolatinis kontaktas iš kelių pusių ir negalėjimas pritraukti rankų prie krūtinės — **kritinis tankumas, pasitraukite nedelsdami**, kol dar galite.
- Pavojaus požymiai: judėjimo „bangos“ minioje, susiaurėjimai priekyje (durys, koridorius, laiptai, vartai), priešpriešinys judėjimas, riksmas priekyje.
- Eilėse ir susibūrimuose po atviru dangumi — papildomas dronų ir drono numetimų pavojus (4 skyrius): išsisklaidymas ir stogas virš galvos yra svarbesni už vietą eilėje.

28.2. Patekote į spūstį

1. **Rankos — prie krūtinės** sulenktos (boksininko poza krūtinės ląstai apsaugoti): saugo krūtinės ląstą nuo suspaudimo — būtent suspaudimas žudo, o ne pats parkritimas.
2. Išlaikykite pusiausvyrą bet kokia kaina: kojos šiek tiek pražergtos, keliai minkšti; jei ką nors išmetėte — nesilenkite pakelti.
3. Judėkite kartu su minia, o ne prieš ją; pauzėse tarp „bangų“ slinkite įstrižai link minios krašto — į laisvesnes zonas, bet ne prie sienų ar tvorų (ten spaudimas didžiausias).
4. Kvėpuokite tolygiai, taupykite orą krūtinėje; apėmus panikai — skaičiuokite iškvėpimus.
5. Parkritus: akimirksniu susirietkite į embriono pozą ant šono, rankomis denkite galvą, bandykite atsistoti griebdamiesi už žmonių kojų; šaukite — dažnai padeda. Pamatę, kad kažkas nukrito, — sustokite ir šaukite „STOK! ŽMOGUS!“ — grandininė sustojimų reakcija gelbsti gyvybes.
6. Vaikai minioje — sodinkite ant pečių arba tvirtai laikykite priešais save nugarą į save, niekada nelaikykite už rankos (ranką tiesiog išplėš).

28.3. Panika slėptuvėse, metro, transporte

- Ramus, garsus balsas ir trumpos, aiškios komandos („Stop. Visi stovime. Išeiname po vieną, pirmiausia su vaikais“) sustabdo paniką dažniau, nei atrodo — ypač jei iniciatyvos ėmėtės pirmieji.
- Nebėkite prie išėjimo kartu su visais: minioje prie durų pralaimėsite; ieškokite antrojo, tarnybinio išėjimo, pirmojo aukšto langų arba palaukite 1–2 minutes, kol pirmoji banga nuslūgs.
- Tamsoje ar dūmuose: ranka lieskite sieną ir judėkite išilgai jos — taip neprarasite krypties ir neatsidursite spūsties centre.
- Atsiskyrus nuo artimųjų: neieškokite minioje — eikite į iš anksto sutartą susitikimo vietą (22.1 p.); pasiklydęs žmogus lieka stovėti vietoje prie aiškiai matomo orientyro.

28.4. Saugumas eilėse prie vandens, maisto, pagalbos

- Ateikite grupė: vienas stovi, kiti ilsisi ir pasikeičia; moterys ir vaikai neturėtų eiti po vieną.
- Nedemonstruokite didelių pinigų sumų ir pilnų krepšių (17.1 p.), dokumentus laikykite parengtus.
- Konfliktas eilėje: nesivelkite fiziškai, ženkite žingsnį atgal, kalbėkite ramiau balsu; padėčiai kaistant — išeikite iš eilės, gyvybė brangesnė už troškintos mėsos skardinę.
- Bendruomenės taisyklė: organizuota eilė su sąrašu ir budinčiu savanoriu padeda išvengti muštynių — imkitės organizavimo, tai padidina visų saugumą.

Žinynų lentelės ir signaliniai kodai

29.1. Morzės abėcėlė

Skirta švilpukui, žibintuvėliui, beldimui. Taškas — trumpas signalas, brūkšnis — triskart ilgesnis; pauzė tarp raidžių — kaip brūkšnis, tarp žodžių — maždaug du brūkšniai (7 taškai). Tarptautinis nelaimės signalas **SOS**: ... — ... — perduodamas be pauzių, jį žino visos pasaulio gelbėjimo tarnybos.

Raidė	Kodas	Raidė	Kodas	Raidė	Kodas	Raidė / Skaičius	Kodas
A	·—	J	·— —	S	...	1	·— — —
B	—...	K	—·—	T	—	2	··— —
C	—·—	L	··—	U	··—	3	··— —
D	—··	M	— —	V	··—	4	··— —
E	·	N	—·	W	·— —	5	····
F	··—	O	— — —	X	—··—	6	—····
G	—·	P	··—	Y	—·— —	7	—····
H	····	Q	—·— —	Z	—··	8	—····
I	··	R	··—	0	— — — —	9	—····

Praktiškai pakanka žinoti tris dalykus: SOS, savo vardą / šaukinį ir skaičius (namo numerį, žmonių skaičių). Tarptautinė Morzės abėcėlė naudoja standartines lotyniškas raides ir skaitmenis.

29.2. Matavimai „iš akies“ ir atstumai

Matas / Objektas	Orientacinė reikšmė
1 arbatinis šaukštelis / valgomas šaukštas	5 ml / 15 ml (druskos 6–7 g / 20 g; cukraus 5 g / 15 g)
Stiklinė	200–250 ml; kruopų ≈ 200 g; miltų ≈ 130 g
Piršto / delno / sprindžio plotis	≈ 2 cm / 8–10 cm / 20 cm; uolektis ≈ 45 cm; išskėstų rankų plotis ≈ jūsų ūgis
Žingsnis / dvigubas žingsnis	≈ 0,75 m / 1,5 m; 65 dvigubi žingsniai ≈ 100 m (13.1 p.)
Atstumas iki žmogaus	Matomi veido bruožai — iki 100 m; rankų judesiai — 200–300 m; siluetas be detalių — 500 m; kolona / automobilis atskirai — 1–1,5 km

Perkūnija	3 sekundės tarp blyksnio ir griautinio = 1 km
Laikas iki saulėlydžio	Ištiesta ranka: kiekvienas pirštas tarp saulės ir horizonto $\approx$ 15 min., delnas (4 pirštai) $\approx$ 1 valanda
Kampas / laipsniai ištiestoje rankoje	Pirštas $\approx$ 2°, trys pirštai $\approx$ 5°, kumštis $\approx$ 10°, sprindis $\approx$ 20°

29.3. Galiojimo terminai (be šaldytuvo, vėsioje sausoje vietoje)

Produktas	Terminas	Pastabos
Mėsos / žuvies konservai	2–5 metai	Išsipūtusius / kiaurai aprūdijusius — išmesti (9.3 p.)
Daržovių konservai	1–3 metai	Rūgštūs (pomidorai) — trumpiau
Kruopos, makaronai, miltai	1–2 metai (miltai 6–12 mėn.)	Sandariai nuo maistinių kandžių; ryžiai ir griekiai — ilgiau
Cukrus, druska, medus	Praktškai neribotai	Sausai; medus kristalizuojasi — tai normalu
Augalinis aliejus	12–18 mėn.	Apkarsta šviesoje / šilumoje — laikyti tamsioje vietoje
Džiovinti vaisiai, riešutai	6–12 mėn.	Riešutai apkarsta — su kevalais ilgiau
Pieno milteliai, mišiniai	Pagal etiketę, ~1 metai	Atidaryta: mišinys — iki 4 savaitių (pagal etiketę), pieno milteliai — ~3 mėn.; sandarus dangtelis, sausai
Galetės, džiovėsiai	1–2 metai	Sandariai; drėgni — atsiranda pelėsis
Vanduo gamykliniuose buteliuose	6–12 mėn. (nurodyta)	Chloruotas švarioje taroje — 6 mėn., rotacija
Šarminiai elementai (baterijos)	5–10 metų	Ličio — iki 15 metų, veikia šaltyje
Benzinas / dyzelinas	6–12 mėn. / 12+ mėn.	Metale, tamsioje vietoje, atokiau nuo gyvenamųjų patalpų
Vaistai (dauguma kietų tablečių)	Pagal etiketę + paprastai kelerius metus silpnėsio poveikio	Skysčiai, insulinas, antibiotikų suspensijos, nitroglicerinas, adrenalinas (autoinjektorius), akių lašai — griežtai pagal terminą
Bulvės / morkos / burokėliai	4–8 mėn.	Rūsys / kaupas — 25.3 p.

29.4. Temperatūros gairės

Rodiklis	Reikšmė
Vandens virinimas nukenksminimui	1 min. smarkaus virimo (3 min. kalnuose) — PSO/CDC minimumas; Ukrainos SAM rekomenduoja 10 min.
Pasterizacija	65 °C 30 min. — sunaikina daugumą ligų sukėlėjų (pienas, vanduo, kai trūksta kuro užvirinimui)
Bakterijų dauginimosi zona maiste	+5...+60 °C; daugiau kaip 2 valandas šioje zonoje — rizika (per karščius — 1 valanda)
Saugi paruoštos mėsos temperatūra	Sultys skaidrios, vidinė temperatūra 70 °C+, vištienos — 75 °C+
Žmogaus hipotermija	Lengva 35–32 °C (drebulys) → vidutinė 32–28 °C (drebulys išnyksta, sumišimas) → sunki <28 °C (sąmonės netekimas, galima širdies sustojimo grėsmė)
Šilumos smūgis	Kūno temperatūra 40 °C+ ir sutrikusi sąmonė — grėsmė gyvybei, nedelsiant vėsinti (7.10 p.)
Atviros odos nušalimas	Pagal vėjo žvarbumo indeksą (kaip „jaučiama“): per 30 min. — esant –28 °C; per 10 min. — esant –40 °C; per 5 min. — esant –48 °C. 30 km/h vėjas padaro –10 °C „jaučiamą“ kaip –20 °C, o –20 °C → –32 °C: spaudžiant šaltukui su vėju — uždengti veidą ir rankas be išimčių (7.10 p.)
Vamzdžių užšalimas nešildomame name	Prasideda per 1–3 paras, kai lauke –5...–10 °C (20.5 p.)
Radiacinis fonas	Norma iki 0,3 μSv/h; virš 1–2 — riboti buvimą; virš 10 — į priedangą (6.6 p.)

29.5. Taktiniai tylieji rankų signalai grupėje

Susitarkite dėl 6–8 gestų situacijoms, kai negalima šaukti (dronas, pašaliniai asmenys šalia, triukšmas). Pirmieji trys suderinti su tarptautiniais kūno signalais aviacijai (14.3 p.), kiti — vidiniai grupės signalai.

Gestas	Reikšmė
Abi rankos pakeltos vertikaliai į viršų, nejudamai	Reikalinga pagalba / paimkite mus
Viena ranka pakelta	Viskas gerai, nelaukite
Rankos sukryžiuotos virš galvos	Ne / nesiartinkite / pavojus priekyje
Pakeltas kumštis	STOK. Sustink vietoje (minos, dronas, svetimi)
Delnas žemyn, mostaguoja link žemės	Gulkis / pritūpk / slėpkis
Delnas ant galvos	Visi pas mane

Pirštas prie akių, po to rodo kryptį	Matau (kažką / ką nors) — ten
Ranka prie gerklės	Tylėti / tyla
Sukamieji rankos judesiai virš galvos	Visi pas mane greitai / traukiamės

Greitosios prieigos kontroliniai sąrašai

Šie puslapiai skirti streso akimirkoms, kai skaityti ilgų pastraipų neįmanoma. Kiekvienas kontrolinis sąrašas — veiksmų seka vienai konkrečiai situacijai, su nuorodomis į išsamų skyrių. Nusikopijuokite juos, užlamenuokite ir įsidėkite į avarinį krepšį.

30.1. Pirmosios 60 sekundžių bet kurios katastrofos metu

1. Stop. 3 lėti iškvėpimai. (1.2 sk.)
2. Saugumas: ar yra tiesioginė grėsmė čia ir dabar (ugnis, vanduo, apšaudymas, dujos, dronas)? — trauktis iš pavojaus zonos: nuo ugnies ir dūmų statmenai vėjui, nuo vandens — į viršų.
3. Žmonės: ar visi sveiki? Masyvus kraujavimas → tiesioginis spaudimas į žaizdą NEDELSIANT (7.2 sk.).
4. Antroji banga? (pakartotinis smūgis, griūtis, pakartotiniai žemės drebėjimo smūgiai) — negrįžti į įvykio vietą mažiausiai 40 min. (būna ir 1–2 val.).
5. Ryšys: viena SMS žinutė artimiesiems: „gyvas, [kur esu], [kur einu]“.
6. Avarinis krepšys, dokumentai — tik jei tam sugaišite kelias sekundes. Susitikimo vieta.

30.2. Oro pavojus (3 sk.)

- ☐ Apsirengti, apsiauti batus, paimti avarinį krepšį
- ☐ Išjungti dujas / vandenį / elektrą, uždaryti langus ir užtraukti užuolaidas
- ☐ Balistinė raketa arba toli iki slėptuvės → dviejų sienų zona (koridorius / vonios kambarys)
- ☐ Kitu atveju → į slėptuvę; slėptuvėje nesėsti priešais duris
- ☐ Neiti prie langų „pažiūrėti“
- ☐ Išėiti — tik atšaukus pavojų; po sprogimų netoliese — laukti pakartotinių smūgių mažiausiai 40 min.

30.3. Dronas (4 sk.)

- ☐ Girdžiu / matau droną → laikau, kad jis mato mane
- ☐ 5–10 sekundžių: po stogu arba už storos sienos, sustingti
- ☐ Nebėgti tiesia linija, nežiūrėti į viršų, nefilmuoti telefonu

- ☐ Automobilyje: sustoti — visiems kuo skubiau pasitraukti 30–50 m nuo mašinos už priedangos
- ☐ Dronas apskrenda — keičiu priedangos pusę, kliūtis turi būti tarp mūsų
- ☐ Po smūgio — skaičiuoju iki 60, laikiu antrojo drono; į smūgio vietą nebėgu mažiausiai 40 min.
- ☐ Numuštas / nukritęs dronas — nesiartinti, neliesti: pasitraukti mažiausiai 100 m (didelis — „Shahed“, raketa — 300 m) už priedangos, pranešti 101 / 102; optinio pluošto gijos neliesti, apeiti

30.4. Buitinis gaisras (10.5 sk.)

1. Šaukiu „Gaisras!“, pažadinu visus; gesinti — tik kol ugnis mažesnė už kibirą (riebalus — uždengti, ne vandeniui; prietaisą — ištraukti iš elektros lizdo)
2. Nepavyko per 30 sek. — bėgti lauk; duris į patalpą su ugnimi uždaryti
3. Pritūpus / šliaužte, drėgnas audinys ant veido, išilgai sienos; duris tikrinti išorine plaštakos puse
4. Liftas — niekada; jei laiptinėje dūmai — grįžti atgal, sandariai užsidaryti
5. Atkirsti: plyšius užkamšyti šlapiais audiniais, atidaryti langą, duoti signalus, 101 su aukšto numeriu; nešokti aukščiau nei iš 2-o aukšto
6. Dega drabužiai: sustok — krisk — voliokis; nudegimas — vėsus vanduo (ne ledas) 20 min.

30.5. Kraujavimas (7.2 sk.)

1. Tiesioginis spaudimas į žaizdą visu kūno svoriu, neatleisti
2. Galūnė ir kraujas plūsta fontanu → turniketas 5–8 cm virš žaizdos, iki visiško kraujavimo sustabdymo, užrašyti laiką
3. Kaklas / kirkšnis / pažastis → žaizdos tamponavimas tvarščiu gilyn į žaizdą, spaudimas 3–10 min., standus spaudžiamasis tvarstis
4. Sušildyti, paguldyti, pakelti kojas (jei nepažeista galva / krūtinė / pilvas)
5. Medikai (103 arba 112), būklės stebėjimas kas 5 min.

30.6. Žmogus be sąmonės (7.3–7.7 sk.)

1. Saugumas → pakalbinti, atsargiai papurtyti pečius
2. Atlošti galvą, vertinti kvėpavimą 10 sek.
3. Kvėpuoja → stabili šoninė padėtis, tikrinti būklę kas minutę
4. Nekvėpuoja → CPR (gaivinimas) 30:2, 100–120 k./min., 5–6 cm gyliu, nesustoti
5. Paskirti konkretų žmogų kviesti pagalbą numeriu 103 (arba 112)

30.7. Įtartinas daiktas / mina (5 sk.)

- ☐ Neliesti, nesiartinti, nefotografuoti iš arti
- ☐ Įsidėmėti orientyrus, pasitraukti atgal savo pėdomis
- ☐ Pažymėti iš tolo, įspėti aplinkinius
- ☐ Pasitraukti 100+ m (sviediniai / aviacinės bombos — 300+ m) ir tik iš ten skambinti 101 arba 102 — šalia daikto telefonu ir radijo stotele nesinaudoti
- ☐ Patekote į minų lauką → SUSTINK, šaukis pagalbos, lauk išminuotojų
- ☐ Grįžimas namo po okupacijos → pirmiausia išminuotojai (5.6 sk.)

30.8. Radiacijos pavojus (6 sk.)

- ☐ Į patalpą (rūsį / pastato centras), langus ir ventiliaciją uždaryti, plyšius užklijuoti
- ☐ Viršutiniai drabužiai — į maišą už durų, dušas, kruopščiai išplauti plaukus
- ☐ Baterinis radijas — sekti valdžios nurodymus
- ☐ Kalio jodidas — TIK po oficialaus pranešimo (dozės — 6.2 lentelė)
- ☐ Maistas ir vanduo — tik iš sandarių talpyklų
- ☐ Branduolinis blyksnis: nežiūrėti, kristi ant žemės, 10–15 min. iki slėptuvės, 24–72 val. viduje (6.6 sk.)

30.9. Vanduo (8 sk.)

1. Nusodinti → perfiltruoti (audinys / butelio filtras)
2. Virinti mažiausiai 1 min. (Ukrainos SAM rekomenduoja 10 min., jei yra kuro) arba baliklis ~5 % be kvapiklių — 2 lašai litrai (4 lašai drumstam vandeniui; ~1 % arba nežinoma koncentracija — 10 lašų litrai), palaukti 30–60 min., arba SODIS 6 val. saulėje

3. Chemikalai / kuras vandenyje — virinimas nepadeda, ieškoti kito šaltinio

4. Laikyti sandariai uždarytą, užrašyti datą

30.10. Išvykimas iš namų visam laikui / ilgam (17.6, 26 sk.)

- ☐ Dokumentai + kopijos + gryniesi pinigai + vaistai 30 dienų
- ☐ Vanduo 2 l, maistas 3 dienoms, šilti drabužiai, patikima avalynė
- ☐ Telefonas + išorinė baterija, radijas, žibintuvėlis, švilpukas
- ☐ Užsukti dujas ir vandenį, išjungti elektrą, uždaryti langus
- ☐ Raštelis artimiesiems sutartoje vietoje
- ☐ Pranešti ryšininkui (kontaktiniam asmeniui); maršrutas surašytas žodžiais ant popieriaus, „švarus“ telefonas svetimiems kontrolės postams (18 sk.)

30.11. Šalta naktis be pastogės (11–12 sk.)

- ☐ Likus 2 val. iki sutemų — sustoti ir statyti pastogę
- ☐ Vieta: ne dauba, ne viršūnė, be „našlių šakų“, nugara į vėją
- ☐ Paklotas 20+ cm — izoliacija nuo žemės svarbiausia
- ☐ Sausi drabužiai ant kūno, drėgni — po šonu
- ☐ Laužas + atšvaitas; ugnis niekada nedeginama uždaroje erdvėje
- ☐ Pavalgyti, atsigerti šilto skysčio, nusišlapinti, kepurė + mova / gobtuvas ant nosies

30.12. Gelbėjimo signalai / Mane ieško (14 sk.)

- ☐ Likti vietoje, atviroje erdvėje
- ☐ Trys signalai: 3 švilpuko garsai / 3 laužai / 3 šviesos blyksniai, kartoti
- ☐ Veidrodėlis horizonto linija serijomis, netgi „į niekur“
- ☐ Antžeminis ženklas V (reikia pagalbos) / X (reikia medicininės pagalbos) 3+ m dydžio iš kontrastingos medžiagos
- ☐ Abi rankos į viršų pasirodžius lėktuvui ar sraigtasparniui

30.13. Skaitmeninis saugumas (18 sk.)

- ☐ Skambutis „esu bėdoje, pervesk pinigus“ → šeimos slaptažodis; nepasakė — padėti ragelį, perskambinti žinomą numeriu
- ☐ Pranešimas apie evakuaciją / „koridorių“ → patvirtinta iš dviejų oficialių šaltinių?
- ☐ Navigatorius prieštarauja akims → kompasas, popierinis žemėlapis, ženklai
- ☐ Neviešinti: smūgių vietų, oro gynybos darbo, slėptuvių, eilių, „namai tušti“; geografinės vietos nustatymas išjungtas
- ☐ Grynieji pinigai 2 savaitėms yra; popierinės dokumentų kopijos yra
- ☐ Prieš svetimą kontrolės postą: telefonas „švarus“, atsarginės kopijos — debesyje

30.14. Skubios pagalbos numeriai

Numeris	Tarnyba	Pastabos
112	Bendrasis skubios pagalbos numeris	Nemokamai, iš bet kurio tinklo, su nuliniu sąskaitos likučiu; Lietuvoje, Ukrainoje ir visoje ES. Be SIM kortelės — sujungia ne visur (Vokietija, Prancūzija, Belgija nesusijungs)
101	Priešgaisrinė gelbėjimo tarnyba (Ukrainoje VDOT / DSNS)	Gaisras, griūtys, sprogmenys, pavojingos cheminės medžiagos
102	Policija	Dingę žmonės, ginklai, marodieriai
103	Greitoji medicinos pagalba	Nurodyti: kas nutiko, kiek nukentėjusiųjų, adresas, orientyras
104	Dujų avarinė tarnyba	Pajutus dujų kvapą: nejungti šviesos, išeiti, skambinti iš lauko
Vietiniai numeriai	Savivaldybė, atsparumo punktas, namų administratorius, vandentiekis, kaimynas medikas	Įsirašykite C priede

A PRIEDAS

30 dienų pasirengimo planas + žodynėlis

Pasirengimas nereikalauja didelių pinigų — jam reikia 30 mažų žingsnių, po vieną per dieną. Žymėkite atliktus veiksmus. Praėjus 30 dienų — kartokite patikrinimus kas 6 mėnesius (sukant laikrodžio rodyklės).

1 savaitė: planas ir būtiniausi dalykai

Diena	Užduotis
1	Šeimos taryba: aptarti scenarijus, pasiskirstyti vaidmenimis (1.5 sk.). Paskirti kontaktinį asmenį-ryšininką kitame mieste ar kitoje šalyje
2	Trys susitikimo vietos (prie namų, rajone, už miesto) — užsirašyti adresus. Susitarti dėl šeimos slaptazodžio (18 sk.)
3	Nustatyti „dviejų sienų zoną“ namuose (3.2 sk.), ją atlaisvinti, padėti vandens, žibintuvėlių, kilimėlių. Surasti artimiausią slėptuvę, nueiti iki jos pėsčiomis
4	Visų dokumentų kopijos: popierinės įmautėje + skaitmeninės kopijos USB atmintinėje ir debesyje. Telefonų numerių sąrašas popieriuje kiekvienam
5	Nuolat vartojamų vaistų atsargos 30+ dienų; lapelis su diagnozėmis ir dozėmis; aptarti su gydytoju „vaistinėlę nenumatytiems atvejams“ (7.16 sk.)
6	Radio imtuvas su baterijomis; užsirašyti ant popieriaus regiono radio stočių dažnius, oficialius tarnybų kanalus — dviejų šaltinių taisyklė (18 sk.)
7	Patikrinimas: ar visi mintinai moka ryšininko telefoną ir susitikimo vietos Nr. 2 adresą? Vaikams — eilėraštas „vardas, tėvai, adresas, telefonas“

2 savaitė: avarinis krepšys ir atsargos

Diena	Užduotis
8	Namų inventorizacija: kas iš 2.2 sk. sąrašo jau yra (dažniausiai — 60–70 %)
9	Nusipirkti trūkstančius daiktus iš skilties „dokumentai, vanduo, šviesa“: vandens filtras / tabletės, galvos žibintuvėlis, baterijos, švilpukas
10	Vaistinėlė: sertifikuotas turniketas, tvarsčiai, hemostatikas, rehidracijos druskos, antiseptikas (7.16 sk.)
11	Drabužiai ir miego reikmenys į avarinį krepšį: termoizoliacinės antklodės x2, kojinės, apsiaustas nuo lietaus, kepurė. Sėdėjimo kilimėlis
12	Pilnai sukomplektuoti avarinį krepšį, pasverti (iki 20 % kūno svorio), pastatyti prie išėjimo. Vaikams — atskiros mažos kuprinės
13	Namų maisto atsargos 2 savaitėms pagal 2.5 sk. lentelę: nusipirkti kruopų, konservų, aliejaus, druskos, cukraus; pradėti atsargų rotaciją

14	Kontrolinis svėrimas ir avarinio krepšio patikra „išėiti per 2 minutes“ visai šeimai — žaidimo forma matuojant laiką
----	--

3 savaitė: būstas, energija, vanduo

Diena	Užduotis
15	Vanduo: paruošti po 20–30 l geriamojo vandens vienam asmeniui (2 savaitėms, 2.5 sk.) buteliuose / kanistruose, užrašyti datą; baliklis be priedų vandens dezinfekcijai (8.4 sk.)
16	Pažymėti dujų ir vandens sklendes, parodyti visiems suaugusiems ir paaugliams elektros automatus. Gesintuvus ir dūmų detektorius (2.6 sk.)
17	Langai: apsauginė plėvelė arba lipnios juostos tinklėlis per visą plotą kambaryje, kur miegate; lova — toliau nei 2 m nuo lango (2.6 sk.)
18	Energija: 2 įkrautos išorinės baterijos (power bankai); dujinis degiklis + 4–6 balionėliai; žvakės stiklainiuose. Esant galimybei — saulės panelė + įkrovimo stotelė (20.3 sk.)
19	Grynieji pinigai smulkiais kupiūromis 2–4 savaitėms, padalinti į tris vietas; dalis užsienio valiuta (17.4 sk.)
20	Automobilis (jei yra): taisyklė „ne mažiau kaip pusė bako“, surinkti automobilio rinkinį (26.2 sk.). Nėra automobilio — išsiaiškinti evakuacijos tvarkaraščius / vietas, susitarti su kaimynu, turinčiu automobilį
21	Evakuacijos maršrutai: popieriniame žemėlapyje pažymėti 3 variantus, surašyti žodžiais; atsisiųsti neprisijungus pasiekiamus žemėlapius į telefoną (26.1, 18 sk.)

4 savaitė: įgūdžiai ir bendruomenė

Diena	Užduotis
22	Mokymai: 30 min. turniketui ir spaudimui į žaizdą — pasipraktikuoti dėti ant partnerio kojos, veržiklio neužveržti (7.2 sk.). Užsirašyti į pirmosios pagalbos kursus
23	CPR (gaivinimas) — krūtinės paspaudimus treniruotis ant pagalvės ant grindų arba ant manekeno (ant žmonių netreniruoti — nei paspaudimų, nei įpūtimų); stabili šoninė padėtis — su partneriu (7.4, 7.7 sk.)
24	Dronai: taisyklės iš 4.2–4.5 sk. aptarti su šeima; su vaikais — žaidimas „zyzia — po stogu“; surasti priedangas savo kasdiniuose maršrutuose
25	Mazgai: aštuntukė, bulinas (gelbėjimo mazgas), tiesusis, piemens mazgas — po 20 kartų, po to užmerktomis akimis (15 sk.)
26	Nukenksminti 1 l vandens chloru pagal receptą ir paragauti; įkurti laužą / uždegti degiklį vienu degtuku (8.4, 10.4 sk.)

27	Kaimynai: susipažinti, pasikeisti telefonais, išsiaiškinti, kas medikas / kas turi automobilį ar generatorių (17.5 sk.). Surasti artimiausią atsparumo punktą (20.5 sk.)
28	Skaitmeninė higiena: išjungti geotagus, padaryti atsargines kopijas, išvalyti nereikalingus duomenis iš telefono, patikrinti, ar socialiniai tinklai „neišduoda“ jūsų namų ir atsargų (18 sk.)
29	Specialieji poreikiai: planas vyresnio amžiaus žmonėms / ligoniams / gyvūnams / kūdikiams (22 sk.). Aplankas „paieška“ su kiekvieno nuotraukomis (17.7 sk.)
30	Generalinė treniruotė: pavojus → dviejų sienų zona → „evakuacija“ su avariniais krepšiais iki susitikimo vietos Nr. 1 pėsčiomis. Aptarimas: ką pamiršome. Kalendorius: kitas patikrinimas po 6 mėnesių

Terminų žodynis

Terminas	Paaiškinimas
Avarinis krepšys	Kuprinė su būtiniausiomis atsargomis bent 72 valandų autonomiškumui, suruošta iš anksto (2 sk.)
EDC (Everyday Carry)	Būtiniausių išgyvenimo priemonių rinkinys, kuris visada nešiojamas su savimi (2.4 sk.)
Dviejų sienų taisyklė	Tarp jūsų ir lauko sienos / gatvės — mažiausiai dvi kapitalinės sienos (3.2 sk.)
KAB	Valdoma didelės galios aviacinė bomba; nuo jos apsaugo tik gili požeminė slėptuvė (3.1 sk.)
FPV dronas	Dronas kamikadže, operatoriaus valdomas pirmuoju asmeniu (FPV); persekioja pavienius taikinius (4 sk.)
Drono numetimas	Dronas, kuris pakimba virš taikinio ir numeta granatą ar miną (4 sk.)
MARCH	Pagalbos teikimo nukentėjusiajam seka: kraujavimas → kvėpavimo takai → kvėpavimas → kraujotaka → hipotermija (7.1 sk.)
Turniketas	Standartinis kraujotaką stabdantis varžtas su veržikliu (lazdele) visiškam arterinio kraujavimo stabdymui (7.2 sk.)
Tamponavimas	Sandarus gilios žaizdos užpildymas tvarsčiu stipriai spaudžiant (7.2 sk.)
Gaivinimas / CPR	Širdies ir plaučių gaivinimas: krūtinės ląstos paspaudimai + įpūtimai (7.7 sk.)
Rehidratacija	Vandens ir druskų (elektrolitų) pusiausvyros atkūrimas esant organizmo dehidratacijai (7.10 sk.)
Trauminis suspaudimo sindromas	Krašo sindromas — gyvybei pavojingas apsinuodijimas toksiniais, atlaisvinus ilgai prispaustą galūnę (3.5 sk.)
SODIS	Vandens dezinfekcija saulės ultravioletiniais spinduliais PET buteliuose (8.4 sk.)
Prakurai / skiedros	Medžiaga, užsideganti nuo kibirkšties / smulkus kuras ugniai įdegti (10.1 sk.)

Dakotos židiny	Paslėptas laužas iš dviejų po žeme sujungtų duobių (10.3 sk.)
Azimutas	Judėjimo kryptis laipsniais nuo šiaurės (13.1 sk.)
GPS klastojimas	GPS signalo klastojimas (spufingas): navigatorius rodo klaidingą buvimo vietą (13.1, 18 sk.)
Pagrindinis / darbinis galas	Nejudama, ilgoji virvės dalis / virvės galas, kuriuo mezgamas mazgas (15.1 sk.)
Pilkasis žmogus	Neišsiskiriančio elgesio ir nepastebimumo strategija krizės metu (17.1 sk.)
Šeimos slaptažodis	Šeimos sutartinis kodinis žodis patikrinti įtartiniais skambučiams „iš artimųjų“ (18 sk.)
Atsparumo punktas	Šildymo, įkrovimo ir ryšio punktas elektros energijos tiekimo nutrūkimo metu (20.5 sk.)
Pakartotinis smūgis	Pakartotinis požeminis smūgis po pagrindinio žemės drebėjimo (19.2 sk.)
Kaupas	Lauko daržovių saugykla po šiaudais ir žeme (25.3 sk.)

B PRIEDAS

Jei esate užsienyje (ES / Vokietija)

Milijonai ukrainiečių gyvena Europoje, ir krizė gali užklupti ten: audra, potvynis, elektros energijos dingimas (blackout), teroro aktas, eskalacija. Dauguma šios knygos taisyklių veikia visur, tačiau pagalbos numeriai, perspėjimo sistema ir slėptuvės yra kitokie. Šis skyrius — apie šiuos skirtumus.

B.1. Numeriai ir perspėjimas

Kas	ES apskritai	Vokietija
Skubus iškvietimas	112 — visur, nemokamai, iš bet kurio tinklo (ir per kito operatoriaus ryšį, ir esant nuliniam balansui); tačiau Vokietijoje be įdėtos aktyvios SIM kortelės skambutis numeriu 112 NEPRIJUNGIA (taip pat Prancūzijoje, Belgijoje, Bulgarijoje, Rumunijoje, Slovėnijoje) — atsarginiame telefone turėkite veikiančią SIM kortelę; daugelyje šalių operatoriai kalba ir angliškai (nėra garantuojama)	112 — ugniagesiai ir greitoji pagalba; 110 — policija; 116117 — budintis gydytojas (neskubiais atvejais)
Perspėjimas į telefoną	„Cell Broadcast“ (EU-Alert) daugumoje šalių: garsus signalas ir tekstas be programėlės; Lenkijoje — RCB SMS žinutės	„Cell Broadcast“ + programėlės NINA (oficiali, BBK) ir KATWARN ; sirenos (daugelyje miestų jos atkuriamos)
Bandomoji diena	—	Warntag — visuotinis sirenų ir perspėjimų patikrinimas kasmet rugsėjį: neišsigaškite
Radijas	Vietinės visuomeninės stotys	Regioninės ARD stotys (pvz., „Bayern 1“, „WDR 2“) — oficialūs pranešimai krizės metu; dažnius užsirašykite C priede

Įsidiekite NINA / KATWARN (arba atitinkamos šalies analogą) iškart atvykę ir leiskite pranešimus. Sirenų signalų reikšmė Vokietijoje: kylantis ir besileidžiantis kaukimas 1 min. — pavojus, įsijunkite radiją; tolygus ištisinis garsas 1 min. — pavojaus pabaiga.

B.2. Slėptuvės: beveik nėra — paruoškite savas

- Viešosios slėptuvės nuo bombų Vokietijoje ir didžiojoje ES dalyje dažniausiai išvestos iš eksploatacijos; krizės metu kliaujamasi privačiais rūšiais, požeminėmis automobilių stovėjimo aikštelėmis, metro (kur yra).

- Dviejų sienų taisyklė (3 skyrius) veikia ir čia: iš anksto numatykite saugią zoną bute ir pastato rūšį (*Keller*) — patikrinkite, ar yra prieiga ir du išėjimai.
- Audros / viesulo atveju — rūsys arba vidinė apatinio aukšto patalpa (19 skyrius); potvynio atveju (Reino, Aro, Elbės slėniai) — viršutiniai aukštai ir maršrutas į aukštumas (19.1, 19.7 p.).
- Avarijos kaimyninių šalių AE atveju — 6 skyriaus algoritmas; kalio jodidas Vokietijoje dalijamas per vietos valdžią pagal pranešimą (iš anksto nepirkite ir negerkite profilaktiškai).

B.3. Namų atsargos pagal BBK (Vokietijos civilinės saugos tarnybos) rekomendacijas

- ☐ Maistas, kurio nereikia gaminti, **10 dienų** kiekvienam žmogui; vanduo — **2 l žmogui per dieną** (20 l 10 dienų; tai tik gėrimui ir šaltam maistui ruošti — su higiena skaičiuokite 4 l, 2.5 p.)
- ☐ Radijo imtuvas su baterijomis arba rankine dinamomašina, žibintuvėliai, žvakės, baterijų atsarga
- ☐ Vaistinė, asmeniniai vaistai 2+ savaitėms, dezinfekavimo priemonė
- ☐ Grynieji pinigai (atsiskaitymo terminalai per elektros dingimą neveikia), dokumentų kopijos „ypatingų atvejų aplanke“ (*Notfallmappe*)
- ☐ Dujinis degiklis / turistinė viryklė, degtukai, higienos priemonės 2 savaitėms

Tai oficiali BBK rekomendacija bet kuriai šeimai Vokietijoje (minimaliai — 3 dienos, tikslas — 10 dienų), o ne „paranoja“. Evakuacinės kuprinės sąrašas iš šios knygos 2 skyriaus ją visiškai padengia.

B.4. Dokumentai, teisinis statusas, pinigai

- Laikykite kartu: užsienio pasą, leidimą gyventi (*Aufenthaltstitel / Fiktionsbescheinigung*), registracijos pažymą (*Meldebescheinigung*), sveikatos draudimo kortelę, vaikų gimimo liudijimus, augintinių pasą su mikroschema ir skiepu nuo pasiutligės; kopijas — debesijos saugykloje ir pas giminačius.
- Pakeitus adresą arba išvykstant ilgesniam laikui — praneškite Užsieniečių reikalų tarnybai (*Ausländerbehörde*) ir „Jobcenter“ / „Sozialamt“, kitaip netenkama išmokų ir teisinio statuso.

- Ukrainos konsulas jūsų apygardoje: adresą ir telefoną įrašykite į C priedą. URM konsulinė karštoji linija ir konsulato svetainė — praradus dokumentus bei evakuacijai.
- Grynieji pinigai eurais 1–2 savaitėms; Ukrainos banko kortelė gali neveikti kibernetinės atakos metu (18 skyrius) — turėkite vietinio banko kortelę.
- Medicina: krizės metu net ir be draudimo pagalba vis tiek suteikiama (112, priėmimo skyrius *Notaufnahme*); apsinuodijus — regioninis *Giftnotruf* (užsirašykite savo žemės numerį).

B.5. Specifinės Europos rizikos 2026–2036 m.

- **Elektros tinklo griūtis (blackout):** Europos tinklas atsparus, tačiau kaskadiniai atjungimai (Iberijos pusiasalis 2025 m.) parodė: 8–12 valandų be elektros, ryšio, bankininkystės ir vandens daugiaaukščiuose namuose — realybė. Veiksmai — 20 skyrius; siurbiai daugiaaukščiuose sustoja, todėl vandens atsarga yra privaloma.
- **Potvyniai ir audros** (Aro slėnis 2021 m., liūtys 2024 m.): pastaruosius 5–10 metų tokie įvykiai dažnėja; žinokite savo užliejimo zoną federalinės žemės svetainėje (*Hochwasserkarten*).
- **40°C+ karštis** miestuose be kondicionierių — pagrindinė mirčių vasarą priežastis Europoje: taisyklės 19.5 p.
- **Sabotažas ir hibridinės atakos:** kabelių, geležinkelių pažeidimai, dronų incidentai virš oro uostų, kibernetinės atakos prieš ligonines ir administracines įstaigas, dezinformacija — 18 skyriaus taisyklės galioja ir čia; tikrinkite naujienas per du šaltinius ir neplatinkite panikos.
- **GPS trikdžiai** Baltijos jūros regione, Lenkijoje ir rytų Vokietijoje — navigacija gali „šokinėti“; automobilyje turėkite popierinį žemėlapi.

Mano užrašai ir vietinė informacija

Ši knyga tampa jūsų, kai joje atsiranda jūsų adresai, telefonai ir maršrutai. Pildykite pieštuku — ir atnaujinkite per patikras kas 6 mėnesius.

C.1. Mūsų šeima

Kas	Telefonas / kraujo grupė / alergijos / nuolatiniai vaistai
Kontaktinis asmuo-tarpininkas (kitas miestas / šalis)	
Šeimos slaptažodis / klausimas	

C.2. Susitikimo vietos ir maršrutai

Vieta	Adresas / orientyras / kaip pasiekti
Nr. 1 prie namų	
Nr. 2 rajone	
Nr. 3 už miesto	
Artimiausia slėptuvė / rūsys	
Atsparumo punktas / šildymo punktas	
Evakuacijos maršrutas 1 (žodžiais)	
Evakuacijos maršrutas 2	
Kelionės tikslas + atsarginis	

C.3. Vietinės tarnybos ir oficialūs šaltiniai

Tarnyba	Telefonas / dažnis / kanalo pavadinimas
Radijas (visuomeninio radijo dažniai / vietinės stotys)	
Oficialūs srities administracijos (OVA) / VGS / policijos kanalai (2 šaltiniai)	
Pokalbių robotas pranešimams apie dronus / oro pavojų	
Šeimos gydytojas / ligoninė / vaistinė	
Vandentiekis / dujos / būsto administravimas / elektros tinklai	
Kaimynas medikas / kaimynas su automobiliu / generatoriumi	
Veterinaras	
Užsienyje: konsulas, Ausländerbehörde, Giftnotruf	

C.4. Vanduo, energija ir resursai šalia

Resursas	Kur / kaip / kas suteikia prieigą
Vandens šaltiniai (šulinys, gręžinys, išdavimo punktas)	
Kur namuose užsukamos dujos / vanduo / atjungžiama elektra	
Degalinės, parduotuvės, vaistinės maršrutuose	
Pramonės objektai šalia (chemija, naftos bazė) ir kryptis nuo jų	
Ar yra užtvankos užliejimo zonoje; maršrutas į aukštumas	

C.5. Patikrų datos

Data	Kas patikrinta (kuprinė, vaistai, vanduo, baterijos, dokumentai, kanalai)	Kita patikra

C.6. Pastabos

D P R I E D A S

Šaltiniai ir licencija

Vadovo tekstas yra autorinis. 2.2 versijos faktai, dozės ir veiksmų algoritmai sutikrinti su toliau nurodytais atvirais šaltiniais. Nė viena iš paminėtų institucijų šio vadovo nerecenzavo ir oficialiai netvirtino.

D.1. Pirmoji pagalba

- Ukrainos SAM 2022-03-09 įsakymas Nr. 441 „Dėl ikimedikamentinės pagalbos teikimo tvarkos patvirtinimo esant neatidėliotinoms būklėms“ — zakon.rada.gov.ua/go/z0356-22
- IFRC. International First Aid, Resuscitation and Education Guidelines (2020).
- European Resuscitation Council. Guidelines for Resuscitation 2025 — cprguidelines.eu; American Heart Association. Guidelines for CPR and ECC (2025).
- Committee on TCCC. TCCC gairės / MARCH algoritmas; programa „Stop the Bleed“ — stopthebleed.org

D.2. Radiacija, chemija, minos, dronai

- Ukrainos SAM 2021-03-09 įsakymas Nr. 408 „Jodo profilaktikos vykdymo reglamentas įvykus radiacinei avarijai“ — zakon.rada.gov.ua/go/z0526-21
- Ukrainos SAM: „8 atsakymai į klausimus apie jodo profilaktiką“ — kmu.gov.ua
- WHO. Iodine thyroid blocking: guidelines for planning and responding to radiological and nuclear emergencies (2017).
- Ukrainos VGS (DSNS): rekomendacijos gyventojams ekstremaliųjų situacijų atvejais, minų sauga, generatorių sauga — dsns.gov.ua, bezpeka.dsns.gov.ua
- Ukrainos VRM: „Kaip sumažinti FPV drono smūgio riziką“ — mvs.gov.ua
- dovidka.info: „Saugos instrukcijos“ (2026-07 redakcija), „Minų sauga“, „Karo veiksmų zonoje“, „Kaip išsigelbėti nuo «nešvarios bombos»...“ — sutikrinta 2026-09-20 (apšaudymai, minos, kraujavimas, radiacija).
- UNICEF Ukraine: minų saugos mokomoji medžiaga.
- ICRC/WHO. Management of Dead Bodies after Disasters: A Field Manual for First Responders.

D.3. Ryšys, numeriai, užsienis

- Ukrainos VRM: 112 tarnyba ir programėlė „112 Ukraine“ — mvs.gov.ua

- Nacionalinė karštoji linija 527 (IOM) — 527.org.ua; Vyriausybės linija 1547 — ukc.gov.ua
- BBK (Vokietija): „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“ — bbk.bund.de
- CEPT ECC ataskaita 324; Europos Komisijos ataskaita apie 112 (COM(2024) 575) — apie skambučius be SIM kortelės.
- Ukrainos valstybinė maisto ir vartotojų tarnyba: naminių gyvūnų gabenimas į ES — dpss.gov.ua

D.4. Kita

- Leach J. Survival Psychology (1994) — žmonių reakcijų pasiskirstymas katastrofoje (1.3 p.).
- USDA Forest Service, „If You Get Lost“ — STOP metodas (1.2 p.).
- Telefono paruošimas patikrai kontrolės punkte (18 skyrius) — artima skaitmeninio saugumo ekspertų viešoms rekomendacijoms (vgoru.org, 2026-07-08).

D.5. Kur ieškoti aktualių instrukcijų

- dovidka.info — didelė saugos instrukcijų duomenų bazė karo ir ekstremaliųjų situacijų atvejams, atnaujinama nuo 2022 m.; ten pat pateikiama brošiūra „Gyvenimas karo metu“. Popierinis vadovas sensta — tikrinkitės su ja.
- dsns.gov.ua, moz.gov.ua — oficialūs pranešimai ir galiojančios rekomendacijos.

D.6. Licencija

Tekstas ir iliustracijos — Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0). Leidžiama kopijuoti, spausdinti, platinti ir modifikuoti, taip pat ir komerciniais tikslais, su sąlyga, kad nurodomas šaltinis („Išgyvenimo vadovas“, github.com/snegireff/dovidnyk-vyzhyvannia, autorius [snegireff](https://github.com/snegireff)), pažymimi atlikti pakeitimai, o išvestinė medžiaga platinama pagal tą pačią licenciją. Medžiaga teikiama „tokia, kokia yra“, be jokių garantijų.

PIRMOSIOS 60 SEKUNDŽIŲ

1. **Sustokite.** Trys lėti iškvėpimai. Panika — pagrindinis žudikas.
2. **Sauga.** Ugnis, vanduo, apšaudymas, dronas, dujos? — šalin iš zonos po stogu / į priedangą: nuo ugnies ir dūmų statmenai vėjo kryptimi, nuo vandens — į viršų.
3. **Žmonės.** Ar visi sveiki? Stiprus kraujavimas → spaudimas į žaizdą nedelsiant, turniketas virš žaizdos.
4. **Antroji banga.** Pakartotinis smūgis, griūtis, pakartotiniai požeminiai smūgiai (afteršokai) — negrįžkite mažiausiai 40 minučių (būna ir 1–2 valandas).
5. **Ryšys.** Viena SMS žinutė: „gyvas, [kur], [kur einu]“. Toliau — energijos taupymo režimas; lėktuvo režimas tik jei nėra tinklo.
6. **Susitikimo vieta.** Kuprinė ir dokumentai — jei tam reikia vos kelių sekundžių. Judėkite į sutartą vietą.

112 bendrasis pagalbos — Lietuva, Ukraina ir visa ES (JK: 999 · JAV: 911), nemokamai, net su nuliniu balansu. Be SIM — ne visur: Vokietijoje, Prancūzijoje, Belgijoje nesujungs

101 VGS (Ukrainoje): gaisras, griūtys, minos, chemija

102 policija (Ukrainoje)

103 greitoji pagalba (Ukrainoje)

104 dujų avarinė tarnyba (Ukrainoje)

Išgyvenimo vadovas · 2.3 versija · 2026 m. rugsėjis · Popierinis, veikia be elektros ir interneto · Laikykite kartu su evakuacine kuprine · Tikrinkite kuprinės ir šios knygos turinį kas 6 mėnesius

CC BY-SA 4.0 licencija: laisvai kopijuokite, spausdinkite ir keiskite nurodydami šaltinį · github.com/snegireff/dovidnyk-vyzhyvannia · Šaltiniai — D priedas