GDYBY NADSZEDŁ KRYZYS LUB WOJNA:

JAK SIĘ ZACHOWAĆ

Poradnik informacyjny przeznaczony dla wszystkich mieszkańców Litwy

PUBLIKACJA OPRACOWANA PRZEZ:

MINISTERSTWO OBRONY
NARODOWEJ REPUBLIKI
LITEWSKIEJ

PUBLIKACJA OPRACOWANA WE WSPÓŁPRACY Z:

WOJSKO
LITEWSKIE

DEPARTAMENT MOBILIZACJI I
OPORU SPOŁECZNEGO
PRZY MINISTERSTWIE OBRONY
NARODOWEJ

BLUE / YELLOW

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

ISBN 978-609-412-248-4

© Ministerstwo Obrony Narodowej Republiki Litewskiej
2024

Spis treści

Dlaczego warto zapoznać się z niniejszą publikacją? /4

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

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

2. Przygotowania w czasie pokoju /6

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

3. Obywatelski ruch oporu /13

- Odporność i dezinformacja /13
- Postawa obywatelska /14

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

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

5. Pomoc psychologiczna w czasie wojny /19

Dlaczego warto zapoznać się z niniejszą publikacją?

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

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

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

Chrońmy i brońmy naszą ojczyznę, rodzinę i dom.

Jak się przygotować na kryzys lub wojnę?

Dlaczego warto przygotowywać się już teraz?

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

Czy naprawdę mogę być przydatna (-y)?

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

Oto kilka przykładów:

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

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

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

Przygotowanie w czasie pokoju

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

Jak przygotować swój dom?

Upewnij się, że masz w domu następujące rzeczy:

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

Jak na kryzys lub wojnę przygotować rodzinę?

Porozmawiaj z członkami rodziny

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

Zapamiętaj najbardziej bezpieczne miejsca na wypadek zagrożenia

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

Zadbaj o dzieci

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

Zadbaj o seniorów

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

Zadbaj o osoby niepełnosprawne

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

Zadbaj o zwierzęta

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

Opracuj plan działania rodziny

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

Jak przygotować zestaw pierwszej pomocy?

Zalecane jest, aby każdy członek rodziny posiadał:

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

Zalecane leki dodatkowe:

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

O jakie zapasy żywności zadbać zawczasu?

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

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

Jak gromadzić, odnawiać i przechowywać zapasy żywności?

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

Zadbaj o zapasy wody w domu

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

Co powinno znaleźć w plecaku ewakuacyjnym?

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

NIEZBĘDNE

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

WAŻNE

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

DODATKOWE

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

Porady od organizacji Blue / Yellow

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

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

Możesz udzielić wsparcia dzwoniąc pod numer

1482

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

Obywatelski ruch oporu

Obywatelski ruch oporu może być dwojaki:

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

Odporność i dezynformacja

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

Dezynformacja - jak nie dać się zmanipulować?

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

Postawa obywatelska

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

W jaki sposób możesz przyczynić się do wzmocnienia postawy obywatelskiej:

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

Co robić na wypadek kryzysu czy wojny?

Co robić, gdyby Litwa znalazła się w niebezpieczeństwie?

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

Co robić w przypadku ogłoszenia mobilizacji?

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

Urzędnicy państwowi

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

Poborowi i byli żołnierze zawodowi

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

Pracownicy firm, instytucji, organizacji

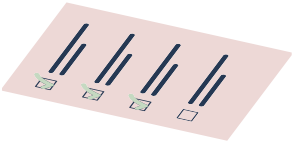
Jeżeli Twoja organizacja zaprzestała działalności, o świadczenie usług może Cię prosić administracja samorządu.

Pracownicy medyczni, policjanci, strażacy

Kontynuuj wykonywanie swoich bezpośrednich obowiązków, jeżeli nie wskazano inaczej.

Obywatele posiadający broń

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



Członkowie komendantury

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

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

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

LIETUVOS RAUDONASIS KRYŽIUS

caritas

Maltiečiai

Maistobankas

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

Stan wojenny. Co robić?

W przypadku ataku wroga, zagrożenia powietrznego lub innego zagrożenia militarnego

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

Gdy w pobliżu słychać strzały lub dochodzi do strzelaniny

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

W miejscu wybuchu (bądź po wybuchu)

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

Jeżeli w Twoim mieście lub miejscowości pojawili się żołnierze wroga

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

Jeżeli znajdujesz się na terytorium okupowanym ...

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

Jeżeli zdecydujesz się stawić opór, masz prawo ...

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

Ewakuacja

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

Pomoc psychologiczna w czasie wojny

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

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

Sposoby zaangażowania się w obronę państwa

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

OBOWIĄZKOWA ZASADNICZA SŁUŻBA WOJSKOWA

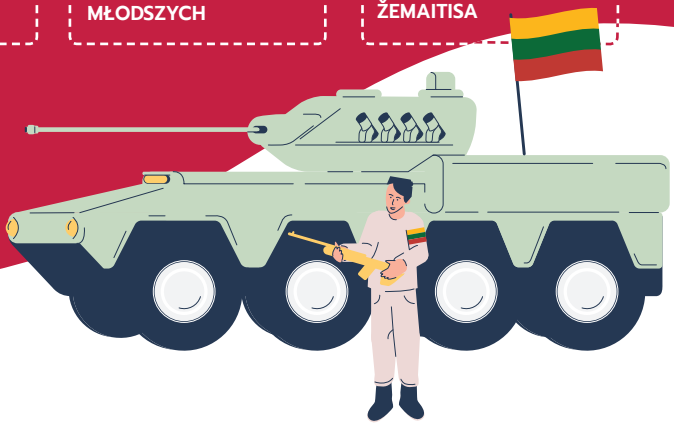
OCHOTNICZE SIŁY OBRONY KRAJU WOJSKA LITEWSKIEGO

ZWIĄZEK STRZELCÓW LITEWSKICH

KOMENDANTURY WOJSKOWE

SZKOLENIA DOWÓDCÓW OFICERÓW MŁODSZYCH

LITEWSKA AKADEMIA WOJSKOWA IM. GENERAŁA JONASA ŽEMAITISA



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