

# 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 mogą 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 sojuszków 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 zawnoczu 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 wiedzę 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 najstarszym 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:**

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



# Jak na kryzys lub wojnę przygotować rodzinę?

## Porozmawiaj z członkami rodziny

Rozważcie różne scenariusze, korzystając z poniższych wytycznych dotyczących gotowości i działań, poradzcie 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. Zaopatr 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 zwierzątka zapas suchej karmy, zaszczep zwierzę przeciwko wściekliznie, zabierz ze sobą transporter, smycz, kaganiec; zawieś na szyi zwierzątka 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 wcześniej?



- |                                                                                                  |                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Konserwy mięsne;                                                        | <input type="checkbox"/> orzechy i chałwa z orzechów;               |
| <input type="checkbox"/> żywność liofilizowana (suszona po zamrożeniu);                          | <input type="checkbox"/> gorzka czekolada;                          |
| <input type="checkbox"/> suszone mięso;                                                          | <input type="checkbox"/> batony zbożowe i proteinowe;               |
| <input type="checkbox"/> suplementy węglowodanowo-białkowe (spożywane głównie przez sportowców); | <input type="checkbox"/> suszone chipsy chlebowe i chlebki zbożowe; |
|                                                                                                  | <input type="checkbox"/> suszone owoce i ich mieszanki;             |
|                                                                                                  | <input type="checkbox"/> płatki owsiane.                            |

Wszystkie te produkty przechowuj w suchym i ciemnym miejscu. Zaopatr 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. Zaopatr 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 podręczny 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.

- 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

NIEZBĘDNE

- 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)

WAŻNE

- 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.** Zaopatrzyć 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.** Zaopatrzyć się w zwykły, ale działający kompas i nauczyć 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](http://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

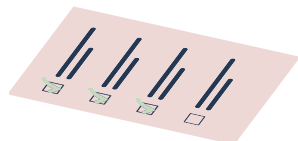
Jeżeli Twoja organizacja zaprzestała działalności, o świadczenie usług może Cię prosić administracja samorządu.

## 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.

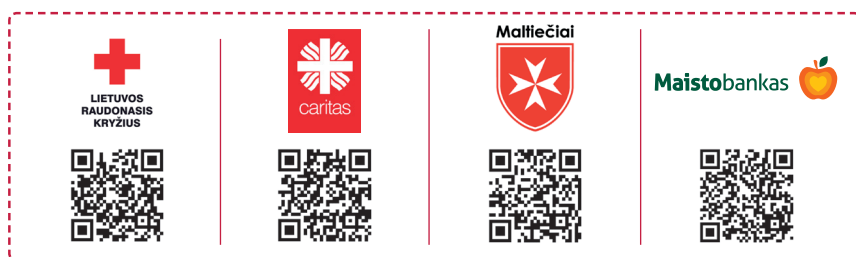


## Członkowie komendantury

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).



- Wsparzaj 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 słysząc 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, przeczłógaj 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, przeczłógaj się, aby wyłączyć światła, niezauważalnie zasunąć zasłony, przeczłógaj 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 ...**

- przenieść się do części kraju kontrolowanej przez Wojsko Litewskie;
- nadal przestrzegać prawa Republiki Litewskiej; nie polegać na siłach okupacyjnych;
- zdystansować się od decyzji i działań wroga;
- nie bierze udziału w demonstracjach i kampaniach wroga, nie udzielać wrogowi wywiadów i nie pozwalać się nagrywać;
- nie bierze 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**

