



PIRMĀ NODAĻA: MĀJAS KATASTROFU GATAVĪBA UN REAGĒŠANA

**MĀCĪBU MODULIS 1: Mājas katastrofu
risku izpratne**

**Autors: NVO NFE4Y/ VETREADY projekta
partnerība**

Projekta numurs: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



**Co-funded by
the European Union**

Finansē Eiropas Savienība. Tomēr paustie viedokļi un viedokļi ir tikai autora(-u) viedokļi un viedokļi, un tie ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) viedokļus un viedokļus. Ne Eiropas Savienība, ne piešķirēja iestāde nevar būt atbildīga par tiem.



Mācību moduļa mērķis

Vispārīgais mērķis: Nodrošināt izglītojamiem izpratni par mājsaimniecības katastrofu veidiem, cēloņiem un ietekmi, kā arī attīstīt spēju identificēt, novērtēt un mazināt katastrofu riskus savā mājokļa vidē.

Mācību moduļa ilgums: 2,6 akadēmiskās stundas

Vērtēšanas metode: Izvēles jautājumu tests pēc mācību moduļa apguves

Mērķa grupas:

- profesionālās izglītības programmu izglītojamie
- profesionālās tālākizglītības pieaugušie un pieaugušo izglītības programmu izglītojamie
- diasporas izglītojamie
- profesionālās pilnveides, profesionālās tālākizglītības un neformālās pieaugušo izglītības mācībspēki

Mācību sasniegumu atzīšana

- Izglītojamiem:
Apliecība par mācību programmas (neformālās izglītības) apguvi
- Mācībspēkiem:
Apliecība par profesionālās kompetences pilnveidi

Sasniedzamā ESCO transversālā prasme T kategorijā:

T2.1 – informācijas, ideju un koncepciju apstrāde: kritiskā domāšana

Izglītojamie attīstīs spēju objektīvi analizēt informāciju, identificēt potenciālos mājsaimniecības katastrofu riskus un pieņemt argumentētus, pamatotus lēmumus šo risku mazināšanai. Tāpat viņi pielietos loģisku spriedumu un uz pierādījumiem balstītu domāšanu, izvērtējot situācijas, kas saistītas ar mājokļa drošību.

Mācību moduļa sagaidāmie mācību rezultāti

Zināšanas

1. Atpazīt izplatītākos mājstaimniecības katastrofu veidus un to galvenos cēloņus.
2. Izprast, kā vides, tehniskie un cilvēkfaktori veicina risku mājoklī.
3. Apzināt proaktīvas riska novērtēšanas un gatavības nozīmi, lai mazinātu mājas katastrofu ietekmi.

Prasmes

1. Identificēt un noteikt potenciālos apdraudējumus un ievainojamības mājstaimniecības vidē.
2. Skaidri komunicēt, sadarboties un efektīvi koordinēt rīcību ar citiem, plānojot, pārrunājot un īstenojot mājokļa drošības pasākumus.
3. Pielietot kritisko domāšanu, lai izvērtētu un prioritizētu katastrofu profilakses un reaģēšanas pasākumus.

Šīs prasmes tieši izriet no **transversālajām ESCO prasmēm kategorijā T2.1:**

- neatkarīgas un kritiskas domāšanas attīstīšana
- problēmu risināšana

Ievads: Kas ir mājas katastrofu riska izpratne?

- “Mājas katastrofu riska izpratne” nozīmē apzināties, kādi apdraudējumi var skart jūsu mājokli — piemēram, ugunsgrēks, plūdi, vētras vai gāzes noplūde — un iemācīties pamanīt brīdinājuma pazīmes, pirms tās pārvēršas ārkārtas situācijā.
Šie riski var rasties jebkur un jebkuram, taču lielu daļu no tiem ir iespējams novērst ar informētību un savlaicīgu gatavību.
- Šis mācību modulis palīdzēs jums atpazīt potenciālos apdraudējumus mājās, saprast to cēloņus un veikt praktiskus soļus, lai padarītu savu dzīves telpu drošāku.
- Apzināti identificējot un mazinot mājsaimniecības katastrofu riskus, jūs stiprināt ne tikai sava mājokļa drošību, bet arī spēju sargāt cilvēku dzīvības savā kopienā.

Galvenie jēdzieni un terminoloģija

- **Mājas katastrofa-** Negaidīts notikums, kas rada nopietnus postījumus vai apdraud cilvēkus, īpašumu vai ikdienas dzīvi mājās vai to tuvumā — piemēram, ugunsgrēks, plūdi, gāzes noplūde vai vētra.
- **Apdraudējums-** Faktors vai situācija, kam piemīt potenciāls radīt kaitējumu vai postījumus. Apdraudējums var būt fizisks (uguns, elektrība), dabīgs (zemestrīce, vētra) vai cilvēka izraisīts (nedroša elektroinstalācija, nepareiza ķīmisko vielu uzglabāšana).
- **Risks-** Varbūtība, ka apdraudējums patiešām radīs kaitējumu. Risks ir atkarīgs gan no apdraudējuma iespējamības, gan no potenciālo seku smaguma.
- **Gatavība-** Pasākumi, ko veic pirms katastrofas iestāšanās — piemēram, evakuācijas maršrutu plānošana, traukmes sistēmu pārbaude, ārkārtas krājumu sagatavošana — lai samazinātu kaitējumu un nodrošinātu ātru rīcību, ja situācija pasliktinās.
- **Ievainojamība-** Apstākļi vai faktori, kas palielina iespēju, ka persona, ģimene vai mājoklis cietīs katastrofas laikā — piemēram, vāja ēkas konstrukcija, zināšanu trūkums vai dzīvošana plūdu riska zonā.
- **Ietekmes mazināšana-** Pasākumi, kas tiek veikti, lai samazinātu vai novērstu katastrofas sekas, piemēram, dūmu detektoru uzstādīšana, sienu nostiprināšana vai drošības procedūru apgūšana.

Tēmas svarīguma izpratne

- Visā Eiropā lielākā daļa katastrofu radīto postījumu ietekmē cilvēkus tieši mājās — ugunsgrēku, plūdu, vētru vai gāzes noplūžu dēļ. Laikā no 1980. līdz 2023. gadam ar klimatu saistītas katastrofas radīja 738 miljardu eiro zaudējumus, un miljoniem mājsaimniecību tika skartas. Tomēr tikai 40 % ES iedzīvotāju jūtas gatavi ārkārtas situācijām.
- Katra mājsaimniecība ir pirmā aizsardzības līnija. Vienkārši pasākumi — elektroinstalācijas pārbaude, krājumu uzglabāšana, evakuācijas maršrutu zināšana — var novērst traumas un glābt dzīvības.
- Vietējā līmeņa gatavība samazina slodzi glābšanas dienestiem un stiprina kopienas noturību.
- ES līmenī mājokļu drošības apziņa atbalsta ES civilās aizsardzības mehānismu, Klimata pielāgošanās stratēģijas un Eiropas Zaļā kursa mērķus, kas visi uzsver profilaksi, noturību un drošākas dzīves vides veidošanu.

Kāpēc šis mācību modulis ir svarīgs?

- Katastrofas ne vienmēr sākas ar lieliem sprādzieniem vai skaļām ziņām. Dažkārt tas ir dzirkstele kontaktligzdā, aizmirsta svece, stiprs lietuss vai gāzes smaka — mazi brīži, kas var mainīt visu.
- Spēja laikus pamanīt bīstamību, saglabāt mieru un rīkoties ātri var būt izšķirošā robeža starp veiksmīgu izvairīšanos un traģēdiju.
- Katra mājsaimniecība, katra ģimene un katrs izglītojamais var būtiski ietekmēt drošību, esot gatavi.
- Šis modulis palīdz aizsargāt to, kas patiesi svarīgs — jūsu tuviniekus, jūsu mājas un jūsu mieru. Apgūstot risku atpazīšanu un gatavības prasmes, jūs ne tikai apgūstat mācību moduli — jūs veidojat drošāku dzīvi sev un iedvesmojat arī citus darīt tāpat.

Dabas katastrofas mājas katastrofu risku kontekstā

- Dabas katastrofas — piemēram, plūdi, vētras, zemestrīces un meža ugunsgrēki — bieži sākas vai beidzas ar būtisku ietekmi uz mājokļiem.
- Mājokļu konstrukcijas un iedzīves paradumi var gan palielināt, gan samazināt šo katastrofu sekas.
- Izpratne par dabas apdraudējumiem palīdz ģimenēm sagatavoties, pielāgoties un saglabāt drošību ārkārtas situācijās.
- Sagatavoti mājokļi nozīmē mazāk traumu, mazāk postījumu un ātrāku atveseļošanos kopienai.

Plūdi

- Plūdi ir viena no biežākajām mājsaimniecību katastrofām Eiropā. Pat neliels ūdens daudzums var sabojāt grīdas segumu, mēbeles un elektroinstalāciju. Strauji kāpjot, ūdens var kļūt bīstams dažu minūšu laikā — neatstājot laiku pārdomām.
- Kāpēc tas ir būtiski:
 - Daudzas ģimenes neizvērtē ūdens celšanās ātruma radīto risku vai kavējas ar evakuāciju.
 - Plūdi bieži izraisa dezinformāciju un paniku, kas noved pie riskantas rīcības.



1. attēls. Plūdi.

(Attēls ģenerēts ar mākslīgā intelekta rīka ChatGPT palīdzību, autors – Y. Luhanskyi)

Plūdi

Kā mazināt risku:

- **Pirms plūdiem:**
 - Noskaidro, vai tava dzīvesvieta atrodas plūdu riska zonā, un piesakies agrīnās brīdināšanas sistēmas paziņojumiem.
 - Sagatavo smilšu maisus vai aizsargbarjeras, ja mājoklis atrodas teritorijā, ko var appludināt.
 - Pārvieto vērtīgas lietas un elektroierīces uz augstākiem stāviem.
 - Sagatavo ārkārtas somu (dokumentus, ūdeni, lukturīti, aptieciņu, medikamentus).
- **Plūdu laikā:**
 - Neuzturies pagrabā — tas ātri piepildās ar ūdeni.
 - Izslēdz elektrību un gāzi tikai tad, ja to var izdarīt droši.

- **Plūdu laikā:**
 - Nekad nemēģini iet vai braukt cauri applūdušai teritorijai — pat 30 cm kustīga ūdens var tevi aiznest.
 - Pārvietojies uz augstāku vietu un gaidi oficiālus evakuācijas norādījumus.
- **Pēc plūdiem:**
 - Izvairies no saskares ar plūdu ūdeni — tas var būt piesārņots.
 - Neieslēdz elektrību, pirms to nav pārbaudījuši speciālisti.
 - Izžāvē/izkaltē un dezinficē telpas, lai novērstu pelējuma un infekciju veidošanos.

Vētras un spēcīgs vējš

- **Vētras un spēcīgs vējš** dažu sekunžu laikā var nodarīt postījumus mājokļiem — izsist logus, izgāzt kokus un pārraut elektropiegādi. Lielākā daļa traumu mājsaimniecībās rodas no lidojošiem priekšmetiem vai nedrošas patveršanās.
- **Kāpēc tas ir svarīgi:**
 - Vētras var notikt jebkurā laikā, arī pilsētās.
 - Nepietiekami sagatavoti mājokļi palielina risku gūt traumas no stikla lauskām, krītošiem kokiem vai elektrības bojājumiem.



2. attēls. Vētras.

(Attēls ģenerēts ar mākslīgā intelekta rīka ChatGPT palīdzību, autors – Y. Luhanskyi)

Vētras un spēcīgs vējš

Kā mazināt risku:

- **Pirms vētras:**
 - Nostiprini brīvi stāvošus priekšmetus (puķu podus, dārza mēbeles, velosipēdus).
 - Apgriez kokus un zarus, kas atrodas tuvu mājai.
 - Pārbaudi jumtu un notekas — salabo bojātas vietas.
 - Sagatavo lukturus, radio un uzlādētus enerģijas avotus (power bank).
- **Vētras laikā:**
 - Uzturies telpās — izvairies no logiem, balkoniem un durvīm.
 - Pārvietojies uz iekšējo telpu vai gaiteni, prom no stikla virsmām.
- **Vētras laikā:**
 - Atvieno elektroierīces, lai pasargātu tās no sprieguma svārstībām.
 - Sekojiet jaunākajai informācijai, izmantojot radio ar baterijām vai oficiālu lietotni.
- **Pēc vētras:**
 - Uzmanies no bojātiem elektrības vadiem un neuzturies applūdušās vietās to tuvumā.
 - Neizmanto sveces, ja ir aizdomas par gāzes noplūdi vai elektroapgādes traucējumiem.
 - Palīdzī kaimiņiem — īpaši senioriem vai cilvēkiem ar kustību traucējumiem.

Karstuma viļņi un meža ugunsgrēki

- **Karstuma viļņi un meža ugunsgrēki** kļūst arvien biežāki visā Eiropā. Tie var sākties lielā attālumā, bet ātri izplatīties līdz mājokļiem, ja tuvumā ir izkaltusi zāle, krūmāji vai mežs.
- **Kāpēc tas ir svarīgi:**
 - Mājokļi, kas atrodas mežu vai lauku tuvumā, ir tiešā ugunsgrēka riska zonā.
 - Pat pilsētās karstuma viļņi var izraisīt veselības krīzes un elektroapgādes traucējumus.



3. attēls. Meža ugunsgrēki.

(AI ģenerēts attēls, autors Y. Luhanskyi, izmantojot ChatGPT)

Karstuma viļņi un meža ugunsgrēki

- **Pirms:**
Notīri sausās lapas, zāli un zarus vismaz 10 m attālumā no mājas.
Uzglabā uzliesmojošus materiālus (koksni, degvielu, krāsas) drošā vietā.
Ventilācijas atverēs uzstādi metāla sietu, lai novērstu dzirksteļu iekļūšanu.
Sagatavo ūdens šļūtenes un ugunsdzēsamos aparātus.
- **Ugunsgrēka vai karstuma viļņa laikā:**
Paliec telpās, aizver logus un durvis, ja tuvumā ir dūmi.
Dzer pietiekami daudz ūdens un uzturi ķermeni vēsu — pārkaršana var iestāties ļoti ātri.
- **Evakuācijas laikā:**
Nekavējoties ievēro evakuācijas norādījumus.
Ja evakuēties nav iespējams — pārvietojies uz atklātu, attīrītu teritoriju, aizsedz muti ar drānu, turi seju tuvu zemei un aizsargā elpceļus no dūmiem.
- **Pēc ugunsgrēka:**
Neatgriezies ugunsgrēka skartajā teritorijā, kamēr atbildīgās iestādes nav paziņojušas, ka tur atkal ir droši.
Pievērs uzmanību karstām vietām vai gruzdošiem atliekām.
Meklē medicīnisku palīdzību, ja esi ieelpojis dūmus vai jūties slikti.

Apstājies un padomā

Pārdomu scenārijs: Kad katastrofa skar tavu mājokli

- **Scenārijs:**
Nakts laikā tavu apvidu skar spēcīga vētra. Dažu minūšu laikā pazūd elektrība, telefona signāls un no ārpusēs dzirdama spēcīga ūdens plūsma.
Paskatoties pa logu, redzi, ka iela jau applūdusi, un kaimiņš kliedz pēc palīdzības. Tev mājās ir ģimene, automašīnas atslēgas rokās un tikai dažas minūtes, lai pieņemtu lēmumu — palikt vai evakuēties.
- **Vadlīniju jautājumi:**
- Ko tu darītu vispirms — palīdzētu kaimiņam, rūpētos par mājokļa drošību vai evakuētu ģimeni?
- Kā kritiskā domāšana un sagatavotība šādā brīdī var palīdzēt izvairīties no panikas?

Apstājies un padomā

Ieteicamā rīcība: Saglabā mieru, domā gudri, rīkojies droši

- **Labās prakses rīcība:**
Ja plūdu ūdens līmenis strauji paaugstinās un evakuācijas ceļi nav droši zināmi, nedrīkst braukt vai iet cauri kustīgam ūdenim.
Pārvieto visus uz augstāku vietu vai uz mājas augšējo stāvu.
Izmanto radio ar baterijām vai ārkārtas situāciju brīdinājumu lietotni, lai sekotu civilās aizsardzības iestāžu oficiālajām norādēm.
- **Kāpēc daži lēmumi ir bīstami:**
Braukšana caur plūdu ūdeni var būt nāvējoša — pat 30 cm ūdens spēj aizskalot automašīnu.
Izešana ārā, lai “pārbaudītu situāciju”, rada elektrošoka risku no neredzamiem elektrotīkliem.
Paļaušanās uz baumām sociālajos tīklos var aizkavēt dzīvības glābšanai nepieciešamus lēmumus — vienmēr pārliecinies, izmantojot oficiālos brīdinājumus.
- **Uzticami avoti un labās prakses piemēri:**
ES Civilās aizsardzības mehānisms: “Izvairies no applūdušām teritorijām un ievēro vietējo pašvaldību norādījumus.”
Sarkanā Krusta plūdu drošības vadlīnijas: “Apstājies un griežies atpakaļ — nekad neieej kustīgā ūdenī.”
Glābšanas dienesti: “Pārvietojies uz augstāku vietu un paliec tur, līdz iestādes paziņo, ka apvidus ir drošs.”
- **Galvenā atziņa:**
Gatavība nenožīmē rīkoties ātri — tā nozīmē rīkoties pārdomāti. Mierīgi un informēti lēmumi glābj vairāk dzīvību nekā panikas vadītas reakcijas.

Tehnoloģiskās/rūpnieciskās katastrofas mājas katastrofu risku kontekstā

- Mājās apdraudējums ne vienmēr rodas dabas stihiju dēļ — reizēm tas nāk no sistēmām, uz kurām ikdienā paļaujamies. Gāzes noplūde, strāvas pārspriegums vai rūpnieciska avārija tuvumā var dažu minūšu laikā pārvērst ierastu vidi par draudu. Šādi negadījumi izplatās strauji un bieži vien bez skaidriem brīdinājumiem.
- Spēja saglabāt mieru, laikus atslēgt gāzi vai elektrību un sekot oficiālajiem paziņojumiem var novērst traumas un glābt dzīvības — vēl pirms ierodas operatīvie dienesti.

Gāzes noplūdes un sprādzieni

- Gāzes noplūde var izraisīt ugunsgrēku vai sprādzienu dažu sekunžu laikā, īpaši slēgtās telpās.
- Bīstamība rodas ne tikai no pašas gāzes, bet arī no jebkuras dzirksteles — slēdža ieslēgšana, mobilā telefona lietošana vai pat statiskā elektrība var izraisīt eksploziju.
- Gāzes smarža, svilpjoša skaņa vai pēkšņa reiboņa sajūta ir signāli tūlītējiem drošības pasākumiem. Zināšanas, kā ātri atvērt logus, izslēgt gāzes padevi un brīdināt citus, var novērst traģēdiju.



4. attēls. Gāzes noplūde.

(AI radīts attēls – autors: Y. Luhanskyi, veidots ar ChatGPT palīdzību)

Gāzes noplūdes un sprādzieni

Ko darīt gāzes noplūdes gadījumā:

- Ja jūti gāzes smaku vai dzirdi sīcošu skaņu, nekavējoties evakuējies.
- Galveno gāzes ventili aizgriez tikai tad, ja tas ir droši un zini, kā to izdarīt.
- Zvani uz vienoto ārkārtas palīdzības tālruni **112** no drošas vietas ārpus ēkas.
- Uzstādi gāzes detektorus un regulāri pārbaudi savienojumus un šļūtenes.

Ko nedarīt:

- Neieslēdz un neizslēdz apgaismojumu vai elektroierīces.
- Nemēģini atrast noplūdes vietu ar sērkokciņu vai šķiltavām.
- Neignorē arī vāju gāzes smaku — arī neliela noplūde ir bīstama.

Kīmiskas noplūdes vai rūpnieciskā piesārņojuma gadījumi

- **Kīmisku avāriju laikā vidē var nonākt toksiskas gāzes, dūmi vai šķidrumi.**
Tie var rasties rūpniecisku noplūžu, ceļu satiksmes negadījumu vai uzglabāšanas sistēmu bojājumu dēļ dzīvojamo teritoriju tuvumā.
- **Kāpēc tas ir svarīgi:**
 - Saskare ar ķīmiskiem piemaisījumiem var izraisīt elpošanas traucējumus, nelabumu un ķīmiskus apdegumus.
 - Nēpatiesa informācija vai panikas vadīta evakuācija var pasliktināt situāciju.



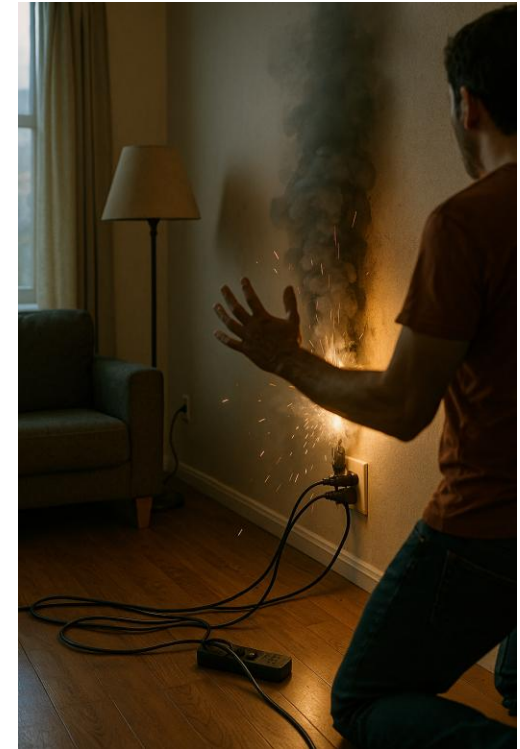
5. attēls. Rūpnieciskais piesārņojums.
(AI ģenerēts attēls – Y. Luhanskyi, izmantojot ChatGPT)

Kīmiskas noplūdes vai rūpnieciskā piesārņojuma gadījumi

- **Kas jādara:**
 - Palieciēt telpās un hermētiski noslēdziet logus, durvis un ventilācijas atveres.
 - Izslēdziet ventilāciju un gaisa kondicionēšanas iekārtas.
 - Klausieties oficiālos brīdinājumus (radio, valsts lietotnes vai vietējie ārkārtas paziņojumi).
 - Turiet gatavībā ūdens krājumus un pirmās palīdzības piederumus.
- **Ko nedrīkst darīt:**
 - Nedrīkst iziet ārā, lai “pārbaudītu smaku” vai filmētu notikumu.
 - Neuzticieties neapstiprinātām ziņām sociālajos tīklos.
 - Nelietojiet pārtiku vai dzērienus, kas varētu būt piesārņoti.

Elektroapgādes traucējumi un elektrotehniskie negadījumi

- **Elektroinstalāciju bojājumi vai elektroapgādes pārtraukumi var rasties spēcīgu laikapstākļu, bojātu vadu vai elektroierīču pārslodzes dēļ.** Šādi notikumi var izraisīt ugunsgrēkus, elektriskās strāvas triecienus vai būtisku pakalpojumu pārtraukumu.
- **Kāpēc tas ir svarīgi:**
 - Mājsaimniecības ir atkarīgas no elektroapgādes drošībai, saziņai un veselības aprīkojuma darbībai.
 - Nedroša rīcība elektroapgādes traucējumu laikā (piemēram, sveču lietošana vai ierīču aiztiksana ar mitrām rokām) palielina nelaimes gadījumu risku.



6. attēls. Elektrotehniskie negadījumi.
(AI ģenerēts attēls – Y. Luhanskyi, izmantojot ChatGPT)

Elektroapgādes traucējumi un elektrotehniskie negadījumi

- **Kas jādara:**
 - Apgaismojumam izmantojiet lukturus, nevis sveces.
 - Atvienojiet elektroierīces no tīkla, lai novērstu bojājumus, kad elektroapgāde tiek atjaunota.
 - Turiet uzlādētu ārējo akumulatoru (power bank) un ar baterijām darbināmu radio.
 - Pārliedzinieties par bērnu, senioru un personu ar medicīniskām ierīcēm drošību.
- **Ko nedrīkst darīt:**
 - Nedrīkst izmantot atklātu liesmu (sveces, šķiltavas) apgaismojumam.
 - Nedrīkst aiztikt elektrības rozetes vai vadus ar mitrām rokām.
 - Nedrīkst pārslogot rozetes vai pagarinātājus pēc elektroapgādes atjaunošanas.

Apstājies un padomā

Pārdomu scenārijs: toksiska gaisa brīdinājums

- Ir klusa pēcpusdiena, un jūs esat mājās ar ģimeni, kad vietējā čatā saņemat dīvainu ziņu: “Rūpnīcā piepilsētā ugunsgrēks — ķīmiski dūmi virzās pilsētas virzienā! Aizveriet logus!” Paskatoties ārā, gaiss izskatās dūmakains, un jūtama spēcīga ķīmiska smaka. Daži kaimiņi skrien uz savām automašīnām, lai aizbrauktu, citi stāv ārā un filmē notiekošo. Oficiāla brīdinājuma vēl nav. Jums jāizlemj — palikt iekšā un hermetizēt mājokli vai nekavējoties doties prom?
- **Jautājumi:**
 - Ko jūs darītu šajā situācijā?
 - Kuriem cilvēkiem vai informācijas avotiem jūs uzticētos?
 - Vai mājas pamešana varētu būt bīstamāka? Kāpēc vai kāpēc ne?

Apstājies un padomā

Ieteicamā rīcība: palieciet telpās, sekojiet informācijai, saglabājiert mieru

- **Labā prakse:**
 - Ja uzzināt par ķīmisku noplūdi vai rūpniecisku ugunsgrēku tuvumā, drošākā sākotnējā rīcība ir patverties telpās.
 - Nekavējoties aizveriet visus logus, durvis un ventilācijas atveres.
 - Izslēdziet ventilācijas sistēmas un gaisa kondicionēšanu.
 - Aizblīvējiet spraugas ar dvieļiem vai līmlenti, lai nepieļautu dūmu iekļūšanu.
 - Klausieties oficiālos paziņojumus radio, ārkārtas situāciju lietotnēs vai civilās aizsardzības kanālos — nevis sociālajos tīklos.
- **Kāpēc dažas izvēles ir nedrošas:**
 - Pārakra teritorijas pamešana var tieši pakļaut toksiskam gaisam vai satiksmes haosam.
 - Paļaušanās uz neapstiprinātām ziņām veicina paniku un dezinformāciju.
 - Iziešana ārā, lai filmētu vai vērotu notikušo, palielina bīstamu izgarojumu ieelpošanas risku.
- **Ko iesaka uzticami avoti:**
 - **ES civilās aizsardzības mehānisms** — iesaka “palikt telpās, līdz iestādes izsludina evakuāciju”.
 - **Sarkanā Krusta un PVO vadlīnijas** — uzsver “izvairīties no uzturēšanās ārā un nodrošināt āra gaisa neiekļūšanu telpās”.

Bioloģiskas/ar veselību saistītas katastrofas, mājas katastrofu risku kontekstā

- Mājās apdraudējums ne vienmēr rodas no vētrām vai ugunsgrēkiem — dažkārt tas ir tas, ko mēs **neredzam**.
- Vīrusi, baktērijas vai piesārņots ēdiens un ūdens var klusi izplatīties mūsu mājās un kopienās.
- Piemēram, gripas uzliesmojuma vai pandēmijas laikā viens slims ģimenes loceklis var inficēt pārējos, ja nav izolēšanas plāna. Plūdi var piesārņot dzeramo ūdeni un izraisīt kuņģa un zarnu saslimšanas. Pat bojāts ēdiens, kas sabojājies elektroapgādes pārtraukuma laikā, var izraisīt saindēšanos.
- Šādi notikumi reti dod brīdinājumu. Zināšanas par higiēnas ievērošanu, uzticamu veselības brīdinājumu sekošanu un mierīgas rīcības uzturēšanu slimību laikā palīdz pasargāt ne tikai jūsu mājas, bet arī visu kopienу.

Pandēmijas un infekcijas slimību uzliesmojumi

- Pandēmijas un infekcijas slimību uzliesmojumi (piemēram, COVID-19, gripa vai citas vīrusu slimības) strauji izplatās mājsaimniecībās un kopienās.
- Mājās inficēšanās bieži sākas no viena cilvēka — un bez skaidras rīcības tā var ātri skart visus.
- Bailes, dezinformācija un higiēnas trūkums var padarīt citādi kontrolējamu slimību daudz bīstamāku.



7. attēls. Pandēmijas.

(AI ģenerēts attēls – Y. Luhanskyi, izmantojot ChatGPT)

Pandēmijas un infekcijas slimību uzliesmojumi

Kas jā dara mājās:

- Izveidojiet “slimo istabu” vai izolācijas zonu. Atsevišķa, labi vēdināma telpa cilvēkiem ar simptomiem.
- Izmantojiet aizsarglīdzekļus. Valkājiet maskas un cimdus, rūpējoties par slimu ģimenes locekli. Izvairieties no tieša kontakta un mazgājiet rokas pēc katras mijiedarbības.
- Regulāri tīriet un dezinficējiet virsmas. Īpaša uzmanība jāpievērš rokturiem, slēdžiem, telefoniem un darba virsmām — vismaz divas reizes dienā. Izmantojiet spirtu saturošus dezinfekcijas līdzekļus vai atšķaidītus balinātāja šķīdumus (ievērojiet norādes uz etiķetes).
- Nodrošiniet pareizu ventilāciju. Atveriet logus vairākas reizes dienā, lai nodrošinātu gaisa cirkulāciju — arī aukstā laikā.
- Uzturiet higiēnas rutīnas. Mazgājiet rokas ar siltu ūdeni un ziepēm vismaz 20 sekundes. Klepoiet vai šķaudiet salvetē vai elkonī, nevis plaukstās.
- Sagatavojiet nepieciešamos krājumus. Nodrošiniet 1–2 nedēļu pārtikas, zāļu, higiēnas un tīrīšanas līdzekļu rezervi.
- Glabājiet digitālos kontaktus ģimenei, medicīnas un neatliekamajiem dienestiem.

Ko nedrīkst darīt:

- Nedrīkst ignorēt simptomus vai turpināt ikdienas aktivitātes “kā parasti”.
- Nedrīkst koplietot traukus, dvieļus vai gultasveļu ar slimu cilvēku.
- Nedrīkst uzpirkt pārtiku, preces vai zāles panikas dēļ.
- Nedrīkst ticēt vai izplatīt neapstiprinātu veselības informāciju.
- Nedrīkst paļauties tikai uz maskām — tās jāapvieno ar higiēnu un distancēšanos.

Ūdens vai pārtikas piesārņojums

- Piesārņots ūdens vai pārtika var izraisīt nopietnas saslimšanas — sākot no kuņģa-zarnu infekcijām un caurejas līdz pat ilgtermiņa saindēšanās gadījumiem.
- Šie riski pieaug plūdu, karstuma viļņu, elektroapgādes traucējumu vai neatbilstošu uzglabāšanas apstākļu laikā.
- Mājās ģimenes nereti nenovērtē, cik ātri piesārņojums var izplatīties vai cik maz pietiek — piemēram, dārzeņu mazgāšana nedrošā ūdenī — lai saslimtu visi.



8. attēls. Ūdens piesārņojums.

(AI ģenerēts attēls – Y. Luhanskyi, izmantojot ChatGPT)

Ūdens vai pārtikas piesārņojums

- **Kas jādara mājās:**
- **Droša ūdens lietošana**
 - Vāriet ūdeni vismaz 1 minūti pirms dzeršanas, ēst gatavošanas vai zobu tīrīšanas.
 - Uzglabājiet ūdeni tīros, noslēgtos traukos — marķējiet tos kā “drošs” vai “neapstrādāts”.
 - Glabājiet ūdens attīrīšanas tabletes, filtrus.
 - Nomainiet avārijas ūdens krājumus ik pēc 6 mēnešiem, lai tie saglabātos svaigi.
- **Droša pārtikas lietošana**
 - Uzglabājiet pārtiku hermētiskos traukos, tālāk no plūdu ūdens vai kaitēkļiem.
 - Rūpīgi termiski apstrādājiet pārtiku — īpaši gaļu, olas un zivis.
 - Izmantojiet termometru: pārtikas iekšējai temperatūrai jābūt vismaz 75°C.
 - Izmetiet bojātu vai nesaldētavā uzglabātu pārtiku pēc elektroapgādes pārtraukuma, kas ilgst vairāk nekā 4 stundas.
- **Mājsaimniecības higiēna**
 - Regulāri mazgājiet rokas pirms ēdiena gatavošanas vai ēšanas.
 - Dezinficējiet virtuves virsmas (izmantojiet spirtu vai hloru saturošus līdzekļus).
 - Atsevišķi glabājiet jēlos un gatavos produktus, lai izvairītos no savstarpējas piesārņošanas.
- **Saziņa un drošība**
 - Ievērojiet vietējos ūdensdrošības brīdinājumus no sabiedrības veselības iestādēm.
 - Dalieties ar pārbaudītu informāciju ar kaimiņiem — īpaši ar senioriem un citām riska grupām.
 - Nekavējoties ziņojiet pašvaldībai, ja krāna ūdenim ir neparasta smaka, krāsa vai garša.
- **Ko nedrīkst darīt:**
 - Nedrīkst dzert vai izmantot krāna ūdeni ēst gatavošanai pēc plūdiem, kamēr tas nav oficiāli atzīts par drošu.
 - Nedrīkst lietot pārtiku, kas nonākusi saskarē ar plūdu ūdeni vai kam ir neparasta smaka.
 - Nedrīkst pieņemt, ka iepirktais dzeramais ūdens vienmēr ir drošs — pārbaudiet pudeles vāciņu un derīguma termiņu.
 - Nedrīkst izmantot netīrus traukus dzeramā ūdens savākšanai.
 - Nedrīkst atkārtoti sasaldēt pārtiku, kas atkususi elektroapgādes traucējumu laikā.

Oglekļa monoksīda saindēšanās / iekštelpu gaisa apdraudējumi

- **Kas var notikt?**
 - Oglekļa monoksīds (CO) ir neredzama, bez smaržas gāze, kas rodas nepilnīgas degšanas laikā (gāze, malka, ogles, eļļa).
 - Tas var uzkrāties iekšelpās, ja plītīm, sildītājiem vai kamīniem nav pietiekamas ventilācijas.
 - CO ieelpošana aizvieto skābekli asinīs, izraisot nosmakšanu — bieži bez jebkāda brīdinājuma.
- **Kāpēc tas ir bīstami:**
 - CO nevar redzēt, sajūst vai pagaršot — lielākā daļa cietušo neapzinās tā klātbūtni.
 - Augstā koncentrācijā tas var nogalināt dažu minūšu laikā.
 - Pat viegla iedarbība rada ilgtermiņa veselības bojājumus (piemēram, atmiņas traucējumus, sirds problēmas).
 - CO saindēšanās visbiežāk notiek naktī, kad cilvēki guļ un nespēj pamanīt simptomus.
- **Pazīmes, ko jāzina:**
 - Agrīnie simptomi bieži līdzinās gripai vai nogurumam (galvassāpes, reibonis, slikta dūša, neparasts nogurums vai apjukums, paātrināta sirdsdarbība, elpas trūkums).



9. attēls. Oglekļa monoksīda detektors.
(AI ģenerēts attēls – Y. Luhanskyi, izmantojot ChatGPT)

Oglekļa monoksīda saindēšanās / iekštelpu gaisa apdraudējumi

- **Kas jā dara:**
 - Uztādiet CO detektorus katrā stāvā un guļamistabu tuvumā.
 - Reizi gadā veiciet apkures sistēmu, plīšu un skursteņu pārbaudi pie sertificētiem speciālistiem.
 - Nodrošini labu ventilāciju, izmantojot gāzes vai malkas apkures ierīces.
 - Atveriet logus, ja jūtat reiboni vai izplūdes gāzu smaku.
 - Izslēdziet visas gāzes ierīces un nekavējoties evakuējieties, ja ieslēdzas trauksmes signāls.
 - Zvaniet neatliekamajiem dienestiem, kad esat ārpus ēkas.
- **Ko nedrīkst darīt:**
 - Nedrīkst izmantot grilus, ģeneratorus vai gāzes sildītājus slēgtās telpās.
 - Nedrīkst ignorēt trauksmes signālus vai vieglus simptomus, piemēram, galvassāpes vai nelabumu.
 - Nedrīkst bloķēt ventilācijas atveres vai dūmvadus.
 - Nedrīkst atgriezties ēkā, pirms iestādes nav apstiprinājušas, ka tas ir droši.

Apstājies un padomā

Pārdomu scenārijs: pēkšņa saslimšana mājās

- Ir auksts vakars, un ģimene pulcējusies vakariņām. Pēkšņi viens no bērniem sāk vemt un jūtas vājš. Stundas laikā vēl diviem ģimenes locekļiem parādās vēdera krampji un reibonis. Dienas laikā ēst gatavošanai izmantojāt krāna ūdeni pēc nesenajiem stiprajiem lietiem, kas izraisīja lokālus plūdus. Neesat droši, vai ūdens ir drošs — un vietējās iestādes vēl nav izdevušas brīdinājumus.
- **Jautājumi:**
 - Ko jūs darītu šajā situācijā?
 - Kā noteikt, vai vainīgs ir saindēts ēdiens, piesārņots ūdens vai kāds cits cēlonis?
 - Kad jāmeklē profesionāla palīdzība — un kādi pirmie soļi droši veicami mājās?

Apstājies un padomā

- **Labā prakse:**
 - Ja vairākiem ģimenes locekļiem pēkšņi parādās vemšana, caureja vai reibonis, rīkojieties kā iespējamās piesārņošanas vai saindēšanās gadījumā.
 - Nekavējoties pārtrauciet krāna ūdens un aizdomīgās pārtikas lietošanu.
 - Dodiet drošus šķidrumus — pudelēs pildītu vai novārītu ūdeni ar šķipsniņu sāls un cukura, lai novērstu atūdeņošanos.
 - Izolējiet saslimušos no pārējiem, lai mazinātu inficēšanās risku.
 - Zvaniet vietējiem veselības dienestiem vai neatliekamajiem dienestiem, lai saņemtu norādes.
 - Ja iespējams, saglabājiet paraugus no aizdomīgā ūdens vai pārtikas testēšanai.
- **Kāpēc dažas izvēles ir nedrošas:**
 - Turpinot dzert vai gatavot ēdienu ar iespējami piesārņotu krāna ūdeni, stāvoklis var pasliktināties.
 - Nejauša medikamentu vai antibiotiku lietošana bez ārsta ieteikuma var nodarīt lielāku kaitējumu.
 - Agrīnu simptomu ignorēšana var izraisīt smagu atūdeņošanos, īpaši bērniem un senioriem.
- **Ko iesaka uzticami avoti:**
 - **Pasaules Veselības organizācija (PVO):** “Nenoteiktas ūdensapgādes gadījumā ūdeni vāriet vai dezinficējiet; neizmantojiet ūdeni no neapstrādātiem avotiem.”
 - **ES Veselības drošības komiteja:** “Savlaicīgi ziņojiet par vairākām saslimšanas epizodēm, lai novērstu plašāku izplatību.”
 - **Sarkanā Krusta mājas drošības vadlīnijas:** “Izmetiet visu aizdomīgo pārtiku un ūdeni; notīriet un dezinficējiet visas ēdiena gatavošanas virsmas un traukus.”

Iedvesmojoša rīcība un labās prakses piemēri

“Drošība mājās kara laikā” kampaņa (Ukraina, 2023)

- 2023. gadā Ukrainas Valsts ārkārtas situāciju dienests (SES) kopā ar UNICEF uzsāka valsts mēroga informatīvo kampaņu “Drošība mājās kara laikā”. Tās mērķis bija paaugstināt informētību par drošību mājokļos — īpaši gadījumos, kad kara izraisīto elektroapgādes un apkures pārrāvumu laikā tiek izmantoti ģeneratori, gāzes degļi, plītis un svecas.
- “Pēc uzbrukumiem enerģētikas un citai kritiskajai infrastruktūrai miljoniem bērnu Ukrainā bieži uzturas aukstos mājokļos bez elektroapgādes, atņemot viņiem tiesības un normālu bērnību,” norāda Murats Šahins (Murat Sahin), UNICEF pārstāvis Ukrainā. “Viņu ģimenēm ir jāizmanto svecas, gāzes degļi un ģeneratori, lai nodrošinātu apgaismojumu un siltumu, taču tas ne vienmēr ir droši telpās. Šie vienkāršie mājas drošības noteikumi ir svarīgi, lai saglabātu bērnu un viņu ģimeņu dzīvību un veselību.”
- Arī kara un katastrofu laikā zināšanas un informētība glābj dzīvības. Gatavība sākas mājās — un tādas vienkāršas darbības kā pareiza ventilācija, droša ģeneratoru izmantošana un pārbaudītas informācijas ievērošana var novērst traģēdiju. Šī kampaņa parāda, ka izglītošana un komunikācija ir tikpat nozīmīga kā glābšanas darbi.
- Saite:
<https://www.unicef.org/ukraine/en/press-releases/ses-and-unicef-launch-home-safety-campaign-amid-power-outages>

Padziļinātai izpētei

1. [Eiropas Civilās aizsardzības un humānās palīdzības operācijas \(ECHO\)](#)

Kāpēc noderīgi: sniedz aktuālu informāciju par ES gatavību katastrofām, reaģēšanas stratēģijām un risku novēršanas politikām — būtiski, lai izprastu mājsaimniecību un kopienu noturību Eiropas mērogā.

2. [UNDRR – “Kā padarīt pilsētas un mājas noturīgas”](#)

Kāpēc noderīgi: skaidro, kā mājsaimniecības var veicināt katastrofu risku mazināšanu ar nelielām, praktiskām izmaiņām ikdienā — ietver vizuālus materiālus un noturības kontrolesarakstus.

3. [Starptautiskā Sarkanā Krusta un Sarkanā Pusmēness federācija – Mājas drošības ceļveži](#)

Kāpēc noderīgi: aptver pirmo palīdzību, ārkārtas somas, kā arī drošu rīcību ugunsgrēku, plūdu, zemestrīču un veselības ārkārtas situāciju laikā — lielisks resurss ģimenes sagatavotības treniņiem.

4. [UNICEF & SES Ukraine – “Drošība mājās kara laikā” kampaņa](#)

Kāpēc noderīgi: reāls piemērs no Ukrainas, kas parāda, kā informatīvās kampaņas var novērst negadījumus un veselības riskus krīzes apstākļos — tieši saistās ar šī moduļa tematiku.

5. [YouTube – “Kā sagatavoties katastrofām mājās” \(TED-Ed animācija\)](#)

Kāpēc noderīgi: īsa, saistoša animācija, kas skaidro vienkāršas sagatavotības darbības — kā izveidot ārkārtas somu, identificēt apdraudējumus un plānot drošus saziņas maršrutus.

Avoti

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023). *Food and water safety during emergencies*. Retrieved from <https://www.cdc.gov/disasters/foodwater/>
- Copernicus Emergency Management Service (CEMS). (2024). *European flood awareness and early warning systems*. Retrieved from <https://emergency.copernicus.eu>
- European Civil Protection and Humanitarian Aid Operations (ECHO). (2024). *Disaster preparedness and prevention in Europe*. European Commission. Retrieved from <https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu>
- European Commission, DG ECHO. (2023). *Be Ready: Family preparedness campaign video* [Video]. Retrieved from https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/news-stories/videos/be-ready-family-preparedness_en
- European Environment Agency (EEA). (2023). *Europe's changing climate hazards: New data on floods, heatwaves and storms*. Retrieved from <https://www.eea.europa.eu>
- European Flood Awareness System (EFAS). (2024). *Annual hydrological hazard report*. Retrieved from <https://www.efas.eu>
- European Statistical Office (Eurostat). (2023). *Natural disasters in Europe: Key data and figures*. Retrieved from <https://ec.europa.eu/eurostat>
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). (2023). *Home safety and emergency preparedness guide*. Retrieved from <https://www.ifrc.org/home-safety>
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). (2023). *Home safety and emergency preparedness guide*. Retrieved from <https://www.ifrc.org/home-safety>.

Avoti

- One Health Ukraine. (2023). *Safety at home during war*. Retrieved from <https://www.onehealth.com.ua/cases/safety-at-home-during-war>
- TED-Ed. (2018, March 14). *How to prepare for disasters at home* [Video]. YouTube. Retrieved from <https://youtu.be/bwqvJ5D7fAE>
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2023, January 17). *SES and UNICEF launch home safety campaign amid power outages*. Retrieved from <https://www.unicef.org/ukraine/en/press-releases/ses-and-unicef-launch-home-safety-campaign-amid-power-outages>
- United Nations Development Programme (UNDP). (2023). *Community resilience and disaster education in Ukraine*. Retrieved from <https://www.undp.org/ukraine>
- United Nations Office for Disaster Risk Reduction (UNDRR). (2023). *How to make cities and homes resilient*. Retrieved from <https://www.undrr.org>
- World Health Organization (WHO). (2022). *Carbon monoxide poisoning: Prevention and response guidance*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/carbon-monoxide>
- World Health Organization (WHO). (2023). *Household preparedness and hygiene in emergencies: Guidance for communities*. Retrieved from <https://www.who.int>
- World Meteorological Organization (WMO). (2023). *State of climate in Europe 2023: Extreme weather and disaster trends*. Retrieved from <https://public.wmo.int>

Avoti

Pictures

- Luhanskyi, Y. (2025). *Carbon Monoxide Detector* [AI-generated image]. ChatGPT. https://chatgpt.com/s/m_68e3cd11a698819182865384ef367de7
- Luhanskyi, Y. (2025). *Electrical Accidents* [AI-generated image]. ChatGPT. https://chatgpt.com/s/m_68e3cf5200f4819194bebbad38ad47ee
- Luhanskyi, Y. (2025). *Floods* [AI-generated image]. ChatGPT. https://chatgpt.com/s/m_68e3cfca96608191b5dc6bdd5f5e1f8c
- Luhanskyi, Y. (2025). *Gas Leak* [AI-generated image]. ChatGPT. https://chatgpt.com/s/m_68e3cf8648b481919158510854542a34
- Luhanskyi, Y. (2025). *Industrial Pollution* [AI-generated image]. ChatGPT. https://chatgpt.com/s/m_68e3cf6d985081918ce96524f72dad2c
- Luhanskyi, Y. (2025). *Pandemics* [AI-generated image]. ChatGPT. https://chatgpt.com/s/m_68e2b0b1017c81918e5abbfd1cf7ecbd
- Luhanskyi, Y. (2025). *Storms* [AI-generated image]. ChatGPT. https://chatgpt.com/s/m_68e3cfce6288191bcc04a3929ef565e
- Luhanskyi, Y. (2025). *Water Contamination* [AI-generated image]. ChatGPT. https://chatgpt.com/s/m_68e3cf0f0cb48191ab96847fc2886294
- Luhanskyi, Y. (2025). *Wildfires* [AI-generated image]. ChatGPT. https://chatgpt.com/s/m_68e3cfe5c62481918fccdc4b1f9f1db8

PARTNERİBA



<https://ied.eu/>



<https://denizli.afad.gov.tr/>



<https://neotalentway.com/>



<https://www.eva93.lv/>



<https://ngo-nfe4y.com.ua/en>



<https://vonhope.is/>

**Lai vērtīga un iedvesmojoša mācīšanās ar VET-READY
1. nodaļu «Mājas katastrofu gatavība un reaģēšana»
un 1. mācību moduli «Mājas katastrofu risku izpratne»!**

SEKO MUMS



<https://vetready.eu/>