



1. NODAĻA: MĀJAS KATASTROFU GATAVĪBA UN REAGĒŠANA MĀCĪBU MODULIS 4: Dzīvībai kritiski svarīgās prasmes rīcībai mājsaimniecības katastrofu situācijās

Autors: Denizli İl Afet ve Acil Durum Müdürlüğü (AFAD)/ 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

Vispārējais mērķis ir noteikts kā katastrofu izpratnes un dzīvības glābšanas prasmju nodošana ģimenes locekļiem gadījumos, kad dzīvesvietā var rasties potenciālas katastrofas; esošā katastrofu izpratnes līmeņa novērtēšana; sagatavotības veicināšana; un izpratnes paaugstināšana šajā jomā, nodrošinot nepieciešamās zināšanas un praktiskās prasmes, vienlaikus analizējot plaši izplatītos mītus un maldīgos priekšstatus par katastrofu izglītību.

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: Problēmu risināšana

Izstrādāt un ieviest risinājumus praktiskām, operacionālām vai konceptuālām problēmām, kas rodas darba izpildes procesā plašā kontekstu diapazonā.

Mācību moduļa sagaidāmie mācību rezultāti

Zināšanas

1. Izprast, kādiem katastrofu veidiem mēs varam būt pakļauti mājas apstākļos.
2. Spēt atšķirt, kādas darbības jāveic pirms, katastrofas laikā un pēc tās.
3. Spēt identificēt cilvēku pamatpsiholoģiskās un emocionālās vajadzības, kas var rasties katastrofu laikā un pēc tām mājsaimniecības vidē.

Prasmes

1. Apzināties katastrofu riskus dzīvojamās teritorijās.
2. Nodrošināt savstarpēju saskaņu starp ģimenes locekļiem pirms, katastrofas laikā un pēc tās.
3. Katastrofas gadījumā mājās nodrošināt, ka visi ģimenes locekļi saglabā mieru, pieņem ātrus lēmumus un izmanto stresa vadības paņēmienus visos iespējamajos scenārijos.

Šīs prasmes tieši atbilst **transversālajai ESCO prasmju kategorijai T2.3 – problēmu risināšana**, kas ietver spēju:

Identificēt problēmas

Risināt problēmas

Ievads: Kādas ir pamata dzīvības glābšanas prasmes ārkārtas situācijās mājās?

- Lai gan mūsu mājas ir mūsu drošais patvērums, tādas katastrofas kā zemestrīces, ugunsgrēki un plūdi bieži notiek mājas vidē un var radīt nopietnus zaudējumus, ja mēs esam nesagatavoti.
- Šī mācību moduļa mērķis ir iemācīties pareizu uzvedību katastrofās, ar kurām mēs varam saskarties ikdienas dzīvē, palielināt izpratni un apgūt dzīvības glābšanas prasmes. Izpratne par katastrofām:
 - Ļauj mums pieņemt pareizos lēmumus, nevis panikā,
 - Pasargāt sevi un savus tuviniekus,
 - Stiprināt sociālo solidaritāti.
- Tāpēc gatavība katastrofām ir kritiski svarīga ne tikai mūsu personīgajai drošībai, bet arī mūsu spējai izdzīvot un palīdzēt citiem.

Galvenie jēdzieni un terminoloģija

1. Apdraudējums: dabas vai cilvēka izraisīts notikums vai situācija, kas var izraisīt katastrofu.

Piemērs: bojājuma līnija, upes gultne, gāzes noplūde no plīts.

2. Risks: dzīvības, īpašuma un vides kaitējuma zaudēšanas iespējamība, ja rodas apdraudējums.

Piemērs: dzīvošana ēkā, kas atrodas tuvu lūzuma līnijai un kurai nav strukturālās integritātes, palielina zemestrīces bojājumu risku.

3. Evakuācija: kontrolēta cilvēku pārvietošana uz drošu zonu katastrofas laikā vai pēc tās.

Piemērs: daudzdzīvokļu mājas evakuācija ugunsgrēka laikā.

4. Pulcēšanās zona: iepriekš noteiktas atvērtas un drošas vietas, kur cilvēki var droši pulcēties pēc katastrofas.

Piemērs: parki, skolu pagalmi, lieli laukumi.

5. Sekundārā katastrofa: Vēl viens katastrofas notikums, ko izraisījusi primārā katastrofa.

Piemērs: ugunsgrēks pēc zemestrīces, epidēmija pēc plūdiem.

Tēmas svarīguma izpratne

- Katru gadu nelaimes gadījumu dēļ mirst vairāk nekā 830 000 bērnu. Lielākā daļa šo nāves gadījumu notiek mājās un apkārtējā vidē. PVO (Pasaules Veselības organizācija, 2018) 2023. gada Kahramanmaraš zemestrīcēs Turcijā tika iznīcinātas vai nopietni bojātas ~650 000 mājas (AFAD, 2023). ASV 57% nāves gadījumu mājās un sabiedrībā izraisa saindēšanās (NSC, 2023). Saskaņā ar EM-DAT datiem katru gadu vidēji 10–15 miljoni cilvēku tiek pārvietoti, jo plūdi ir sabojājuši viņu mājas. Aptuveni ceturtdaļa (24%) no ugunsgrēkiem, par kuriem ziņots laikā no 2019. līdz 2023. gadam, notika dzīvojamās vietās. Turklāt 70% no civiliedzīvotāju ugunsgrēkiem bojāgājušo un gandrīz trīs ceturtdaļas (74%) civiliedzīvotāju ugunsgrēku šajā periodā izraisīja dzīvojamo māju un ēku ugunsgrēki. . (Avots: [Nacionālā ugunsdrošības asociācija]) Eiropā (ES-27): no 1980. līdz 2022. gadam dabas katastrofas izraisīja ~145 000 nāves gadījumu un ~650 miljardus eiro ekonomiskos zaudējumus (avots: [EVA, Eurostat]) Plūdu risks: aptuveni 12 % ES iedzīvotāju dzīvo plūdu riskam pakļautās teritorijās. (Avots: [Copernicus EFAS]) Ugunsgrēki: 2023. gadā ES izdega vairāk nekā 500 000 hektāru meža; levērojama daļa šo ugunsgrēku notika dzīvojamo rajonu tuvumā. (Avots: [ECDC, Copernicus]) Turcija: Saskaņā ar AFAD datiem visbiežāk sastopamais katastrofu veids laikā no 2000. līdz 2023. gadam bija zemestrīces (33%), kam sekoja plūdi (30%) un ugunsgrēki (18%). Iedzīvotāju sagatavotība: saskaņā ar Eirobarometra aptauju tikai 24 % eiropiešu mājās glabā ārkārtas komplektu. "Jāatceras, ka dabas katastrofas mums atgādina par dabas diženumu un cilvēku bezpalīdzību."

Kāpēc šis mācību modulis ir svarīgs?

Glābj dzīvības: Pareiza rīcība un piesardzības pasākumi katastrofas laikā samazina cilvēku bojāeju risku.

Mazina materiālos zaudējumus: Mājokļa un mantu drošības nodrošināšana samazina iespējamos zaudējumus.

Veicina sabiedrības informētību: Kad katrs indivīds ir informēts, palielinās kopējā sabiedrības solidaritāte un reaģēšanas spēja.

Nodrošina psiholoģisko gatavību: Samazina panikas risku katastrofu laikā un māca rīkoties droši un kontrolēti.

Atvieglo katastrofu cikla pārvaldību: Apzināti īstenojam profilakses, sagatavotības, reaģēšanas un atveseļošanās posmus.

“Pat vismazākie piesardzības pasākumi mājās var pasargāt jūsu mīļoto dzīvības — to cilvēku, par kuriem jūs bez vilcināšanās atdotu savu paša dzīvību.”

— H. ELBEYI

Dabas katastrofas, kurām varat būt pakļauts, atrodoties mājās

1. Zemestrīce: trīce, ko izraisa bojājumu līniju kustība zemes garozā. Tas rada vislielākos strukturālos bojājumus mājām, apgāžot mēbeles un traumas.

Ugunsgrēks: nekontrolēts ugunsgrēks, kas rodas no tādiem avotiem kā elektrības noplūdes, krāsnis, krāsnis, sveces vai cigaretes. Tas ir viens no visbiežāk sastopamajiem dzīvības zaudēšanas cēloņiem mājās.

Plūdi / ūdens bojājumi: Tas ir tad, kad māja ir iegremdēta ūdenī spēcīgu nokrišņu, upes pārplūdes vai kanalizācijas aizsprostojuma dēļ. Tas rada ievērojamu risku pagrabiem un pirmajiem stāviem.

Vētra un spēcīgs vējš: Tas izraisa jumtu izpūšanu, logu saplīšanu un ārsienu bojājumus. Tas apdraud mājas drošību un var izraisīt strāvas padeves pārtraukumus.

Zemes nogruvums: bojājumi mājām, ko izraisījusi augsnes pārvietošana slīpā reljefā pēc spēcīgām lietusezēm. Tas ir īpaši riskanti lauku un kalnu apvidos.

Papildus šīm katastrofām notiek arī tehnoloģiskas/rūpnieciskas un bioloģiskas katastrofas.

ZEMESTRĪCE

Mūsu drošībai ir ļoti svarīgi apzināties un sagatavoties zemestrīcēm.

Zemestrīces notiek pēkšņi. Zemestrīces laikā ģimenes locekļi var nonākt šokā, dezorientēties un piedzīvot intensīvas bailes un paniku.

Pēc zemestrīces viņi, iespējams, nevarēs nekavējoties saņemt palīdzību no ārpuses. Ceļi var tikt bloķēti, sakaru līnijas var būt bojātas, enerģijas avoti var tikt iznīcināti un ēkas var tikt sabrukušas, piespiežot viņus rūpēties par sevi bailēs un briesmās.



1. attēls: 6. februāris Kahramanmaraş/Turcija

BIEŽI SASTOPAMI NEPAREIZI PRIEKŠSTATI

Durvju sliekšņi ir droši zemestrīces laikā. Liftus var izmantot zemestrīces laikā. Jums nekavējoties jāevakuējas. Atvērtās vietas vienmēr ir drošas.

Pēcsatricinājumi nerada bažas.●

Zemestrīce

Spēja izdzīvot zemestrīces laikā

manto paņēmienu “Noliecies, piesedzies un stingri pieturies”, saglabājot mieru. Ja esi iespiests gruvešos, saglabā mieru un kontrolē elpošanu.

Neskrien pie ģimenes locekļiem zemestrīces laikā.

Palīdzi viņiem saglabāt mieru un ātri pieņemt lēmumus.

Atrodies tālāk no vietām mājā, kur vari gūt traumas (logi, spoguļi, skapji u.c.).

Spēja izdzīvot patstāvīgi pēc zemestrīces

Pārliedcinoties, ka visi ģimenes locekļi ir drošībā, evakuējiet ēku saskaņā ar evakuācijas plānu.

Veiciet pasākumus, lai novērstu sekundāros apdraudējumus.

Aizveriet gāzes, elektrības un ūdens vārstus.

Sniedziet atbalstu tiem, kuriem nepieciešama pirmā palīdzība (asiņošanas apturēšana, lūzumu un mežģījumu atpazīšana, pamata dzīvības glābšanas atbalsts).

Tālruņus izmantojiet tikai ārkārtas situācijās.

Ievērojiet glābšanas un palīdzības dienestu norādījumus.

Pēc zemestrīces psiholoģiskais atbalsts ir būtisks katram ģimenes loceklim.



Co-funded by
the European Union

PLŪDI

Plūdi ir dabas katastrofas, kas apdraud mājas ar pēkšņu un strauji plūstošu ūdeni. Ir nepieciešams iepriekš sagatavoties, lai novērstu dzīvības un īpašuma zaudēšanu.

Plūdu cēloņi:

- Stiprs lietus un vētras
 - Upju vai strautu applūšana
- Kanalizācijas un infrastruktūras trūkumi
- Zemes slīpums un nepareiza būvniecība

Biežāk sastopamie maldīgie priekšstatī par plūdiem:

Maldīgs priekšstats: Tiek uzskatīts, ka plūdu ūdens mājās ienāks lēni un nekaitīgi.

Fakts: Plūstošs ūdens tikai 15–30 cm dziļumā var nogāzt cilvēku.

Maldīgs priekšstats: Pastāv pārliecība, ka pagrabi ir droša vieta.

Fakts: Plūdu laikā pagrabi un ēku apakšējie stāvi ļoti ātri pieplūst ar ūdeni un kļūst par slazdiem.

Maldīgs priekšstats: Ir droši pašiem nosūknēt nelielu daudzumu plūdu ūdens no mājas.

Fakts: Netīrs, pārplūdis ūdens vai ūdens, kas saskāries ar elektroierīcēm, ir ļoti bīstams.



2. attēls: Ankara/ Turcija (2023)

Plūdi

Kas notiek mājas iekšpusē plūdu laikā:

Ģimenes locekļi nevēlas atstāt savas mājas līdz pēdējam brīdim. Kad plūdi sāk piepildīt māju, viņi panikā un cenšas glābt savas vērtslietas, novirzoties no tā, kas jādara.

Bērni ir nobijies, bet vecāki bezpalīdzīgi cīnās ar šo atbildību.

Plūdu novēršanas pasākumi:

Regulāri pārbaudiet sava mājojla un apkārtējās teritorijas ūdens noteces sistēmas.

Uzturiet lietusūdens renes un jumta notekas tīras.

Novietojiet svarīgās mantas augstākos līmeņos.

Aizsargājiēt elektrības un gāzes instalācijas no saskares ar ūdeni.

Turiet gatavībā ārkārtas situāciju aprīkojumu un evakuācijas plānu.



Ietekme uz ģimenes locekļiem pēc plūdu katastrofas:

Ģimene var piedzīvot finansiālus zaudējumus, jo nespēj nomainīt savu māju un mājsaimniecības priekšmetus, un var saskarties ar ekonomiskām grūtībām.

Pēc tam, kad ūdens atkāpjas no mājām, viņi var piedzīvot emocionālu izsīkumu, jo zaudē atmiņas un iznīcina savas mantas.

Ģimenes locekļu un mājdzīvnieku zaudējums var izraisīt depresiju.

Dzīvības glābšanas prasmes plūdu laikā

Saglabā mieru, nevis sāc panikot.

Ja ūdens līmenis sāk celties, nekavējoties pārvietojies uz drošu, augstāku vietu.

Nepieskaries elektrības rozetēm vai elektroierīcēm.

Nevadīt transportlīdzekli plūstošā ūdenī.

Prioritāri evakuē bērnus, seniorus un personas ar invaliditāti. Ievēro atbildīgo dienestu norādījumus.



Co-funded by
the European Union

UGUNSGRĒKS

Ugunsgrēks ir viens no visstraujāk izplatāmajiem māsaimniecības apdraudējumiem, kas var izraisīt smagus cilvēku upurus un būtiskus materiālos zaudējumus.

Tāpēc ir īpaši svarīgi zināt, kādi profilakses pasākumi jāveic pirms ugunsgrēka, kā pareizi rīkoties tā laikā un kādi ir neatliekamās rīcības plāni.

Šajā sadaļā detalizēti aplūkosim:

ugunsgrēku izcelšanās cēloņus mājokļos,
drošības pasākumus, kas palīdz novērst ugunsgrēku,
pareizu rīcību ugunsgrēka gadījumā.

Mūsu mērķis ir spēt pasargāt gan sevi, gan savus tuviniekus, rīkojoties apzināti, droši un bez panikas jebkura iespējamā ugunsgrēka situācijā.

Iespējamie ugunsgrēku cēloņi dzīvojamās ēkās

Elektroinstalācijas un elektriskās iekārtas

Plītis, sildierīces un kamīni

Cigarettes, sveces un atklātas liesmas

Uzliesmojoši un sprādzienbīstami materiāli

Citi ar cilvēka rīcību saistīti faktori



3. attēls: Bolu Turcija (2025)

BIEŽI SASTOPAMI NEPAREIZI PRIEKŠSTATI

- Nelielus ugunsgrēkus var viegli nodzēst
Ūdens dzēš visus ugunsgrēkus
Dūmi ir nenožīmīgi; Tikai liesmas ir svarīgas
Ugunsdzēsības pārklāji nav vajadzīgas maziem ugunsgrēkiem
Briesmas pāriet, kad ugunsgrēks ir nodzēsts
Visas durvis ir jāatver; ugunsgrēks ātri nodzisīs

Ugunsgrēki

Ugunsdrošības prasmes

1 Saglabā mieru, nekrīti panikā

- Panika palielina kļūdainu lēmumu un traumu risku.
- Rīkojies ātri, bet uzmanīgi, pārvietojoties uz tuvāko drošo vietu.

2 Ugunsdzēsamo līdzekļu izmantošana

- Neliela ugunsgrēka gadījumā izmanto ugunsdzēsamo aparātu vai ugunsdzēsības segu.
- Ja liesmas strauji pieaug, netuvojies — nekavējoties dodies drošībā.

3 Evakuācija un drošas zonas

- Izmanto iepriekš noteiktos evakuācijas ceļus.
- Aizver durvis, lai ierobežotu dūmu un uguns izplatīšanos.
- Nelieto liftu — dodies pa kāpnēm.

4 Aizsardzība no dūmiem un toksiskām gāzēm

- Aizsargā elpceļus, pārklājot tos ar tīru drānu vai apģērbu.
- Ja apģērbs aizdegas, izmanto **APSTĀJIES–NOGULIES–VELIES** (STOP–DROP–ROLL) metodi liesmu nodzēšanai.

Ko darīt pēc ugunsgrēka

1. Drošas zonas pārbaude

Pirms atgriešanās ēkā gaidi atbildīgo dienestu atļauju.

Pārbaudi, vai elektrības, gāzes un ūdens pievadi ir droši un atslēgti.

2. Pirmā palīdzība un traumas

Sniedz pirmo palīdzību apdegumu vai citu traumu gadījumā.

Ja nepieciešams, nekavējoties meklē medicīnisko palīdzību.

3. Bojājumu apsekošana un apdrošināšana

Dokumentē un nofotografē visus ugunsgrēka radītos bojājumus.

Paziņo par bojājumiem savai apdrošināšanas sabiedrībai.

4. Uzkopšana un remontdarbi

Droši noņem un utilizē priekšmetus, kas bojāti karstuma, dūmu vai ūdens dēļ.

Ēkas atjaunošanu un sistēmu remontu uztici profesionāļiem.

Ietekme uz ģimenes locekļiem pēc ugunsgrēka katastrofas:

Ģimene var piedzīvot finansiālus zaudējumus, jo nespēj nomainīt savu māju un mājstaimniecības priekšmetus, un var saskarties ar ekonomiskām grūtībām

Ģimenes locekļu un mājdzīvnieku zaudējums var izraisīt depresiju.

VĒTRA/VIESUĻVĒTRA

Mēs zinām, ka vētru laikā vējš un lidojoši objekti var sabojāt mūsu mājas, un var palielināties riski, kas saistīti ar elektrību un gāzi. Tāpēc piesardzības pasākumi iepriekš ir būtiski gan mūsu personīgajai drošībai, gan mūsu māju drošībai.

Mums jāzina drošības pasākumi, kas jāievēro mūsu mājās pirms vētras un tās laikā, kā rīkoties bīstamās situācijās un kā sagatavoties ārkārtas situācijām. Spēcīgas vētras un viesuļvētras var sabojāt jumtus un logus, radot ievērojamus bojājumus elektroinstalācijām.

Viesuļvētras var izraisīt stiklu saplīšanu, kā rezultātā tiek gūti nopietni ievainojumi. Tie var radīt nopietnus bojājumus elektrības, ūdens un dabasgāzes sistēmām, izraisot sekundāras katastrofas vai traumas.

Ģimenes locekļi var krist panikā un nespēt mierīgi pārvaldīt krīzi, uztraucoties par to, ka viņu bērniem tiek nodarīts kaitējums.

Mūsu mērķis ir apzināties dabas notikumus un rīkoties droši, nekrītot panikā.



4. attēls: Stambula/Turcija (2020)

Vētras un viesuļvētras

Pasākumi, kas jāveic pirms vētras / orkāna

1. Ēkas ārpuses pārbaude

- Ienesiet telpās visus priekšmetus no balkoniem, terasēm un dārza, kurus vējš var aizpūst.
- Apgrieziet koku zarus un nostipriniet vaļīgas vai bīstamas konstrukcijas daļas.

2. Logi un durvis

- Nostipriniet logus, izmantojot slēģus vai aizsargplēvi.
- Pārliedziniet, ka visi logi un durvis ir cieši aizvērti.

3. Elektroapgādes un gāzes drošība

- Atvienojiet ierīces, kuras netiks izmantotas vētras laikā.
- Aizveriet gāzes balonus un novietojiet tos drošā vietā.

4. Gatavība ārkārtas situācijai

- Sagatavojiet somu ar lukturīti, baterijām, ūdeni, pārtiku un pirmās palīdzības līdzekļiem.
- Turiet pa rokai mobilo telefonu, radio un ārkārtas kontaktu numurus.

DZĪVĪBAS GLĀBŠANAS PRASMES VĒTRAS VAI ORKĀNA LAIKĀ

Rīcība intensīvas vētras laikā

1. Nokļūsti drošā iekštelpu zonā

- Atturieties no logiem, stiklotām virsmām un ārdurvīm.
- Patveries iekšējās telpās bez logiem (koridorā, sanitārajā mezglā, pagrabā).

2. Neizej ārā

- No ēkas izej tikai tad, ja to prasa neatliekama nepieciešamība.
- Izvairies no vietām, kur var krist koki, plīst konstrukcijas vai lidot priekšmeti.

3. Samazini ievainojumu risku

- Pārvietojies piesardzīgi, izvairoties no priekšmetiem, kurus var pacelt vējš.
- Ja telpā lido priekšmeti, ieņem zemu pozīciju un aizsargā galvu ar rokām.

4. Izvairies no elektrības un gāzes apdraudējuma

- Netuvojies rozetēm, bojātiem vadiem un elektroierīcēm.
- Neizmanto gāzes ierīces, ja telpā ir ūdens vai bojājumu pazīmes.

5. Ievēro oficiālās norādes

- Seko laikapstākļu brīdinājumiem radio, TV vai mobilajās lietotnēs.
- Rīkojies atbilstoši pašvaldības un glābšanas dienestu instrukcijām.

Apstājies un padomā

Mājas zemestrīces scenārijs

Vakars. Māte gatavo vakariņas virtuvē, bet mazais bērns guļ savā gultiņā. Sākoties zemestrīcei, bērns pamostas un sāk raudāt. Tēvs skatās televīziju, bet satricinājums kļūst spēcīgāks un pazūd elektrība.

Jautājumi:

- *Ko tu darītu vispirms šādā situācijā?*
- *Ko tu darītu pirms iziešanas no mājas (saskaņā ar evakuācijas plānu)?*



5. attēls: Renesanses vieta Hatay/Türkiye 2023. gada 6. februāris

Apstājies un padomā

Kas jādara šādā situācijā:

- Izpildi „**NOMETIES – PASARGĀ GALVU – TURIES**” paņēmienu pie stabila, droša priekšmeta.
- Virtuvē esošie priekšmeti rada risku — **turies tālāk** no plauktiem, skapīšiem, tehnikas un trauzlām lietām.
- Zemes trīces laikā **neļaujies emocijām** — ja satricinājums ir spēcīgs, **neskrien** uz citu istabu.
- **Attālini sevi no logiem** un priekšmetiem, kas var nokrist vai saplīst.
- Saglabā **mieru un skaidru domāšanu**, jo panika palielina risku pieņemt nepareizus lēmumus.

Kas JĀDARA pēc tam?

Evakuējiet mājokli **saskaņā ar evakuācijas plānu**.

Pārliedzinieties, ka **visi ģimenes locekļi ir pie sava un nav ievainoti**.

Izslēdziet **elektrību, ūdeni un dabasgāzi**, lai novērstu sekundāru apdraudējumu.

Paņemiet līdz **iepriekš sagatavoto ārkārtas somu**.

Izejot no mājokļa, **aizslēdziet durvis**, lai novērstu zādzības risku.

Atstājiat ēku un dodieties uz **iepriekš noteikto pulcēšanās vietu**.

Tehnoloģiskās un industriālās katastrofas mājsaimniecību drošības kontekstā

Tehnoloģiskās un industriālās avārijas mājsaimniecību kontekstā

Tehnoloģiskās un industriālās avārijas, kas var notikt mājas vidē, ir cilvēka darbības vai mājokļa tehnisko sistēmu darbības traucējumu izraisīti notikumi. Tie saistīti ar **elektroierīcēm, gāzes sistēmām, ķīmiskajām vielām** vai mājas infrastruktūras bojājumiem, un var radīt **ugunsgrēkus, sprādzienus, saindēšanos, elektrotraumas** vai citus smagus negadījumus.

Šīs avārijas bieži rodas **neapzināti**, taču var nopietni apdraudēt mūsu drošību mājās. Tās parasti izcēlušās tieši cilvēka darbības, tehnoloģiju vai iekārtu bojājumu dēļ.

Mājās esošās **elektroierīces, gāzes iekārtas, apkures sistēmas, kā arī uzglabātās ķīmiskās vielas** var radīt ievērojamus riskus, ja tās tiek nepareizi lietotas vai ja tajās rodas bojājumi. Pat neliels **īssavienojums, dzirkstele vai gāzes noplūde** var izraisīt ugunsgrēku, sprādzienu vai saindēšanos.

Mūsu šodienas mērķis ir identificēt potenciālos tehnoloģiskos un industriālos riskus mājās, paredzēt iespējamus apdraudējumus un apgūt pareizas rīcības metodes. Tā mēs varēsim nodrošināt **savu, ģimenes un apkārtējo drošību**.



6. attēls Tehnoloģiskās katastrofas mājās (izveidoja H.ELBEYÍ, izmantojot ChatGPT))

Gāzes noplūdes

Gāzes noplūdes, kas var radīt nopietnu apdraudējumu mūsu mājās, parasti izraisa spēcīgu smaku un paniku.

Dabasgāze, sašķidrinātā gāze vai citas degošas gāzes, ko izmanto mājstaimniecībās, nepareizas lietošanas vai nepietiekamas apkopes dēļ var ļoti ātri kļūt bīstamas.

Gāzes noplūdes pazīmes ne vienmēr ir uzreiz pamanāmas.

Nepareiza lietošana un nevērība var izraisīt smagus negadījumus.

Noplūdes risks:

eksplozija un saindēšanās;

ugunsgrēks elektrisko kontaktu īssavienojuma dēļ.

Rīcība gāzes noplūdes gadījumā:

Zināt, kā pareizi rīkoties iespējamās gāzes noplūdes situācijā.

Uzstādīt gāzes detektoru vai gāzes signalizāciju, lai savlaicīgi noteiktu noplūdi.



7. attēls: gāzes noplūdes

Gāzes noplūdes

Gāzes noplūde – rīcība

1. Saglabā mieru un neļaujies panikai

Rīkošanās steigā var pasliktināt situāciju.

Vispirms apzinies situāciju un novērtē bīstamību.

2. Aizgriez gāzes padevi

Aizgriez galveno gāzes ventili vai balona ventili.

Ja noplūde turpinās, nekavējoties pamet telpu.

3. Atturieties no elektrisko un aizdedzi izraisošu avotu lietošanas

Nedrīkst pieskarties slēdžiem, rozetēm, mobilajiem telefoniem, šķiltavām vai jebkam, kas var radīt dzirksteli.

Atklātas liesmas ir stingri aizliegtas.

4. Atver durvis un logus

Atver logus, lai izvēdinātu telpu un samazinātu gāzes koncentrāciju.

Tas būtiski samazina sprādziena risku.

5. Evakuējiet māju

- Nogādājiet visus ģimenes locekļus drošā attālumā.

- Aizveriet durvis aiz sevis — tas samazina gāzes izplatīšanos un sprādziena risku.

6. Informējiet atbildīgos dienestus

- Zvaniet 112.

- Neatgriezieties mājā, kamēr gāzes noplūde nav pilnībā novērsta un dienesti nav devuši atļauju.

7. Pārbaude pēc gāzes noplūdes

- Pēc dienestu ierašanās un situācijas stabilizācijas pārbaudiet gāzes ierīces un ventiļus.

- Nelietojiet gāzi, kamēr nav novērsts noplūdes cēlonis un viss drošības aprīkojums nav pārbaudīts.

Pēc šādiem gadījumiem indivīdiem var rasties miega traucējumi, paaugstināta modrība, murgi vai īstermiņa traumas simptomi. Tāpēc gāzes noplūdes rada ne tikai fiziskas briesmas; Jāmeklē arī profesionāls atbalsts psiholoģiskās sagatavotības un krīžu pārvarēšanai.

Kīmiskās avārijas, kas var notikt mājās

Kīmisko tīrīšanas līdzekļu negadījumi mājās ir nopietni riski, ar kuriem mēs bieži sastopamies ikdienas dzīvē, bet bieži vien nepamanām.

Nepareizi maisījumi

Piemērs: balinātājs + amonjaks → **toksisks hloramīna gāzes** maisījums

Sekas: elpceļu kairinājums, klepus, acu dedzināšana, pat saindēšanās.

Saskare ar ādu un acīm

Tieša sadzīves ķīmijas nokļūšana uz ādas vai acīs → **apdegumi, kairinājums vai alergiskas reakcijas**

Īpaši bīstami ir **sālsskābes** un citu skābju saturošie tīrīšanas līdzekļi.

Norīšana vai ieelpošana

Mazie bērni un mājdzīvnieki var nejauši **norīt** tīrīšanas līdzekļus. **Ieelpojot** produktu tvaikus → reibonis, nelabums, galvassāpes, elpošanas traucējumi.



8. attēls: Vācija (2020)

Kīmiskās avārijas, kas var notikt mājās

Kīmisko avāriju gadījumos apgūstamās izdzīvošanas prasmes mājas apstākļos

Kīmisko noplūžu savlaicīga atpazīšana

- Rīkojies ātri un saglabā mieru, neļaujoties panikai.

Pirmā palīdzība un pašpasardzība

- **Saskare ar ādu:** nekavējoties skalot skarto vietu ar lielu daudzumu tīra ūdens.
- **Saskare ar acīm:** skalot acis vismaz 15 minūtes.
- **Ielpšanas risks:** pārvietoties uz svaigu, labi vēdināmu vietu; ja nepieciešams, nosegt degunu un muti ar masku vai samitrinātu audumu.

Evakuēšanās kīmisko un gāzu noplūžu gadījumā

- Nekavējoties pamest telpu.
- Aizvērt durvis, lai ierobežotu gaisa kustību un kīmisko vielu izplatību.

Atbildīgo dienestu izsaukšana

- Zvanīt **112**.
- Sniedz precīzu informāciju par notikušo un iespējamo kīmisko vielu veidu.

Pašdrošība kā prioritāte

- Turēties tālāk no uguns un elektroiekārtām.
- Nemēģināt neitralizēt vai savākt kīmisko vielu saviem spēkiem.
- Ja nepieciešams, nomainīt apģērbu un nomazgāt ķermeni.

Panikas pārvaldība un psiholoģiskais atbalsts

- Nomierināt sevi un ģimenes locekļus.
- Samazināt bailes un trauksmi, īpaši bērniem un senioriem.
- Ja nepieciešams, meklēt psiholoģisko palīdzību pēc notikušā.

Elektriskie negadījumi, kas var notikt mājas apstākļos

Elektrība ir viena no visbiežāk izmantotajām ikdienas dzīves sastāvdaļām.

To izmantojam visur – apgaismojumam, apkurei, ēdiena gatavošanai un tehnoloģiju darbināšanai. Taču aiz šīs ērtības bieži slēpjas nopietni riski.

Liela daļa mājokļu ugunsgrēku, traumu un pat letālu nelaimes gadījumu rodas tieši elektrodrošības pārkāpumu dēļ.

Vairumu elektrisko nelaimes gadījumu iespējams pilnībā novērst, ievērojot vienkāršus drošības pasākumus un pareizus lietošanas paradumus.



10. attēls Elektriskie negadījumi mājās Aydem Retail Februāris 24, 2023



9. attēls Elektriskie negadījumi mājās Aydem Retail Februāris 24, 2023

Bieži sastopami nepareizi priekšstati par elektriskajiem negadījumiem“

1. “Elektrotraumu guvušu cilvēku nekavējoties jāaizskar un jāvelk prom.”
2. “Ja es valkāju plastmasas čības vai kurpes, mani nevarēs pievilkt elektrība.”
3. “Trīs kontaktu rozetes un pagarinātājus drīkst lietot bez ierobežojumiem.”
4. “Vieglas elektrostrāvas trieciena epizodes ir nekaitīgas.”
5. “Uz apdeguma ir labi uzklāt zobu pastu vai jogurtu.”
6. “Ja automātslēdzis nositās, tas uzreiz jāieslēdz atpakaļ.”
7. “Pat bez zemējuma elektroinstalācija mājās ir droša.”

Elektriskie negadījumi, kas var notikt mājas apstākļos

Pareiza rīcība elektrotraumas gadījumā mājas apstākļos

1. Saglabā mieru un rīkojies apdomīgi

- Nepaniko, pārvietojies ātri, bet uzmanīgi.
- Vispirms pārliecinies par savu drošību.

2. Atvieno elektroapgādi

- Pirms pieskaries cietušajam, izslēdz galveno drošinātāju.
- Ja tas nav iespējams, atvieno ierīci no kontaktligzdas (tikai ar sausām rokām).

3. Izmanto izolējošus materiālus

- Ja nav iespējams atslēgt elektrību, pieskaries cietušajam tikai caur koku, plastmasu vai sausu drānu.
- Nekad nemetāliskus vai mitrus priekšmetus.

4. Pārbaudi cietušā stāvokli

- Pārbaudi apziņu, elpošanu un pulsu.
- Ja cietušais neelpo, zvani 112 un uzsāc pamata dzīvības glābšanas pasākumus.
- Apdegumu vietas skaloj ar vēsu ūdeni un pārklāj ar tīru pārsēju vai drānu.

5. Izsauc profesionālu palīdzību

- Nekavējoties zvani 112 un precīzi apraksti notikušo.
- Pildi mediķu norādījumus un paliec pie cietušā līdz palīdzības saņemšanai.

Iespējamās sekundārās katastrofas elektrotraumu gadījumā

1. Ugunsgrēks

- Rozetes, kabeļa vai elektroierīces aizdegšanās īsslēguma dēļ
- Dzirkstele var aizdedzināt aizkarus, paklājus vai mēbeles
- Uguns var strauji izplatīties pa visu mājokli

2. Sprādziens

- Elektriskās strāvas noplūdes kombinācija ar dabasgāzes vai LPG noplūdi
- Pēkšņu sprādzienu risks slēgtās telpās

3. Dūmi un saindēšanās

- Toksisku dūmu ieelpošana elektroierīču degšanas laikā
- Aizrīšanās risks oglekļa monoksīda vai ķīmisko dūmu dēļ

4. Riska situācijas saskarē ar ūdeni

- Elektriskās strāvas trieciens, mēģinot dzēst ugunsgrēku ar ūdeni
- Papildu traumas, kas rodas ūdens un elektrības kontaktā, ja bojātas ūdens caurules vai elektroinstalācija

Apstājies un padomā

Ugunsgrēks, kas var rasties mājās

Pēc gludināšanas māte atstāja gludekli pieslēgtu un devās dzert kafiju uz balkona. Tajā brīdī jūs sajūtāt kaut ko degošu smaržu un devāties uz istabu, kur bija gludeklis, tikai lai atrastu telpu, kas piepildīta ar dūmiem.

Ko jūs darītu šajā situācijā?



11. attēls: Māju ugunsgrēki (ģenerējis H.ELBEYi, izmantojot ChatGPT)

Apstājies un padomā

Kā rīkoties, ja mājās notiek elektriska ierīce aizdegšanās (piem., gludeklis)

1. Saglabā mieru un rīkojies pārdomāti

- Nepaniko; kusties ātri, bet uzmanīgi.
- Prioritāte vienmēr ir cilvēku drošība, nevis manta.

2. Atvieno elektroapgādi

- Izslēdz galveno drošinātāju vai atvieno ierīci no elektrotīkla (ar sausām rokām).
- Nekādā gadījumā neizmanto ūdeni vai ugunsdzēsības aparātu pirms elektrības atslēgšanas.

3. Dzēs mazus ugunsgrēkus

- Ja liesmas ir nelielas, izmanto CO₂ vai sausās ķīmijas ugunsdzēsības aparātu.

4. Telpas vēdināšana

- Atver logus, lai samazinātu dūmu ieelpošanas risku.
- Ja liesmas ātri izplatās vai dūmi kļūst intensīvi, nekavējoties evakuējies.

5. Izsauc palīdzību

- Ja rodas šaubas par spēju novērst situāciju pašiem, nekavējoties pamet mājokli.
- Zvani **112** un dari zināmu, ka noticis elektriskās ierīces aizdegšanās gadījums.

"Sagaidiet negaidīto, pārvaldiet sliktāko"

Pandēmijas vai epidēmijas

Bīstamības, ar kurām sastopamies ikdienā, neaprobežojas tikai ar dabas katastrofām. Pastāv arī bioloģiski riski, kurus mēs neredzam, taču kas tieši apdraud mūsu veselību un dzīvību.

Bioloģiskās veselības katastrofas ir notikumi, ko izraisa mikroorganismi — vīrusi, baktērijas, sēnītes vai toksīni, kas apdraud gan individuālo, gan sabiedrības veselību. Šajā kategorijā ietilpst **pandēmijas, epidēmijas, ar pārtiku un ūdeni izraisītas saindēšanās, laboratoriju negadījumi un bioterorisms.**

Mērķis: Aizsargāt indivīda un sabiedrības veselību

- Epidēmiskās slimības (piemēram, gripa, vēdertīfs, COVID-19)
- saindēšanās ar pārtiku vai ūdeni;
- Laboratorijas vai rūpnieciskās bioloģiskās avārijas



12. attēls Ķīna (2020)

Pandēmijas vai epidēmijas

Kopā ar pandēmiju

- Psiholoģiski palielinās depresijas, trauksmes un panikas sajūta. Tiek novērota depresija un sociālā izolācija. Tiek novēroti miega traucējumi un hroniska noguruma simptomi. Parādās darba zaudēšana, bezdarbs un ekonomiskās grūtības. Vēl vairāk palielinās piesardzības pasākumu ievērošana, piemēram, maskas un sociālā distancēšanās.

Pārvarēšanas stratēģijas:

Mums ir jānodrošina, ka mēs turpinām mainīt un uzlabot savu ikdienas rutīnu.

Ierobežojot mūsu sociālo dzīvi, mums ir jāpiešķir prioritāte mūsu personīgajai attīstībai.

Mums vajadzētu izveidot darba rutīnu, kas balstīta uz darba no mājām metodēm.

Mums regulāri jānodrošina kontakts ar svaigu gaisu, pievēršot uzmanību higiēnai un sociālajai distancēšanai.

Mums vajadzētu būt regulāri un veselīgi, ievērojot ekspertu norādījumus.

Covid-19

COVID-19 ir koronavīrusa izraisīta elpceļu infekcijas slimība, kas pazīstama kā SARS-CoV-2. Tas pirmo reizi parādījās Uhaņā, Ķīnā, 2019. gadā un ātri kļuva par globālu pandēmiju.

Ietekme uz cilvēkiem

1. Drudzis, klepus, nogurums, muskuļu sāpes
2. Elpas trūkums un pneimonija
3. Ilgtermiņa ietekme (Long COVID: nogurums, koncentrēšanās problēmas)
4. Stress, trauksme un panika
5. Depresija un vientulība
6. Miega traucējumi un hronisks nogurums
7. Skolu un darba vietu slēgšana
8. Sociālā izolācija un samazināta sociālā mijiedarbība
9. Darba zaudēšana un samazināti ienākumi
10. Mazo uzņēmumu slēgšana
11. Papildu slogs veselības aprūpes sistēmai un valsts resursiem



13. attēls Covid-19 Almanyā (2020)

Covid-19

Izdīvošanas prasmes saistībā ar COVID-19

1. Personīgā higiēna un aizsardzība

- Bieži mazgāiet vai dezinficējiet rokas
- Valkāiet masku, īpaši pārpildītās un slēgtās telpās
- Ievērot sociālo distancēšanos (vismaz 1,5–2 metri)

2. Vakcinācija un imunitāte

- Saņemiet COVID-19 vakcīnas un balstvakcīnas
- Ēdiet sabalansētu uzturu, pietiekami daudz miega un vingrojiet, lai stiprinātu imūnsistēmu.

3. Simptomu uzraudzība un agrīna iejaukšanās

- Kontrolēt tādus simptomus kā drudzis, klepus un elpas trūkums.
- Ja parādās simptomi, izolējieties mājās un sazinieties ar veselības aprūpes iestādi;

4. Piesardzības pasākumi mājās un sabiedrībā

- Izvairieties no pārpildītām un slēgtām telpām
- Pārļecinieties, ka jūsu māja ir labi vēdināma
- Ievērot higiēnas noteikumus koplietošanas telpās

5. Psiholoģiskā un sociālā veselība

- Meklējiet atbalstu, lai pārvaldītu stresu un trauksmi
- Uzturēt sociālo kontaktu, izmantojot digitālos rīkus
- Izveidot rutīnu ilgstošas izolācijas laikā;

Bieži sastopami nepareizi priekšstati

Tikai vecāka gadagājuma cilvēki saslimst ar COVID-19.

Es vakcinējos, tāpēc man vairs nav jāveic piesardzības pasākumi.

Saules gaisma un silts laiks nogalina COVID-19.

Es lietoju vitamīnus, tāpēc es nesaņemšu šo slimību.

Es valkāju masku, tāpēc es nenaslimšu.

Ūdens piesārņojums

Ūdens piesārņojums bioloģiskās katastrofās attiecas uz dzeramā un sadzīves ūdens piesārņojumu ar mikroorganismiem, piemēram, baktērijām, vīrusiem un parazītiem, tādējādi apdraudot cilvēku veselību.

Turklāt ūdens var zaudēt tīrību un kļūt kaitīgs cilvēku veselībai, jo tas pasliktinās avotā (maģistrālē, akā, tvertnē) vai māju iekšējā santehnikā.

Galvenie veidi:

1. Baktēriju piesārņojums: holēra (*Vibrio cholerae*), vēdertīfs (*Salmonella typhi*), dizentērija (*Shigella*), leptospiroze (pārnēsājama ar žurku urīnu)
2. Vīrusu piesārņojums: A un E hepatīts, norovīruss (saindēšanās ar pārtiku līdzīgi uzliesmojumi), rotavīruss (smaga caureja, īpaši bērniem)
3. Parazītiskais piesārņojums: amēbiskā dizentērija (*Entamoeba histolytica*), Giardiasis (*Giardia lamblia*), cistas un ķiršu (zarnu tārpu) infekcijas
4. Sēnīšu piesārņojums: Dažas sēnes un aļģes, kas aug piesārņotā ūdenī, var apdraudēt cilvēku veselību ar ādas infekcijām, alerģijām un toksīnu ražošanu.



Attēls-14 Ūdens piesārņojums Iļ Bankasī (02.12.2021)

Ūdens piesārņojums

Galvenie iemesli:

Ar katastrofām saistītie cēloņi

- Plūdi un pēkšņi plūdi: notekūdeņu sajaušanās ar dzeramo ūdeni
- Zemeštrīces: ūdensapgādes un kanalizācijas sistēmu bojājumi
- Vētras un viesuļvētras: ūdens avotu piesārņojums ar virszemes atkritumiem

2. Vietējie un vides cēloņi

- Nespēja regulāri tīrīt ūdens uzglabāšanas tvertnes
- Vecas un sarūsējušas caurules, kas vairo mikrobus
- Dzīvnieku atkritumi (žurkas, putni, kukaiņi) sajaucas ar ūdeni
 - Nekontrolēta atkritumu un atkritumu izgāšana vidē

3. Cilvēka izraisīti cēloņi

- Nepietiekama infrastruktūra un kanalizācijas sistēmas
- Higiēnas noteikumu neievērošana (roku nemazgāšana, pārtikas netīrīšana)
- Sadzīves un rūpniecības atkritumu sajaukšana ar ūdens avotiem bez attīrīšanas

4. Dabiskie cēloņi

- Pazemes ūdens avotu piesārņojums ar virszemes mikroorganismiem
- Ūdens temperatūras izmaiņas, kas paātrina baktēriju augšanu



Metodes, kā tikt galā ar ūdens piesārņojumu ģimenē

Ūdens tvertnes regulāri jātīra un jātur aizvērtas.

Dzeramā ūdens tīkliem un kanalizācijas sistēmām jābūt nodalītām un drošām.

Mājās jābūt tīra ūdens krājumiem ārkārtas situācijām.

Ūdensvadi, akas un uzglabāšanas vietas jāaizsargā no kaitīgiem organismiem.

Plūdu, zemeštrīču vai līdzīgu notikumu gadījumā nedrīkst izmantot aizdomīgus ūdens avotus.

Ja nepieciešams, ūdens jāvāra vai jāattīra, izmantojot ūdens attīrīšanas tabletes/filtrus.

Tīrīšanai un ēdiena pagatavošanai jāizmanto tikai uzticams ūdens.

Krāna ūdeni nedrīkst dzert, kamēr varas iestādes nepaziņo, ka tas ir droši.

Tvertnes, akas un caurules ir jādezinficē.

Nedrīkst lietot pārtiku, kas var būt piesārņota (applūstoša pārtika). Stingri jāievēro higiēnas noteikumi (roku mazgāšana ar ziepēm, pārtikas mazgāšana).



Co-funded by
the European Union

Kašķis

Tā ir parazitāra ādas slimība, kas var strauji izplatīties vairākiem cilvēkiem kopienā. Kašķa ērce iekļūst ādas augšējā slānī, vairojoties un izraisot intensīvu niezi un sarkanus, pūslīšus izsitumus.

Kašķis, parazitāra slimība, kas var tieši ietekmēt sabiedrības veselību un strauji izplatās, ir infekcijas slimība, ko izraisa ērce *Sarcoptes scabiei*, kas iegremdējas ādā, ko raksturo intensīva nieze un ādas izsitumi. Kašķis ir ne tikai individuāla veselības problēma, bet arī slimība, kas rada bioloģisku uzliesmojumu risku kopienās. Tas var viegli izplatīties, tiešā saskarē ar ādu vai izmantojot kopīgus priekšmetus un gultasveļu. Tāpēc tas var strauji vairoties, īpaši pārpildītā vidē, kur higiēna netiek pienācīgi uzturēta.



15. attēls Kašķa slimības privātā slimnīca Denizli/Turcija (03.05.2023)

- Intensīva nieze, īpaši naktī.
- Parasti redzams starp pirkstiem, uz plaukstu locītavām, elkoņiem, vidukļa, dzimumorgānu zonas un pēdām.
- Lipīgs: viegli izplatās, tiešā saskarē ar ādu vai daloties ar personīgiem priekšmetiem.
- Ja to neārstē, tas var izplatīties kopienās uzliesmojuma veidā.

Kašķis

Galvenie

1.Smaga

- Īpaši pasliktinās naktī
- Nieze dažreiz traucē miegu un samazina dzīves kvalitāti

2. Ādas izsitumi un tulznas

- Sarkani plankumi, tulznas vai kreveles
- Visbiežāk sastopams starp pirkstiem, uz plaukstu locītavas iekšējām daļām, elkoņiem, vidukļa, dzimumorgānu apvidus, pēdām un rumpja

3. Tuneļa zīmes (Scarab tunelis)

- Parazīts iegremdē tuneļus ādas augšējā slānī, izskatoties kā smalkas krunciņas vai neregulāras krunciņas

4. Sekundārās infekcijas

- Skrāpēšanas rezultātā var attīstīties bakteriāla infekcija
- Var palielināties ādas iekaisums, apsārtums un garozas

5. Citi simptomi

- Nogurums un nemiers
- Drudzis dažos gadījumos (ja ir sekundāra infekcija)

simptomi:

Aizsardzības

Personīgā

- Rokas bieži jāmazgā ar ziepēm un ūdeni
- Nagi jātur īsi, un rokas jātīra pēc skrāpējumiem
- Personīgos dvieļus, palagus un apģērbu nedrīkst dalīties ar citiem

2. Izvairieties no koplietojamiem priekšmetiem un zonām

- Nedrīkst dalīties ar tādiem priekšmetiem kā gultas, gultas veļa, dvieļi un apģērbs

- Koplietošanas mēbeles un gultas jātīra un jādezinficē

3. Piesardzība pārpildītā un nehigiēniskā vidē

- Jānodrošina regulāra tīrīšana un pārbaude tādās vietās kā kopmītnes, pansionāti un militārās vienības

- Jāierobežo cieša saskare ar ādu ar aizdomīgām personām

4. Mājdzīvnieku un vides kontrole

- Mājdzīvnieki regulāri jāved pie veterinārārsta
- Mitras un nehigiēniskas mājas vietas ir jātīra, kā arī jānovērš pelējuma un ērcu augšana.

5. Agrīna atklāšana un ārstēšana

- Ja novēro niezi un izsitumus, nekavējoties jāvēršas veselības aprūpes iestādē.

- Slimnieks nedrīkst atgriezties koplietošanas telpās, kamēr nav ārstēts.

metodes:

higiēna

Iedvesmojoša rīcība un labās prakses piemēri

Plūdu katastrofa

Apvienoto Nāciju Organizācija (ANO) paziņoja, ka Lībijas pilsētā Dernā, kas visvairāk cieta plūdu katastrofā, ir bojā gājuši vismaz 11 300 cilvēku un vēl 10 100 tiek uzskatīti par pazudušiem.

ANO Humānās palīdzības koordinācijas birojs (OCHA) norādīja, ka meklēšanas un glābšanas darbi turpinās un pastāv bažas, ka bojāgājušo skaits varētu pieaugt.

Profesors Stīvenss skaidro, ka sākotnēji plūdus izraisīja **dambju sabrukums**, kas aizturēja ūdens masas — dambju brūkšana lika uzkrātajam ūdenim pārvērsties par milzīgu, nekontrolējamu plūdu vilni.



16. attēls Lībija/Derne (2023. gada 9. jūlijs)

Profesors Stīvenss skaidro, ka sākotnēji **sabojājās dambji**, kas aizturēja ūdens masas, un to sabrukšana izraisīja **milzīgu plūdu vilni**.

Savukārt hidraulikas inženierijas eksperts, Ekseteras Universitātes profesors **Dragans Savičs**, uzsver:

“Šāda veida dambji kļūst īpaši jutīgi, kad ūdens līmenis pārsniedz to ietilpību. Kamēr dzelzsbetona dambji var izturēt pat pārplūšanu, akmeņu uzbēruma dambji šādu slodzi parasti nespēj izturēt.”

Endrū Bārs norāda, ka no pirmā dambja izgāzušais ūdens, visticamāk, savā ceļā savāca iežus un ar šo spēku **sagrāva arī otro dambi**, atstājot pilsētu — iespiestu starp kalniem un jūru — **pretī pēkšņam un postošam plūdu vilnim**.

Uzdosim sev jautājumu: Ko tu darītu cilvēku labā, kuri saskaras ar tik plaša mēroga plūdu katastrofu?

Iedvesmojoša rīcība un labās prakses piemēri

Labās prakses pasākumi plūdu katastrofas laikā Lībijā

A. Sagatavotība un savlaicīga brīdināšana

- Meteoroloģisko brīdinājumu un plūdu prognožu savlaicīga izplatīšana.
- Iedzīvotāju informēšana par plūdu riskiem.
- Evakuācijas plānu izstrāde un aktualizēšana augsta riska teritorijām.

B. Evakuācija un iedzīvotāju nogādāšana drošās vietās

- Iedzīvotāju pārvietošana uz drošām zonām pirms plūdu sākšanās.
- Evakuācijas maršrutu iepriekšēja noteikšana un skaidra marķēšana.
- Īpaša uzmanība senioriem, cilvēkiem ar invaliditāti un bērniem, nodrošinot viņiem prioritāru evakuāciju.

C. Neatliekamā palīdzība un veselības aprūpe

- Ātra pārtikas, dzeramā ūdens, pajumtes un pamata medicīnisko pakalpojumu nogādāšana.
- Dezinfekcijas un higiēnas pasākumi ūdens izraisīto slimību novēršanai.
- Koordinēts glābšanas un meklēšanas dienestu darbs.

D. Saziņa un informācija

- Ātra, precīza un uzticama informācijas izplatīšana caur medijiem un sociālajiem kanāliem.
- Skaidru instrukciju izdošana, lai mazinātu paniku un nodrošinātu iedzīvotāju drošu rīcību.

Padziļinātai izpētei

IFRC (Starptautiskā Sarkanā Krusta un Sarkanā Pusmēness biedrību federācija) — “Technological & Biological Hazards”

Aptver tehnoloģiskos un bioloģiskos riskus, gatavību un risku mazināšanas stratēģijas.

<https://www.ifrc.org/our-work/disasters-climate-and-crises/what-disaster/technological-and-biological-hazards>

IFRC — “Technological & Biological Hazard Preparedness Background Information”

Vadlīnijas par rūpnieciskām avārijām, ķīmiskām noplūdēm, transporta negadījumiem un citiem tehnoloģiskajiem apdraudējumiem.

<https://unece.org/environment-policy/publications/words-action-guidelines-implementation-guide-man-made-and>

UNDRR (Apvienoto Nāciju Organizācijas Ģenerālsēkretariāta birojs katastrofu riska mazināšanai) — “Words into Action Guidelines”

Vadlīnijas par rūpnieciskām avārijām, ķīmiskām noplūdēm, transporta avārijām un citiem tehnoloģiskajiem apdraudējumiem.

<https://unece.org/environment-policy/publications/words-action-guidelines-implementation-guide-man-made-and>

PVO (Pasaules Veselības organizācija) — Emergencies: Environment, Climate Change and Health

Fokusējas uz dabas katastrofām, tehnoloģiskajiem apdraudējumiem, uzliesmojumiem un to ietekmi uz veselību, kā arī reaģēšanas stratēģijām.

<https://www.who.int/teams/environment-climate-change-and-health/emergencies>

PVO — “Health Hazards Non-Infectious”

Aptver neinfekcijas rakstura veselības apdraudējumus, gan dabiskus, gan cilvēka izraisītus.

<https://www.who.int/europe/emergencies/our-work-in-emergencies/health-hazards-non-infectious>

EM-DAT (CRED, Beļģija) — Emergency Events Database

Globāla nozīmīgu katastrofu (gan dabas, gan tehnoloģisko) datubāze, to ietekme un izplatība.

<https://www.emdat.be/>

Avoti

Libyada yaşanan sel felaketi (bbc) <https://www.bbc.com/turkce/articles/cd1mp4d8xmmo>

21. Yüzyılın Başlarında Uyuz Hastalığının Artışı: Avrupa ve Dünyadan Gelen Raporları; <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9604680/>

AA. (2020a). A'dan Z'ye Kovid-19 rehberi. <https://www.aa.com.tr/tr/kategori-sayfasi-manset/adan-zye-kovid-19-rehberi/1777116>

Pandemi Sürecinde Çocukluk Çağı Ev Kazalarının Basın Haberlerine Yansıması <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2211609>

Figure-1: 6 Şubat Kahramanmaraş/Türkiye <https://www.dw.com/tr/6-%C5%9Fubat%C4%B1-unutmak-kahramanl%C4%B1k-ve-s%C4%B1radanla%C5%9Fma/a-66444254>

Figure-2: Ankara/ Türkiye (2023) <https://www.trthaber.com/video/ankarada-sel-binanin-icinden-geci-67951.html>

Figure-3: Bolu Türkiye (2025) <https://tr.euronews.com/2025/01/21/boludaki-kartalkaya-kayak-merkezinde-bir-otelde-cikan-yanginda-en-az-10-kisi-hayatini-kayb>

Figure-4: İstanbul/Türkiye (2028) <https://www.kocaelihaber.com.tr/gundem/kocaeli-icin-firtina-uyarisi-yapildi/21558693>

Figure-5: Rönesans Sitesi Hatay/türkiye 6 Şubat 2023 <https://www.birgun.net/haber/depremde-yerle-bir-olan-ronesans-in-cokme-nedeni-ortaya-cikti-424754>

Figure-7: Gas Leaks Peyton Price, Reporter November 1, 2023

Figure-6 Technological Disasters at Home (Created by H.ELBEYİ using ChatGPT))
<https://rockyroarnewspaper.com/2959/news/alert-on-middleton/> Figure-8: Almanya (2020)

https://dam.gesund.bund.de/assets/chemikalien_im_haushalt-medium.webp

Figure-9 Electrical accidents at home Aydem Retail February 24, 2023 <https://www.aydemperakende.com.tr/blog/evlerde-en-cok-meydana-gelen-elektrik-sorunlari-ve-nedenleri>

Figure-10 Electrical accidents at home Aydem Retail February 24, 2023 <https://www.aydemperakende.com.tr/blog/evlerde-en-cok-meydana-gelen-elektrik-sorunlari-ve-nedenleri>

Figure-11: House fires (generated by H.ELBEYİ via ChatGPT)

Avoti

Figure-12 Çin (2020) <https://www.setav.org/odak-koronavirus-sonrasi-cin>

Figure-13 Covid-19 Almanya (2020) <https://www.deutschland.de/tr/topic/bilim/koronavirus-almanya-asiya-cok-yakin>

Figure-14 Water Pollution İş Bankası (02.12.2021) <https://www.isbank.com.tr/blog/su-kirliligi>

Figure-15 Scabies Disease Private Hospital Denizli/Türkiye (03.05.2023) <https://www.cerrahi.com.tr/uyuz-hastaligi-nedir-uyuz-belirtileri-ve-tedavisi>

Figure-16 Libya/Derne (9 eylül 2023) <https://www.ekoIQ.com/libyada-sel-felaketi-can-kaybi-artiyor-binlerce-kisi-kayip/>

A-C

AA. (2020). *A to Z Guide to COVID-19*. Anadolu Agency. <https://www.aa.com.tr/tr/kategori-sayfasi-manset/adan-zye-kovid-19-rehberi/1777116>

Aydem Retail. (2023, February 24). *The most common electrical problems and causes in homes*. Aydem Retail. <https://www.aydemperakende.com.tr/blog/evlerde-en-cok-meydana-gelen-elektrik-sorunlari-ve-nedenleri>

BBC Turkish. (n.d. a). *The flood disaster in Libya*. <https://www.bbc.com/turkce/articles/cd1mp4d8xmno>

BBC Turkish. (n.d. b). *The Rise of Scabies in the Early 21st Century: Reports from Europe and Around the World*. <https://www.bbc.com/turkce/articles/cn0gpq4d347o>

BirGün. (n.d.). *The reason for the collapse of Renaissance Site, which was razed to the ground in the earthquake, has emerged*. <https://www.birgun.net/haber/depremde-yerle-bir-olan-ronesans-in-cokme-nedeni-ortaya-cikti-424754>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (n.d. a). *Emergency preparedness and response*. <https://emergency.cdc.gov/>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (n.d. b). *Safety culture: Improving safety for healthcare workers*. National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). <https://www.cdc.gov/niosh/learning/safetyculturehc/module-2/2.html>

Centre for Research on the Epidemiology of Disasters (CRED). (n.d.). *EM-DAT: The International Disaster Database*. <https://www.emdat.be/>

Church of Jesus Christ of Latter-day Saints. (n.d.). *Personal and Family Emergency Preparedness Planning Guide*. <https://www.churchofjesuschrist.org/bc/content/shared/english/life-help/Personal-and-Family-Emergency-Preparedness-Planning-Guide.pdf>

Çevik, M. (n.d.). *Reflection of Childhood Home Accidents in Press Coverage During the Pandemic*. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2211609>

D-I

DW Turkish. (n.d.). *Forgetting February 6: Heroism and ordinariness*. <https://www.dw.com/tr/6-%C5%9Fubat%C4%B1-unutmak-kahramanl%C4%B1k-ve-s%C4%B1radanla%C5%9Fma/a-66444254>

EKOIQ. (2023, September 9). *Flood disaster in Libya: Death toll rises, thousands missing*. <https://www.ekoIQ.com/libyada-sel-felaketi-can-kaybi-artiyor-binlerce-kisi-kayip/>

Euronews. (2025, January 21). *At least 10 people lost their lives in a fire at a hotel in Kartalkaya Ski Center in Bolu, Turkey*. <https://tr.euronews.com/2025/01/21/boludaki-kartalkaya-kayak-merkezinde-bir-otelde-cikan-yanginda-en-az-10-kisi-hayatini-kayb>



Co-funded by
the European Union

Global Facility for Disaster Reduction and Recovery (GFDRR). (n.d.). <https://www.gfdr.org/en>

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). (n.d. a). *Technological and biological hazards*. <https://www.ifrc.org/our-work/disasters-climate-and-crises/what-disaster/technological-and-biological-hazards>

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). (n.d. b). *Technological and biological hazards: Background paper*. https://www.ifrc.org/sites/default/files/IFRC-Background_TechBioHazardsweb.pdf

International Labour Organization (ILO). (n.d.). *Chemical safety: Training manual on occupational safety and health and working conditions*. <https://www.ilo.org/media/240346/download>

International Union for Conservation of Nature (IUCN). (n.d.). *Nature-based solutions for disasters*. <https://www.iucn.org/resources/issues-brief/nature-based-solutions-disasters>

İş Bankası. (2021, December 2). *Water pollution*. İş Bankası Blog. <https://www.isbank.com.tr/blog/su-kirliligi>

Kocaeli Haberdar. (n.d.). *Storm warning issued for Kocaeli*. <https://www.kocaelihaberdar.com.tr/gundem/kocaeli-icin-firtina-uyarisi-yapildi/21558693>

National Center for Disease Control (NCDC), Ministry of Health and Family Welfare. (2024, July). *Emergency preparedness checklist*. <https://ncdc.mohfw.gov.in/wp-content/uploads/2024/07/Emergency-Preparedness-Checklist.pdf>

New York State Unified Court System. (n.d.). *Family Court Co-Parenting Plan*. <https://www.nyspt.uscourts.gov/forms/familycoopplan.pdf>

OpenAI. (2024). *ChatGPT* (GPT-4 model) [Large language model]. Retrieved from [Date of Retrieval]. (Required for Figures 6 and 11)

Organization for Security and Co-operation in Europe (OSCE). (n.d.). *Strengthening disaster risk reduction and management in the OSCE area*. <https://www.osce.org/files/f/documents/8/1/118655.pdf>

Özel Cerrahi Hastanesi. (2023, May 3). *What is scabies? Scabies symptoms and treatment*. <https://www.cerrahi.com.tr/uyuz-hastaligi-nedir-uyuz-belirtileri-ve-tedavisi>

Price, P. (2023, November 1). *Alert on Middleton*. Rocky Roar Newspaper. <https://rockyroarnewspaper.com/2959/news/alert-on-middleton/>

Ready.gov. (n.d.). *Household preparedness*. <https://www.ready.gov/household>

SBP. (n.d.). *New homeowner guide*. https://sbpusa.org/public/uploads/pdfs/New_Homeowner_Guide_Formatted.pdf

SETAV. (n.d.). *Focus: China after the Coronavirus*. <https://www.setav.org/odak-koronavirus-sonrasi-cin>

Stanford Health Care. (n.d.). *Ready a household preparedness guide*. <https://stanfordhealthcare.org/content/dam/SHC/health-care-professionals/allied-healthcare/docs/readyhouseholdpreparednessguide-v1-3.pdf>

Statovci, K., Ajvazi, S., Shabani, I. & Statovci, O. (2022). The Rise of Scabies in the Early 21st Century: Reports from Europe and Around the World. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(A), 1546–1552. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9604680/>

TRT News. (n.d.). *Flood in Ankara: Passed through the building*. <https://www.trthaber.com/video/ankarada-sel-binanin-icinden-gecti-67951.html>

Turkish Ministry of Health. (2020). *Coronavirus: Germany very close to the vaccine*. <https://www.deutschland.de/tr/topic/bilim/koronavirus-almanya-asiya-cok-yakin>

Turkish Ministry of Health. (n.d.). *Chemicals at home*. Gesund.bund.de. https://dam.gesund.bund.de/assets/chemikalien_im_haushalt-medium.webp

UN Women. (n.d.). *Hazards*. <https://wrd.unwomen.org/explore/hazards>

United Nations Economic Commission for Europe (UNECE). (n.d. a). *Industrial accidents*. <https://unece.org/environment-policy/industrial-accidents>

United Nations Economic Commission for Europe (UNECE). (n.d. b). *Words into action: Guidelines on implementation guide for man-made and natural hazards*. <https://unece.org/environment-policy/publications/words-action-guidelines-implementation-guide-man-made-and>

World Health Organization (WHO). (n.d. a). *Chemical safety*. <https://www.who.int/health-topics/chemical-safety>

World Health Organization (WHO). (n.d. b). *Health hazards (non-infectious)*. WHO/Europe. <https://www.who.int/europe/emergencies/our-work-in-emergencies/health-hazards-non-infectious>

World Health Organization (WHO). (n.d. c). *Infection prevention and control: Fact sheet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infection-prevention-and-control>

World Health Organization (WHO). (n.d. d). *Environment, climate change and health emergencies*. <https://www.who.int/teams/environment-climate-change-and-health/emergencies>

PARTNERİBA



<https://ied.eu/>



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



<https://neotalentway.com/>



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



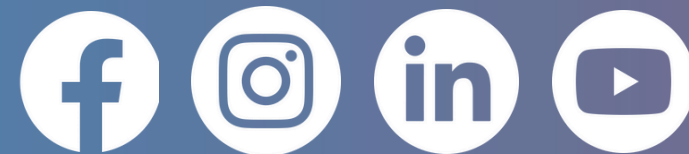
<https://ngo-nfe4y.com.ua/en>



<https://vonhope.is/>

**Lai vērtīga un iedvesmojoša mācīšanās ar VET-READY
1. nodaļu «Mājas katastrofu gatavība un reaģēšana»
un 4. mācību moduli «Dzīvībai kritiski svarīgās
prasmes rīcībai mājaimniecības katastrofu
situācijās»!**

SEKO MUMS



<https://vetready.eu/>