



2.NODAĻA: SABIEDRISKO UN LIELU PASĀKUMU NORISES VIETU KATASTROFU GATAVĪBA UN REAĢĒŠANA

MĀCĪBU MODULIS 10: Dzīvības glābšanas pamatprasmes sabiedriskās vietās un lielos pasākumu norises objektos

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**

Finansēts ar Eiropas Savienības atbalstu. Izteiktie uzskati un viedokļi ir tikai autora(-u) atbildība un neatspoguļo Eiropas Savienības vai Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) oficiālo nostāju. Ne Eiropas Savienība, ne finansējuma piešķirējinstanse nav atbildīga par šeit sniegto informāciju.



Mācību moduļa mērķis

Vispārējais mērķis:

Būt sagatavotam katastrofām un ārkārtas situācijām, kas var notikt sabiedriskās un lielās publiskās vietās, kā arī paaugstināt Jūsu izpratni un palīdzēt apgūt pamata dzīvības glābšanas prasmes. Nodrošināt spēju pieņemt pārdomātus garīgus un fiziskus lēmumus panikas un stresa apstākļos. Sniedzot norādes par katastrofu un ārkārtas situāciju komplekta sagatavošanu. Veicināt dzīvības glābšanas prasmes zemestrīces, ugunsgrēka vai CBRN (ķīmisko, bioloģisko, radioloģisko un kodolapdraudējumu) situāciju gadījumā, kas var rasties sabiedriskās vietās.

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: T2-3. : domāšanas prasmes un kompetences - problēmu risināšana.



Co-funded by
the European Union

Mācību moduļa sagaidāmie mācību rezultāti

Zināšanas

1. Izpratne par katastrofu riskiem, kas var rasties sabiedriskās un lielās publiskās vietās.
2. Spēja atpazīt pamata drošības un profilakses pasākumus pret katastrofām un ārkārtas situācijām, kas var notikt sabiedriskās un lielās vietās.
3. Pareizas rīcības apgūšana katastrofu un ārkārtas situāciju gadījumā, kas var rasties sabiedriskās un lielās publiskās vietās.

Prasmes

1. Spēja pieņemt pareizu lēmumu panikas situācijā un novirzīt sevi un apkārtējos uz drošu vietu.
 2. Spēja šādās katastrofu situācijās ātri novērtēt apkārtējos apdraudējumus (konstrukciju sabrukumi, elektrolīnijas, pūļa panikas risks).
 3. Spēja ārkārtas situācijā rīkoties ne tikai sava, bet arī apkārtējo cilvēku drošības labā.
- Sociālās un komunikācijas prasmes un kompetences (piem., atbilstoši ESCO – spēja novirzīt apkārtējos uz drošu vietu).

Ievads: Kas ir būtiskās dzīvības glābšanas prasmes katastrofām sabiedriskās vietās un lielos pasākumu norises objektos?

Būtiskas dzīvības glābšanas prasmes publiskās (tirdzniecības centros, skolās, autobusu pieturās, lidostās utt.) un lielās vietās (stadionos, koncertzālēs, gadatirgos, viesnīcās utt.) attiecas uz kritiskām zināšanām un prasmēm, kas nepieciešamas, lai izdzīvotu un samazinātu riskus katastrofas laikā. Galvenās jomas ir šādas:

Ārkārtas izpratne un riska atpazīšana: ātri identificējot bīstamas konstrukcijas, elektrolīnijas un pūļa panikas risku.

Personīgās drošības nodrošināšana, aizsedzoties un aizsargājot galvu, izvēloties drošas atklātas vietas un izvairoties no dūmiem vai plūdiem.

Panikas nomierināšana, palīdzības izsaukšana un cilvēku novirzīšana uz avārijas izejām .

Pirmās palīdzības prasmju pielietošana, piemēram, pamata asiņošanas kontrole, ievainoto pārvietošana uz drošu vietu un pirmās palīdzības pasākumi.

Sekojojot palīdzības organizāciju un amatpersonu norādījumiem, palīdzot citiem un organizēti pārvietojoties, netraucējot pūli.

Galvenie jēdzieni un terminoloģija

- **Sabiedriskās vietas:** Tas attiecas uz vietām, piemēram, lidostām, slimnīcām, autoostām, tirdzniecības centriem, bibliotēkām un muzejiem.
Lieli pasākumu objekti: Tas attiecas uz vietām, piemēram, stadioniem, koncertzālēm, izstāžu un konferenču centriem, lieliem teātriem vai kino kompleksiem, iekštelpu sporta arēnām.
Risks: Raksturo apdraudējumus, kas var rasties atkarībā no konkrētās vietas pakļautības katastrofai. Piemēram, bojātas konstrukcijas, elektriskās strāvas, pūļa uzvedības modeļi.
Saglabāt mieru: Neiekrīst panikā. Savaldīt bailes un satraukumu.
Domāt: Novērtēt situāciju.
Vērot: Pārbaudīt apkārtni.
Plānot: Noteikt ceļu, pa kuru sekot.

Tēmas svarīguma izpratne

- **Iestrēgšanas risks sabiedriskās vietās / lielos pasākumu norises objektos** attiecas uz tirdzniecības centriem, skolām, stadioniem, koncertzālēm, sabiedriskā transporta līdzekļiem, slimnīcām u.c. Iestrēgšanas riski šādās vietās ārkārtas situācijas vai katastrofas laikā ir šādi:
- **Pārpildītība un sastrēgumi:**
Ja telpā atrodas pārāk daudz cilvēku, pieaug panikas, masveida bēgšanas un traumu risks. Šauras izejas un nezināšana par alternatīviem evakuācijas ceļiem rada papildu problēmas.
- **Orientēšanās trūkums un nezināšana:**
Avārijas izeju norādes, virzienu zīmes un trauksmes sistēmas var nebūt pietiekami redzamas vai saprotamas. Neziņa par pareizu rīcību izraisa nekontrolētu haosu.
- **Objekta drošība un infrastruktūra:**
Tādi elementi kā konstrukciju noturība, evakuācijas durvis, avārijas apgaismojums un ugunsdzēsības aprīkojums ir kritiski svarīgi. Elektroapgādes pārtraukums vai sistēmu bojājumi (trauksmes signāli, balss paziņojumi u.c.) var radīt cilvēkiem dezorientāciju.
- **Laika faktors:**
Reaģēšanas laiks katastrofās un ārkārtas situācijās ir ārkārtīgi kritisks. Tādās situācijās kā gāzes noplūdes vai zemestrīces/ konstrukciju sabrukumi pat sekundes vai minūtes var būt izšķirošas.
- **Koordinācijas un sagatavotības trūkums:**
Evakuācijas plānus nevar efektīvi īstenot lielās telpās, kur nav notikušas mācības un personāls nav apmācīts. Koordinācija starp atbildīgajām institūcijām, operatīvajiem dienestiem vai objekta vadību var būt nepietiekama.

Kāpēc šis mācību modulis ir svarīgs?

- **Izdzīvošana un drošība:**
Dalībnieki apgūst, kā reaģēt situācijās, piemēram, zemestrīcēs, ugunsgrēkos, plūdos un masveida drūzmēšanās gadījumos. Viņiem tiek dota iespēja attīstīt pareizos refleksus panikas vietā (piemēram, zemestrīces laikā – “nogāzties, nosegties un turēties”).
- **Panikas novēršana un pūļa kontrole:**
Apmācības palīdz cilvēkiem saglabāt mieru. Tās sekmē kārtīgu evakuāciju, nevis nekontrolētas kustības pūlī.
- **Ātru lēmumu pieņemšana, balstoties uz precīzu informāciju:**
Dalībnieki tiek atbrīvoti no maldīgiem priekšstatiem (piem., nepatiess uzskats, ka “zemestrīces laikā ir droši izmantot liftu”). Tiek mācīts princips par pirmajām 30 sekundēm līdz 3 minūtēm – kas darāms kritiskajos brīžos.
- **Drošības izpratne sabiedriskās vietās:**
Cilvēki sāk ievērot avārijas izejas apmeklētajās vietās, veidojas drošības kultūra. Pieaug riska apzināšanās (piemēram, zināt, kā rīkoties, dzirdot ugunsgrēka trauksmi tirdzniecības centrā).
- **Sociālais ieguvums:**
Apmācītie var vadīt ne tikai sevi, bet arī apkārtējos. Viņi iegūst zināšanas, ko var izmantot, lai atbalstītu bērnus, seniorus vai personas ar invaliditāti.
- **Psiholoģiskā sagatavotība:**
Domāšanas “ar mani nekas nenotiks” vietā tiek veikti reāli sagatavošanās pasākumi. Apmācības mazina pēc-katastrofu traumu risku, jo stiprina cilvēka pašpalāvību un kontroli pār situāciju.

Dabas katastrofas būtisko dzīvības glābšanas prasmju sabiedrisko un lielo pasākumu vietu kontekstā

- **Zemestrīces:** Panikas un masveida drūzmēšanās novēršana pūlī, drošu zonu izvēle, pirmās palīdzības sniegšana cietušajiem.
Plūdi un ūdens ieplūšana: Pārvietošanās uz augstāku un drošāku vietu, elektrības avotu izvairīšanās, evakuācijas koordinēšana.
Ugunsgrēki (iekštelpās / ārtelpās): Pareizās izejas atrašana dūmu apstākļos, cilvēku vadīšana uz avārijas izejām, panikas kontrole.
Tsunami: Pārvietošanās uz augstāku un drošāku vietu, elektrības avotu izvairīšanās, evakuācijas koordinēšana.
Vētras un tornādo: Atkāpšanās no krītošiem priekšmetiem atklātās vietās, drošu pozīciju ieņemšana iekštelpās.
Nogruvumi / lavīnas (kalnainos vai āra teritorijās ar cilvēku pūļiem): Cilvēku virzīšana uz drošām zonām, atbalsts glābšanas dienestu darbam.

Zemestrīces

- Zemestrīces ir vienas no postošākajām dabas katastrofām, ar kurām jūs varat saskarties sabiedriskās vietās.
Pareiza rīcība zemestrīces laikā jāiedala divās daļās: zemestrīces laikā un pēc zemestrīces.
- Zemestrīces laikā:
- **Saglabājiēt mieru un nekrītiēt panikā:** Atcerieties, ka lielākā daļa zemestrīču nerada graujošas sekas.
- **“Nogāztiēs – nosegtiēs – turētiēs”:**
 - Nogāzieties ceļos,
 - Nosedziēt galvū un kaklu ar rokām; ja iespējams, patverieties zem stabilām mēbelēm,
 - Turieties pie patvēruma, līdz kratīšanās beidzas.
- Turieties tālāk no logiem, stikla un smagiem priekšmetiem, kas var nokrist.
- Nestāviēt uz balkoniem un nelietojiet liftus.
- Palieciēt turpat, kur atrodaties, līdz kratīšanās ir beigušies.



1. attēls: Piemērs kustībām, kas tiek veiktas slimnīcās zemestrīces laikā

Zemestrīces

- **Pēc zemestrīces:**
- **Saglabājiēt mieru:** Neizraisiet panisku bēgšanu pūlī.
Klausieties paziņojumus un ievērojiet personāla norādījumus.
Pametot ēku, **izmantojiet kāpnēs, nevis liftus.**
Izejiet kārtībā, **nespiežot un neradot paniku** pie durvīm vai kāpnēm.
Turieties tālāk no ēkām, elektrolīnijām un kokiem.
Pulcējieties **norādītajās sapulcēšanās vietās** un pārvietojieties saskaņoti ar citiem.
Sniedziet **pamata pirmo palīdzību** tiem, kam tā ir nepieciešama.

Ugunsgrēki

- Ugunsgrēki, kas izceļas īpaši iekštelpu sabiedriskās vietās, pūļa dēļ rada lielu paniku. Dūmu izplatīšanās slēgtās telpās apgrūtina evakuāciju un apdraud cilvēku veselību. Pareiza rīcība ugunsgrēka gadījumā sabiedriskās vietās jāiedala divās kategorijās: iekštelpu sabiedriskās vietas un ārtelpu sabiedriskās vietas.
- Iekštelpu sabiedriskās vietas (tirdzniecības centri, stadioni, zāles, metro u.tml.):
 - Saglabājiēt mieru, nekrītiēt panikā. Izvairieties no skriešanas vai grūstīšanās.
 - Sekoiet avārijas izeju norādēm un izmantojiet ugunsdzēsības izejas un kāpnes.
 - Nelietojiet liftus — tikai kāpnes.
 - Ja ir dūmi, pārvietojieties tuvu grīdai.
 - Turieties tālāk no elektriskajiem paneļiem, stikla un viegli uzliesmojošiem materiāliem.
 - Ievērojiet personāla norādījumus un ārkārtas paziņojumus.



2. attēls : Viesnīcas ugunsgrēks, kas notika Turcijā 2025. gada janvārī, prasot 78 cilvēku dzīvības.

Ugunsgrēki

Sabiedriskās āra vietas (parki, laukumi, festivāli, brīvdabas koncerti u.c.):
Pārvietojieties prom no dūmiem un liesmām, ņemot vērā vēja virzienu.
Ievērojiet distanci no tuvumā esošiem viegli uzliesmojošiem vai
sprādzienbīstamiem materiāliem.
Dodieties uz atvērtām un drošām vietām, neizraisot pūļa paniku.
Informējiet iestādes un gaidiet ugunsdzēsības un avārijas brigādes.

Cunami

- Tsunami ir milzu okeāna viļņi, ko izraisa pēkšņa enerģijas izdalīšanās ūdenī. Tie parasti veidojas okeānos vai lielās jūrās un rodas pēc zemestrīcēm, vulkāna izvirdumiem, nogruvumiem vai zemes nogruvumiem ūdenī. Tsunami izraisa postošas sekas piekrastē, bet to ietekme samazinās, virzoties tālāk iekšzemē.
- Kad uzzināt, ka jūsu reģionā pastāv tsunami risks:
 - Nekavējoties sekojiet **oficiālajiem tsunami brīdinājumiem** (TV, radio, mobilās lietotnes, sirēnas).
 - Attālinieties no piekrastes; dodieties **iekšzemē vai uz augstāku vietu**.
 - Ja nevarat pamest ēku, dodieties uz **augšējiem stāviem vai jumtu**.
 - Nelietojiet transportlīdzekli; **pārvietojieties kājām** uz drošu, augstu vietu.
 - Ja atrodaties sabiedriskā vietā, saglabājiert mieru un **nomieriniet apkārtnējos** — nepareiza rīcība pūlī var radīt lielāku apdraudējumu.
 - Palīdziet bērniem, senioriem un cilvēkiem ar invaliditāti.



3. attēls: cunami, kas notika pēc zemestrīces Japānā 2011. gada martā. (Sendai lidosta)

Apstājies un padomā

- **Scenārijs:**
"Šis ir skaists nedēļas nogales rīts, un jūs dodaties uz stadionu skatīties spēli. Stadions ir ļoti pārpildīts. Pēkšņi notiek spēcīga zemestrīce, un pūlis sāk virzīties uz izejas durvīm. Prātā nāk 2022. gada Indonēzijas masveida bēgšanas traģēdija. Stadionā nav pietiekami daudz drošības darbinieku, lai kontrolētu pūli."
- **Vadošais jautājums:**
"Ko jūs darītu šādā situācijā? Kādi soļi būtu jāveic, lai novērstu masveida drūzmēšanos un nodrošinātu savu drošību?"



4. attēls : 2022. gada oktobrī 135 cilvēki zaudēja dzīvību sadursmes rezultātā Kanjuruhan stadionā Indonēzijā.

Apstāties un padomā

- **Reakcija uz scenāriju: izpratne un atbildība**

Pirms sarežģītas situācijas izveidošanās pārpildītās vietās, piemēram, stadionos, ir iespējams veikt noteiktus piesardzības pasākumus. Vispirms, ienākot vietā, ir ļoti svarīgi zināt avārijas izeju, drošības darbinieku un pirmās palīdzības punktu atrašanās vietu. Ja iespējams, tribīnēs izvēlēties vietas pie kāpnēm un izejām — nevis pūļa vidū, bet gan malās — lai samazinātu masveida drūzmēšanās risku. Veicot šos pasākumus, cilvēki var nodrošināt savu un apkārtējo drošību vēl pirms sākas potenciāla saspiešanās vai ārkārtas situācija.

- **Gudrākās rīcības lielā pūlī pirms rodas apdraudējums:**

- Riska apzināšanās (zināt izejas un drošības punktus).
- Spēja saglabāt mieru un rīkoties plānoti (gan sev, gan apkārtējiem par labu).
- Ātra pārvietošanās (ja atrodaties tuvu izejai, dodieties tās virzienā, pirms pūlis kļūst pārāk blīvs).
- Ja atrodaties tālu no izejas, neieskrieniet pūlī — mierīgi uzgaidiet savā vietā.

Apstājies un padomā

- **Scenārijs:**
Jūs uzturaties viesnīcā ziemas brīvdienu laikā. Kad gatavojaties doties gulēt, sajūtat dūmu smaku. Atverot durvis, redzat, ka gaitenī ir biezs dūmu slānis. Ugunsgrēks viesnīcā Turcijā 2025. gada janvārī beidzās traģiski — dzīvību zaudēja 78 cilvēki.
- **Vadošais jautājums:**
"Ko jūs darītu šādā situācijā? Kādi soļi būtu jāveic, lai novērstu paniku un nodrošinātu savu drošību?"



5. attēls : Viesnīcas ugunsgrēks, kas notika Turcijā 2025. gada janvārī, prasot 78 cilvēku dzīvības.

Apstāties un padomā

- **Reakcija uz scenāriju: Apzinātība un atbildība**
Šādā situācijā mūsu galvenais mērķis ir pēc iespējas ātrāk evakuēties no ēkas. Ir būtiski jau iepriekš zināt, kur atrodas avārijas izejas tādās vietās kā viesnīcas, slimnīcas, kā arī publiskās vietās ar lielu cilvēku skaitu — kinoteātros, koncertzālēs u.c. Jāatceras, ka dabas katastrofas, piemēram, ugunsgrēki vai zemestrīces, var izraisīt elektroapgādes pārtraukumus, un šādās situācijās panikas dēļ var viegli zaudēt orientēšanos.
- Saskaroties ar scenārijā aprakstīto situāciju, būtu jāievēro šāda rīcība:
- **Riska apzināšanās:** pirms jebkura negadījuma nosaki, kur atrodas avārijas kāpnēs un izejas.
- **Saglabā mieru un pārvietojies ātri.**
- **Aktivizē ugunsgrēka trauksmi** vai skaļi sauc *“Ugunsgrēks!”*, lai brīdinātu citus.
- **Ātri virzies uz avārijas kāpnēm.** Nekad neizmanto liftu.
- Lai pasargātu sevi no dūmiem, **pārklāj degunu un muti ar mitru drānu.**
- Ja izklūt nav iespējams, **aizver durvis un nobloķē spraugas ar mitriem dvieļiem vai audumiem**, lai ierobežotu dūmu iekļūšanu.
- Izej uz balkona vai pie loga, **izsauc palīdzību** un signalizē glābējiem, vicinot audumu vai izmantojot lukturīti.

Tehnoloģiskās / industriālās katastrofas būtisko dzīvības glābšanas prasmju kontekstā publiskās un lielās cilvēku pulcēšanās vietās

- Industriālas eksplozijas vai ķīmiskas noplūdes: Nekavējoties attālinieties no bīstamās zonas, virzieties pretējā vēja virzienā (jo ķīmiskās gāzes parasti izplatās ar vēju), aizsargājiel elpceļus.
- Radiācijas vai bīstamo vielu iedarbība: Atstājiel iedarbības zonu, pārvietojoties pretējā vēja virzienā; ja atrodaties iekštelpās, noslēdziet telpu, aizverot visas durvis un logus, aizsargājiel elpceļus un ādu.
- Transporta vai infrastruktūras avārijas: Sekojiel evakuācijas norādēm un pārvietojoties uz drošu vietu, nepieļaujiel paniku pūlī, sniedziet pirmo palīdzību cietušajiem.

Rūpnieciskie sprādzieni un ķīmiskās noplūdes

- Industriālās avārijas, sprādzieni vai ķīmiskas noplūdes var ietekmēt ļoti lielas teritorijas. Pēc šādiem negadījumiem var rasties saindēšanās, apdegumi, ugunsgrēki, masveida panika un vides piesārņojums. Šādā situācijā:
- **Saglabāiet mieru un neļaujiet panikai pārņemt kontroli:** Panika samazina spēju pieņemt pareizus lēmumus.
Attālinieties no bīstamās zonas: Visdrošāk ir pēc iespējas ātrāk pamest notikuma vietu. Lai izvairītos no toksisku gāzu iedarbības, pārvietojieties pretējā vēja virzienā.
- **Aizsargāiet elpceļus:** Neieelpojiet dūmus, ķīmiskos tvaikus vai nezināmas gāzes. Piesedziet degunu un muti ar mitru drānu vai apģērbu.
- **Ja atrodaties iekštelpās:** Lai mazinātu toksisko gāzu vai dūmu iekļūšanu, mēģiniet bloķēt gaisa plūsmu telpā. Cieši aizveriet visas durvis un logus.
- **Palīdziet cietušajiem:** Izvairieties no tieša kontakta ar ķīmiskām vielām piesārņotām personām. Ja ķīmija nokļuvusi uz ādas vai acīs, skalo ar lielu daudzumu ūdens. Personām ar elpošanas grūtībām palīdziet nokļūt svaigā gaisā.
- **Ievērojiet oficiālās norādes:** Klausieties atbildīgo dienestu norādījumus. Neatgriezieties bīstamajā zonā un nemēģiniet situāciju risināt patstāvīgi.



6. attēls: Černobiļas kodolkatastrofa 1986. gada aprīlī

Rūpnieciskie sprādzieni un ķīmiskās noplūdes

- Sprādziens vai terora akts publiskā vietā dabiski izraisa bailes un paniku. Bīstamās vielas vai toksiskās gāzes, kas var izdalīties pēc sprādziena/negadījuma, ietekmē apdraudējuma izplatību un riska līmeni.
- Šādās situācijās pamatdarbībai jābūt šādai: saglabāt mieru, attālināties no bīstamās zonas, nodrošināt savu drošību un tikai pēc tam sniegt palīdzību cietušajiem.
- Ir jāatceras, ka cilvēks, kurš spēj saglabāt mieru haosa brīžos un zina, kā pareizi rīkoties, ar atbilstošu komunikāciju var novērst ļoti daudz kaitējuma.

Transporta un infrastruktūras negadījumi

- Transporta negadījumi vai infrastruktūras avārijas, kas var notikt publiskās vietās (piemēram, metro, autobusus, dzelzceļa stacijās, lidostās vai uz autoceļiem), var apdraudēt daudzu cilvēku dzīvības. Saskaroties ar šādu situāciju, ir ļoti svarīgi saglabāt mieru un novērtēt apstākļus.

Šādā situācijā:

- **Saglabājiēt mieru un novērtējiēt situāciju:** Neļaujiēties panikai; vispirms pārliecinēties par savu drošību un pārbaudiēt, vai nav ugunsgrēka, dūmu vai degvielas noplūdes.
- **Nodrošiniēt savu drošību:** Ja atrodaties transportlīdzeklī, izslēdziet motoru, atsprādzējiēt drošības jostu un attālinēties no bīstamās zonas. Sabiedriskajā transportā (autobusā, metro, vilcienā u.c.) sekojiēt evakuācijas zīmēm un personāla norādējiējumiem.
- **Novērsiēt paniku pūlī:** Centiēties uzturēt mieru citiem, veiciēt evakuāciju ātri un organizēti, izmantojiēt avārijas izejas slēgtās telpās, piemēram, metro stacijās. Esiet piesardziēgs, lai neradītu drūzmēšanos vai spiediēnu pūlī.



7. attēls : Morandi tilts Dženovā, Itālijā, sabruka 2018. gada augustā spēcīgu lietusgāžu dēļ.

Transporta un infrastruktūras negadījumi

Piemēram, nelaimes gadījumi, panika, slikta komunikācija un grūtības pārvaldīt lielus pūļus ir faktori, kas var pastiprināt negadījuma ietekmi.

Lai mazinātu sekas, ļoti svarīga ir individuāla ārkārtas izpratne.

Apstājies un padomā

- **Scenārijs:** Jūs devāties uz parku pavadīt nedēļas nogali, un pēkšņi izdzirdējāt skaļu sprādzienu. Pagriežot galvu, jūs ieraudzījāt lielu dūmu mākonī, kas ceļas gaisā. Jūs sapratāt, ka sprādziens noticis tuvējā ražotnē.
- **Vadošais jautājums:** “Ko jūs darītu šādā situācijā?”



Figure 8 Design by Doğan T.: <https://chatgpt.com/>

Apstājies un padomā

Scenārija atbilde: Izpratne

- Ir dabiski, ka šādi notikumi, kuru cēlonis nav zināms, izraisa paniku un vienlaikus arī ziņkāri. Šādās situācijās sekot ziņkārei un doties notikuma vietas virzienā ir pats bīstamākais, ko var darīt. Atrāšanās negadījuma teritorijā var radīt risku ciest atkārtotā sprādzienā. Atceries arī to, ka nav zināms, kāda veida gāzes mākonis var būt izveidojies pēc negadījuma.

Labākā rīcība pēc šāda veida negadījuma:

- **Riska apzināšanās:** Atceries, ka izveidojies dūmu/gāzes mākonis var būt nāvējošs gan tev, gan apkārtējiem.
- **Saglabā mieru un attālinies no bīstamās zonas:** Ja dūmi virzās tavā virzienā, nekavējoties attālini sevi no teritorijas, pārvietojoties pretējā virzienā vējam.
- **Brīdini apkārtējos:** Brīdini citus, skaļi izsaucot brīdinājumu.
- **Aizsargā elpceļus:** Ja nav iespējams pilnībā izvairīties no dūmu ieelpošanas, aizsedz degunu un muti ar apģērbu.

Apstājies un padomā

Scenārijs: Jūs gaidāt metro stacijā, un viens no vilcieniem neapstājas un ietriecas citā vilcienā. Vilcienu durvis atveras, un tie, kurus negadījums neskāris, sāk braukt panikā. Vadošais jautājums: "Ko jūs darītu šajā situācijā?"



Figure 9 : December 2018 train accident in Turkey Ankara

Apstāties un padomā

Scenārija atbilde: Izpratne

- Redzot šādu negadījumu tieši savā acu priekšā, ir dabiski just bailes un trauksmi. Ja neesat tieši skarts šādā negadījumā, ir nepieciešams saglabāt mieru un novērtēt situāciju. Var rasties iekšējs konflikts starp vēlmi palīdzēt citiem un nepieciešamību nodrošināt savu drošību.
- Labākā rīcība pēc šāda negadījuma:
Risku apzināšanās: situācijas, piemēram, eksplozijas, ugunsgrēks vai elektrības noplūdes, kas radušās negadījuma rezultātā, palielina risku. Šādās situācijās iespējamo sekundāro avāriju riska noteikšana var izglābt gan jūsu, gan apkārtējo dzīvības.
Miers: slēgtā telpā, piemēram, metro, panika var radīt daudz nepareizu lēmumu. Jums vajadzētu brīdināt cilvēkus saglabāt mieru, lai pūlis neizraisītu drūzmēšanos, un novirzīt viņus uz avārijas izejām.
Ja nav sekundārā negadījuma riska, palīdziet cietušajiem.

Bioloģiskās / veselības drošības katastrofas būtiskajās dzīvības glābšanas prasmēs publisku un lielu pasākumu vietu kontekstā

- **Pandēmijas un epidēmijas:**
Slimības, kas ātri izplatās lielos cilvēku pūļos, piemēram, gripa, COVID-19, SARS, MERS, mpoks (monkeypox).
- **Ar pārtiku vai ūdeni saistītas saslimšanas:**
Piesārņojums sabiedriskās ēdināšanas vai koplietošanas vietās, kas izraisa salmonellas, E. coli, norovīrusa, A hepatīta, holeras un citas slimības.
- **Masveida saindēšanās / toksīnu iedarbība:**
Nejauša vai tīša piesārņošana, kas ietekmē daudzas personas, piemēram, ķīmisks piesārņojums ēdienos vai dzērienos, gāzes noplūdes slēgtās telpās, oglekļa monoksīda saindēšanās.
- **Bioterorisms vai tīša bioloģisko vielu izplatīšana:**
Apzināta patogēnu izplatīšana cilvēku pūļos; biežākās uzbrukuma metodes ir Sibīrijas mēris, bakas, botulīna toksīns, ricīns, mēra baktērijas.
- **Masveida veselības ārkārtas situācijas:**
Situācijas, ko neizraisa infekcijas, bet kuras skar lielu cilvēku skaitu, piemēram, ekstremāli laikapstākļi, drūzmas radīti ievainojumi, alerģiskas reakcijas lielos pasākumos.

Pandēmijas un epidēmijas

- Pārpildītas vietas veicina ātru elpceļu vīrusu izplatīšanos no cilvēka uz cilvēku. Sabiedriskais transports, tirdzniecības centri, lidostas, skolas un stadioni ir augstākā riska vietas infekcijas uzliesmojumu laikā. Nepietiekama ventilācija un ilgstoša uzturēšanās slēgtās telpās palielina inficēšanās risku. Uzliesmojumu laikā dezinfekcija, cilvēku plūsmas kontrole un sabiedrības informēšana ir būtiski pasākumi sabiedrības veselības aizsardzībai.
- Situācijās, kad zināms par pandēmijas vai epidēmijas esamību:
- Personīgā aizsardzība: Lietojiet maskas pārpildītās vai slēgtās telpās, bieži mazgājiet rokas. Neaiztieciot seju — īpaši acis, degunu un muti.
- Sociālā un fiziskā distancēšanās: Izvairieties no lieliem pasākumiem un pūļiem, priekšroku dodiet ārtelpām vai labi vēdinātām telpām, nevis slēgtām telpām.
- Vakcinācija: Ievērojiet valsts un vietējos imunizācijas programmu norādījumus.
- Ceļošanas un pārvietošanās piesardzība: Ievērojiet ceļošanas ieteikumus un ierobežojumus, kā arī izvairieties no nevajadzīgiem braucieniem uzliesmojumu laikā.
- Kopienas un valdības pasākumi: Ievērojiet komandantstundas vai mājāsēdes noteikumus, kad tie tiek ieviesti, un piedalieties informēšanas un profilakses programmās.



10. attēls: Fotografija no Covid-19 pandēmijas Kalifornijā, ASV

Pandēmijas un epidēmijas

Vissvarīgākais veids, kā pasargāt no pandēmijām un epidēmijām, ir kontakta samazināšana ar pūļiem. Maskas valkāšana pārpildītās vietās un higiēnas noteikumu ievērošana ir individuāli piesardzības pasākumi, kas samazina infekcijas risku. Pandēmijas laikā noteikto ierobežojumu ievērošana ir obligāta.

Pārtikas un ūdens izraisītas slimības

- **Piesārņots ēdiens sabiedriskās vietās var izraisīt saindēšanos ar pārtiku, bet piesārņots ūdens var radīt tādas slimības kā holera un tīfs. Šādās situācijās tiek ietekmēti daudzi cilvēki. Koplietošanas dzeramā ūdens krāni vai strūklakas var pārnest tādus vīrusus kā B hepatīts A. Slikta roku higiēna veicina baktēriju, piemēram, Salmonella un E. coli, izplatīšanos. Lai novērstu ar pārtiku un ūdeni saistītas saslimšanas, jāievēro personīgā higiēna un jālieto pārtika un ūdens tikai no drošiem avotiem.**
- **Pamatveidi, kā pasargāt sevi no ar pārtiku un ūdeni pārnēsājamām slimībām:**
- **Izmanto tikai tīru un drošu dzeramo ūdeni:** Pārliecinies, ka dzeramais ūdens ir no uzticama avota.
- **Pārbaudi pārtikas svaigumu:** Nekad nelieto bojātu, nepareizi smaržojošu vai krāsas izmaiņas uzrādošu pārtiku.
- **Izvairies no atklāti atstātiem ēdieniem un dzērieniem:** Īpaši svarīgi tas ir ēdnīcās, piknikos, gadatirgos un publiskos pasākumos.
- **Ievēro higiēnas noteikumus koplietošanas telpās:** Pievērs uzmanību tīrībai skolās, darbavietās, kopmītnēs, slimnīcās un restorānos.
- **Ievēro oficiālos veselības dienestu norādījumus:** Slimību uzliesmojumu laikā rīkojies atbilstoši veselības iestāžu ieteikumiem.



Figure 11 : Design by Doğan T.: <https://chatgpt.com/>

Apstājies un padomā

Scenārijs: Dažās valstīs tiek ziņots par jauna uzliesmojuma gadījumiem. Taču tavā valstī vēl nav reģistrēts neviens saslimšanas gadījums. Tu jūties droši un turpini iet uz skolu, bet nākamajā dienā pieci tava klasesbiedri neierodas, un ziņās tiek paziņots, ka uzliesmojums strauji izplatās arī tavā valstī.

Vadošais jautājums: “Ko tu darītu šādā situācijā?”



Figure 12 : <https://www.unesco.org/en/covid-19/education-response>

Apstāties un padomā

- **Scenārija atbilde: Higiēna un sociālā distancēšanās**
- Ļoti svarīgi ir ievērot oficiālo institūciju pieņemtos lēmumus epidēmijas laikā. Lai samazinātu no cilvēka uz cilvēku pārnēsājamu slimību izplatību, nepieciešams mazināt sociālos kontaktus un izvairīties no pūļiem.
- Šādā situācijā:
- Higiēna: Bieži mazgā rokas ar ziepēm un ūdeni. Lieto roku dezinfekcijas līdzekli. Nepieskaries mutei vai degunam, pirms rokas nav nomazgātas vai dezinficētas. Regulāri dezinficē māsaimniecības virsmas.
- Sociālā distancēšanās: Izvairies no pārpildītām vietām. Iespēju robežās paliec mājās. Atrodies ārpus mājām, lieto pareizi pieguļošas sejas maskas un citus aizsardzības līdzekļus. Ievēro distanci, atrodies sabiedriskās vietās.
- Ievēro un seko oficiālajiem brīdinājumiem.
- Ja parādās slimības simptomi, sazinies ar veselības aprūpes iestādi.

Apstājies un padomā

Scenārijs: Tu paēdi pusdienas skolā un devies uz klasi. Neilgi pēc tam tev sākās sāpes vēderā un slikta dūša. Turklāt tādi paši simptomi parādījās arī vairākiem taviem klasesbiedriem.
Vadošais jautājums: *“Ko tu darītu šādā situācijā?”*



Figure 13 : Design by Doğan T.: <https://chatgpt.com/>

Apstājies un padomā

Scenārija atbilde: Izpratne

- Saindēšanās ar pārtiku, ko izraisa piesārņots ēdiens vai ūdens, ir ļoti nopietns stāvoklis. Ja simptomi, kas parādās pēc saindēšanās, ir viegli, būtu jāīrkojas šādi:
- Nelieciet vemšanai apstāties: Organismam var būt nepieciešams izvadīt toksīnus, tāpēc nevajadzētu apturēt vemšanu.
- Uzturiet šķidruma līdzsvaru: Atjaunojiet ar vemšanu vai caureju zaudētos šķidrumus un minerālvielas, dzerot ūdeni, airanu, zāļu tējas, perorālos rehidratācijas šķīdumus (ORS) vai elektrolītu dzērienus.
- Atpūties: Dodiet organismam iespēju atgūties, atpūšoties pēc iespējas vairāk.
- Ēdiet saudzējošu uzturu: Neēdiet vairākas stundas, lai nomierinātu kuņģi. Pēc tam sākat ar viegli sagremojamiem produktiem, piemēram, rīsu putru, banānu, jogurtu, vārītiem kartupeļiem vai krekeriem.
- Vērojiet simptomus: Nekavējoties jāvēršas pie ārsta, ja parādās kāda no šīm pazīmēm — nepārtraukta vemšana un caureja, augsta temperatūra (38,5 °C un augstāka), asinis vai ļoti tumša krāsa izkārnījumos, stipras sāpes vēderā.

Iedvesmojoša rīcība un labās prakses piemēri

- Katastrofas publiskās vietās ir īpaši kritiskas, jo tajās vienlaikus riskam var būt pakļauti daudzi cilvēki. Panika, masveida drūzmēšanās un nekontrolētas kustības var izraisīt smagus ievainojumus un bojāeju. Tāpēc pareiza rīcība un gatavība šādās situācijās ir būtiska gan individuālai drošībai, gan masveida negadījumu novēršanai.
- 2025. gada janvārī viesnīcas ugunsgrēkā Turcijā, kurā gāja bojā 78 cilvēki, 67 gadus vecais Fatihs Giulers, saprotot, ka evakuēties nav iespējams, saglabāja izcilu mieru, sasēja kopā palagus un izglāba 11 cilvēku dzīvības.
- 2021. gada augustā Turcijas Rietumu Melnās jūras reģiona plūdu katastrofas laikā vietējie iedzīvotāji ar virvju un traktoru palīdzību izglāba mājās iesprostotos gados vecos cilvēkus un bērnus. Šajā negadījumā dzīvību zaudēja 82 cilvēki.

Padziļinātai izpētei

<https://www.publichealth.columbia.edu>

https://en.wikipedia.org/wiki/2021_Turkish_floods

https://en.wikipedia.org/wiki/2025_Kartalkaya_hotel_fire

https://en.wikipedia.org/wiki/Chernobyl_disaster

https://en.wikipedia.org/wiki/2011_Tōhoku_earthquake_and_tsunami

<https://www.bbc.com/news/world-europe-46549288> : Turcijas vilciena avārija: Ankarā bojā gājuši vismaz deviņi cilvēki

Avoti

- **Erokhin, D. (2024).** Understanding human behavior response to disasters. *Oxford Research Encyclopedia of Natural Hazard Science*.
- **Ning, N., et al. (2021).** Factors associated with individual emergency preparedness behaviors: A cross-sectional survey among the public in three Chinese provinces. *BMC Public Health*, 21(1), 1–10
- **European Skills, Competences, Qualifications and Occupations (ESCO).** (n.d.). *ESCO classification portal*. European Commission. <https://esco.ec.europa.eu/en/classification>
- **Hinata, S. (2024).** Communicating with the public in emergencies. *Journal of Emergency Management*, 22(4), 273–280

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
2. nodaļu «SABIEDRISKO UN LIELU PASĀKUMU NORISES VIETU KATASTROFU
GATAVĪBA UN REAĢĒŠANA»
un 10. mācību moduli «Dzīvības glābšanas pamatprasmes sabiedriskās
vietās un lielos pasākumu norises objektos»!**

SEKO MUMS



<https://vetready.eu/>