



מדריך היערכות למצבי חירום

כך גכין אר חשמתך
להיות מוגנים זה להיות מוכנים

لتلاقي نشرة الإرشادات باللغة العربية يمكنكم الاتصال بمركز المعلومات على رقم 1207.

Для получения брошюры на русском языке звоните по телефону 1207

In order to get information in English please call 1207.



כתיבה ועריכה: פיקוד העורף - מחלקת אוכלוסייה.
עיצוב גרפי: איקון הפקות בע"מ.
הופק באמצעות ההוצאה לאור של משרד הביטחון.

פרק א' - מבוא



מה תוכל למצוא במדריך

מה תוכל למצוא במדריך?

סכנות ומצבי חירום עלולים להתרחש בלי זמן מספיק להכנה מוקדמת. ניסיון העבר מוכיח כי אנשים שהתכוננו וידעו כיצד להתמודד עם מצבי חירום, הצליחו לפעול בצורה נכונה והצילו את עצמם ואת בני משפחתם.

גם אם אין ברשותך ממ"ד אתה יכול לבחור את המרחב הפנימי הכי מוגן בביתך, שיספק הגנה לך ולמשפחתך. **פעולות פשוטות היום - יצילו את משפחתך בשעת חירום.**

במדריך תמצא את כל המידע הנדרש אודות:

- ❖ בחירת המרחב הפנימי המוגן
- ❖ בחירת חדר אטום והכנתו
- ❖ הכנת תוכנית חירום משפחתית וציוד למרחב המוגן
- ❖ התמודדות ילדים, מבוגרים ובעלי צרכים יחודיים עם מצבי חירום

ככל שתתקדם בקריאת מדריך זה, תבין עד כמה פשוט להתכונן. אנו מבקשים ממך לקרוא את המדריך בעיון רב ולפעול כדי להכין את בני משפחתך להתמודד עם מצב חירום.

אנא שמור את המדריך בהישג יד.



פתח דבר

ב-14 באוגוסט 2006 הסתיימה מלחמת לבנון השנייה, במהלכה הותקף צפון המדינה בכ-4,000 טילים, אשר שיבשו באופן משמעותי את שגרת החיים, פגעו באזרחים רבים וגבו את חייהם של 42 אזרחים ישראלים, יהודים וערבים, ו-119 חיילי צה"ל.

מצבי חירום בכלל, ומלחמה בפרט, עלולים לפקוד אותנו ללא זמן להכנה מוקדמת.

לכן הזמן הטוב ביותר להתכונן כדי להתגונן הוא כבר היום.

באמצעות קריאת מדריך זה ובאמצעות ביצוע פעולות מעטות ופשוטות, בכוחנו להציל את בני משפחתנו ואת יקירינו:

- ✓ הכרת האיום
- ✓ בחירת המרחב הפנימי הנכון
- ✓ בחירת החדר האטום והכנתו
- ✓ הכנת תכנית חירום משפחתית ומצעים נראים



במצבי מלחמה, יבואו לידי ביטוי שלושה מרכיבים מרכזיים:

הראשון - הפעילות הצבאית ההתקפית, אשר מטרתה להבטיח את קיומה וריבונותה של המדינה ולהסיר את האיום מן העורף.

השני - הפעילות ההגנתית באמצעות חיל האוויר ומערכות הגנה נגד טילים, בינהן "החץ" ו"הפטריוט", אשר הוכיחו את יעילותן בעבך מערכות אלו מחוברות בקשר רציף למפקדות של פיקוד העורף ולמערכות הכריזה למתן מענה מיטבי לאזרח.

השלישי - כולל את פעולותיו של האזרח בעורף בשלב ההכנה ובזמן האירועים וכמו כן את פעולותיהם של ארגוני ההצלה והביטחון, משרדי הממשלה והרשויות.



תפקידו של פיקוד העורף

תפקידו של פיקוד העורף בא לידי ביטוי בתחומי התגוננות אזרחית בשגרה ובחירום.

בימי שגרה פועל-פיקוד העורף כדי:

- ✓ להדריך את האוכלוסייה כיצד לנהוג במצבי חירום
- ✓ להדריך במשותף עם מל"ח (משק לשעת חירום), את הרשויות המקומיות ומשרדי הממשלה לביצוע תפקידהם במצבי חירום, בהקשרי התגוננות אזרחית
- ✓ לאמן את כל כוחות ההצלה האזרחיים הפועלים בעורף, לפעול במשולב, כדי להציל חיים ולמזער נזקים
- ✓ לכנות ולאמן כוחות חילוץ והצלה מקצועיים לצורך מענה בעת חירום

במצבי חירום:



- ✓ מפעיל פיקוד העורף את מערך החילוץ וההצלה
- ✓ מספק התרעה לאוכלוסייה ומשמיע אזעקה
- ✓ מנחה את האוכלוסייה כיצד עליה לפעול
- ✓ מסייע לרשויות המקומיות

אלך ✓
יחד עם זאת - היערכות מוקדמת היא המפתח להתמודדות נכונה בשעת חירום.
שמור על בטחון משפחתך.

להיות מוגנים - זה להיות מוכנים

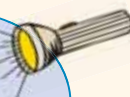
למה להתכונן

פרק זה נועד לתת מידע על סוגי הנשק השונים המהווים איום על מדינת ישראל. ככל שנלמד להכיר אותם, נדע להתגונן בצורה טובה יותר. בעת מלחמה יתכן איום של טילים בעלי חומרי נפץ (טילים קונבנציונאליים) וטילים כימיים (טילים בלתי קונבנציונאליים).

טילים בעלי חומר נפץ (טילים קונבנציונאליים)

בעת פגיעת הטיל בקרקע, יתרחש פיצוץ שיגרום לפגיעה במבנים ובתשתיות ועלול לגרום לפגיעה אף בבני אדם.

חשוב לדעת! המרחב הפנימי המוגן נותן הגנה טובה מפני פגיעה של טיל, כפי שנוכחנו לדעת במלחמת לבנון השנייה, במהלכה נורו אלפי טילים לעבר צפון המדינה.

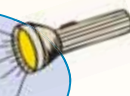


הוכח כי אנשים ששהו בתוך מבנה, ובוודאי אלה ששהו בתוך מרחב פנימי מוגן, נפגעו פחות, באופן משמעותי, מאשר אנשים ששהו מחוץ למבנה.

טילים המכילים חומרים כימיים (בלתי טילים קונבנציונאליים)

בעת פגיעת הטיל בקרקע, יתרחש פיצוץ קטן יחסית, שיפזר לאוויר חומר כימי. החומרים הכימיים יכולים לחדור לגוף בשלוש דרכים: מערכת הנשימה, מערכת העיכול (בליעת החומר) וספיגה דרך העור והעיניים. חבישת מסיכת מגן ושהייה בחדר האטום, מגינים מפני פגיעה מחומר כימי.

חשוב לדעת! אטימת החדר וחבישת מסיכת מגן, נותנות הגנה טובה מפני פגיעה של טיל מסוג זה.



פרק א' - מבוא



ערכות המגן

פחיקט איסוף ערכות המגן שהחל את דרכו בתחילת שנת 2007 נמשך גם בימים אלו. במכרז שהוציא משרד הביטחון זכו החברות "כץ" ו"מנפאואר" בביצוע איסוף ערכות המגן מכלל אזרחי מדינת ישראל ונציגי החברות פוקדים כל בית.

איסוף ערכות המגן נועד לשפר את איכותן ויעילותן של המסכות במטרה לתת מענה מיטבי לאוכלוסייה במצב חירום.

עם סיום שלב שיקום ערכות המגן, ובכפוף לאישור הדרג המדיני, ייערך פיקוד העורף להחזירן לידי הציבור.

מידע והדרכה אודות אופן השימוש בערכות המגן יועברו בזמן חלוקתן, באמצעות חוברות הדרכה, מרכז המידע הארצי שמספרו 1207 ובאתר האינטרנט של פיקוד העורף:
www.oref.org.il



שים לב! ניתן להתמודד עם האיומים הללו ולהפחית בצורה משמעותית את מידת הנזק, על ידי בחירת החדר האטום, מבעוד מועד, ועל ידי התנהגות נכונה בזמן שנשמעת אזעקה.

נקרא את המדריך ונפעל בהתאם - זה בידיים שלנו!

פרק ב' - אפשרויות המיגון



אפשרויות המיגון לאזרח

כפי שנכתב בפרק הקודם, בעת פגיעת טיל, יתרחש פיצוץ שיגרום לפגיעה במבנים ובתשתיות ועלול לגרום לפגיעה בבני אדם.

טילים המכילים חומרים כימיים יגרמו לפיזור חומרים רעילים המסוכנים למגע או לנשימה ועלולים לפגוע גם בבני אדם.

תוכל להפחית את מידת הנזק בצורה משמעותית על ידי בחירת המרחב המוגן ביותר עבורך. מרחב זה יקנה לך מיגון פיזי וישמש מגן בין השוהים במרחב לבין ההדף והרסיסים או לבין האוויר המזוהם מבחוץ.

הוכח כי אנשים ששהו בתוך מבנה מוגן נפגעו פחות מאנשים ששהו מחוץ למבנה. עליך לקבוע, לסמן ולהכין את המרחב המוגן ביותר עבורך כבר היום!

אפשרויות המיגון הקיימות:

על מנת שתוכל לבחור את המרחב המוגן ביותר עבורך ועבור בני משפחתך, עליך להכיר את האפשרויות העומדות לרשותך:

מרחב מוגן דירתי (ממ"ד)

המרחבים המוגנים מצויים בדרך כלל במבנים שנבנו החל משנות התשעים. למרחב המוגן הדירתי מעטפת של קירות בטון העמידים באופן מיטבי בפני הסיכונים העלולים להיווצר כתוצאה מפיצוץ קרוב. בממ"ד יש חלונות ודלתות מגן המקנים גם אטימות טובה. כל שינוי בממ"ד, כמו החלפת דלת לא תיקנית, פוגמת ביעילותו.

מרחב מוגן קומתי (ממ"ק) / מרחב מוגן מוסדי (ממ"מ)

בחלק קטן מהמבנים שנבנו החל משנות התשעים נבנו מרחבים מוגנים משותפים: ממ"ק או ממ"מ. מרחב מוגן קומתי (ממ"ק) ומרחב מוגן מוסדי (ממ"מ) דומים מאוד למרחב המוגן הדירתי, אך נבדלים ממנו בכך שהם מיועדים למספר משפחות (מרחב מוגן קומתי) או לשוהים במבנה מוסדי (מרחב מוגן מוסדי).

**אחזקת הממ"ד והממ"ק חשובה בימי שגרה.
הממ"ד, הממ"ק או הממ"מ צריכים להיות פנויים ומוכנים לשימוש בכל עת.**

פרק ב' - אפשרויות המיגון



מקלט

המקלט הוא מרחב מוגן הבנוי מעל או מתחת לפני הקרקע ומיועד לאוכלוסיית כל הבניין או לאוכלוסיית אזור מגורים מסוים. למקלט מעטפת של קירות בטון, העמידים בפני תוצרי פיצוץ קרוב. יש בו חלונות ודלתות מגן המקנים גם אטימות, רק אם הם מתוחזקים היטב. קיימים מקלטים הנמצאים בתוך בניינים **משותפים** ושוייכים לכלל הדיירים במבנה. אחריות האחזקה והטיפול במקלטים אלו חלה על דיירי כל אותו הבניין. בנוסף קיימים **מקלטים ציבוריים** שנועדו לשרת את האוכלוסייה באותו אזור. אחריות האחזקה, הטיפול ופתיחת המקלטים הציבוריים נמצאת בידי הרשות המקומית.

מרחב פנימי מוגן

מיועד למי שאין ברשותו ממ"ד, ממ"ק או מקלט שניתן להגיע אליו תוך דקה אחת מרגע הישמע האזעקה. המרחב הפנימי ביותר במבנה, מרחב זמין, אליו ניתן להגיע תוך דקה אחת מרגע הישמע האזעקה. על המרחב להיות בעל מינימום קירות חיצוניים, מינימום חלונות ופתחים. מרחב זה יכול להיות בתוך הדירה, או מחוצה לה, בחדר מדרגות, ובתנאי שהוא **פנימי במבנה**.

חדר אטום

חדר בו תשהו בעת התקפת טילים כימיים. חדר זמין, אליו ניתן להגיע תוך דקה אחת מרגע הישמע האזעקה, והוא נמצא בתוך המבנה בו אתה שוהה. חדר אשר כל פתחיו ייאטמו, על-פי הנחיה, באמצעות יריעות ניילון וסרט דביק.

לכל מבנה ולכל איום פתרון מיגון משלו. יש לבחור ולהכין, כבר עתה, את המרחב הפנימי המוגן ביותר, הזמין לך ולבני משפחתך.

איך לבחור את המרחב הפנימי המוגן? על כן, בפרק הבא...



כיצד תבחר את המרחב המוגן שלך?

בפרק הקודם סקרנו את פתרונות המיגון הקיימים. ראינו שבתקופות שונות נבנו במדינת ישראל מקלטים ומרחבים מוגנים מסוגים שונים. במבנים בהם קיים ממ"ד, ממ"ק או מקלט בתוך הבניין, שניתן להיכנס אליו תוך דקה מרגע הישמע אזעקה, יש לבחור בו כמרחב המוגן עבורך ועבור בני משפחתך.

עדיין לזכב האוכלוסייה אין בתוך המרחב הביתי פתרון מיגון תקני כמו ממ"ד, ממ"ק או מקלט. פרק זה נועד בדיוק לקבוצה זו.

בשורה של צעדים פשוטים יוכל גם מי שאין לו ממ"ד בבית לבחור **מרחב פנימי מוגן** ששהייה בו עשויה להציל את חייו ואת בני משפחתו בעת התקפה.

איך זה יכול להיות?

✓ פיקוד העורף, יחד עם מדינות שונות בעולם, עורכים מדי שנה ניסויים לבחינת אפקטיביות המיגון. באותם ניסויים מדמים את פגיעתם של טילים ורקטות בקרבכם של מבנים מסוגים שונים. בנוסף חוקר הפיקוד את תוצאות ההתקפות על סביבה אזרחית בארץ ובחו"ל ומנתח היכן שהו אזרחים שנפגעו באותן התקפות.

ההניסויים והמחקר אֵלֶּה מסקנה ברורה - בחירה נכונה של מרחב פנימי מוגן במבנה בו אתה מתגורר ושהייה בו בעת התקפה - מצילה חיים!

✓ **מרחב פנימי מוגן** הוא מקום בתוך המבנה אשר בינו לבין המעטפת החיצונית של המבנה מפרידים כמה שיותר קירות.

✓ מכיוון שקיימים סוגים שונים של מבנים, ולכל מבנה פתרון המיוחד לו, נבנה פרק זה בצורה שתאפשר לך לבחור את הפתרון המתאים בדיוק לך - הנך מתבקש לדפדף בהתאם להנחיות המותאמות למאפיינים המיוחדים לך.

הידעת? במלחמת לבנון השנייה הוכח: מי ששהה בתוך מבנה ומי ששהה במרחב פנימי - כמעט לא נפגעו!



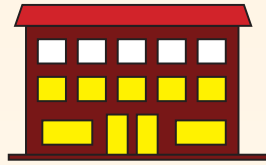
פרק ג' - בחירת המרחב המוגן

באיזה סוג מבנה אני מתגורר?

לצורך בחירת המרחב הפנימי המוגן ביותר, נסווג את המבנים בישראל בהם אין ממ"ד או ממ"ק, לארבע קבוצות עיקריות. מצא את הסיווג התואם את מבנה המגורים שלך ועבור לעמוד המצוין להלן:

12

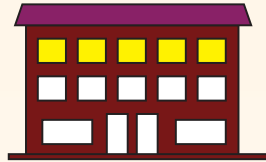
עבור לעמוד



דירה בבניין משותף
שאינה בקומה עליונה

13

עבור לעמוד



דירה בקומה עליונה
בבית משותף

14

עבור לעמוד



בית פרטי דו-קומתי

15

עבור לעמוד

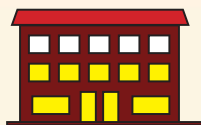


בית פרטי חד-קומתי
או בנייה קלה

המטרה:

הגנה על המשפחה מפני כל איום אפשרי - קונבנציונאלי ובלתי קונבנציונאלי

כיצד תבחר את המרחב המוגן שלך?



המתגוררים בבניין משותף בקומה שאינה עליונה

ראש הנפץ של הרקטה או הטיל מתחיל את פעולתו ההרסנית כאשר הוא פוגע לראשונה בעצם קשיח כמו גג או תקרת רעפים. לכן ניתן לקבוע כי דירה בקומה שאינה עליונה בבניין משותף מוגנת מלמעלה. כל שנותר לנו הוא לבחור מרחב פנימי שיהיה גם מוגן מהצדדים.

כיצד נעשה זאת?

- נבחר את המרחב הפנימי ביותר בדירה שאין בה ממ"ד, לפי השלבים הבאים:
- ✓ נבחר את המרחב הפנימי ביותר - זה שיש בו מינימום של קירות חיצוניים, חלונות ודלתות.
- ✓ אם לא מצאנו חדר שכה, נחפש חללים אחרים כמו מסדרונות ומבואות.
- ✓ חדרי שירותים, אמבטיה ומטבחים אינם מומלצים בשל אריחי הקרמיקה והמראות, העלולים להתנפץ כתוצאה מההדף.
- ✓ שים לב! בחלק מהמבנים, המרחב הפנימי המוגן ביותר הוא דווקא חדר המדרגות.
- ✓ הנה כמה דוגמאות של מבנים בהם מסומנים המרחבים הפנימיים המוגנים ביותר (מסומנים בירוק):



חדר המדרגות



מסדרון

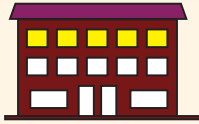


חדר פנימי ללא חלונות

בחרת את המרחב הפנימי המוגן? - מצוין!
השלב הבא הוא להכין לך ולמשפחתך חדר אטום.
 אם המרחב הפנימי שלך הוא חדר רגיל בבית - עבור לעמוד 16.
 אם המרחב הפנימי שבחרת נמצא בחלל פתוח בבית או בחדר מדרגות - עבור לעמ' 17.



פרק ג' - בחירת המרחב המוגן



המתגוררים בקומה עליונה בבניין משותף

ראש הנפץ של הרקטה או הטיל מתחיל את פעולתו ההרסנית כאשר הוא פוגע לראשונה בעצם קשיח כמו גג או תקרת רעפים. קרוב לוודאי שהטיל יחדור את גג הבניין ויצליח לחדור קומה אחת למטה. **לכן אנו ממליצים שלא לשהות כלל בקומה עליונה של מבנה.**

מה ניתן לעשות?

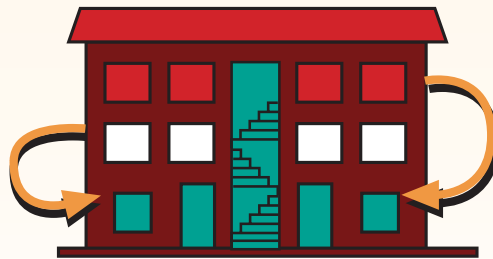
המתגוררים בקומה העליונה של בניין משותף בדירה שאין בה ממ"ד, צריכים לאתר ולבחור מרחב פנימי מוגן הנמצא **בקומה אחת לפחות מתחת לדירתם.** ניתן לבחור בין שתי אפשרויות:

✓ חדר מדרגות

בבניין שבו חדר המדרגות הינו פנימי, ניתן לרדת קומה ולשהות בחדר המדרגות. מעטפת הדירות מסביב לחדר המדרגות יוצרת "שכבת הגנה" טבעית מצוינת.

✓ דירת שכנים

אנו ממליצים כי בכל בית משותף יארחו תושבי הקומות התחתונות את שכניהם מהקומות העליונות.



מצאת לך מרחב מוגן פנימי בחדר מדרגות או אצל אחד השכנים? - מצוין! כדי ללמוד איך לבחור ולהכין את החדר לאטימה - עבור לעמוד 17.





המתגוררים בבית פרטי דו-קומתי

ראש הנפץ של הרקטה או הטיל מתחיל את פעולתו ההרסנית כאשר הוא פוגע לראשונה בעצם קשיח כמו גג או תקרת רעפים. לכן ניתן לקבוע כי הקומה שאינה עליונה בבית פרטי **מוגנת מלמעלה**. כל שנותר לנו הוא לבחור מרחב פנימי שיהיה גם מוגן מהצדדים.

כיצד נעשה זאת?

נבחר את **המרחב הפנימי ביותר** בדירה שאין בה ממ"ד, לפי השלבים הבאים:
✓ נבחר את המרחב הפנימי ביותר - זה שיש בו מינימום של קירות חיצוניים, חלונות ודלתות.

✓ אם לא מצאנו חדר שכזה, נחפש חללים אחרים כמו **מסדרונות ומבואות**.

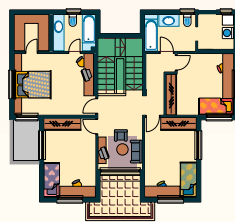
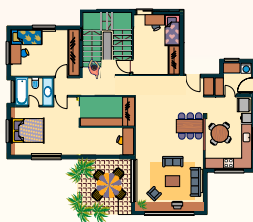
✓ **חדרי שירותים, אמבטיה ומטבחים אינם מומלצים** בשל אריחי הקרמיקה והמראות, העלולים להתנפץ כתוצאה מההדף.

✓ שים לב! בחלק מהמבנים, המרחב הפנימי המוגן ביותר הוא דווקא **חדר המדרגות**.

✓ הנה כמה דוגמאות של בתים פרטים דו-קומתיים ובהם **המרחב הפנימי המוגן ביותר** (מסומן בירוק):



קומת כניסה - חדר מדרגות, חדר פנימי, מסדרון



קומה עליונה - חדר מדרגות

בחרת את המרחב הפנימי המוגן? - מצוין!
השלב הבא הוא להכין לך ולמשפחתך חדר אטום.
אם המרחב הפנימי שלך הוא חדר רגיל בבית - עבור לעמוד 16.
אם המרחב הפנימי שבחרת נמצא בחלל פתוח בבית שלא ניתן לאטום אותו - עבור לעמ' 17.



פרק ג' - בחירת המרחב המוגן



המתגוררים בבית פרטי חד-קומתי או בבניה קלה

ראש הנפץ של הרקטה או הטיל מתחיל את פעולתו ההרסנית כאשר הוא פוגע לראשונה בעצם קשיח כמו גג או תקרת רעפים.

בית חד-קומתי מעניק ליושכיו **הגנה חלקית בלבד**. ניתן לאתר בו חדר או מרחב פנימי שיספק הגנה נאותה מפני פגיעה בסביבת המבנה או בצידוי, **אך לא הגנה מפני פגיעה עליונה בבית**.

המתגוררים בבתי פרטיים חד-קומתיים או הבנויים בנייה קלה, נדרשים לאתר בהם **מרחב פנימי מוגן** שישימש אותם בשעות הראשונות מתחילת ההתקפה.

בעת הישמע אזעקה, המתגוררים בבנייה קלה ינהגו על-פי הנחיות ההתנהגות לשהים בשטח פתוח.

כיצד נעשה זאת?

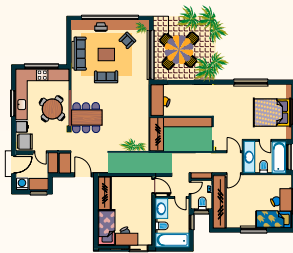
נבחר את **המרחב הפנימי ביותר** בבית שאין בו ממ"ד, לפי השלבים הבאים:

✓ נבחר את המרחב הפנימי ביותר - זה שיש בו **מינימום של קירות חיצוניים, חלונות ודלתות**.

✓ אם לא מצאנו חדר שכזה, נחפש חללים אחרים כמו **מסדרונות ומבואות**.

✓ **חדרי שירותים, אמבטיה ומטבחים אינם מומלצים** בשל אריחי הקרמיקה והמראות, העלולים להתנפץ כתוצאה מההדף.

✓ הנה דוגמא של מבנה בו מסומן **המרחב הפנימי המוגן ביותר** (בירוק):



מרחב פנימי ללא חלונות או מסדרון

לאחר שעות ספורות מתחילת ההתקפה, מומלץ לעבור לשהייה במקלט ציבורי. כבר היום מומלץ לדעת את מיקומו של המקלט הציבורי, שבקרבת מקום מגוריך. אם אין כזה - יש לפנות למוקד העירוני:





הכנת חדר אטום

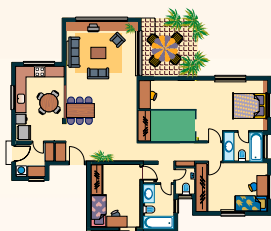
עד עתה למדנו כיצד לבחור מרחב פנימי מוגן אשר יספק לך ולבני משפחתך הגנה בפני התקפת טילים בעלי חומר נפץ בלבד. כדי להתמודד עם האיום הכימי, עלינו לבחור ולהכין חדר אטום.

אם בשלבים הקודמים בחרת **חדר פנימי בדירה כמרחב הפנימי המוגן**, כל שנותר לך הוא להכינו לאטימה.

✓ **הכן בהישג יד יריעות ניילון וסרט דביק בכמות כזו, שתאפשר לכסות ולאטום את החלונות והדלת בחדר.**

✓ **הוראות מפורטות ו"טיפים" כיצד לאטום חדר בצורה הטובה ביותר תמצא בעמוד 19.**

✓ **עם תחילת התקפה תידרש לאטום את החלונות ולהיות ערוך להשלים את אטימת הדלת.**



חדר פנימי ללא חלונות (בירוק)

כניסה לחדרים אטומים, השלמת אטימתם והיציאה מהם לאחר אירוע, ייעשו רק לאחר הנחיה מפורשת של פיקוד העורף באמצעי התקשורת.

סיימת!

אם פעלת על-פי ההוראות - יש לך כרגע מרחב פנימי מוגן, שיקנה לך ולבני משפחתך הגנה מפני תקיפה קונבנציונאלית ולאחר אטימתו - יספק הגנה מפני איום כימי. רמת ההגנה עליך ועל משפחתך השתפרה.



פרק ג' - בחירת המרחב המוגן

בחירת חדר אטום אם המרחב הפנימי המוגן שבחרת אינו חדר בדירה

עד עתה למדנו כיצד לבחור **מרחב פנימי מוגן** שיספק לך ולבני משפחתך הגנה בפני התקפת טילים בעלי חומר נפץ בלבד. כדי להתמודד עם האיום הכימי, עלינו לבחור ולהכין חדר אטום.

אם בחרת **מרחב פנימי מוגן** שאינו חדר רגיל אלא מרחב בנוי אחר - מסדרון, מבואה או חדר מדרגות - רוב הסיכויים שלא ניתן יהיה לאטום אותו כנדרש. לכן הנך מתבקש לבחור חדר נוסף בבית אליו יש לעבור **כאשר תינתן הנחיה מפורשת של פיקוד העורף באמצעי התקשורת**.

✓ החדר האטום יכול להיות כל חדר שיש בו מעט קירות חיצוניים, חלונות ופתחים.



חדר שאינו פנימי לחלוטין ממועט חלונות וקירות (בירוק)

✓ הכן בהישג יד יריעות ניילון וסרט דביק בכמות כזו שתאפשר לכסות ולאטום את החלונות והדלת בחדר.

✓ הוראות מפורטות ו'טיפים' כיצד לאטום חדר בצורה הטובה ביותר - תמצא בעמ' 19.

✓ עם תחילת התקפה, תידרש לאטום את החלונות ולהיות ערוך להשלים את אטימת הדלת.

כניסה לחדרים אטומים, השלמת אטימתם והיציאה מהם לאחר אירוע, ייעשו רק לאחר הנחיה מפורשת של פיקוד העורף באמצעי התקשורת.

סיימת!

אם פעלת על-פי ההוראות - יש לך כרגע מרחב פנימי מוגן, שיקנה לך ולבני משפחתך הגנה מפני תקיפה קובנציונאלית וחדר אטום שיספק הגנה מפני איום כימי. רמת ההגנה עליך ועל משפחתך השתפרה.



הכנת הציוד למרחב המוגן

עתה, משבחרת את המרחב הפנימי המוגן ובדקת את תקינותו, מומלץ להכניס אליו את הציוד על-פי הרשימה המצורפת. הפריטים ברשימה המצורפת מצויים במרבית הבתים. חשוב לדעת כי פריטים אלו יוכלו לסייע לך גם בזמן שגרה.



מים

מומלץ להכין מראש 3 ליטר מים עבור כל אדם ליממה אחת. מומלץ להכין מים לשלוש יממות.

מזון

מומלץ להכין מזון מוכן לאכילה באריזות סגורות, כגון חטיפים או שימורים.



ציוד בסיסי

במצבי חירום עלולה להתרחש הפסקת חשמל ולכן קיימת חשיבות להימצאות תאורת חירום או פנס, וכן רדיו עם סוללות, לצורך האזנה להנחיות. מומלץ להחזיק בבית מטף כיבוי-אש למקרה שתפרוץ שריפה.

ערכת עזרה ראשונה

קיימת אפשרות להיפצע במצבי חירום. פציעות רבות אינן מסכנות חיים ואינן דורשות טיפול מיידי, אך הידיעה כיצד לטפל בפגיעות קלות יכולה לשפר מאוד את המצב בזמן זה. הימצאות הפריטים הבאים בביתך תסייע לך לעזור דימום ולמנוע זיהום. מומלץ להכניס לערכה תחבושות עזרה ראשונה, רטיות (פדי גאזה) סטריליות, כפפות גומי חד-פעמיות, תחבושת לעצירת דימום, אגדים, חומר לחיטוי פצעים ומספריים.



ציוד איטום

עם תחילת התקפה, תידרש לאטום את החלונות ולהיות ערוך להשלים את אטימת הדלת. עליך להצטייד ביריעות ניילון מסוג פוליאתילן בעובי 100 מיקרון לפחות וסרט הדבקה רחב ושקוף בעובי 30 מיקרון לפחות וברוחב 50 מ"מ, שיספיקו לאיטום פתחי החדר שבחרת.





פרק ד' - הכנת החדר והציוד

איטום החדר

עם תחילת מתקפה ועל-פי הנחיה מפורשת, תידרש לאטום את החדר.

הכנת החדר כוללת שני מרכיבים:

חיזוק זכוכיות החלונות ואיטום הפתחים בחדר.

חיזוק זכוכיות החלונות:

✓ חיזוק שטח החלונות נועד להקטין את הסיכוי להיפגעות בני הבית מרסיסי זכוכית העלולים להתנפץ כתוצאה מהדף הפיצוץ.

✓ החיזוק ייעשה באחת משתי השיטות הבאות:

שיטה א' - יש להדביק על זכוכית החלון רצועות של סרט הדבקה רחב ושקוף בכיוון אנכי ובכיוון אופקי, עם חפיפה של 4 מ"מ ביניהם, עד לכיסוי מלא של השמשה. יש לבצע זאת בשני צידי השמשה.

שיטה ב' - שיטה נוספת - שימוש ביריעת ניילון דביקה. יש לחתוך יריעת ניילון דביקה אשר תהיה גדולה יותר בשני ס"מ מגודל החלון, ולהדביקה על השמשה מצידה הפנימי ומצידה החיצוני.

איטום חלון:

שלב א'

יש להדביק סרטי הדבקה מסביב לחלון במקומות הבאים:

✓ בין הזכוכית למסגרת החלון.

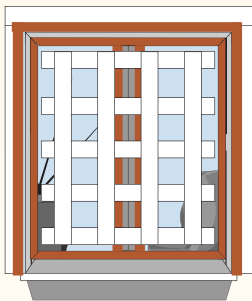
✓ בין מסגרת החלון למשקוף.

✓ בין המשקוף לקיר.

✓ על הצירים והסגרים של החלון.

שלב ב'

יש להדביק יריעת ניילון, כך שתכסה את כל שטח החלון ותודבק לקיר על ידי סרטי הדבקה בכל היקף היריעה. כמו כן יש להדביק שתי רצועות אופקיות ושתי רצועות אנכיות של סרט ההדבקה על גבי שטח היריעה.





תכנית חירום משפחתית

התמודדות עם מצבי חירום מותנית בהכנה מוקדמת. המשפחה הינה מסגרת פעולה חשובה ומשמעותית, ולכן מומלץ שרוב העשייה תתבצע במסגרת זו. הכנת תכנית חירום משפחתית מתחילה ברכישת ידע באמצעות מדריך זה וממשיכה בקיום שיחה משפחתית, חלוקת תפקידים והכנת ציוד חיוני.

בניית תכנית חירום משפחתית תסייע להתמודדות במצבי חירום:

- ✓ הכרת האיום והבנת המשמעויות שלו עבורנו.
- ✓ הגברת התחושה כי אנו מסוגלים להתמודד ולשלוט במצב החירום.
- ✓ חלוקת תפקידים משפרת את התפקוד המשפחתי בעת חירום.
- ✓ קבלת ההחלטות בזמן אמת תהיה פשוטה יותר.

איך נכון תוכנית חירום משפחתית?

- ✓ הכירו את מצבי החירום האפשריים והסיכונים בצידם.
- ✓ קיימו שיחה משפחתית במטרה לתכנן את היערכות המשפחה למצב החירום ובצעו חלוקת תפקידים בין בני המשפחה.
- ✓ חשוב להתאים את התפקידים ליכולות של כל אחד מבני הבית.
- ✓ במסגרת השיחה המשפחתית, מלאו את דף המידע המצורף ושימרו אותו במקום בולט ומוכר. **דפים אלה יסייעו לכם וליקיריכם בעת אירוע חירום.**
- ✓ **ערכות הדדית** - דבר עם שכניך על היערכות המשותפת, תאמו בינכם והחליטו מי דואג לשכנים קשישים ומוגבלים.



פרק ה' - התמודדות עם מצב חירום

חלוקת תפקידים

אחד הצעדים החשובים בעת בניית תכנית חירום משפחתית הנו חלוקת התפקידים בין בני הבית, כולל הילדים.

תכנון מוקדם של הפעולות שיבצע כל בן-משפחה יפחית את הלחץ ויגביר את יכולת ההתמודדות.

הטבלה המצורפת תסייע לכם לתכנן את חלוקת התפקידים לכל בני המשפחה.

יש לחלק בין בני המשפחה את הפעולות שהנכם נדרשים לבצע הן בזמן שגרה והן בעת אירוע חירום. תוכלו להסתייע בדוגמאות המפורטות ובנוסף, לתכנן פעולות על-פי הצרכים הייחודיים של משפחתכם.

קיימות פעולות אותן יש לבצע בשגרה - כבר היום!

מתי עושים	התפקיד	מי עושה
היום	בחירת המרחב המוגן	
	הכנת הציוד עבור המרחב המוגן	
	עריכת שיחה משפחתית	
במצב חירום	השלמת הציוד הדרוש למרחב המוגן	
	איטום החדר	



ניצוד להתמודד עם חרדות ומתחים בשעת חירום

מצב חירום מאופיין בחוסר ודאות והוא גורם לשינויים ושיבושים בשגרת החיים. התגובות הרגשיות וההתנהגותיות של הנמצאים במצב חירום משתנות מאדם לאדם בעוצמתן, אך הן דומות במהותן. ניתן להצביע על תגובות פיסיות שכיחות כמו עייפות, חולשה, חוסר תיאבון וכן על תגובות רגשיות כמו פחדים וחרדות, עצב, דיכאון והפרעות בריכוז. חשוב לדעת שאלו תגובות נורמליות למצב לא נורמלי.

ככל שנדע יותר על מצבי חירום בכלל ועל דרכי ההתגוננות בפרט, כך נתפקד טוב יותר ונאמין ביכולתנו וביכולתם של הקרובים לנו להתמודד עם המצב. הכנה מראש תוביל לכך שבהתרחש מצב חירום, נהיה מוכנים יותר מבחינת אמצעים ומבחינת דרכי התגובה האפשריות ונגיב בצורה טובה יותר.



הנה מספר כללים שיסייעו לך להתמודד טוב יותר עם מצב החירום:

חשוב לבצע את כל פעולות ההכנה שנתבקשת במדריך המצורף.

- ✓ זהה את מה שעזר לך בעבר כשהיית בבעיה או בלחץ, והשתמש בכך.
- ✓ לכל אדם דרכים העוזרות לו להתמודד (פעילות פיזית, שיחה עם חבר או קרוב, להיות בחברת אנשים קרובים, צבירת מידע על המצב, אמונה וכדומה). הזכירו לעצמכם מה מסייע ומועיל לכם ולבני משפחתכם. חשוב לזכור כי משהו שעוזר לאחד - אינו בהכרח עוזר לאחר.

נקיטת פעולה (לעומת פאסיביות וחוסר מעש) מגדילה את תחושת השליטה במצב. סייע לעצמך ולאחרים.

דאג לסיפוק הצרכים הפיזיים שלך ושל בני משפחתך: מזון ומים, מנוחה ושינה.

תנו ביטוי לרגשות שלכם: היכולת לבטא רגשות היא סימן לכוח ולא לחולשה.

חשוב לנהל שיחה בקרב המשפחה (בהובלת אחד ההורים או שניהם) כדי לחזק את התמיכה ותחושת ה"ביחד", לתת ביטוי למחשבות, רגשות ותגובות שונות של חברי המשפחה - להראות שהן נורמליות ומשותפות לעוד אנשים, ליצור תחושה שניתן להמשיך הלאה למרות הקשיים.

יש לזכור כי המשפחה היא מסגרת משמעותית להתמודדות ולתמיכה.



פרק ה' - התמודדות עם מצב חירור

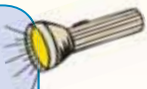
התנהגות ילדים במצב חירור

הורים רבים מביעים דאגה לגבי תגובות ילדיהם במצב חירור וחשים צורך לסייע להם. אכן, במצב חירור, אנו עדים, לעיתים קרובות, לשינוי בהתנהגות ילדינו ואף לנסיגה בהתנהגותם. כאמור, ברוב המקרים אלו תגובות נורמליות למצב לא נורמלי.

עקרונות כלליים לטיפול בילדים במצבי חירור:

- ✓ הכינו את ילדיכם ככל שניתן למה שצפוי לקרות במצב החירור. תרגלו את הפעולות שיש לבצע בזמן חירור, תנו להם תפקידים מתאימים לגילם.
- ✓ הכינו תכנית חירור משפחתית ביחד עם הילדים, הכוללת את מה שיש לעשות בזמן אירוע, איך מזעיקים עזרה בשעת הצורך, איך ליצור קשר עם בני המשפחה, חלוקת תפקידים בין בני המשפחה וכדומה.
- ✓ השתדלו לשמור על שגרת היום המשפחתית, כלומר, המשיכו לקיים את הדברים שאתם עושים ביום יום, לדוגמא: ארוחות משפחתיות או קריאת סיפור לילד לפני השינה.
- ✓ בתקופות חירור יתכן שלילדיכם יהיו צרכים מיוחדים. היו ערים לכך ואפשרו, לעיתים, מידה מסוימת של תלות אם זה מה שגורם להם להרגיש בטוחים יותר.
- ✓ יש להקטין את החשיפה של ילדים (בעיקר הצעירים) למראות הקשים המשודרים בתקשורת.
- ✓ ילדים מבטאים את תחושותיהם בצורות שונות. יש לקבל שוני זה ולדעת להגיב בהתאם. העניקו חום לילדיכם, חבקו אותם והרגיעו אותם, אך אל תזלזלו בתחושותיהם. חשוב שהמסר יהיה "יחד נתגבר".
- ✓ דברו עם ילדיכם על מה שהתרחש: הקשיבו לתחושותיהם, תנו תשובות ישירות, קצרות ואמיתיות לשאלותיהם הספציפיות. השתמשו במילים או במושגים המובנים להם. חשוב לחזק את התחושה של ילדיכם שהם מסוגלים להתמודד ולתת להם חיזוקים חיוביים.

חשוב לדעת! להתנהגות ולתגובות שלכם בזמן אירוע יש השפעה גדולה מאד על ילדיכם. אם תשדרו תחושת ביטחון זה יגביר את תחושת הביטחון אצל ילדיכם. ברוב המקרים, מספר שבועות לאחר מצב החירור הילדים יחזרו להתנהגותם הטבעית. אם זה לא יקרה, פנו לקבלת עזרה מקצועית.





תגובות אופייניות של ילדים

הגילאים הצעירים (4 עד 8 בערך)

התנהגויות אופייניות: נסיגה להתנהגויות המתאימות לשלבי התפתחות מוקדמים יותר, כגון: הרטבה, פחד מחושך, סיוטים, גילויי תלות והיצמדות להורה, גמגום, איבוד תיאבון, בלבול, פחד להישאר לבד ורצון לישון במיטת ההורים, סירוב ללכת לנך או לבית הספר.

מענה: תנו מידע והסברה בהתאם לגילם, עודדו ביטוי רגשות דרך משחק וציור, תנו תמיכה פיזית ומילולית, תנו תשומת לב מרובה, סדר יום מאורגן, הפחתה מסוימת מדרישות ביצוע, משחקים ושיחות עם הורים וחברים. ניתן לאפשר נסיגה להתנהגות המתאימה לגילאים נמוכים יותר לטווחי זמן קצרים.

גילאי הביניים (9 עד 13 בערך)

התנהגויות אופייניות: הפרעות שינה, חוסר תיאבון, התמרדות, קשיים בתפקודים יומיומיים, כאבים פיזיים, חוסר רצון להיות עם חברים, הפרעות בלימודים, תחרות על תשומת לב, קשיי ריכוז.

מענה: חשוב לעודד השתתפות בפעילויות חברתיות של בני גילו, שיחות עם חברים על המצב, בנייה של סדר היום ופעולות נדרשות, הפחתה מסוימת מדרישות ביצוע. מתן אחריות ותפקידים מוגדרים (אך לא קשים מדי) במסגרת התמודדות המשפחה עם המצב.

גילאי הבגרות (14 עד 18 בערך)

התנהגויות אופייניות: תנודות קיצוניות במצבי הרוח, ניתוק מהקבוצה החברתית, התנגשויות עם דמויות סמכות, כאבי ראש, דיכאון, חוסר ריכוז, אדישות, לקיחת סיכונים, תוקפנות וירידה בהישגים.

מענה: עודדו השתלבות בפעילויות התנדבות קהילתיות, עודדו פעילויות חברתיות ושיחות עם חברים על המצב, הפחתה מסוימת בציפיות, עודדו (אך אל תחייבו) לשוחח על המצב בתוך המשפחה, מתן אחריות ותפקידים במסגרת התמודדות המשפחה עם המצב.

במקרה שבו אתם עדים לתופעות חריגות מאד בהתנהגות ילדכם בעת אירוע או לאחריו, יש לפנות לקבלת סיוע אצל אנשי מקצוע הנמצאים ברשות המקומית.





פרק ה' - התמודדות עם מצב חירום

היערכות אוכלוסייה מבוגרת

קבוצה חשובה שיש להתייחס אליה בהיערכות למצבי החירום היא האוכלוסייה המבוגרת.

פרק זה מוקדש לכם, ציבור הקשישים בישראל, וגם לבני משפחותיכם ולמטפלים בכם.

מרבית הקשישים הינם עצמאיים, אך עדיין ישנם אחרים המוגבלים יותר בפעולותיהם. לכן יש לנהוג על-פי ההמלצות המובאות להלן, בהתאם ליכולותיו ולמגבלותיו של הקשיש.

היערכות קשישים עם מוגבלויות תיעשה על-פי עקרונות היערכות אנשים בעלי צרכים ייחודיים, המופיעים בפרק הבא.

המלצות כלליות:

עליכם להתאים את היערכותכם על-פי הצרכים הייחודיים שלכם:

כדאי להתייעץ מראש עם קרובי משפחה, שכנים או מטפלים בבחירת המרחב המוגן והחדר האטום וכן להבטיח לעצמכם עזרה בהכנתם במצב חירום.

בנוסף לרשימות הציוד המפורטות במדריך זה, חשוב להכניס למרחב המוגן גם תרופות ומרשמי תרופות, זוג משקפיים נוסף, סוללות למכשירי עזר, מסמכים רפואיים, מזון מיוחד, אביזרי הליכה, שיניים תותבות, משקפיים, כלי לעשיית צרכים, לבנים/טיטולים/פדים וכדומה.

יש להכין כרטיס חירום אישי, הכולל: שם ושם משפחה, מספר תעודת זהות, קופת חולים והרופא המטפל, שם המטפל הצמוד, רשימת תרופות ומינון נדרש, סוג הדם, צרכים מיוחדים, רגישויות, דגשים רפואיים, טלפונים של בני משפחה וקרובים.

במצב חירום, על בעל הכרטיס לשאת את הכרטיס בצמוד אליו.

במקרים מסוימים יש להיערך לשהייה ממושכת במרחב המוגן ולהכניס לשם מיטה, כלי מיטה, שמיכות, טלפון סלולארי ואמצעים נוספים שיקלו על שהייה ממושכת. במצב חירום רצוי לפנות חפצים שאתם עלולים להיתקל בהם בדרך למרחב המוגן. לדוגמה: עציצים ואגרסלים העומדים על הרצפה, מנורות, שרפרפים, שטיחים.

חשוב להקפיד על כך שהדרך למרחב המוגן שלכם תהיה מוארת באופן סביר בכל שעות היום והלילה.



פרק ה' - התמודדות עם מצב חירום



היערכות אנשים בעלי צרכים ייחודיים

מידע זה מכוון לאנשים בעלי צרכים ייחודיים ומטרתו לעזור לאנשים עם מוגבלות ולבני משפחתם, למטפלים, לחברים, לשכנים, למכרים ולאנשי מקצוע, להיערך נכון ולפעול על-פי כללי ההתנהגות הנדרשים במקרה של ירי טילים.

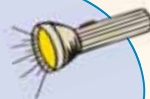
הכנת המרחב המוגן

- ✓ הכינו את המרחב המוגן מראש ואת הדרך אליו באופן שיתאים לצרכים ולמוגבלויות של האדם המוגבל.
- ✓ ודאו כי כל המכשירים והחפצים החיוניים, לשימוש האדם המוגבל ולאנשים האחרים שאיתו - כגון: טלוויזיה, טלפון, פקס, מחשב, טייפ עם קלטות, משקפיים, עדשות מגע, אמצעי תנועה, מקל נחייה, וכדומה, יהיו בהישג יד, והצטיידו בסוללות רזרביות.
- ✓ מומלץ לארגן במרחב המוגן מקום לינה קבוע המותאם לאדם עם מוגבלות..

חשוב ביותר!

בדקו מהו פרק הזמן

הדרוש לאדם עם מוגבלות כדי להגיע למרחב המוגן. אם הוא זקוק ליותר מדקה כדי להגיע למרחב המוגן, אתרו אזור אחר מוגן וקרוב יותר.



שירותי תמיכה נפשית

מוקדים לתמיכה נפשית פועלים בער"ן ובנט"ל. מרפאות לבריאות נפש הפזורות ברחבי הארץ הפועלות 24 שעות ביממה כמרכזי טראומה להתערבות דחופה, תוך שמירה על קשר הדוק עם המוקדים העירוניים. בחדרי המיון בבתי חולים כלליים קיים אתר לטיפול בדחק נפשי, הפועל כל שעות היממה.



פרק ה' - התמודדות עם מצב חירום

לסובלים מבעיות רפואיות

הקפידו להצטייד מראש במסמכים רפואיים החתומים על ידי הרופא המטפל, ובהם מצוינים:

- ✓ מצב בריאותי, רשימת תרופות ומינון נדרש, רשימת בדיקות שגרתיות שעליכם לעבור ומרשם רחבי.
- ✓ הקפידו על רישום תרופות שאסור לכם להשתמש בהן.
- ✓ דאגו למלאי תרופות מספיק.

אם הנכם מוחתקים לבית:

ודאו מראש כי שמכם מופיע ברשימת לשכות הבריאות, הרווחה וקופות החולים. לחילופין, דאגו לאדם שיוכל לצייד אתכם כנדרש.

זכרו!
מרפאות קופות החולים ובתי המרקחת פתוחים בשעת חירום וניתן לקבל בהם טיפול ולהשלים את מלאי התרופות.

לנעזרים בעובדים זרים

נא הסבו את תשומת לבם של העובדים הזרים לפרסומים בשפות שונות באמצעי התקשורת (רדיו רק"ע, ערוץ 33, אתר האינטרנט של פיקוד העורף ושל המשדד לקליטת עלייה).

לאנשים כבדי-שמיעה וחרשים

- ✓ בני 16 ומעלה עם ירידה בשמיעה של לפחות 50 דציבלים, זכאים לזימונית. פרטים ניתן לקבל באח"א.
- ✓ אם הנכם זכאים לזימונית תוכלו לחבר את הזימונית האישית שלכם לערוץ החירום של פיקוד העורף באמצעות מוקד "ביפר": 03-6106666. הודעות יופצו גם ברשת sms שתופעל ע"י ארגון "בקול".
- ✓ **רצוי להבטיח איש קשר ומתרגם שישהה אתכם במרחב המוגן.**
- ✓ ודאו כי המרחב שבחרתם יכול לעמוד בעומס של מספר מכשירים במקביל וכי יש בו נקודות חשמל וטלוויזיה.

המשך בעמוד הבא...

פרק ה' - התמודדות עם מצב חירום



✓ ציידו את המרחב המוגן שבחרתם באביזרי עזר ייחודיים הנדרשים לכם, כגון מכשירי שמיעה, אביזרים לניקוי וסוללות רזרביות, מקלט טלוויזיה עם מערכת הגברה (במידה שיש) וספק למערכת ההגברה, מכשיר פקס עם נייר ודיו רזרביים, מכשיר טלפון נייד לשליחת וקבלת הודעות sms ומטען, זימונית וסוללות, מחשב עם חיבור לאינטרנט (אם רגילים להשתמש בו), מפצל חשמל, כלי כתיבה ופנקס, תג מזהה ובו כתובים מסרים חשובים (למשל: אני קורא שפתיים בלבד) וכן מערכות התראה העומדות לרשותכם (לדוגמא: גלאי לכי תינוק, התראה לצלצול טלפון, פקס, אזעקה, מגבר או תאורה מהבהבת לדפיקה בדלת או צלצול בדלת, לחצן מצוקה, משרוקית או פעמון לקריאה לעזרה).

חשוב ביותר! דאגו לכך שתוכלו להגיב לדפיקות על דלת הבית באמצעות מכשירי הגברה, איתות או שילוט, וסמנו לכוחות הביטחון על דלת הכניסה, שהנכם כבדי שמיעה או חרשים.

לאנשים עם מגבלות ראייה ועיוורים

ארגנו מראש את המרחב המוגן ואת הדרך אליו לנגישות ולנוחות מירבית. פנו את כל החפצים העלולים להפריע לתנועה.

אנשים הנעזרים בכלבי נחיה:

- ✓ הכינו במרחב המוגן שבחרתם את ציודו של הכלב (אוכל, שתייה, בד ועיתונים לניקוי וכן שקיות לאיסוף צואה).
- ✓ הכינו לעיוור כרטיס זיהוי אישי הכולל: שם ושם משפחה, מספר תעודת זהות, קופת חולים והרופא המטפל, שם המטפל הצמוד, רשימת תרופות ומינון, סוג הדם, צרכים מיוחדים, רגישויות, דגשים רפואיים, טלפונים של בני משפחה וקרובים.
- ✓ הכינו לכלב ערכת חירום לשבעה ימים לפחות. רצוי לכלול בה גם צעצוע מועדף רצועת הולכה ומחסום פה, קערה מתקפלת לאוכל ומים ושאר ציוד.
- ✓ צרפו צילום של פנקס חיסונים עדכני של הכלב וכן רישיון בתוקף. אחסנו אותם במיכל חסין אש ומים.
- ✓ דאגו לתג מזהה של הכלב ושל בעליו או לשתל של מיקוד-צ'יפ.
- ✓ שמרו אצלכם תמונה של כלבכם.



פרק ה' - התמודדות עם מצב חירום

לאנשים עם מגבלות תנועה

- ✓ ארגנו מראש את המרחב המוגן ואת הדרך אליו לנגישות ולנוחות מירבית. פנו את כל החפצים העלולים להפריע לתנועה. אם אתם משתמשים בכסא גלגלים או קלנוע ממונע, ודאו שיש לכם סוללות נוספות חמינות.
- ✓ היו מוכנים לאפשרות של נקר בגלגל. הכינו ערכה או מתז לטליאת הנקר ולמילוי אוויר בהתאם לצורך, או לחילופין, הכינו פנימיות רזרביות ומשאבה.
- ✓ הצטיידו בזוג כפפות כבדות לצורך סיבוב גלגלים בדרכים משובשות.
- ✓ ניתן להיעזר באמצעים טכניים, היכולים להקל בהכנה של המרחב המוגן והשהייה בו. פרטים ניתן לקבל במוקדי יד-שרה ומילכ"ת.
- ✓ אחסנו את תיק החירום באריזה שמסוגלת להתחבר לכסא הגלגלים/הליכון/קלנוע וכדומה. רשמו עליו את פרטיכם האישיים. זכרו! ייתכן מצב בו לא ניתן יהיה להשתמש במעלית. היו מוכנים לצורך שייוצר לשאת אתכם ללא כסא גלגלים. דאגו מראש לסיוע ותרגול.

לנפגעי נפש

- ✓ המרפאות ויחידות השיקום בקהילה ערוכות למתן מענים שגרתיים ודחופים עבורכם.
- ✓ היוועצו בכל שאלה עם התומך/המטפל הקבוע, רצוי במסגרת בה אתם מסתייעים או מטופלים בדרך כלל. רצוי גם להתחבר לצ'טים רלוונטיים.
- ✓ אדם הנמצא באזור מרוחק ממקום מגוריו יכול לברר כתובת מרפאה או חדר מיון פסיכיאטרי במוקד ער"ן או באתר האינטרנט של משרד הבריאות: www.health.gov.il/units/mental
- ✓ הצטיידו במלאי תרופות מספיק, במרשם ובמסמכים המפרטים את אופן הטיפול בכך.

פרק ה' - התמודדות עם מצב חירום



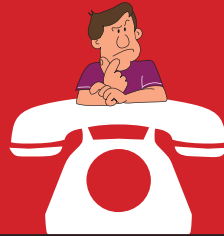
לאנשים עם מגבלה שכלית, התפתחותית ואוטיזם

- ✓ רצוי לתרגל את האדם המוגבל בפעולות הנדרשות לכניסה ולשהייה במרחב מוגן ואת ההתנהגות הנדרשת בעת אירוע חירום.
- ✓ חשוב שהמטפל יכין תוכנית חירום, למקרה של אזעקה ושהייה ממושכת במרחב מוגן, תוך התחשבות במהות המוגבלות וצורכי האדם המוגבל.
- ✓ יש להכין מראש תרופות, עזרים נדרשים וציוד אישי משמעותי.
- ✓ יש להכין לבוש רזרבי, מוצרי היגיינה אישיים וכדומה.
- ✓ חשוב ליצור במרחב המוגן אווירה רגועה ולדאוג לעיסוק מהנה ומרגיע.

"טיפים" והמלצות נוספות

- ✓ בעת ההימצאות במרחב המוגן, מומלץ לשהות בחברת אנשים נוספים, בעיקר בחברת אנשים מוכרים, וליצור סביבה תומכת.
- ✓ רצוי ליידע שכן, קרוב או חבר וכן את גורמי הסיוע ברשויות על שהות האדם עם המוגבלות במקום ולמסור להם מספרי טלפון, כתובת אלקטרונית, sms וכדומה, בהם ניתן להשיגם.
- ✓ מומלץ לפנות לארגון הרלוונטי, למסגרת המקצועית אליה אתם קשורים, או למוקד העירוני ולהבטיח מראש כי יש מי שיסייע לכם במידת הצורך.
- ✓ הצטיידו מראש במספרי טלפון, פקס, כתובות דואר אלקטרוני וקהילות תמיכה באינטרנט של אנשי קשר חיוניים.
- ✓ **לבעלי טלפון נייד** - דאגו כי המכשיר יהיה טעון וכי המטען יימצא בהישג יד בכל עת.

למי אתקשר במצב חירום



המשרד לקליטת עלייה 03-9733333	מוקד עירוני של הרשות המקומית 106/107/108	כיבוי אש 102	מגן דוד אדום 101	משטרת ישראל 100	פיקוד העורף 1207
מידע בשפות שונות.	מידע בנושאי שגרת חיים ואספקת שירותים חיוניים בעיה: א. סופרמרקט ב. דואר ג. בנק ד. ביטוח לאומי ה. אספקת מזון ו. עבודה ופעילות מוסדות חינוך ז. מקלטים ציבוריים	קריאה או מידע על שריפה או אדם שנלכד.	קריאה או מידע על אדם שנפגע חקוק לסיוע רפואי.	כשסכנה נשקפת לחייו, לשלומך או לרכושך.	1) מידע בנושא מדיניות והנחיות התנהגות. 2) מידע בנושא צפירה והתראות. 3) מידע בנושא שגרת חיים בזמן חירום.

מוקד מידע מיוחד עבור ראשי רשויות, משרדי ממשלה וגופי תשתיות ייפתח בפיקוד העורף ויפורסם בזמן אמת.
מידע אודות מוקדים נוספים שייפתחו בזמן חירום תוכל לקבל באמצעי התקשורת השונים ובמוקד המידע הארצי של פיקוד העורף, בטלפון 1207

מצבי חירום יכולים לקרות גם כאשר לא כל בני הבית נמצאים יחדיו.

אמא בעבודה _____ סבא/סבתא _____
 אבא בעבודה _____ סבא/סבתא _____
 אח/אחות _____ שכן או חבר _____
 אח/אחות _____ שכן או חבר _____

הנחיות התנהגות בעת הישמע אזעקה

כאשר נשמעת אזעקה יש לפעול על-פי ההנחיות הבאות:

יש להיכנס תוך דקה אחת לממ"ד, ממ"ק, מקלט או מרחב פנימי מוגן, לסגור דלתות וחלונות.

במבנה



יש להיכנס מייד למבנה קרוב (שמרחקו אינו עולה על דקה). אם אין מבנה בקרבת מקום, או בשטח פתוח, יש לשכב ולהגן על הראש באמצעות הידיים.

מחוץ למבנה



בשטח עירוני - יש לעצור בצד הדרך ולהיכנס למבנה קרוב. בשטח בין-עירוני - יש להמשיך בנסיעה עד לשטח בנוי, לעצור בצד הדרך ולהיכנס למבנה קרוב.

ברכב



תושבים המתגוררים באזור "עוטף עזה" יוסיפו לנהוג על-פי ההנחיות לירי רקטות.

יש להתעדכן בזמן אמת בהנחיות אותן יעביר פיקוד העורף באמצעי התקשורת.

בכל מקרה, יש להיערך לאפשרות של שהייה רצופה וממושכת במרחבים המוגנים.

להיות מוגנים זה להיות מוכנים



לקבלת מידע נוסף ניתן לפנות למרכז המידע הארצי 1207
או להיכנס לאתר האינטרנט של פיקוד העורף: www.oref.org.il