

ניסיון העבר בארץ ובעולם מוכיח שסכנות ומצבי חירום עלולים להתרחש ללא זמן להכנה מוקדמת. אולם אנשים שהתכוננו, ידעו להתמודד עם מצבי החירום, הצליחו לפעול נכון והצילו את עצמם ואת בני משפחתם.

## האתגרים העומדים בפנינו ידועים לכולנו. בכווננו להתמודד עמם!

פיקוד העורף בשיתוף כל ארגוני החירום וההצלה, משרדי הממשלה, הרשויות המקומיות ומאות ארגוני המתנדבים הפועלים בעורף ערוכים לסייע בשעת חירום. עם זאת היערכות מוקדמת שלכם ושל בני ביתכם ופעילות נכונה במצב החירום, התנדבות, סיוע וערבות הדדית, הם המפתח ליכולת עמידה איתנה של כולנו לאורך זמן!

## הכנה מוקדמת, מצילה חיים!

להלן כמה פעולות פשוטות שעליכם לבצע כבר היום:

1. לדעת כמה זמן ניתן לכם לכניסה למרחב המוגן בעת הישמע האזעקה, באזור שבו אתם שוהים.
2. לבחור את המרחב המוגן לפי פרק הזמן שעומד לרשותכם.
3. להכין את המרחב המוגן.
4. להכיר את הנחיות ההתגוננות במצבי החירום השונים.
5. להכין תוכנית חירום משפחתית.
6. להעריך לטיפול בקשישים ובאנשים עם צרכים מיוחדים.

את המרחב המוגן נבחר לפי פרק הזמן העומד לרשותנו מרגע הישמע האזעקה, לפי סדר עדיפות זה:

- ממ"ד (מרחב מוגן דירתי) או ממ"ק (מרחב מוגן קומתי) הם הבחירה המועדפת
- מקלט בבניין משותף בתנאי שהמקלט פנימי ובתנאי שאפשר להגיע אליו דרך חדר מדרגות פנימי ללא מגבלת זמן, כי מעטפתחדר המדרגות מגנה עלינו
- מקלט ציבורי בתנאי שניתן להגיע אליו בפרק הזמן הנדרש מרגע הישמע האזעקה, על פי מפת אזורי ההתגוננות וזמני ההתרעה

למי שאין ברשותו ממ"ד, ממ"ק או מקלט זמין:

- דיירי הקומה העליונה במבנה ללא ממ"ד, ממ"ק או מקלט פנימי ירדו קומה אחת וישוהו בחדר המדרגות
- דיירי יתר הקומות - יש לבחור חדר פנימי מוגן שבו מינימום קירות חיצוניים, חלונות ופתחים

אין לבחור במטבח, בשירותים או במקלחת מחשש להתנפצות חרסיות, קרמיקות, מראות או זכוכיות כתוצאה מהדף אוויר



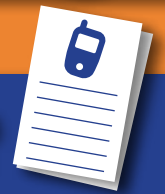
אחרי שבחרנו את המרחב המוגן לפי פרק הזמן העומד לרשותנו, עלינו להכניס אליו את הציוד על פי הרשימה המצורפת:



מים בבקבוקים סגורים יש להכין ארבעה ליטרים בעבור כל אדם ליממה



טלפון סלולרי מטען וסוללה נוספת



רשימת טלפונים של ארגוני החירום, של בני המשפחה והשכנים  
דברים שינעימו את הזמן ויקלו את השהייה כגון: משחקים, עיתונים, ספרים

ערכת עזרה ראשונה



ציוד איטום יריעות ניילון מסוג פוליאטילן בעובי 100 מיקרון לפחות וסרט הדבקה רחב ושקוף בעובי 30 מיקרון לפחות וברוחב 50 מ"מ שיספיקו לאיטום פתחי החדר

העתקי מסמכים חשובים מסמכים רפואיים, מסמכי זיהוי, מרשמי תרופות בשימוש קבוע, מסמכים אישיים ומסמכים פיננסיים (מומלץ להחזיקם גם במקום אחר מחוץ לבית לגיבוי)



אמצעי תקשורת שיעזרו לנו להשאר מעודכנים (מחשב, טלוויזיה, רדיו)



תאורת חירום או פנס וסוללות



מזון באריזות סגורות, כגון שימורים או חטיפים



מטפה לכיבוי אש



תיק ציוד אישי למקרה של פינוי נדרש בשעת ארוע, כל ציוד שיהיה חיוני במקרה של פינוי מהבית לכמה ימים (למשל, תרופות, כסף מזומן, אוהל, גפרורים, נרות, סכין רב-שימושי, ציוד מיוחד לתינוקות, ציוד לאנשים עם צרכים מיוחדים וכו')

בידי פיקוד העורף מערכות התרעה חדישות, באמצעותן בזמן חירום, יינתן זמן התרעה שונה לכל איזור בארץ (כמפורט במפה). "זמן ההתרעה" הוא הזמן שיש ברשותנו להיכנס למיגון מרגע שיגור הטיל ועד לנפילתו. האזעקה תופעל באמצעות מערכת הצופרים רק באיזור שקיימת בו סכנה של נפילת טילים או רקטות. ההתרעה והנחיות פיקוד העורף ייסמרו גם באמצעות הרדיו והטלוויזיה. במפת איזורי ההתגוננות ניתן לראות מהו זמן ההתרעה שניתן לתושבי האזורים השונים בארץ.



### מפת איזורי התגוננות ארצית

#### כניסה מיידית למיגון

30 שניות

דקה

דקה וחצי

2 דקות

3 דקות

#### מפת איזורי התגוננות

#### ישובי עוטף עזה

15 שניות

30 שניות

45 שניות

60 שניות

את רשימת הישובים המפורטת בכל איזור ניתן לקבל במרכז המידע של פיקוד העורף:

[www.oref.org.il](http://www.oref.org.il)

1207 📞

בהישמע אזעקה או קול נפץ, יש להיכנס למרחב המוגן, לפי פרק הזמן העומד לרשותנו.

אלה הנחיות ההתגוננות בהישמע אזעקה:

- מי ששוהה במבנה: יש להיכנס למרחב המוגן שנבחר מראש ובתוך פרק הזמן העומד לרשותו, ולסגור דלתות וחלונות.
- מי ששוהה בחוץ: יש להיכנס למבנה קרוב בתוך פרק הזמן העומד לרשותו. אם אין מבנה בקרבת מקום, יש לשכב על הקרקע ולהגן על הראש באמצעות הידיים.
- מי שנמצא ברכב: יש לעצור בצד הדרך לצאת מהרכב ולהיכנס למבנה או למחסה קרוב אם לא ניתן להגיע למבנה או למחסה בתוך פרק הזמן העומד לרשותו, יש לצאת מהרכב, לשכב על הקרקע ולהגן על הראש באמצעות הידיים אם לא מתאפשר לצאת מהרכב יש לעצור בצד הדרך ולהמתין 10 דקות.
- יש להאזין להנחיות באמצעי התקשורת.
- יש להמתין 10 דקות ורק אז ניתן לצאת מהמיגון, אלא אם ניתנה הנחייה אחרת של פיקוד העורף באמצעי התקשורת.



שימו לב:

חשוב להתרחק מחפצים לא מזוהים, רקטה או טיל המונחים על הארץ, במקרה כזה יש להרחיק סקרנים ולהתקשר למשטרה.

במקרה של איום בלתי קונבנציונלי יעדכן פיקוד העורף את הציבור בהנחיות מתאימות לאיטום חדר ובהנחיות לאופן השימוש בערכות המגן.

במקרה זה בהישמע אזעקה או קול נפץ יש לפעול על פי ההנחיות האלה:

- מי ששוהה במבנה: יש להיכנס מייד לחדר אטום, להשלים את אטימת החדר ולחבוש את ערכת המגן.
- מי ששוהה בחוץ: יש להיכנס מייד למבנה קרוב ולחבוש את ערכת המגן אם אין מבנה בקרבת מקום או נמצאים בשטח פתוח, יש לחבוש את ערכת המגן, לשכב על הקרקע ולהגן על הראש באמצעות הידיים.
- מי שנמצא ברכב: יש לעצור בצד הדרך ולדומם מנוע יש לסגור חלונות, דלתות ופתחי אוורור ולחבוש את ערכת המגן.
- אפשר לצאת מהחדר האטום רק לאחר הוראה מפורשת של פיקוד העורף באמצעי התקשורת.

## התמודדות טובה עם מצבי חירום מותנית בהכנה ובהיערכות מוקדמת

ההכנה במסגרת המשפחה חשובה מאוד ומומלץ שרוב העשייה תתבצע במסגרת זו. הצעד הראשון הוא הכנת תוכנית חירום משפחתית. הכנת תוכנית חירום משפחתית מתחילה מבירור סכנות אפשריות וזיהוי אזורי סכנה בבית, בבית הספר ובמקומות העבודה ומסתיימת בתוכנית פעולה הכוללת: חלוקת תפקידים משפחתית, רכישת ציוד חיוני ושיחה משפחתית.

### בניית תוכנית חירום משפחתית מביאה לתוצאות חיוביות:

- הגברת התחושה שאנו מסוגלים להתמודד ולשלוט במצב החירום.
- הכרת האיום והבנת המשמעויות שלו בעבורנו.
- חלוקת תפקידים משפרת את התפקוד המשפחתי בעת חירום.
- קבלת החלטות בזמן אמת יעילה יותר, כשנערכים מראש.
- הקטנת ההכחשה עם התקרבותו של מצב מאיים.



תוכנית חירום משפחתית יכולה להפוך את כל בני הבית, לרבות הילדים, לגורם פעיל בהיערכות המשפחה לקראת מצב החירום. ככל שניתן לבני המשפחה תפקידים ברורים ונתורגל אותם, כך יתפקדו ויתמודדו טוב יותר עם מצב החירום. חשוב לשוחח עם השכנים על מצבים אלו ולקבוע דרכי פעולה, לשתף פעולה ולסייע זה לזה.

## אופן הכנת תוכנית החירום המשפחתית

1. חשוב שכל בני המשפחה, כולל הילדים, יכירו את הנחיות ההתגוננות במצבי החירום השונים וידעו כיצד לנהוג ולאן להיכנס או לצאת גם כשהם לא בבית או כשהם לבדם. שוחחו עם בני המשפחה על ההיערכות לאיומים השונים.
2. בררו מהו זמן ההתרעה העומד לרשותכם לפי מפת אזורי ההתגוננות.
3. בחרו את המרחב המוגן שתיכנסו אליו בעת אזעקה בשיתוף הילדים ובני המשפחה והסבירו את ההיגיון שבבחירה (מדוע זה המרחב המוגן ביותר בבית ומדוע חשוב להיכנס אליו בשעת חירום).
4. אם המרחב המוגן הוא מקלט משותף או ממ"ד, שתפו בהכנות גם את השכנים.
5. הגדירו חלוקת תפקידים בין בני המשפחה ותכננו היערכות על פי המאפיינים והצרכים הייחודיים של משפחתכם.
6. הצטיידו בפריטים שסייעו לכם להתמודד טוב יותר.
7. הכינו רשימת טלפונים של משטרת ישראל, מגן דוד אדום, כיבוי אש, פיקוד העורף. כתבו את מספרי הטלפון הניידים ומספרי הטלפון במקום העבודה שלכם, כך ידעו ילדיכם ושאר בני המשפחה אל מי לפנות בעת הצורך.
8. שוחחו עם בני המשפחה על היערכות למצבי החירום. הורה ינהל את השיחה. חשוב מאוד לשלב את הילדים בשיחה המשפחתית.

### מומלץ להיערך לשיחה מראש:

- חישוב מהם הנושאים שתשוחחו עליהם.
- פנו זמן מתאים לשיחה וקיבעו מקום נוח לכולם.
- דברו על מצבי החירום השונים ועל דרכי ההתגוננות.
- ציינו שבמהלך מלחמת לבנון השנייה והעימות ביישובי עוטף עזה ניצלו חייהם של אזרחים הודות לציוות להנחיות.
- אפשרו לילדיכם לדבר על תחושותיהם.
- הראו לילדיכם את סרטי הדרכה לילדים המופיעים באתר האינטרנט של פיקוד העורף בכתובת: [www.oref.org.il](http://www.oref.org.il)

מידע זה מכוון לאנשים בעלי צרכים מיוחדים ומטרתו לעזור לאנשים בעלי מוגבלות ולבני משפחותיהם - למטפלים, לחברים, לשכנים, למכרים ולאנשי מקצוע - להיערך נכון ולפעול על פי כללי ההתנהגות הנדרשים במצבי חירום שונים.

### הכנת המרחב המוגן

הכינו את המרחב המוגן מראש ואת הדרך אליו באופן שיתאים לצרכיו ויכולותיו של האדם בעל המוגבלות. ודאו שכל המכשירים והחפצים החיוניים לשימוש האדם המוגבל ולאנשים האחרים שאיתו (כגון: טלוויזיה, טלפון, פקס, מחשב, טייפ וקלטות, משקפיים, עדשות מגע, אמצעי תנועה, תרופות, מקל נחיה וכדומה) יהיו בהישג יד והצטיידו בסוללות נוספות. מומלץ לארגן במרחב המוגן מקום לינה קבוע המותאם לאדם בעל המוגבלות.

### חשוב ביותר!

בדקו מהו פרק הזמן הדרוש לאדם בעל המוגבלות כדי להגיע למרחב המוגן. אם הוא זקוק ליותר מפרק הזמן העומד לרשותו באזור שהוא שוהה בו כדי להגיע למרחב המוגן, אתרו מרחב מוגן אחר קרוב יותר.



### לסובלים מבעיות רפואיות

הקפידו להצטייד מראש במסמכים רפואיים חתומים בידי הרופא המטפל שמצוין בהם: מצב בריאותי, רשימת תרופות ומינון נדרש, רשימת בדיקות שגרתיות שעליכם לעבור ומרשם נוסף.

הקפידו על רישום תרופות שאסור לכם להשתמש בהן. ודאו שיש ברשותכם מלאי תרופות מספיק לכל תקופת החירום. אם אתם מרותקים לבית ודאו מראש כי שמכם מופיע ברשימת לשכות הבריאות, בלשכות הרווחה ובקופות החולים.

### אנשים בעלי מוגבלות שמיעה

- כבדי שמיעה זכאים לזימונית מיוחדת (ביפר) לקבלת התרעה והנחיות בחירום.
- זכאים לזימונית מיוחדת - בני 12 ומעלה שיש להם ירידה בשמיעה של לפחות 50 דציבלים. פרטים במשרד הרווחה.
- רצוי שיהיה איש קשר ומתרגם שישהה אתכם במרחב המוגן.
- ציידו את המרחב המוגן שבחרתם באביזרי עזר ייחודיים הנדרשים לכם, כגון: מכשירי שמיעה, אביזרים לניקוי וסוללות נוספות, מקלט טלוויזיה עם מערכת הגברה (אם יש) וספק למערכת ההגברה, מכשיר פקס, נייר ודיו נוספים, מכשיר טלפון נייד לשליחה ולקבלה של מסרונים (הודעות sms) ומטען, זימונית וסוללות, מחשב בעל חיבור לאינטרנט (אם רגילים להשתמש בו), מפצל חשמל, כלי כתיבה ופנקס, תג מזהה שכתובים בו מסרים חשובים (למשל: "אני קורא שפתיים בלבד") וכן מערכות התרעה העומדות לרשותכם (לדוגמה: גלאי של ככי תינוק, התרעה לצלצול טלפון, פקס, אזעקה, מגבר או תאורה מהבהבת לדפיקה או צלצול בדלת, לחצן מצוקה, משרוקית או פעמון לקריאה לעזרה).

### אנשים בעלי מוגבלות ראייה ועיוורים

יש לארגן מראש את המרחב המוגן ואת הדרך אליו לנגישות ולנוחות מרבית. יש לפנות את כל החפצים העלולים להפריע לתנועה.

### אנשים הנעזרים בכלבי נחייה:

- כל עיוור נדרש שיהיה ברשותו כרטיס זיהוי אישי הכולל: שם ושם משפחה, מספר תעודת זהות, קופת חולים והרופא המטפל, שם המטפל הצמוד, רשימת תרופות בשימוש, סוג הדם, צרכים מיוחדים, רגישויות, דגשים רפואיים, מספרי טלפון של בני משפחה וקרובים.
- יש להכין במרחב המוגן שנבחר את הציוד לכלב. יש להכין לכלב ערכת חירום לשבעה ימים לפחות. רצוי לכלול בה גם צעצוע מועדף, רצועת הולכה ומחסום פה, קערה מתקפלת לאוכל ולמים ושאר ציוד. צרפו צילום פנקס חיסונים עדכני של הכלב וכן רישיון בתוקף. יש לשמור תמונה של הכלב.

### אנשים בעלי מוגבלות תנועה

- ארגנו מראש את המרחב המוגן ואת הדרך אליו. לנגישות ולנוחות מרביות פנו את כל החפצים העלולים להפריע לתנועה, אם אתם משתמשים בכיסא גלגלים או בקלנוע ממונע, ודאו שיש לכם סוללות נוספות וזמינות.
- היו מוכנים לאפשרות של נקר בגלגל. הכינו ערכה לתיקון הנקר ולמילוי אוויר לפי הצורך, או לחלופין הכינו פנימיות נוספות ומשאבה.
- הצטיידו בזוג כפפות כבדות לצורך סיבוב גלגלים בדרכים משובשות.
- אחסנו את תיק החירום באריזה שמסוגלת להתחבר לכיסא הגלגלים, להליכון או לקלנוע וכדומה.



חשוב ליצור במרחב המוגן אווירה רגועה

### אנשים בעלי מוגבלות נפשית

- המרפאות ויחידות השיקום בקהילה ערוכות למתן מענה שגרת'י ודחוף בעבורכם.
- היוועצו בכל שאלה בתומך או במטפל הקבוע.
- הצטיידו במלאי תרופות מספיק לכל תקופת החירום, במרשם ובמסמכים המפרטים את אופן הטיפול בכם.

### אנשים בעלי מגבלה שכלית, התפתחותית ואוטיזם

- רצוי לתרגל את האדם המוגבל בפעולות הנדרשות לכניסה ולשהייה במרחב מוגן ואת ההתנהגות הנדרשת בעת חירום.
- חשוב שהמטפל יכין תוכנית חירום למקרה של שהייה ממושכת במרחב המוגן תוך התחשבות במהות המוגבלות ובצורכי האדם המוגבל.
- יש להכין מראש תרופות, עזרים נדרשים וציוד אישי.
- יש להכין לבוש חלופי, מצרי היגיינה אישיים וכדומה.
- חשוב ליצור במרחב המוגן אווירה רגועה ולדאוג לעיסוק מהנה ומרגיע.
- **המלצות נוספות:**
- מומלץ לפנות לארגון הרלוונטי, למסגרת המקצועית שאתם קשורים אליה או למוקד העירוני ולהבטיח מראש שיהיה מי שיסייע לכם בעת הצורך
- הצטיידו מראש במספרי טלפון ופקס, בכתובות דואר אלקטרוני ובקהילות.

הקשישים זקוקים לסיוע תוך התחשבות במאפייני האיום ובצרכים הייחודיים שלהם. הם בעלי ניסיון ויכולים לסייע לעצמם ולשוהים בסביבתם. יש קשישים עצמאיים המסוגלים לבצע יותר פעולות, ולעומתם אחרים המוגבלים בפעולותיהם ובהבנתם את המצב לכן יש לנהוג על-פי העקרונות המובאים להלן בהתחשב ביכולותיו ובמגבלותיו של הקשיש.



### עקרונות כלליים לסיוע לקשיש:

- ביצוע פעולות על ידי הקשיש בעצמו חשוב לתחושת השליטה שלו במצב. יש להסביר לקשיש את הפעולות שעליו לעשות כדי שייבצע את הדברים בעצמו (במידת האפשר) וכן להיעזר בו לסיוע לקשישים בעלי מסוגלות נמוכה יותר.
- מומלץ להשתמש בדוגמאות המוכרות לקשיש ולהתמקד בדרכי פעולה ברורות ופשוטות.
- יש להיערך לפי צרכיו הייחודיים של הקשיש כגון: תרופות, זוג משקפיים נוסף, סוללות למכשירי עזר וכדומה.
- כחלק מתוכנית החירום המשפחתית יש לשלב בסדר הפעולות שאתם מבצעים גם את המענה לצורכי הקשיש (למשל, להתקשר ולעדכן אותו במצב, לוודא ביצוע פעולות התגוננות, לדרוש בשלום וכן הלאה).
- יש להכין כרטיס חירום אישי לכל קשיש, והוא יענוד אותו בעת חירום. הכרטיס כולל: שם ושם משפחה, מספר תעודת זהות, קופת חולים והרופא המטפל, שם המטפל הצמוד רשימת תרופות בשימוש, סוג הדם, צרכים מיוחדים, רגישויות, דגשים רפואיים, טלפונים של בני משפחה וקרובים.
- יש להדריך את הקשיש כיצד לפעול ולהתגונן במקרה של אזעקה ושהייה ממושכת במרחב המוגן.



במקרה של ירי טילים לעבר מדינת ישראל נאלץ להכנס לתוך מרחב מוגן על מנת להתגונן מפני הדף ורסיסים.  
בזמן שההורים עסוקים בארגונים וסידורים, גם אתם יכולים לעזור.

### חלוקת תפקידים

לכל משפחה יש צרכים מיוחדים ודברים המאפיינים רק אותה, עזרו לאמא ואבא ורשמו, מה תפקידו של כל אחד מבני המשפחה בשעת חירום.



#### תפקידים בשעת חירום

#### בן משפחה

אמא  
אבא  
אח  
אחות  
אני

_____
_____
_____
_____
_____



### לא לשכוח!

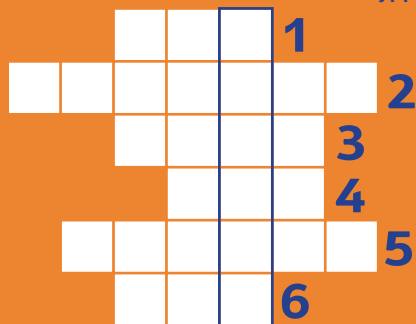
יש דברים שחייבים להיות בכל מרחב מוגן (עמ 4-5).  
מה עוד הייתם רוצים שיהיה אתכם בשעת חירום?

#### הרשימה שלי

_____
_____
_____
_____
_____
_____

### לא להלחץ, רק לפתור תשבץ!

1. שותים אותם כשחשים צמא
2. משדרים בה חדשות
3. שולחים אותו בדואר
4. הוא מאיר בחשכה
5. החומר ממנו עשויה שקית
6. ראשי תיבות של - מרחב מוגן דירתי  
נסו לפתור את התשבץ.



### הצלחתם?

עכשיו גם אתם מוכנים!

# להיות מוכנים... ליתר ביטחון



## טלפונים חיוניים

אירוע חירום עלול להתרחש גם כשלא כל בני הבית נמצאים יחדיו. יש להשלים את הטבלה המצורפת ולשמור אותה במקום בולט הידוע לכל בני המשפחה.



### פיקוד העורף

מדריך היערכות למצבי חירום

אתר אינטרנט	טלפון	גורם
<a href="http://www.oref.org.il">www.oref.org.il</a>	1207	פיקוד העורף
<a href="http://www.police.gov.il">www.police.gov.il</a>	100	משטרת ישראל
<a href="http://www.mdais.org">www.mdais.org</a>	101	מגן דוד-אדום
<a href="http://www.102.co.il">www.102.co.il</a>	102	כיבוי אש
<a href="http://www.israel-electric.co.il">www.israel-electric.co.il</a>	103	חברת החשמל
<a href="http://www.sviva.gov.il">www.sviva.gov.il</a>	08-9253321	מוקד הגנת הסביבה
	108/107/106	מוקד הרשות המקומית
		אבא בעבודה
		אמא בעבודה
		אח
		אחות
		סבא
		סבתא
		שכן/חבר



## איתכם בשגרה ובמצבי חירום פיקוד העורף

ניתן לקבל מידע בכל עת  
במרכז המידע של פיקוד העורף:

[www.oref.org.il](http://www.oref.org.il)

1207

חפשו אותנו  
בפייסבוק

