מדריך היערכות למצבי חירום

לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים ולקשישים



פיקוד העורף


העורך
לוקח
פיקוד

תוכן עניינים

מדוע חשוב להיערך למצבי חירום?	4
בחרו מרחב מוגן על-פי זמני התרעה	5
מפת אזורי התגוננות	6
הנחיות להתנהגות בזמן אזעקה	8
הכינו את המרחב המוגן	9
הכינו את המשפחה	10
תכנית החירום תלווה אתכם בשגרה ובחירום	11
הכנת תוכנית חירום משפחתית	12
ילדים שואלים על מצבי חירום	13
חלוקת תפקידים בין בני המשפחה	14
שומרים על קשר	15
ומה עושים במקרה של ירי טילים כימיים ואירוע חומרים מסוכנים?	17
התנהגות נכונה בעת רעידת אדמה	18
הנחיות לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים	20
היערכות קשישים בחירום	25
דגשים בהכנת המרחב המוגן לבעלי צרכים מיוחדים	26

מדוע חשוב להיערך למצבי חירום?

ניסיון העבר בארץ ובעולם מוכיח שסכנות ומצבי חירום עלולים להתרחש ללא התראה מוקדמת. ואולם מי שהתכונן מבעוד מועד, הצליח לפעול נכון והציל את עצמו ואת בני משפחתו.

האתגרים העומדים בפנינו ידועים לכולנו, ויש בכוחנו 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 הן המפתח ליכולת עמידה איתנה של כולנו לאורך זמן!



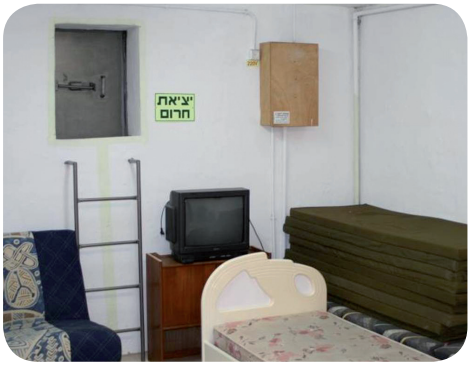
בחרו מרחב מוגן על-פי זמני התרעה

כיצד נבחר חדר מוגן?

חשוב לקבוע חדר זה בבית או בכל מקום שבו נשהה לפי סדר העדיפות המפורט להלן:

1. ממ"ד - מרחב מוגן דירתי או ממ"ק - מרחב מוגן קומתי.
2. באין ממ"ד או ממ"ק במבנה שבו אתם שוהים, יש לבחור חדר פנימי שבו מספר הקירות החיצוניים, החלונות והפתחים מינימלי. אם אין חדר כזה, אפשר לקבוע את חדר המדרגות כחדר מוגן.
3. דיירי הקומה העליונה המתגוררים בבניין **מעל** 3 קומות בבניין ללא ממ"ד, ממ"ק או מקלט פנימי ירדו 2 קומות.

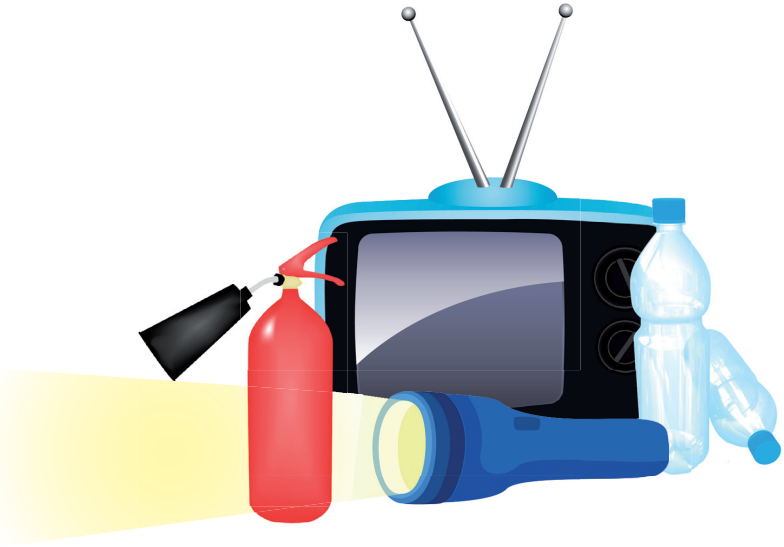
   דיירי הקומה העליונה המתגוררים בבניין **בן** 3 קומות במבנה ללא ממ"ד, ממ"ק או מקלט פנימי, ירדו קומה אחת.
4. מקלט - בתנאי שאפשר להגיע אליו בפרק הזמן העומד לרשותנו מרגע הישמע האזעקה.

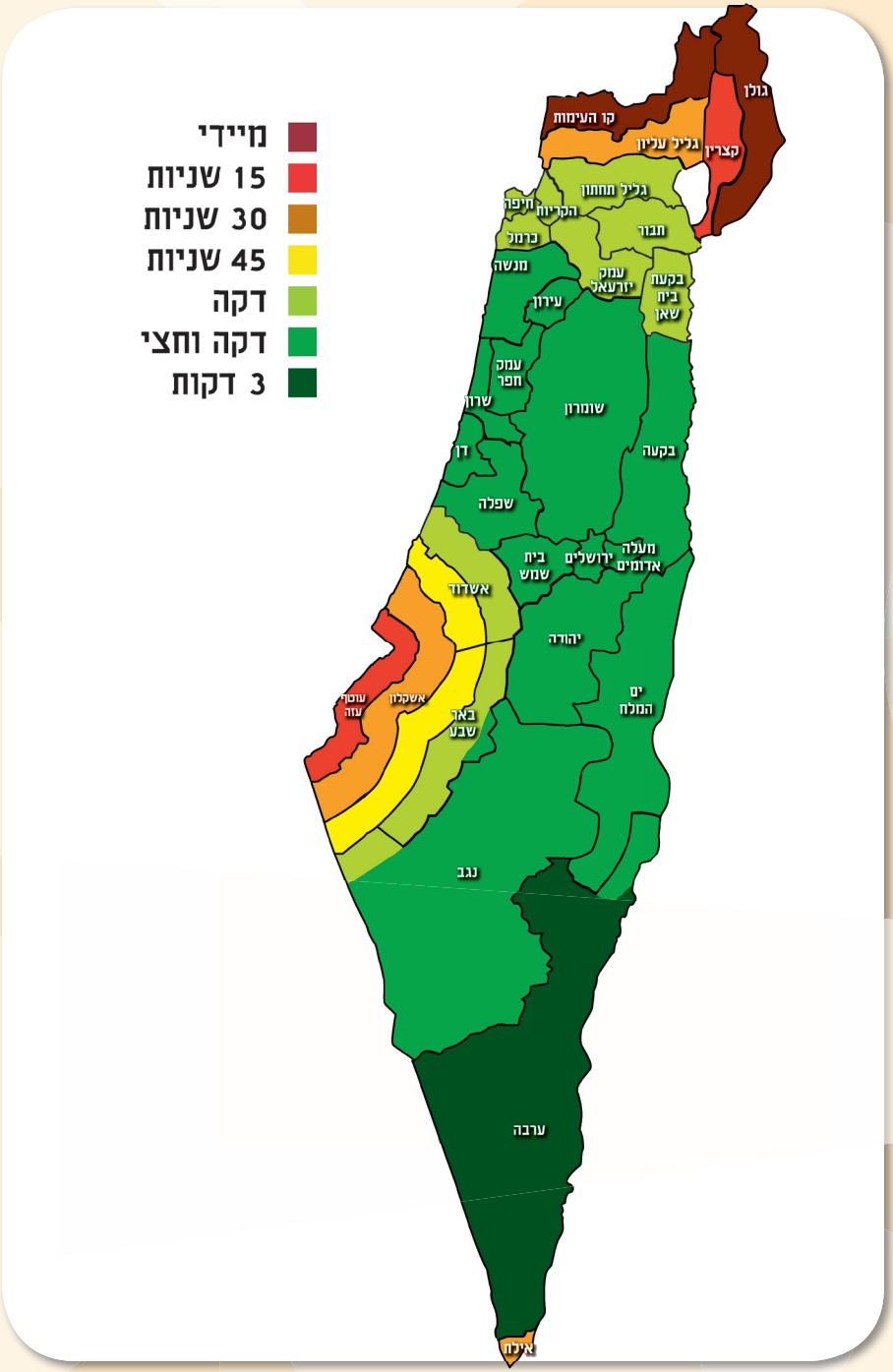


מפת אזורי התגוננות

בידי פיקוד העורף יש מערכות התרעה חדישות, ובאמצעותן יינתן בזמן חירום זמן התרעה שונה לכל אזור בארץ (כמפורט במפה). "זמן ההתרעה" הוא הזמן שעמוד לרשותנו כדי להיכנס למיגון מרגע שיגור הטיל ועד נפילתו. האזעקה תופעל באמצעות מערכת הצופרים רק באזור שקיימת בו סכנה של נפילת טילים או רקטות.

ההתרעה והנחיות פיקוד העורף יימסרו גם באמצעות הרדיו והטלוויזיה. במפת אזורי ההתגוננות אפשר לראות מהו זמן ההתרעה שניתן לתושבי האזורים השונים בארץ.




מיידי
15 שניות
30 שניות
45 שניות
דקה
דקה וחצי
3 דקות
גולן
קו העימות
גליל עליון
קצרין
גליל מזרחי
חיפה
הקריות
מבוא העמקים
כרמל
מנשה
עמק יזרעאל
בקעת בית שאן
עירון
עמק חפר
שרון
שומרון
בקעה
שפלה
מעלה אדומים
ירושלים
בית שמש
אשדוד
יהודה
ים המלח
עוטף עזה
אשקלון
באר שבע
נגב
ערבה
אילות

הנחיות להתנהגות בזמן אזעקה

בעת הישמע אזעקה וקול נפץ, יש להיכנס למרחב המוגן על פי זמן ההתרעה העומד לרשותכם על פי ההנחיות האלו:

1. השוהים במבנה ייכנסו מיד לממ"ד וייסגרו את חלון הפלדה. אם אין ממ"ד במבנה, יש להיכנס לחדר המוגן שנבחר. באין חדר כזה יש לצאת לחדר מדרגות. בחדר המוגן יש לשבת על הרצפה, מתחת לקו החלון, להיצמד לקיר פנימי ולא לשבת מול חלון.
2. השוהים בחוץ בשטח בנוי ייכנסו למבנה או למחסה קרוב. בשטח פתוח יש לשכב ולהגן על הראש באמצעות הידיים.
3. הנוסעים ברכב יעצרו בצד הדרך, ייצאו מהרכב וייכנסו למבנה או למחסה קרוב. אם אי-אפשר להגיע למבנה או למחסה תוך פרק הזמן העומד לרשותכם, יש לצאת מהרכב, לשכב על הקרקע ולהגן על הראש באמצעות הידיים.
4. לאחר עשר דקות אפשר לצאת מהחדר המוגן, אם לא ניתנה הנחיה אחרת.
5. חשוב להתרחק מחפצים לא-מזוהים או מרקטה המונחת על הארץ. במקרה כזה יש להרחיק סקרנים ולהודיע למשטרה.



הכינו את המרחב המוגן

מהו הציוד המומלץ למרחב המוגן?

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

1. ערכת מגן.
2. אמצעי תקשורת שיעזרו לנו להישאר מעודכנים (מחשב, טלוויזיה, רדיו עם סוללות).
3. תאורת חירום או פנס וסוללות.
4. מזון באריזות סגורות, כגון שימורים או חטיפים.
5. מים בבקבוקים סגורים. יש להכין שלושה ליטרים ליממה בעבור כל אדם.
6. טלפון סלולרי, מטען וסוללה נוספת.
7. העתקי מסמכים חשובים (מסמכים רפואיים, מסמכים אישיים ופיננסיים).
8. מטף לכיבוי אש.
9. רשימת טלפונים של ארגוני חירום, משפחה ושכנים.
10. חפצים שינעימו את הזמן ויקלו על השהייה: משחקים, עיתונים ועוד.
11. ערכת עזרה ראשונה.
12. תיק ציוד אישי - כל ציוד חיוני במקרה של פינוי מהבית לכמה ימים בשעת אירוע (למשל תרופות, כסף מזומן, אוהל, גפרורים, נרות, סכין רב-שימושי, סט בגדים נוסף, ציוד מיוחד לתינוקות, ציוד לאנשים עם צרכים מיוחדים ועוד..)

הכינו את המשפחה

שגרת חיינו מופרת לעתים על ידי התרחשותם של מצבי חירום.

מצבי החירום מתרחשים בדרך כלל בפתאומיות, ללא כל הודעה מוקדמת, ודורשים מאתנו לפעול במהירות כדי להציל את חיינו. בשעת מבחן בני אדם נוטים לפעול על-פי שכלם ועל-פי ניסיונם. אין טעם להתחיל לחפש תשובות חדשות לסכנה מוחשית בעת התרחשותה. באותו רגע מגיבים אוטומטית, כמעט אינסטנקטיבית. לכן ברור שהזמן לחשיבה, ללימוד, להכשרה ולהתכוננות הוא דווקא בעת רגיעה.

ישנם מצבי חירום ממוקדים המשפיעים על אדם בודד או על קבוצה של אנשים, כמו תאונות דרכים או שריפה, וישנם מצבי חירום כלליים המשפיעים על אוכלוסייה רחבה, כגון: רעידת אדמה או מלחמה הכוללת איום על העורף.

איננו יכולים למנוע את התרחשותם של מצבי החירום, אך אנו יכולים לצמצם את השפעתם עלינו ועל יקירינו. מניסיון שנצבר בעולם הוכח כי אנשים שהכירו את מצב החירום ואת מאפייניו והתכוננו מראש, הצליחו על פי רוב להציל את עצמם ואת האנשים ששהו בקרבתם.

בעת התרחשותו של אירוע חירום המשפיע על אוכלוסייה רחבה כוחות הביטחון וההצלה לא יוכלו להגיע במהירות כדי לספק את צרכינו. לכן אנו נדרשים להתכונן ולהיערך להתמודדות בכוחות עצמנו עם האירוע ועם השלכותיו.

היערכות היא חלק מהחיים. משפחות נערכות באופן שוטף וקבוע למצבים שונים: נסיעה לחו"ל, לידה, מילואים. מתבקש לנהוג כך גם בנוגע להיערכות לקראת מצבי חירום.

במצבי חירום המשפחה צריכה לפעול כיחידה אחת. משפחות יכולות להתמודד עם מצבים כאלה ביעילות על ידי הכנה מוקדמת תוך גילוי שיתוף פעולה ועבודת צוות.



המשפחה נדרשת להגיע לדרגה גבוהה של אחריות הדדית ותיאום; כל אחד מבני המשפחה הוא תומך ונתמך בעת ובעונה אחת, וכך הוא מעניק הרגשת ביטחון וכוח לשאר בני המשפחה.

תכנית חירום משפחתית מתייחסת לארבע סוגי תקופות - שגרה, כוננות, חירום וחזרה לשגרה.

העורף לוקח פיקוד

תכנית החירום תלווה אתכם בשגרה ובחירום

בזמן שגרה

מונים ארבעה צעדים בבניית תכנית חירום משפחתית:

צעד 1 - זהו אילו מצבי חירום עלולים לפקוד אתכם.

אתרו את מצבי החירום העלולים לפקוד את סביבתכם ואספו מידע בהתאם.

צעד 2 - ערכו דיון עם משפחתכם ותכננו תכנית חירום משפחתית.

קיימו סדרת דיונים משפחתיים ותכננו את הפעולות השונות לקראת שעת חירום.

צעד 3 - הפכו את התכנון למעשים:

א. בצעו את הפעולות שעליהן החלטתם בסעיף קודם. (רכשו ציוד חסר, הכינו את המרחב המוגן וכדומה).

ב. רכשו כלים להתמודדות רגשית עם מצבי לחץ וחירום. (הכירו את הכלים ואת הטכניקות שעשויים לסייע לכם במצב של לחץ רגשי).

צעד 4 - תרגלו את תכנית החירום המשפחתית ודאגו לעדכן אותה.

קיימו שיחות משפחה מעת לעת. ("נצלו הזדמנויות", אם שמעתם על התרחשות של אירוע חירום מחוץ לאזור מגורכם, אך אפיינתם אותו כאיום רלוונטי גם עבורכם. נהלו שיחה קצרה בסגנון "מה אנחנו היינו עושים, לו זה היה קורה כאן"). חזרו על תרגולי המשפחה ובצעו בדיקות ציוד תקופתיות.



הכנת תוכנית חירום משפחתית

המשפחה הינה מקור התמיכה המשמעותי ביותר עבור ההורים והילדים גם יחד ולכן חשוב כי כל בני משפחתך יהיו מעורבים בהכנה ועל ידי כך ירכשו כלים להתמודדות טובה יותר במצבים השונים.

1. חשוב כי כל בני המשפחה, כולל הילדים, יכירו את הנחיות ההתנהגות בעת אזעקה, ידעו מה לעשות ולאן להיכנס גם כשהם אינם בבית או כשהם לבדם.
2. בחרו את החדר המוגן, אליו תיכנסו בעת אזעקה, בשיתוף הילדים ובני המשפחה והסבירו את ההיגיון שבבחירה (למה זה החדר המוגן ביותר בבית וחשיבות הכניסה אליו בעת אזעקה).
3. הגדירו חלוקת תפקידים בין בני המשפחה ותכננו היערכות על פי המאפיינים והצרכים הייחודיים של משפחתכם.
4. הצטיידו בפריטים שיסייעו לכם להתמודד טוב יותר: מעט מים ומזון, תאורת חירום, רדיו עם סוללות וערכת עזרה ראשונה.
5. ערכו רשימת טלפונים שיסייעו לילדיכם ולשאר בני המשפחה לדעת למי עליהם לפנות במקרים שונים. רשמו את מספרי הטלפון של משטרת ישראל, מגן דוד אדום, כיבוי אש, פיקוד העורף, טלפונים ניידים ומספרי טלפון במקום העבודה שלכם.
6. שוחחו עם בני המשפחה על היערכות לירי טילים. ההורה ינהל את השיחה, כאשר חשוב לשלב את הילדים בשיחה. במידה שאחד ההורים חש חרדה כתוצאה מהמצב, מומלץ כי לא ינהל את השיחה ויפנה לייעוץ בבית הספר או ברשות המקומית, על מנת לקבל כלים לנהל את השיחה. מומלץ להיערך לשיחה מראש:
   - חישבו מה הנושאים עליהם תשוחחו.
   - פנו זמן מתאים לעריכת השיחה וקיבעו מקום נוח לכולם.
   - ציינו כי במהלך מלחמת לבנון השנייה והעימות ביישובי עוטף עזה, ניצלו חייהם של אזרחים בעקבות ציות להנחיות. אפשרו לילדיכם לדבר על תחושותיהם.

יש חשיבות מרובה בשיתוף פעולה וסיוע הדדי בין שכנים. חשוב לשוחח עם שכניכם על מצבים אלה ולקבוע דרכי פעולה.



בניית תוכנית חירום משפחתית מביאה לתוצאות חיוביות

- השיחה המשפחתית מתנהלת בשני צירים: המשימתי והרגשי.

הציר המשימתי - יצירת מוכנות משפחתית גבוהה לאחר הבנת האיום והכרת המענה הרצוי;

הציר הרגשי - הבנה של ההיבטים הרגשיים שבני המשפחה חווים וגיבוש של מנגנוני תמיכה זה בזה.

- אופי השיחה צריך להיות מותאם להרכב המשפחה. צריך להביא בחשבון את המאפיינים המיוחדים של בני המשפחה: גיל בני המשפחה, שיחה עם ילדים בגיל הרך (משחק תפקידים - הדמיה של המצב, שיחה קצרה המבוססת יותר על הנחיית ההורה. לעומת שיחה עם ילדים מבוגרים יותר (המבוססת על דיאלוג בין ההורה לבין הילדים ואפשרות להעמיק בהסבר).
- יש למצוא את הזמן המתאים לקיום השיחה, לא בין מנה אחת לאחרת בארוחת הערב, וגם לא תוך כדי צפייה בטלוויזיה. אין לקיימה לאחר מריבה או כשאנשים טרודים ונסערים בהקשר לנושא דחוף אחר.

ילדים שואלים על מצבי חירום

ילדים שואלים שאלות על מצבי חירום. הם אף שואלים על מוות ועל הסיכון להיפגע בעצמם. שיחה גלויה עמם על הסכנות האמיתיות עדיפה על תשובות דמיוניות שהילד ימציא לעצמו. דמיונות בלתי מבוקרים עלולים להיות מפחידים יותר מהמציאות. תשובות ההורים אמורות להתאים לגילו של הילד, להתפתחותו ולמצבו הנפשי.



למבוגרים יש תפקיד חשוב בליווי הילד בתהליך זה: מצד אחד עליהם לעזור לו במתן משמעות ופשר לאירועי חיים שאינם ברורים לו, וצד אחר - להגן עליו בקבלת אחריות על עצמם ובמניעת רגשות אשמה ממנו במצבים שבהם אין ביכולתו להתמודד בעצמו.

חלוקת תפקידים בין בני המשפחה

יבוצע על ידי	תפקיד	
	לטפל בחפצים שעלולים להוות סכנה בעת חירום	צוות מקלט
	להכין תיק חירום למקרה של פינוי	
	לצייד את הבית לעת הסתגרות	
	לבצע תרגולים עקב שריפה, רעידות אדמה, פינוי וירי רקטות	
	להכין רשימת טלפונים לעת חירום	
	לתכנן מה עושים עם חיות המחמד בעת חירום	
	לנהל שיחה עם השכנים ולתכנן כיצד אפשר לעזור זה לזה בעת חירום	
	לתכנן כיצד אפשר לעזור לבני משפחה בעלי צרכים מיוחדים	
	לבדוק כי יש ברשותנו כל הציוד הנדרש למצב החירום	צוות ציוד
	לבצע שנית תרגולים על-פי מצב החירום הקרֵב	
	לרענן את הערכה מפעם לפעם	
	להדליק את הרדיו/הטלוויזיה ולהאזין להנחיות	צוות פינוי
	להכניס את בעלי החיים למרחב המוגן	
	להתקשר ולהזעיק את כוחות הביטחון	
	לבדוק היכן נמצאים כל בני הבית	
	לקחת את תיק החירום במקרה של פינוי	
	לבדוק אם השכנים זקוקים לעזרה	
	להתקשר בעת האירוע או לאחריו לסבא ולסבתא ולקרובים אחרים ולשאול לשלומם	
	לרענן את תכנית החירום המשפחתית	כולנו יחד



שומרים על קשר

חשוב שנדע כיצד אפשר ליצור קשר עם בני המשפחה או עם אנשים אחרים שקרובים אלינו בעת חירום.

מלאו את הטבלה והציגו אותה במקום בולט בבית.

שם	מספר טלפון בבית/בעבודה	מספר טלפון נייד
אבא		
אימא		
אח/אחות		
אח/אחות		
סבא/סבתא		
סבא/סבתא		
שכן/חבר		
שכן/חבר		

ארגונים שאליהם יש לפנות במצבי חירום שונים		
ארגון	מספר טלפון	אתר
משטרת ישראל	100	www.police.gov.il
מגן דוד אדום	101	www.mdais.org
כיבוי אש	102	/http://www.102.co.il
פיקוד העורף	104	www.oref.org.il
מוקד חירום עירוני	106/107/108	
חברת החשמל	103	www.isreal-electric.co.il



העורף לוקח פיקוד

התנהגות נכונה בעת רעידת אדמה

בעבר אירעו באיזורינו רעידות אדמה הרסניות והתרחשותה של רעידת אדמה חזקה נוספת היא רק של זמן. אם נערך היום נציל חיים!

הכנת הבית ומקום העבודה

חזקו לקירות חיבורי ארונות, מדפים ומזגנים. על תתקינו מדפים מעל המיטות

הכינו מלאי מזון ומים לחירום, ערכת עזרה ראשונה, רדיו ותאורה מופעל על סוללות. מומלץ לגבות מסמכים.

אתרו מראש ועפ"י ההנחיות מקום בטוח בבית, במקום העבודה אליו תמהרו ברעידת אדמה.

לימדו את מיקום מפסק החשמל וברז הגז הראשיים של הדירה.

בעת שהייה בתוך מבנה:

אם אתם נמצאים בתוך מבנה בעת שמתחילה רעידת אדמה, עברו במהירות למקום בטוח על-פי סדר העדיפויות המפורט להלן:

1. אם אפשר לצאת מהמבנה בתוך שניות, צאו מהמבנה אל שטח פתוח.
   (בעיקר מי ששוהים במבנה חד-קומתי או בקומת קרקע).
2. אם אי-אפשר לצאת מהמבנה במהירות, היכנסו למרחב המוגן (ממ"ד).
   יש להשאיר את דלת הממ"ד פתוחה.
3. אם אי-אפשר לצאת מהמבנה במהירות, ואין מרחב מוגן קרוב, צאו אל חדר המדרגות, ואם אפשר, המשיכו לרדת לעבר היציאה מהבניין.
4. רק אם אינכם יכולים לפעול כך, תפסו מחסה מתחת לרהיט כבד או שבו על הרצפה בצמוד לקיר פנימי.

הנחיות נוספות:

1. לפני עזיבת המבנה יש לנתק את המפסקים הראשיים של הגז ושל החשמל.
2. בדרככם למקום הבטוח התרחקו מקירות הבית החיצוניים, מחלונות וממדפים.
3. אין להשתמש במעלית בזמן רעידת אדמה ולאחריה. אתם עלולים להיתקע בתוכה.
4. אם אתם יושבים בכיסא גלגלים, נעלו אותו והגנו על ראשכם (לאחר שהגעתם למקום בטוח).

בעת שהייה בחוץ:

אם רעידת האדמה מתרחשת, כשאתם נמצאים מחוץ לבניין, הישארו בשטח פתוח והתרחקו ממבנים, מגשרים ומעמודי חשמל.

בעת שהייה בחוף הים:

אם אתם נמצאים בחוף הים בעת רעידת אדמה, התרחקו מיד את החוף מחשש שיגיע גל צונאמי שיציף אותו. התרחקו מן החוף למרחק של קילומטר אחד לפחות. מי שאינם יכולים לעזוב את אזור החוף, יעלו לפחות לקומה רביעית של בניין קרוב. אל תשובו לחוף במשך12 שעות אחרי רעידת האדמה. נסיגת ים (שפל). חזקה ופתאומית היא סימן לצונאמי מתקרב.

התנהגות נכונה לאחר רעידת אדמה:

1. צאו מהמבנה והקפידו לשהות בשטח פתוח הרחק מבניינים ומכבלי חשמל קרועים.
2. קחו אתכם את תיק החירום המשפחתי.
3. האזינו לכלי התקשורת כדי לקבל מידע והנחיות.

לכודים תחת הריסות:

אם יש בסביבה הקרובה אנשים הלכודים תחת הריסות, נסו לחלץ אותם והשתמשו באמצעים, כמו מגב של מכונית, ג'ק או מוט ברזל תוך הפעלת שיקול דעת. הגישו עזרה ראשונה, אם אפשר.

רעידות משנה:

היו מוכנים לרעידות נוספות שמופיעות דקות או ימים לאחר הרעידה הראשונה ועלולות למוטט מבנים שנחלשו. אל תיכנסו למבנים שניזוקו אלא למטרה של הצלת חיים.



הנחיות לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים

לסובלים מבעיות רפואיות

הצטיידו ככל האפשר במסמכים רפואיים חתומים בידי הרופא המטפל, ובהם ציון הפרטים האלה: מצבכם הבריאותי, רשימת התרופות שאתם צורכים והמינון הנדרש, רשימת בדיקות שגרתיות שעליכם לעבור ומרשם נוסף.

דאגו למלאי תרופות מספיק והקפידו על רישום תקופות שבהן אסור לכם להשתמש בתרופות. הצטיידו במכשור עזר שאתם זקוקים לו, כגון: מזרק ואינסולין, חמצן, הוראות דיאטה או הנחיות אחרות מרופא וכרטיס קופת חולים.

לאנשים המרותקים לבית

המתנה ממושכת בבית ובמיוחד במרחב המוגן עלולה לגרום לתופעות חרדה ולחץ ועשויה להשפיע לרעה על תפקודכם ועל תפקוד בני ביתכם בשעת חירום. אנו ממליצים ככלל להכין תכנית חירום משפחתית ולכלול בה משחקים, שיחות ופעילות נוספת שתסייע למשפחה להתמודד עם האתגרים ועם הקשיים המתלווים למצב חירום מתמשך.

לנעזרים בעובדים זרים

הסבו את תשומת לבם של העובדים הזרים לפרסומים בשפות שונות באמצעי התקשורת וכן באתר האינטרנט ובמרכז המידע של פיקוד העורף.

היערכות של כבדי שמיעה וחירשים

בני 12 ומעלה שרמת הירידה שלהם בשמיעה היא מ-50 דציבלים ומעלה - זכאים לזימונית. על מנת לקבל זימונית יש למלא טופס בקשה לקבלת זימונית לשעת חירום ולשלוח אותו לפקס: 02-6703646 עבור אגף השיקום, משרד הרווחה.

את הטופס אפשר להוריד באתר www.molsa.gov.il .



היערכות של עיוורים ולקויי ראייה

ארגנו את המרחב המוגן והקפידו על נגישות מרבית אליו ועל נוחות מרבית בו. פנו את כל החפצים העלולים להפריע לתנועה חופשית.

הכינו כרטיס זיהוי אישי הכולל: שם ושם משפחה, מספר תעודת זהות, שם קופת החולים והרופא המטפל, שם המטפל הצמוד, רשימת תרופות, סוג הדם, צרכים מיוחדים, רגישויות, דגשים רפואיים וטלפונים של בני משפחה וקרובים.

הכינו במרחב המוגן את הציוד של חיית הנחייה וציוד אישי חשוב.

לקבלת מידע נוסף אפשר לפנות לאגף השיקום במשרד הרווחה בטלפון 02-6708181 או בפקס 02-6703646.

היערכות של אנשים עם מגבלות תנועה

בחרו מרחב מוגן שיתאים למגבלות התנועה שלכם, וכך בהישמע אזעקה או סִסמת "צבע אדום" תוכלו להגיע אליו בבטחה ובתוך פרק הזמן שנקבע בהנחיות של פיקוד העורף. אם אתם זקוקים לזמן רב יותר מהמצוין בהנחיות להגעה למרחב המוגן, אתרו מרחב מוגן אחר או לחלופין היערכו להעתקת מקום לינתכם למרחב המוגן שבחרתם.

ארגנו את המרחב המוגן ואת הדרך אליו כדי לאפשר נגישות ונוחות מרביות. פנו את כל החפצים העלולים להפריע לתנועה חופשית. אם אתם משתמשים בכיסא גלגלים או בקלנועית ממונעת, ודאו שיש לכם סוללות נוספות וזמינות, מטען וכיסא גלגלים שאינו ממונע.

היו מוכנים למקרים שבהם אי-אפשר יהיה להשתמש במעלית, ויצטרכו לשאת אתכם ללא כיסא הגלגלים האישי שלכם. דאגו לסיוע ולתרגול מבעוד מועד.

היו מוכנים לאפשרות של נקר בגלגל. הכינו ערכה לתיקון הנקר ולמילוי אוויר בהתאם לצורך, או לחלופין הכינו פנימיות רזרביות ומשאבה.

שקלו אפשרות להצטייד בזוג כפופות כבדות לצורך סיבוב גלגלים בדרכים משובשות.

הכינו תיק, שעליו רשומים פרטיכם האישיים, ובו ציוד חיוני עבורכם לשהייה במרחב המוגן, באריזה שמסוגלת להתחבר לכיסא הגלגלים, להליכון, לקלנועית וכדומה.

היערכות של אנשים הלוקים בפיגור שכלי או באוטיזם

מומלץ לתרגל את האדם בפעולות הנדרשות לכניסה למרחב מוגן ואת ההתנהגות הנדרשת בעת הישמע סִסמת "צבע אדום" או אזעקה.

הכינו תרופות, עזרים נדרשים וציוד אישי חשוב. כדאי להכין לבוש רזרבי, מוצרי היגיינה אישיים, מזון ושתייה על-פי העדפת האדם. אם נדרש מזון מיוחד, הצטיידו במזון טחון או בתחליפי מזון.

חשוב ליצור במרחב המוגן אווירה מרגיעה ולדאוג לעיסוק מהנה ומרגיע. אפשר להפיג מתחים ולחצים על ידי הרגעה, שיתוף, פנייה אישית בשמו של האדם, תרגילי נשימה וכן הלאה.

בכל מצב שבו לאדם הלוקה בפיגור שכלי יש מגבלות נוספות (כמו מגבלות בתנועה או בעיות נפשיות), היעזרו בהנחיות הרלוונטיות למגבלות נוספות אלו.

הכינו כרטיס זיהוי אישי הכולל: שם ושם משפחה, מספר תעודת זהות, שם קופת החולים והרופא המטפל, שם המטפל הצמוד, רשימת תרופות, סוג הדם, צרכים מיוחדים, רגישויות לתרופות, דגשים רפואיים וטלפונים של בני משפחה וקרובים.



היערכות של אנשים המתמודדים עם נכות נפשית

בשגרה:

1. זיהוי מרחב חירום בבית והיכרות עם מרחב חירום במסגרת השיקום.
2. הכרה של נוהלי מיגון בשעת חירום.
3. זיהוי איש הקשר ואיש הטיפול והשיקום שיכול לתת מענה בשעת חירום.
4. כשמתחילה הסלמה: רכישת תרופות, מים ומזון מבעוד מועד.
5. אם יש לכם שאלות הנוגעות אליכם או לבני משפחתכם, אנא פנו לגורם המרפאתי או השיקומי הזמין לכם וכן הצטיידו במספרי הטלפון של ער"ן ונט"ל ושל מוקד ארצי משרד הבריאות *5400.



היערכות קשישים בחירום

מסמך זה מוגש לכם, ציבור הקשישים בישראל, לבני משפחותיכם ולמטפלים בכם.

מרבית הקשישים עצמאים, אך ישנם עדיין אחרים, המוגבלים יותר בפעולותיהם. לכן כדאי להקפיד לנהוג על פי ההמלצות המובאות להלן, בהתאם ליכולותיו ולמגבלותיו של הקשיש.

התייחסות נוספת, כמו קשיים במהירות התגובה והתנועה, קושי בראייה ובשמיעה וקושי להסתגל לשינויים מהירים המאפיינים מצבי חירום. קשיים אלו חושפים את הקשיש לאפשרות שלא יוכל לבצע את הפעילות הנדרשת על פי הוראות פיקוד העורף.

מנגד, לקשישים רבים יש יתרונות שהופכים אותם למשאב עבור סביבתם דווקא בתקופת חירום: לקשיש ניסיון רב, ולרוב החששות והפחדים אותם הוא חש מתונים יותר ולכן באפשרותו גם לסייע בהרגעת סביבתו וכן בהדרכה וסיוע לקרוביו.

זכרו! קיימת חשיבות רבה לקשר רציף עם המשפחה והסביבה הקרובה לצורכי תמיכה והדרכה, הן בזמן ההכנות והן בזמן האירועים עצמם.

המלצות לציבור הקשישים: לסובלים מבעיות רפואיות: השתדלו להצטייד במלאי מספיק של תרופות ומרשמי תרופות רזרביים, זוג משקפיים ועוד זוג רזרבי, סוללות למכשירי עזר, מזון מיוחד, אביזרי הליכה, שיניים תותבות וכדומה. הצטיידו במסמכים רפואיים החתומים על ידי הרופא המטפל, המציינים את מצבם הבריאותי, רשימת התרופות שאתם לוקחים והמינון הנדרש ורשימת בדיקות שגרתיות שעליכם לעבור. הקפידו על רישום תרופות שאסור לכם להשתמש בהן.

כרטיס חירום אישי: מומלץ להכין כרטיס חירום אישי, אותו תישאו במצב חירום בצמוד אליכם, הכולל: שם ושם משפחה, מספר תעודת זהות, קופת חולים ושם הרופא המטפל, פרטי המטפל הצמוד (אם יש), רשימת תרופות ומינון נדרש, סוג הדם, צרכים מיוחדים, רגישויות, דגשים רפואיים, וכן טלפונים של בני משפחה וקרובים.

המרחב המוגן: רצוי לפנות חפצים שאתם עלולים להיתקל בהם בדרך למרחב המוגן, לדוגמה: עציצים ואגרטלים העומדים על הרצפה, מנורות, שרפרפים ושטיחים.

- הקפידו שהדרך למרחב המוגן תהיה מוארת באופן סביר בכל שעות היום והלילה.
- ודאו כי במרחב המוגן קיימים אמצעי תקשורת זמינים כמו רדיו, טלוויזיה, אינטרנט ומכשיר טלפון. לבעלי טלפון נייד, דאגו כי המכשיר יהיה טעון וכי המטען יימצא בהישג יד בכל עת.
- הכינו רשימת טלפונים חיוניים, כמו קרובי משפחה ומוקדי מידע ברשות המקומית.

המלצות כלליות למסייע לקשיש :

יש להסביר לקשיש את הפעולות שיש לעשות כדי שיבצע אותן בעצמו (כלל האפשר), וכן להיעזר בו לסיוע לקשישים עם מסוגלות נמוכה יותר. אם אתם יושבים עם הקשיש כדי להסביר את המצב ואת הנחיות פיקוד העורף, מומלץ להשתמש בדוגמאות המוכרות לו מעולמו ומניסיונו ולהתמקד בדרכי פעולה ברורות ופשוטות.



כחלק מההיערכות המשפחתית למצב החירום, כדאי לוודא שהיערכות מותאמת לצורכי הקשיש, ובמידת האפשר לשלבו ולאפשר לו לתרום לתהליך . לדוגמה: התקשרו ועדכנו אותו במצב, ודאו שביצע את פעולות התגוננות ודרשו בשלומו.

הנחו את הקשיש כיצד לבחור מרחב מוגן בהתאם להנחיות פיקוד העורף. בעת בחירת החדר קחו בחשבון את הזמן הדרוש לו להגעה מהירה אליו.

הנחו את הקשיש כיצד להתנהג במקרה אזעקה ואף תרגלו את הפעולות שעליו לבצע.

דאגו ליידע, לפרש ולהסביר לקשיש את ההנחיות וההתרחשויות המסוקרות בתקשורת, תוך העברת מסרים מרגיעים.

דגשים בהכנת המרחב המוגן לבעלי צרכים מיוחדים

הנחיות אלה משלימות את אלו שפורטו בעמוד 9

במרחב המוגן

ודאו שהחדר יכול לעמוד בעומס הפעלה של כמה מכשירים בו-זמנית ושיש בו נקודות חשמל וטלוויזיה במספר מתאים.

ציידו את המרחב המוגן שבחרתם באביזרי עזר ייחודיים הנדרשים לכם, לפי שיקול דעתכם, כגון:

מכשירי שמיעה ■ אביזרים לניקוי וסוללות רזרביות ■ מקלט טלוויזיה עם מערכת הגברה (אם יש) וספק למערכת ההגברה ■ מכשיר פקס עם נייר ודיו רזרביים ■ מכשיר טלפון נייד לשליחה ולקבלה של הודעות SMS וכן מטען זימונית וסוללות ■ מחשב עם חיבור לאינטרנט ■ מפצל חשמל ■ כלי כתיבה ופנקס ■ תג מזהה ובו כתובים מסרים חשובים (למשל, "אני קורא שפתיים בלבד") וכן מערכות התרעה העומדות לרשותכם (לדוגמה, גלאי לבכי תינוק, התרעה על צלצול טלפון, פקס, אזעקה) ■ מגבר או תאורה מהבהבת לאיתות על דפיקה או צלצול בדלת ■ לחצן מצוקה ■ משרוקית או פעמון לקריאה לעזרה) ■ רצוי שישהה אִתכם במרחב המוגן איש קשר ומתרגם.




העורף
לוקח
פיקוד


העורף
לוקח
פיקוד

מס'ל

העורף לוקח פיקוד



מידע נוסף אפשר לקבל באתר פיקוד העורף בכתובת האינטרנט

www.oref.org.il

במוקד המידע בטלפון מספר 104



נציבות שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות









משרד הרווחה והשירותים החברתיים

משרד הבריאות
לחיים בריאים יותר