



מדינת ישראל
משרד הרווחה והשירותים החברתיים
תחום החירום



מתכונים ונערכים למצבי חירום בבית

משרד הרווחה

לוקח אחריות

אפריל 2013

תוכן עניינים

מס' עמוד

4	 הקדמה
5	 1. כיצד נבחר חדר מוגן
6	 2. מפת אזורי התגוננות
8	 3. הנחיות להתנהגות בזמן אזעקה
10	 4. ציוד מומלץ למרחב המוגן
12	 5. הכנת המשפחה
24	 6. הנחיות חומרים מסוכנים
26	 7. התנהגות נכונה בעת רעידת אדמה

עובדים יקרים,

מדינת ישראל נמצאת החל מיום הקמתה באיומים תמידיים משכנותיה בכל החזיתות בעשור האחרון, נוכחנו שעורף מדינתנו הפך לחזית הלחימה המרכזית. בעקבות מציאות זו הוקם המשרד להגנת העורף, בוצעו שינויים בכלל ארגוני החירום וההצלה במדינה, ופיקוד העורף קיבל אחריות על הכנה והדרכת האוכלוסייה. משרד הרווחה בסיוע ארגוני החירום הפועלים בעורף ע"מ לסייע לאוכלוסיית היעד של המשרד בעת חירום.

עם זאת חשובה מאוד הערכות מוקדמת שלכם ושל בני ביתכם במרחב הפרטי.

למידה והטמעה של הפעולות הנכונות במצבי החירום השונים בביתכם הן המפתח ליכולת עמידה איתנה שלכם ושל בני ביתכם לאורך זמן.

חוברת זו נועדה לשימושכם על מנת לסייע בהכנת המרחב הביתי הפרטי כנדרש לשעת חירום.

"כדי להיות מוגנים צריך להיות מוכנים" !

מדוע חשוב להיערך למצבי חירום?

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

**האתגרים העומדים בפנינו כעובדי
המשרד וכאזרחים במדינה ידועים,
בכוחנו להתמודד עימם!**

1. כיצד נבחר חדר מוגן?

בחרו מרחב מוגן עפ"י זמני התרעה

חשוב לקבוע חדר זה בבית או בכל מקום בו נשהה, לפי סדר העדיפות הבא:



* **ממ"ד** - מרחב מוגן דירתי

* **ממ"ק** - מרחב מוגן קומתי

* **חדר פנימי** - באין ממ"ד או ממ"ק במבנה בו אתם שוהים, יש לבחור חדר פנימי שבו מינימום קירות חיצוניים, חלונות ופתחים.

- מומלץ להדביק על החלונות בחדר פנימי שכבת נייר שקופה בעובי 100 מיקרון (פילמגן) או סרטי הדבקה למניעת פיזור רסיסי זכוכית (ניתן לרכישה בחנויות לחומרי בניין). אם אין חדר כזה ניתן לקבוע את חדר המדרגות כחדר מוגן.

- דיירי הקומה העליונה המתגוררים בבניין מעל שלוש קומות במבנה ללא ממ"ד ירדו שתי קומות. דיירי הקומה העליונה המתגוררים בבניין בן שלוש קומות במבנה ללא ממ"ד ירדו קומה אחת.

*** מקלט -** בתנאי שניתן להגיע אליו בפרק זמן העומד לרשותנו מרגע הישמע האזעקה.

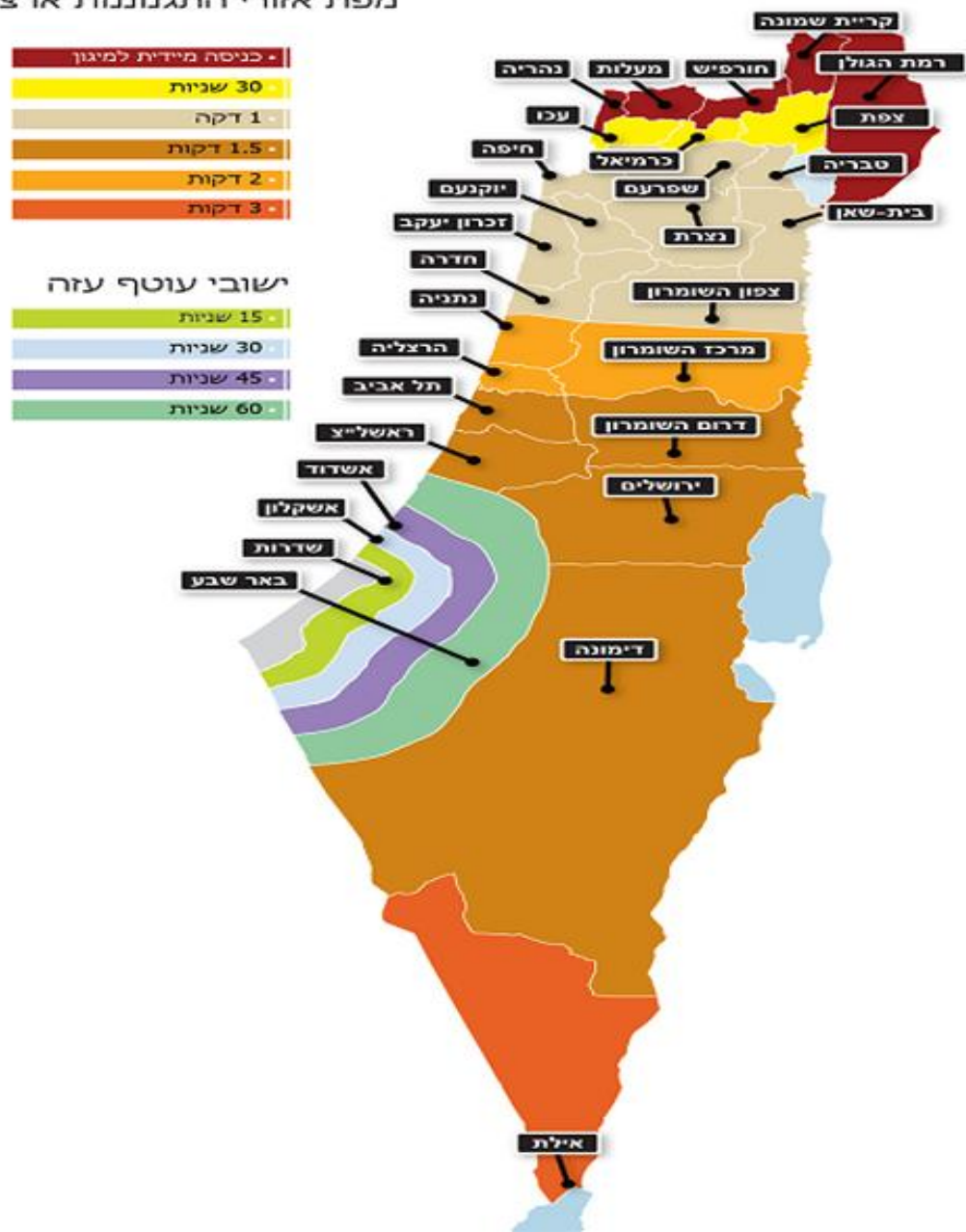
*** חדר אטום -** יש לבחור חדר שבו מינימום חלונות ופתחים ואשר ניתן לאוטמו ע"י ניילון ונייר דבק בפרק הזמן המהיר ביותר.

2. מפת איזורי התגוננות

בידי פיקוד העורף מערכות התרעה חדישות, באמצעותן בזמן חירום יינתן זמן התרעה שונה לכל איזור בארץ (במפורט במפה).

"זמן התרעה" – 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 יימסרו גם באמצעות הרדיו והטלוויזיה. במפת איזורי התגוננות ניתן לראות מהו זמן ההתרעה שניתן לתושבי האיזורים השונים בארץ.

מפת אזורי התגוננות ארצית





3. הנחיות להתנהגות בזמן אזעקה

בזמן הישמע אזעקה או קול נפץ, יש להיכנס למרחב המוגן לפי פרק הזמן העומד לרשותכם על פי ההנחיות הבאות:

א. השוהים במבנה - יש להיכנס מיד לממ"ד ולסגור 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, ולהגן ע הראש באמצעות הידיים.

ב. השוהים בחוץ בשטח בנוי - ייכנסו למבנה או למחסה קרוב. בשטח פתוח יש לשכב ולהגן על הראש באמצעות הידיים.

ג. הנוסעים ברכב - יעצרו בצד הדרך, ייצאו מהרכב וייכנסו למבנה או למחסה קרוב. במידה ולא ניתן להגיע למבנה או למחסה תוך פרק הזמן העומד לרשותך, יש לצאת מהרכב, לשכב על הקרקע ולהגן על הראש באמצעות הידיים.

דגשים חשובים

- * לאחר 10 דקות ניתן לצאת מהחדר המוגן, אם לא ניתנה הנחייה אחרת.
- * חשוב להתרחק מחפצים לא מזוהים או מרקטה המונחת על הארץ.
במקרה כזה יש להרחיק סקרנים ולהודיע למשטרה.
- * במידה ונותקף בנשק בלתי קונבנציונלי תוכרז מדיניות "מיגון משולבת" בה תידרשו להיכנס ל"מרחב אטום" שנבחר מבעוד מועד ולפעול עפ"י הנחיות פקע"ר.
- * הנחיות פקע"ר המשלימות את הכניסה "למרחב האטום" יועברו באמצעות טלוויזיה, רדיו, ומכשירים ניידים, ויכללו:
 - אטימה מוחלטת של החדר.
 - חבישת מסיכה.
 - ויציאה מהחדר האטום.

4. ציוד מומלץ למרחב המוגן

הכינו את המרחב המוגן

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

» ערכת מגן

» אמצעי תקשורת שיעזרו לנו להישאר מעודכנים (מחשב, טלויזיה, רדיו עם סוללות).



» תאורת חירום או פנס וסוללות.

» מזון באריזות סגורות כגון: שימורים או חטיפים.

» מים בבקבוקים סגורים: יש להכין 4 ליטרים לנפש ליממה למשך 3 יממות.



» טלפון סלולארי, מטען וסוללה נוספת.

» העתקי מסמכים חשובים (מסמכים רפואיים, מסמכים אישיים ופיננסים).

» מטף לכיבוי אש

» רשימת טלפונים של ארגוני חירום, משפחה ושכנים.

» דברים שינעימו את הזמן ויקלו על השהייה: משחקים, עיתונים ועוד...



» ערכת עזרה ראשונה.

» יריעת ניילון מסוג פוליאטלן בעובי 100 מקרון לפחות.

» סרט הדבקה רחב ושקוף בעובי 30 מקרון ובעובי 50 מ"מ בכמות שתספיק לאיטום פתחי החדר.

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





5. הכנת המשפחה

■ שגרת חיינו מופרת לעיתים על ידי התרחשותם של מצבי חירום. מצבי החירום מתרחשים בדרך כלל בפתאומיות, ללא כל הודעה מוקדמת ודורשים מאיתנו לפעול במהירות ולהציל את חיינו. בשעת מבחן נוטים בני אדם לפעול על פי שכלם ועל פי ניסיונם. אין טעם להתחיל לחפש תשובות חדשות לסכנה המוחשית בעת התרחשותה. באותו רגע מגיבים אוטומטית, כמעט אינסטיקטיבית. לכן ברור, שהזמן לחשיבה, ללימוד, להכשרה ולהתכוננות הוא דווקא בעת רגיעה.

■ ישנם מצבי חירום ממוקדים המשפיעים על אדם בודד או 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 יקירנו. מניסיון שנצבר בארץ ובעולם, הוכח כי אנשים שהכירו את מצב החירום ומאפייניו והתכוננו מראש, הצליחו על פי רוב להציל את עצמם ואת האנשים ששהו בקרבתם.

■ בעת התרחשותו של אירוע חירום המשפיע על אוכלוסיה רחבה, כוחות הביטחון וההצלה לא יוכלו להגיע במהירות כדי לספק את צרכינו, ולכן אנו נדרשים להתכונן ולהיערך להתמודדות בכוחות עצמנו עם האירוע והשלכותיו.

■ היערכות היא חלק מהחיים, משפחות נערכות באופן שוטף וקבוע למצבים שונים: נסיעה לחו"ל, לידה, מילואים ומתבקש לעשות כך גם בהקשר להיערכות לקראת מצבי חירום.

■ **במצבי חירום המשפחה צריכה לפעול כיחידה אחת.** משפחות יכולות להתמודד עם מצבים אלו ביעילות על ידי הכנה מוקדמת, תוך שיתוף פעולה ועבודת צוות. המשפחה נדרשת להגיע לדרגה גבוהה של אחריות הדדית ותיאום, כאשר כל אחד מבני המשפחה הוא תומך ונתמך בעת ובעונה אחת ובכך מעניק הרגשת ביטחון וכוח לשאר בני המשפחה.



תכנית חירום משפחתית מתייחסת ל – 3 תקופות



- א. תקופות שגרה
- ב. תקופות כוננות
- ג. עם התרחשות אירוע חירום

תכנית החירום תלויה אתכם בשגרה ובחירום

בזמן שגרה

ארבעה צעדים בבניית תכנית חירום משפחתית:

צעד 1

זהו אילו מצבי חירום עלולים לפקוד אתכם אתרו את מצבי החירום העלולים לפקוד את סביבתכם אספו אינפורמציה 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

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

רכשו כלים להתמודדות רגשית עם מצבי לחץ וחירום (הכירו את הכלים והטכניקות שעשויים לסייע לכם בעת מצב לחץ רגשי)

צעד 4

תרגלו את תכנית החירום המשפחתית ודאגו לשימור עדכני שלה.

קיימו שיחות משפחה מעת לעת, "נצלו הזדמנויות" – אם שמעתם על התרחשות של אירוע חירום מחוץ לאיזור מגוריהם, אך אפיינתם אותו כאיום רלבנטי 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.

השיחה המשפחתית

 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 אותם חווים בני המשפחה וגיבוש מנגנוני תמיכה אחד בשני.



 אופי השיחה הוא בהתאם להרכב המשפחה – צריך לקחת בחשבון את המאפיינים המיוחדים של בני המשפחה – גיל בני המשפחה, שיחה עם ילדים בגיל הרך (משחק תפקידים – הדמיה של המצב, שיחה קצרה, מבוססת יותר על הנחיית ההורה) לעומת שיחה עם ילדים מבוגרים יותר (מבוססת על דיאלוג בין ההורה לבין הילדים ואפשרות להעמיק בהסבר).

 יש למצוא את הזמן המתאים לקיום השיחה, לא בין מנה אחת לשנייה 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 החירום, הם אף שואלים על מוות ועל הסיכון להיפגע בעצמם. שיחה גלויה עימם על הסכנות האמיתיות, עדיפה על תשובות דמיוניות שהילד ימציא לעצמו. דמיונות בלתי מבוקרים עלולים להיות מפחידים יותר מהמציאות. תשובות ההורים, אמורות להיות בהתאם לגילו של הילד, להתפתחותו ולמצבו הנפשי.

למבוגרים, תפקיד חשוב בליווי הילד בתהליך זה: לעזור לו מצד אחד – במתן משמעות ופשר לאירועי חיים שאינם ברורים לו ומן הצד האחר – בהגנה עליו, בלקיחת אחריות ובמניעת תחושה של רגשות אשמה במצבים שבהם אין ביכולתו להתמודד בעצמו.

חלוקת תפקידים בין בני המשפחה

יבוצע על ידי	תפקיד	
בעת שגרה	לטפל בחפצים שעלולים להוות סכנה בעת חירום	
	להכין תיק חירום למקרה של פינוי, לצייד את הבית לעת הסתגרות	
	לבצע תרגולי שריפה, רעידות אדמה, פינוי וירי רקטות	
	לבדוק כי לכל בני המשפחה יש מסכות מגן תקינות ובמידה ולא, לאסוף אותן מתחנות החלוקה.	
	להכין רשימת טלפונים לעת חירום	
	לתכנן מה עושים עם חיות המחמד בעת חירום	
בעת כוננות	לבדוק כי יש ברשותנו את כל הציוד הנדרש למצב החירום	
	לבצע שנית תרגולים ע"פ מצב החירום המתקרב	
בעת חירום	להדליק את הרדיו / טלוויזיה ולהאזין להנחיות	
	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 וסבתא ולקרובים אחרים ולשאול לשלומם	
חזרה לשגרה	רענון תוכנית החירום המשפחתית	

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		
אמא		
אח/אחות		
אח/אחות		
סבא/סבתא		
סבא/סבתא		
שכן/חבר		

ארגונים אליהם יש לפנות במצבי חירום שונים

אתר	מספר טלפון	ארגון
www.police.gov.il	100	משטרת ישראל
www.mdais.org	101	מגן דוד אדום
www.102.co.il	102	כיבוי אש
www.oref.org.il	1207	פיקוד העורף
	106/107/108	מוקד חירום עירוני
www.israel-electric.co.il	103	חברת חשמל

תרחישים נוספים

ומה עושים במקרה של ירי טילים כימיים

במקרה של איום טילים כימיים, יעדכן פיקוד העורף את הציבור בהנחיות מתאימות לאיטום חדר ובהנחיות לאופן השימוש בערכות מגן.



אנו ממליצים:

- א. להצטייד בערכת מגן.
- ב. לבחור חדר "אטום" ולהצטייד באמצעי איטום.
- ג. להצטייד באמצעי קיום ולהישמע להנחיות פקע"ר בעת הצורך.

6. הנחיות חומרים מסוכנים

מה הם החומרים המסוכנים?

חומר מסוכן הינו חומר שיש בו כדי לסכן חיי אדם או בריאותו או לגרום נזק לסביבה. פיזור חומר מסוכן עלול לגרום לסיכוני הרעלה, כוויות, דליקות וכו'. אירוע חומרים מסוכנים יכול להתרחש כתוצאה מסיבות שונות: תקלה טכנית, תאונה, פגעי טבע, פגיעה מלחמתית ועוד.



היכן מצויים החומרים המסוכנים?

מרבית החומרים המסוכנים הינם חומרים המצויים בתעשייה הכימית, אך גם בתעשיות אחרות, (במוסדות, ולעיתים גם בבתים). מתקני החומרים המסוכנים ממוקמים בעיקר באיזורי התעשייה הפרושים ברחבי הארץ, אליהם החומרים המסוכנים מובלים באמצעות רכבות ומשאיות.

כיצד נתמגן באירוע חומרים מסוכנים?

ככלל, תועדף הסתגרות בחדר פנימי בתוך הבית, עם מינימום פתחים וחלונות. במקרים חריגים, ייתכן ותינתן הנחייה של פינוי. בכל אופן, יש להאזין לאמצעי התקשורת ולגופי החירום בשטח לקבלת הנחיות משלימות.

7. התנהגות נכונה בעת רעידת אדמה

בעבר אירעו באיזורנו רעידות אדמה הרסניות והתרחשותה של רעידת אדמה חזקה נוספת היא רק שאלה של זמן. אם ניערך היום – נציל חיים.



הכנת הבית ומקום העבודה:

- ❖ חזקו לקירות חיבורי ארונות, מדפים ומזגנים. אל תתקינו מדפים מעל מיטות.
- ❖ הכינו מלאי מזון ומים לחירום, ערכת עזרה ראשונה, רדיו ותאורה מופעלי סוללות, מומלץ לגבות מסמכים חיוניים.
- ❖ אתרו מראש ועל פי ההנחיות שלעיל, מקום בטוח בבית ובמקום העבודה אליו תמהרו בעת רעידת אדמה.
- ❖ לימדו את מיקום מפסק החשמל וברז הגז הראשיים של הדירה.
- ❖ הכינו תיק חירום שיימצא ברכב לשעת הצורך.

בעת שהייה בתוך מבנה:

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

- ❖ אם ניתן לצאת מהמבנה בתוך שניות צאו מהמבנה אל שטח פתוח.
(בעיקר השוהים במבנה חד קומתי או בקומת קרקע).
- ❖ אם לא ניתן לצאת מהמבנה במהירות, היכנסו למרחב המוגן (ממ"ד). יש להשאיר את דלת הממ"ד פתוחה.
- ❖ אם לא ניתן לצאת מהמבנה במהירות ואין מרחב מוגן צאו אל חדר המדרגות ואם ניתן, המשיכו לרדת אל היציאה מהבניין.
- ❖ רק אם אינכם יכולים לפעול כך תפסו מחסה תחת רהיט כבד, או שבו על הרצפה צמודים לקיר פנימי.



הנחיות נוספות:

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

בעת שהייה בחוץ:

אם הרעידה מתרחשת כשאתם מחוץ לבניין – הישארו בשטח הפתוח והתרחקו ממבנים, מגשרים ומעמודי חשמל.

בעת שהייה בחוף הים:

אם אתם בחוף הים בעת רעידת אדמה, עזבו מיד את החוף מחשש שיגיע גל צונאמי שיציף אותו. התרחקו מן החוף בקילומטר אחד לפחות. מי שאינם יכולים לעזוב את איזור החוף, עלו לפחות לקומה 4 של בניין קרוב. אל תשובו לחוף ב – 12 השעות שאחרי הרעידה. 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 איתכם את תיק החירום המשפחתי.

3. האזינו לכלי התקשורת לקבלת מידע והנחיות.

לכודים תחת הריסות:

אם בסביבה הקרובה ישנם אנשים הלכודים תחת הריסות, נסו לחלץ אותם והשתמשו תוך שיקול דעת, באמצעים כמו מגבה של מכונית (ג'ק) או מוט ברזל. הגישו עזרה ראשונה במידת האפשר.

רעידות משנה:

היו מוכנים לרעידות נוספות – אלו מופיעות דקות או ימים לאחר הרעידה הראשונה ועלולות למוטט מבנים שנחלשו, אל תכנסו למבנים שניזוקו, אלא למטרת הצלת חיים.



כדי להיות מוגנים צריך להיות מוכנים

**מוכוונים לעמוד לשירותכם בכל עת
אגף החירום והביטחון – משרד הרווחה**