

## Общие принципы ухода за детьми в экстренных ситуациях

Подготовьте детей как можно лучше к тому, что может случиться при экстренной ситуации. Потренируйте выполнение действий, которые необходимо выполнять при сигнале воздушной тревоги. Постарайтесь поддерживать обычный распорядок дня, насколько это возможно.

Во время чрезвычайных ситуаций у Ваших детей возникают особые нужды. Позвольте им быть более зависимыми, если это им необходимо для того, чтобы чувствовать себя более уверенно. Регрессивные реакции являются естественными в стрессовых и опасных ситуациях, и с ними можно мириться в течение короткого времени.

Следует ограждать детей, особенно маленьких, от жестоких картин, транслируемых средствами массовой информации.

Дети могут выражать свои чувства в различной форме. Следует быть терпимыми к различным проявлениям чувств и уметь правильно реагировать на них. Важно, чтобы девизом являлось: «Вместе мы справимся».

Говорите со своими детьми о том, что произошло: прислушивайтесь к их чувствам, давайте прямые, короткие и правдивые ответы на их конкретные вопросы. Пользуйтесь словами и выражениями, которые понятны и знакомы детям. Важно укрепить в Ваших детях чувство уверенности и настроить их на положительную волну.

Предоставьте Вашим детям возможность проводить время и общаться с другими детьми их возраста.

Важно помнить о том, что Ваше поведение и Ваши реакции, особенно в критические моменты, оказывают очень большое влияние на Ваших детей. Если от Вас будет исходить чувство уверенности и надежды, это отразится на ощущениях Ваших детей. В каждом случае, когда Ваши дети ведут себя необычно, Вам следует обратиться за помощью к местным властям.

## Как нам выбрать защищенную комнату

Важно выбрать такую комнату в доме или в любом месте, где мы находимся, согласно следующим критериям:

1. «Мамад» - защищенное помещение в квартире, или «Мамак» - защищенное помещение на этаже.
2. Если в здании, в котором Вы живете, нет таких защищенных помещений, следует выбрать комнату, которая находится как можно дальше от ожидаемого направления ракетного огня. Желательно, чтобы у этой комнаты было как можно меньше наружных стен, окон и открытых проемов. Если такой комнаты нет, можно сделать защищенной комнатой лестничную площадку.
3. Жители верхнего этажа в зданиях, в которых нет защищенного помещения в квартире, должны использовать лестничную площадку на этаж ниже своей квартиры в качестве защищенной комнаты.

## Правила поведения во время обстрела ракетами «Кассам»

Во время сигнала воздушной тревоги или тревоги «красный цвет» следует действовать в течение 15 секунд в соответствии со следующими правилами:

**Находящиеся в здании люди должны немедленно укрыться** в защищенном помещении квартир и закрыть стальное окно. Если в здании нет убежища, следует зайти в комнату, наиболее удаленную от источника ракетной угрозы. Желательно, чтобы в комнате было как можно меньше наружных стен, окон и отверстий. Если такой комнаты нет, следует выйти на лестничную площадку. В защищенной комнате следует сесть на пол ниже уровня окна, прижавшись к внутренней стене, и не сидеть напротив окна.

**Люди, находящиеся снаружи** в жилом районе должны войти в ближайшее здание или укрытие, на открытой местности - следует лечь на землю и закрыть голову руками.

**Люди, находящиеся в автомобиле,** должны остановиться на обочине, выйти из машины и войти в ближайшее здание или укрытие.

На открытой местности - следует лечь на землю и закрыть голову руками.

**Через 5 минут** - можно выйти из защищенной комнаты, если не последовало других указаний.



# ПОДГОТОВКА МОЕЙ СЕМЬИ К РАКЕТНОМУ ОБСТРЕЛУ

Для получения  
дополнительной информации



[www.oref.org.il](http://www.oref.org.il)  
Информационный центр  
1207

## Дорогие жители,

В связи с угрозой обстрелов ракетами «Кассам» из сектора Газа очень важно подготовить свою семью к тому, чтобы справиться с этой угрозой.

Значение предварительной подготовки заключается в повышении чувства безопасности у членов Вашей семьи, а в критический момент это может спасти жизнь Вам и Вашим близким.

Ракетные обстрелы создают для Вас и членов Вашей семьи проблемы, которых Вы не испытываете в обычной повседневной жизни. Обстрелы ракетами «Кассам» могут происходить в любое время суток, и иногда может возникнуть ситуация, в которой Вашим детям придется справляться с угрозой, когда Вас не будет рядом.

В течение последнего года Вам были посланы несколько информационных брошюр, касающихся подготовки к чрезвычайным ситуациям. Данная брошюра поможет Вам подготовиться к обстрелу ракетами «Кассам», поэтому важно, чтобы Вы предприняли необходимые шаги по подготовке.

Известно, что семья представляет собой наиболее важный источник поддержки в трудную минуту, как для родителей, так и для детей, поэтому важно, чтобы все члены Вашей семьи принимали участие в подготовке и знали как можно больше о том, как вести себя в различных ситуациях.



## Пять шагов, которые я должен предпринять

- 1** Важно, чтобы все члены семьи, включая детей, **изучили инструкции о том, что делать при сигнале воздушной тревоги/тревоге «красный цвет»**, знали, что делать и куда эвакуироваться даже тогда, когда они находятся вне дома или одни в доме.
- 2** Рекомендуется **выбрать защищенную комнату**, в которую следует укрываться во время сигнала воздушной тревоги/тревоги «красный цвет», вместе с детьми и разъяснить, по каким причинам именно эта комната должна быть предназначена для этой цели (почему эта комната является наиболее защищенной в доме, почему важно укрываться в этой комнате во время сигнала воздушной тревоги).
- 3** **Запаситесь** предметами, которые помогут вам лучше справиться с ситуацией: немного воды и пищи, аварийное освещение, радиоприемник на батарейках и аптечка первой помощи.
- 4** **Составьте список телефонных номеров**, который помог бы Вашим детям знать, к кому они должны обращаться в различных случаях. Запишите номера телефонов полиции, службы скорой помощи, пожарной службы, мобильные телефоны и номера Ваших рабочих телефонов.



- 5** Поговорите с членами своей семьи о подготовке к обстрелу ракетами «Кассам». Вести эту беседу должен один из родителей, стараясь вовлечь в него детей. Если один из родителей чувствует тревогу в связи с создавшейся ситуацией, ему лучше не проводить такую беседу с детьми, а обратиться к советнику в школе, который поможет правильно спланировать беседу. Рекомендуется подготовиться к такой беседе заранее:

1. Продумайте, о чем Вы собираетесь поговорить с детьми.
2. Выделите подходящее время для беседы и выберите удобное для всех место.
3. Поговорите о ракетах «Кассам», состоящих из полого цилиндра, наполненного взрывчатыми материалами, которые могут нанести ущерб строениям и людям, если они не укрываются в защищенном месте.
4. Приведите примеры людей, которые следовали правилами безопасности, и благодаря этому спасли свою жизнь.

Дайте возможность Вашим детям выразить свои чувства.

**Помните!** Дети могут выражать свои чувства в различной форме. Вам как родителям следует принимать такую форму выражения и реагировать соответственно («Я вижу, что тебе тяжело», «Мне кажется, что многим детям тяжело в такой ситуации», и т.д.). Будьте ласковы с детьми и успокойте их, разговаривая с ними и пытаясь уменьшить их тревогу, и ни в коем случае не проявляйте пренебрежения к их чувствам («Это глупости», «В этом вообще нет ничего страшного» и т.д.).