



הנחיות לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים

איגרת זו מיועדת לאנשים עם צרכים מיוחדים ולבני משפחותיהם, ובה מידע שמטרתו לתת מענה לצרכים הייחודיים של אנשים בימים אלה



פיקוד העורף



משרד המשפטים
מבנות שיוון זכויות
לאנשים עם
מוגבלויות



משרד הבריאות



משרד הרווחה והשירותים החברתיים

מידע זה מהווה תוספת בלבד למידע הכללי שהופץ לכלל האוכלוסייה, בנושאים הקשורים להתמודדות עם מצב החירום. אנו מבקשים להדגיש כי יש לציית בראש ובראשונה להוראות הכלליות של פיקוד העורף, כגון הנחיות הנוגעות למיגון ולהתנהגות בעת התרעה על ירי רקטות.

מידע כללי

לסובלים מבעיות רפואיות:

הצטיידו ככל האפשר במסמכים רפואיים החתומים על ידי הרופא המטפל, ובהם מצוינים הפרטים הבאים: מצבכם הבריאותי, רשימת תרופות להן אתם זקוקים ומינון נדרש, רשימת בדיקות שגרתיות שעליכם לעבור ומרשם נוסף.

דאגו למלאי תרופות מספיק והקפידו על רישום תרופות שאסור לכם להשתמש בהן.

הצטיידו במיכשור עזר לו אתם זקוקים, כגון: מד סוכר, מזרק ואינסולין, חמצן, הוראות דיאטה או הנחיות אחרות מרופא וכרטיס קופת חולים.

במקרה שאתם מרותקים לבית:

המתנה ממושכת בבתים ובמיוחד במרחב המוגן, עלולה לגרום לתופעות חרדה ולחץ ועשויה להשפיע לרעה על תפקודכם ותפקוד בני ביתכם בשעת חירום. אנו ממליצים ככלל, להכין תוכנית חירום משפחתית ובה לכלול משחקים, שיחות, ופעילות נוספת שתסייע למשפחה בהתמודדות עם האתגרים והקשיים המתלווים למצב חירום ממושך.

דגשים מיוחדים:

בחרו את המרחב המוגן תוך התחשבות בפרק הזמן הדרוש להגעה מהירה אליו, ובהתאם להוראות פיקוד העורף. לפרטים ומידע על בחירת מרחב מוגן והוראות המיגון ניתן להתעדכן באתר פיקוד העורף, במרכז המידע של פיקוד העורף, במרכזי המידע העירוניים, ובפרסומים בתקשורת. אם אתם זקוקים ליותר מהזמן המצויין בהנחיות להגעה למרחב המוגן, אתרו מרחב מוגן אחר.

הכינו במרחב המוגן: תרופות, מזון ושתיה, אמצעי תקשורת – רדיו, טלוויזיה, אינטרנט, וכן מטען לטלפון הנייד. כדאי להכין אמצעי תעסוקה, פעילות ומשחקים.

במידת הצורך יש להצטייד בציוד מתאים לשמירה על ההיגיינה, כמו שירותים ניידים ואמצעי רחצה – לפרטים ניתן לפנות לארגונים כגון יד שרה בטלפון *5444, או למילב"ת בטלפונים: 03-5303739 ו-03-5303759.

הצטיידו במספרי טלפון, פקס, כתובות דואר אלקטרוני וקהילות תמיכה באינטרנט של אנשי קשר חיוניים כמו קרובי משפחה, שכנים ומוקדי מידע ברשות.

רצוי ליידע שכן, קרוב או חבר וכן את גורמי הסיוע ברשויות על שהותכם במקום, ולמסור להם מספרי טלפון, כתובת אלקטרונית, sms וכדומה, בהם ניתן להשיגכם. ניתן גם לפנות לארגון הרלוונטי או למסגרת המקצועית אליה אתם קשורים, כדי להבטיח סיוע במידת הצורך.

בעת שהייה במרחב מוגן, מומלץ לשהות בחברת אנשים נוספים, בעיקר בחברת אנשים מוכרים וליצור סביבה תומכת.

יש להיכנס למרחב המוגן בעת הישמע האזעקה או "צבע אדום" ולצאת ממנו לאחר 5 דקות, או 5 דקות לאחר הישמע הנפילה.

ניתן להפיג מתחים ולחצים על ידי הרגעה, שיתוף, פנייה אישית בשמו של האדם, תרגילי נשימה והפגת מתח, וכיוצא באלה.

זכרו! קיימת חשיבות רבה לקשר רציף עם המשפחה והסביבה הקרובה לצרכי תמיכה והדרכה

לנעזרים בעובדים זרים

הסבו את תשומת לבם של העובדים הזרים לפרסומים בשפות שונות באמצעי התקשורת, וכן באתר האינטרנט ובמרכז המידע של פיקוד העורף, ובשידורי האולפן בערוץ 33.

היערכות 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: 02-6708387 עבור אגף השיקום, משרד הרווחה את הטופס אפשר להוריד מאתר www.molsa.gov.il. מידע נוסף על קבלת זימוניות ניתן לקבל באתר "אח"א" – אגודת החירשים בישראל, בכתובת <http://deaf.org.il>, ובטלפון: 03-7303355 או בפקס: 03-7396419, או 02-6708383/4, וכן באגף השיקום במשרד הרווחה, בפקס: 02-6708387. למשלוח הודעות טקסט: 054-8040200, 054-5608704, או לתיבת דואר אלקטרוני: moked118@matan-il.com. למידע נוסף ניתן לפנות לאגודת החירשים בישראל, המספקת שירות שיחת וידיאו בשפת הסימנים או מענה – SMS בטלפון: 052-7251507.

במרחב המוגן:

ודאו שהחדר שבחרתם יכול לעמוד בעומס של מספר מכשירים במקביל ושיש בו נקודות חשמל וטלויזיה. ציידו את המרחב המוגן שבחרתם באביזרי עזר ייחודיים הנדרשים לכם, לפי שיקול דעתכם, כגון: מכשירי שמיעה, אביזרים לניקוי וסוללות רזרביות, מקלט טלויזיה עם מערכת הגברה (אם יש) וספק למערכת ההגברה, מכשיר פקס עם נייר ודיו רזרביים, מכשיר טלפון נייד לשליחת וקבלת הודעות SMS ומטען, 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 לצלצול טלפון, פקס, אזעקה, מגבר או תאורה מהבהבת לדפיקה בדלת או צלצול בדלת, לחצן מצוקה, משרוקית או פעמון לקריאה לעזרה). רצוי שיהיה איתכם איש קשר ומתרגם שישהה אתכם במרחב המוגן.

היערכות עיוורים ולקויי ראייה

ארגנו את המרחב המוגן ואת הדרך אליו לנגישות ולנוחות מרביות. פנו את כל החפצים העלולים להפריע לתנועה. הכינו כרטיס זיהוי אישי הכולל: שם ושם משפחה, מספר תעודת זהות, קופת חולים 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 משמעותי. לקבלת מידע נוסף ניתן לפנות לאגף השיקום במשרד הרווחה בטלפון: 02-6708181 או בפקס: 02-6708399.



היערכות אנשים עם מגבלות תנועה

בחרו מרחב מוגן שיתאים למגבלות התנועה שלכם, כך שבהישמע האזעקה או "צבע אדום" תוכלו להגיע אליו בבטחה ובתוך פרק הזמן שנקבע בהנחיות פיקוד העורף.

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

היו מוכנים למקרים בהם לא ניתן יהיה להשתמש במעלית, ובהם יצטרכו לשאת אתכם ללא כיסא הגלגלים האישי. דאגו לסיוע ותרגול.

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

שקלו אפשרות להצטייד בזוג כפפות 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.

לקבלת אמצעי עזר וציוד לשהייה ממושכת במרחב המוגן ניתן לפנות ל-"יד שרה" בטלפון: *5444, או ל-"מילב"ת", בטלפונים: 03-5303739, 03-5303759.

היערכות אנשים עם פיגור שכלי או אוטיזם

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

הכינו תרופות, עזרים נדרשים וציוד אישי משמעותי. כדאי להכין לבוש רזרבי, מוצרי היגיינה אישיים, ומזון ושתייה על פי העדפת האדם. אם האדם צריך מזון מיוחד, הצטיידו במזון טחון או תחליפי מזון.

חשוב ליצור במרחב המוגן אווירה מרגיעה ולדאוג לעיסוק מהנה ומרגיע. ניתן להפיג מתחים ולחצים על ידי הרגעה, שיתוף, פנייה אישית בשמו של האדם, תרגילי נשימה וכיו"ב.

בכל מצב בו לאדם עם הפיגור השכלי 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, קופת חולים והרופא המטפל, שם המטפל הצמוד, רשימת תרופות, סוג הדם, צרכים מיוחדים, רגישות לתרופות, דגשים רפואיים וטלפונים של בני משפחה וקרובים.

היערכות נפגעי נפש

המרפאות ערוכות למתן מענה שגרתי ודחוף עבורכם. כמו כן יחידות השיקום בקהילה פועלות לפי הנחיות פיקוד העורף.

היוועצו בכל שאלה עם התומך או המטפל הקבוע, רצוי במסגרת בה אתם מסתייעים או מטופלים בדרך כלל. רצוי גם להתחבר לאתרים ופורומים רלוונטיים ברשת האינטרנט.

במידה ואתם שוהים במקום מרוחק ממקום מגוריכם, ניתן לברר כתובת מרפאה או חדר מיון פסיכיאטרי במוקד ער"ן בטלפון 1201, או באתר האינטרנט של משרד הבריאות: www.health.gov.il.

הצטיידו במלאי תרופות מספיק, במרשם ובמסמכים המפרטים את אופן הטיפול בכם.

לקבלת מידע וסיוע, ניתן גם לפנות למרכזי החוסן או למרכזי בריאות הנפש שמספרי הטלפון שלהם רשומים בהמשך.

במקרה הצורך, ניתן ליצור קשר עם המחלקות לשירותים חברתיים ברשויות המקומיות או עם מרכזי המידע של הרשויות המקומיות (106). ניתן ליצור קשר גם עם מוקד החירום של משרד הרווחה, שמספרו הוא 118

תמיכה נפשית:

מרכזי החוסן ברשויות המקומיות:

באופן טבעי, בשעת חירום הצורך בתמיכה נפשית ובסיוע של אנשי מקצוע גובר. ניתן לפנות לקבלת עצה, סיוע ועידוד למרכזי החוסן הבאים:

שדרות: רח' הרצל 59, 08-6849172.

אשכול: אולם המופעים של המועצה - צומת מגן, 08-9985175.

שדות נגב: ב"ס למוזיקה - מקלט, 08-9938925.

שער הנגב: מכללת ספיר - מקלט עילי, מועדון יחדיו, 077-9802410, 077-9802802.

חוף אשקלון: המרכז לילד ולמשפחה במתחם המועצה, 08-6775598.

מרפאות בריאות הנפש:

כמו כן מרפאות בריאות נפש הפזורות ברחבי הארץ פועלות 24 שעות ביממה כמרכזי טראומה להתערבות דחופה, תוך שמירה על קשר הדוק עם המוקדים העירוניים.

חוף אשקלון - המרכז לילד ולמשפחה במתחם המועצה, טלפון: 08-6775598.

אשדוד ילדים ונוער - טלפון: 08-8664854, פקס: 08-8669508.

אשקלון מבוגרים - טלפון: 08-6745355, פקס: 08-6745334.

אשקלון ילדים ונוער - טלפון: 08-6745510, פקס: 08-6745531.

קריית גת - טלפון: 08-6874539, פקס: 08-6874557.

שדרות - טלפון: 08-6890602, פקס: 08-6890602.

באר שבע מבוגרים - טלפון: 08-6401401, פקס: 08-6401727.

באר שבע ילדים ונוער - טלפון: 08-6282771, פקס: 08-6282775.

יבנה - טלפון: 08-9432302, פקס: 08-9438732.

מרכזי דחק:

בשעת חירום פועלים גם מרכזי דחק המיועדים לתת מענה לנפגעי חרדה במהלך תקופת החירום. להלן כתובותיהם:

נתיבות – רח' סמילר, א.ת. (ישן), טלפון: 08-9945023.

אשכול – אולם המופעים של מועצה אזורית אשכול – צומת מגן, טלפון: 08-9985175.

שדות נגב – מועצה אזורית שדות נגב – במקלט, טלפון: 08-9938925.

אופקים – רח' כצנלסון 13, טלפון: 08-9926161.

שדרות – רח' הרצל 59, טלפון: 08-6849172.

אשקלון צפון – בי"ס מקיף עירוני ד' ע"ש רבין, שדרות הציונות, גני ברנע, טלפון: 08-6843012.

אשדוד – רחוב העצמאות 54, מרכז השכלה למבוגרים, טלפונים: 08-8559882, 08-8652068, 08-8641893.

המרכזים הבאים ייפתחו כחצי שעה לאחר נפילה. בשאר הזמן הם סגורים:

שער הנגב – מכללת ספיר, מועדון יחדיו, מקלט עילי, טלפון: 077-9802802.

קרית גת – שדרות לכיש 10, טלפון: 08-6810669.

חוף אשקלון – המרכז לילד ולמשפחה, בתחום המועצה המקומית, טלפון: 08-6775598.

חשוב לדעת, כי בחדרי המיון בבתי החולים פועל אתר לטיפול בדחק נפשי 24 שעות ביממה. ניתן גם לפנות למוקדים לתמיכה נפשית בער"ן בטלפון 1201, ובנט"ל בטלפון: 08-363-363-800-1. מידע וסיוע נוסף ניתן לקבל גם במוקד סיוע משולב לתושבי הדרום, המופעל על ידי "יד שרה", בטלפון *6444.

מידע נוסף ניתן לקבל באתר פיקוד העורף בכתובת האינטרנט
www.oref.org.il

במוקד המידע בטלפון מספר 1207 ובשידורי האולפן בערוץ 33.
יש להמשיך ולהישמע להנחיות באמצעי התקשורת.