

היערכות למצבי חירום



oref.org.il

העורך
לוקח
פיקוד



ספטמבר 2012



למה 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 ידועים לכולנו. 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, הם המפתח ליכולת עמידה איתנה של כולנו לאורך זמן!



תוכן עניינים

הקדמה	עמ' 3
כיצד נבחר חדר מוגן	עמ' 4
מפת אזורי התגוננות	עמ' 5
הנחיות להתנהגות בזמן אזעקה	עמ' 6
ציוד מומלץ למרחב המוגן	עמ' 7
הכנת המשפחה	עמ' 8-12
הנחיות חומרים מסוכנים	עמ' 13
התנהגות נכונה בעת רעידת אדמה	עמ' 14-15



1 בחרו מרחב מוגן עפ"י זמני התרעה

מפת אזורי התגוננות ארצית



ישובי עוטף עזה



כיצד נבחר חדר מוגן

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

ממ"ד - מרחב מוגן דירתי, או **ממ"ק** - מרחב מוגן קומתי.

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 הזמן העומד לרשותינו מרגע השמע האזעקה.

מפת איזורי התגוננות

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 לפילתו. 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 אזורי ההתגוננות ניתן לראות מהו זמן ההתרעה שניתן לתושבי האזורים השונים בארץ.



2 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 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 סלולרי מטען וסוללה נוספת
- העתקי מסמכים חשובים (מסמכים רפואיים, מסמכים אישיים ופיננסיים)
- מטף לכיבוי אש
- רשימת טלפונים של ארגוני חירום, משפחה והשכנים
- דברים שינעימו את הזמן ויקלו על ההשהיה: משחקים, עיתונים ועוד
- ערכת עזרה ראשונה
- ציוד איטום (יריעת ניילון מסוג פוליאטלן בעובי 100 מקרון לפחות וסרט הדבקה רחב ושקוף בעובי 30 מקרון לפחות ובעובי 50 מ"מ שיספיקו לאיטום פתחי חדר).
- 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')

1 בחרו מרחב מוגן עפ"י זמני התרעה

הנחיות להתנהגות בזמן אזעקה



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

- השהים 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, מתחת לקו החלון, להיצמד לקיר פנימי ולא לשבת מול חלון.
- השהים בחוץ בשטח בנוי, יכנסו למבנה או למחסה קרוב. בשטח פתוח, יש לשכב ולהגן על הראש באמצעות הידיים.
- הנוסעים ברכב יעצרו בצד הדרך, יצאו מהרכב ויכנסו למבנה או למחסה קרוב. במידה שלא ניתן להגיע למבנה או למחסה תוך פרק הזמן העומד לרשותך, יש לצאת מהרכב, לשכב על הקרקע ולהגן על הראש באמצעות הידיים.
- 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.





3 הכינו את המשפחה



תכנית חירום משפחתית מתייחסת ל- 3 תקופות
תקופות שגרה, תקופות כוננות, עת התרחשות
תכנית החירום תלויה אתכם בשגרה ובחירום

בזמן שגרה:

ארבעה צעדים בבניית תכנית חירום משפחתית:

1 ← צעד

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

2 ← צעד

ערכו דיון עם משפחתכם ותכננו תכנית חירום משפחתית
קיימו סדרת דיונים משפחתיים ותכננו את הפעולות השונות לקראת שעת חירום

3 ← צעד

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)

4 ← צעד

תרגלו את תכנית החירום המשפחתית ודאגו לשימור עדכני שלה.
קיימו שיחות משפחה מעת לעת ("נצלו הזדמנויות" – אם שמעתם על התרחשות של אירוע חירום מחוץ לאזור מגורכם, 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.

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 אינסטנקטיבית. 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 אוכלוסיה 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 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 ולהעריך 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.



3 הכינו את המשפחה

חלוקת תפקידים בין בני המשפחה

	תפקיד	יבוצע על ידי
נאשם זמני	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	
נאשם זמני	לבדוק כי יש ברשותנו את כל הציוד הנדרש למצב החירום	
	לבצע שנית תרגולים ע"פ מצב החירום הקרב	
נאשם זמני	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 לשאול לשלומם	
	רענון תכנית החירום המשפחתית	

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 ההבטים 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 עמם 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.



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 המגן.

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. פיקוד העורף אמון על היערכות לאירוע בעל אופי מלחמתי (נפילת טילים ורקטות).

היכן מצויים החומרים המסוכנים?

מרבית החומרים המסוכנים הינם חומרים המצויים בתעשייה הכימית, אך גם בתעשיות אחרות. מתקני החומרים המסוכנים ממוקמים בעיקר באזורי 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 ויתנתן הנחיה של פינוי. בכל אופן, יש להאזין לאמצעי התקשורת ולגופי החירום בשטח לקבלת הנחיות משלימות.



3 הכינו את המשפחה

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

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



התנהגות נכונה בעת רעידת אדמה

בעבר אירעו באזורנו רעידות אדמה הרסניות והתרחשויות 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 הראשי 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:
1. אם ניתן לצאת מהמבנה בתוך שניות צאו מהמבנה אל שטח פתוח. (בעיקר השוהים במבנה חד קומתי או בקומת קרקע)
 2. אם לא ניתן לצאת מהמבנה במהירות היכנסו למרחב המוגן (ממ"ד). יש להשאיר את דלת הממ"ד פתוחה.
 3. אם לא ניתן לצאת מהמבנה במהירות ואין מרחב מוגן צאו אל חדר המדרגות ואם ניתן, המשיכו לרדת אל היציאה מהבניין.
 4. 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 הבטוח 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 אזור החוף, עלו לפחות לקומה 4 של בנין 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 אתכם 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.



למידע נוסף:

www.oref.org.il

מרכז מידע 1207

 פיקוד העורף