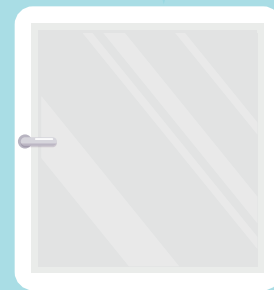


תכנית חירום אישית

חוברת המלצות לשמירה על
סגרה ומוגנות בימים של חירום



החוברת מיועדת לאנשים עם מוגבלות ובני משפחותיהם

© כל הזכויות שמורות לג'וינט-ישראל מעבר למגבלות

כתיבת תוכן בהתאמה לאנשים עם מוגבלות: מיכל טנא-רינדה

עיצוב: דנה ציביאק

צוות ישראל מעבר למגבלות: בן צדוק, אורי כרמי-שחר

חוברת זו נכתבה בלשון זכר/רבים, מטעמי נוחות, והיא מיועדת לכל המינים במידה שווה.

◀ פתח דבר

במהלך השנה החולפת מתמודדת ישראל עם אתגרים ביטחוניים במספר גזרות. מציאות החירום בה אנו שרויים מציבה אתגרים חדשים ומורכבים המשפיעים על כולנו, ובכלל זה על אוכלוסיית האנשים עם מוגבלות. תחושת הביטחון של האדם בביתו ובסביבת מגוריו הינה יסוד מרכזי וחשוב, קל וחומר כשמדובר באדם עם מוגבלות. ואולם, על מנת להבטיח תחושה זו, יש להיערך נכונה לשעת החירום – להכיר את האיומים וההנחיות הייעודיות אל מולם, להכין תכנית מותאמת ותומכת ולהצטייד בציוד חיוני ומציל חיים. כחלק מחיזוק ההיערכות לחירום של אנשים עם מוגבלות ובני משפחותיהם ומתוך המחויבות והדאגה לשלומכם ולביטחונכם, רוכז עבורכם בחוברת זאת כלל המידע הרלוונטי והעדכני הנוגע להיערכות מיטבית של אנשים עם מוגבלות לחירום. במסגרת החוברת מפורטות המלצות לניהול שגרת חירום ושמירה על חוסן נפשי-רגשי, להיערכות נכונה לשעת

חירום ודאגה לרשתות תמיכה, המלצות להתנהלות בעת החירום וכן למעבר מיטבי בין חירום לשגרה. לרשותכם, מצורפת ערכת אביזרי חירום המומלצים על ידי פיקוד העורף לשמירה בבית במקום מוגן ונגיש. הערכה כוללת פנס וסוללות, טרנזיסטור, מטען נייד, ושאר אביזרים חיוניים. הוראות שימוש מקוצרות מפורטות בחוברת. בימים אלה של חוסר ודאות, מתח, ודאגה, אנו תקווה כי תוכן החוברת והערכה המצורפת יסייעו בשמירה על מוגנותכם וניהול שגרת חיים לצד החירום. אנו בג'וינט עומדים לצדכם ולרשותכם ומאחלים לכם בריאות איתנה ותקווה לימים טובים ושקטים.

בברכה,

אפרת שטרן



מנכ"לית – ישראל מעבר למגבלות, ג'וינט ישראל

מה נמצא בחוברת? ◀

שגרת חירום

- 6..... המלצות התנהגות לניהול של שגרת חירום.
- 7..... המלצות להתמודדות עם רגשות ומחשבות שעולים לנו.
- 7..... הכנה לחירום - המלצות להתארגנות לקראת מצב של חירום.
- 8..... בחירה והתאמה של המרחב המוגן שלי.
- 9..... התאמה ובחירה של רשת התמיכה שלי.
- 10..... הסבר על המוצרים שקיבלתי בערכה.
- 12..... המלצות להכנת הציוד האישי שלי.

מצב חירום

- 16..... המלצות התנהגות לניהול של מצב חירום.

יציאה מחירום וחזרה לשגרה

- 18..... המלצות התנהגות לניהול יציאה ממצב חירום.

בחוברת נוכל למצוא מידע שעוזר לנו לבנות את תכנית החירום האישית שלנו למצבים של:

יציאה מחירום
וחזרה לשגרה

מצב חירום

שגרת חירום

החוברת עוזרת לנו: ◀



לקבל מידע נוסף
ופרטי התקשרות
של אנשים שיכולים
לעזור לנו



להכין לעצמנו
תכנית חירום אישית



לתרגל שימוש
בציוד שקיבלנו בערכה



לקבל מידע
שחשוב לנו



מידע כללי על אופן ההתגוננות לאנשים עם מוגבלות ניתן למצוא באתר של פיקוד העורף
מידע בשפה פשוטה על הנחיות למצב של ירי טילים ניתן למצוא באתר של פיקוד העורף

בתקופה כזו של **שגרת חירום** אנו יכולים לחשוב מחשבות ולהרגיש תחושות לא נעימות כמו: כחד, חרדה, אי שקט ועצבנות, עייפות וחולשה, שעמום ובדידות. את התחושות האלו מרגישים הרבה אנשים בתקופה הזו.

כדי להרגיש טוב יותר אפשר לעשות את הדברים הבאים בכל אחד מהמצבים:



יוצאים החוצה



עושים דברים שאנחנו אוהבים



כותבים ומציירים את מה שאנחנו מרגישים



לומדים דברים חדשים



נפגשים עם אנשים



מדברים עם אנשים שאנחנו אוהבים



עוזרים לאחרים

אם המחשבות והרגשות שלנו לא נעימים לנו, חשוב שנשתף בהם איש מקצוע (עמוד 19).

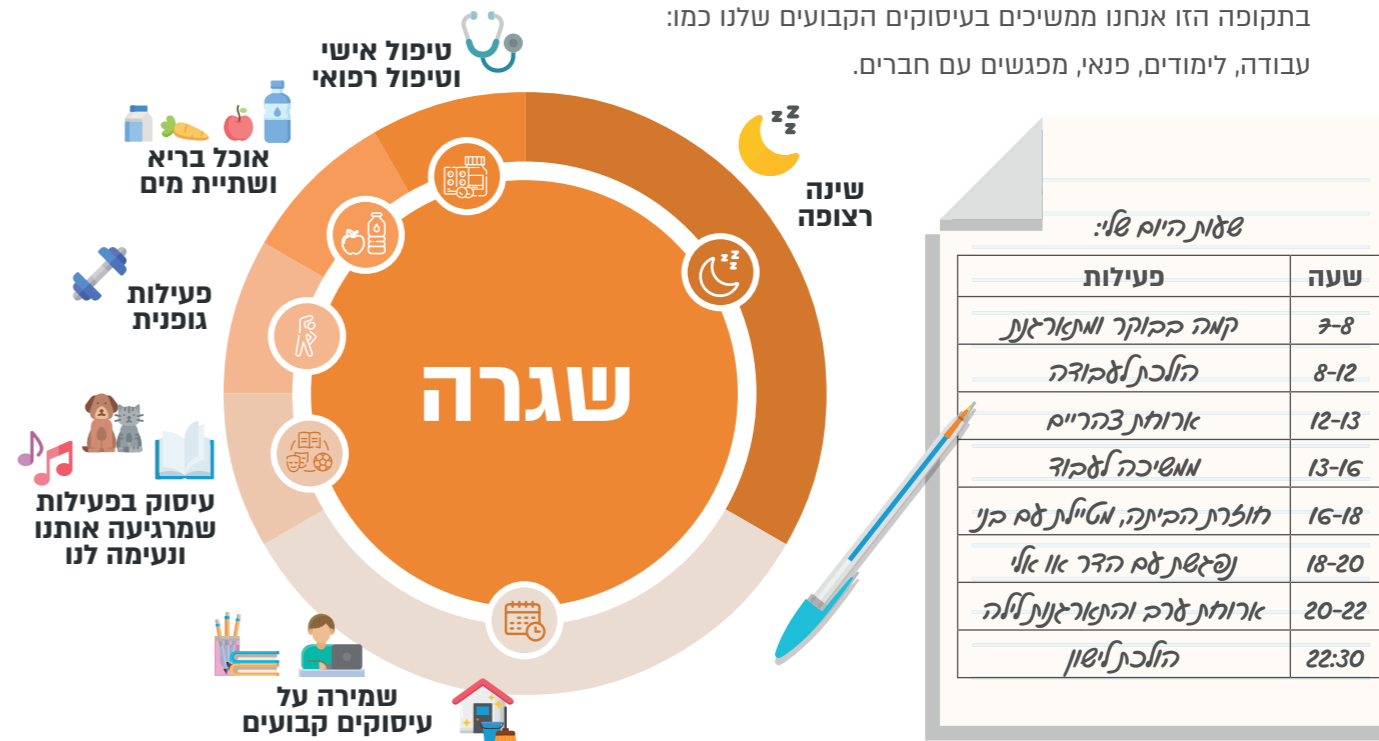
שגרת חירום

משך זמן ארוך של מצב חירום כללי.

בתקופה זו אנחנו ממשיכים לעשות את מה שאנחנו מכירים ורגילים, בצורה בטוחה ומוגנת המתאימה למצב.

בתקופה הזו אנחנו ממשיכים בעיסוקים הקבועים שלנו כמו:

עבודה, לימודים, פנאי, מפגשים עם חברים.



רשת התמיכה שלי



מלאו את פרטי רשת התמיכה שלכם:



צוותי חירום:

שם	טלפון	סוג העזרה



אנשים שאני מכיר (חברים, שכנים, משפחה):

שם	טלפון	סוג העזרה



דוגמה לאופן השימוש בדף:

שם	טלפון	סוג העזרה
שאול	xxx-xxxxxxx	מביא לי תרופות
מיכל	xxx-xxxxxxx	נכנסת איתי לאורח
מירי	xxx-xxxxxxx	סוגרת לי את חלון המ"ד



אנשי קשר ברשות:

שם	טלפון	סוג העזרה



הכנה למצב חירום

ההכנה למצב חירום כוללת התייחסות לדברים הבאים:



התאמה והכנה של ציוד מתאים ותקין

במצב חירום חשוב שיהיה לנו את כל הציוד שאנחנו צריכים.

לעשות כבר עכשיו:

- לבדוק שהציוד שיש לנו מתאים עבורינו
- להפעיל את הציוד ולבדוק שהוא עובד
- להטעין את הציוד ולבדוק שהוא תקין



התאמה של המרחב המוגן

במצב חירום חשוב שנהיה במקום מוגן, במקום שנעים ונוח לנו להיות בו.

לעשות כבר עכשיו:

- לבחור את המרחב המוגן המתאים לנו
- לבחור את האנשים שנעים ונוח לנו איתם
- לארגן לנו סביבה נעימה



התאמה ובחירה של רשת התמיכה שלי

במצב חירום חשוב להיות יחד עם אנשים נוספים - כך נוכל לעזור אחד לשני.

לעשות כבר עכשיו:

- לפנות לאנשים
- לייצר קשרים
- לבדוק במה הם יכולים לעזור לנו ואנחנו להם



אנשים



אמצעי תקשורת



מדד לזמן שעובר




אחסון



עיסוקים



לעזרה בהתאמה וארגון של המרחב המוגן ניתן לפנות לעמותת 'נגישות ישראל' במספר הטלפון הזה: 054-2422973 

התאמה של המרחב המוגן



בכל מרחב מוגן אנו יכולים להתאים את הדברים הבאים לצרכים שלנו: 

עיצוב הסביבה



צורת ישיבה



אורור וטמפרטורה



תאורה




בהירה

מוארת

כהה

פרטיות



אנו **בוחרים** את המרחב המוגן הטוב ביותר עבורנו על פי ההגדרות של פיקוד העורף 



1 חיבור כבל (חוט) ההטענה

2 חיבור לחשמל

3 חיבור למטען לצורך הטענה בזמן חירום

מטען נייד לטלפון

המטען הנייד מטעין את הטלפון בכל מקום, גם כשאינן חשמל.

לעשות כבר עכשיו:

1. לחבר את כבל ההטענה למטען
2. לחבר ולהטעין אותו עד למצב של סוללה מלאה
3. לחבר את המטען לטלפון ולראות שהוא מטעין
4. להניח אותו במקום קבוע ונוח במרחב המוגן

חבילת קלפים

חבילה של קלפי משחק רגילים.



התאמה והכנה של ציוד מתאים



ציוד כללי

חשוב שנכין לנו ציוד מתאים ותקין למצב חירום: ציוד כללי וציוד אישי.



את הציוד הכללי קיבלנו בערכה יחד עם החוברת הזו – חשוב שנכיר את הציוד ונכין אותו כבר עכשיו במרחב המוגן שלנו:



תאורת חירום ניידת

תאורת החירום מספקת אור חזק גם כשאינן חשמל.

לעשות כבר עכשיו:

- לחבר את כבל הטעינה לתאורה ולשקע החשמל
- להשאיר את התאורה מחוברת לחשמל, בתוך המרחב המוגן



תיק עזרה ראשונה נייד

תיק עם ציוד לעזרה ראשונה במקרה פגיעה (כמו: תחבושות, פלסטרים, מספריים).

לעשות כבר עכשיו:

- לפתוח את התיק ולראות מה יש בתוכו
- להוסיף דברים שאנחנו צריכים



1 מיקום הבטריות

אנטנה (לפתוח ולהרים לגובה)

2

עוצמת השמע (ווליום)

3

כיוון תחנה (ערוץ)

טרנזיסטור - רדיו קטן (נייד)

הרדיו משדר הנחיות מהתקשורת ומפיקוד העורך, חדשות ומוסיקה, גם כשאינן חשמל ואינטרנט.

לעשות כבר עכשיו:

1. להכניס את הבטריות
2. להפעיל את הרדיו ולבדוק שעובד
3. לכוון לתחנה שמתאימה לנו
4. להניח במקום מתאים במרחב המוגן ולבדוק ששומעים היטב (גם כשהחלון והדלת סגורים)
5. לקנות בטריות נוספות שנוכל להחליף כשנצטרך

**בגדים**

- בגדים להחלפה
- שמיכה

**ציוד לחיית שירות**

- מים ואוכל
- שקיות לצרכים
- כרית לישיבה/שכיבה
- עיתונים לצרכים
- מסמכים רשמיים

**ציוד נוסף**

- מקרר קטן או צידנית עם קרחונים לאחסון של תרופות או מוצרי מזון חשובים
- מטענים ניידים, כבלים או בטריות להטענה של ציוד או מכשור רפואי

**ציוד רפואי ותרופות**

- ציוד רפואי חשוב (לדוגמה: מחולל חמצן, פג הזנה, משאבת סוכר)
- כרית/מזרן
- תרופות
- חיתולים
- רשימה מסודרת של תרופות
- רשימת טלפונים של מטפלים
- כרטיס רפואי שלנו (דרכי התקשורת, דברים שצריך/אסור לעשות)

- במידה ויש מטפל חשוב להכין גם עבורו את כל הציוד הנדרש.
- נארגן את כל הציוד בצורה מסודרת בתיק אחד נייד.
- נבדוק את הציוד כל שבוע: חשוב שהציוד יהיה תקין, טעון ומתאים.

התאמה והכנה של ציוד מתאים



ציוד אישי

בנוסף לציוד שקיבלנו בערכה חשוב שנכין לנו גם ציוד אישי שמתאים לנו.

ניתן לסמן ב-✓ את הציוד הדרוש לנו:

**ציוד להרגעה עצמית**

- כדור 'לחץ'
- שמיכה כבדה
- דובי או כרית
- אזניות אקוסטיות או אטמי אוזניים
- אפליקציה לנשימות

**אביזרי עזר**

- משקפיים
- מקל הליכה
- מכשיר שמיעה
- לוח תקשורת
- אייפד
- טלפון נייד
- עט ודף

**מוצרים לנקיון וטיפוח אישי**

- מגבונים
- נייר טואלט
- חומר חיטוי
- דלי מתאים לצרכים
- שקיות זבל

**מים ואוכל**

- שישיית בקבוקי מים
- אוכל יבש (לדוגמה: קופסאות שימורים, חבילות של קרקרים או ופלים)
- מזון מיוחד (אנשור, מטרנה)
- כלי אוכל



מידע על ציוד חירום לאנשים עם מוגבלות ניתן למצוא באתר של פיקוד העורף



בזמן הזה אפשר: <



לדבר עם אנשים
במרחב המוגן או
מחוצה לו



להתחבר לאמצעי
תקשורת (אפליקציה
של פיקוד העורף, רדיו,
טלויזיה) כדי לקבל
מידע בזמן אמת



לנשום בצורה רגועה
(אפשר להשתמש
באפליקציה לנשימה
טובה)



לפתוח משחק/ספר
או מוסיקה שאנחנו
אוהבים

אנחנו יודעים שזמן החירום יגמר עוד מעט.
אחריו נוכל לצאת החוצה.

אם אנחנו מרגישים לא טוב או חושבים שיש פגיעה
קרובה אלינו כדאי להתקשר לשירותי החירום וההצלה.



אחרי שנגמר מצב החירום ניתן לצאת מהמרחב המוגן בהתאם להמלצות הבאות

הנחיות לזמן חירום <

בהתאם להנחיות פקע"ר

4

בודקים מה השעה
או מודדים זמן של 10
דקות (מסתכלים על
שעון, הופכים שעון חול,
מפעילים טיימר
או שרים ארבעה
שירים שאנחנו אוהבים
מההתחלה ועד הסוף).

לאחר 10 דקות
נוכל לצאת מן
המרחב המוגן.

3

יושבים במקום
שנוח ונעים לנו בתוך
המרחב המוגן
(כרית, מזרון,
כיסא שהכנו לנו)

2

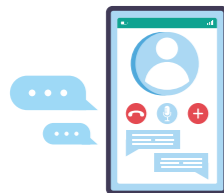
סוגרים את הדלת
ונועלים את הידית

1

נכנסים למרחב המוגן
בצורה רגועה



מידע על הנחיות מצילות חיים ניתן למצוא באתר של פיקוד העורף



מוקדי סיוע ליציאה מחירום וחזרה לשגרה

1-800-363-363



נט"ל
סיוע נפשי לנפגעי טראומה

1201



052-8451201

052-9993544



וואטסאפ
סמס
ער"ן
עזרה ראשונה נפשית

מוקדי סיוע למצב חירום

100
052-2020-100



משטרה

101
052-7000-101



מגן דוד אדום

102
050-5960-735



כיבוי אש

103
050-7000-103



חברת החשמל

104
052-910-4104



פיקוד העורף

106



מוקד עירוני

מוקדי סיוע

מוקדי סיוע לשגרת חרום והכנה למצב חירום

104
פיקוד העורף



106
מוקד עירוני



054-2422973
נגישות ישראל



המלצות ליציאה מהמרחב המוגן

אחרי שמצב החירום הסתיים ויש שקט בחוץ, אנחנו יכולים לצאת מהמרחב המוגן.

כשיוצאים חשוב לבדוק:

1

שאנחנו מרגישים טוב

- הגוף שלנו מרגיש טוב ואנחנו יכולים לזוז כמו שאנחנו רגילים
- אנחנו מצליחים לנשום בצורה רגועה

2

שסביבתנו תקינה

- הסביבה שלנו נראית אותו הדבר, כמו שאנו מכירים אותה
- הציוד שלנו תקין, שלם ועובד

3

לבדוק מה שלום האנשים שאנחנו מכירים ולספר להם איך אתם מרגישים

- לדבר עם בני המשפחה שלנו
- לדבר עם השכנים או חברים שנמצאים במקום

4

לחשוב:

מה עזר לנו לשמור על עצמינו ועל הסביבה בחירום

5

בהתאם:

להכין את הציוד ואת המרחב למצב חירום נוסף

6

לחזור לאט לשגרת חירום

אם אנחנו לא מרגישים טוב אחרי מצב חירום או רוצים לדבר עם מישהו, חשוב שנפנה לגורמים מקצועיים (עמוד 19).



תכנית אישית

לשמירה על מוגנות ושגרה בחירום.



תכנית החירום שלי:

דברים שצריך לעשות:

דברים שצריך לקנות:

אנשים אליהם צריך לפנות:

בברכת ימים שקטים ובטוחים לכולנו.