



מדינת ישראל, משרד המשפטים
STATE OF ISRAEL, MINISTRY OF JUSTICE
دولة إسرائيل

נציבות שוויון לאנשים עם מוגבלות
Commission for Equal Rights of People with Disabilities
مندوبية مساواة للمعاقين

איך להתכונן לשעת חירום?

מידע לאנשים עם מוגבלות¹
יולי 2006

היערכות מוקדמת היא המפתח להתמודדות נבונה בשעת חירום

חומר זה מתייחס לאנשים עם צרכים מיוחדים ומטרתו לעזור לאנשים עם מוגבלות, לבני המשפחה, לחברים, לשכנים, למכרים, למתנדבים ולאנשי מקצוע להתכונן כראות למקרה של הפצצות או התקפת טילים על ישראל. זו תוספת למידע הכללי המופץ לציבור הרחב.

המרחב המוגן וציודו

- המרחב המוגן הוא המקום הבטוח ביותר עבורכם במקרה של הפצצות ומתקפת טילים. חישבו, בדקו והחליטו מראש מה המרחב המוגן שלכם זאת ע"פ סדר העדיפויות הבא:
- ממ"ד מרחב מוגן דירתי, הוא המקום הבטוח ביותר, אך הוא קיים רק בדירות שנבנו לאחר 1992.
- מקלט שניתן להגיע אליו תוך דקה מהישמע אזעקת אמת.

חשוב ביותר! בדקו כמה זמן דרוש לכם להגיע למרחב מוגן. אם אתם זקוקים ליותר מדקה אתרו אזור מוגן קרוב. כגון: תדר מדרגות, קירות מגוד, נומה והכינו אותו.

- היעזרו במידת הצורך באנשים נוספים להכנת המרחב המוגן ולשהות בו. אם אין כאלה פנו למוקדים המצויינים בסוף ההנחיות לקבלת עזרה מקצועית או התנדבותית.
- הכינו את הדרך למרחב ואת המרחב המוגן או את חלופתו באופן שתמצאו בהם היטב ותרגישו "בבית" כמידת האפשר.

¹ מבוסס על חוברת קודמת שהופקה ב- 2003 בשיתוף של משרד המשפטים, משרד הרווחה, המשרד לקליטת העלייה, משרד הבריאות, משרד הביטחון, המוסד לביטוח לאומי וג'וינט ישראל. הוכן בשיתוף פעולה עם פיקוד העורף, משרד הבריאות הרווחה, מטה מאבק הנכים, בקול, עלה. החומר יופץ במסגרת חוברת ההדרכה של פיקוד העורף ויתורגם לאנגלית, ערבית ורוסית.



מדינת ישראל, משרד המשפטים
STATE OF ISRAEL, MINISTRY OF JUSTICE
دولة إسرائيل

נציבות שוויון לאנשים עם מוגבלות
Commission for Equal Rights of People with Disabilities
مندوبية مساواة للمعاقين

- ודאו שהחפצים, המכשירים שאתם זקוקים להם בשגרה יהיו במקום קבוע, מזוהה ונוח לגישה.
- הרחיקו מכשולים בדרך אל ובתוך המרחב המוכ, ונגעציצ: נזים וכדומה.
- ודאו כי כל המכשירים שבשימושכם (כגון: טלוויזיה, רדיו, טלפון, פקס, מחשב, טייפ עם קלטמ, תושקפיים, עדשות מגע, אמצעי תאורת חירום, אמצעי תנועמ, הקל נחיה, וכדומה) יהיו בהישג יד וטעונים והצטיידו בסוללות רזרביות.
- בחרו במרחב מוגן עם גישה לשירותים. במידה ואין אפשרות רצוי להצטייד בשירותים כימיים או בכל כלי קיבול מתאים.
- ציידו את המרחב המוגן באמצעי ניקיון בסיסיים.
- מומלץ לארגן את המרחב המוגן, בתקופת החירום, למקום לינה קבוע.

בריאות ותרופות

לסובלים מבעיות רפואיות:

- הקפידו להצטייד מראש במסמכים רפואיים, החתומים על ידי הרופא המטפל, ובהם מצוינים: מצב הבריאות, רשימת התרופות והמינון, רשימת הבדיקות השגרתיות, שעליכם לעבור ומרשם רזרבי.
- הקפידו על רישום תרופות שאסור לכם להשתמש בהן.
- ארזו המסמכים במיכל עמיד מפני אש/מים.
- דאגו למלאי תרופות מספיק בעת החירום.
- על פי נוהלי קופות החולים אנשים הסובלים ממחלות ממושכות יוכלו להצטייד בתרופות למשך שלושה חודשים.

זיכרו:

מרפאות קופת החולים ובתי המרקחת יהיו פתוחים בשעת חירום
וניתן יהיה לקבל טיפול ולהשלים את מלאי התרופות

במידה והנכם מרותקים לבית: וודאו מראש כי לעת הצורך שמכם מופיע ברשימות לשכות הבריאות, הרווחה או/ו קופ"ח. לחילופין דאלאד וגם שיוכל לצייד אתכם כנדרש.

מידע, תמיכה וסיוע

כל הוראות פיקוד העורף בשעת חירום יועברו באמצעי התקשורת.

- וודאו כי כל המכשירים פועלים וכי יש קליטה במקום המצאותכם.
- בהתארגנות ובעת חירום מומלץ לשהות בחברת אנשים נוספים וליצור אווירה מרגיעה.
- רצוי לסכם מראש בעת חירום, לתאם ולתכנן את דרך ההיערכות המשותפת.



מדינת ישראל, משרד המשפטים
STATE OF ISRAEL, MINISTRY OF JUSTICE
دولة إسرائيل

נציבות שוויון לאנשים עם מוגבלות
Commission for Equal Rights of People with Disabilities
مندیوبية مساواة للمعاقين

- רצוי לידע שכן או קרוב על שהותכם במקום ולעדכן חברים וגורמים מסייעים במספרי טלפון, כתובת אלקטרונית, SMS, וכומה.
- במידת הצורך מומלץ לפנות לארגון הרלוונטי או למסגרת המקצועית אליה אתם קשורים, או למוקד העירוני ולהבטיח שיהיה מי שיסייע.
- הצטיידו במספרי טלפון, פקס, כתובות דואר אלקטרוני וקהילות תמיכה אינטרנטיות של אנשי קשר חיוניים.
- לבעלי טלפון נייד: דאגו כי המכשיר יהיה טעון וכי המטען ימצא בהישג יד בכל עת.
- הצטיידו בפנסים וברדיו נייד עם סוללות רזרביות למקרה של הפסקות חשמל.
- **לנעזרים בעובדים זרים:** נא להסב תשומת לבם לפרסומים בתקשורת בשפות שונות.

לרשותכם מוקדי מידע נוספים, הכוללים שירותי מתנדבים, אשר יפעלו בחלק מהיממה או בכולפ) הרטים בדה האחרון)

שירותי תמיכה נפשית

- מוקדים לתמיכה נפשית יפעלו במשך 24 שעות בער"ן ונט"ל.
- מרפאות לבריאות נפש הפזורות ברחבי הארץ יפעלו בעת חירום, כמרכזי טראומה להתערבות דחופה, במשך 24 שעות, תוך שמירה על קשר הדוק עם המוקדים העירוניים.

מספרי הטלפון של המרפאות מצויים במוקדי המידע שמספרם מופיע בסוף האיגרת.

חזרי מיון בבתי חולים כלליים

יפתחו, בשעת חירום, אתר לטיפול בדחק נפשי אשר יפעל 24 שעות ביממה.

דגשים לאנשים כבדי שמיעה וחרשים

- בני 66 ומעלה עם ירידה בשמיעה של לפחות 00 דצבלים, זכאים לזימונית. החלוקה מתבצעת ברחבי הארלבר. קוררים פנו לאח"א (פרטים בזסוף האיגרת).
- אם אינכם זכאים לזימונית תוכלו להתחבר ע"י הזימוניות האישיות שברשותכם לערוץ החרום של פיקוד העורף יפעיל. לשם כך צרו קשר עם מוקד "ביפר" - 33-6106666 ובקשו להתחבר.
- הודעות יועברו גם ברשת sms שתופעל ע"י ארגון "בקול" (פרטים בסוף האיגרת).
- רצוי להבטיח איש קשר ומתרגם שישהה אתכם במרחב המוגן.



מדינת ישראל, משרד המשפטים
STATE OF ISRAEL, MINISTRY OF JUSTICE
دولة إسرائيل

נציבות שוויון לאנשים עם מוגבלות
Commission for Equal Rights of People with Disabilities
مندوبية مساواة للمعاقين

- ודאו כי המרחב המוגן שבחרתם יכול לעמוד בעומס של מספר מכשירים במקביל וכי יש בו נקודות חשמל וטלויזיה.

דאגו לכך שתוכלו להגיב לדפיקות על דלת הבית, באמצעות מכשירי הגברה, איתות או א, טולישו/ו סמנו לכוחות הבטחון, על הכניסה, כי אתם כבדי שמיעה/חרשים

- ציידו את המרחב שבחרתם באביזרי עזר ייחודיים שבשימושכם, כגון: מפצל חשמל, מכשירי שמיעה, אביזרים לניקוי וסוללות רזרביות, מקלט טלויזיה עם מערכת הגברה (אם יש) וספק למערכת ההגברה. מכשיר פקס עם נייר רזרבי ומלא בדיו, מכשיר SMS ומטען, זימונית וסוללות, מערכות התראה העומדות לרשותכם: כגון: גלאי לבכי תינוק, התראה לצלצול טלפון/פקס/אזעקה, מגבר או תאורה מהבהבת לדפיקה
 או לצלצול בדלת, לחצן מצוקה – אם יש, משרוקית או פעמון לקריאה לעזרה, מחשב עם חיבור לאינטרנט (אם רגילים להשתמש בו), כלי כתיבה ותג, סקנפ מזהה ובו כתובים מסרים חשובים, כגאנ: נוי קורא שפתיים בלוע, דבורד.

דגשים לאנשים עם מגבלות ראייה ועיוורים

- ארגנו מראש את המרחב המוגן ואת הדרך אליו לנגישות ולנוחות מירבית.

לאנשים הנעזרים בכלבי נחייה

- הכינו/הביאו עמכם למרחב שבחרתם את ציודו של הכלב: אוכל, שתייה (ל-48 שעות), בד ועיתונים לניקוי וכן שקיות לאיסוף צואה.
- הכינו לכלב ערכת חירום לשבעה ימים לפחות. רצוי לכלול בה גם צעצוע מועדף, רצועת הולכה ומחסום פה, קערה מתקפלת לאוכל ומים ושאר ציוד.
- צרפו צילום של פנקס חיסונים עדכני ושל רשיון בתוקף. אחסנו אותם במיכל חסין אש/מים. דאגו לתג מזהה שלו ושל בעליו או לשתל של מיקרו-ציפ.
- שמרו אצלכם תמונה של כלבכם.

דגשים לאנשים עם מוגבלות תנועה

- בחרו מרחב מוגן המאפשר תנועה נוחה.
- אם אין באפשרותכם לשהות במרחב מוגן המצוייד בשירותים, מומלץ להצטייד בשירותים כימיים ולוודא מראש שיהיו יציבים, בגובה מתאים וליד אמצעי תמיכה



מדינת ישראל, משרד המשפטים
STATE OF ISRAEL, MINISTRY OF JUSTICE
دولة إسرائيل

נציבות שוויון לאנשים עם מוגבלות
Commission for Equal Rights of People with Disabilities
مندوبية مساواة للمعاقين

- והישענות. אם הדבר אינו אפשרי מומלץ להצטייד בכסא גלגלים המותאם גם לצורך זה.
- אם אתם משתמשים בכסא גלגלים או קלנוע ממונע, וודאו שיש לכם סוללות נוספות וזמינות. בדקו מראש את סידורי הטענת הסוללות והבטחת החלופות להם.
 - היו מוכנים לאפשרות של נקר בגלגל, הכינו ערכה או מתז לטליאת הנקר ולמילוי אוויר בהתאם לצורך או לחילופין- הכינו פנימיות רזרביות ומשאבה.
 - ציידו את תיק החירום בזוג כפפות כבדות לצורך סבוב גלגלים בדרכים חסומות.
 - ניתן להיעזר באמצעים טכניים היכולים להקל בהכנת המרחב המוגן ובשהייה בו. פרטים על כך במוקד יד שרה ובמוקד מילב"ת. פרטיהם מופיעים בסוף האיגרת.
 - אכסנו את תיק החירום באריזה היכולה להתחבר לכסא הגלגלים/הליכון/קלנוע וכדומה. רשמו עליו את פרטיכם האישיים.
 - זיכרו: ייתכן מצב שבו לא יהיה ניתן להשתמש במעלית. היו מוכנים לצורך שיווצר לשאת אתכם ללא כיסא גלגלים. דאגו מראש לתרגול ולקבלת סיוע בנושא.

דגשים לנפגעי נפש

- המרפאות ויחידות השיקום בקהילה ערוכות למתן מענים שיגרתיים ודחופים עבורכם.
- היוועצו בכל שאלה עם התומך/מטפל קבוע, רצוי במסגרת בה אתם מסתייעים/מטופלים בדרך כלל. רצוייה גם התחברות לצ'טים רלוונטיים.
- אדם הנמצא באיזור מרוחק ממקום מגוריו יכול לברר כתובת מרפאה או חדר מיון פסיכיאטרי במוקד ער"ן או באתר האינטרנט של משרד הבריאות: www.health.gov.il/units/mental
- הצטיידו במלאי תרופות מספיק, במרשם ובמסמכים המפרטים את אופן הטיפול בכם.

דגשים לאנשים עם מוגבלות שכלית, התפתחותית ואוטיזם

- רצוי לתרגל מראש את הפעולות הנדרשות לכניסה ולשהות במרחב מוגן והתנהגות בעת חירום.
- הצטיידו במידת הצורך בתרופות, בעזרים להפעלה וציוד אישי משמעותי.
- התכוננו מבעוד מועד למצב מבחינת לבוש רזרבי, היגיינה אישית וכדומה.
- במרחב בו אתם שוהים השתדלו ליצור אווירה מרגיעה ודאגו לעיסוק מהנה בה.



מדינת ישראל, משרד המשפטים
STATE OF ISRAEL, MINISTRY OF JUSTICE
دولة إسرائيل

נציבות שוויון לאנשים עם מוגבלות
Commission for Equal Rights of People with Disabilities
مندوبية مساواة للمعاقين

לסיכום:

הערכות מוקדמת היא המפתח להתמודדות נבונה

בשעת חירום

טלפונים חיוניים

- מוקד מידע בנושאי מצוקה נפשית (ער"ן) 09-8621201 או חיוג מקוצר 1201. פועל בימים א-ה בין השעות 8.00-20.00 וביום ו בין 8.00-13.00. בעת חירום המוקד יפעל 24 שעות ביממה. המוקד פועל בארבע שפות: עברית, אנגלית, ערבית ורוסית.
- מילב"ת - המרכז הישראלי לאביזרי עזר, בינוי ותחבורה לנכים 33-5303739 (לנושאים טכניים). פועל בימים א-ה בין השעות 9.00-15.00.
- משטרה 100, מד"א 101, מכבי אש 102, חברת השמל 133
- מרכז מידע ארצי של פיקוד העורף: טלפון: 1277, פקס" 08-9783603 ערוץ 33, כתובת אלקטרונית: www.idf.il/oref
- מוקד עירוני: 106, 107, 109
- משרד הרווחה: 118
- משרד הבריאות: www.health.gov.il
- מטה מאבק הנכים: טלפון: 33-6921105, 333-6921681/ פקס: 33-6921555 (24 שעות ביהמ"מ) – מפעיל מתנדבים ברחבי הארץ
- אתר נגישות ישראל: www.aisrael.org
- מוקד מידע בנושאי מצוקה נפשית (ער"ן): 09-8621201 או חיוג מקוצר 1201. (פועל 24 שעות ביממה בעת חירום), המוקד פועל בארבע שפות: עברית, אנגלית, ערבית ורוסית.
- עמותת שקל, "בנפשנו": קו סיוע טלפוני לאנשים שמתמודדים עם מצוקה נפשית ובני משפחותיהם. טלפון: 02-6722554. ימי א', וד' ב' בין 9:00 עד 13:00.
- נט"ל: המרכז לסיוע נפשי במצבי לחץ וטראומה על רקע לאומי: קו פתוח לקבלת תמיכה וסיוע נפשי 1-800-363363.
- מוקד יד-שרה: 24 שעות ביממה. השאלת ציוד רפואי שיקומי, מענה למצוקה, משדרי מצוקה והפעלת מתנדבים. פריסה ארצית. טלפון: 02-6444444 או 6444* פקס: 02-6444508



מדינת ישראל, משרד המשפטים
STATE OF ISRAEL, MINISTRY OF JUSTICE
دولة إسرائيل

נציבות שוויון לאנשים עם מוגבלות
Commission for Equal Rights of People with Disabilities
مندیوبية مساواة للمعاقين

- המרכז הישראלי לאביזרי עזר, בינוני ותחבורה לנכים (מילב"ת): טלפון: 33-5303739 פקס: 33-5357812. בשילוב מתנדבים (לנושאים טכניים) פועל בימים א'-ה' בין השעות 9:00-15:00.
- מרכז מידע ארצי לעולים של משרד לקליטת העלייה: מענה ברוסית, ספרדית, צרפתית, אנגלית ואמהרית. טלפון: 33-9733333 פקס: 33-9732143.
- על"ה: מידע לכבדי ראייה ועוורים: טלפון: 02-5882155 פקס: 02-5826166.
- אקי"ם ישראל – מידע עבור אנשים עם מוגבלות שכלית: טלפון: 33-7662222 פקס: 33-6470055.
- ית"ד- אגודה ילדי תסמונת דאון (ר"ע): טלפון: 02-6761115, פקס: 02-6731374.
- אח"א- אגודת החרשים בישראל: מוקד מידע לקבלת זימוניות לאנשים חרשים וכבדי שמיעה. טלפון: 33-7303355 פקס: 33-7396419
- בקול Call-ארגון כבדי שמיעה ומתחרשים (ע"ר): טלפון: 33-5257001 פקס: 33-5257004 דוא"ל: info@bekol.org
- המכון לקידום הטלפו: שרחן להודעות – 0546202870
טלפון- 33-6311595, פקס מס' – 33-6316891, אתר האינטרנט: www.sela.org.il
- החברה למתנסים - קו תמיכה לאנשים עם מוגבלות (נפשי, פיסח, יושי וקוגניטיבי) טלפון: 1700-700-511 שעות פתיחה: א' - ה' – 08:30 – 19:00.