



היערכות למצבי חירום - הנחיות לתושבים עיוורים או לקויי ראייה

תושבים יקרים,

סכנות ומצבי חירום עלולים להתרחש בכול עת וללא הודעה מוקדמת. מניסיון אירועי העבר בארץ ובעולם, למדנו שאנשים עיוורים או לקויי ראייה, אשר התכוננו מראש למצבי חירום, ידעו להתמודד איתם בצורה טובה יותר, וכך הצילו את עצמם ולא פעם גם את בני משפחתם.

באגרת זו, נפרט הנחיות להתגוננות במצבי חירום שונים ובעיקר - נלמד מה ניתן להכין מראש, כבר היום, כדי להיערך היטב ולהיות מוכנים.

הכינו את המרחב המוגן - בבית ובמקום העבודה:

בחרו את המרחב המוגן מראש, על פי הנחיות פיקוד העורף, והכינו את הדרך המובילה אליו בהתאמה לצרכים שלכם. **בדקו** מסדרונות, חדרי מדרגות וכול חלק במרחב המוגן - **סלקו** מכשולים שעלולים למנוע מכם לנוע בבטחה.

הכניסו למרחב המוגן אמצעי תקשורת אשר אתם מתמצאים בהפעלתם (כגון רדיו, טלוויזיה, מחשב וכד') כדי להאזין להוראות פיקוד העורף.

ודאו שחפצים חיוניים יהיו במקום קבוע, מזהה ונוח לגישה.

בחירת המרחב המוגן

1. את המרחב המוגן נבחר **בהתאם לזמן העומד לרשותנו** מרגע הישמע אזעקה לפי סדר

העדיפויות הבא:

א. **ממ"ד (מרחב מוגן דירתי) או ממ"ק (מרחב מוגן קומתי)** הם הבחירה המועדפת.

ב. **מקלט:**

- **מקלט בבניין משותף** – בתנאי שהמקלט פנימי ונמצא בתוך הבניין ובתנאי שניתן להגיע אליו דרך חדר מדרגות פנימי ללא תלות בזמן ההתרעה.
- **מקלט ציבורי** – בתנאי שניתן להגיע אליו תוך פרק הזמן הנדרש מרגע הישמע אזעקה.

ג. חדר מדרגות פנימי:

- דיירי הקומה העליונה המתגוררים בבניין מעל שלוש קומות במבנה ללא ממ"ד, ממ"ק או מקלט פנימי ירדו שתי קומות ויישארו בחדר המדרגות.
- בבניין מעל 3 קומות, כל קומות חדר המדרגות מוגנות פרט לקומת הקרקע ושתי הקומות העליונות.
- דיירי הקומה העליונה המתגוררים בבניין בן שלוש קומות במבנה ללא ממ"ד, ממ"ק או מקלט פנימי, ירדו קומה אחת ויישארו בחדר המדרגות. בבניין בן שלוש קומות קומת חדר המדרגות המוגנת ביותר היא הקומה האמצעית (קומה שנייה).
- ד. באין ממ"ד, ממ"ק, מקלט או חדר מדרגות פנימי, יש לבחור חדר פנימי שבו מינימום קירות חיצוניים, חלונות ופתחים.

שימו לב:

- בחירום, השאירו את דלת הכניסה פתוחה לטובה הציבור השווה בחוץ.
- אין לבחור מקלחת או שירותים, יש להתרחק מקרמיקה, חרסינה וזכוכיות שיכולות להתנפץ.
- אזרחים נדרשים לא להימצא ברחבת הכניסה לבניינים, מחשש לרסיסים והדף כתוצאה מנפילות טילים בסמוך לבניינים.

הנחיות התגוננות בעת הישמע אזעקה/קבלת התרעה

בהישמע אזעקה או קבלת התרעה באחד מאמצעי ההתרעה שברשותכם יש להיכנס למרחב המוגן שבחרתם במסגרת פרק הזמן העומד לרשותכם, לפי ההנחיות הבאות:

1. **השוהים במבנה** - ייכנסו לממ"ד, ממ"ק, מקלט, חדר מדרגות או חדר פנימי ויסגרו דלתות וחלונות.

2. **השוהים בחוץ** -

- **בשטח בנוי** - ייכנסו למבנה או למחסה קרוב.
 - **בשטח פתוח** - יש לשכב על הקרקע ולהגן על הראש באמצעות הידיים.
3. **הנוסעים ברכב** - יעצרו בצד הדרך, ייצאו מהרכב וייכנסו למבנה או למחסה קרוב. אם לא ניתן להגיע למבנה או למחסה, יש לצאת מהרכב, לשכב על הקרקע ולהגן על הראש באמצעות הידיים.

4. **בתחבורה ציבורית – הנוסעים באוטובוס:**

- **תנועה בצירים בין עירוניים** - בהישמע אזעקה על הנהג לעצור בצד הדרך ולפתוח את הדלתות, על הנוסעים להתכופף מתחת לקו חלונות ולהגן על הראש באמצעות הידיים. לאחר 10 דקות ניתן להמשיך בנסיעה.

- **תנועה בצירים עירוניים** - בהישמע אזעקה על הנהג לעצור בצד הדרך, לפתוח את הדלתות, על מנת לאפשר לנוסעים לגשת למבנה קרוב במידה וקיים. במידה ולא ניתן לרדת מהאוטובוס או שאין מבנה קרוב, על הנוסעים להתכופף מתחת לקו חלונות ולהגן על ראשם באמצעות הידיים.
- המשך הנסיעה תתאפשר רק לאחר 10 דקות.
- 5. **תחבורה ציבורית – הנוסעים ברכבת:**
- על הנהג להאט את הרכבת ל- 30 קמ"ש במשך 10 דקות, ועל הנוסעים להתכופף מתחת לקו החלונות ולהגן על הראש.

חשוב!

יש להישאר במרחב המוגן **10 דקות** על מנת להתגונן ממטח טילים ומשברי יירוט.

דגשים נוספים:

יש להתרחק מחפצים בלתי מזוהים. במידה וראית רקטה/טיל על הארץ, יש להרחיק סקרנים ולהודיע לגורמי הביטחון.

אין להתקהל באזור האירוע, התקהלות מסוכנת, מחשש לירי/רקטות טילים נוספים.

הכינו תוכנית למצבי חירום / תרגלו מה עושים במקרה של ירי טילים:

1. **גבשו צוות תמיכה אישית** - הכינו רשימה שמית של בני משפחה, חברים, שכנים ואחרים, שיוכלו להיות שותפים לתוכנית החירום שלכם. שוחחו עימם ובקשו מהם להיות חלק מצוות התמיכה האישית שלכם. ודאו שלפחות לאחד מהם יש מפתח לביתכם, שהוא יודע את מיקומכם בעת חירום והיכן שמור ציוד החירום שלכם.
- ידעו** את לשכות הרווחה והבריאות המקומיות (המכירות אתכם בשגרה) בנוגע למצבכם.
2. **ארגנו ציוד חיוני למצבי חירום** - הכינו "ערכת חירום" ובה כל מה שצריך למשך מספר ימים. את הערכה יש לאחסן במרחב המוגן (בעדיפות) או בסמוך אליו. הכינו ערכה נוספת, קטנה וקלה יותר ובה ציוד הנחוץ לכם ביותר, למקרה שתיאלצו להתפנות מביתכם. שמרו ערכה זו ברכב או בביתו של קרוב משפחה.

ציוד חירום:

- א. מזון יבש
- ב. מים (מינימום 3 ליטרים)
- ג. פנס וסוללות
- ד. טלפון ומטען
- ה. כסף מזומן
- ו. משרוקית (כדי לקרוא לעזרה)
- ז. צילום של מסמכים חשובים
- ח. רדיו וסוללות

3. הכינו כרטיס חירום אישי:

כרטיס החירום נדרש למקרה של איבוד ההכרה, וכדי שהנמצאים בסביבתכם יידעו מה לעשות וממה להימנע. ציינו ברשימה את דרכי התקשורת עם קרוביכם. במצבי חירום דאגו לשאת את הכרטיס בצמוד אליכם.

הכנת הכרטיס:

- א. בקשו מרופא משפחה למלא ביחד איתכם גיליון מצב רפואי.
- ב. בגיליון יש למלא את הפרטים הבאים:
- שם ושם משפחה, מספר תעודת זהות, קופת חולים, שם רופא מטפל, פרטי מטפל צמוד (אם קיים).
- יש לציין אלרגיות, רגישויות, קשיי תקשורת ומצב ראייה.
- רשימת תרופות ומינון נדרש.
- סוג דם.
- צרכים מיוחדים.
- מספרי טלפון / כתובות / דוא"ל של קרובי משפחה.

4. טיפול תרופתי:

- א. יש לרכוש טיפולים תרופתיים ל- 3 ימים לפחות.
- ב. יש להצטייד בעותק של מרשמי תרופות ולשומרו בצמוד לתרופות.
- ג. ציוד היגיינה.
- ד. ערכת עזרה ראשונה.
- ה. לסובלים מבעיות רפואיות מיוחדות: חשוב להכין את הציוד הרפואי הנדרש (לדוגמה: זוג משקפיים נוסף, סוללות למכשירי עזר, מזון מיוחד, אביזרי הליכה).

המלצות כלליות לאנשים עיוורים ולקויי ראייה:

1. ארגנו את המרחב המוגן והקפידו על נגישות מרבית אליו ועל נוחות מרבית בתוכו. פנו את כל החפצים העלולים להפריע לתנועה בדרך למרחב המוגן.

2. ציוד ייעודי לעיוורים וללקויי ראייה עבור השהות במרחב המוגן:

- א. מקלות/ ציוד הליכה חלופיים
- ב. סוללות וציוד נוסף עבור עזרי התקשורת
- ג. זכוכית מגדלת, משקפיים חלופיים, משקפי שמש, פנס
- ד. יש לסמן את ציוד החירום בכתב יד גדול, סרט זוהר, או כתב ברייל.
- ה. שעון מדבר
- ו. רשימת טלפונים מוגדלת או מוקלטת או בברייל

3. לאנשים הנעזרים בכלבי נחייה:

- א. הכינו במרחב המוגן את הציוד של כלב הנחייה.
- ב. יש ליצור סביבה רגועה לכלב. לחץ המשפחה עלול לגרום לפגיעה בתפקודו בעת חירום.
- ג. יתכן שכלב הנחייה ייבהל או ייפגע ולא יוכל לסייע. לכן, על מנת למנוע פגיעה של כפות רגליו משברי זכוכית ופסולת חדה אחרת, ניתן לעטוף אותן בגרביים עבות.
- ד. הכינו ציוד עזר חליפי, למקרה שכלבכם לא יוכל לספק את השירות הרגיל.
- ה. יש לוודא כי הכלב יענוד קולר עם דסקית, בו יצוין שהוא כלב נחייה לעיוורים.

ו. ציוד לכלב נחיה במרחב המוגן:

- מזון כלבים ומים, כולל קערות האכלה ל-48 שעות.
- רצועה ומחסום פה.
- העתקים של רישיון הכלב, תעודות, אישורים על חיסונים, פרטי קשר של הווטרינר.
- עיתונים ישנים ושקיות אשפה.
- תרופות.
- מומלץ להכניס לכלב צעצוע מועדף.

שימו לב: אם הינכם זקוקים לעזרה, בקשו אותה ללא היסוס מאנשים הנמצאים בסביבתכם. אנשים לא תמיד מודעים או שמים לב לצרכים שלכם במצב חירום.

לקבלת מידע נוסף, ניתן לפנות למוקדי השירות הבאים:

- משרד הרווחה - 118
- הרשות המקומית - 106
- פיקוד העורף - 104
- מנהל מוגבלויות במשרד הרווחה - 02-5085400