



פיקוד העורף



משרד הרווחה והשירותים החברתיים
האגף לטיפול באלים עם מוגבלות
שכלית התפתחותית



ועדת ההיגוי הבין-משרדית
להיערכות לרעידות אדמה



רשות החירום הלאומית

איך להגן על עצמנו מרעידת אדמה?



מסמך בפישוט לשוני



המכון הישראלי
להנגשה קוגניטיבית
אגודת עמי והקריה האקדמית אונ

דברי פתיחה

רעידת אדמה היא מצב בו הקרקע (האדמה) זזה.
רעידת אדמה יכולה להרוס מבנים (בניינים).
רעידת אדמה יכולה להרוס גשרים, כבישים, עמודי חשמל.
רעידת אדמה יכולה לפגוע באנשים.

במצב של רעידת אדמה, האנשים בבית יכולים לעזור אחד לשני.
לכן, חשוב שכל האנשים בבית יתכוננו ביחד למצב של רעידת אדמה.
כך, כל האנשים שגרים יחד בבית ידעו מה עושים במצב של רעידת אדמה.

החוברת הזו מסבירה:



איך אני והאנשים בבית מתכוננים למצב של רעידת אדמה



מה עושים בזמן רעידת אדמה



מה עושים אחרי רעידת אדמה



הסמל הזה מציין תרגול.

כשהסמל הזה מופיע בחוברת, זה סימן שכדאי **לתרגל** (להתאמן).
אנחנו **מתרגלים** מה צריך לעשות במצב של רעידת אדמה.
אנחנו **מתרגלים לפני** שיש באמת רעידת אדמה.

חשוב שנדע מה לעשות במצב של רעידת אדמה.
לכן, חשוב שנקרא את החוברת הזו.
אנחנו, הכותבים של החוברת, מקווים שההסברים בחוברת יעזרו לכולם
להתכונן בצורה טובה למצב של רעידת אדמה.

יעל קליגמן

ראש תחום וועדת ההיגוי
להערכות לרעידות אדמה
רשות החירום הלאומית

סא"ל קרן מימון-שרייבר

ראש ענף מדעי ההתנהגות
פיקוד העורף

שושי אספלר

אחות מרכזת
תחום סיעוד בקהילה
היחידה לשירותי בריאות
האגף לטיפול באדם עם
מגבלה שכלית התפתחותית

יקיר פניני-מנדל

ראש תחום
שירותים קהילתיים
מסד נכויות, ג'וינט ישראל

תוכן עניינים

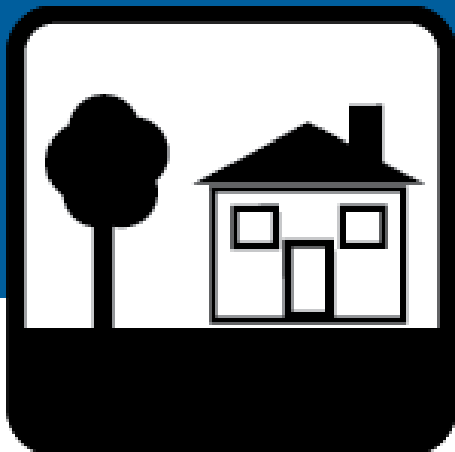
סמל	כותר	מס' עמוד
	איך אני והאנשים בבית מתכוננים למצב של רעידת אדמה	4
	מה עושים בזמן רעידת אדמה	6
	מה עושים אחרי רעידת אדמה	9
	עם מי אנחנו יכולים לדבר על המצב של רעידת אדמה	10
 מילים חשובות	מילים חשובות בחוברת	11

איך אני והאנשים בבית מתכוננים למצב של רעידת אדמה?



הנושאים בחלק זה:

1. איך אנחנו מכינים את הבית למצב של רעידת אדמה
2. איך אנחנו מכינים תוכנית חירום למצב של רעידת אדמה
3. מה זה ערכת חירום למצב של רעידת אדמה



איך אני והאנשים בבית מתכוננים לרעידת אדמה?

פעם, היו בישראל רעידות אדמה חזקות. רעידת אדמה יכולה לקרות בישראל בעתיד (בהמשך).

בזמן רעידת אדמה,
שטח פתוח - הכי בטוח!

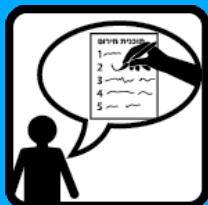
שטח פתוח הוא מקום בחוץ, שאין בו מבנים, עמודי חשמל או גשרים קרובים. למשל, מגרש ספורט או פארק.

חשוב שנתכונן למצב של רעידת אדמה. חשוב שנדע מה צריך לעשות בזמן רעידת אדמה. חשוב שנדע מה צריך לעשות אחרי רעידת אדמה. כך נהיה מוכנים באמת. כך נהיה בטוחים יותר במצב של רעידת אדמה.

כדי להתכונן למצב של רעידת אדמה, אנחנו צריכים ללמוד:



איך אנחנו מכינים את הבית למצב של רעידת אדמה?



איך אנחנו מכינים תוכנית חירום למצב של רעידת אדמה?



מה זה ערכת חירום למצב של רעידת אדמה?



איך אנחנו מכינים את הבית?

אנחנו לא יודעים מראש מתי תהיה רעידת אדמה. אנחנו לא יודעים מראש אם נוכל לצאת מהבית במהירות ברעידת אדמה. לכן, אנחנו צריכים כבר עכשיו להכין את הבית למצב של רעידת אדמה.

חשוב שכולנו נדע:

- איך להפוך (לעשות) את הבית למקום בטוח למצב של רעידת אדמה.
- מה הם המקומות הכי בטוחים בבית במצב של רעידת אדמה.

איך להפוך (לעשות) את הבית למקום בטוח למצב של רעידות אדמה?

בכל הבית, אנחנו:

1. מפנים (מזיזים, מעבירים למקום אחר) חפצים שיכולים להפריע לנו להגיע מהר למרחב בטוח.
למשל, אנחנו מזיזים את הרהיטים שעומדים במעבר (בדרך) מחדר לחדר כדי שנוכל לעבור במהירות.

2. מארגנים (מסדרים אחרת, שמים במקום אחר) חפצים שיכולים ליפול או לזוז במצב של רעידת אדמה:

- מחברים חזק לקיר חפצים שעלולים ליפול.
 - למשל, אנחנו מחברים את הטלוויזיה שלנו לקיר.
 - נועלים גלגלים של רהיטים שעלולים לזוז.
 - למשל, אנחנו נועלים גלגלים של שולחן מחשב.
 - מניחים חפצים כבדים במדפים הנמוכים.
 - למשל, אנחנו מעבירים ארגז כבד למדף הנמוך.
 - בודקים שאין מדפים מעל המיטה שלנו.
- מדפים מעל המיטה יכולים ליפול עלינו ברעידת אדמה.

אנחנו יכולים לבקש עזרה מאנשים שאנחנו סומכים עליהם.
אנחנו יכולים לבקש שיעזרו לנו לבדוק אם הבית שלנו בטוח לרעידות אדמה.

מה הם המקומות הכי בטוחים במצב של רעידת אדמה?

אם יש אפשרות לצאת מהבית,
שטח פתוח - הכי בטוח!

אם אין אפשרות לצאת מהבית מהר, אנחנו צריכים לחפש את המרחב הבטוח בבית.
מרחב בטוח הוא מקום -

- בלי חפצים כבדים שעלולים (יכולים) ליפול.
 - בלי חלונות שעלולים להישבר.
- למשל: **ממ"ד, חדר מדרגות, קיר פנימי**
(קיר בלי חלונות, שלא פונה לרחוב או לגינה).



אנחנו צריכים לבחור את המקומות הכי בטוחים בבית שלנו.
אנחנו צריכים **לתרגל** איך להגיע למרחבים הבטוחים בבית שלנו.
חשוב שנתרגל לפני מצב של רעידת אדמה.
חשוב שנגיע למרחב הבטוח במהירות, אבל בזהירות, שלא נפגע!

איך אנחנו מכינים תוכנית חירום?



מצב חירום הוא מצב של סכנה. **תוכנית חירום** היא תוכנון מה נעשה במצב חירום. **תוכנית חירום** יכולה לעזור לנו במצב חירום. אנחנו מכינים **תוכנית חירום** לפני מצב החירום. אנחנו חושבים מה נעשה במצב החירום. למשל, מה נעשה במצב של רעידת אדמה.

מה יש בתוכנית חירום לרעידת אדמה?

1. הוראות מה לעשות במצב של רעידת אדמה
2. רשימת טלפונים חשובים למצב של רעידת אדמה
3. הכנה של צוות תמיכה (עזרה) אישית
4. החלטה על מקום מפגש עם בני המשפחה או אנשים אחרים



1. הוראות מה לעשות במצב של רעידת אדמה:

רעידת אדמה היא מצב חירום. במצב חירום, לפעמים, אנחנו לא נמצאים בבית שלנו. במצב חירום, לפעמים, אין לנו דברים שאנחנו רגילים אליהם. אנחנו צריכים לחשוב מראש (לפני) מה הדברים שאנחנו צריכים במצב חירום. למשל, תרופות או משקפיים, מקל הליכה, הליכון, מכשיר שמיעה, סוללות נוספות למכשיר שמיעה, טלפון נייד. אנחנו צריכים לחשוב מראש (לפני) איזה דברים אנחנו חייבים שיהיו לנו, אחרת יהיה לנו קשה להסתדר.



2. רשימת טלפונים חשובים למצב של רעידת אדמה:

כדאי להכין רשימה של טלפונים חשובים.
כך נוכל לדעת למי להתקשר במצב חירום.

איך אנחנו מכינים רשימת טלפונים למצב חירום?

אנחנו חושבים מי האנשים שעוזרים לנו בזמן שיגרה.
אנחנו חושבים מי האנשים שיכולים לעזור לנו במצב חירום.
חושבים על אדם שגר רחוק ממני.
למשל, חבר שגר בשכונה אחרת או חבר שגר בעיר אחרת.
האדם שגר רחוק ממני יכול לעזור לי אם אהיה רחוק מהמשפחה שלי.
האדם שגר רחוק ממני יכול לעזור לי אם הבית שלי נפגע.
אנחנו כותבים רשימה עם השמות והטלפונים של כל האנשים שחשבנו עליהם.
אנחנו יכולים לבקש ממישהו שאנחנו סומכים עליו לכתוב בשבילנו את הרשימה.









רשימת טלפונים של אנשים שעוזרים לי

כתבתי את רשימת הטלפונים של האנשים שעוזרים לי במצב חירום.

אני יכול לסמן ✓ בריבוע:

כך אני אזכור שהרשימה שלי מוכנה.

ברשימת הטלפונים שלנו יהיו גם **טלפונים של עזרה במצב חירום** (בזמן סכנה):
 אנחנו משתמשים בטלפונים של עזרה במצב חירום,
 רק אם נמצאים בצרה (בעיה) ואנחנו צריכים עזרה.

 <p>משטרת ישראל</p>	<p>משטרה 100 <input type="checkbox"/></p>
 <p>מגן דוד אדום</p>	<p>מגן דוד אדום 101 <input type="checkbox"/></p>
 <p>כבאות האגודה</p>	<p>כיבוי אש 102 <input type="checkbox"/></p>
 <p>חברת החשמל</p>	<p>חברת חשמל 103 <input type="checkbox"/></p>
	<p>מוקד עירוני 106 <input type="checkbox"/></p>
	<p>מרכז מידע פיקוד העורף 104 <input type="checkbox"/></p>
	<p>מספרי הטלפונים הניידים של כל הדיירים בבית <input type="checkbox"/></p>

כדאי לשמור את רשימת הטלפונים בארנק.

כדאי לתלות העתק של רשימת הטלפונים במקום בולט.
למשל, לתלות על המקרר.

כדאי לשמור את מספרי הטלפון בזיכרון של הטלפון בבית,
או בזיכרון של הטלפון הנייד.
אפשר גם לשמור מראש (לפני) את מספרי הטלפון
בחיוג המקוצר בטלפון.
כך אפשר להתקשר בלחיצה אחת.

אנחנו יכולים לבקש עזרה ממישהו שאנחנו סומכים עליו,
לסדר את רשימות הטלפונים בכל המקומות.

כדאי לנו לתרגל איך מתקשרים מהטלפון
לכל המספרים ברשימה.





3. הכנה של צוות תמיכה (עזרה) אישית

חשוב שיהיו עוד אנשים שיהיו חלק מתוכנית החירום שלנו.
האנשים האלה יהיו צוות תמיכה (עזרה) אישית.

מה זה צוות תמיכה (עזרה) אישית?

צוות הוא קבוצה של אנשים שעובדים ביחד על מטרה משותפת.
צוות תמיכה (עזרה) הוא צוות בו עוזרים אחד לשני במצב חירום.

איך אנחנו מכינים צוות תמיכה (עזרה) אישית?

א. אנחנו עושים רשימה של אנשים שיוכלו לעזור לנו במצב חירום.
למשל, משפחה, חברים, שכנים.



ב. אנחנו מדברים עם האנשים ברשימה:

- האם אנחנו מסכימים להיות צוות תמיכה (עזרה) אישית אחד של השני?
- מה תוכנית החירום שלנו?
- מה מקום המפגש שלנו עם המשפחה או עם האנשים שגרים איתנו?
- איפה ערכת החירום שלנו?



ג. אנחנו צריכים לתת מפתח לבית שלנו לאדם אחד מהרשימה.



4. החלטה על מקום מפגש עם בני המשפחה או אנשים אחרים

- מקום מפגש הוא מקום שכולם מגיעים אליו כדי להיות יחד.
 - מקום מפגש לרעידת אדמה הוא מקום שקובעים שניפגש בו אחרי רעידת אדמה.
 - מקום מפגש לרעידת אדמה הוא מקום בשטח פתוח.
- אנחנו חושבים על מקום המפגש יחד עם המשפחה או עם האנשים שגרים איתנו.

אנחנו קובעים ביחד 2 מקומות מפגש לרעידת אדמה:

א. מקום מפגש ליד המקום שבו אנחנו גרים.
למשל, בפינת הרחוב שלנו.
נפגשים במקום זה אחרי שרעידת האדמה נגמרת.



ב. מקום מפגש רחוק מהמקום שבו אנחנו גרים.
למשל, בפארק או מגרש ספורט.
כשאי אפשר לחזור למקום שגרים בו, נפגשים במקום המפגש הרחוק.

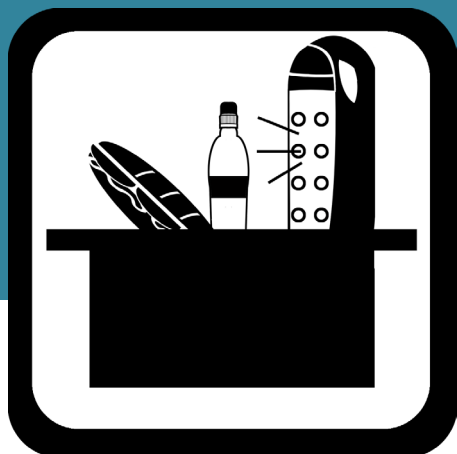
אנחנו רושמים את **תוכנית החירום** שלנו,
אנחנו יכולים לבקש מאדם אחר
לרשום את **תוכנית החירום** שלנו.
אנחנו שומרים את **תוכנית החירום** שכתבנו.

חשוב **לתרגל** את השימוש ב**תוכנית החירום** שלנו,
לפני מצב של רעידת אדמה.
חשוב **לתרגל** את **תוכנית החירום** יחד עם **צוות התמיכה** (העזרה) **האישית**,
חשוב **לתרגל** את **תוכנית החירום** יחד עם בני המשפחה והצוות המטפל
(למשל: מדריך, עובדת סוציאלית).



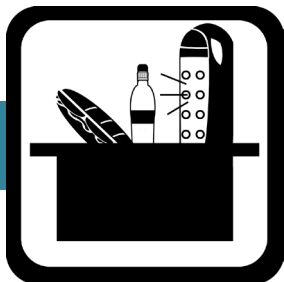
כדאי **לתרגל** את **תוכנית החירום** בכל מקום שאנחנו נמצאים.
למשל: בבית, בעבודה.
חשוב **לתרגל** איך משתמשים ב**תוכנית החירום** שלנו בזמן קצר!

אם משהו משתנה אצלנו, חשוב לעדכן (לשנות, לתקן) את **תוכנית החירום**.
למשל, אם מישהו מצוות התמיכה שלנו מחליף טלפון.
נחליף את מספר הטלפון גם ב**תוכנית החירום**.



מה זה ערכת חירום?

יש ציוד (חפצים, דברים) שיכול לעזור לנו בזמן חירום. למשל: אוכל, מים, תאורת חירום. מכינים ערכה (חבילה, תיק) של ציוד חירום מראש (לפני). בערכת חירום שמים ציוד שיעזור לנו במצב חירום. בערכת חירום שמים גם ציוד שמשתמשים בו ביום יום. בערכת חירום שמים ציוד שיספיק לנו לכמה ימים במצב חירום. אחרי שמכינים את ערכת החירום, משאירים את ערכת החירום במרחב הבטוח בבית. כשעוזבים את הבית במצב חירום, לוקחים את ערכת החירום איתנו.



מה שמים בערכת החירום שלנו?



משרוקית
(כדי לקרוא לעזרה)



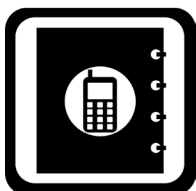
רדיו עם בטריות



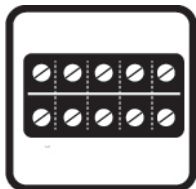
תיק עזרה ראשונה



מסמכים חשובים למשל, תעודת זהות



מספרי טלפון חשובים



הוראות מהרופא: המצב הרפואי שלי התרופות שלי



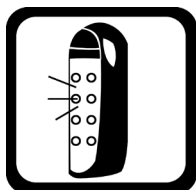
מסיכת פנים (להגנה מאבק)



מזון משומר
(אוכל בקופסת שימורים)



מים לשתיה



מנורות חירום או פנס



טלפון ומטען



כסף
(מטבעות ושטרות)



כלי רחצה



נייר טואלט

חשוב להדביק מדבקה עם השם שלנו על כל פריט בערכת החירום.
אם משהו משתנה מעדכנים (משנים) את ערכת החירום בהתאם.
למשל, אם אנחנו מקבלים תרופות חדשות,
אנחנו צריכים לעדכן את המרשם של התרופות בערכת החירום.
אנחנו צריכים לבדוק את ערכת החירום כל שנה.
למשל, כל שנה לפני כל חג פסח.
אם משהו מערכת החירום מתקלקל אנחנו מתקנים.
אם משהו מערכת החירום מתקלקל אנחנו מחליפים לפריט חדש.

חשוב לעבור על הרשימה.

חשוב לסמן מה הכנסנו לערכת החירום, כדי שלא נשכח.

מה עושים בזמן רעידת אדמה?



הנושאים בחלק זה:

1. יש רעידת אדמה - אנחנו נמצאים במבנה
2. יש רעידת אדמה - אנחנו נמצאים בחוץ
3. יש רעידת אדמה - אנחנו נמצאים בכלי תחבורה
4. יש רעידת אדמה - אנחנו נמצאים בחוף הים
5. הוראות זהירות חשובות בזמן רעידת אדמה
6. הוראות למצבים מיוחדים

מה עושים בזמן רעידת אדמה?



חשוב שכולנו נדע:

- איך אנחנו יודעים שיש רעידת אדמה
- איך אנחנו מוצאים את המרחב בטוח
- איך אנחנו יודעים לאיזה מרחב בטוח ללכת כשאנחנו בבית של מישהו אחר
- איך אנחנו יודעים לאיזה מרחב בטוח ללכת כשאנחנו בחוץ
- איך אנחנו מתנהגים בזמן רעידת אדמה



איך יודעים שיש רעידת אדמה?

- לפעמים הרצפה רועדת
- לפעמים חלונות זזים
- לפעמים חפצים ורהיטים מתחילים לזוז בצורה משונה
- לפעמים המנורות בתקרה מתנדנדות
- לפעמים קשה לנו לעמוד בלי ליפול

הוראות כלליות:



כשאנחנו מזהים (יודעים) שיש רעידת אדמה:
אנחנו צריכים להגיע למרחב הבטוח הכי קרוב אלינו.
אנחנו צריכים להגיע למרחב הבטוח הכי מהר שאפשר.

איך אנחנו יודעים לאיזה מרחב בטוח ללכת?
אנחנו יודעים לפי המקום שאנחנו נמצאים בו בזמן רעידת אדמה.
אנחנו יכולים להיות ב-1 מהמקומות האלה:



במבנה
(בבניין או בבית או בחדר)



בחוץ



בכלי תחבורה
(במכונית או במונית או ברכבת או באוטובוס)



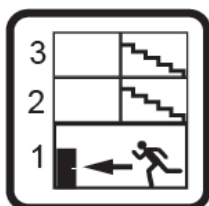
בחוף הים



יש רעידת אדמה אנחנו נמצאים במבנה (בבניין או בבית או בחדר)

מה אנחנו עושים?

מצוין
✓✓✓



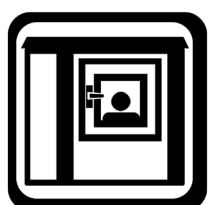
אנחנו בקומת קרקע (קומה ראשונה)
ויש יציאה החוצה קרובה



יוצאים החוצה
שטח פתוח – הכי בטוח!



אין יציאה החוצה קרובה או
אי אפשר לצאת החוצה



אנחנו נכנסים לממ"ד
אנחנו משאירים את הדלת פתוחה

טוב
מאוד



טוב
מאוד



אין יציאה החוצה קרובה
אין ממ"ד



אנחנו יוצאים אל חדר המדרגות
אנחנו ממשיכים לרדת במדרגות
מגיעים לכניסה לבניין ויוצאים החוצה.

אין יציאה החוצה קרובה
אין ממ"ד

אי אפשר לרדת במדרגות עד הכניסה

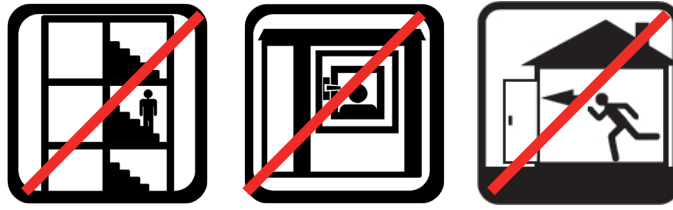


אנחנו יוצאים אל חדר המדרגות
אנחנו יושבים על הרצפה בחדר המדרגות

טוב



אין יציאה החוצה קרובה,
אין ממ"ד או חדר מדרגות קרובים



מסתתרים (מתחבאים) מתחת לרהיט כבד.
או
נצמדים לקיר פנימי (קיר בלי חלונות,
שלא פונה לרחוב או לגינה).
יושבים על הרצפה.



טוב



הוראות למצבים מיוחדים



אנשים שיושבים בכיסא גלגלים:

אנחנו מתרחקים מחלונות שעלולים (יכולים) להישבר.
אנחנו מתרחקים מחפצים כבדים שעלולים (יכולים) ליפול.
אנחנו נועלים את כיסא הגלגלים.
אנחנו מגנים על הראש עם הידיים.



אנשים שלא יכולים לקום מהמיטה:

אנחנו שוכבים על הצד.
אנחנו מקרבים את הברכיים לראש כמה שאפשר (כמו כדור).
אנחנו מגנים על הראש עם הידיים.



יש רעידת אדמה אנחנו נמצאים בחוץ

אנחנו נשארים בחוץ!

אנחנו מתרחקים מ:



מבנים



גשרים



סלעים



עמודי חשמל



כבלים (חוטים) קרועים של חשמל

יש רעידת אדמה אנחנו נמצאים בכלי תחבורה



הנהג צריך לעצור את המכונית, האוטובוס או את המונית.
הרכב מגן עלינו.

אנחנו נשארים ברכב עד שרעידת האדמה נפסקת!

אנחנו מתרחקים מ:



מבנים



גשרים



סלעים



עמודי חשמל



כבלים (חוטים) קרועים של חשמל

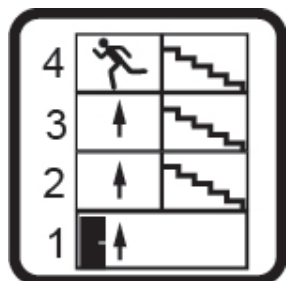
יש רעידת אדמה אנחנו נמצאים בחוף הים



אנחנו עוזבים את החוף מיד!



מתרחקים מחוף הים מרחק של 1 ק"מ.
מרחק של 1 ק"מ זה כמו ללכת
ולשיר 4 שירים ארוכים מההתחלה ועד הסוף.
בזמן שאנחנו שרים אנחנו ממשיכים ללכת ולהתרחק.
אנחנו מתרחקים מחוף הים כמה שיותר.



כשלא יכולים להתרחק הרבה – עולים לקומה 4 של בניין קרוב.



לא חוזרים לים ביום שאחרי רעידת האדמה.



בזמן רעידת אדמה,
אסור להתקרב לחוף הים.



בזמן רעידת אדמה,
אסור להיכנס למקלט תת-קרקעי (מתחת לאדמה).



בזמן רעידת אדמה,
אסור להשתמש במעלית.

שטח פתוח - הכי בטוח!

האם אני יכול ללכת לבד?

כן

לא

אני צריך עזרה כדי לצאת החוצה. למשל, אם אני לא רואה טוב.



אני לא צריך עזרה כדי לצאת החוצה.



אני נעזר בכיסא גלגלים, בהליכון או בקביים.



אני משתמש בכיסא גלגלים, בהליכון או שוכב במיטה.



אני לא צריך עזרה כדי לצאת החוצה.

אני צריך עזרה כדי לצאת החוצה.

אני צועק לעזרה. אני מחכה שיבואו לעזור לי ללכת למרחב הבטוח.



אני הולך הכי מהר שאני יכול למרחב הבטוח.



אני הולך הכי מהר שאני יכול למרחב הבטוח.



אני נשאר במקום. אם אני יכול, אני מסתובב על הצד. אני מקרב את הברכיים לראש כמה שאפשר. אני מגן על הראש.



מה עושים אחרי רעידת אדמה?



הנושאים בחלק זה:

הוראות זהירות חשובות

אחרי רעידת אדמה



מה עושים אחרי רעידת אדמה?

מיד אחרי רעידת אדמה

אם לא הספקנו לצאת מה**מבנה** בזמן רעידת האדמה –
אם אפשר, אנחנו לוקחים את **ערכת החירום**.
אנחנו יוצאים מה**מבנה**.

אחרי רעידת אדמה לפעמים יש רעידות עוקבות.
רעידות עוקבות הן רעידות אדמה נוספות שאחרי רעידת האדמה הגדולה.
רעידות עוקבות יכולות להיות מסוכנות.
צריך להישאר מחוץ למבנים עד שנקבל הוראה אחרת.
עד שנדע שאין רעידות נוספות.
צריך להיות מוכנים להגן על עצמנו.
צריך להישמע להוראות.

**אנחנו נשארים בשטח פתוח עד שמישהו שאנחנו סומכים עליו
אומר שאפשר להיכנס לבית.**

חשוב לבדוק האם נפגענו.
אם נפגענו, אנחנו צריכים לטפל בפציעה שלנו כמה שאנחנו יכולים.
אם צריך, אנחנו יכולים לקרוא לעזרה.
למשל, אנחנו יכולים להתקשר למגן דוד אדום.

אנחנו מתרחקים מ:



מבנים



גשרים



עמודי חשמל



כבלים (חוטים) קרועים של חשמל



מיכלי גז



זכוכית שבורה



חפצים שנפלו

במצב חירום, כל האנשים מסביב עסוקים.
 לפעמים, אנשים לא יודעים מה העזרה שאנחנו צריכים.
 חשוב מאוד שאם אנחנו צריכים עזרה, אנחנו נבקש עזרה בצורה ברורה.
 למשל, אנחנו צריכים עזרה כדי לקחת תרופה חשובה.
 אנחנו לא יודעים לקחת את התרופה לבד.
 אנחנו צריכים לבקש עזרה ממי שנמצא לידינו.
 אנחנו צריכים להגיד או לכתוב לאנשים איזה עזרה אנחנו צריכים.
 כדאי להסביר לאנשים שאנחנו לא מכירים:
 "בבקשה לדבר איתי בשפה ברורה ופשוטה"

אנחנו פועלים לפי **תוכנית החירום** שהכנו.
 אנחנו מודיעים לאדם **מצוות התמיכה** (העזרה) **האישית**:
 • איפה אנחנו נמצאים (למשל, האם אנחנו בתוך **מבנה** או מחוץ ל**מבנה**,
 מה הכתובת שאנחנו נמצאים בה).
 • האם נפצענו.
 • האם אנחנו צריכים עזרה.
 אנחנו יכולים לשלוח הודעת אס אם אס (הודעה כתובה בטלפון הנייד).
 אנחנו משאירים את הטלפון זמין לשיחות חשובות.

אחרי שחוזרים ל**שיגרה** (ליום-יום, לסדר הפעילויות הקבוע) –
 אנחנו מתקנים או מחליפים ציוד שנפגע.
 למשל, מנורה שנשברה.
 אנחנו בודקים מחדש את **תוכנית החירום**.
 אם צריך, אנחנו מעדכנים (משנים, מתקנים) את התוכנית,
 מה נעשה בזמן רעידת אדמה.



עם מי אנחנו יכולים לדבר על המצב של רעידת אדמה?

רעידת אדמה יכולה להיות מפחידה.
לפעמים אנחנו רוצים לדבר על הרגשות שלנו בקשר לרעידת אדמה.
לפעמים אנחנו רוצים לדבר על הזיכרונות שלנו מרעידת האדמה.
אנחנו יכולים לדבר עם בני המשפחה שלנו על רעידת אדמה.
אנחנו יכולים לדבר עם חברים על רעידת אדמה.
אם יש לנו צוות מטפל, אנחנו יכולים לדבר עם איש צוות על הרעידת אדמה.

למשל, כל הדיירים בבית, יכולים לדבר אחד עם השני על רעידת האדמה.

כדי לנהל את השיחה הקבוצתית בצורה טובה:

- כדאי לחשוב על איזה נושאים רוצים לדבר
- כדאי לתת מספיק זמן לשיחה
- כדאי לתת לכל הדיירים בבית להגיד מה הם מרגישים
- כדאי לעשות את השיחה במקום נוח לכולם
- כדאי לתת זמן לשאול שאלות או לברר דברים שלא יודעים
- אפשר לפנות לצוות המטפל כדי שיעזור לחשוב על נושאים לשיחה

מילים חשובות



מילים חשובות

הסבר

מילה

רעידת אדמה היא מצב בו הקרקע (האדמה) זזה.
רעידת אדמה יכולה להרוס מבנים.
רעידת אדמה יכולה לפגוע באנשים.
רעידת אדמה היא מצב של סכנה.
ברעידת אדמה צריך לפעול הכי מהר שאנחנו יכולים.

רעידת אדמה

בניין, בית.
מקום עם קירות ותקרה.
למשל: הבית שלנו, קניון, בית ספר.

מבנה

להתאמן.
לעשות משהו הרבה פעמים כדי ללמוד אותו.
למשל, אנחנו מתרגלים מה עושים במצב של רעידת אדמה.

תרגול, לתרגל

מקום בחוץ.
מקום שאין בו מבנים, עמודי חשמל או גשרים קרובים.
למשל, מגרש ספורט או פארק.

שטח פתוח

תוכנית חירום

תוכנית חירום היא תיכנון מה נעשה בזמן של סכנה. תוכנית חירום יכולה לעזור לנו במצב חירום. אנחנו חושבים על תוכנית חירום לפני מצב החירום. אנחנו חושבים מה נעשה במצב החירום. למשל, מה נעשה במצב של רעידת אדמה.

מרחב בטוח

מקום שבו אנחנו בטוחים מסכנה. יש כל מיני סוגים של מרחבים בטוחים. למשל, שטח פתוח, ממ"ד, חדר מדרגות, קיר פנימי. בכל מקום יש מרחב בטוח אחר.

דוגמאות למרחבים בטוחים:

ממ"ד - מרחב מוגן דירתי
ממ"ד זה סוג של מרחב מוגן בתוך דירה חדר עם קירות חזקים בתוך הבית שלנו בחדר יש דלת וחלון מברזל

חדר מדרגות
בבניין או בבית -
חדר עם מדרגות שמחברות בין הקומות השונות.

קיר פנימי
קיר בתוך דירה או בתוך בית.
ליד הקיר הזה אנחנו בטוחים מסכנה.
הקיר הזה לא פונה לרחוב או לגינה.
הקיר הזה בלי חלונות.
למשל, זה יכול להיות מעבר בין חדרים או מסדרון.

ערכת חירום	<p>חפצים שיכולים לעזור לנו בזמן חירום. למשל: אוכל, מים, תרופות, מסמכים חשובים. מכינים ערכה (חבילה) של ציוד חירום מראש (לפני). כך אפשר להתכונן למצב חירום.</p>
מקום מפגש	<p>מקום שכולם מגיעים אליו כדי להיות יחד. למשל, מקום מפגש לרעידת אדמה הוא מקום שקובעים שניפגש בו אחרי רעידת אדמה. מקום מפגש לרעידת אדמה הוא מקום בשטח פתוח.</p>
טלפונים של עזרה בחירום (סכנה)	<p>מספרי טלפון שאפשר להתקשר אליהם כדי לקבל עזרה במצב של רעידת אדמה. למשל, הטלפון של המשטרה, הטלפון של פיקוד העורף.</p>
צוות תמיכה (עזרה) אישית	<p>צוות הוא קבוצה של אנשים שעובדים ביחד על מטרה משותפת. צוות תמיכה (עזרה) אישית הוא צוות בו עוזרים אחד לשני במצב חירום.</p>
מסמכים חשובים	<p>דפים עם מידע חשוב שקיבלנו מארגונים שונים. למשל, תעודת זהות, מרשם לתרופות.</p>
שיגרה	<p>המצב הרגיל, מה שעושים ביום-יום. סדר הפעילויות הקבוע. ההיפך מחירום.</p>

