



נערכים לרעידת אדמה בישראל  
**הנחיות לאנשים  
עם מוגבלות,  
לבני משפחה ולמטפלים**



פיקוד העורף



משטרת ישראל



ועדת ההיגוי הבין-משרדית להיערכות לרעידות אדמה  
National Steering Committee for Earthquake Preparedness  
لجنة التنسيق الوزارية للتأهب للهزات الأرضية





## **נערכים לרעידת אדמה בישראל הנחיות לאנשים עם מוגבלות, לבני משפחה ולמטפלים**

בישראל אירעו בעבר רעידות אדמה חזקות, שהשפיעו כמעט על כל אזורי המדינה. אלו צפויות להתרחש שוב בעתיד, אך לא ניתן לדעת בוודאות מתי זה יקרה, באיזו עוצמה והיכן. היערכות מוקדמת שלכם ושל משפחתכם תאפשר לשרוד את מצב החירום, ולצמצם את הנזקים העלולים להיגרם מרעידת אדמה חזקה.

על מנת להיערך כראוי מראש, אנו ממליצים לחשוב על סדר יומכם בשגרה, על המשאבים הנדרשים לכם ביום יום ומה תעשו אם המשאבים הללו יהיו חסרים או מוגבלים למשך שלושה ימים לפחות.

בתמצית, ישנם 3 כללים פשוטים שיכולים להציל חיים ברעידת אדמה:

1. בחירת נתיב יציאה
2. הכנת ציוד לחירום
3. בחירת איש קשר לסיוע

### **זכרו, אם נערך היום - נציל חיים בעתיד.**

הנחיות בפישוט לשוני מופיעות בחוברת "איך להגן על עצמנו מרעידת אדמה?"

בקישור [https://www.oref.org.il/Sip\\_Storage/FILES/1/3661.pdf](https://www.oref.org.il/Sip_Storage/FILES/1/3661.pdf)



## כיצד יודעים שמתרחשת רעידת אדמה

חשים שהרצפה רועדת, חלונות משקשקים במסילותיהם, חפצים ורהיטים מתחילים לזוז בצורה משונה, המנורות בתקרה מתנדודות והרעידות מקשות על היציבות והתנועה.

למדינת ישראל מערכת התרעה באמצעותה ניתן לקבל התרעה בת שניות עד עשרות שניות, על התרחשותה של רעידת אדמה. לקבלת התרעה, מומלץ להתקין במכשיר הנייד את יישומון פיקוד העורף. ההתרעה ניתנת בשפות שונות וגם באמצעות אזעקה או רטט.



רעידות אדמה גורמות לחפצים לזוז וליפול, דבר המקשה על הניווט. יתכן ולא יהיו סימני דרך.

בשל תנודות הקרקע, יתכן ולאנשים עם קשיי הליכה או בעיות בשיווי משקל יהיה קושי רב לנוע.

בזמן רעידת אדמה נדרשת תגובה מהירה. אדם ישפר את מצבו ככל שינוע ויתקדם במהירות החוצה. מהחדר, למסדרון, לחדר המדרגות ומשם החוצה לשטח פתוח.

**כל אדם יתקדם ככל יכולתו לכיוון היציאה.**



## היערכות מוקדמת

### הכינו נתיב יציאה במקומות שהייה הקבועים (בית, עבודה)

- יש לוודא כי המסדרונות וחדרי מדרגות פנויים ממכשולים שעלולים להפריע לכם ביציאה בעת חירום, או שעלולים ליפול עליכם בזמן רעידת אדמה.
- הקפידו שההתקנה של הארון, המדף, המזגן או כל חפץ אחר העלול ליפול בעת רעידת אדמה, תתבצע באופן מקצועי, ומחוזק אל הקיר.
- יש לנעול את גלגלי רהיטים כדי למנוע את תזוזתם ברעידת אדמה.
- אל תתקינו מדפים או חפצים כבדים מעל למיטות.
- יש לנעול ציוד חיוני כגון: מכלי חמצן כך שלא יפלו וייפגעו ושלא יפגעו באחרים.
- אחסנו חומרים רעילים ודליקים במקום נעול הרחק ממקור חום.
- אתרו וקבעו מראש מקומות בטוחים לשהייה בעת רעידת אדמה, שרחוקים מחלונות העלולים להתנפץ ושאתם לא חשופים בהם לפגיעה מחפצים כבדים העלולים ליפול עליכם, בממ"ד, בחדר המדרגות, או בצמוד לקיר פנימי בחדר.



## הכינו תכנית חירום ותרגלו

- **תרגול פעולות** - תרגול תכוף בשגרה יאפשר לכם לזכור כיצד יש לפעול בעת רעידת אדמה ויגדיל את תחושת השליטה במצב. שתפו בתרגיל את משפחתכם ואת המטפלים האישיים שלכם. בנוסף, וודאו שאתם משתתפים בכל התרגילים המתקיימים במקום העבודה ובקהילה.
- **הקלה בשעת לחץ** - תרגלו כיצד לפעול ומה יכול להקל עליכם לתפקד בשעת לחץ. לדוגמא, שמיעת מוסיקה, בחירת חפץ מרגיע, או תרגול של טכניקות הרפיה למיניהן.
- **תקשורת** - חשבו מראש על האופן שבו תסבירו לגורמי החירום וההצלה את מצבכם ואת הצרכים הייחודיים שלכם.
- **תכנית גיבוי** - במצב חירום סביר להניח שלא תהיה לכם גישה לתנאים להם אתם רגילים ביום יום. הכינו תכנית מראש, חשבו על הפעולות החיוניות שאתם מבצעים ביום יום לצורך תפקוד שוטף והכינו להן גיבוי או תחליף. כתבו את התכנית ושמרו עותק מהתכנית בתיק החירום שלכם.
- **מקום מפגש** - קבעו יחד עם בני משפחתכם מקום מוסכם, מחוץ לבית, שבו יוכלו כל בני המשפחה להיפגש לאחר רעידת האדמה. קבעו מקום מפגש נוסף, מחוץ לשכונה, למקרה שבו לא תוכלו לחזור לביתכם. שתפו במידע זה גם את אנשי הקשר לסיוע.
- **טיפולים רפואיים** - אם אתם עוברים טיפולים רפואיים על בסיס קבוע במרפאה או בבית חולים, שוחחו עם המטפלים וגבשו איתם תכנית גיבוי למקרה שלא תוכלו להגיע אליהם לטיפול, או למקרה שתיאלצו להתפנות מביתכם.
- **עדכון גורמי רשות** - מומלץ לידע את לשכת הבריאות ולשכת השירותים החברתיים ברשות המקומית, איתן אתם נמצאים בקשר שוטף בשגרה, בנוגע למצבכם.



## בחרו איש קשר לסיוע

אם אתם סבורים שתזדקקו לעזרה במצב חירום, הכינו רשימה של בני משפחה, חברים, או שכנים שיוכלו להיות שותפים לתכנית. שוחחו עימם ובקשו מהם להיות אנשי קשר לסיוע. שתפו אותם בתכנית החירום. וודאו שלפחות לאחד מהם יש מפתח לביתכם והוא יודע היכן שמור ציוד החירום שלכם.

**עדכון תכנית ופרטי קשר** - חשוב לוודא ולעדכן את התכנית ואת ופרטי אנשי הקשר אחת לשנה, או כאשר חל בהם שינוי.

## ארגנו ציוד חיוני לחירום

יש להיערך מראש ולהכין ציוד רפואי וחיוני המותאם לצרכים שלכם. הכינו ערכת חירום אחת בבית ובה כל מה שתצטרכו למשך שלושה ימים לפחות (במידת האפשר, אחסנו אותה בממ"ד). הכינו ערכה שניה, קלה וקטנה יותר ובה הדברים הנחוצים לכם ביותר, למקרה שתיאלצו לעזוב את הבית במהירות. חשוב לרענן את הציוד ולוודא שהוא בתוקף אחת לכמה זמן. הדביקו תווית עם פרטיכם על כל פריט ציוד חיוני.

## הכינו ערכה המתאימה באופן ספציפי לצרכיכם, מוצע לכלול בה:

- רשימה ובה מידע על מצבכם הרפואי והנפשי, יש לציין תגובות אלרגיות ידועות, קשיי תקשורת ומצב ראייה (ניתן לבקש מרופא המשפחה גיליון מצב רפואי), כך שאנשים ידעו מה לעשות אם תזדקקו לעזרה.
- במקרה של תלות באדם מטפל: ענדו שרשרת או צמיד המזהים את מצבכם כזקוקים לסיוע מצד אדם חיצוני.
- רשימת פרטי קשר ודרכי תקשורת לארגונים חשובים ולקרובי משפחה היכולים לסייע.
- אם אתם לוקחים תרופות על בסיס קבוע, וודאו שיש לכם אספקה לעשרה ימים לפחות וכן צילום של מרשמי תרופות. אם אתם יכולים לקבל מלאי תרופות זמין לשבוע לפחות, דאגו לעשות תחלופה, כדי שהתרופות תמיד יהיו בתוקף.
- לתרופות הדורשות קירור: כאשר יש הפסקת חשמל, שמרו את התרופות במקרר עד אשר הוא מתחמם. בשלב זה ניתן להעבירן למקפיא. כאשר המקפיא מתחמם העבירו את התרופות לציידנית קטנה והשתמשו בקרחונים כדי לשמור את הטמפרטורה הנדרשת. שאלו את הרופא שלכם ו/או את הרוקח כמה זמן ניתן לשמור את התרופות מחוץ לקירור. אם אתם נדרשים להתפנות, עדכנו את האחראים במתקן הקליטה שיש לכם תרופות הדורשות קירור.
- אם אתם נדרשים לציוד מיוחד - הכינו ציוד רזרבי כמו: מכשיר שמיעה וסוללות; נייר וכלי כתיבה; משקפיים; מקל הליכה; סוללות נוספות ומטען לכסא גלגלים; כסא גלגלים שאינו ממונע; משקפי שמש; זכוכית מגדלת; ציוד חמצן; מכשיר לבדיקת רמת סוכר; קטטר, ציוד האכלה ועוד).
- צילום מסמכים חשובים: צילום תעודת זהות, רישיון נהיגה, פוליסות ביטוח (בריאות, חיים, רכוש), צוואות, תעודות המעידות על בעלות על רכוש, מסמכי יפוי כוח, מספרי כרטיסי אשראי וחשבונות בנק. מומלץ לשמור העתקי מסמכים בנייר וכן העתקים אלקטרוניים על דיסק און קי או בענן.

### רשימת ציוד

✓ מים (4 ליטר לאדם).	✓ כפפות עבודה
✓ מזון (חשבו על צרכי התזונה הייחודיים לכם) מזון יבש או שימורים + פותחן.	✓ ציוד היגיינה, מגבונים, שקיות זבל
✓ פנס וסוללות רזרביות	✓ ערכת עזרה ראשונה
✓ סכין או אולר	✓ משרוקית (כדי לקרוא לעזרה)
✓ רדיו מופעל על סוללות + סוללות רזרביות	✓ מסכת פנים (להגנה מאבק)
✓ כסף מזומן	✓ ציידנית (עבור תרופות הדורשות קירור)
✓ בגדים	✓ מזון ומים עבור חיות שירות ו/או חיות מחמד.



## דגשים לאנשים עם לקות ראייה

- יש לאחסן מקלות רזרביים, סוללות וציוד נוסף עבור עזרי התקשורת שלכם.
- יש לאחסן זכוכית מגדלת, משקפיים רזרביות, משקפי שמש, פנס.
- יש לסמן את ציוד החירום עם כתב גדול, סרט פלורסנטי, או כתב ברייל (לפי המועדף עליכם).
- לאנשים הנעזרים בכלבי נחייה: יש לשמור העתקים של רישיון הכלב, תעודות, אישורים על חיסונים, פרטי קשר של הווטרינר בערכת החירום. יש לאחסן מזון כלבים ומים, כולל קערות האכלה. יש לאחסן רצועה ומחסום פה בערכת החירום.

### דגשים לאחר רעידת אדמה:

- יתכן שכלב הנחייה ייבהל או ייפגע ברעידת האדמה ולא יוכל לעבוד לאחר רעידת האדמה. התכוננו לעשות שימוש בציוד אחר, במידה וכלבכם אינו יכול לספק את השירות הרגיל.
- כדי למנוע פציעה של כפות הרגליים של הכלב משברי זכוכית ופסולת חדה אחרת, ניתן לעטפם בגרביים עבות.
- מותר להכניס כלבי נחייה לאתרי פינוי (אך לא חיות מחמד). התכוננו להסביר אלו שירותים ממלא הכלב עבורכם וכי לא ניתן להפריד ביניכם לבין כלב הנחייה שלכם.





## דגשים לאנשים עם לקות שמיעה

- הכינו פנקס ועפרון למצב חירום. רשמו מראש כל צורך רפואי או הכרחי אחר.
- הכינו מכשיר שמיעה, סוללות רזרביות ו/או מטען עצמאי (ואם נעשה שימוש במכשירים אלו בשגרה, גם מערכת FM אישית, מגבר אישי ודיבורית המתחברת לטלפון הסלולארי).
- דוברי שפת הסימנים: הכינו מראש כרטיס המזהה את היותכם חירשים הדוברים שפת סימנים.



## **דגשים לאנשים עם מוגבלות בתנועה / מוגבלות בניידות:**

- מומלץ לברר עם חברות המספקות שירות לציוד כגון כסאות גלגלים ממנועים ו/או מחוללי חמצן את מוכנותם למצבי חירום. בתוך איזה פרק זמן הם יגיעו לסייע וכיצד.
- היו מוכנים לאפשרות של נקר (פנצ'ר) בגלגל. הכינו ערכה לתיקון הנקר ולמילוי אויר, או פנימיות רזרביות ומשאבה. הצטיידו בכפפות כבדות לצורך סיבוב גלגלים בדרכים משובשות.
- אם אתם חייבים חשמל לשרידות, תכננו מראש גיבוי למצבים של הפסקות חשמל כגון סוללות גיבוי, גנראטור.



## דגשים לאנשים עם מוגבלות תקשורתית

- תרגלו את ההנחיות. תרגול תכוף בשגרה יאפשר לזכור מה לעשות ויסייע לכם לפעול נכון כאשר מתרחשת רעידת אדמה.
- תרגלו את הדרכים שעוזרות לכם להירגע בשעת לחץ, למשל באמצעות מוזיקה, טכניקות הרפיה, תרגילי ספורט או חפץ מרגיע.
- תרגלו כיצד להסביר למטפלים ולאנשי החירום כיצד לתקשר עמכם, על ידי שימוש בשפה פשוטה, קצרה וברורה, סמלים, לוחות תקשורת וכו'.
- שלבו בערכת החירום עזרי תקשורת כמו תמונות, משפטים קצרים וכו', המפרטים מה צריך לעשות.
- יש לשמור סוללות רזרביות עבור עבור טכנולוגיות תקשורת מסייעות.



## דגשים לאנשים עם מוגבלות קוגניטיבית

- תרגלו את ההנחיות. תרגול תכוף בשגרה יאפשר לכם ולסובבים אתכם לזכור מה לעשות ויסייע לכם לפעול נכון כאשר מתרחשת רעידת אדמה.
- תרגלו את הדרכים שעוזרות לכם להירגע בשעת לחץ, למשל באמצעות מוזיקה, טכניקות הרפיה, תרגילי ספורט או חפץ מרגיע.
- תרגלו כיצד להסביר למטפלים ולאנשי החירום כיצד לתקשר עמכם, על ידי שימוש בשפה פשוטה, קצרה וברורה, סמלים, לוחות תקשורת וכו'.
- שלבו בערכת החירום עזרי תקשורת כמו תמונות, משפטים קצרים וכו', המפרטים מה צריך לעשות.
- יש לשמור סוללות רזרביות עבור טכנולוגיות תקשורת מסייעות.



## דגשים לאנשים עם מוגבלות נפשית

- תרגלו את ההנחיות. תרגול תכוף בשגרה יאפשר לכם ולסובבים אתכם לזכור מה לעשות ויסייע לכם לפעול נכון כאשר מתרחשת רעידת אדמה.
- תרגלו את הדרכים שעוזרות לכם להירגע בשעת לחץ, למשל באמצעות מוזיקה, טכניקות הרפיה, תרגילי ספורט או חפץ מרגיע.
- שלבו בערכת החירום עזרי תקשורת כמו תמונות, משפטים קצרים וכו', המפרטים מה צריך לעשות.



## התנהגות נכונה בזמן רעידת אדמה

### בעת שהייה בתוך מבנה

- אם ניתן לצאת מהמבנה בתוך שניות - **צאו מהמבנה אל שטח פתוח** (בעיקר השוהים במבנה חד קומתי או בקומת קרקע).
- אם לא ניתן לצאת מהמבנה במהירות - **היכנסו למרחב המוגן (ממ"ד)**. יש להשאיר את דלת הממ"ד פתוחה.
- אם **לא** ניתן לצאת מהמבנה במהירות ואין מרחב מוגן - **צאו אל חדר המדרגות, ואם ניתן, המשיכו לרדת לכיוון היציאה מהבניין. אין להשתמש במעלית!**
- רק אם אינכם יכולים לפעול כך - **תפסו מחסה תחת רהיט כבד, או שבו על הרצפה צמודים לקיר פנימי.**
- אם אתם יושבים בכסא גלגלים, **נעלו אותו והגנו על ראשכם.**
- אם אתם מרותקים למיטה, **יש להסתובב על הצד במיטה ולשכב בתנוחה עוברית. יש להגן על הראש.**



### בעת שהייה בחוץ

- אם רעידת האדמה 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. היעזרו בשלטי ההכוונה והמילוט לאזורים הבטוחים שמותקנים באזורי החוף והישמעו להנחיות.

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.

## בעת שהייה ברכב



אם רעידת האדמה החלה כשאתם בנסיעה - עצרו מיד וחכו בתוך הרכב עד שהרעידה תיפסק. הרכב מגן עליכם.

אם אתם מתחת לגשר, על מחלף, או בקרבת בתים - נסו להתרחק ברכב או ברגל. הימנעו מעצירה מתחת מצוק או בסמוך למדרון תלול, מחשש למפולת קרקע.

התרחקו מכבלי חשמל קרועים.



## שפרו את בטיחותכם לאחר רעידת אדמה

### מיד לאחר רעידת האדמה

צאו מהמבנה והקפידו לשהות בשטח פתוח הרחק מבניינים ומכבלי חשמל קרועים.

קחו אתכם את תיק החירום.

האזינו לכלי התקשורת לקבלת מידע והנחיות.

כאשר אתם עוזבים את המבנה, עשו זאת לאט, נהגו כפי שאתם נוהג באזורים שאינם מוכרים לכם. בדקו האם יש מכשולים בדרך. יש לגרור רגליים כאשר ישנה פסולת רבה על הרצפה, הדבר יקטין את הסיכון לנפילה.

- אין להיכנס למבנים בהם זזה נזק שנגרם ברעידת האדמה.
- לאנשים עם לקות ראייה צפוי קושי בניווט עקב נפילת חפצים. יתכן ולא יהיו סימני דרך.
- ייתכן ואביזרי הניידות יינזקו או שיהיה קושי להשתמש בהם בשל הפגיעה בתשתיות (מדרכות, חסימה של פסולת בנין וכו'). התכוננו לעשות שימוש בציוד חלופי.
- אם ניתן, צרו קשר עם אנשי הקשר לסיוע.





- אם הנכם זקוקים לעזרה, בקשו אותה ללא היסוס. אנשים עלולים להעריך באופן שגוי את מידת הסיוע לה אתם נזקקים. שתפו אותם ככל יכולתכם, כיצד הם יכולים לסייע לכם. אנשים סביבכם עלולים שלא להיות מודעים באופן מלא לצרכיכם הנגזרים מהמצב. זכרו כי לאחר רעידת האדמה, גם מצבם השתנה ויתכן שהם עסוקים בהצלת עצמם.
- בדקו האם נפגעתם, טפלו בעצמכם במידת האפשר.

**היו מוכנים לרעידות עוקבות (AFTERSHOCKS). אלו עלולות לשנות את התנאים סביבכם וליצור סיכונים חדשים. הישארו קרוב למקומות בטוחים בסביבתכם. היו מוכנים להגן על עצמכם.**

- היו מודעים והיזהרו מסיכונים אפשריים כגון גז דולף, כבלי חשמל חשופים, זכוכית שבורה או חפצים שנפלו.
- אם נדרש פינוי, עזרו לעצמכם ולמחלצים על ידי מתן הסבר המפרט את צרכיכם ומגבלותיכם וכמובן המלצה לדרכים הנכונות ביותר לעזור לכם (כי אתם יודעים טוב מכל אחד אחר מה מתאים לכם).
- אם הרשויות מציעות להתפנות, פעלו לפי הנחייתן באופן מייד.

**לאחר החזרה לשגרה, יש לתקן או להחליף ציוד שנפגע. יש לבחון מחדש את תכנית החירום ולעדכן אותה.**



ועדת ההיגוי הבין-משרדית להיערכות לרעידות אדמה  
 National Steering Committee for Earthquake Preparedness  
 لجنة التنسيق الوزارية للتأهب للهزات الأرضية



פיקוד העורף

מוקד  
**104**



משטרת ישראל

מוקד מידע  
**110**

מוקד חירום  
**100**



מוקד  
**118**

משרד הרווחה  
 והביטחון החברתי



משרד החינוך

מוקד פניות הציבור  
**\*6763**

נציבות שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות  
 COMMISSION FOR EQUAL RIGHTS OF PERSONS WITH DISABILITIES  
 مفوضية مساواة حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة



משרד המשפטים  
 MINISTRY OF JUSTICE | وزارة العدل

