



מוכנים בעורף

הנחיות לכל תרחיש ומצבי חירום

חדרה
עיר עם אנרגיה



נסהור הכל ביחד ♡



תושבות ותושבים יקרים,

אלו ימים מתוחים. ועיריית חדרה מוכנה וערוכה.

בחודשים האחרונים תרגלנו, נערכנו ופעלנו להבטיח ככל שניתן את ביטחונכם.

אנו מקיימים הערכות מצב שוטפות עם כל גורמי הביטחון ופיקוד העורף ופועלים בהתאם לצורך להגברת תחושת הביטחון של תושבי העיר.

חוברת זו - שהוכנה יחד עם פיקוד העורף, נועדה להגביר את המוכנות לשעת חירום ובעיקר להסביר בצורה פשוטה ובהירה כיצד עליכם לנהוג בכל תרחיש.

חשוב לזכור: לכל תרחיש יש פתרון. המשיכו לנהוג באחריות כפי שעשיתם לאורך כל התקופה.

היו קשובים להנחיות, היערכו בחוכמה, פעלו ובחרו כיצד לנהוג על מנת שתרגישו בטוחים, אתם מוזמנים לפנות אלינו בכל האמצעים המפורטים בחוברת זו על מנת להרגיש רגועים ובטוחים יותר.

אנחנו פה עבורכם,
נעבור הכל ביחד.

אֲלֵכֶּם,

ניר בן חיים

ראש עיריית חדרה



עיריית חדרה לשירותכם

מוקדי העירייה זמינים עבורכם בכל עת



אפנייך ישיר
אחצו <<<

המוקד עירוני 106 בוואטסאפ
053-4000106

המוקד העירוני זמין לשירותכם 24/7 בטלפון
***4564 | 106**

להורדת אפליקציית פיקוד העורף לקבלת התראות בזמן אמת





חדרתיים תמיד מעודכנים



קבוצות הוואטסאפ העירוניות של עיריית חדרה
על מנת שתהיו מעודכנים בכל הדברים החשובים בעיר, פתחנו עבורכם
קבוצות וואטסאפ על פי חלוקה קהילתית – לפי שכונות בעיר.

**הצטרפו
עכשיו <<**

הקבוצות מאפשרות לכם להיות מעודכנים און-ליין
בכל המתרחש ולקבל עדכונים ומידע חיוני מהעירייה
בשגרה ובחירום.



מספרי חירום



המוקד העירוני חדרה

106 | *4564 | בואסאפ 053-4000106

100	משטרה
101	מד"א
1221	איחוד והצלה
102	נבאות והצלה
103	חברת החשמל
104	פיקוד העורף
105	הגנה על ילדים ברשת
1230	ידידים בדרכים

המוקד הטלפוני של משרד הרווחה

**המוקד הטלפוני של משרד הרווחה
שמספרו 118 (שיחה חינם)**

**נותן מענה 24 שעות ביממה,
7 ימים בשבוע, בכל ימות השנה.**



במוקד ניתן מידע וסיוע בנושאי רווחה, מיצוי זכויות וזכויות עובדים, לכל סוגי הפונים, כגון: ילדים וצעירים במצבי מצוקה וסיכון אזרחים ותיקים ושורדי שואה בודדים.



הנחיות התגוננות

בהישמע אזעקת אמת, יש לפעול בהתאם להנחיות פיקוד העורף
"הכי מוגן שיש" ולשהות במרחב מוגן 10 דקות.

בעת קבלת התראה:

בנסיעה

עוצרים בצד הדרך
יוצאים מכלי התחבורה
נכנסים למבנה קרוב
אם לא ניתן - נשכבים על הקרקע
ומנימים על הראש עם הידיים



במבנה

נכנסים למח"ד/מח"ק/מקלט/
חדר מדרגות/חדר פנימי
סוגרים את החלונות
נועלים את הדלת



בתחבורה ציבורית

עירונית: יוצאים ונכנסים למבנה קרוב
בין עירונית ורכבת: מתכופפים
מתחת לקו חלונות ומגינים על
הראש עם הידיים



בחוץ

בשטח בנוי: נכנסים למבנה קרוב
בשטח פתוח:
שוכבים על הקרקע ומגינים
על הראש עם הידיים



שימו לב!

העיר חדרה מפוצלת למספר אזורי התרעה:

חדרה - נווה חיים

חדרה - מזרח

חדרה - מרכז

חדרה - מערב

תכננו מראש את דרך ההגעה שלכם למרחב המוגן, פנו אותה ממכשולים,
והגיעו למרחב המוגן בצורה רגועה ובטוחה.

מידע נוסף באתר פיקוד העורף <



מרחב מוגן תקני מציל חיים

**המקלטים הציבוריים, המרחבים המוגנים במוסדות החינוך
ובמרכזי הפנאי פתוחים.**

לרשימה המלאה באתר העירייה <<

מחסות תת קרקעיים לציבור שאין ברשותו פתרונות מיגון:

✓ **קניון מול הכיכר**

דוד שמעוני 42 צומת המשטרה

✓ **קניון מול הפרדס**

יקותיאל אדם 7 בית אליעזר

✓ **חניון כפר הים דרום**

שדרות רחבעם זאבי פינת מנחם בגין

✓ **קניון לב חדרה חניון מינוס 2**

רוטשילד פינת הגיבורים

◀ לחצו כאן למפת ניווט מהיר למקלט הקרוב

(יש לפתוח שירותי מיקום)

**עיריית חדרה תפתח את המקלטים הציבוריים והמרחבים המוגנים
בבתי הספר בהתאם להנחיות פיקוד העורף.**

יש להתעדכן באמצעי התקשורת.

כל המידע העדכני ביותר דרך המוקד העירוני 106

באחריותם של בעלי המקלטים הפרטיים לוודא כי המקלט ערוך לחירום!

**עיריית חדרה באמצעות מתנדבים מסייעת בפינוי וניקיון מקלטים פרטיים.
תושבים הזקוקים לסיוע מתבקשים לפנות למוקד 106**

מחסות בחניונים תת קרקעיים

עיריית חדרה הכשירה מחסות בחניונים תת-קרקעיים לרשות הציבור הרחב שאין ברשותו פתרונות מיגון (ממ"ד בבית, מקלט משותף בבניין או מקלט ציבורי בקרבת הבית).

המחסות בחניונים הוכנו מבעוד מועד ואושרו ע"י מהנדסי פיקוד העורף לשמש כמקלטים.

תושבים המגיעים למחסות מתבקשים להצטייד עם ציוד אישי מינימלי בדגש על מים.

רשימת המחסות הפתוחים לציבור הרחב:

- ✓ **חניון כפר הים דרום - שדרות רחבעם זאבי פינת מנחם בגין**
- ✓ **קניון לב חדרה חניון מינוס 2 - רוטשילד פינת הגיבורים**
- ✓ **קניון מול הכיכר - דוד שמעוני 42 צומת המשטרה**
- ✓ **קניון מול הפרדס - יקותיאל אדם 7 בית אליעזר (יורדים דרך הקניון בסמוך למאפייה ויש דלת מצד שמאל לחניון. יש שילוט)**

שימו לב! חניונים שלא מאושרים על ידי פיקוד העורף מסוכנים לשהייה ואינם יכולים לשמש כמרחבים מוגנים מחשש לקריסה.



היו ערוכים כדי להרגיש בטוחים

מה עושים כשאספקת המים לבתים מנותקת?

תאגיד מי חדרה ועיריית חדרה נערכו למצב חירום ולאספקת מים לתושבים בשעת חירום. ההמלצה היא להתכונן מראש ולהכין בבית את הדברים הבאים:



שתיה

כמות מים ל-3 יממות



היגיינה

מגבונים לחים/אלוכג'ל
וניר טואלט

במהלך מצב החירום תדאג עיריית חדרה יחד עם תאגיד מי חדרה לאספקה שוטפת בחלוקת מים לכל אזורי העיר.

העירייה תפיץ הודעה רשמית באמצעי התקשורת והמדיות השונות עם רשימות נקודות החלוקה. גם בעת הפסקת חשמל תדאג העירייה לעדכנכם באמצעים נוספים כמו מערכת כריזה, מנשרים וכו'.

לצפייה במיקומי תחנות חלוקת מים בשעת חירום <<

היו ערוכים כדי להרגיש בטוחים

היערכות והצטיידות אישית

עריית חדרה נערכה מבעוד מועד, הכשירה, ניקתה ופתחה את המקלטים העירוניים והמרחבים המוגנים. מקומות אלו יצטרפו למקלטים הציבוריים ולמח"דים שנמצאים ברשות התושבים. אנו קוראים לכם כבר בימים אלו להכין לעצמכם תיק חירום שתוכלו לשלוף בעת הצורך וללא עיכובים מיותרים. זמן מציל חיים.

תיק זה צריך לכלול בין השאר את החפצים הבאים:

- תרופות
- משקפיים רזרביים
- מטען נייד
- אוכל יבש
- ציוד היגיינה
(מגבונים, טישיו, מגבת, מברשת ומשחת שיניים, דיאודורנט, עזרה שנייה, בקבוק סבון נוזלי)
- ביגוד - לפחות 3 זוגות בגדים עליונים ותחתונים
- ציוד לתינוקות (מזון - פורמולה, דייסה וכו', חיתולים חד פעמיים)
- כלים חד פעמיים
- חבילת שקיות אשפה
- פנסים
- סוללות
- מסמכים אישיים/צילום של מסמכים
- כסף מזומן





היו ערוכים כדי להרגיש בטוחים

מה עושים במצב של הפסקת חשמל ממושכת?

בעת חירום ובמקרה בו לא יהיה חשמל באופן ממושך, נערכה עיריית חדרה לעדכון התושבים באמצעות מערכת כריזה, מנשרים ועוד.
עם זאת, חשוב להתכונן למצב שאספקת החשמל תנותק לזמן ממושך ולהכין מראש:

**מטען
נייד**

**מזון יבש
ומים**

**תאורת
חירום**

**תעסוקה
לילדים**

סוללות

**רדיו הפועל
על סוללות**

ברחבי העיר יופעלו גנרטורים לרווחת הציבור לצורך הטענת מכשירי חשמל חיוניים.
הגנרטורים יופעלו ברחבי העיר והרשימה תפורסם באתר העירייה.





היו ערוכים כדי להרגיש בטוחים

הענקת עזרה ראשונה

דימום חיצוני

פציעה קלה - יש לשטוף במים וסבון ולחבוש בתחבושת סטרילית.
דימום שאינו מפסיק - יש להפעיל לחץ ישיר על מקום הפציעה.

שברים

קבעו את האיבר הפגוע והניחו מגבת עם קרח להקלת הכאב.
במקרה של חבלה קשה אין להזיז את הנפגע.

התחשמלות

נתקו את זרם החשמל, הרחיקו את הנפגע ממקור הזרם,
בידקו סימני חיים ובצעו החייאה.

כוויות

שטפו את האזור במים פושרים וכסו בתחבושת או מגבת.

במידת הצורך חייגו למד"א 101





היו ערוכים כדי להרגיש בטוחים

כיצד נסייע לאדם הסובל מהתקף חרדה?

מד"א ממליצים על הצעדים הבאים כדי להגיש עזרה ראשונה
ללוקים בהתקף חרדה:

פעולה ועשייה - כדאי לעודד את מי הנפגע לפעולה ולעשייה, למשל לבקש ממנו לקום על רגליו, או להציע לו ללכת בעצמו.

נשימות עמוקות - אפשר להציע לנשום עמוק על מנת להרגיע את הגוף. עשו זאת על-ידי ביצוע שאיפות עמוקות למשך 5 שניות ונשיפות ארוכות במשך 5 שניות. ניתן להסתייע בטכניקות הרפיה כמו מדיטציה, יוגה ודימיון מודרך.

להדגיש את יכולת ההתמודדות - חשוב להסביר לנפגע שתחושותיו לגיטימיות נוכח הסיטואציה, שהאירוע אכן מאיים וככזה, הוא מעורר תגובות קשות. חזקו אותו באמירה כי בכוחו להתגבר גם על האירוע הנוכחי על אף הקושי.

מידע אינפורמטיבי - רצוי ליידיע את הנפגע בפרטי האירוע, שהמתקפה הנוכחית הסתיימה ושהסכנה המיידית חלפה. חשוב לחזור על המסר.

הסתייעות בקרובים - כדאי לברר עם הנפגע האם יש קרובי משפחה וחברים עמם הוא יכול ליצור קשר, ולבקש מהם לשהות עמו.

הסחת דעת - כדאי לשוחח עם הנפגע על נושאי עניין אחרים כדי למקד אותו במחשבות מעודדות.

להמעיט במגע - פעמים רבות מנסים להושיט יד לנפגעי חרדה ולתמוך בגופם שלא יפלו, אולם פעולות אלו עלולות דווקא להגביר את תחושת חוסר האונים וחוסר היכולת האישית של הנפגע. כבדו את המרחב האישי של הנפגע ושאלו מה ניתן לעשות כדי לסייע לו.



כלים להתמודדות

כלים של השירות הפסיכולוגי החינוכי להתמודדות לילדים

אי אפשר להחביא מלחמה

הילדים מרגישים, חשים ורואים. חשוב לדבר איתם על מה שוקרה בהתאם ליכולת שלהם להבין.

אזעקות נועדו לשמור עלינו

ייתכן שיהיו אזעקות - כדאי להסביר שבזכות האזעקות אנו יודעים שצריך לעזוב הכל ולהיכנס למרחב המוגן.

אל תשתמשו במילים גבוהות

כדי להסביר לילדים הצעירים את המצב - אם תדברו במושגים שלהם, הלחץ והחששות מהמצב יתמתנו.

תנו לילדים תפקידים

זה מסייע להגברת תחושת השליטה של הילדים במצב.

שימו לב למידע שהילדים נחשכים אליו בזמן האירועים

הסבירו לילדים שאין צורך שיעקבו אחר החדשות, אלה שאתם תעדכנו אותם בעת הצורך.

מסרים מעצימים

"יש לנו צבא חזק. אנחנו מוגנים במרחב המוגן שלנו".

העניקו לילדים ביטחון

שימו לב שהתנהגויות כמו הבעיה של פחדים וחששות הן תגובות נורמליות למצב הזה.

אפשרו לילדים לבטא רגשות

צוות השירות הפסיכולוגי החינוכי
עומד לרשותכם במוקד העירוני 106





היערכות לחירום עבור אוכלוסיות רגישות ו/או אנשים מוגבלות

ציוד שכדאי לקחת למקום ההתגוננות

במידה וקיימת
תלות במטפל **ענדו**
שרשרת או צמיד
המזהים את מצבכם

מומלץ לבקש מרופא
המשפחה **גליון מצב רפואי**
כך שאנשים ידעו מה לעשות
אם תזדקקו לעזרה, או ממה
להימנע במקרה צורך וכן
צילום של מרשם התרופות

מסמך רפואי
המעיד על מצבכם
הרפואי והנפשי, תרופות
קבועות, תגובות אלרגיות
ידועות, קשיי תקשורת
ומצב ראייה

ציוד ספציפי
רזרבי במידת
הצורך למשל מקל
הליכה וזכוכית
מגדלת

מטען
נייד

ערכת עזרה ראשונה
ותרופות אם אתם
לוקחים תרופות על בסיס
קבוע, ודאו שיש לכם
אספקה ל-7 ימים

רדיו ואמצעי
תאורה הפועלים
על סוללות

במידת הצורך **מסמך**
עם מספרי טלפון
וכתובת בכתב ברייל או
בכתב מוגדל של קרובי
משפחה ושל אנשים
וארגונים המסייעים
באופן קבוע





היערכות לחירום עבור אוכלוסיות רגישות ו/או אנשים מוגבלות

למסתייעים בכלב נחייה



מזון כלבים ומים
כולל קערת האכלה
ל-72 שעות

העתקים של רישיון
הכלב, תעודות,
אישורים על חיסונים
ופרטי קשר של
הוטרינר

רצועה
ומחסום
לפה



היערכות לחירום עבור אוכלוסיות רגישות ו/או אנשים מוגבלות

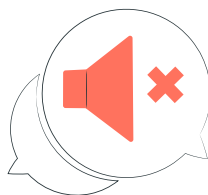
לאנשים עם מוגבלות שמיעה

סוללות חלופיות
למכשיר שמיעה
מטען ואוזניות

במידה וקיימת תלות
במטפל **ענדו שרשרת**
או צמיד המזהים את
מצבכם כמי שזקוקים
לסיוע מאנשים

מגבר אישי
ודיבורית
המתחברת לטלפון
הסלולרי

נייר וכלי כתיבה אם
קיימת תלות בשפת
הסימנים. יש להכין
כרטיס המזהה את
היותכם חרשים דוברי
שפת הסימנים





היערכות לחירום עבור אוכלוסיות רגישות ו/או אנשים מוגבלות

לאנשים המסתייעים בכסא גלגלים

למסתייעים בכיסא
גלגלים ממונע או
בקלנועית יש להכין
סוללות נוספות וזמינות
מטען וכיסא גלגלים
שאינו ממונע

דאגו לערכה לתיקון
נקר ולמילוי אוויר
בגלגלי כיסא הגלגלים
או פנימיות רזרביות
ומשאבה

אם אתם נדרשים
לחשמל לצורך
התניידות יש להכין
סוללות גיבוי או
גנרטור



מה עושים במצב של רעידת אדמה?

בעת קבלת התרעה על רעידת אדמה, צאו מיד לשטח פתוח. אם לא ניתן, היכנסו לממ"ד או לחדר מדרגות, בהתאם להנחיות הבאות:

במבנה

- אם ניתן לצאת מהמבנה בתוך שניות ספורות - צאו מיד לשטח פתוח.
- אם לא ניתן לצאת מהמבנה בתוך שניות ספורות - היכנסו לממ"ד והשאירו את הדלת והחלון פתוחים.
- אם אין ממ"ד - צאו לחדר המדרגות, ואם ניתן, המשיכו לרדת עד ליציאה מהבניין. אין להשתמש במעלית.
- רק אם לא ניתן לפעול כך - שבו בכינה פנימית של החדר או תחת רהיט כבד והגנו על הראש באמצעות הידיים.

בחוף

- הישארו בשטח הפתוח והתרחקו ממבנים, מעצים, מכבלי חשמל ומפריטים שעלולים ליפול ולסכן אתכם.

ברכ

- עצרו מיד בצד הדרך וחכו בתוך כלי הרכב עד שרעידת האדמה תיפסק - הרכב מגן עליכם.
- הימנעו מעצירה מתחת לגשר, על מחלף, בקרבת מבנים או מתחת למדרון תלול מחשש לקריסתם, והתרחקו מהם ברכב או ברגל.

בקרבת חוף ים

- התרחקו מיד מחוף הים קילומטר אחד לפחות מחשש שיגיע צונאמי ויציף את החוף. הסתייעו בשילוט המורה על דרכי המילוט אל אזורי הכינוס המסומנים.
- אם לא ניתן לעזוב את אזור החוף, עלו לקומה רביעית ומעלה של בניין קרוב.





אנחנו פה עבורכם נעבור הכל ביחד!

חדרה
עיר עם אנרגיה



המוקד עירוני 106 | ☎ *4565 |  053-4000106

עיריית חדרה    | www.hadera.muni.il