



משרד הרווחה והשירותים החברתיים  
האגף לטיפול באדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית



פיקוד העורף



# איך אני והאנשים בבית מתכוונים למצב של ירי טילים?



מסמך בפישוט לשוני

2016





## דברי פתיחה

נגישות היא מונח כללי הבא לתאר את טווח יכולת השימוש של מספר אנשים גדול ככל האפשר, בשירותים, מבנים, מנגנונים וכד'.

למספר אנשים גדול שימוש במסמכים אינו נגיש מאחר והתוכן מורכב ומסובך. פישוט לשוני<sup>1</sup> הוא כתיבה בשפה ברורה ופשוטה. חוברת זו תוכל לשמש אנשים עם מגבלה שכלית, ויכולה לשמש גם אנשים נוספים למשל, ילדים, קשישים ועולים חדשים.

החוברת הזו היא מסמך בפישוט לשוני עם הוראות איך להתנהג בשעת חירום. בזמן מלחמה יכולים לירות עלינו טילים.

חשוב שנהיה מוכנים למצב של ירי טילים.

חשוב שנקרא את החוברת הזאת.

חשוב שנתרגל מה עושים במצב של ירי טילים, כך נהיה מוכנים באמת.

בכל מצב, כשאנחנו לא בטוחים מה לעשות בזמן אזעקה, חשוב לשאול מישהו.



- הסמל הזה מציין תרגול.
- כשהוא מופיע בחוברת, זה סימן שכדאי לתרגל מה צריך לעשות במצב של ירי טילים.
- אנחנו מתרגלים מה צריך לעשות לפני מצב אמיתי של ירי טילים.

המסמך הינו תוצר של שיתוף פעולה בין מסד נכויות, שותפות לתכנון ופיתוח שירותים לקידום ושילוב אנשים עם מגבלה בקהילה, משרד הרווחה, האגף לטיפול באדם עם מגבלה שכלית התפתחותית ופיקוד העורף.

**אנו תקווה שמסמך זה הוא הראשון ממסמכים רבים שיוגשו.**

**סא"ל קרן מימון-שרייבר**, ראש ענף מדעי ההתנהגות פיקוד העורף

**יקיר פניני-מנדל**, ראש תחום שירותים קהילתיים, מסד נכויות, ג'וינט ישראל

**שושי אספולר**, אחות מרכזת תחום סיעוד בקהילה, היחידה לשירותי בריאות, האגף לטיפול באדם עם מגבלה שכלית התפתחותית

1 צוות המכון להנגשה קוגניטיבית עשה את הפישוט הלשוני של החוברת, תודה לד"ר דליה ניסים וענת פרנק על ההערות.

# מילים חשובות



**מבנה** בניין או בית או חדר

**מרחב מוגן**

שם כללי למבנים ששומרים עלינו. במרחב המוגן אנחנו בטוחים מסכנה. המרחב המוגן הוא חדר עם קירות חזקים. כמו, למשל: ממ"ד ממ"ק מקלט חדר פנימי חדר מדרגות



**ממ"ד (מרחב מוגן דירתי)**

חדר עם קירות חזקים בתוך הבית שלך. בחדר יש דלת וחלון מברזל.



**ממ"ק (מרחב מוגן קומתי) -**

בבניין עם כמה קומות, יש בכל קומה חדר עם קירות חזקים, עם דלת ועם חלון מברזל. כל הדיירים של הקומה יכולים להשתמש בממ"ק.



**מקלט בבניין**

חדר עם קירות חזקים, עם דלת ועם חלון מברזל. כל הדיירים של הבניין יכולים להשתמש בחדר הזה. החדר הזה נמצא בקומת הכניסה או המרתף (חדר מתחת לקומת הכניסה).



**חדר פנימי מוגן**

חדר בתוך דירה או בתוך הבית. לחדר זה אין קירות לרחוב או לגינה. למשל, זה יכול להיות מעבר בין חדרים או מסדרון.



### חדר מדרגות

בבניין או בבית, חדר עם מדרגות שמחברות בין הקומות השונות



### מקלט בחוץ

חדר עם קירות חזקים ועם דלת וחלון מברזל. החדר הזה משותף לכל האנשים שגרים ברחוב או בשכונה.



### מחסה

מקום להסתתר בו (להתחבא) כדי להיות מוגן. למשל, מיגונית.



### כלי תחבורה

כלי רכב המשמש לנסיעה ממקום למקום. למשל: מכונית מונית אוטובוס רכבת



### מצב של ירי טילים

מצב של סכנה - מצב שבו יורים עלינו טילים. מצב שבו אנחנו עלולים להיפגע. במצב של ירי טילים צריך לפעול הכי מהר שאנחנו יכולים.



### צבע אדום/ אזעקה

צליל שמזהיר מירי טילים. כששומעים צבע אדום או אזעקה, צריך להיכנס למרחב המוגן הכי מהר שאפשר.

## תרגול, לתרגל



לעשות משהו כמה פעמים כדי ללמוד אותו. למשל, אנחנו מתרגלים מה עושים במצב של ירי טילים. לפני שיש אזעקה, צבע אדום או ירי טילים, אנחנו חוזרים על הפעולות שצריך לעשות במצב חירום, כדי להיות מוכנים למצב אמיתי של ירי טילים.

## מסמכים חשובים



דפים עם מידע חשוב שקיבלנו מארגונים שונים. למשל, תעודת זהות, מרשם לתרופות.

## טלפונים של עזרה בחירום (סכנה)



מספרי טלפון שאפשר להתקשר אליהם כדי לקבל עזרה במצב של ירי טילים. למשל, הטלפון של המשטרה, הטלפון של פיקוד העורף.

## איך אנחנו מתכוננים למצב של ירי טילים?

במצב של ירי טילים האנשים בבית יכולים לעזור אחד לשני. לכן, חשוב שכל האנשים שגרים בבית יתכוננו ביחד למצב של ירי טילים. כך, כל האנשים שגרים יחד בבית ילמדו מה עושים במצב של ירי טילים.

כדי להתכונן למצב של ירי טילים, אני והאנשים בבית לומדים:



**1 איך אנחנו בוחרים את המרחב המוגן**



**2 מה צריך להיות במרחב המוגן בבית שלנו**



**3 מה התפקיד שלנו ברגע שיש אזעקה**



**4 למי אנחנו יכולים להתקשר במצב של ירי טילים**



**5 עם מי אנחנו יכולים לדבר על המצב של ירי טילים**



**6 מהן הוראות התנהגות בזמן אזעקה או "צבע אדום"**



## איך אנחנו בוחרים את המרחב המוגן?

כולנו, כל הדיירים של הבית, בוחרים ביחד את המרחב המוגן. חשוב שכולנו נדע:

- למה מקום מסוים הוא המרחב המוגן שלנו.
  - למה חשוב שכולנו ניכנס למרחב המוגן בזמן אדעקה.
- איך אנחנו קובעים מה המרחב המוגן שמתאים לנו?



בודקים כמה זמן יש לנו כדי להגיע למרחב המוגן.



בוחרים את המרחב המוגן הכי קרוב אלינו.

### איך אנחנו יודעים כמה זמן יש לנו כדי להגיע למרחב המוגן?

אנחנו נדע כמה זמן יש לנו להגיע למרחב המוגן לפי המקום שבו אנחנו גרים:

1. אנחנו צריכים לדעת באיזה יישוב או עיר אנחנו גרים.
  2. אנחנו מתקשרים לפיקוד העורף במספר 104.
  3. אנחנו אומרים איפה אנחנו גרים.
  4. אנחנו שואלים כמה זמן יש לנו כדי להגיע למרחב המוגן.
- לפי הזמן שיש לנו להגיע למרחב המוגן, נבחר את המרחב המוגן המתאים לנו.

### איך אנחנו בוחרים את המרחב המוגן המתאים בבית שלנו?

אנחנו בוחרים את המרחב המוגן המתאים, כך שנספיק להגיע אליו בזמן שיש לנו.



# איך אנחנו בוחרים את המרחב המוגן המתאים לבית שלנו?

מצוין



**ממ"ק**

מרחב מוגן קומתי



**ממ"ד**

מרחב מוגן דירתי



או

**אם אין ממ"ד ואין ממ"ק**



**מקלט בתוך הבניין שלנו**

אפשר להגיע אל המקלט בלי לצאת מהבית או מהבניין.



**אם אין מקלט בתוך הבניין**



**מקלט בחוץ**

רק אם אפשר להגיע אליו בזמן הקצר שיש לנו מרגע ששומעים אזעקה



**אם אין מקלט בחוץ**



טוב מאוד



טוב מאוד



טוב



### חדר מדרגות

אני נמצא בחדר המדרגות, יש קומה מעליי ויש קומה מתחתי



### אם אין חדר מדרגות



### מרחב פנימי מוגן בתוך הבית שלנו

חדר עם קירות חזקים, ללא חלונות וקירות שפונים אל הרחוב



בחרנו את המרחב המוגן שלנו.

חשוב שאנחנו נתרגל כניסה למרחב המוגן שלנו **לפני** מצב של ירי טילים!

חשוב שאנחנו נתרגל כניסה למרחב המוגן שלנו **הכי מהר שאפשר!**

ניכנס למרחב המוגן במהירות, אבל בזהירות, שלא נפגע!

**כניסה למרחב המוגן הכי מהר שאפשר מצילה חיים!**





## מה צריך להיות במרחב המוגן בבית שלנו?

לפני מצב של ירי טילים, כדאי להכין במרחב המוגן כמה דברים. כדאי להביא למרחב המוגן שלנו את הדברים האלה:

רדיו עם בטריות ☐



אוכל ☐



תיק עזרה ראשונה ☐



מים לשתייה ☐



מסמכים חשובים ☐



מנורת חירום ☐



מספרים חשובים ☐



טלפון ומטען ☐



**חשוב לעבור על הרשימה.**

חשוב לסמן מה לקחנו למרחב המוגן, כדי שלא נשכח. כאשר מודיעים על מצב של ירי טילים, חשוב לבדוק שהמכשירים פועלים.



## מה התפקיד שלנו ברגע שיש אזעקה?

**אני ושאר דיירי הבית צריכים לדעת:**

- מה אנחנו עושים בזמן אזעקה.
- מה התפקידים של כל אחד מאיתנו בזמן אזעקה.
- מה כל אחד לוקח למרחב המוגן בשביל עצמו או בשביל דייר אחר.

**בזמן אזעקה, התפקיד שלי או של דייר אחר יכול להיות:**

- להביא חפצים חשובים למרחב המוגן.
- צריך לזכור, יש אנשים שצריכים דברים מיוחדים במרחב המוגן (למשל, משקפי ראייה).

- לעזור לדייר שקשה לו, להיכנס למרחב המוגן
- להכניס את חיית המחמד שלנו למרחב המוגן
- להיות אחראי לסגור את החלון במרחב המוגן
- לבדוק שכולם נמצאים במרחב המוגן.
- להיות אחראי לסגור את הדלת במרחב המוגן.

**צריך לחשוב על כל הדברים האלה לפני מצב של ירי טילים.**

צריך להחליט מה התפקיד של כל אחד.  
כך, בזמן אזעקה, כל אחד יעשה את התפקיד שלו הכי מהר שאפשר.



## למי אנחנו יכולים להתקשר במצב של ירי טילים?

כדאי להכין רשימה של טלפונים חשובים  
אפשר לתלות את הרשימה במרחב המוגן.  
כך נוכל לדעת למי להתקשר בשעת חירום (סכנה).  
ברשימת הטלפונים שלנו יהיו טלפונים של עזרה בחירום (בשעת סכנה):



משטרה 100



מגן דוד אדום 101



כיבוי אש והצלה 102



מוקד עירוני 106



מרכז מידע פיקוד העורף 104



מספרי הטלפונים הניידים של כל הדיירים בבית



מספר טלפון של עוד אדם שאנחנו סומכים עליו



כדאי לנו לשמור את מספרי הטלפון בזיכרון של הטלפון הנייד  
או בזיכרון של הטלפון בבית.  
קשה לנו להכניס את מספרי הטלפון לזיכרון של הטלפון?  
אנחנו יכולים לבקש עזרה ממישהו שאנחנו סומכים עליו.  
כדאי לנו לתרגל איך מתקשרים מהטלפון לכל המספרים ברשימה.



## עם מי אנחנו יכולים לדבר על המצב של ירי טילים?

אנחנו, כל הדיירים בבית, יכולים לדבר אחד עם השני על מצב של ירי טילים.

**כדי לנהל את השיחה 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 לעובדת הסוציאלית כדי לקבל עזרה בקשר לשיחה



## מהן הוראות ההתנהגות בזמן אזעקה או "צבע אדום"

חשוב שכולנו, הדיירים של הבית, נדע:

- איפה נמצא המרחב המוגן שבחרנו יחד.
  - לאיזה מרחב מוגן כדאי ללכת גם כשאנחנו בבית של מישהו אחר, או בחוץ.
  - איך אנחנו מתנהגים בזמן אזעקה או "צבע אדום".
- חשוב לדעת את כל הדברים האלה גם כשאנחנו נמצאים לבד בבית.

### כשאני מוכן - אני מוגן!



מה אני צריך לעשות בזמן אזעקה או צבע אדום?

כשאני שומע אזעקה או "צבע אדום":

אני צריך ללכת למרחב המוגן הכי קרוב אלי.

אני צריך ללכת למרחב המוגן הקרוב הכי מהר שאפשר.

ברגע שהאזעקה מפסיקה, אני צריך כבר להיות במרחב המוגן.

**איך אני יודע לאיזה מרחב מוגן ללכת?**

אני יודע לפי המקום שאני נמצא בו בזמן האזעקה או בזמן "צבע אדום".  
אני יכול להיות באחד מהמקומות האלה:



**במבנה**

(בבניין או בבית או בחדר)



**בחוץ**



**בכלי תחבורה**

(במכונית או במונית או ברכבת או באוטובוס)



אני צריך להישאר במרחב המוגן 10 דקות  
(ב-10 דקות אפשר לשיר 4 שירים)



# במבנה

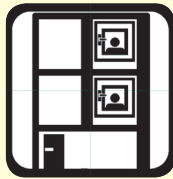


## אני שומע אזעקה או "צבע אדום"



אני נמצא במבנה  
(בבניין או בבית או בחדר)

אני הולך לממ"ד או לממ"ק או למקלט בבניין



כשאני בחדר, אני סוגר את הדלת ואת החלונות אני יושב על הרצפה



אני נשאר כאן 10 דקות  
(כמו לשיר 4 שירים)

## אין ממ"ד, ממ"ק או מקלט בבניין



**אני יורד במדרגות לא עד קומת הכניסה**  
(יש קומות מעלי וקומות מתחתי)



**אני נשאר כאן 10 דקות**  
(כמו לשיר 4 שירים)

## אין חדר מדרגות פנימי



**אני הולך לחדר פנימי מוגן**  
כשאני בחדר, אני סוגר את הדלת ואת החלונות  
אני יושב על הרצפה  
**אני נשאר כאן 10 דקות** (כמו לשיר 4 שירים)



**אני נשאר כאן 10 דקות**  
(כמו לשיר 4 שירים)

# בחוץ



## אני שומע אזעקה או "צבע אדום"



אני נמצא בחוץ אני צריך לחפש  
מקלט מבנה או מחסה קרוב אלי

## יש מקלט בחוץ



אני נכנס לתוך המקלט



אני נשאר כאן 10 דקות  
(כמו לשיר 4 שירים)

## אין מקלט בחוץ

יש מבנה קרוב שאני מכיר אני הולך לממ"ד או לממ"ק או למקלט בבניין



כשאני בחדר, אני סוגר את הדלת ואת החלונות אני יושב על הרצפה



אני נשאר כאן 10 דקות  
(כמו לשיר 4 שירים)

## אין ממ"ד, ממ"ק או מקלט בבניין



אני עולה במדרגות,  
אני לא נשאר בקומת הכניסה



אני נשאר כאן 10 דקות  
(כמו לשיר 4 שירים)

## אין חדר מדרגות פנימי



אני הולך לחדר פנימי מוגן

כשאני בחדר, אני סוגר את הדלת ואת החלונות  
אני יושב על הרצפה



אני נשאר כאן 10 דקות  
(כמו לשיר 4 שירים)

## יש מבנה קרוב שאני לא מכיר

אני עולה במדרגות אני לא נשאר בקומת הכניסה



אני נשאר כאן 10 דקות  
(כמו לשיר 4 שירים)

## אין מבנה קרוב

אני שוכב על הבטן אני מכסה את הראש עם הידיים



אני נשאר כאן 10 דקות  
(כמו לשיר 4 שירים)

## אין מחסה קרוב

יש הוראות מיוחדות איך אני צריך להתנהג



אין מחסה  
אין מבנה קרוב  
אין מקלט בחוץ



אני שוכב על הבטן  
אני מכסה את הראש עם הידיים



אני נשאר כאן 10 דקות  
(כמו לשיר 4 שירים)

# בכלי תחבורה





## אני שומע אזעקה או "צבע אדום"

אני נמצא בכלי תחבורה



הנהג צריך לעצור את הרכב.

אני יוצא החוצה.

אחר כך, אני צריך לחפש מקלט, מבנה או מחסה קרוב אלי.

## יש מקלט בחוץ

אני נכנס לתוך המקלט



אני נשאר כאן 10 דקות  
(כמו לשיר 4 שירים)

## אין מקלט בחוץ

יש מבנה קרוב שאני מכיר אני הולך לממ"ד,  
לממ"ק או למקלט בבניין



כשאני בחדר, אני סוגר את הדלת ואת החלונות  
אני יושב על הרצפה  
אני נשאר כאן 10 דקות (כמו לשיר 4 שירים)



אני נשאר כאן 10 דקות  
(כמו לשיר 4 שירים)

## אין ממ"ד, ממ"ק או מקלט בבניין



אני עולה במדרגות, אני לא נשאר  
בקומת הכניסה



אני נשאר כאן 10 דקות  
(כמו לשיר 4 שירים)

## אין חדר מדרגות פנימי



אני הולך לחדר פנימי מוגן

כשאני בחדר, אני סוגר את הדלת ואת החלונות  
אני יושב על הרצפה



אני נשאר כאן 10 דקות  
(כמו לשיר 4 שירים)

## יש מבנה קרוב שאני לא מכיר

אני עולה במדרגות, אני לא נשאר בקומת הכניסה



אני נשאר כאן 10 דקות  
(כמו לשיר 4 שירים)

## אין מבנה קרוב



אני מחפש מחסה

### יש מחסה

אני נכנס לתוך המחסה



אני נשאר כאן 10 דקות  
(כמו לשיר 4 שירים)

## אין מחסה קרוב



יש הוראות מיוחדות איך אני צריך להתנהג

אין מחסה

אין מבנה קרוב

אין מקלט בחוץ

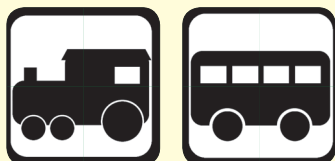


אני שוכב על הבטן

אני מכסה את הראש עם הידיים



אני נשאר כאן 10 דקות  
(כמו לשיר 4 שירים)



אחרי שהנהג עצר את האוטובוס או האט  
(נסע יותר לאט) את הרכבת.

**אני צריך להגיע למעבר בין המושבים**  
(המעבר בין השורות של הכיסאות)



**אני צריך להתכופף מתחת לפתח של החלונות**

אני צריך להגן (לשמור)  
על הראש עם הידיים



אני נשאר כאן 10 דקות  
(כמו לשיר 4 שירים)

# הנחיות מיוחדות

## הוראות מיוחדות - עוד דברים שחשוב לדעת!

### חשוב מאוד!



אני יכול לצאת מהמרחב המוגן אחרי 10 דקות  
(כמו לשיר 4 שירים)



אסור לי להשתמש במעלית!



אסור לי לגעת בחפצים לא מוכרים.



אני צריך להתרחק מחפצים לא מוכרים.





משרד הרווחה והשירותים החברתיים  
האגף לטיפול באדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית



פיקוד העורף

