

קו ראשון

חוסן בשגרה - עוצמה בחירום



הכשרת מתנדבים



יחידות לימוד

יחידה	תוכן
1	האם אתה מוכנים? האיומים על העורף
2	הנחיות התגוננות, סדר עדיפות בבחירת מרחב מוגן
3	רעידת אדמה
4	אירוע חירום בעורף - השלבים לטיפול
5	התנהגות אוכלוסייה בשעת חירום
6	התנדבות בחירום
7	עזרה נפשית ראשונית - כולל מודל מעש"ה
8	סימולציה - תרגיל מסכם

שיעור 1

האיום על עורף מדינת ישראל



ירי רקטות וטילים



פגיעה בחוסן הלאומי



שגרת אזעקות



הרס מבנים



אתגרי המלחמה על העורף



פצועים והרוגים



מפונים ומתפנים



פגיעה ברציפות התפקוד



אירועי טרור

שיבושים צפויים

צרכים חיוניים

שיבושי תחבורה

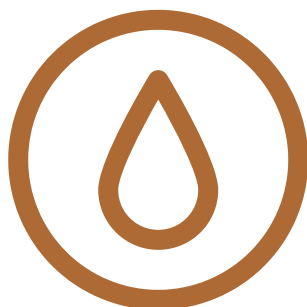
שיבושים בצירי התנועה, אי
התייצבות נהגים



שיבושים

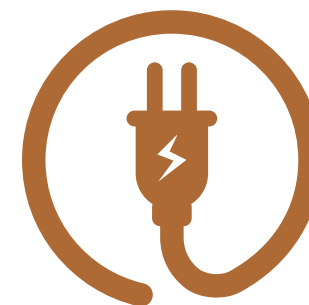
באספקת המים

בשל פגיעה בתשתיות / פגיעה
באספקת החשמל



שיבושי חשמל

עד 72 שעות ללא חשמל



שיבושי אינטרנט

תקיפות סייבר



שיבושי תקשורת

בעקבות שיבושי החשמל





שירותי רפואה

עומס על בתי החולים,
התייצבות עובדים נמוכה



שירותי חינוך

כולל חוסר יכולת ללמידה
מרחוק



שירותי רווחה

פגיעה בשירותי עו"סים
ופסיכולוגים



שירותי בנקים

פגיעה במערכות סליקה, שיבוש
באספקת מזומנים



סופרמרקטים

שיבושים בשינועי סחורה



שירותי דואר

שיבושים בשינוע ואספקה

שיבושים צפויים

שירותים חיוניים

שיבושים צפויים

מענה של ארגוני החירום



משטרת ישראל



מגן דוד אדום



כבאות והצלה לישראל



כוחות צבאיים



בידי פיקוד העורף נתונה **הסמכות החוקית** לקבוע ולהפיץ הנחיות יומיות כדי **להגן על חיי התושבים** מחד, ולאפשר **קיום שגרת חיים בחירום** מאידך.

מדיניות ההתגוננות מתעדכנת באופן שוטף בהתאם להערכות המצב, הלוקחות בחשבון גורמים רבים בהם כמות ההתרעות בכל איזור, ניתוח מודיעיני, היכרות עם יכולות ההתמודדות של האוכלוסיה באיומים ואמצעי המיגון העומדים לרשות התושבים.

הנחיות פיקוד העורף בהתאם לארבעת מדרגי ההנחיות



צבע כתום - פעילות מצומצמת



פעילויות חינוכיות

אין לקיים פעילויות חינוכיות.



מקומות עבודה

ניתן לקיים פעילות במקום שאפשר להגיע ממנו למרחב מוגן תקני בזמן.



התקהלויות ושירותים

בשטח פתוח - עד 10 אנשים
במבנה - עד 100 אנשים.

צבע ירוק - פעילות מלאה



פעילויות חינוכיות

ניתן לקיים פעילויות חינוכיות ללא הגבלות.



מקומות עבודה

פועלים ללא הגבלות.



התקהלויות ושירותים

ניתן לקיים התקהלויות ללא הגבלה.

צבע אדום - פעילות הכרחית



פעילויות חינוכיות

אין לקיים פעילויות חינוכיות.



מקומות עבודה

אין לקיים פעילות במקומות העבודה.



התקהלויות ושירותים

אין לקיים התקהלויות. שירותים לציבור ובהם רפואה ומזון יינתנו במתכונת מצומצמת.

צבע צהוב - פעילות חלקית



פעילויות חינוכיות

ניתן לקיים פעילויות חינוכיות במקום שאפשר להגיע ממנו למרחב מוגן תיקני בזמן ההתגוננות.



מקומות עבודה

ניתן לקיים פעילות במבנה או במקום שאפשר להגיע ממנו למרחב מוגן תקני בזמן ההתגוננות.



התקהלויות ושירותים

בשטח פתוח - עד 30 אנשים
במבנה - עד 300 אנשים.

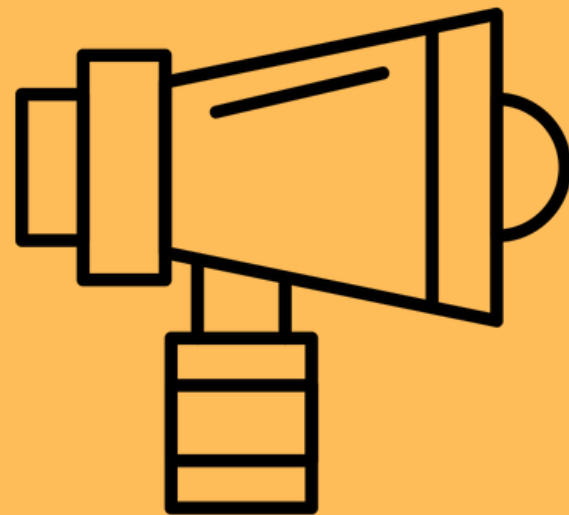
שיעור 2

הנחיות התגוננות

התנהגות נכונה בזמן חירום



אמצעי התרעה



ציבורי

התרעה / כריזה באמצעות מערכת
הצופרים



אישי

התרעה באמצעות יישומון
(אפליקציה) של פיקוד העורף



אמצעי תקשורת

טלוויזיה / אינטרנט / רדיו

בחירת המרחב המוגן



3

חדר מדרגות פנימי
ללא חלונות ופתחים חיצוניים,
במרכז הבניין

1

ממ"ד / ממ"ק / ממ"מ
(מרחב מוגן דירתי / קומתי / מוסדי)



2

מקלט
בהתאם לזמן ההתגוננות העומד
לרשותך



4

חדר פנימי בבית
עם כמה שפחות קירות חיצוניים,
חלונות, קרמיקות וזכוכיות



הנחיות התגוננות מחוץ למבנה



נסיעה בתחבורה ציבורית
לצאת מכלי התחבורה, לשכב על הקרקע ולהגין על הראש עם הידיים. אם לא ניתן: יש להתכופף מתחת לקו החלונות.



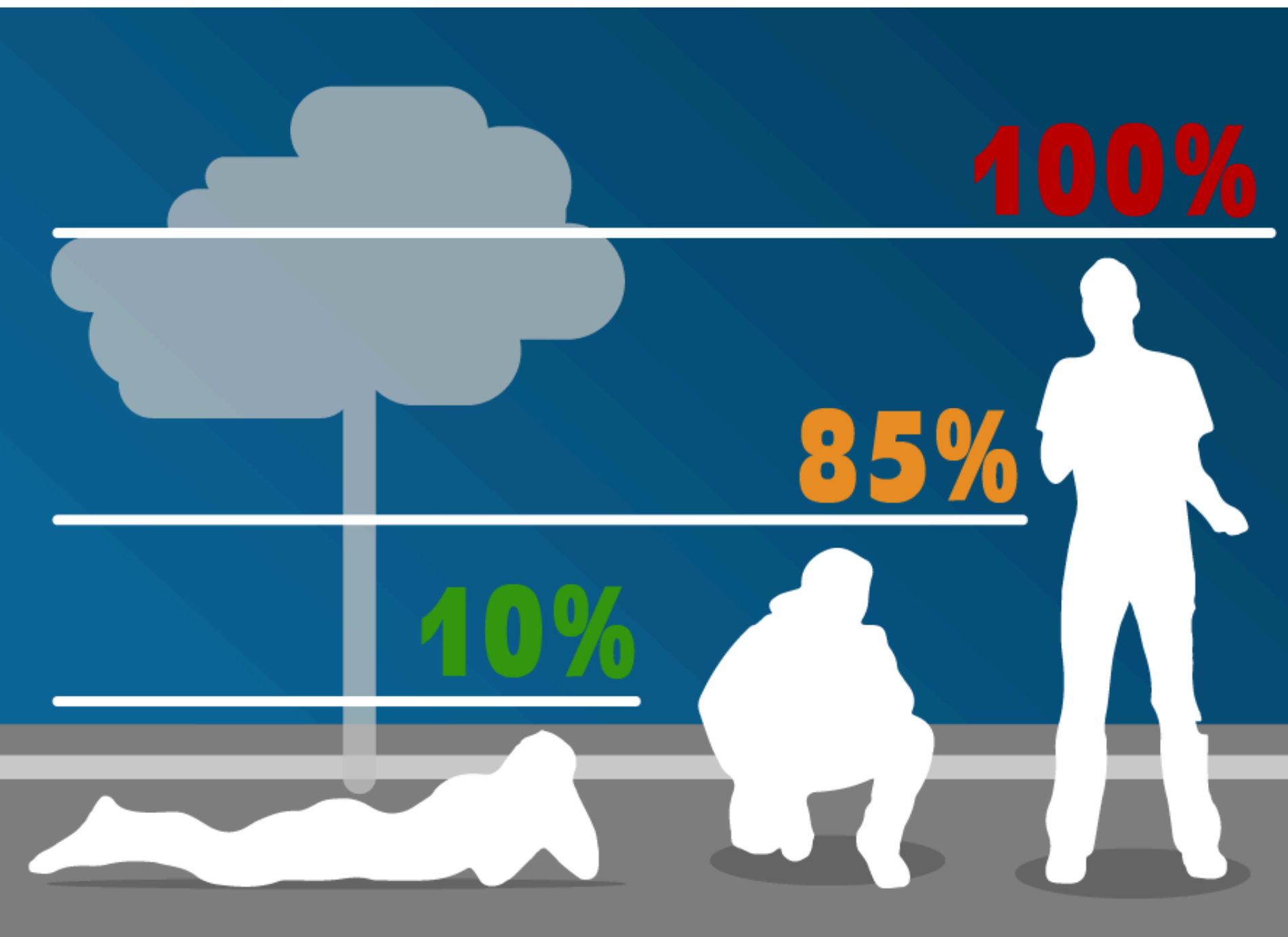
נסיעה ברכב
התרחקו מהרכב למקום בטוח, שכבו על הקרקע והגנו עם הראש על הידיים. אם לא ניתן: פתחו את החלונות והתכופפו מתחת לקו החלונות.



שטח פתוח
שכבו על הקרקע והגנו על הראש עם הידיים.

חשוב לשכב על הקרקע

לרוב ראשי הנפץ של הרקטות והטילים יש מעטפת פלדה, היוצרת רסיסים רבים ומסוכנים בפיזור צפוף מאוד. רסיסים אלו פוגעים באופן ישיר בקרקע רק באזור קטן מאוד הסמוך למקום הפיצוץ, אולם במרבית השטח החשוף לפגיעה וככל שמרחיקים ממקום הפיצוץ - מסלול מעוף הרסיסים הוא אלכסוני וכלפי מעלה.



ציוד רלוונטי לשהות ארוכה במרחב המוגן

מים ומזון

למשך שלושה ימים לפחות, בדגש על מזון מיוחד (תינוקות, קשישים, בעלי חיים)

ציוד רפואי

ערכת עזרה ראשונה, תרופות ומרשמים מודפסים, ציוד רפואי מיוחד נדרש

אמצעי התרעה ותקשורת

תאורת חירום, פנס וסוללות, רדיו וסוללות, מטענים ניידים לסלולרי

מסמכים וכל דבר חשוב אחר

צילומי תעודות זהות, רישיונות נהיגה, מסמכים חשובים נוספים

שיעור 3

רעידת אדמה



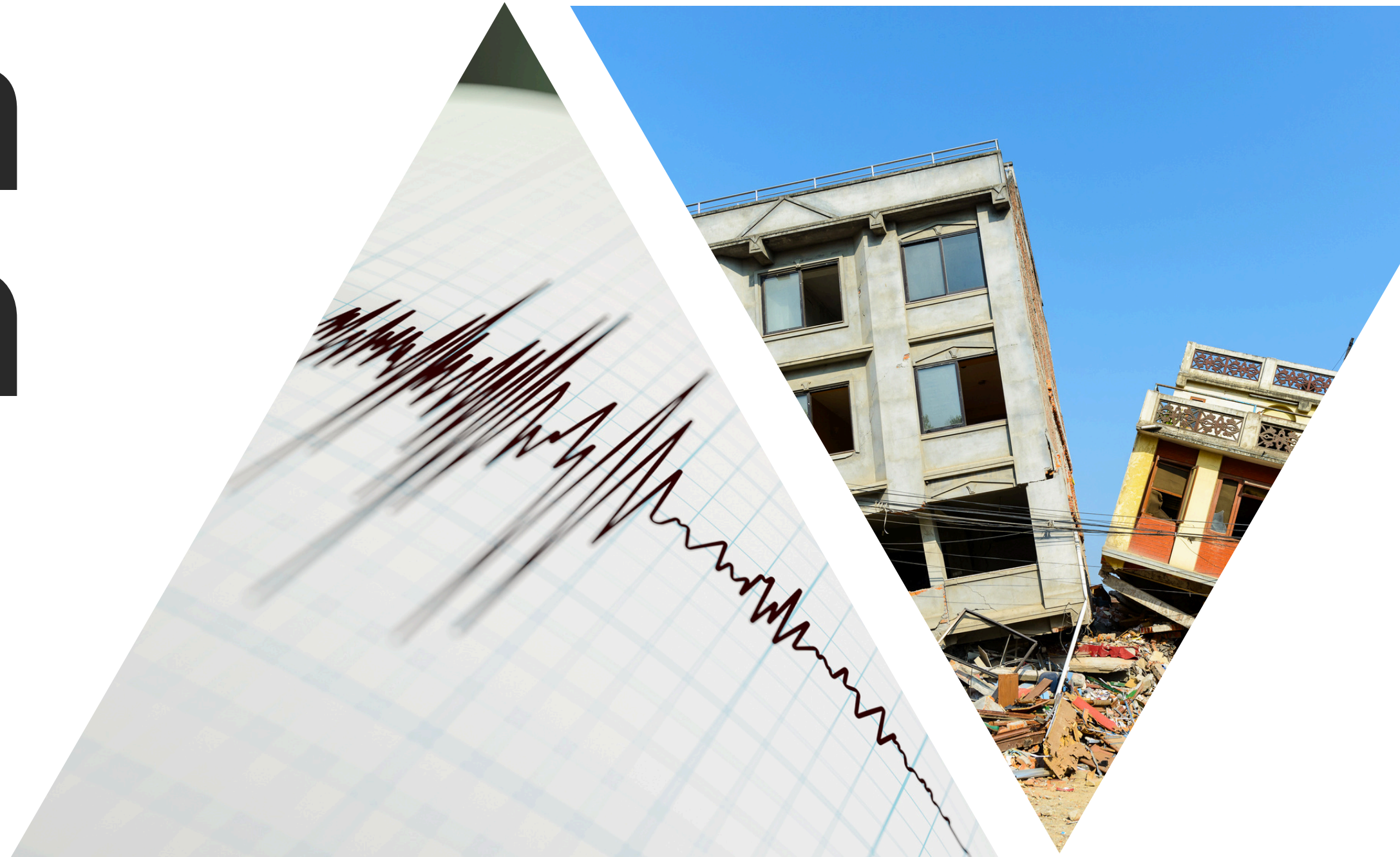
רעידת אדמה היא תהליך טבעי.

ברחבי העולם מתרחשות עשרות אלפי רעידות
אדמה מדי שנה, רובן המכריע חלשות בעוצמתן ואינן
גורמות לנזק כלשהו.

רעידות משנה

שחרור האנרגיה הוא הליך מתמשך
שבא לידי ביטוי גם ברעידות משנה
רבות, המתרחשות מיד לאחר רעידת
האדמה, אך גם בימים ואפילו
בחודשים שלאחריה.

גם רעידות המשנה יכולות לגרום
להתמוטטות מבנים, בעיקר אלה
שנחלשו ברעידת האדמה הראשונה.



לרוב, רעידות אדמה בעוצמה הנמוכה מ-3 אינן מורגשות על ידי בני אדם.
רעידות אדמה בעוצמה בינונית, בעוצמה 4.5-5.5 למשל, מורגשות ועלולות לגרום לנזקים קלים,
המתבטאים בעיקר בסדקים קלים בקירות מבנים, בנפילת חפצים וברעד מורגש.



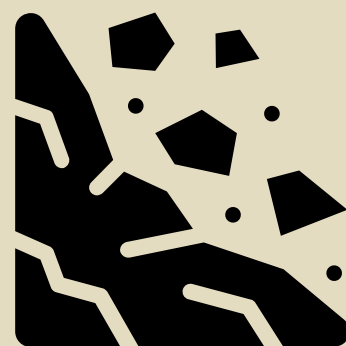
רעידות אדמה
בעוצמה 6 ומעלה
עלולות לגרום
לנזקים כבדים
בנפש וברכוש.

השפעות אפשריות



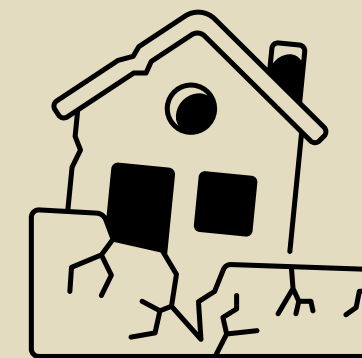
התנזלות

החלשת קרקע שמתרחשת באזורים עם קרקעות מילוי או קרקעות חוליות שבהם מפלס מי התהום קרוב לפני הקרקע. יכול לגרום לשקיעת מבנים ואף להתמוטטותם.



גלישת מדרונות

ניתוקי גושים גדולים של מדרונות וגלישתם מטה. צפוי להתרחש בכל האזורים הלא מישוריים וכמובן כל האזורים ההרריים.



רעידות משנה

המשך שחרור האנרגיה שהצטברה בין הלוחות. שחרור האנרגיה בא לידי ביטוי ברעידות משנה בעוצמות משתנות.



צונאמי

נחשול מים גדול וארוך, שעלול להיווצר מרעידת אדמה בים או מגלישת קרקע תת ימית כתוצאה מרעידת אדמה ביבשה. גובה הגלים עלול להגיע ל- 5-10 מטרים. הגל לרוב סוחף איתו ליבשה כמויות גדולות מאוד של מים וסחף שעלולים לגרום נזקים רבים.



שריפה

עלול להיווצר עקב חומרים דליקים ונפיצים במרחב העירוני.



אירוע חומרים מסוכנים

דליפת גז בישול מבתים / דליפת חומרים מסוכנים ממפעלים.

רעידת אדמה בעוצמה משוערת של יותר מ-6.5 בבקעת הלבנון. רעידת האדמה יצרכה תזוזה אופקית של פני השטח. נגרם הרס בצפת, טבריה, סאסא, גוש חלב, עין זיתים סג'רה, עכו ונצרת. לפי הערכות שונות, נהרגו 10,000-40,000 אנשים.

שנת 1759

רעידת אדמה בעוצמה של 6.5-7 פגעה בעיקר בצפון ישראל ובלבנון. הרס כבד בכל הגליל, בעיקר במרכזי האוכלוסייה בצפת, טבריה, שכם, עכו, נצרת וצור. למעלה מ-7,000 אנשים נהרגו.

שנת 1837

שנת 1927

רעידת אדמה בעוצמה של 6.2 באזור ים המלח. נזקים בערים בכל רחבי ישראל. למעלה מ-300 אנשים נהרגו וכ-10,000 בניינים נהרסו.

שנת 1995

רעידת האדמה החזקה ביותר שנמדדה בישראל -
בעוצמה של 7.2, במפרץ אילת, 100 ק"מ מדרום לאילת ועקבה. בשל המרחק הגדול יחסית מאזורים מאוכלסים, לא נגרמו נזקים חמורים בהיקפם והרוגים רבים. באילת קרס מלון שהיה בשלבי בנייה, ללא אבדות בנפש, ונפגעו סדקים בכבישים ובקירות בתים.

רעידות אדמה ב-265
השנים האחרונות

מה אנו נדרשים לעשות?

איתור שטח מתאים

שטח פתוח, ממ"ד, או חדר
מדרגות בבית קומות

הכנת הבית

חיזוק מדפים, ארונות, טלויזיות,
וחפצים נוספים שעלולים ליפול בעת
רעידת אדמה

הכנת ציוד לחירום

יש להכין מראש ציוד לשעת
חירום שיספיק לנו לכמה ימים,
לאחסן אותו בתיק ולשים אותו
במקום נגיש

הכנת המשפחה

חשוב מאוד לוודא מראש, שכל בני
המשפחה מכירים את הנחיות
ההתנהגות בעת רעידת אדמה, ויהיו
שותפים לפעילות ההיערכות.

תזכורת:

ציוד רלוונטי
לשהות ארוכה
במרחב המוגן

מים ומזון

למשך שלושה ימים לפחות, בדגש על מזון מיוחד (תינוקות, קשישים, בעלי חיים)

ציוד רפואי

ערכת עזרה ראשונה, תרופות ומרשמים מודפסים, ציוד רפואי מיוחד נדרש

אמצעי התרעה ותקשורת

תאורת חירום, פנס וסוללות, רדיו וסוללות, מטענים ניידים לסלולרי

מסמכים וכל דבר חשוב אחר

צילומי תעודות זהות, רישיונות נהיגה, מסמכים חשובים נוספים

התרעה על רעידת אדמה

מערכת זו חוברה למערכת ההתרעה
של פיקוד העורף כדי לספק לציבור
התרעה על התרחשותה של רעידת
אדמה.

רשות החירום הלאומית והמכון הגיאולוגי
התקינו מערכת של רשת גלאים
סיסמיים ברחבי המדינה, המאפשרת
לזהות רעידת אדמה בראשיתה.

מספר אמצעים לקבלת ההתרעה

אמצעי תקשורת



תחנות הרדיו הארציות והאזורים באמצעות צליל ייעודי ולאחריו כריזה "רעידת אדמה", שם האזור שבו חל האיום והנחיה כיצד לפעול. כמו כן ההתרעה תתקבל בערוצי הטלוויזיה ובחלק מאתרי האינטרנט החדשניים.

מערכת הצופרים



ההתרעה תופעל באמצעות אזעקה קצרה בתוספת כריזה שחוזרת מספר פעמים: "רעידת אדמה"

אפליקציית פיקוד העורף



יופיע על המסך הכיתוב "רעידת אדמה" בתוספת אזעקה קצרה המלווה בכריזה: "רעידת אדמה"

הנחיות:



צאו מיד לשטח פתוח!

אם לא ניתן...



הנחיות מצילות חיים

במבנה

היכנסו לממ"ד והשאירו את הדלת והחלון פתוחים.
אם אין ממ"ד - צאו לחדר המדרגות.
אם לא ניתן לפעול כך - שבו בפינה פנימית של החדר או תחת רהיט
כבד והגנו על הראש באמצעות הידיים.

בחוץ

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

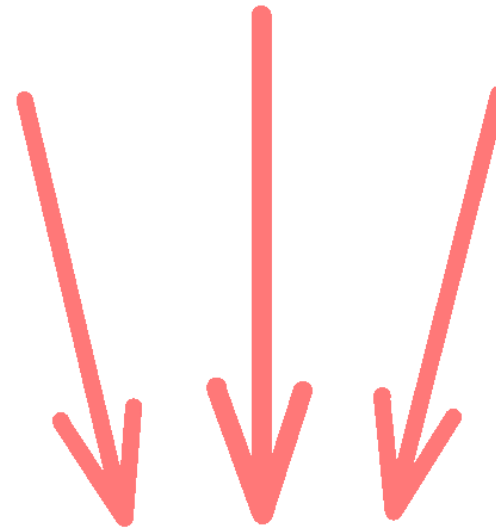
ברכב

עצרו 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,

בקרבת חוף ים

התרחקו מיד מחוף הים קילומטר אחד לפחות מחשש שיגיע צונאמי
ויוציף את החוף. אם לא ניתן לעזוב את אזור החוף, עלו לקומה רביעית
ומעלה של בניין קרוב.

דגשים חשובים



המשיכו להתעדכן בהודעות
המופצות בפלטפורמות
הרשמיות ובאמצעי
התקשורת.

אין להשתמש במעלית בזמן
רעידת אדמה ולאחריה, אין
לעמוד תחת משקוף ואין
להיכנס למקלט תת
קרקעי.

גוננו על עצמכם באופן
הבא: כרעו על הברכיים,
היצמדו לקרקע והגנו על
הראש באמצעות הידיים

שיעור 4

טיפול באירוע בעורף



EMERGENCY
ISRAEL

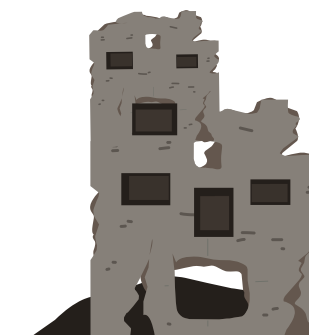
הפגיעות הצפויות באירועי הרס

פגיעה פיזית



הרוגים, פצועים, לכודים בין הריסות, נפגעי חרדה, נעדרים

פגיעה בשגרת החיים



מפונים, מתפנים, חיפוש קרובים

נזק מסכן חיים



התמוטטות מבנים, תשתיות מסכנות

נזק מגביל



חסימת דרגי גישה, שיבושי חשמל ומים

הקושי המרכזי הוא להבין מה קרה

התמודדות

הספרות המחקרית מצביעה על כך שבדרך כלל אין תגובות פאניקה, אלא התמודדות: התגוננות, בריחה מהסכנה, איסוף מידע, שימור הסדר.

תגובות מיידיות

חרדה, חוסר אונים, בלבול אמוציונלי, חוסר תקווה, קהות חושים, שיתוק, "שוק", ותגובות פיזיולוגיות כמו רעד, דופק מהיר, קושי לנשום, בחילות, הקאות וחוסר נשימה.

חלק מהאתגרים הצפויים



אתגרים בניהול הנפגעים

חילוץ מורכב, זמן תגובה ארוך, פציעות ייחודיות, נפגעי חרדה

אתגרים בניהול המענה

ניהול הכוחות בשטח, תיאום כוחות ההצלה, תיעדוף פעולות

אתגרים תשתיתיים

שיבושים באספקת חשמל ומים, שיבושי תקשורת ושיבושי תנועה

אתגרי הטיפול באוכלוסייה

בדגש על אוכלוסיות פגיעות: ילדים, קשישים ואנשים עם מוגבלויות

הגופים האחראיים למתן מענה



כב"ה



מד"א



משטרת ישראל



צה"ל



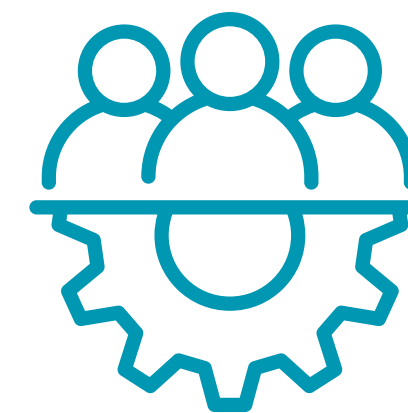
מתן מענה רפואי

עפ"י סיווג, מיון ודחיפות



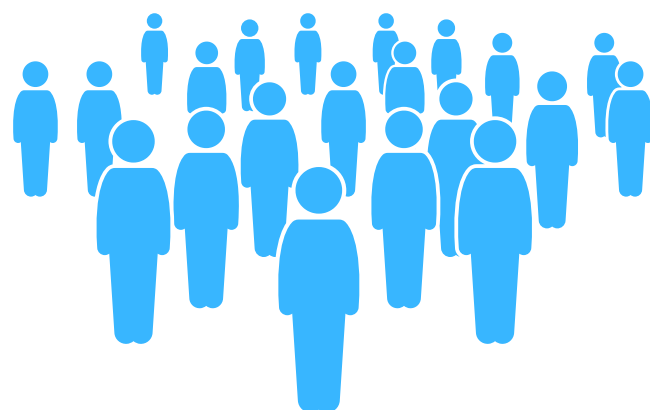
הצלת חיים

פעולות חילוץ נפגעים



השגת פיקוד ושליטה

ארגון הכוחות, מרחב הלחימה, קיום הערכות מצב



מתן מענה לכל צרכי האוכלוסייה

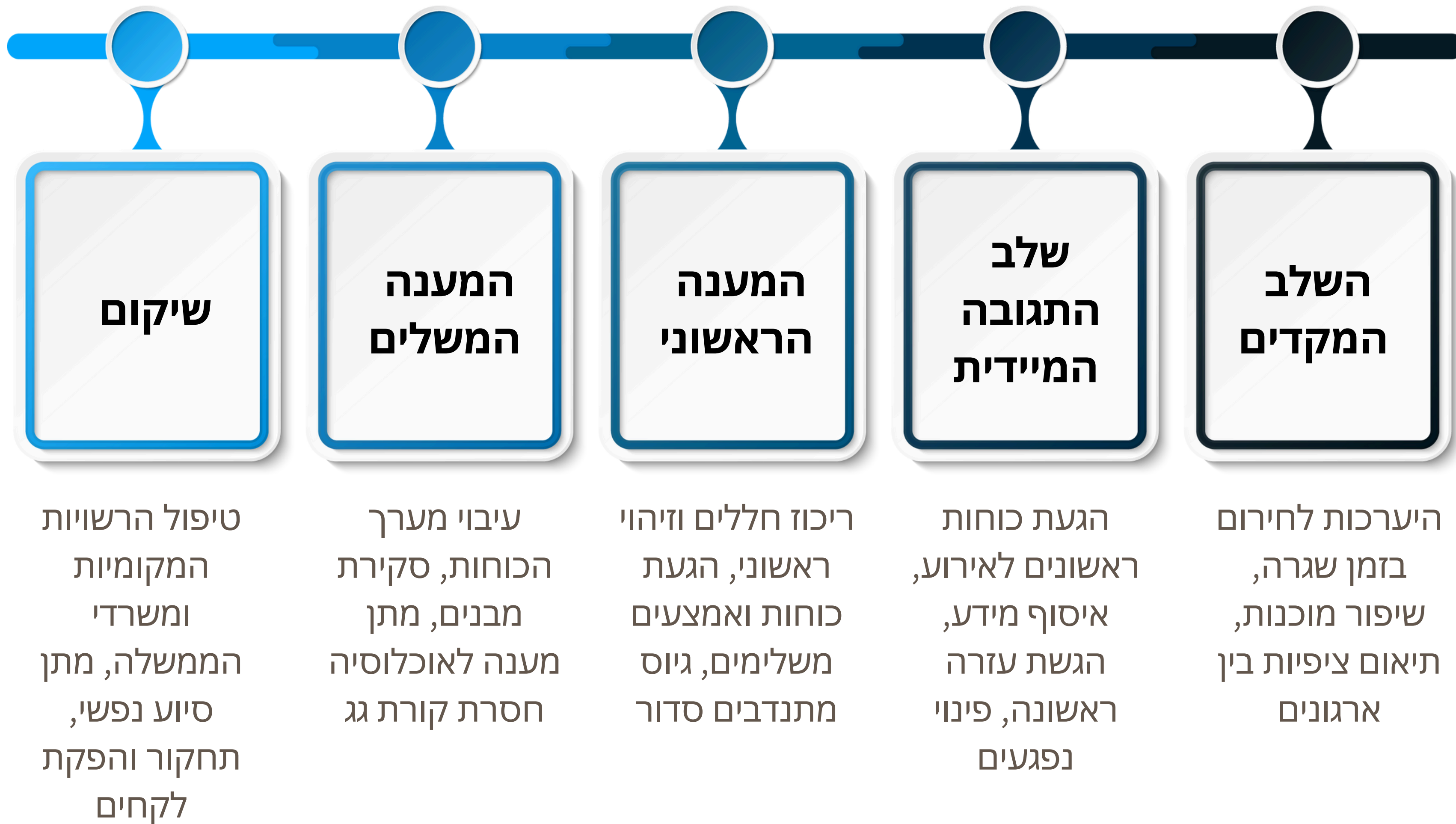
הסברה, מידע לציבור, מענה פיזי ונפשי



איסוף מידע

היקף הנזק והנפגעים

חמישה מאמצי פעולה



הכשרה והכנה מוקדמת

ידע מוקדם מצמצם
את השפעת הפאניקה
ומשפר את התגובה



יצירת שיתופי פעולה

כבר בשגרה, עבודה
משותפת עם כל
הגורמים הרלוונטיים.

ניהול זמן וסדרי
עדיפויות
מענה מסודר ויעיל
שמבוסס על נהלים
מוגדרים.

התנהגות אוכלוסייה בשעת חירום

שיעור 5



מאפייני מצב החירום

EMERGENCY

חיצוני

מצב החירום נגרם כתוצאה
ממחולל חיצוני

מהווה איום

מצב החירום מהווה איום על חיי
אדם או על משאבים קריטיים

דורש התייחסות מיידי

הטיפול במצב החירום דורש
מאיתנו מענה מיידי

מצב החירום פוגע במעגלי הפרט, המשפחה והקהילה

רציפות חברתית ובין אישית

פגיעה בקשרים האישיים, המשפחתיים והחברתיים

רציפות תפקודית

פגיעה בעבודה, בלימודים ובקהילה

רציפות אישית היסטורית

פגיעה בערכים, בזהות, בתפיסת העצמי

רציפות קוגניטיבית תודעתית

פגיעה בתפיסת המציאות, בשל מידת ההפתעה

התנהגות אוכלוסייה בזמן חירום

הלם

פאניקה

ביזה

טראומה

התנהגות לא רציונאלית

הישמעות להנחיות

פעילות אדפטיבית

תמיכה במאמצי כוחות החילוץ

התנהגות בחירום - על ציר הזמן



**מצב
חירום**

התלכדות סביב הדגל,
לחץ - פער בין צרכים
למשאבים,
למידת דפוסים מהירה,
התנדבות וסיוע הדדי



**תגובה
מיידית**

FFF,
חילוץ והצלה,
סקרנות,
חיפוש מידע אודות
קרובים



התרעה

התבוננות על הסביבה,
היערכות,
דריכות



שגרה

קשב מועט לחירום,
הימנעות,
תפיסת איום נמוכה,
ידע ומוכנות חלקיים

צרכי האוכלוסייה בחיורם



צרכים פיזיים קיומיים



מזון ומים, מנוחה, היגיינה,
שירותי רפואה



חילוץ והצלה, טיפול בנפגעים,
מניעת אובדן וצמצום נזקים



צרכי פרנסה וקיום כלכלי
לאורך זמן

צרכי מידע

- איתור בני משפחה,
- קרובים ומכרים
- מידע שוטף, הכוונה והדרכה לגבי המצב
- הנוכחי, הצפוי והדרכים להתמודדות
- הנחיות התנהגות



צרכים פסיכו-סוציאליים

תחושת שליטה וביטחון

תמיכה, עידוד ותקווה

תעסוקה והפעלה, טיפול בילדים

מנהיגות

סיפוק צרכים של אוכלוסיות ייחודיות

עיקרון הרציפות



בהתמודדות עם אסון, יכוון המאמץ הניהולי והטיפולי לשימור הרציפויות השונות
בחייהם של היחיד, המשפחה, הארגון והקהילה, להחזרתן על כנן

עיקרון המניפה



שימוש

במכפילי כוח

ע"ב מערכות

קיימות ותפקידי

שגרה

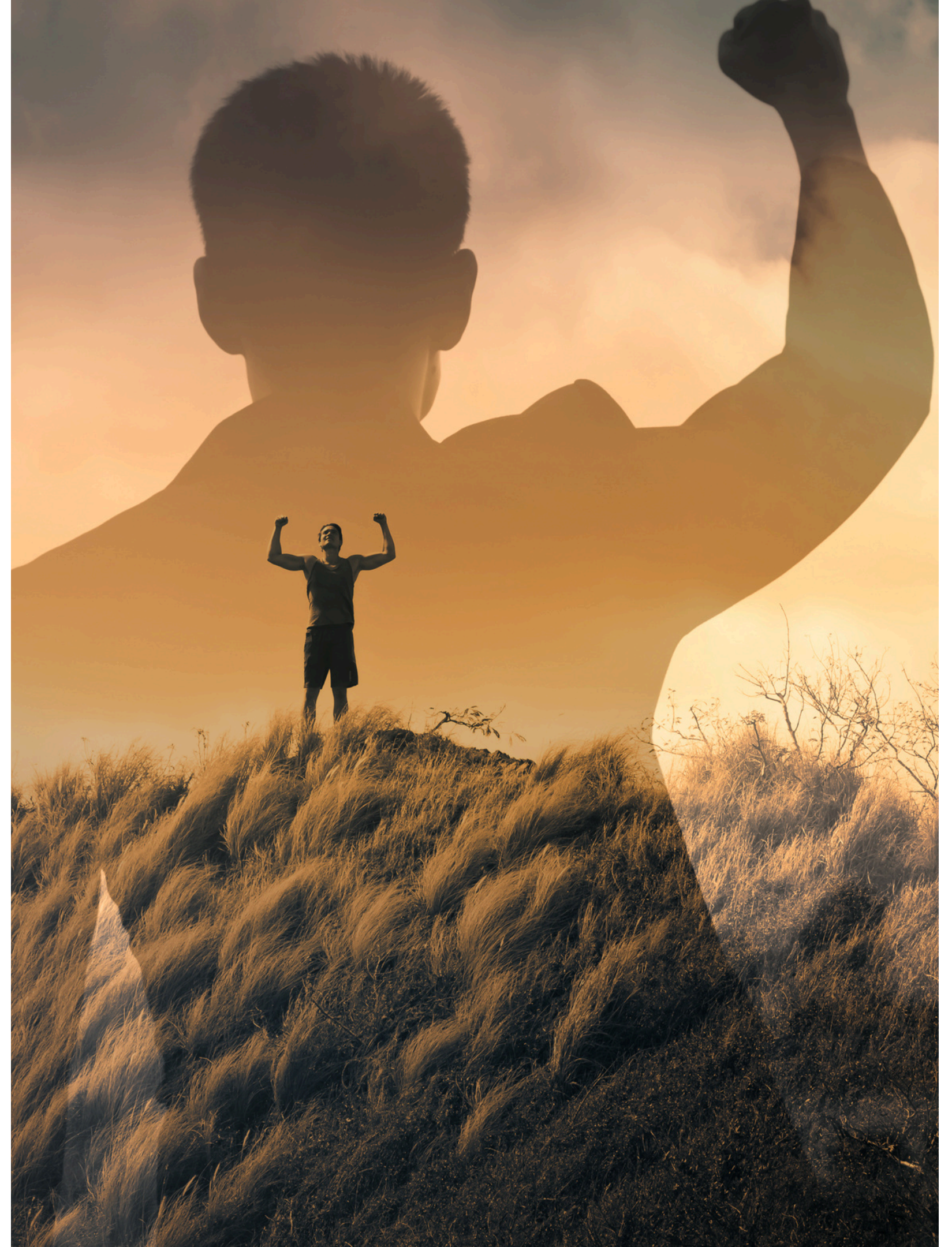
הימנעות מתלות



לעזור להם לעזור לעצמם

אז מה הוא חוסן?

היכולת של הקהילה, בזמן משבר או
חירום ובתקופה שלאחריו, לנצל את
משאביה, להתאים עצמה לשינויים
בסביבה, להמשיך לתפקד ולספק את
השירותים הקהילתיים החיוניים על מנת
**לשמר או לחזק את הבריאות הפיזית
והנפשית של חברה.**



שיעור 6

התנדבות בחירום



מה מאפיין התנדבות בתקופת חירום?

סולידריות גבוהה

מתגברת תחושת "שותפות הגורל" וההזדהות הגבוהה, מה שמגביר את המוטיבציה להתנדב.

פסיכולוגי

מענה על צרכים פסיכולוגיים של "לקיחת שליטה".

אפשרויות מגוונות

זמן החירום מביא איתו פערים בתחומים רבים, מה שמאפשר התנדבות מגוונת, קצרת טווח וגמישה.

צורך מיידי

זמן החירום מגביר את תחושת הדחיפות, ההתנדבות מספקת צורך מיידי, צורך מוחשי ומשיג תוצאות מהירות.

שיעור 7

עזרה נפשית ראשונית



מצב חירום

”

אירוע חיצוני, דרמטי ופתאומי

המאיים על תחושת שיווי המשקל הפסיכולוגי.

בעת אירוע אסון ייתכנו סכנה פיזית, מתח נפשי וחרדות
העלולים לעורר גם קשיים תפקודיים ארגוניים וחברתיים.

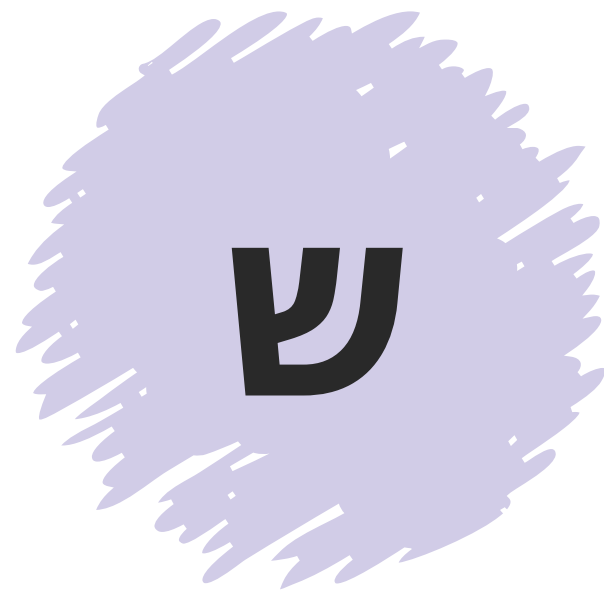
“

(קלינגמן, 1997)

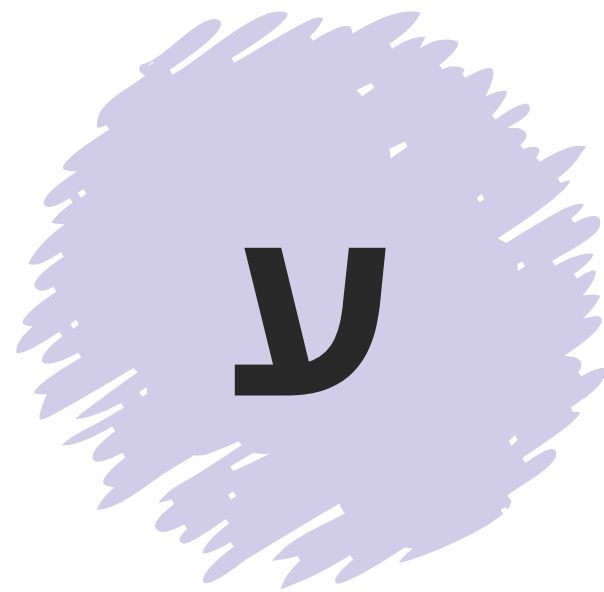
מודל מעש"ה



הבנה וסיכום של
רצף האירועים



שאל שאלות



עודד לפעילות



מקד מחוייבות

מקד מחוייבות



אנו מנסים למקד באמצעות יצירת **שייכות ומחוייבות**.
חשוב **ליצור קשר עין** ולהגיד את המשפט: "אני איתך
ואני לא עוזב/ת אותך". מקד את האדם בקשר איתך.
במידה והאדם לא מגיב, **ניתן לתקשר באמצעות מגע**.
כדאי להשתמש ב**שמו של האדם**.



עודד לפעילות

חוסר אונים מגביר מצוקה.
ניתן **משימה פשוטה ויעילה**: ובכך נגרום לאקטיביות,
לדוגמא: להתקשר לקרוב משפחה.
ניתן **להצביע על המשימה**, בעת אובדן התמצאות במרחב.



שאל שאלות

עדיף לשאול שאלות ישירות לערוץ השכלי - קוגניטיבי,
ולא לרגשי. **הצפה רגשית מגבירה מצוקה.**

לדוגמא: "כמה זמן אתה כאן?"

"לאן אתה צריך להגיע?"

"מה עבד לך בעבר במצבים דומים?"

הבנה וסיכום



הבנה את רצף האירועים וסכם אותם.
אדם במצוקה סובל מבלבול, מתקשה בדיבור, ולעיתים
אינו זוכר מה קרה.

- מה התרחש לפני מספר דקות?
- מה מתרחש עכשיו?
- מה עתיד להתרחש בזמן הקרוב.

תודה רבה על ההקשבה



EMERGENCY
ISRAEL

