



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



29.7.15

הנחיות היערכות והתנהגות בעת רעידת אדמה עבור אנשים עם מוגבלות

חלק ראשון

פעולות למזעור הנזקים והיערכות לרעידות אדמה עבור משרדי ממשלה ומוסדות המטפלים באנשים עם מוגבלות והנחיות התנהגות בעת רעידת אדמה לאנשים עם מוגבלות השוהים במוסדות ולצוות המטפל

רקע

אוכלוסיית האנשים עם מוגבלות הינה רחבה, רב-גונית הכוללת קבוצות רבות, בעלות מאפיינים שונים וצרכים משתנים. מגוון הצרכים והמאפיינים יכולים להתבטא בשונות ברמת התפקוד וביכולת ביצוע הנחיות, הנעות על הרצף שבין תפקוד כמעט תקין לחלוטין וצורך בהתאמות מועטות ועד לאוכלוסייה התלויה לחלוטין בצוות. לפיכך, יש קושי בקביעת הנחיות אחידות לאוכלוסייה בעלת שונות כה רבה. העיקרון המנחה בהנחיות הוא, עד כמה שניתן, לקיים את ההנחיות שנקבעו עבור האוכלוסייה הכללית (ר' נספח א').

ברור לנו כי בקרב האוכלוסיות עם המוגבלות, ישנם אנשים אשר אינם מסוגלים לבצע את ההנחיות. עבור כולם ובמיוחד עבור אוכלוסיות אלו חשובה ההיערכות מראש - חיזוק המבנה, קביעת אזורי השהיה, חיזוק אלמנטים לא מבניים ועוד. ההנחיות מבוססות על ההנחה שפעולות אלו בוצעו, על מנת לשפר את סיכויי השרידות של האנשים עם המוגבלות.

ההנחיות המוצגות במסמך זה ניתנות ברמה הכללית, יש להתאים הנחיות אלו למוסד ולכל אדם השוהה בו, על פי הרלוונטי להם ובהתאם לתנאים וליכולות.

בעת התרחשות רעידת אדמה נדרש זמן תגובה מהיר. ההנחיות, כפי שגם נקבעו עבור תלמידים במוסדות חינוך וגם לאוכלוסייה הכללית, גובשו על פי הרציונל שהאדם ישפר את מצבו ככל שהוא נע ומתקדם החוצה. מהחדר, למסדרון, לחדר המדרגות ומשם החוצה. חלק מהאנשים יצליחו לצאת מן המבנה, חלק יספיקו להגיע לחדר המדרגות או למסדרון, שהם מקומות חזקים יותר קונסטרוקטיבית מן החדרים "הרגילים". כל אחד יתקדם ככל יכולתו לכיוון היציאה.

במוסדות שונים, היחס בין מטפלים ומטופלים (בייחוד בשעות הלילה) אינו מאפשר למטפל לסייע לכלל המטופלים לצאת החוצה בזמן רעידת אדמה. על מנת שמטפלים יוכלו לטפל במטופלים לאחר רעידת אדמה, יש לפעול בהתאם להנחיות ולהימלט בעצמם מן המבנה. לאחר שהסתיימה הרעידה ובמידה ולא נראה נזק משמעותי למבנה, עפ"י שיקול הדעת יש להיכנס למבנה להגיש עזרה למטופלים, במידת האפשר יש להוציא את המטופלים החוצה.



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



התנהגות בזמן רעידת אדמה - הנחיות לאוכלוסייה עם מוגבלות ולצוותים המטפלים

כיצד יודעים שמתרחשת רעידת אדמה - חשים שהרצפה רועדת, חלונות משקשקים במסילותיהם, חפצים ורהיטים מתחילים לזוז בצורה משונה, המנורות בתקרה מתנדדות והרעידות מקשות על היציבות והתנועה.

קבוצה (לפי יכולות)	הנחייה	הנחייה לצוות המטפל
1	אוכלוסייה שאינה מרותקת למקום ואינה תלויה בצוות ליציאה החוצה	יש לפעול לפי הנחיות ההתנהגות שנקבעו לאוכלוסייה הכללית ועל פי תכנית המילוט שהוכנה למוסד.
2	אוכלוסייה המרותקת למקום ותלויה בצוות ליציאה החוצה	על מנת שמטפלים יוכלו לטפל במטופלים לאחר רעידת אדמה, יש לפעול בהתאם להנחיות ולהימלט בעצמם מן המבנה. לאחר שהסתיימה הרעידה ובמידה ולא נראה נזק משמעותי למבנה, עפ"י שיקול הדעת יש להיכנס למבנה להגיש עזרה למטופלים, במידת האפשר יש להוציא את המטופלים החוצה. הערה לצוותי טיפול בפעוטות: בביצוע תכנית המילוט ובמידת האפשר, ייקח איש צוות בידי 2 פעוטות וימשיך בנתיב המילוט.
3	אוכלוסייה המתניידת באמצעי עזר ואינה תלויה בצוות ליציאה החוצה	יש להתקדם לפי הקצב האישי, בהתאם לנתיב המילוט. יש לקיים הדרכות למטופלים ולהצביע על המקומות/החללים בהם לא יפגעו מחפצים נופלים, על פי תכנית המילוט שתוכן. יש לסמן ולתרגל יציאה למקומות אלה.



ועדת ההיגוי הבין-משרדית להיערכות לרעידות אדמה
National Steering Committee for Earthquake Preparedness

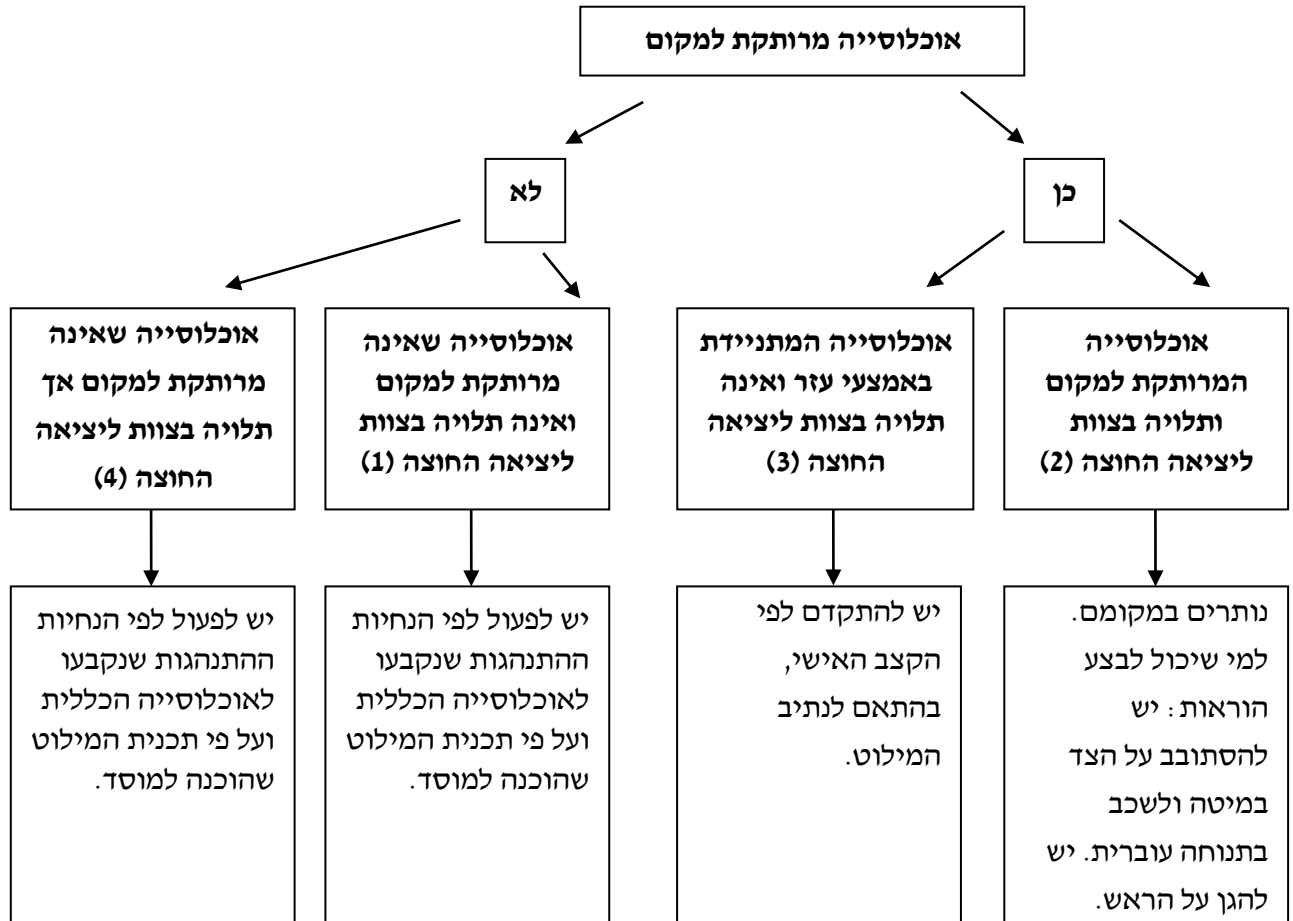
لجنة التنسيق الوزارية للتأهب للزلازل الأرضية



<p>יש לפעול לפי הנחיות ההתנהגות שנקבעו לציבור הרחב ועל פי תכנית המילוט שהוכנה למוסד. אנשי הצוות יצעקו "לצאת החוצה". במידת האפשר, יאחזו ביד של 1-2 מטופלים וימלטו את עצמם.</p>	<p>יש לפעול לפי הנחיות ההתנהגות שנקבעו לציבור הרחב ועל פי תכנית המילוט שהוכנה למוסד. אנשי הצוות יצעקו "לצאת החוצה". במידת האפשר, יאחזו ביד של 1-2 מטופלים וימלטו את עצמם. לאחר מכן, יש לעשות מאמץ לרכז את האוכלוסייה בחוץ, ככל הניתן, ולספק אמצעי הרגעה ככל הניתן. יש חשיבות גדולה מאוד לביצוע תרגילים תקופתיים. יש לסמן את נתיב המילוט בצורה ייחודית ומאפיינת.</p>	<p>אוכלוסייה שאינה מרותקת למקום אך תלויה בצוות ליציאה החוצה (מבצעת הוראות + לא מבצעת הוראות, כגון אוטיסטים או אנשים עם בעיות התנהגות קשות)</p>	<p>4</p>
---	---	---	----------



התנהגות בזמן רעידת אדמה - הנחיות לאוכלוסייה עם מוגבלות ולצוותים המטפלים (תרשים)





הנחיות היערכות ומיזעור נזקים לביצוע ע"י המשרד הממשלתי:

1. על המשרד לתת עדיפות לחיזוק מבנים בהם שוהה אוכלוסייה המרותקת למקום ותלויה בצוות ליציאה החוצה.
2. על המשרד לפרסם הנחיה לביצוע חיזוק של אלמנטים לא מבניים בכל המוסדות והמתקנים ע"פ ההנחיות של ועדת ההיגוי להיערכות לרעידות אדמה (ר' נספח ג').
3. בתהליך הכנה מפרט להתקנת מערכות התרעה בפני רעידות אדמה המותאם למוסדות בהם שוהים אנשים עם מוגבלות. המפרט יכלול קריטריונים סיסמולוגים להפעלה וכן דרישות הנגשה. לאחר שיושלם המפרט, נמליץ על התקנת מערכות התרעה על פי מפרט זה. (קיים מפרט למערכות התרעה המיועדות למוסדות חינוך).
4. על המשרד להנחות את המוסדות להכין תכנית מילוט, כולל פירוט של דרכי ההנגשה הנדרשות לאוכלוסיות השונות ולוודא את ביצועה בפועל.
5. על המשרד לתת ליווי של צוות מקצועי למוסדות, לצורך הכנת תכנית המילוט. בשל השוני הרב שבצרכי האוכלוסייה ויכולותיה והשוני בסוגי המבנים, נדרשים פתרונות דיפרנציאליים לכל מקום ומקום. צוות מקצועי (הצוות יכלול מהנדס מבנים ומומחה בתחום החילוץ) יסייע למוסד בגיבוש התכנית.
6. על המשרד, בבואו לחתום על הסכמי שכירות עתידיים לשכור מבנים שנבנו על פי התקן, זאת על פי החלטת הממשלה מס' 1624 מיום 29.04.10, סעיף 4. מומלץ לשכור מבנים שנבנו אחרי שנת 1993 (מבנים שנבנו לפי תקן לעמידות ברעידות אדמה ואף נבנו עם ממ"דים או ממ"קים).
7. על המשרד להנחות ולפקח על ביצוע תרגילים במסגרות השונות.

הנחיות היערכות ומיזעור נזקים לביצוע ע"י המוסד:

1. על כל מוסד להכין תכנית מילוט, על בסיס מסמך עקרונות להכנת תכנית מילוט (ר' נספח ב'). יש להבטיח שהנתיב הנבחר יישאר תמיד פתוח. הנגשה של נתיב המילוט תיעשה לפי צרכי האוכלוסייה הרלוונטית.
2. על כל מוסד לבצע חיזוק של אלמנטים לא מבניים בכל המבנים והמתקנים.
3. במידת האפשר, רצוי שאוכלוסייה המרותקת למקום ותלויה בצוות ליציאה החוצה לא תשהה ליד קיר חיצוני או חלון.
4. יש לבצע תרגול של הנחיות ההתנהגות לרעידות אדמה לפחות פעם אחת בשנה. התרגול מיועד לצוות ולמטופלים גם יחד. רצוי לתרגל במקומות שונים המשמשים את השוהים ביום יום (חדר מגורים, חדר אוכל, מרפאה וכו') ובשעות שונות.
5. במידת האפשר, יש לבצע החלפת חדרים/ יעוד חדרים מגורים וחדרי פעילות לצורך שיפור המיגון.
6. יש לתכנן מראש את אזור הכינוס מחוץ לבניין וגם מה עושים בו.
7. יש להציב ציוד חירום במקום נגיש בעל שרידות גבוהה ברעידות אדמה (כלי חילוץ וחפירה, שמיכות, עזרה ראשונה, מים, ערכת חירום ע"פ הנחיות פקע"ר, פנס ומלאי תרופות). יש לשמור מרשמי תרופות מעודכנים.



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



חלק שני

היערכות לרעידות אדמה בבית ובמקום העבודה עבור אנשים עם מוגבלויות, קשישים, תינוקות, פעוטות ובני משפחותיהם

בישראל עובר שבר גיאולוגי (העתק) שלאורכו מתרחשות מדי תקופה רעידות אדמה הרסניות. העתק זה נקרא העתק ים המלח והוא עובר לאורך כל גבולה המזרחי של מדינת ישראל, מהחרמון ועד אילת. העתק זה פעיל גם כיום וברור כי רעידות אדמה חזקות ימשיכו להתרחש לאורכו גם בעתיד.

רעידת אדמה עלולה לגרום הרס בטווח של עשרות קילומטרים ממוקד הרעידה ולכן כל מרכזי האוכלוסייה בישראל נמצאים בסיכון.

היערכות מראש משפרת משמעותית את סיכויי השרידות וההשתקמות לאחר האסון. האחריות היא בידי כל אחד ואחת מאתנו.

ההנחיות המוצגות במסמך זה ניתנות כהנחיות כלליות, המיועדות לאנשים עם מוגבלות (מוגבלות שמיעה/ חרשים/ עיוורים/ קשישים/ מוגבלות שכלית/ מוגבלות נפשית/ אוטיסטים) המתגוררים בקהילה. יש להתאים הנחיות אלו לכל אדם, על פי ההקשר הנדרש ובהתאם לתנאים וליכולות.

בעת התרחשות רעידת אדמה נדרש זמן תגובה מהיר. ההנחיות, גובשו על פי הרציונל שהאדם ישפר את מצבו ככל שהוא נע ומתקדם החוצה. מהחדר, למסדרון, לחדר המדרגות ומשם החוצה. כל אדם יתקדם ככל יכולתו לכיוון היציאה.

חשוב להיערך בהתאם לצרכים שלך ושל משפחתך. היערכות נכונה תאפשר לך ולמשפחתך לשרוד מצב חירום. התכונן להסתדר בכוחות עצמך שלושה ימים לפחות. חשוב על סדר יומך בשגרה, על המשאבים הנדרשים לך ביום יום ומה תעשה במידה ומשאבים אלו יהיו חסרים או מוגבלים.

הכן את מקומות השהייה הקבועים (בית, עבודה)

- ברכישה או בשכירה של דירה מומלץ לרכוש/לשכור דירה העומדת בדרישות התקן לעמידות ברעידות אדמה ובעלת ממ"ד.
- מבנים שנבנו לפני 1980 מומלץ לחזקם ואף לבנות תוספת ממ"ד. ניתן להסתייע בתמ"א 38.
- עבור בכל חלקי המקום, בדוק מסדרונות, חדרי מדרגות. סלק מכשולים שעלולים למנוע ממך להימלט בבטחה מהבניין בעת חירום, או שעלולים ליפול עליך בזמן רעידת אדמה.
- אבטח (חבר לקיר, נעל גלגלים) רהיטים שעלולים לזוז או ליפול ולחסום את ציר התנועה החוצה בעת רעידת אדמה. יש להניח חפצים כבדים במדפים תחתונים. יש לתלות תמונות עם ווים סגורים, יש לוודא חיבורם התקין של מנורות, מזגנים וטלוויזיות. יש לאבטח ציוד חיוני כגון מכלי חמצן כך שלא יפלו וייפגעו, ושלא יפגעו באחרים.



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



- אתר מקומות בהם לא תיפגע מחפצים כבדים שעלולים ליפול עליך, או מחלוניות שעלולים להתנפץ. (ממ"ד, חדר מדרגות, קיר פנימי).

הכן תכנית חירום ותרגל

- במצב חירום סביר להניח שלא תהיה לך גישה לתנאים להם אתה רגיל ביום יום. הכן תכנית מראש, חשוב על הפעולות החיוניות שאתה מבצע ביום יום לצורך תפקוד שוטף והכן להן גיבוי או חליף. רשום את התכנית. שמור עותק מהתכנית בערכת החירום שלך.
- אם יש אנשים המסייעים לך על בסיס יומי, רשום את שמם ואת מספר הטלפון שלהם, כדי שתדע כיצד ליצור עמם קשר במצב חירום. (חיוג מקוצר בטלפון הנייד והעתק של מספרי טלפון חיוניים בארנק).
- גבש צוות תמיכה אישית - אם אתה סבור שתזדקק לעזרה במצב חירום, הכן רשימה של בני משפחה, חברים, שכנים ואחרים שיוכלו להיות שותפים לתכנית. שוחח עימם ובקש מהם להיות חלק מצוות התמיכה האישית שלך. שתף אותם בתכנית החירום. וודא שלפחות לאחד מהם יש מפתח לביתך, יודע את מיקומך בעת חירום והיכן שמור ציוד החירום שלך. תרגל את התכנית ביחד עם הצוות.
- סייע לצוות התמיכה האישית שלך לגבש תכניות עבור עצמם ועבור משפחותיהם (כדי שיהיו פנויים לסייע לך בעת הצורך).
- אתר מכר המתגורר במקום מרוחק ממך שיוכל לשמש איש קשר בינך ובין משפחתך במקרה ותיפרדו במצב החירום. וודא כי לצוות התמיכה שלך יש את פרטיו.
- חשוב לוודא את עדכנותם של התכנית ופרטי אנשי הקשר אחת לשנה. חשוב לעדכן את פרטי הקשר מיד כאשר חל בהם שינוי.
- אם אתה חייב חשמל לשרידות, תכנן מראש גיבוי למצבים של הפסקות חשמל כגון סוללות גיבוי, גנראטור. יש למלא מראש בטריות נטענות.
- יש להדביק תווית עם פרטיך על כל פריט ציוד חיוני שאתה נדרש לו.
- קבע ביחד עם בני משפחתך מקום מוסכם, מחוץ לבית, שבו יוכלו כל בני המשפחה להיפגש לאחר רעידת האדמה. קבע מקום מפגש נוסף, מחוץ לשכונה, למקרה שבו לא תוכלו לחזור לביתך. שתף במידע זה גם את צוות התמיכה האישית.
- מומלץ לידע את לשכת הרווחה והבריאות המקומיות (המכירות אותך בשגרה) בנוגע למצבך.
- תרגל מה עושים במקרה של רעידת אדמה. שתף בתרגיל את משפחתך, את צוות התמיכה האישית שלך ואת המטפלים האישיים שלך. אתגרים שתזהה בעת התרגול יאפשרו לך לחשוב מחדש על התכנית ולהתאים אותה טוב יותר לצרכיך.
- וודא שאתה שותף בכל התרגילים המתקיימים בבית, במקום העבודה ובקהילה.



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



ארגון ציוד חיוני לחירום

הכן ערכת חירום אחת בבית ובה כל מה שתצטרך למשך מספר ימים (במידת האפשר, אחסן אותה בממ"ד). הכן ערכה שניה, קלה וקטנה יותר ובה הדברים הנחוצים לך ביותר, למקרה שתיאלץ לעזוב את הבית במהירות. שמור את הערכה ברכב או במקום העבודה.

הכן ערכה המתאימה באופן ספציפי לצרכיך :

- הכן רשימה ובה מידע על מצבך הרפואי והנפשי, יש לציין תגובות אלרגיות ידועות, קשיי תקשורת ומצב ראייה, (ניתן לבקש מרופא המשפחה גיליון מצב רפואי) כך שאנשים ידעו מה לעשות, או ממה להימנע במקרה שתאבד הכרה, או שלא תוכל לדבר, או במקרה שיצטרכו לפנותך במהירות מביתך. יש לציין דרכי קשר לקרוביך.
- יש לשמור צילום של מרשמי תרופות, אם אתה לוקח תרופות על בסיס קבוע, וודא שיש לך אספקה לעשרה ימים לפחות.
- אם אתה יכול לקבל מלאי תרופות זמין לשבוע לפחות, דאג לעשות רוטציה, כדי שהתרופות תמיד יהיו בתוקף. דאג תמיד לרכוש את התרופות ביום הראשון שבו ניתן, במקום לחכות עד היום האחרון שבו נגמר לך המלאי.
- לתרופות הדורשות קירור: כאשר יש הפסקת חשמל, שמור את התרופות במקרר עד אשר הוא מתחמם. בשלב זה ניתן להעבירן למקפיא. כאשר המקפיא מתחמם העבר את התרופות לצידנית קטנה והשתמש בקרחונים כדי לשמור את הטמפרטורה הנדרשת. שאל את הרופא שלך ו/או את הרוקח כמה זמן ניתן לשמור את התרופות מחוץ לקירור. אם אתה נדרש להתפנות, עדכן את האחראים במתקן הקליטה שיש לך תרופות הדורשות קירור.
- אם אתה עובר טיפולים רפואיים על בסיס קבוע במרפאה או בית חולים, שוחח עם המטפלים על תכניות החירום שלהם. גבשו תכנית גיבוי למקרה שלא תוכל להגיע אליהם לטיפול, או למקרה שתיאלץ להתפנות מביתך.
- שמור ציוד ספציפי זרבי (כגון: מכשיר שמיעה וסוללות; נייר וכלי כתיבה; משקפיים; מקל הליכה; משקפי שמש; זכוכית מגדלת; ציוד חמצן; מכשיר לבדיקת רמת סוכר; קטטר, ציוד האכלה ועוד).
- מים (3 ליטר לאדם).
- מזון (חשוב על צרכי התזונה הייחודיים לך) מזון יבש או שימורים + פותחן.
- פנס וסוללות זררביות
- סכין או אולר
- רדיו מופעל על סוללות + סוללות זררביות
- כסף מזומן
- בגדים
- כפפות עבודה
- ציוד היגיינה, מגבונים, שקיות זבל
- ערכת עזרה ראשונה



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



- משרוקית (כדי לקרוא לעזרה)
- מסכת פנים (להגנה מאבק)
- צידנית (עבור תרופות הדורשות קירור)
- צילום של מסמכים חשובים: צילום ת.ז., רישיון נהיגה, פוליסות ביטוח (בריאות, חיים, רכוש), צוואות, תעודות המעידות על רכוש, מסמכי ייפוי כוח, מספרי כרטיסי אשראי וחשבונות בנק. מומלץ לשמור העתקי מסמכים בנייר וכן העתקים אלקטרוניים על דיסק און קי. גם אם אתה לא משתמש במחשב, זה יכול להיות שימושי לאחרים. מומלץ שהמסמכים, לפחות חלקם, יהיו גם מונגשים (בריל, הקלטה, כתב מוגדל).
- מזון לחיות ומים עבור כלבי נחיה ו/או חיות מחמד.
- רענן את הצידוד, על פי תוקפו ולפחות אחת לשנה.

התנהגות בזמן רעידת אדמה

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.

בעת שהייה בתוך מבנה:

אם ניתן לצאת מהמבנה בתוך שניות **צאו מהמבנה אל שטח פתוח** (בעיקר השהים 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**.
רק אם אינכם יכולים לפעול כך **תפסו מחסה תחת רהיט כבד, או שבו על הרצפה צמודים לקיר פנימי**.
ואם 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.

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

בעת שהייה בחוץ:

אם הרעידה מתרחשת כשאתם מחוץ לבניין - הישארו בשטח הפתוח והתרחקו ממבנים, מגשרים ומעמודי חשמל.



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



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.
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 הרעידה 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 תחת מצוק או מדרון תלול מחשש למפולת קרקע. התרחקו מכבלי חשמל קרועים.

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.

שפר את בטיחותך לאחר רעידת אדמה

- אין להיכנס למבנים בהם זוהה נזק שנגרם ברעידת האדמה.
- אם הנך זקוק לעזרה, בקש אותה ללא היסוס. אנשים עלולים להעריך באופן שגוי את העזרה הנחוצה לך. שתף אותם וספר להם בהרחבה (או כתוב להם, אם אינך יכול לדבר באופן מובן), ככל יכולתך, כיצד הם יכולים לסייע לך. אנשים סביבך עלולים שלא להיות מודעים באופן מלא לצרכיך הנגזרים מהמצב. זכור כי לאחר רעידת האדמה, גם מצבם השתנה ויתכן שהם עסוקים בהצלת עצמם.
- לאחר שהרעידה הפסיקה: בדוק האם נפגעת, טפל בעצמך במידת האפשר.
- היה מוכן לרעידות עוקבות (AFTERSHOCKS). הישאר קרוב למקומות בטוחים בסביבתך. אלו עלולות לשנות את התנאים סביבך וליצור סיכונים חדשים. היה מוכן להגן על עצמך.
- הימנע מסיכונים כגון גז דולף, כבלי חשמל חשופים, זכוכית שבורה או חפצים שנפלו.
- לאנשים עם מגבלות בראיה, יתכן שחפצים זזו וסימני דרך אינם זמינים.
- אם נדרש פינוי, עזור לעצמך ולמחלצך על ידי מתן הסבר המפרט את צרכיך ומגבלותיך וכמובן המלצה לדרכים הנכונות ביותר לעזור לך (כי אתה יודע טוב מכל אחד אחר מה מתאים לך).
- אם הרשויות מציעות להתפנות, פעל לפי הנחיותם באופן מיידי.



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



- פעל על פי תכנית החירום שהכנת. הודע לאיש הקשר שמחוץ לאזור שלך על מצבך ועל מיקומך המדויק (לא רק כתובת, אלא גם מיקומך במבנה). השאר את קווי הטלפון פנויים. עדיף לשלוח הודעת SMS.
- לאחר החזרה לשגרה, יש לתקן או להחליף ציוד שנפגע. יש לבחון מחדש את תכנית החירום ולעדכן אותה.

דגשים ייחודיים לכל קבוצה :

לאנשים עם מגבלות שמיעה או חרשים :

- הכן מספר מקורות לעדכון : איתורית, סלולארי, אנשים אחרים וכו'.
- אם ניתן, צור קשר עם צוות התמיכה האישי לקבלת עדכונים.
- הכן פנקס ועפרון למצב חירום. רשום מראש כל צורך רפואי או הכרחי אחר.
- הכן תיק חירום נגיש ובו יאוחסן מכשיר שמיעה, סוללות רזרביות ו/או מטען עצמאי (ואם נעשה שימוש במכשירים אלו בשגרה, גם מערכת FM אישית, מגבר אישי ודיבורית המתחברת לטלפון הסלולארי).
- תלות בשפת הסימנים : הכן מראש כרטיס המזהה את היותך חירש דובר שפת סימנים.
- תלות באדם מטפל (חירש-עיוור) : ענוד שרשרת או צמיד המזהים את מצבך כזקוק לסיוע מצד אדם חיצוני.

לאנשים עם מגבלות ראייה או עיוורים :

- שימו לב : רעידות אדמה גורמות לחפצים לזוז וליפול, דבר המקשה על הניווט. יתכן ולא יהיו סימני דרך.
- כאשר אתה עוזב את המבנה, עשה זאת לאט, נהג כפי שאתה נוהג באזורים שאינם מוכרים לך. בדוק האם יש מכשולים בדרך. יש לגרור רגליים כאשר ישנה פסולת רבה על הרצפה, הדבר יקטין את הסיכון לנפילה.
- יש לאחסן מקלות רזרביים, סוללות וציוד נוסף עבור עזרי התקשורת שלך.
- יש לאחסן זכוכית מגדלת, משקפיים רזרביות, משקפי שמש, פנס.
- יש לסמן את ציוד החירום עם כתב גדול, סרט פלורסנטי, או כתב ברייל (לפי המועדף עליך).
- הקפד שלא יפרידו בשום מצב בינך לבין כלב הנחייה שלך.

לאנשים הנעזרים בכלבי נחייה :

- יש לשמור העתקים של רישיון הכלב, תעודות, אישורים על חיסונים, פרטי קשר של הווטריןר בערכת החירום.
- יש לאחסן מזון כלבים ומים, כולל קערות האכלה.
- יש לאחסן רצועה ומחסום פה בערכת החירום.
- יתכן שכלב הנחייה ייבהל או ייפגע ברעידת האדמה ולא יוכל לעבוד לאחר רעידת האדמה. כדי למנוע פציעה של כפות הרגליים משברי זכוכית ופסולת חדה אחרת, ניתן לעטפם בגרביים עבות.

משרד הבטחון, רח"ל, רחוב הארבעה 20, תל אביב 673920

Ministry of Defense, NEMA, 20 Ha'arba'ha st, Tel Aviv 673920

טלפון : 08-9192502, פקס : 08-9192511

www.eqred.gov.il



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



- התכנון לעשות שימוש בציוד אחר, במידה וכלבך אינו יכול לספק את השירות הרגיל.
- מותר להכניס כלבי נחייה לאתרי פינוי (אך לא חיות מחמד). התכנון להסביר אלו שירותים ממלא הכלב עבורך.

למטפלים או בני משפחה של אנשים עם מוגבלות שכלית:

- הכן רשימה קצרה כתובה או מצוירת ובה פירוט של מה צריך לעשות האדם בעל המוגבלות השכלית, בצעדים קצרים ופשוטים.
- שלב עזרי תקשורת בערכת החירום כגון תמונות, משפטים קצרים וכו'.
- יש לשמור סוללות רזרביות עבור כלי תקשורת ניידים.
- תרגל הנחיות. תרגול תכוף בשגרה יאפשר לאדם בעל המוגבלות השכלית לזכור מה לעשות ויסייע לו להישאר רגוע יותר כאשר מתרחש מצב חירום.
- תרגל עמו כיצד הוא יכול להסביר למטפלים ולאנשי החירום כיצד לתקשר עימו, על ידי שימוש בשפה פשוטה, קצרה וברורה.

לאנשים עם מוגבלות נפשית:

- תרגלו את ההנחיות. תרגול תכוף בשגרה יאפשר לכם לזכור מה לעשות ויסייע לכם להישאר רגועים יותר כאשר מתרחש מצב חירום.
- דאגו למלאי תרופות זמין, לפי ההנחיות במסמך זה.

לאנשים העושים שימוש באביזרי ניידות:

- ייתכן ואביזרי הניידות ייזקו או שיהיה קושי להשתמש בהם בשל הפגיעה בתשתיות (מדרכות, חסימה של פסולת בנין וכו'). התכוננו לעשות שימוש בציוד חלופי.
- מומלץ לוודא עם חברות המספקות שירותים לציוד כגון כסאות גלגלים ממנועים ו/או מחוללי חמצן את מוכנותם למצבי חירום. בתוך איזה פרק זמן הם יגיעו לסייע וכיצד.

תינוקות ופעוטות:

- ערכת החירום הביתית צריכה לכלול גם ציוד לתינוקות: תחליף חלב, חיתולים, בקבוקים, תרופות, מגבונים, משחה לתפרחת חיתולים. העתקים של גיליונות רפואיים, דרכי קשר לרופאים.
- וודא עם המעון/גן מטפלת מה היא תכנית החירום שלהם.



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



נספח א'

התנהגות בזמן רעידת אדמה - הנחיות לאוכלוסייה הכללית

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.

בעת שהייה בתוך מבנה:

אם ניתן לצאת מהמבנה בתוך שניות **צאו מהמבנה אל שטח פתוח** (בעיקר השהים 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**.

רק אם אינכם יכולים לפעול כך **תפסו מחסה תחת רהיט כבד, או שבו על הרצפה צמודים לקיר פנימי**.
ואם 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.

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

בעת שהייה בחוץ:

אם הרעידה 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.
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 הרעידה 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 תחת מצוק או מדרון תלול מחשש למפולת קרקע. התרחקו מכבלי חשמל קרועים.



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



נספח ב'

עקרונות להכנת תכנית מילוט למוסד בו שוהים אנשים עם מוגבלות, בעת רעידת אדמה

1. **מבנים לא מתמוטטים מיד, יש זמן להימלט** - לרוב, מבנים אינם מתמוטטים מיד עם תחילת הרעידה. במקרים מסוימים זמן ההתמוטטות יכול להיות מספר שניות ואפילו מספר דקות לאחר התרחשות הנזק, אולם לא ניתן לקבוע זאת מראש. לכן פינוי המבנה צריך להתבצע מהר ככל הניתן.
2. **מקלט וממ"ד הם מקומות בטוחים ברעידת אדמה** - מקלטים ומרחבים מוגנים נבנים כמענה לאיום מלחמתי ולכן הם חזקים מאד. הם חזקים עד כדי שהסיכוי שיתמוטטו ברעידת אדמה נמוך במיוחד. יתרה מכך, הם מסוגלים להחזיק במשקל של מבנה שעלול להתמוטט עליהם.
3. **עקרון צמצום הנזק** - לחללים שונים במבנה רמת סכנה שונה, לכן נדרש לקבוע נתיב מילוט **שהתקדמות לאורכו תצמצם משמעותית ובהדרגה את הסיכון להיפגע**. על מנת לעמוד בעקרון זה חשוב לנתח את מאפייני המבנה.
4. יש להתקדם מהחדרים הנמצאים בחלקים החיצוניים של המבנה שאינם בטוחים בעת רעידת אדמה למסדרונות הפנימיים. ההתקדמות במסדרונות לעבר המרחבים המוגנים או לחדרי המדרגות מקדמת את האנשים לגרעיני המבנה המחוזקים. כאשר מגיעים למרחב המוגן או לחדר המדרגות, נמצאים באזורים הבטוחים יותר, ובהמשך אפשר להמשיך ולהתקדם עד ליציאה מהבניין.
5. כשבחרים את נתיב המילוט יש לבחור:
 - נתיב מוכר** - יש לבחור ככל שאפשר בנתיב המשמש כמסלול פעילות גם בשגרת היומיום.
 - נתיב מהיר** - על המסלול הנבחר להיות המהיר ביותר (ולא בהכרח הקצר ביותר).
 - פשטות** - אין צורך במורכבות יתרה בשלב ההימלטות.
 - בטיחות** - יש להתחשב ככל האפשר בבטיחות ההימלטות (בגודל פתחי היציאה, בכמות האנשים הנעים במסדרונות, באזורים מסוכנים במיוחד שבהם יש, למשל, זכוכיות או חומרים מסוכנים).

דגשים:

1. ייתכן שיימצא יותר מנתיב אחד למילוט מהאזור, מהקומה או מהמבנה.
2. רצוי לפצל את השוהים בבניין בין נתיבים שונים, כדי למנוע ריכוז של אנשים במקומות צרים או בפתחים.
3. לאחר בחירת נתיבי המילוט, יש לשקול פעולות שישפרו את מצבם הפיזי/הבטיחותי של נתיבי המילוט, לדוגמה להשלים את התאורה באזורים החשוכים, לחזק מערכות לא מבניות (כמו חלונות או תקרות אקוסטיות) שלאורך הנתיבים, לטפל במדרגות שנוצרו מהפרשי הגובה בספים ועוד.
4. על נתיב המילוט להיות מונגש.

שלבים בהכנת תכנית המילוט:

- א. ערוך סיור במבנה וסביבתו ואתר מכשולים בנתיבי המילוט.



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



- ב. יש לדעת מהי שנת הבנייה של המבנה כדי להעריך את רמת עמידותו לרעידת אדמה, והאם קיימים חדרים מוגנים (ממ"ד/ממ"ק).
- ג. יש למפות את חלקי הבניין על פי העקרונות הבאים:
- ✓ יש לאתר את גרעין הבניין ולסמנו על המפה. תפקידו של גרעין המבנה לשאת את עומס הבניין ולתמוך בעמידותו. לצורך מסמך זה גרעין המבנה הוא חדרי המדרגות המרכזים, מעליות הכניסה, אלא אם נקבע אחרת על ידי מהנדס.
 - ✓ לאתר את חדרי המדרגות ולסמנם.
 - ✓ לאתר את המרחבים המוגנים ולסמנם.
 - ✓ לזהות את נתיבי הגישה והתנועה של השוהים בבניין.
 - ✓ יש לשאוף לפצל את האנשים בין הנתיבים השונים כדי למנוע מצב שבו יתרכזו האנשים באזורי הפתחים או במקומות צרים.
 - ✓ יש לבחור מסלול לכל אזור פינוי על פי העקרונות לבחירת נתיב המילוט.
- ד. יש להכיר את שגרת הפעילות במבנה (אזורי פעילות והתכנסות, אזורי מגורים, חדרי פעילות, זמני הפעילות, נתיבי יציאה וכניסה קבועים ומיקומם וכדומה).
- ה. יש להכין תכנית מילוט עבור כל מרחב במבנה, בו שוהים אנשים בשגרה (בשעות היום והלילה). תכנית המילוט צריכה להיות מותאמת למוגבלות ו/או ליכולות של האנשים השוהים בו. במידת הצורך, יש להתאים את התכנית עבור כל אדם ואדם.
- ו. תכנית המילוט תסומן על סקיצה של המבנה ותבוצע לכל קומה בנפרד. יש לכלול גם את חדרי המדרגות, המרחבים המוגנים, פתחי היציאה לחצרות ולרחובות, מסדרונות המבנה שישמשו כמסלולי המילוט והמכשולים בנתיבי התנועה.
- ז. יש לסמן את נתיב המילוט מהחדרים ועד ליציאה אל מחוץ למבנה או עד לכניסה למקלט או למרחב מוגן (לקרוב מבין השניים). על הסימון להיות ברור ומונגש לבעלי מוגבלות.
- ח. יש לבחון את הנתיב המתוכנן על פי התכנון התיאורטי באופן מעשי בשטח. בחן התנועה בנתיב המילוט הנבחר, גודל פתחי היציאה וזמינותם, ההתאמה בין התכניות לשינויים בבניין, הפעולות שיש לנקוט כדי לממש את הנתיב הנבחר וכדומה.
- ט. יש לקבוע תכנית לתיקון/הסרת המכשולים בנתיבי המילוט.
- י. יש לוודא כי פתחי המילוט מסומנים וידועים לכולם ולתרגל.
- יא. יש לוודא כי פתחי המילוט ניתנים לפתיחה מהירה ומיידית.
- יב. נתיבי המילוט ייבחנו אחת לרבעון ע"י רכז הבטחון של המוסד במטרה לוודא שהם פנויים ולא נעולים בכל עת בה המבנה מאויש.
- יג. מומלץ להיוועץ עם מהנדס - אך יודגש כי זהו אינו תנאי להכנת התכנית וליישומה.



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



נספח ג'

הנחיות לחיזוק אלמנטים לא מבניים :

<http://mapi.gov.il/earthquake/documents/hanlecele.pdf>