

מדריך מעשי לציבור בישראל

הבית ערוך: מדריך קצר להכנת תוכנית חירום ביתית

שבעה צעדים מעשיים להכנת תוכנית ביתית: בני הבית, קשר, ציוד, יציאה, רשת
עזרה ותרגול.

כלי אינטראקטיבי משלים: באתר „הבית ערוך” אפשר לבנות תוכנית מותאמת אישית, לשמור
התקדמות ולהפיק תוצר מסודר.

הנחיה רשמית בזמן אמת גוברת על האמור במדריך.

למה להכין תוכנית?

הנחיות כלליות אינן תמיד מספיקות ברגע האמת. תוכנית ביתית מסייעת לבני הבית לדעת מראש היכן מתגוננים, כיצד שומרים על קשר, מי אחראי לכל משימה, איזה ציוד חסר, מה עושים אם צריך לצאת מהבית, ממי אפשר לבקש עזרה ואילו חלקים בתוכנית צריך לתרגל.

אפשר להכין את התוכנית בפעם אחת או להשלים שלב אחד בכל פעם. מומלץ לשתף בתהליך את כל בני הבית בהתאם לגילם וליכולתם.

חשוב: המדריך אינו מחליף הנחיות רשמיות. בזמן אירוע יש לפעול לפי ההנחיות העדכניות של פיקוד העורף ושל הרשויות המוסמכות.

1. בני הבית והתפקידים

רשמו מי משתתף בתוכנית ומה צריך לדעת על כל אדם:

- היכן הוא נמצא בדרך כלל בשעות היום;
 - כיצד אפשר ליצור עמו קשר;
 - האם הוא זקוק לסיוע בהגעה למרחב מוגן או ביציאה מהבית;
 - האם אדם תלוי בציוד רפואי או תפקודי חיוני המחייב חשמל או טעינה;
 - האם יש קושי חושי, תנועתי, קוגניטיבי או שפתי;
 - אילו תרופות או פריטים אישיים חיוניים לו.
- לאחר מכן חלקו תפקידים בין המבוגרים, למשל:
- בדיקת הנחיות רשמיות;
 - יצירת קשר עם בני המשפחה;
 - קשר עם מסגרות הילדים;
 - בדיקת הציוד;
 - שמירת מסמכים ורשימת קשר;
 - אחריות על תיק היציאה.

לילדים אפשר לתת משימות פשוטות המתאימות לגילם, כמו לקחת בקבוק מים, כרטיס קשר או פריט מרגיע.

בסיום השלב: צריך להיות ברור מי נכלל בתוכנית, מה חשוב לכל אדם ומי מסייע למי.

2. מיגון

בחרו את המקום המוגן בהתאם להנחיות פיקוד העורף ובדקו אותו בפועל.

רשמו:

- מהו המרחב המוגן שנבחר;
 - היכן הוא נמצא;
 - מהו זמן ההתגוננות באזורכם;
 - מה מקור המידע ומתי נבדק;
 - מי אחראי לפתיחת המקום או להבטחת הנגישות אליו.
- עברו בדרך אל המרחב ובדקו:
- שהדרך פנויה;
 - שכל בני הבית יודעים להגיע;
 - שאפשר להגיע גם בחושך;
 - שהדלת נפתחת;
 - שיש מקום לכל בני הבית;
 - שאין חפצים שעלולים ליפול או להפריע;
 - שציוד חיוני נגיש;
 - שמפתח, אם נדרש, נמצא במקום ידוע.

בסיום השלב: צריך להיות ברור היכן מתגוננים, כיצד מגיעים ומה עדיין דורש תיקון או בירור.

3. קשר ומסגרות

קבעו כיצד פועלים כאשר בני הבית אינם יחד או כאשר רשתות התקשורת עמוסות.
בחרו:

- איש קשר מרכזי;
- איש קשר חלופי;
- נוסח קצר ומוסכם מראש שמשמעותו „אני בסדר“;
- נוסח קצר ומוסכם מראש לבקשת עזרה;
- פרק זמן שלאחריו מנסים ליצור קשר שוב;
- נקודת מפגש קרובה;
- נקודת מפגש חלופית.

כאשר אין קשר:

- כל אדם נשאר במקום בטוח ופועל לפי הנחיות פיקוד העורף;
- לא יוצאים אוטומטית לחפש בן משפחה;
- מנסים להעביר הודעה לאיש הקשר המרכזי;
- מנסים שוב לאחר הזמן שנקבע;
- מגיעים לנקודת מפגש רק כאשר בטוח לעשות זאת.

כאשר יש ילדים, בדקו גם את נוהלי המסגרות, אנשי הקשר ומורשי האיסוף. אם ילד ישן בבית רק בחלק מהשבוע, ודאו שהתוכנית, אנשי הקשר והציוד מתאימים גם למקום שהותו האחר, בלי להזין מידע אישי שאינו דרוש.

בסיום השלב: צריך להיות ברור כיצד שומרים על קשר, מהם נוסחי ההודעות המוסכמים, מתי מנסים שוב והיכן נפגשים.

4. ציוד חיוני

בדקו את הציוד לפי צרכי בני הבית, ולא רק לפי רשימה כללית.

מים ומזון

- מים לשתייה;
- מזון שאינו דורש קירור;
- מזון שאפשר לאכול ללא בישול;
- מזון מתאים לילדים או לצרכים תזונתיים מיוחדים;
- פותחן ידני, אם נדרש;
- כלי אוכל מתאימים.

תאורה וחשמל

- פנס;
- תאורה חלופית;
- סוללות מתאימות;
- מטענים ניידים;
- כבלים מתאימים;
- תאורה במרחב המוגן.

מידע וקשר

- אמצעי לקבלת הנחיות;
- רשימת טלפונים מודפסת;
- רדיו הפועל באמצעות סוללות, אם קיים;
- עותקים של מידע חיוני.

בריאות בסיסית

- ערכת עזרה ראשונה;
- תרופות אישיות;
- רשימת תרופות או מרשמים;
- משקפיים;
- ציוד רפואי או תפקודי חיוני.

היגיינה ותפקוד

- נייר טואלט;
- מגבונים או אמצעי ניקוי;
- שקיות אשפה;
- מוצרי היגיינה אישית;
- פריטים לילדים.

לכל פריט חסר קבעו מי ישלים אותו ומתי.

בסיום השלב: צריך להיות ברור מה כבר קיים, מה חסר ומי אחראי להשלמה.

5. יציאה מהבית

הכינו מראש רשימה קצרה של פריטים שתיקחו אם תידרשו לצאת במהירות.

פריטים שכדאי להכין מראש

- רשימת קשר;
- עותקי מסמכים שנבחרו;
- פנס;
- מטען נייד;
- מים;
- ציוד לילדים;
- תרופות וציוד חיוני;
- תיק אישי קל.

פריטים שלוקחים ברגע האחרון

- טלפון;
- ארנק;
- מפתחות;
- משקפיים;
- מטען;
- בקבוק מים;
- פריט אישי חיוני.

קבעו מי אחראי לכל תיק או פריט. בדקו כיצד יוצאים כאשר אחד מבני הבית זקוק לסיוע, וכיצד מטפלים בחיות מחמד.

בסיום השלב: צריך להיות ברור מה לוקחים, מי לוקח אותו ולאן אפשר לצאת בבטחה.

6. רשת עזרה

רשמו שניים או שלושה אנשים שאפשר לפנות אליהם במקרה הצורך.

העזרה יכולה לכלול:

- בדיקת מצב;
- הסעה;
- הבאת ציוד;
- סיוע לילדים או לאדם הזקוק לעזרה;
- טיפול בחיית מחמד;
- העברת מידע;
- מקום שהייה זמני.

אין להסתמך על אדם לפני שתיאמתם איתו את התפקיד וקיבלתם את הסכמתו. הכינו חלופה למקרה שאינו זמין.

אפשר גם לבדוק האם יש שכן, קרוב או אדם אחר שאתם יכולים לסייע לו בלי לסכן את עצמכם.

בסיום השלב: צריך להיות ברור ממי אפשר לבקש עזרה, מי הסכים ומהי החלופה.

7. תרגול ועדכון

ערכו תרגול קצר ורגוע. אין צורך לדמות אירוע קיצוני.

אפשר לבדוק:

- כמה זמן נדרש להגיע למרחב המוגן, והאם הוא תואם לזמן ההתגוננות שנבדק;
- האם הדרך פנויה;
- האם הילדים יודעים מה לעשות;
- האם מספרי הקשר זמינים;
- האם כולם מכירים את נקודות המפגש;
- האם הציוד נמצא במקום שנקבע;
- האם כל אדם יודע מה תפקידו.

לאחר התרגול רשמו:

- מה עבד;
- מה לא היה ברור;

• מה חסר;

• מי יתקן;

• מתי תיבדק התוכנית שוב.

מומלץ לעבור על התוכנית מחדש לאחר מעבר דירה, שינוי בהרכב המשפחה, שינוי רפואי או תפקודי, החלפת מסגרת חינוכית, שינוי בהנחיות או לפחות אחת לכמה חודשים.

דף סיכום ביתי

בסיום ההכנה ודאו שאפשר להשיב בקצרה על השאלות הבאות:

• מי נכלל בתוכנית?

• היכן מתגוננים?

• מהו זמן ההתגוננות?

• מי איש הקשר המרכזי?

• מה עושים כשאינ קשר?

• היכן נפגשים?

• איזה ציוד עדיין חסר?

• מי אחראי על תיק היציאה?

• ממי אפשר לבקש עזרה?

• מתי נערך התרגול הבא?

שמרו את הסיכום במקום נגיש לבני הבית, אך הימנעו מהצגת מידע אישי רגיש במקום גלוי. אם המסמך כולל מספרי טלפון, כתובות, תרופות או מידע תפקודי, שמרו אותו במקום מוגן.

מקורות רשמיים מרכזיים

• [פיקוד העורף — היערכות מראש למצבי חירום](#)

• [פיקוד העורף — הכנת המרחב המוגן](#)

הקישורים נועדו להפנות למידע הרשמי. יש לבדוק בזמן אמת אם פורסמו הנחיות חדשות או ממוקדות לאזורכם.

הבית ערוך — מיזם עצמאי למידע ולכלים מעשיים להיערכות לחירום.