

היערכות למצב חירום לאנשים החיים לבדם

מדריך מעשי לבניית רשת קשר, שמירה על רציפות טיפול וציוד, בקשת סיוע והתמודדות עם בדידות בזמן חירום.

אוגוסט 2026

חשוב: המדריך אינו מחליף הנחיות בזמן אמת של פיקוד העורף, הרשות המקומית, משרד הבריאות או גורמי ההצלה. בסכנה מיידית יש לפנות למוקד המתאים: משטרת ישראל: 100; מגן דוד אדום: 101; כבאות והצלה לישראל: 102.

למידע, הכוונה וסיוע חברתי בנושאי רווחה ניתן לפנות למוקד 118 של משרד הרווחה והביטחון החברתי או למוקד הרשות. מוקד 118 אינו תחליף לשירותי ההצלה במצב של סכנה מיידית.

המדריך מציג מידע כללי לצורכי היערכות בלבד. הוא אינו כולל את כל המצבים האפשריים, אינו קובע כללים מחייבים ואינו מחליף הנחיה רשמית ועדכנית, הערכה רפואית, טיפול מקצועי או מענה של שירותי החירום והרווחה.

המידע עובד ממקורות מוסמכים המפורטים בסוף המדריך (פיקוד העורף, משרד הבריאות, משרד הרווחה והביטחון החברתי ומוקדי הסיוע הממשלתיים). בזמן אירוע יש לפעול לפי הוראות הגוף המוסמך ולפי מצבכם בפועל.

איך משתמשים במדריך

המדריך מיועד לכל אדם שחי לבדו, או שאין לו אדם זמין שיכול להגיע אליו במהירות. הוא מתאים גם לאנשים עצמאיים בדרך כלל, משום שבחירותם עלולים להיפגע התחבורה, התקשורת, אספקת התרופות והיכולת להגיע למרחב מוגן או לשירות חיוני.

חמש שאלות ראשונות

- מי יודע שאני לבד ויבדוק מה מצבי בזמן חירום?
- האם אני יכול להגיע למרחב המוגן ולצאת מן הבית ללא סיוע?
- האם יש לי תרופות, מים, מזון, תאורה ומטען זמינים?
- מי מחזיק מפתח או יודע כיצד להיכנס אם אני עונה?
- באיזה שלב עליי לפנות לרשות, לרווחה, לקופה או לשירותי ההצלה?

1. להכין רשת קשר אישית

- לבחור לפחות שני אנשי קשר שאינם תלויים זה בזה: למשל שכן קרוב ואדם מחוץ לאזור. אם אין לכם שני אנשי קשר זמינים, פנו עוד בשגרה למחלקה לשירותים חברתיים ברשות המקומית או למוקד הרשות, ובררו איזה מענה קהילתי או מנגנון קשר אפשר לתאם. אין להמתין לתחילת האירוע כדי לבנות לראשונה את רשת הסיוע.
- לקבוע מראש מתי יוצרים קשר: לאחר התרעה, בתחילת הפסקת חשמל, בבוקר ובערב, או לפי מצב אישי.
- להסכים על מסר קצר וברור: 'אני בבית ובסדר', 'אני זקוק לעזרה', או 'אני יוצא ליעד שסיכמנו'.
- לשמור מספרי טלפון על דף מודפס, ולא רק בטלפון הנייד.
- למסור מידע אישי רק בהסכמה ובמידה הדרושה: כתובת, צורך רפואי, קוד כניסה או מיקום מפתח.
- לקבוע מה עושים אם אין תשובה: ניסיון נוסף, פנייה לשכן, למוקד הרשות או לשירותי ההצלה לפי רמת הסיכון.

חשוב: בדיקת מצב אינה מעקב פולשני. יש לתאם אותה מראש, לכבד פרטיות, ולהבהיר מי רשאי לקבל מידע או להיכנס לבית.

2. להכין את הבית

- להניח טלפון, מטען, תאורה, מים, תרופות ומשקפיים במקום נגיש ובקרבת המרחב המוגן.
- להסיר מכשולים מן הדרך למרחב המוגן, לדלת וליציאה.

היערכות לאנשים החיים לבדם או ללא רשת תמיכה זמינה

- להחזיק תיק חירום קטן שניתן לשאת לבד.
- להכין כרטיס חירום קצר במקום מוסכם ונגיש ובתיק היציאה. הכרטיס יכלול שם, איש קשר, פרטי קופת החולים, אופן תקשורת, תרופות, אלרגיות ומידע רפואי חיוני. אין להשאיר מידע רפואי מפורט במקום גלוי. יש למסור מידע כזה רק בעת הצורך ולמטפל רלוונטי.
- לבדוק האם הדלת, השער או המעלית תלויים בחשמל, ומהי החלופה הבטוחה.
- להחזיק מפתח נוסף אצל אדם מוסכם או באמצעי מאובטח, אם הדבר מתאים.

3. בתחילת האירוע

- לפעול לפי הנחיות פיקוד העורף ולהיכנס למרחב המוגן הזמין.
- לשלוח מסר קצר לאיש הקשר לאחר שהסכנה המיידית חלפה.
- לבדוק חשמל, מים, תרופות ויכולת יציאה מן הבית.
- להימנע מיציאה רק כדי לבדוק מה קורה בחוץ.
- אם נפלת, נפצעת או אינך מסוגל להגיע למיגון — לפנות מיד לעזרה ולא להמתין לבדיקת הקשר הבאה.
- לשמור את הטלפון זמין ולא לבזבז סוללה על צפייה רצופה בחדשות.

4. שמירה על קשר קבוע

בעת חירום יש לדעת להיעזר באחרים בעת הצורך. אחת הדרכים הרווחות היא שמירה על קשר קבוע עם אדם אחר. שמירה על קשר בזמן חירום צריכה להתבסס על הודעות קצרות, קבועות ולצורך מעשי. מטרתה לזהות שינוי בתפקוד לפני שהמצב מחמיר. קבעו איש קשר קבוע מרחוק, ואיש קשר קרוב (למשל שכן) שיוכל להגיע אליכם גם כאשר אמצעי התקשורת משובשים. יידעו את אנשי הקשר זה על זה ומסרו להם פרטי קשר זה של זה.

להלן תחומים אפשריים לשיחות קשר קבוע. העבירו את התחומים הרלוונטיים לאנשי הקשר מראש:

תחום	מה בודקים
מצב גופני	האם יש כאב, קוצר נשימה, נפילה, חום, הקאות או חולשה חריגה?
תרופות וציוד	האם נותר מלאי? האם ציוד רפואי פועל?
מים ומזון	האם אפשר לשתות ולאכול בבטחה?
מיגון ויציאה	האם הדרך למרחב המוגן ולדלת פנויה?
קשר	האם הטלפון טעון והאם התקבלו הנחיות?
מצב רגשי	האם יש חרדה קיצונית, בלבול, חוסר שינה או ירידה בתפקוד?

היערכות לאנשים החיים לבדם או ללא רשת תמיכה זמינה

5. כאשר אין תקשורת טלפונית או סלולרית

הכוונה גם לקשר שלכם עם איש או אנשי הקשר וגם לקשר שלהם אתכם. הציעו להם מראש אפשרויות אלו:

- לנסות הודעת טקסט קצרה במקום שיחות חוזרות.
- (במקרים בהם משתמשים בערוצי חירום) להאזין לרדיו או לערוץ המקומי שנקבע מראש.
- להשתמש בנקודת הקשר שסוכמה, בלי לצאת לדרך מסוכנת.
- אם יש הסכמה בין שכנים, אפשר להשתמש בסימן פשוט שנקבע מראש, כגון דפיקה על הדלת או פתק.
- סכמו עם אנשי הקשר שאם לא הצליחו ליצור אתכם קשר הם יפעלו לפי המדרג שנקבע מראש: ניסיון נוסף ליצור קשר, פנייה לאיש הקשר הנוסף שינסה ליצור אתכם קשר (למשל בדפיקה על הדלת), פנייה למוקד הרשות או למוקד 118 של משרד הרווחה.

ניתן לפנות למוקד 118 גם בהודעת טקסט למספר 050-2270118, לקבל סיוע חברתי. בסכנה מיידית יש לפנות למוקד ההצלה המתאים (משטרה 100, מד"א 101 או כבאות 102).

6. תרופות, טיפול וציוד

גם בעת חירום אל תשנו תוכנית טיפול רפואי. יש צורך:

- לשמור מלאי בהתאם להנחיות הרופא, הקופה והגוף המוסמך.
- לא לשנות מינון ולא לדלג על טיפול כדי 'לחסוך' תרופות.
- לוודא מראש אם מרשם או ציוד יכול להגיע אליך, אם אינך יכול לצאת, או למצוא איש קשר שיוכל להעביר לך אותם בעת הצורך.
- לתרופות בקירור או ציוד תלוי חשמל להכין תוכנית אישית עם הקופה או הספק.
- אם המועד של טיפול מחזורי מתקרב, והתחבורה משובשת או שהמרפאה אינה פועלת כרגיל, יש ליצור קשר מוקדם, לא ביום הטיפול עצמו.
- במצב רפואי דחוף לפנות ל-101; מוקד חברתי אינו תחליף לטיפול רפואי.

7. פינוי או מעבר זמני

- לצאת לפי הנחיה רשמית או כאשר הבית אינו מאפשר צרכים בסיסיים ומגורים בטוחים.
- לקחת מסמכים, תרופות, מים, טלפון, מטען, מפתחות וציוד אישי חיוני.
- לעדכן את אנשי הקשר ואת מוקד הרשות, ככל שניתן, לאן יצאת.
- לבקש יעד נגיש ומתאים לצרכים רפואיים או תפקודיים.

מדריך עצמאי במסגרת מיזם "הבית ערוך" | אוגוסט 2026

היערכות לאנשים החיים לבדם או ללא רשת תמיכה זמינה

- לא להמתין עד שנגמרות התרופות, המים או סוללה של ציוד חיוני.
- לא לחזור הביתה עד שנמסר שהדבר מותר ובטוח.

8. התמודדות רגשית ובדידות

מצוקה רגשית ובדידות הן סיכון ממשי בתקופת חירום ממושכת, כפי שהוכח למשל במשבר הקורונה. לכן יש כמה פעולות שיכולות לסייע:

- לקבוע סדר יום בסיסי: שינה, ארוחות, תרופות, תנועה ושעות קשר.
- להגביל צפייה רצופה בחדשות ולהעדיף עדכונים בזמנים קבועים.
- לשמור על קשר קצר עם אנשי קשר ועם אחרים גם כאשר אין צורך מעשי.
- להשתמש בפעילות מוכרת ומרגיעה: מוזיקה, קריאה, בישול או תרגול נשימה.
- אם תחושת בדידות וחרדה נמשכות או מתגברות, חשוב לטפל בכך. ניתן למשל לפנות לרופא המשפחה, לקופה, למרכז חוסן או לקו תמיכה.
- במצוקה קיצונית, סכנה עצמית או חוסר יכולת לשמור על עצמך, לפנות מיד לעזרה דחופה.

9. באילו נסיבות נוספות לבקש סיוע

- אין אדם שבודק מה שלומך ואת/ה מתקשה להסתדר לבד.
- אין דרך בטוחה להגיע למרחב מוגן.
- נפלת, נפצעת או אינך מסוגלת לקום.
- התרופות, המים או המזון החיוני עומדים להיגמר.
- ציוד רפואי, מעלית או מערכת חיונית הפסיקו לפעול.
- אינך מצליח להבין את ההנחיות או לקבל מידע.
- קיימת תחושת בלבול, חרדה קיצונית, חוסר שינה מתמשך או ירידה גדולה בתפקוד.
- את/ה חווה תחושת איום בבית או חושש/ת מאדם אחר.

תזכורת: מה אסור לעשות

- לא להסתיר צורך מתוך חשש 'להטריד' את המוקד או את השכנים.
- לא למסור מפתח, קוד או מידע רפואי לאדם שלא נבחר מראש.
- לא לצאת לדרך לא בטוחה רק כדי לא להיות לבד.

היערכות לאנשים החיים לבדם או ללא רשת תמיכה זמינה

- לא להיכנס למעלית בזמן הפסקת חשמל או כאשר קיימת הנחיה להימנע מכך.
- לא לשנות טיפול רפואי או לאלתר חיבור לצידוד.
- לא להסתמך על אדם יחיד בלבד כרשת תמיכה.
- לא לפרסם ברשת את העובדה שהבית ריק או שאתה מתפנה.

10. דף פעולה קצר

שימו לב לפרטיות: דף הפעולה עשוי לכלול מספרי טלפון, מידע רפואי, כתובת או פרטי כניסה לבית. שמרו אותו במקום מוגן ושתפו רק עם מי שזקוק למידע ובהסכמתכם.

מצב	פעולה
קשר	שלחו הודעה לאיש הקשר וקבעו את מועד הבדיקה הבאה.
מיגון	ודאו שהדרך פנויה ושצידוד בסיסי נמצא לידכם.
בריאות	בדקו תרופות, ציוד וסימנים חריגים.
תקשורת	חסכו סוללה והעדיפו הודעה קצרה.
שיבוש	פנו מוקדם לרשות, לקופה או למוקד 118 של משרד הרווחה לקבלת סיוע חברתי. בסכנה מיידית פנו למוקד החירום המתאים.
סכנה	100 משטרה, 101 מד"א, 102 כבאות.
מצוקה נפשית	פנו לקופה, למרכז חוסן או לער"ן 1201.
פינוי	קחו תיק חיוני ועדכנו לאן יצאתם.

מדריך זה הוא פרסום עצמאי במסגרת מיזם "הבית ערוך". הוא אינו מופק, מאושר או מופעל בידי פיקוד העורף או גוף ממשלתי אחר. המקורות נבדקו לאחרונה באוגוסט 2026.

מקורות מרכזיים

[פיקוד העורף. הכנת תוכנית חירום משפחתית.](#)

[פיקוד העורף. התמודדות אוכלוסייה מבוגרת בחירום.](#)

[משרד הבריאות. היערכות למצבי חירום – הגיל השלישי.](#)

[משרד הרווחה והביטחון החברתי. מידע לאזרחים ותיקים ובני משפחה מטפלים במצב חירום לאומי.](#)

[משרד הרווחה והביטחון החברתי. מוקד 118.](#)

[משרד הבריאות. מוקדי סיוע לעזרה ראשונה נפשית.](#)

[משרד הבריאות. התמודדות עם בדידות.](#)

מדריך עצמאי במסגרת מיזם "הבית ערוך" | אוגוסט 2026