



# היערכות המשפחה שלי

## לירי רקטות

### תושב/ת יקר/ה

בעקבות איום ירי הרקטות מרצועת עזה, קיימת חשיבות להכנת המשפחה שלך להתמודדות עם האיום.

הכנה מוקדמת פירושה שיפור תחושת הביטחון של בני משפחתך ובשעת הצורך היא עשויה להציל חיים.

ירי הרקטות מעמיד אותך ואת בני משפחתך בפני קשיים שאינכם מכירים מחיי היום יום. הירי עלול להתרחש בכול שעות היממה ולעתים אף יכול להיווצר מצב בו ילדיך ידרשו להתמודד עם האיום כשהם אינם איתך.

פיקוד העורף פועל בכל העת בכדי לשפר את מערכת ההתרעה ומספק את האפשרות לשמוע את האזעקה או את התרעת "צבע אדום" גם בתדרי הרדיו האזוריים.

במהלך השנה האחרונה נשלחו לביתך מספר איגרות מידע בנושא הערכות למצבי חירום.

איגרת זו תסייע לך בהתמודדות עם איום ירי הרקטות ולכן חשוב כי תבצע את פעולות ההכנה.

ידוע כי המשפחה הנה מקור התמיכה המשמעותי ביותר עבור ההורים והילדים גם יחד ולכן חשוב כי כל בני משפחתך יהיו מעורבים בהכנה וידכשו כלים להתמודדות טובה יותר במצבים השונים.

**איתכם, פיקוד העורף**

### כיצד נבחר חדר מוגן

חשוב לקבוע חדר זה בבית או בכל מקום בו נשהה, לפי סדר העדיפות הבא:

1. ממ"ד - מרחב מוגן דירתי, או ממ"ק - מרחב מוגן קומתי.
2. באין ממ"ד או ממ"ק במבנה בו אתם שוהים, יש לבחור חדר מוגן הממוקם הרחק ככל הניתן מהכיוון ממנו יש איום בידי רקטות. עדיף שלחדר זה יהיו מינימום קירות חיזונים, חלונות ופתחים. אם אין חדר כזה ניתן לקבוע את חדר המדרגות כחדר מוגן.
3. דיירי הקומה העליונה במבנה בלא ממ"ד, יבחרו בחדר המדרגות ובקומה אחת מתחת לדירתם, כחדר מוגן.

### הנחיות להתנהגות בזמן ירי רקטות

בזמן הישמע אזעקה, קול נפץ או "צבע אדום", יש לפעול **בתוך 30 שניות**, על פי ההנחיות הבאות:

**השוהים במבנה** יכנסו מייד לממ"ד ויסגרו את חלון הפלדה. אם אין ממ"ד במבנה, יש להיכנס לחדר הממוקם הרחק ככל הניתן מכיוון האיום. עדיף שלחדר יהיו מינימום קירות חיזונים, חלונות ופתחים. באין חדר כזה יש לצאת לחדר מדרגות. בחדר המוגן יש לשבת על הרצפה, מתחת לקו חלון, להיצמד לקיר פנימי, ולא לשבת מול חלון.

**השוהים בחוץ** בשטח בנוי יכנסו למבנה או למחסה קרוב בשטח פתוח - יש לשכב ולהגן על הראש באמצעות הידיים. **הנוסעים ברכב** יעצרו בצד הדרך, יצאו מהרכב ויכנסו למבנה או למחסה קרוב. במידה ולא ניתן להגיע למבנה או מחסה תוך 30 שניות, יש לעצור ולהמתין ברכב 5 דקות.

בשטח פתוח - יש לשכב ולהגן על הראש בידיים. **לאחר 5 דקות** - ניתן לצאת מהחדר המוגן, אם לא ניתנה הנחייה אחרת.



## חמשת הצעדים שעלי לעשות

**1** חשוב כי כל בני המשפחה, כולל הילדים, יכירו את הנחיות ההתנהגות בעת אזעקה/"צבע אדום", יידעו מה לעשות ולאן להיכנס גם כשהם אינם בבית או כשהם לבדם.

**2** בחרו את החדר המוגן, אליו תיכנסו בעת אזעקה/"צבע אדום", בשיתוף הילדים, ולהסביר על ההיגיון שבבחירה (למה זה החדר המוגן ביותר בבית וחשיבות הכניסה אליו בעת אזעקה).

**3** הצטיידו בפריטים שיסייעו לכם להתמודד טוב יותר: מעט מים ומזון, תאורת חירום, רדיו עם סוללות וערכת עזרה ראשונה.

**4** ערכו רשימת טלפונים שיסייעו לילדיכם לדעת למי עליהם לפנות במקרים שונים. רשמו את מספרי הטלפון של משטרת ישראל, מגן דוד אדום, כיבוי אש, פיקוד העורף, טלפונים ניידים ומספרי טלפון במקום העבודה שלכם.

**5** שוחחו עם בני המשפחה על ההערכות לירי רקטות. ההורה ינהל את השיחה, כאשר חשוב לשלב את הילדים בשיחה. במידה ואחד ההורים חש חרדה כתוצאה מהמצב, מומלץ כי לא ינהל את השיחה ויפנה ליועץ בית הספר על מנת לקבל כלים לניהול השיחה. מומלץ להיערך לשיחה מראש:

1. חישבו מהן הנקודות עליהן תשוחחו.
  2. פנו זמן מתאים לעריכת השיחה וקבעו מקום נוח לכולם.
  3. דברו על הרקטה הבנויה מצינור חלול, עם חומר נפץ, אשר יכול לגרום נזק למבנים ולבני אדם אם אינם נמצאים במקום מוגן.
  4. הביאו דוגמאות על אנשים שהתנהגו על פי ההנחיות וחייהם ניצלו.
- אפשרו לילדיכם לדבר על תחושותיהם.



התרעה על ירי רקטות באזעקה או בהתרעת "צבע אדום" ניתן יהיה לשמוע גם בתדרי הרדיו האזוריים

**שדרות:** תדר FM104 כגל שקט בין השעות 21:00 בערב ועד 07:00 בבוקר. ביתר שעות היממה ישמיע התרעת "צבע אדום" תוך כדי השידורים.

**אשקלון:** תדר FM90 כגל שקט בכל שעות היממה. תדר FM101.5 כגל שקט בין השעות 21:00 בערב ועד 06:00 בבוקר. ביתר שעות היממה ישמיע התרעת "צבע אדום" תוך כדי השידורים.

**נתיבות:** תדר FM106 כגל שקט בין השעות 21:00 בערב ועד 06:00 בבוקר. ביתר שעות היממה ישמיע התרעת "צבע אדום" תוך כדי השידורים.

## עקרונות כלליים לטיפול בילדים במצבי חרום

הכינו את ילדכם ככל שניתן למה שצפוי לקרות במצב החרום. תרגלו את הפעולות שיש לבצע כשתשמע אזעקה/"צבע אדום". שמרו על שיגרת חיים ככל שניתן.

בתקופות חרום יש לילדכם צרכים מיוחדים. אפשר להם להיות יותר תלתיים אם זה מה שדרוש להם להרגיש בטוחים. תגובות של נסיגה הינן טבעיות במצבי חרדה ולחץ וניתן לאפשר אותן לזמן קצר.

יש להקטין את החשיפה של ילדים ובעיקר צעירים למראות קשים המשודרים בתקשורת.

ילדים מבטאים את תחושותיהם בצורות שונות. יש לקבל שוני זה ולדעת להגיב בהתאם. חשוב שהמסר יהיה "ביחד נתגבר".

דברו עם ילדיכם על מה שהתרחש: הקשיבו לתחושותיהם, תנו תשובות ישירות, קצרות ואמיתיות לשאלותיהם הספציפיות. השתמשו במילים או מושגים מעולמם והמובנים להם. חשוב לחזק את תחושת המסוגלות של ילדכם ולתת להם חיזוקים חיוביים.

ייצרו הזדמנויות לילדכם לבלות ולדבר עם ילדים אחרים בני גילם.

חשוב לדעת שלהתנהגות ולתגובות שלכם, במיוחד בזמן אירוע, יש השפעה גדולה מאד על ילדכם. אם אתם תשדרו תחושת ביטחון ומיומנות זה יקרין על תחושות הילדים.

בכל מקרה שבו אתם עדים לתופעות חריגות בהתנהגות ילדכם יש לפנות לקבלת סיוע מהרשות המקומית.

למידע נוסף

מרכז מידע 1207 | [www.oref.org.il](http://www.oref.org.il)