

## נוהל התגוננות בשעת רעידת אדמה

### בעת שהייה במבנה יש לעבור למקום בטוח על פי סדר העדיפויות הבא:

1. שטח פתוח – מומלץ.
2. מרחב מוגן דירתי (ממ"ד).
3. חדר מדרגות – ירידה לקומה אחת מטה.
4. תחת שולחן כבד או להיצמד לקיר חדר פנימי.

### התנהגות נכונה בעת שהייה בתוך כל סוגי המבנים:

1. התרחקו מקירות חיצוניים, חלונות ומדפים.
2. גוננו על עצמכם באופן הבא: כרעו על ברכיכם, היצמדו לרצפה והגנו על הראש והפנים בעזרת הידיים.
3. אם הנכם מוגבלים – כיסא גלגלים יש לנעול את מעצורי הכיסא.
4. אין להשתמש במעלית בעת ולאחר רעידת אדמה.

### התנהגות נכונה בעת שהייה בחוץ:

1. הישארו בשטח הפתוח והתרחקו ככל האפשר ממבנים.
2. היזהרו מחפצים נופלים כדוגמת: אבני חיפוי קירות, מדחסי מזגנים, שברי זכוכית, חוטי חשמל קרועים וכו'.

### התנהגות נכונה בעת שהייה ברכב:

1. עצרו מיד וחכו בתוך הרכב עד שהרעידה תיפסק – **כלי הרכב מגן עליכם.**
2. הימנעו מעצירה מתחת לגשר, על מחלף, בקרבת מבנים או תחת מדרון תלול מחשש לקריסתם – **יש להתרחק מהם ברכב או ברגל.**

### לכודים תחת הריסות:

- באם הנך לכוד מתחת להריסות נסה לחלץ עצמך.
- אין להדליק אש!
- יש לכסות את דרכי הנשימה בבגד.
- הימנע מלהתיש עצמך בצעקות.
- במידה וישנם בקרבתך צנרת או קירות יש לנקוש עליהם על מנת שיוכלו לאתר את מיקומך.
- במידה ויש בקרבתך אנשים הזקוקים לחילוץ השתמש תוך שיקול דעת באמצעים בייתים להרמת חפצים כבדים כגון: מגבה של רכב או מוט ברזל.
- הגש עזרה ראשונה במידת האפשר.

### לאחר רעידת האדמה

1. היו מוכנים לרעידות אדמה נוספות (AFTERSHOCKS) – רעידות אלו מופיעות דקות, ימים או חודשים לאחר הרעידה ועלולים למוטט מבנים שנחלשו ברעידה הראשונה.
2. אם יש בקרבת ביתכם שטחים פתוחים – **צאו אליהם**. אל תשתמשו במעלית.
3. התפנו מהאזור לפי הוראות כוחות החילוץ. עלפי הצורך תפונה האוכלוסייה למתקני הקליטה שיוקמו לצורך זה.
4. בעת ההתפנות אין לעבור דרך מבנים הרוסים. יש להיזהר מחוטי חשמל קרועים.
5. אל תנסו להזיז פצועים קשה אלא אם הם בסכנה מידית מפגיעה נוספת.
6. יש לדווח לבני המשפחה על מיקומכם.
7. יש להימנע משתית מים ממקורות לא מזוהים.
8. במידה ויש באפשרותכם האזינו לרדיו על מנת לקבל הנחיות מגורמי הביטחון והרשויות המוסמכות.

#### כיצד להתכונן מבעוד מועד לרעידת האדמה:

#### **תרגול בסיסי למשפחה-**

1. יש לאתר מראש מקום בטוח בבית (בשיתוף כל בני המשפחה).
2. יש להראות לכל בני המשפחה היכן נמצאים המפסקים הראשיים של החשמל, ברז הגז הראשי, ברז המים הראשי ולתרגל כיצד לסגור אותם.
3. קבעו מקום מוסכם באזור הפתוח למפגש עם בני המשפחה.
4. קבעו איש קשר מחוץ למשפחה אליו תפנו במקרה של נתק בתקשורת.
5. כדאי לערוך מידי פעם תרגול משפחתי לרעידת אדמה.

#### **ציוד חירום משפחתי:**

1. מים ומזון – מלאי מים (**לפחות 6 ליטר לאדם ליממה**) ומלאי מזון משומר (כזה המאוחסן ממילא בבית). **יש להקפיד על רענון מוצרי המזון והמים כדי שלא יפוג תוקפם.**
2. ציוד חיוני – ערכת עזרה ראשונה, פנס ורדיו מופעלי סוללות, סוללות, משקפיים חלופיים, ציוד לתינוקות ומעט כסף מזומן, תרופות כרוניות, עזרה שנייה (חוט ומחט), עזרה שלישית (מגבונים, נייר טואלט, תחבושות היגייניות לנשים וכו'), מסי שקיות פלסטיק.
3. במידת האפשר יש להכין בתיק גם בגדים חלופיים (חולצה, מכנס, תחתונים, גרביים, וכו') יש לרענן את התיק מפעם לפעם על פי תנאי מזג האוויר / גדילה.
4. מסמכים חשובים – צילום או העתק של מסמכים רפואיים, מסמכי זיהוי, מסמכים אישיים או מסמכים פיננסיים.

#### **יש לעדכן את כל בני המשפחה היכן נמצא תיק החירום**

#### **טלפונים חיוניים:**

משטרה 100  
מד"א 101  
כיבוי אש 102  
חברת החשמל 103  
פיקוד העורף 1207

**מועצה אזורית תמר:**

מרכזייה 08-6688888  
לשכת ראש המועצה 08-6688809

**מטה מל"ח מועצה אזורית תמר:**

052-3960787	חגי צברי	ראש מטה
050-5778630	דודי קדוש	קב"ט מועצה
050-7743224	איילה זגורי	ע. רמ"ט מל"ח