



פיקוד העורף

קובץ שאלות ותשובות

תרגיל רעידת אדמה
יוני 2017



ש: באיזה תאריך יתקיים תרגיל רעידת אדמה?

ת: בין התאריכים **11-15/6/17** יקיימו צה"ל, פיקוד העורף, רשות חירום לאומית (רח"ל), הרשויות המקומיות, משטרת ישראל, כיבוי והצלה, ומגן דוד אדום תרגיל לקידום המוכנות לרעידת אדמה בישראל.

ש: האם גם הציבור נדרש להשתתף בתרגיל?

ת: ביום שלישי, **13/6/17** (י"ט בסיון תשע"ז) בשעה **10:05**, כולנו משתתפים בתרגיל ומתרגלים התנהגות נכונה ברעידת אדמה. הניסיון שנצבר בעולם מוכיח שהיערכות מוקדמת של הציבור לקראת רעידת אדמה והתנהגות נכונה בעת התרחשותה הצילו חיים ומזערו את הנזק.

ש: האם התרגיל הוא ארצי?

ת: כן, התרגיל יתקיים בכל הארץ. בתאריך 13/6/17 בשעה 10:05 יתבקש הציבור לתרגל התנהגות נכונה בעת רעידת אדמה במקומות העבודה ובמוסדות החינוך. עד התרגיל על כולנו להכיר את הנחיות התנהגות ברעידת אדמה.

ש: האם התלמידים במוסדות החינוך גם מתרגלים?

ת: כן. גם מוסדות החינוך בתאריך 13/6/17 בשעה 10:05 יתרגלו עם התלמידים התנהגות נכונה ברעידת אדמה ע"פ תוכנית המילוט המוסדית.

ש: האם תשמע אזעקה ארצית בכל הארץ כאות לתחילת התרגיל?

ת: במסגרת התרגיל **לא תופעל אזעקה**. אך, בתחנות הטלוויזיה, הרדיו והאינטרנט המרכזיות יופיע אזכור של התרגיל ופניה לציבור לתרגל התנהגות נכונה ברעידת אדמה.

ש: כיצד תועבר ההתרעה במסגרת התרגיל?

ת: ביום שלישי 13/6/17 בשעה 10:05 תופעל מערכת הפריצה לשידור של פיקוד העורף בתנות הטלוויזיה, הרדיו והאינטרנט המרכזיות ותקרא לציבור לתרגל התנהגות נכונה ברעידת אדמה.

ש: מהי רעידת אדמה?

ת: כדור הארץ בנוי משלוש שכבות עיקריות: **הגרעין**, המעטה סביב הגרעין-**המגמה**, והקליפה החיצונית - **קרום כדור הארץ**. הקרום בנוי מסדרה של לוחות טקטוניים הנמצאים בתנועה מתמדת. כוח המשיכה החזק של הגרעין גורם לחיכוך של הלוחות האחד בשני ולעצירת תנועתם. כאשר הלחץ על הלוחות מכיוון המגמה גובר על עוצמת החיכוך ביניהם, האנרגיה שהצטברה מתחת למישור המגע בין הלוחות משתחררת בבת אחת. ההתפרצות של אותה אנרגיה יוצרת את רעידת האדמה. משך הרעידה הוא בין מספר שניות למספר דקות.

ש: האם יש סיכוי שתרחש רעידת אדמה בישראל?

ת: כן. רעידות אדמה מתרחשות בחיבור שבין הלוחות הטקטוניים. ארץ ישראל, שוכנת בסמיכות לשבר הסורי האפריקאי (בקע ים המלח). קיימים שברים נוספים בישראל, שלמרות שהם קטנים יותר, ייתכן וגם שם תתרחש רעידת אדמה, כמו: שבר יגור, שבר רמלה.

ש: האם רעידת אדמה היא אסון נורא?

ת: למרות שרעידת אדמה נתפסת כשם נרדף לאסון, הרי שכתופעה בפני עצמה היא איננה כזו. רעידת האדמה היא תופעת טבע שכיחה על פני כדור הארץ, ולא היא שתובעת קורבנות, **אלא דווקא האדם, מעשיו, הבניינים והמבנים שהוא בונה, הופכים אותה לאסון**. גם כשאסון מתחיל במכת טבע, עוצמת החורבן נקבעת במידה רבה על ידי פעולות ומחדלים של אנשים לפניו, בעת התרחשותו ואחריו.

ש: כיצד יודעים שמתרחשת רעידת אדמה?

ת: בעת רעידת אדמה חשים שהרצפה רועדת, חלונות משקשקים במסילותיהם, חפצים ורהיטים מתחילים לזוז בצורה משונה והרעידות מקשות על היציבות והתנועה. ניתן לרכוש מכשירים המתריעים מספר שניות לפני שחשים ברעידה - פרק זמן המספיק על מנת להימלט למקום בטוח.

ש: מהם הגורמים לתוצאותיה (נפגעים ונזק לרכוש) של רעידת אדמה?

ת: משך רעידת האדמה ועוצמתה. ככל שהרעידה קטנה וקצרה יותר, שיעור הנזק והנפגעים יקטן. השילוב בין השניים קובע את תוצאות הפגיעה של רעידת האדמה. ניתן להסביר את הגורמים לתוצאות רעידות האדמה כך:

- המרחק מהמוקד של רעידת האדמה.
- תשתיות נאותות, כגון: איכות התכנון והבניה של המבנה. במבנים שנבנו על פי תקן הסבירות לנפגעים היא נמוכה, גם כאשר עוצמת הרעידה חזקה.
- גודל השטח שנפגע וצפיפות האוכלוסייה בו.
- סוג הקרקע – ככל שהקרקע רכה יותר הסיכוי להיווצרות נזקים עולה.
- נזקים כתוצאה מרעידת אדמה נגרמים היכן שישנם מבנים לא עמידים. באזורים המאופיינים בבנייה צפופה ובאוכלוסייה מרובה עלולים להיות נפגעים ונזקים רבים יותר.
- התנהגות האוכלוסייה שבסיכון בעת הרעש יכולה אף היא להשפיע על שיעור ההישרדות. התנהגות נכונה בזמן רעידת אדמה מצילה חיים!

ש: מה מצב המבנים והתשתיות אצלנו בישראל?

ת: בישראל, משנת 1975 קיים תקן בניה מחייב, לעמידות מבנים ברעידות אדמה – תקן 413. הבניינים שנבנו לאחר 1980 מתוכננים לעמוד בפני רעידת אדמה. כל מי שגר בבניין שנבנה לפני 1980, מומלץ מאוד שיחזקו כנגד רעידות אדמה. קיימת תוכנית ממשלתית (תמ"א 38), שמאפשרת לדיירים לחזק את הבניין שלהם כנגד רעידות אדמה, ללא עלות כספית מצידם. פרטים נוספים ניתן לקבל באתר האינטרנט של מנהל התכנון או ברשות המקומית.

ש: האם יש קשר בין ממ"ד לרעידת אדמה?

ת: כן. אם קיימים ממד"ים בדירות הבניין, אז ניתן לומר שהבניין מחוזק לרעידת אדמה, ויש לנו גם מענה לאיום הרקטות והטילים. בעת התרחשות רעידת אדמה, אם לא ניתן לצאת מהמבנה, יש להיכנס לממ"ד הכי מהר שניתן ולהשאיר את דלת הממ"ד פתוחה.

ש: כיצד להכין את הבית?

ת: חלק מהפגיעות בנפש בעת רעידת אדמה נגרמות מקריסה של מדפים ושל חפצים כבדים, משברי זכוכית, משריפות ומדליפות גז. על כן כדאי עוד היום כדאי לבצע מספר פעולות פשוטות אשר יכולות להציל חיים:

- לייצב ספריות, טלוויזיות ומדפים ולחזק את חיבוריהם אל הקיר.
- לתמוך היטב בדודי השמש והחימום, בכלוני גז וכן במזגנים ובמדחסייהם.
- לאחסן חומרים רעילים ודליקים במקום נעול הרחק ממקור חום.
- להניח חפצים כבדים במקומות נמוכים.

ש: כיצד להכין תוכנית חירום משפחתית וערכת חירום?

ת:

- קבעו מראש, בשיתוף בני המשפחה ועל פי הנחיות ההתנהגות באירוע רעידת אדמה, מקום בטוח בבית וכן במקום העבודה שתגיעו אליו בזמן רעידת אדמה, למשל: שטח פתוח בבית צמוד קרקע או דירת קרקע, ממ"ד, חדר מדרגות בבית קומות.
- ודאו שכל בני המשפחה הבוגרים יודעים היכן נמצאים המפסקים הראשיים של החשמל והברזים הראשיים של הגז והמים, תרגלו כיצד לסגור אותם.
- קבעו מקום מוסכם באזור פתוח שישמש למפגש עם בני המשפחה, למקרה שבו רעידת האדמה מתרחשת כאשר אינכם בבית. כמו כן, יש לקבוע איש קשר שאינו בן המשפחה לצורך התקשרות במקרה של נתק בתקשורת בין בני המשפחה.
- קיימו שיחה משפחתית בנושא ותרגלו מדי פעם תרגול משפחתי למוכנות לרעידת אדמה.

ש: מהו הציוד הנדרש? היכן להכינו?

ת: כדאי להכין את הציוד ולשים אותו במקום נגיש כדוגמת הממ"ד. חשוב להכין:

- **מים ומזון** - מלאי מים (לפחות 4 ליטר לאדם) ומלאי מזון משומר (כזה המאוחסן ממילא בבית). יש להקפיד על רענון מוצרי המזון והמים כדי שלא יפוג תוקפם.
- **ציוד חיוני** - ערכת עזרה ראשונה, פנס ורדיו מופעלים ע"י סוללות, תרופות, משקפיים וציוד החיוני על פי מאפייני המשפחה וצרכיה (לדוגמא: ציוד לתינוקות).
- **מסמכים חשובים** - צילום או העתק אלקטרוני של מסמכים רפואיים, מסמכי זיהוי, מסמכים אישיים ומסמכים פיננסיים שיוחזקו במיקום אחר מחוץ לבית לגיבוי.

ש: כיצד לפעול בעת רעידת אדמה?

ת:

בעת שהייה בתוך מבנה:

אם אתם נמצאים בתוך מבנה בעת שמתחילה רעידת אדמה, עברו במהירות למקום בטוח על פי סדר העדיפויות הבא:

1. **צאו מהמבנה לשטח פתוח** – אם ניתן לצאת מהמבנה בתוך שניות ספורות – צאו החוצה לשטח פתוח.
2. **היכנסו למרחב מוגן (ממ"ד)** – במקרה שלא ניתן לצאת החוצה מיידית (בתוך שניות ספורות) – היכנסו במהירות לממ"ד שבדירתכם. **יש להשאיר את דלת הממ"ד פתוחה.**
3. **צאו אל חדר המדרגות** – אם לא ניתן לצאת מהמבנה במהירות ואין בדירתכם ממ"ד / מרחב מוגן – צאו אל חדר המדרגות ואם ניתן, המשיכו לרדת לכיוון היציאה מהבניין.
4. **רק אם אינכם יכולים לפעול ע"פ השלבים הנ"ל, תפסו מחסה תחת רהיט כבד או שבו על הרצפה צמודים לקיר פנימי.**



5. אם אתם מרותקים למיטה, יש להסתובב על הצד במיטה ולשכב בתנוחה עוברית ולהגן על הראש.

6. הנחיות נוספות:

- במידת האפשר, מיד לאחר תום הרעידה, יש לנתק את מפסקי החשמל והגז.
- בדרככם למקום בטוח, התרחקו מקירות הבית החיצוניים, מחלונות וממדפים.
- אין להשתמש במעלית בזמן הרעידה ולאחריה - אתם עלולים להיתקע בתוכה.
- אין לעמוד מתחת למשקוף.
- אין להיכנס למקלט תת - קרקעי.
- אם אתם יושבים בכיסא גלגלים - נעלו אותו והגנו על ראשכם (לאחר שהגעתם למקום בטוח).

בעת שהייה בחוץ (בשטח פתוח):

- אם הרעידה מתרחשת בעת שאתם מחוץ לבנין - הישארו בשטח הפתוח והתרחקו ככל האפשר ממבנים. שטח פתוח - הכי בטוח!
- היזהרו מחפצים נופלים כדוגמת אבני חיפוי קירות, מדחסי מזגנים, שברי זגוגיות וחוטי חשמל קרועים.

בעת שהייה ברכב:

- אם הרעידה מתרחשת כשאתם בנסיעה - עצרו מיד וחכו בתוך הרכב עד שהרעידה תיפסק - המכונית מגינה עליכם!
- הימנעו מעצירה מתחת לגשר, על מחלף, בקרבת מבנים או תחת מדרון תלול מחשש לקריסתם. התרחקו ברכב או ברגל.

בעת שהייה בחוף הים:

- אם אתם נמצאים בחוף הים בעת רעידת אדמה, עזבו מיד את החוף והתרחקו ממנו ככל האפשר מחשש שיגיע נחשול ים ("צונאמי") ויציף את החוף. התרחקו מן החוף קילומטר אחד לפחות.
- מי שאינו יכול לעזוב את איזור החוף, עליו לעלות לקומה 4 של בניין קרוב.
- אל תשובו לחוף ב - 12 השעות שאחרי רעידת האדמה.
- נסיגת ים חזקה ופתאומית - סימן לגל "צונאמי" מתקרב.

ש: כיצד לפעול לאחר רעידת האדמה?

ת:

- אין להדליק אש או מתג חשמל מכל סוג מחשש לפיצוץ עקב דליפת גז.
- יש לצאת מהמבנה ולשהות בשטח פתוח הרחק מבניינים ומכבלי חשמל קרועים.
- קחו את תיק החירום המשפחתי.
- אין להיכנס למבנים שניזוקו ללא אישור מהנדס מבנים (למעט לצרכי חילוץ והצלה).
- יש להאזין לרדיו (למשל לרדיו שבמכונית) לקבלת מידע והנחיות.

ש: האם אחרי רעידת האדמה ייתכנו רעידות נוספות?

ת: כן. היו מוכנים לרעידות נוספות - אלו מופיעות דקות או ימים לאחר הרעידה הראשונה ועלולות למוטט מבנים שנחלשו. אל תכנסו למבנים שניזוקו, אלא למטרת הצלת חיים.

ש: כיצד לעזור לכני אדם שנלכדו תחת ההריסות?

ת: אם בסביבה הקרובה אליכם יש בני אדם הלכודים תחת הריסות, השתמשו תוך שיקול דעת, באמצעים ביתיים להרמת חפצים כבדים כמו מגבה של מכונית או מוט ברזל. הגישו עזרה ראשונה במידת האפשר. חשוב לציין, כי פיקוד העורף מכשיר יחידות סע"ר (סיוע עצמי ראשוני) המורכבות ממתנדבים ברשויות המקומיות למתן מענה בחילוץ לכודים לאחר רעידת אדמה. פרטים נוספים ניתן לקבל דרך הרשות המקומית.

ש: מהי הכשרת סע"ר?

ת: הכשרת סע"ר (סיוע עצמי ראשוני), הינה הכשרה הניתנת למתנדבים ברשות המקומית ומכשירה את האוכלוסייה לתת מענה של חילוץ קל בשעות ו/או בימים הראשונים לאירוע רעידת אדמה עד להגעת כוחות מקצועיים. בחילוץ קל נדרש ידע והבנה בסיסיים על אופי ההרס, התנהגותו ואופן הטיפול בו ונדרשות פעולות דחופות ראשוניות בתחומי החילוץ, העזרה הראשונה ובכיבוי אש. פשטות העשייה, זמינות המענה, ההיקף הגדול של המוכשרים הופכים את המענה ליעיל במיוחד בעת רעידת אדמה.

ש: מי אחראי על הטיפול באירוע רעידת אדמה?

ת: האחריות לטיפול באירוע רעידת אדמה על פי "חוק אירוע אסון המוני" ("תיקון פקודת המשטרה", משנת 2005), מוטלת על משטרת ישראל. בנוסף קיימת החלטת ממשלה (רע"ד 9) מס. 2628, "המטילה על צה"ל להיערך מראש למצב שבו יוטל עליו לטפל באירוע רעידת אדמה". על פי פקודת המשטרה, תתכן העברת האחריות ממשטרת ישראל לצה"ל, בכפוף להחלטת ממשלה.

אוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים

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.
- אתר מקומות בהם לא תיפגע מחפצים כבדים שעלולים ליפול עליך, או מחלונות 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 שתזוהו בעת התרגול יאפשרו לך לחשוב מחדש על התכנית ולהתאים אותה טוב יותר לצרכיך.
- וודא שאתה שותף בכל התרגילים המתקיימים בבית, במקום העבודה ובקהילה.

ארגן 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 רזרבי (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 רזרביות.
- סכין או אולר.
- רדיו מופעל על סוללות + סוללות רזרביות.
- כסף מזומן.
- בגדים.
- ציוד היגיינה, מגבונים, שקיות זבל.
- ערכת עזרה ראשונה.
- 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 (ברייל, הקלטה, כתב מוגדל).
- מזון לחיות ומים עבור כלבי נחיה ו/או חיות מחמד.
- רענן את הציוד, על פי תוקפו ולפחות אחת לשנה.



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 הווטרינר 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.
- התכונן לעשות שימוש בציוד אחר, במידה וכלבך אינו יכול לספק את השירות הרגיל.
- מותר להכניס כלבי נחייה לאתרי פינוי (אך לא חיות מחמד). התכונן 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 תכופ 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 תכופ 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 יינזקו 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.