



אוגדן להתערבות באירוע חירום

מתנדב

מכלול אוכלוסייה שדרות

רגע לפני

1. ללבוש את אפוד הזיהוי. לוודא שיש בו פנס, פנקס ועט.
 2. לעיין בתיק החירום כדי להיזכר בכלים שעומדים לרשותך.
 3. לבדוק האם יש בידך את מירב הפרטים על האירוע:
- לאן צריך להגיע?** **עם מי אני יוצא לשטח?** **מידע: האם יש נפגעים?**
4. להגדיר לעצמך 2-3 דברים שצריך לעשות בשלב הראשון בהגעה לשטח
 5. להצטייד בבקבוק מים ומשהו מתוק (עבורך ורצוי גם עבור המטופלים)
 6. לקחת נשימה עמוקה... לזכור שיש לך את הידע, הכוחות והניסיון לביצוע המשימה.
 7. חייך חשובים - שמור על ביטחונך האישי!

בסיום האירוע

1. למלא דו"ח סיכום אירוע
2. להעביר לגורם הרלוונטי להמשך טיפול
3. מומלץ לחזור למחלקה ולשוחח עם קולגה על מה שעבר עליך.
4. לעיתים, לאחר חוויה קשה, לוקח זמן גם לאנשי המקצוע לחזור לתפקוד, הייה סבלני וסלחני עם עצמך. במידת הצורך - אל תהסס לפנות לסיוע מקצועי.



שייכות	יצירת מחויבות	בדידות
מסוגלות ורצון לפעולה	עידוד לפעילות	חוסר אונים
צמצום התרגשות ותקשורת יעילה	שאלות מחייבות חשיבה	הצפה רגשית
הבנה שהאירוע המאיים הסתיים	הבנייה רגשית	בלבול

מוקד עירוני
***8516**

מודל מעש"ה שאלות ופעולות פרקטיות

(1) מקד תקשורת

לשבת בגובה האדם שמוֹלך
הצגה עצמית - קוראים לי... ואני עו"ס/מתנדב,
איך קוראים לך? להביט בעיניים לגעת אם אפשר...

(2) לעודד פעילות יעילה

תביא לי את הטלפון שלך, לתת תפקיד - תביא מים לילד,
קח אותי לבית שלך, לך לאדם ממול ותשאל אותו מה הוא צריך.

(3) שאלות מחייבות חשיבה

היכן את/ה גר, בן כמה את/ה? מה מס הטלפון שלך? מה שמות הילדים שלך?
כמה זמן את/ה נמצא כאן? כמה ילדים היו כאן? מה הגילאים שלהם? את/ה רוצה להתקשר למשפחה שלך?

(4) הבנת רצף האירוע (מה קרה, מה קורה ומה יקרה):

נפלה רקטה אצלך בשכונה, היה כך וכך... (לתאר מה קרה)
נכנסת למרחב המוגן וענשיו אותה בטוח (ישיבה, עמידה, הליכה)
האירוע נגמר - עוד מעט ניקח אותך הביתה...

אם אדם לא מגיב לנו או במעט קטב מולנו נעשה איתו:

< נשימות: 6 שניות נשימה, 6 עצירה ו-6 נשיפה או נשימה עמוקה ונשיפה איטית.
< לחיצות ידיים: לחוץ את היד ולבקש שילחץ לנו חזרה בתגובה ובקצב קבוע.

לאחר שהאדם מולנו מתחיל להתאושש
ממשיכים במודל מעש"ה...





דף מידע לתושב לאחר אירוע חירום

מוקד עירוני
***8516**

חושב יקר,

באזור בו הנך מתגורר התרחש אירוע קשה. אנו מקווים כי אתה וקרוביך לא נפגעתם ושבהרה תחזרו לחיים רגילים. יחד עם זאת, חשוב שתדעו כי לאחר אירועים כאלה, ישנם אנשים המדווחים על תחושות לא נעימות כמו עצבים, מצב רוח ירוד, חוסר עניין בדברים שלפני כן היו מהנים, חלומות רעים, קשיי שינה, תמונות ומחשבות חוזרות על האירוע.

אלו תגובות צפויות בימים שלאחר חשיפה לאירוע קשה. לכן, הן לא אמורות לעורר דאגה מיוחדת. אנו יודעים כי רוב התחושות האלה נעלמות לאחר מספר ימים או שבועות. לרובנו, יש את הכוחות להתמודד בעצמנו או בעזרת תמיכה של בני משפחה וחברים. אנו גם יודעים, כי ככל שנקדים לחזור לשגרה הרגשית ותפקודנו ישתפר מהר יותר. אולם, ישנם אנשים שימשיכו להתמודד עם תחושות אלו גם חודשים לאחר מכן, אפילו אם מיד לאחר האירוע הרגישו טוב.

במידה ומישהו מקרוביכם, מבוגר או ילד, ירגיש כך, אנו ממליצים לשקול התייעצות עם איש מקצוע המומחה לנושא.

תוכלו לפנות לכל אחת מהכתובות הבאות:

- המחלקה לשירותים חברתיים - 08-6620301
- קו פתוח חוסן (תמיכה טלפונית) - 08-6611140
- מזכירות מרכז חוסן - 08-6611150
- שירות פסיכולוגי עירוני (ילדים במסגרות חינוך) - 08-6620361
- רופא המשפחה בקופת החולים אליה אתה משתייך לצורך הפניה להתייעצות מקצועית.
- המוקד העירוני: תושבי העיר מוזמנים להתקשר למוקד לשירות ומידע לתושב בטלפון *8516
- על מנת לקבל מידע והפניה לגורמים מטפלים.
- מס רכוש - 08-6623300

בברכה,
צוות התערבות
לטיפול באוכלוסייה
בשעת חירום