



נירית – צוות חירום וחוסן יישובי (צח"י)

## אנחנו מוכנים, אנחנו מוגנים

[להנחיות בעת רעידת אדמה באתר פיקוד העורף לחצו כאן](#)

<https://goo.gl/SsaNr7> - להנחיות ההתגוננות

<https://goo.gl/zEHA9t> - לרשימת הציוד המומלצת

להנחיה ועקרונות לניהול שיחה משפחתית

<https://goo.gl/j2esWJ> -

כיצד להיערך לרעידת אדמה?

### 5 שלבים ואתם מוכנים!

- 1 הורידו את יישומון פיקוד העורף
- 2 בחרו את המקום הבטוח שתגיעו אליו בעת רעידת אדמה
- 3 חזקו ארונות, מדפים וחפצים נוספים
- 4 הכינו תיק לשעת חירום כולל כסף מזומן ומסמכים חשובים
- 5 קיימו שיחה משפחתית ותרגול של ההנחיות

מטעמי נוחות המסמך כתוב בלשון זכר אך פונה לנשים וגברים כאחד!



נירית – צוות חירום וחוסן יישובי (צח"י)

# ציוד חשוב לשעת חירום

- מזומן ומסמכים חשובים (Cash and important documents)
- מים ומזון סגור (Water and sealed food)
- תרופות (Medicines)
- ציוד לפי מאפייני המשפחה (Equipment according to family characteristics)
- פנס, רדיו וסוללות (Flashlight, radio, and batteries)
- ערכת עזרה ראשונה (First aid kit)

מטעמי נוחות המסמך כתוב בלשון זכר אך פונה לנשים וגברים כאחד!



נירית – צוות חירום וחוסן יישובי (צח"י)

**משפחה מוכנה**  
בשלושה צעדים

- שיחה משפחתית ותרגול** (Icon: Green circle with a thought bubble)
- הכנת הציוד לחירום** (Icon: Orange circle with a house and a first aid kit)
- הכרת ההנחיות למצבי החירום** (Icon: Red circle with a megaphone)

**משפחה מוכנה**  
בשלושה צעדים

- מתרגלים**  
את דרכי ההתמודדות עם כל תרחיש (Icon: Green circle with a person at a presentation board)
- משתפים**  
את בני המשפחה בפעולות היערכות (Icon: Orange circle with a family silhouette)
- מדברים**  
על מצבי החירום ודרכי ההתגוננות (Icon: Red circle with a person's profile and sound waves)

מטעמי נוחות המסמך כתוב בלשון זכר אך פונה לנשים וגברים כאחד!



**נרית – צוות חירום וחוסן יישובי (צה"י)**