



# הנחיות לעת חירום

אוניברסיטת בר-אילן

ינואר 2026





1. בחירת המרחב המתאים.
2. זמנים בשלבי ההתרעה.
3. אבזור המרחב המוגן.
4. התרעות רקטות וטילים.
5. חדירת כלי טיס עוין.
6. רעידת אדמה.
7. פיגוע וחדירת מחבלים.
8. פציעות ועזרה ראשונה
9. פגיעה בתשתית החשמל.
10. פגיעה בתשתית המים.
11. תגובות חרדה בקרב ילדים.
12. תגובות חרדה בקרב מבוגרים.
13. נושאים נוספים
14. הגל השקט בשבת.

## מצב חירום

מצב חירום הוא מצב שבו הממשלה מכריזה על סכנה חמורה ומיידית המאיימת על המדינה או על הציבור. במצב כזה, הממשלה יכולה לנקוט בצעדים מיוחדים, כמו השעיית חוקים מסוימים, הגבלת זכויות אזרחיות והפעלת תוכניות חירום כדי להתמודד עם האיום.

בישראל, מצב חירום הוכרז לראשונה בשנת 1948 ומאז הוא מתוקף ברציפות. מצב חירום יוכרז בעקבות אסונות טבע, מלחמות, מגפות או כל אירוע אחר המסכן את המדינה.

## התרעה

פיקוד העורף הוא הסמכות הטובה ביותר לקבלת התרעות לגבי היווצרות של מצב חירום, מדיניות התגוננות, והנחיות רלוונטיות להתמודדות עם תרחיש החירום. מומלץ מאד להיעזר במידע המונגש על ידי פיקוד העורף אם באתר האינטרנט, ברשתות החברתיות וכמובן באמצעות יישומון פיקוד העורף.

Android



iOS





# בחירת המרחב המתאים וקבלת ההתרעות



## דרכי קבלת התרעות

**יישומון פיקוד העורף** – התרעה אישית, בהתאם למיקומכם ולאזורי העניין שבחרתם, בטלפון הסלולארי.

**כלי התקשורת** – דיווחים בערוצי הטלוויזיה, תחנות הרדיו או באתרי האינטרנט. ישנם גם ערוצים ייעודיים במתווה גל שקט.

**צופרי פיקוד העורף** – מיועדים עבור השוהים מחוץ למבנה.

**שופרי כריזה** – מסירת הנחיות, במידת הצורך, דרך מוקד הביטחון.



## בחירת המרחב 'הכי מוגן שיש'

תיעדוף המרחב המוגן יהיה לפי הדירוג הבא :

**מרחב מוגן (ממ"ד)** – בתוך מבנה וניתן להגיע אליו בטווח זמן ההתרעה.

**מקלט** – אזורי או בתוך מבנה, אם ניתן להגיע אליו בטווח זמן ההתרעה, הוא פתרון המיגון הטוב ביותר.

**חדר פנימי** – חדר עם מינימום קירות חיצוניים ומינימום חלונות וללא אריחי חיפוי או מראות מצידו קירות.

**חדר מדרגות פנימי** – יש לחתור להגיע לקומות הנמוכות בתוך חדר המדרגות.

למפת המרחבים המוגנים באוניברסיטה לחצו/י כאן.

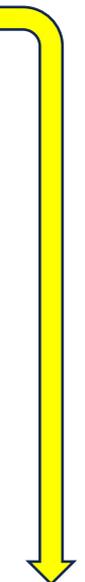




# זמנים בשלבי ההתרעה



ההודעה תגיע באפליקציה, או ישירות לטלפון וכן באמצעות כלי התקשורת הרשמיים. שיפור המיקום כך שבעת התרעה תהיה אפשרות להגיע למחסה בטווח הזמן המוגדר לפי המיקום.	<b>נערכים</b>	כעשר דקות לפני קבלת התרעה	<b>01</b>
כניסה למרחב המוגן על פי זמן ההתגוננות המוגדר.	<b>נכנסים</b>	זמן התגוננות	<b>02</b>
היציאה תהיה על פי הנחיית פיקוד העורף בתרחיש של ריבוי מטחים או חדירת כלי טיס עוין למרחב. במידה ומדובר על מטח של רקטות היציאה תהיה לאחר כעשר דקות	<b>נשארים</b>	לפי הנחייה של פיקוד העורף	<b>03</b>



**⚠ התרעת חירום: חמורה ביותר**

בדקו הקרובות צפויות להתקבל התרעות באורך

עליך לשפר את מיקומך למגן המיטבי בקרבתך.

במקרה של קבלת התרעה, יש להיכנס למרחב המוגן ולשהות בו עד לקבלת הודעה חדשה.

פיקוד העורף - הנחיות מצילות חיים.

אישור

הנחיות פיקוד העורף משתנות מגזרה לגזרה ומאיומים שונים ולכן ההנחיות הינן על בסיס המידע העדכני בזמן כתיבת החוברת. בכל מקרה, יש לפעול על פי ההנחיות פקע"ר הרלוונטיות לזמן ולמקום העדכני.

פיקוד העורף עשוי להחליט על מסירת התרעה מקדימה גם בטווחים של כחצי שעה לפני קבלת ההתרעה. יחד עם זאת, פיקוד העורף יכול גם להחליט על ביטול אחד מהשלבים כך שיתכן מצב לפיו ההתרעה תהיה מיידית ותחייב כניסה מהירה למרחב המוגן בהתאם לזמן ההתגוננות.



# אבזור המרחב המוגן בבית לזמן ממושך ודגשי שימוש



## ציוד חיוני:

- מים** – כמות שתספיק לכל אדם לשתייה ל-3 ימים ולהיגיינה.
- מזון** – ניצול איטי של מזון המצוי בקירור. תיעדוף מזון שלא נזקק לקירור או לבישול: שימורים, גרנולה, חטיפים יבשים, נקניקים יבשים, חלב עמיד, פירות יבשים.
- ערכה** - עזרה ראשונה: תרופות מרשם, משככי כאבים (אקמול), תחבושות, נוזל חיטוי.
- תקשורת: רדיו סוללות, סולאר, מטען קיר, מטען נייד (Power Bank) / סולאר.
- שימוש מושכל ונדיר כדי לשמר אנרגיה.
- תאורה: פנסים או תאורת חירום, נרות.

## ציוד כדאי:

- ניקיון** - סבון, משחת ומברשת שיניים, תחבושות הגייניות, מגבונים, אלכוהול.
- תיעוד** - צילום ת.ז., דרכון, רישיון נהיגה, תעודות חשובות (כולל שמירת ב-DOK ובענן).
- מזומן** - כסף שיוכל לשמש כחלופה לתשלום אלקטרוני.
- ביגוד** - בגדים חמים, בגדים להחלפה, שמיכות או שקי שינה.
- כלים** - סכין חיתוך, רב כלי (Leatherman), מטפה.
- פנאי** - ספרים, קלפים ומשחקי קופסה.
- בישול** - פלטה חשמלית / אינדוקציה ניידת.



## נושאים נוספים שיש להתייחס אליהם:

- זמינות נמוכה של מרכולים.
- פגיעה באספקת מזון לתינוקות.
- פגיעה בזמינות שירותים למשק חי וחיות הבית.
- סוללת הרכב הפרטי והרדיו שברכב, עשויים לסייע בהפסקת חשמל.



# תרחיש: התרעת רקטות וטילים קצרי טווח



## קמפוס לרפואה בצפת

**אזור ההתרעה:** צפת - עיר  
**אזור הנחייה:** גליל עליון.  
**זמן הגעה למרחב מוגן:** 30 שניות.

## קמפוס רמת גן

**אזור ההתרעה:** רמת גן מזרח  
**אזור הנחייה:** מרחב דן.  
**זמן הגעה למרחב מוגן:** 90 שניות.

### במבנה

- להיכנס למרחב מוגן או למקלט לפי השילוט בבניין, בפרק הזמן המוגדר, ולסגור דלתות וחלונות.
- בהעדר מרחב מוגן יש להיכנס ולשבת בחדרי מדרגות או בחדרים פנימיים בקומות ביניים.
- במידה וישנם חלונות בחדר, יש לשבת מתחת לקו החלונות.

### בשטח פתוח

- במידת האפשר, להיכנס למבנה קרוב.
- בשטח פתוח - לשכב על הקרקע, להתרחק ממסכי זכוכית ולהגן על הראש באמצעות הידיים.

### ברכב

- לעצור בצד הדרך, לצאת מהרכב ולהיכנס למחסה קרוב או לשכב על הקרקע ולהגן על הראש.
- באם לא ניתן לצאת מהרכב, יש לעצור את הרכב בצד הכביש ולהתכופף מתחת לקו החלונות, תוך הגנה עם הידיים על הראש.

### חזרה לשגרה

- לאחר 10 דקות מתחילת האזעקה או לאחר הנחיית פיקוד העורף במידה ולא הוסר האיום, תישמע התרעה נוספת.
- חשוב להתרחק מרקטה או חלקיה המונחים על הקרקע, יש להרחיק סקרנים ולדווח למוקד הביטחון בטלפון החירום (קמפוס ר"ג 03-531777, קמפוס צפת 072-264-4910) על מיקומה.



# תרחיש: חדירת כלי טיס עוין או טיל ארוך טווח



## כללי ההתמגנות הם כמו בתרחיש ירי טילים, למעט:

- מיקום הנפילה אינו ניתן לחיזוי מראש.
- נדרש לחכות בתוך המחסה לפחות 10 דקות, יציאה מהמחסה ע"פ הנחייה של פיקוד העורף.

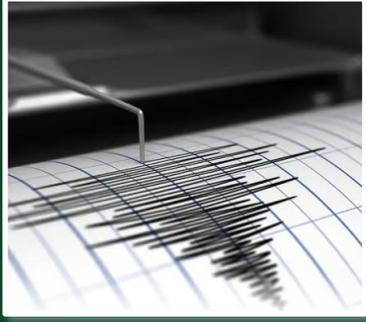
## לאחר נפילת הכלי

- אסור להתקבץ באזור הנפילה, אלא להתרחק מהמקום, להרחיק אחרים ולדווח לגורמי ביטחון.
- מטעמי ביטחון שדה, עדיף שלא להפיץ מידע ברשתות החברתיות על מיקום הנפילה.
- מגע עם תחמושת, עלול לגרום להפעלתה, ולכן נחשב כמסכן חיים.

**אם לא נשמעה נפילה, והאיום טרם הוסר – המשמעות היא שכלי הטיס  
הבלתי מאויש (כטב"מ) עדיין באוויר.**

## זמני הגעת טילים ארוכי טווח מאיראן / תימן

כטב"מ	טיל שיוט	טיל בליסטי
9 שעות	שעתיים	12 דקות



# תרחיש: רעידת אדמה (רא"ד)



## עם קבלת התרעה או הרגשת רעידה

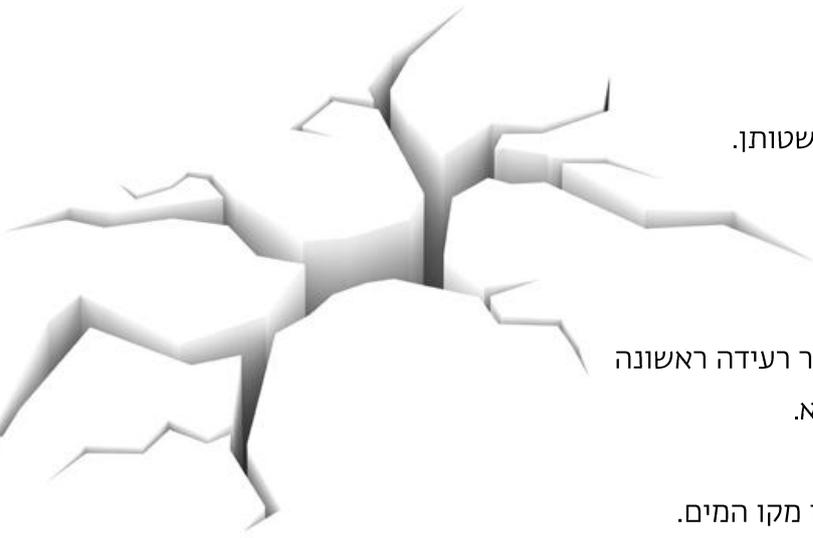
- תפיסת מחסה באופן מידי, לפי התיעודף הבא:
  - מילוט לשטח פתוח (השימוש במעליות אסור).
  - ממ"ד או חדר מדרגות, ולהשאיר דלת פתוחה.
  - בצמוד לקיר פנימי בחדר.
- התרחקות מקירות חיצוניים, חלונות, חיפויי קרמיקה או מדפים.
- ישיבה על הרצפה, בצורה כפופה תוך הגנה על הראש.
- שימוש בפיסת בד או מסכה כדי להגן על דרכי הנשימה.
- **ברכב** – לעצור בצד בזהירות, הפעלת איתות חירום, להימנע מסמיכות למחלפים, גשרים, מבנים גבוהים או קווי מתח.

## היערכות לרעידות משנה

- יציאה מיידית מהמבנה אל שטח פתוח.
- יש לסייע לבעלי מוגבלויות לצאת מהמבנה.
- התרחקות ממבנים, עצים ועמודי חשמל ותאורה.
- כיבוי שריפות קטנות באמצעים זמינים לפני התפשטותן.
- הכשרת תיק חירום משפחתי.

## דגשים

- כיבוי אספקת חשמל וגז עם עזיבת החדר או לאחר רעידה ראשונה
- היושבים בכיסא גלגלים, נדרשים לנעול את הכיסא.
- חזרה למבנים רק לאחר אישור גורמי הביטחון.
- בחוף הים, יש לצאת מהמים ולהתרחק ככל הניתן מקו המים.





# תרחיש: פיגוע חבלני עוין או חדירת מחבלים



## עם קבלת התרעה או זיהוי

יש להיכנס למרחב המוגן ולשהות בו עד לקבלת הודעה רשמית מכוחות הביטחון כי ניתן לצאת. באם מדובר על זיהוי ללא התרעה יש לדווח מיידית למוקד הביטחון ולמוקד המשטרה (100).

## בתוך מבנה

- נעילת כל הדלתות והחלונות. בלילה – כיבוי אורות.
- כניסה למרחב המוגן, נעילת הידית כלפי מעלה ושהייה במרחב שלא בקו ישיר לדלת או לחלון.
- השתקת טלפונים סלולאריים ומכשירים רועשים.
- איתור חפצים קשיחים, במרחב המוגן, היכולים לשמש להגנה עצמית.
- במקרה של אזעקת טילים בעת חדירת מחבלים – אין לצאת מהמרחב אל חדר המדרגות או המקלט.
- ניתן לחסום את תנועת הידית בחפץ שימנע את תנועתה.

## מחוץ למבנה

- כניסה מיידית למבנה, סגירה ונעילה של הדלתות והחלונות. בלילה – כיבוי אורות.
- אם לא ניתן להיכנס למבנה, יש למצוא את המקום הכי מוגן ומוסתר בסביבה.
- השתקת טלפונים סלולאריים.
- איתור חפצים בסביבה היכולים לשמש להגנה עצמית.

## בתוך רכב

- להמשיך בנסיעה ולהתרחק במהירות מהמקום. הנוסעים יניחו ראש בין הרגליים ויסוככו עם ידיהם.
- במידת האפשר – הנמכת הכיסא ונסיעה בקו לא ישר.
- בירי חזיתי – חתירה לנגוח את היורה, בירי מרכב נוסע – חתירה לחמוק מהרכב הרודף. אין לעצור.
- הימנעות משיתוף המיקום ברשתות חברתיות.
- איתור חפצים ברכב היכולים לשמש להגנה עצמית במידה ויהיה אילוץ לפרוק מהרכב.
- תשומת לב לנזקים משניים כתוצאה משברי זכוכית ברכב.
- במקרה של מעבר במחסום צה"לי או מחסום משטרתי – יש לדווח על הזיהוי תוך ציון מקום האירוע.



## מה לעשות במקרה של: פציעות ועזרה ראשונה



**מספר הטלפון במוקד הביטחון (לדיווח על פציעות) :**  
**03-531-7777 בקמפוס רמת גן, 072-264-4910 בקמפוס צפת**

### דימומים

- **פציעה קלה** – שטיפת המקום עם סבון או חומר חיטוי וחבישת הפצע בתחבושת סטרילית.
- **המשך דימום** – הפעלת לחץ חזק וישיר על מקור הדימום וביצוע חבישה לוחצת. אין לחלץ חפצים התקועים בפציעה.
- **קטיעה** – ביצוע חסם עורקים מעל למקור הדימום.  
יש לשמור על קירור האיבר אבל להימנע ממגע ישיר עם מים או קרח.

### כוויות

- **שטיפה** – שטיפת האיבר הפגוע במים פושרים.
- **חבישה** – כיסוי בתחבושת סטרילית.
- אין להסיר בדים שנדבקו לכוויה. כדאי להסיר טבעות, צמידים או כל תכשיט אחר הנוגע בכוויה.

### התחשמלות

- ניתוק מקור הזרם והרחקת הנפגע ממקור הזרם
- בדיקת סימני חיים וביצוע החייאה במצב שאין דופק.

**לרשימת מפעמים (דפיברילטורים) הפזורים בקמפוס ר"ג לחצ/י כאן.**  
**בקמפוס צפת – בבניין F בסמוך למדרגות.**



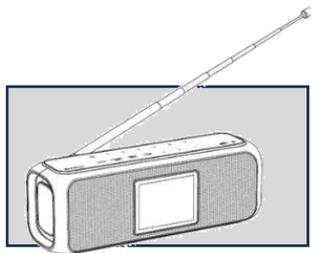
# מה לעשות במקרה של: פגיעה בתשתית ואספקת החשמל



במצב חירום, ייתכן תרחיש של הפסקות חשמל ממושכות, בעיקר בשל פגיעות פיזיות בתשתיות חשמל מרכזיות. היערכות נכונה והכרת ההנחיות עשויה לשפר בצורה משמעותית את ההתמודדות בזמן אמת.

## באוניברסיטה

- **חשמל חיוני** – תשתיות קריטיות בקמפוס מקבלות חשמל שוטפת גם כאשר רשת החשמל הלאומית אינה פועלת. אספקת החשמל החיוני יכולה להספיק למספר ימים.
- **גנרטורים** – ישנם בניינים באוניברסיטה הנהנים מאספקת חשמל גם מגנרטורים מקומיים המוצבים באותם מבנים. בנוסף, בכל קמפוס ישנו גנרטור נייד היכול לספק מענה נוסף בחירום.
- **טלפון לוויני** – גם בהיעדר תשתיות סלולריות, בכל קמפוס יש טלפון לוויני ודרכי קשר עם גורמי החירום, הביטחון וההצלה.



### רדיו סוללות

פתרון לקבלת מידע והנחיות  
בהיעדר גישה למדיה



### מטען נייד

שימוש מושכל לטובת טעינה של  
ציוד חיוני



### בבית

### תאורת חירום

טעינה מלאה של סוללות תאורת  
החירום לקראת מצב החירום



### מצבר הרכב

ניתן להשתמש ברכב לטעינת  
מכשירים או האזנה לרדיו



### רשתות סולאריות

בהיעדר חשמל, רשת הסולר לא  
תאפשר תקשורת או גלישה



## מה לעשות במקרה של: פגיעה בתשתית ואספקת המים



במצב חירום, ייתכן תרחיש של הפסקות אספקת מים, בעיקר בשל פגיעות פיזיות בתשתיות מים מרכזיות. יש לזכור כי המים משמשים הן לצרכי שתייה והן לצרכי היגיינה.

### באוניברסיטה

- **באר מים ומאגרים** – האוניברסיטה הינה בעלת יכולת הפקת מים עצמאית באמצעות משאבה הפועלת בבאר המים. המים הנשאבים עוברים מיהול לטובת השבחתם. בנוסף, קיימים מאגרי מים המספקים את המים למבנים השונים.
- **נקודות חלוקה** – במסגרת הסכמי חירום, הרשויות יספקו מים, בשעת חירום, אם בתצורה של בקבוקים או בתצורה של עוקב מים, לנקודות חלוקה המצויות ליד מתחמים האמורים להיות מאוכלסים גם בחירום, בתוך הקמפוסים.

### בבית



#### כלים חד פעמיים

שימוש בחד"פ ונייר ניגוב כחלופה לשימוש במים



#### היגיינה

שימוש במגבונים או ג'ל אנטי בקטריאלי כחלופה למים, ושקיות איסוף אישיות לשימוש באסלה ללא מים



#### בקבוקי מים

נדרשת כמות של 3 ליטר לכל אדם למשך 3 יממות, לשתיה ובישול



# מה לעשות במקרה של: תגובות חרדה בקרב ילדים ובני נוער



להלן מספר עקרונות לתמיכה בילדים בהתאם לשכבת הגיל

## הגיל הרך (עד גיל 6)

- ילדים צעירים מודעים לנעשה סביבם.
- קיום שיחות מרגיעות בגובה העיניים.
- נכון לענות על שאלות ולהסביר מושגים אך ללא העמסת מידע עודף.
- הבעת רגשות באמצעות שיחות, משחק או יצירה.
- העברת מסרים של ביטחון ושלווה.

## תינוקות (עד גיל 3)

- תגובת הילדים מושפעת מתגובתכם.
- פעוטות מודעים לרמזים לא מילוליים.
- כדאי לדבר איתם בטון מרגיע.
- להרבות בהבעת חום ומגע.
- הסחת הדעת באמצעות משחקים ושירים.
- שמרה על השגרה במידת האפשר.

## נוער (עד גיל 18)

- יש לזכור כי מידע רב מגיע דרך הרשת החברתית ומידע זה עלול לגרום לחשש, לחץ, דאגה וחרדה.
- יוזמה לקיים שיח פתוח סביב תכנים רלוונטיים.
- יוזמה להבעת רגשות בשילוב של אמירות המייצרות חוסן ותקווה.
- הסברת האירועים באופן אמיתי.

## ביה"ס יסודי (עד גיל 13)

- תיווך המצב הקיים.
- שיתוף מחשבות ורגשות.
- העברת מסרים של תקווה וחוסן.
- הגבלת מידת החשיפה לחדשות ולרשת החברתית.
- הקצאת משימות ותפקידים כדי לחזק את תחושת השליטה.

מרכז חוסן בבר אילן – 03-531-8811 שירותי ייעוץ 03-531-8450

הקו החם של נט"ל – 1-800-363-363



# מה לעשות במקרה של: תגובות חרדה בקרב מבוגרים



תגובות פיזיולוגיות לחרדה מתבטאות ברעידות, דופק מואץ, בלבול, כאבי בטן וכד'.

## סיוע בתגובה לאירוע שאינו מידי

- **שמירה על שגרת יום יום** – השגרה מספקת תחושה של רצף, מוכרות וביטחון, במיוחד בפעילות אקטיבית.
- **אספקת הצרכים הבסיסיים** – אכילה, שתייה ושעות שינה סדורות הינם חיוניים ביותר.
- **צמצום חשיפה** – מידע רב מעורר תחושת חוסר אונים. עדיף לצמצם חשיפה לטלוויזיה, אינטרנט או רשתות חברתיות.
- **כושר** – הרפיה וכושר מסייעים לפרוק מתחים ושחרור הורמונים המשפרים את מצב הרוח.
- **תמיכה** – שיתוף חברים קרובים בחששות בכדי לשאת את הנטל הרגשי יחד.
- **עשייה** – חשוב למצוא אפיק עשייה המקנה תחושת משמעות: תחביב, התנדבות, למידה, פעילות משפחתית ועוד.

## סיוע בתגובה לאירוע מידי

- **מחויבות** – מחויבות כלפי הנפגע בכדי להעניק תחושת ביטחון. "אני נשאר איתך ולא הולך לשום מקום".
- **עידוד** – מתן הוראות פשוטות במטרה להפעיל את הנפגע לסייע לעצמו או לאחרים. "תעבירי את כל בקבוקי המים לחדר המוגן".
- **שאלות** – פתיחת ערוץ תקשורת שאינו רגשי אלא מחשבתי או טכני. "תספור כמה בקבוקי מים יש לנו".
- **הבניית אירוע** – יצירת מסגרת כוללת לאירוע. "לפני שתי דקות היה כאן פיצוץ. הגיעו כוחות הצלה. הכול כבר מאחורינו".

מרכז חוסן בבר אילן – 03-531-8811 שירותי ייעוץ 03-531-8450

הקו החם של נט"ל – 1-800-363-363



# נושאים שיושפעו ממצבי החירום



## טלפוניה



נתק של עד 8 שעות בתקשורת  
קווית והפרעות לפעולת  
מרכזיות תקשורת.

## עובדים



ירידה משמעותית בהגעת  
עובדים למקום העבודה, גם  
בעסקים חיוניים.

## תאורה



עלטה ממושכת במקרה של  
פגיעה בתשתיות, למשך 8  
שעות עד 2 יממות.

## היסעים ותובלה



פגיעה ניכרת בתחבורה  
הציבורית ובאפשרויות התובלה  
היבשתית.

## סלולרי ואינטרנט



נתק של אפשרויות השיחה  
והגלישה למשך של 24 שעות  
ברצף.

## דלק וגז



הגבלה ניכרת באספקה  
לצרכנים פרטיים לטובת גופים  
חיוניים.

## שירותי רפואה



מגבלה ברכישה, אספקה  
וחלוקה של תרופות ושירותים.

## חום וקור



קושי בהתמודדות עם מזג אוויר  
קיצון בשל היעדר משאבי  
אנרגיה.

## מזון



הפחתה בזמינות ובמגוון המזון  
וקושי בנגישות למרכזי מכירה.



# הגל השקט בשבת (תדרי רדיו FM, ערוץ 14 בטלוויזיה)



## מורשת

(התרעות כלל ארציות)



90.5

90.8

92.5

100.7

## התרעות נרחבות לפי אזור שידור



### רדיו קול חי

102.5 / 93.0 / 92.8

### רדיו גל ישראל

106.5 / 94.0 / 89.3

### קול פליי

107.6

### קול 90

94.7

### רדיו דרום

101.5

## רדיו קול ברמה

(התרעות ממוקדות באזורים)



92.1

104.3

105.3





# מחלקת הביטחון, הבטיחות ואיכות הסביבה לשרותכם תמיד!

מוקד בטחון קמפוס רמת גן, בטלפונים:  
03-5317171 או בחירום 03-5317777  
לווייני 881-652460874 או 881-652460623

מוקד בטחון קמפוס צפת, בטלפונים:  
881-652463035 או לווייני 072-264-4910



חברת החשמל

חברת חשמל  
103



כבאות והצלה  
102

MAGEN  
DAVID  
ADOM  
IN ISRAEL



מגן דוד  
אדום  
בישראל

מגן דוד אדום  
101



משטרת ישראל  
100

ידידים  
סיוע בדרכים

ידידים בדרכים  
1230

איחוד  
הצלה  
UNITED HATZALH



ארגון המתנדבים הלאומי

איחוד הצלה  
1221



מוקד עירוני  
109 ר"ג, 106 צפת



פיקוד העורף  
104