

ביטחון ופנאי במרחב המוגן



"בין שגרה לחירום"

סדרת סרטונים קצרים לגיל השלישי
העוסקים בהתנהלות רצויה בימים בהם
השגרה מופרת.

לצפייה סרקו את הקוד:



אמהרית



עברית

החוברת נכתבה בלשון זכר/רבים מטעמי נוחות בלבד
והיא מיועדת לכל המינים במידה שווה

כל הזכויות שמורות לג'וינט-אשל 2024

אזרחים ותיקים יקרים,

בחודשים האחרונים כולנו עומדים בפני אתגרים חדשים אשר בוודאי משפיעים על שגרת החיים שלנו. ייתכן שחלקכם שוהים בבית יותר מבעבר וממעייטים בפעילויות שונות שהייתם רגילים אליהם ושתרמו לאיכות החיים שלכם, כמו פעילות גופנית, מפגשים עם משפחה וחברים, אירועי תרבות ועוד.

בימים אלה, של חוסר ודאות, מתח, חרדה ודאגה ברצוננו לעמוד לצידכם ולסייע ככל הניתן לשמור על שגרת חיים פעילה ובריאה ולהיערך כראוי למקרה של החמרה במצב החירום.

חשוב לנו שתמשיכו לשמור על בריאותכם ובטחונכם וליצור שגרה מותאמת למצב, ואנו מעניקים לכם ערכה שתסייע בכך.

הערכה כוללת אביזרים המומלצים על ידי פיקוד העורף לשמירה במקום מוגן ונגיש בבית. בעמודים 3-4 בחוברת זו מופיעות הנחיות חשובות של פיקוד העורף והמלצות לאביזרים נוספים שכדאי להצטייד בהם, ובעמוד 5 תמצאו מספרי טלפון חשובים אליהם תוכלו להתקשר בכל בעיה שמתעוררת בשגרה או בחירום.

בנוסף, תמצאו בערכה כדור וגומייה. בחוברת זו הסברים לפעילות גופנית קלה שתוכלו לבצע בעזרתם בכל עת. אנו ממליצים להחזיק את החוברת ואביזרים אלו במרחב המוגן שבו תשהו בעת אזעקה, ולנצל את השהות בו לפעילות גופנית קלה.

בנוסף כוללת החוברת דוגמאות למשחקי חשיבה - פעילות מהנה בכל גיל אשר נמצאה כמשפרת את תפקודי המוח. משחקי חשיבה נוספים תוכלו למצוא בעיתונים, בחוברות ובאינטרנט.

מאחלים לכם בריאות ואריכות חיים ובתקווה לימים טובים,

יוסי היימן,

מנכ"ל ג'וינט-אשל

היערכות לשעת חירום

ההנחיות נכתבו בשיתוף דסק אזרחים ותיקים, ענף הסברה בפיקוד העורף

נקדים היערכות – נבטיח בטיחות

כאשר מתקבלת התרעה חשוב להיכנס למרחב מוגן ולהקפיד לשהות בו 10 דקות.

כדאי להכין את המרחב המוגן כבר עכשיו.

במידת הצורך ניתן להסתייע בבן משפחה או שכן או לפנות למוקד העירוני.

איך נכין מראש את המרחב המוגן?

נתכנן מראש את דרך ההגעה למרחב המוגן ונפנה אותה ממכשולים וחפצים שעלולים להפריע לתנועה כדי להימנע מפילול ומפציעות אפשריות.



נוודא שאנחנו יכולים להגיע למרחב הכי מוגן שיש בזמן העומד לרשותנו, ובהתאם ליכולות שלנו.



אם אין לנו ממ"ד, ממ"ק או מקלט אליו ניתן להגיע בזמן ההתגוננות העומד לרשותנו, נוכל לבחור בחדר המדרגות או בחדר פנימי לשמש כמרחב מוגן.



נוריד את כלל החפצים מהמדפים ומהקירות, ונוודא שאין בחדר פריטים שעלולים להתנפץ כמו מראות. אם קיימים ארונות, יש לקבע אותם.



בממ"ד - נוודא שדלת ההדף נסגרת ונפתחת בקלות ושניתן לנעול את הידית כלפי מעלה ב-90 מעלות. בנוסף, נסגור את חלון הפלדה ואת חלון הזכוכית. אם קיים חלון הזזה מזכוכית (דו-כנפי), יש להסיר אותו ולמקם מחוץ לחדר.



נוודא שהתאורה עובדת.



ציוד

בנוסף לציוד שקיבלתם בערכה מומלץ להכין ציוד נוסף ולהניח אותו במרחב המוגן בו אתם שוהים בזמן קבלת התרעה:

- מלאי של מים ומזון יבש בתוקף שאינו דורש קירור.
- רשימת התרופות שאתם צורכים באופן קבוע ומלאי שיספיק למספר ימים.
- תאורת חירום ואמצעי תאורה הפועלים על סוללות (פנס נטען נמצא בערכה).
- טלפון נייד ומטען נייד (מטען לטעינת הטלפון נמצא בערכה).
- מוצרי היגיינה (דלי, מגבונים לחים, נייר טואלט, אלכוהול).
- שעון המסמן את השעה ומשך השהייה במרחב המוגן.
- בגד נוח להחלפה.
- רשימת מספרי טלפון לשימוש בשעת חירום של קרובי משפחה וכוחות הצלה.
- ספר טוב לקריאה או משחק קופסא מהנה, תשבצים, סודוקו.
- עזרים שונים בהתאם למצבכם הגופני והבריאותי, כגון: משקפי ראייה וקריאה, מכשיר שמיעה, מקל הליכה, ציוד חמצן וכו'.

במה בני המשפחה יכולים לעזור?

- עזרה מראש בארגון המרחב המוגן.
- תכנון וקביעת תוכנית משפחתית לשעת חירום, כגון: דרכי תקשורת במידת הצורך, מי יהיה עם האדם המבוגר, ומה עושים אם לא ניתן להתפנות למרחב מוגן.
- איתור שכן או אדם קרוב שיכול לסייע במקרה הצורך.
- הדרכת המטפל הסיעודי (אם יש) בנוגע להיערכות.

*** שימו לב! הנחיות פיקוד העורף יכולות להשתנות בהתאם למצב, יש לעקוב אחר העדכונים בכלי התקשורת.**

למי פונים בזמן חירום?

בעת הכנת הבית והכנת הציוד הנדרש למצבי חירום, קיימת חשיבות גדולה להכין מראש רשימת טלפונים של גופי החירום, הרשות המקומית וגורמים נוספים שיכולים לסייע בשעת חירום דוגמת בני משפחה ושכנים.

חשוב להכין רשימה של מספרי הטלפון החשובים, לתלות אותה במקום נגיש ולוודא שכל בני הבית מכירים אותם ויודעים לאן לפנות בעת אירוע חירום.

במצבי חירום ומצוקה, חשוב לערב את גופי החירום הרלוונטיים מוקדם ככל האפשר. לפניכם רשימת הטלפונים החשובים שיש לפנות אליהם בעת הצורך:

מוקדי חירום		
100	משטרת ישראל	
101	מד"א	דיווח על נפגעים וקבלת עזרה ראשונה
102	כבאות והצלה	דיווח על שריפות וחילוץ לכודים
103	חברת חשמל	מידע בנוגע להפסקות חשמל
104	פיקוד העורף	מידע, הנחיות והתרעות בזמן חירום
1221	איחוד הצלה	המוקד פעיל 24/7

מוקדי סיוע ותמיכה	
118	מוקד המידע והסיוע של משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים
*8840	מוקד לאזרחים ותיקים של המשרד לשוויון חברתי
*9696	ייעוץ לקשיש ומשפחתו במוסד לביטוח לאומי
1201	ער"ן - עזרה ראשונה נפשית
1-800-363-363	נט"ל - סיוע נפשי לנפגעי טראומה על רקע טרור ומלחמה

מוקד החירום העירוני: _____

טלפונים נוספים: _____

המלצות לפעילות גופנית בבית

ערכה לפעילות גופנית בבית

פעילות גופנית היא בעלת יתרונות רבים ומהווה מפתח לשמירה ושיפור איכות החיים: תורמת לעצמאות ולתפקוד השוטף ומסייעת בהפחתה של נפילות, פציעות ומחלות.

אם במהלך הפעילות הגופנית אינכם מרגישים בטוב, יש לפנות להתייעצות עם רופא המשפחה. אין לבצע תרגילים הגורמים לכאב חריג, עייפות מוגזמת או תרגילים המסכנים את שיווי המשקל והבטיחות.

בערכה תמצאו שני אביזרים:

- גמישונית (גומיית כושר)

- כדור לחיץ

בחוברת תמצאו תרגילים מומלצים ומגוונים שתוכלו לתרגל בקלות בבית ויסייעו לכם לבצע פעילות גופנית לשמירה ושיפור איכות החיים.

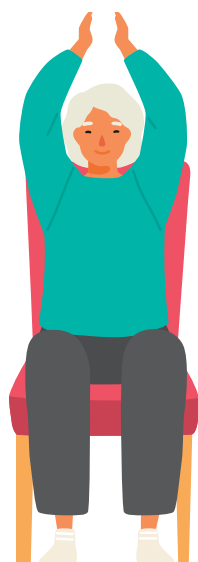


היתרונות הבריאותיים של פעילות גופנית סדירה רבים וכוללים:

- שיפור תפקוד מערכת הלב, כלי הדם ומערכת הנשימה ואיזון לחץ הדם.
- שיפור גמישות המפרקים והתנועתיות.
- חיזוק השרירים וחיזוק העצמות.
- שיפור הקואורדינציה ושיווי המשקל וצמצום הסיכון לנפילות.
- שיפור מצב הרוח ויכולת הריכוז.

מומלץ להתאים את משך האימון והעצימות (מידת המאמץ) לרמת הכושר הגופני ולרמת התפקוד והיכולת האישית. אם לא עסקתם בפעילות גופנית בזמן האחרון - חשוב להתחיל לאט ולהגביר את הפעילות באופן הדרגתי. דרגת הקושי של כל תרגיל תלויה ביכולת האישית, יש להתחיל ברמת פעילות שמרגישים איתה בנוח ולשאוף להעלאת דרגת הקושי שיכולה להתבצע על-ידי העלאת מספר החזרות בכל תרגיל או העלאת הקצב.

ארגון הבריאות העולמי ממליץ להקדיש לפעילות גופנית 20-40 דקות ביום בעצימות מתונה



יוצאים לדרך!

גמישונית (גומייה)

1. מתיחת הגומייה תוך יישור הידיים לצדדים

מטרה: חיזוק הידיים, כפות הידיים ובית החזה.

מוצא: ישיבה, ידיים אוחזות בגומייה מול בית החזה.

ביצוע: שאיפה ובנשיפה מיישרים את הידיים ומותחים את הגומייה עד הסוף.

חזרה: 10 חזרות, 3 פעמים.



מים

מים מהווים את המרכיב העיקרי בגופנו והם השתייה המומלצת ביותר. חשוב לשתות מים בין ובזמן ארוחות ולאורך היום. יש להמעיט בשתיית משקאות ממותקים, מוגזים או המכילים קפאין. בזמן פעילות גופנית יש להרבות בשתיית מים.

מומלץ לשתות 2 ליטר מים ביום (9-10 כוסות).

2. יישור הרגל בעזרת הגומייה

מטרה: חיזוק הרגליים והברכיים.

מוצא: ישיבה, גומייה מתחת לכף הרגל וידיים אוחזות בקצות הגומייה.

ביצוע: שאיפה ובנשיפה מיישרים את הרגל.

חזרה: 10 חזרות בכל רגל.



תזונה

משרד הבריאות החל במהפכת סימון מוצרי המזון המציגה באופן בהיר ומובן את ההמלצות לתזונה בריאה באמצעות סמלים על אריזות המזון.

הסימון הירוק: העדיפו מוצרים עם הסימון הירוק (מוצרים עם עיבוד מינימלי וללא תוספים מזיקים) והימנעו ממזונות עם הסימון האדום (מוצרים עם כמות סוכר, שומן רווי ומלח מעל הרף שנקבע על-ידי משרד הבריאות). לחמים העדיפו עם הסמל 'אפשרי' (לפחות 80% דגנים מלאים).



שינה

שינה היא בעלת תפקיד משמעותי בשמירה על הבריאות. מחסור בשעות שינה עלול לפגוע בבריאות הפיזית והנפשית, וכן האטת יעילות תהליכי חילוף חומרים הגורמים לרעב מוגבר, להשמנה ולעלייה בסיכון למחלות לב וכלי דם.

בגילאי 65+ מומלץ להקפיד על שינה של 7-8 שעות בלילה.

3. מתיחת הגומייה לפנים

מטרה: חיזוק הידיים וכפות הידיים.

מוצא: ישיבה, הגומייה מאחורי הגב באזור השכמות, כפות הידיים אוחזות את קצות הגומייה.

ביצוע: שאיפה ובנשיפה מיישרים את הידיים תוך כדי יישור הגומייה בכפיפה קלה לפנים.

חזרה: 10 חזרות, 3 פעמים.



כדור לחיץ



4. עיסוי עם הכדור לשורש כף היד

מטרה: עיסוי והזרמת הדם לכפות הידיים.

מוצא: ישיבה, כף היד מונחת על הרגל עם הכדור.

ביצוע: גלגול הכדור קדימה ואחורה.

חזרה: 10 חזרות בכל יד.



5. העברת הכדור מתחת לרגל

מטרה: עבודה על קואורדינציה, שרירי הבטן, סיבולת לב ריאה.

מוצא: ישיבה, הכדור מוחזק ביד אחת.

ביצוע: שאיפה ובנשיפה מעבירים את הכדור מתחת לרגל וליד השנייה.

חזרה: 10 חזרות בכל רגל.

6. עיסוי עם הכדור לכף הרגל

מטרה: הזרמת הדם לרגליים.

מוצא: ישיבה, כדור מתחת לכף הרגל.

ביצוע: גלגול הכדור קדימה ואחורה.

חזרה: 10 חזרות בכל רגל.



ויטמין D

ויטמין D ידוע כחשוב ביותר לגוף: לבריאות העצמות ולהגנה על מערכת הנשימה, הלב והמוח.

משרד הבריאות ממליץ על חשיפה לשמש במשך 20 דקות ביום לשמירה על סטטוס ויטמין D תקין. למי שאינו חשוף לשמש – מומלץ לפנות לרופא המשפחה להמלצה על תוסף ויטמין D.

המלצות למשחקי חשיבה והפגה

כאשר אנו נמצאים בבית או במרחב המוגן, חשוב למלא את הזמן בפעילויות שונות להפחתת המתח והחרדה. מילוי תשבצים, מציאת מילים בתפזורת, פתרון סודוקו או צביעת מנדלות היא פעילות מהנה בכל גיל שיש לה השפעה חיובית על תפקודי המוח ומצב הרוח.

לפניך מספר דוגמאות לפעילות,

בהצלחה

Рекомендации по использованию развивающих игр и досуга

Во время нахождения дома или в защищённом помещении важно заниматься различными занятиями, которые помогут уменьшить напряжение и тревогу. Кроссворды, sudoku, раскраски — это веселые занятия для любого возраста, положительно влияющие на работу мозга и настроение.

תפזורת מילים

לפניך 2 תפזורות מילים בדרגת קושי קלה ובינונית. מתחת לכל תפזורת נמצאת רשימת המילים אותן עליך למצוא. המילים יכולות להיות כתובות מימין לשמאל, משמאל לימין, מלמעלה למטה או מלמטה למעלה

תפזורת - מאכלים

דרגת קושי: קלה

ט	ס	ת	ו	ר	י	פ	ט	ל	ס
ה	ד	י	ט	ש	פ	ח	ע	י	ב
א	ב	ס	ע	ל	מ	ב	ס	ג	צ
ו	צ	ת	ו	ק	ר	י	ט	ל	ס
ר	י	ב	ג	צ	ק	ת	י	י	ת
ז	ט	ש	ה	י	ע	ה	י	ד	ז
ה	ר	י	פ	צ	ו	ד	ק	ה	ש
ר	ד	ל	ג	ו	פ	כ	י	ר	כ
ע	י	ח	ל	ת	י	ט	ג	פ	ס
צ	ת	ב	ב	ק	י	ל	ש	י	ש

רשימת המאכלים:

מרק עוף, קבב, חביתה, שישליק, סלט ירקות, אורז, סטייק, ספגטי, תבשיל, גלידה, סלט פירות, פירה, כריך, קציצות, פשטידה, עוגה

תפזורת - משירי נעמי שמר

דרגת קושי: בינונית

ע	ג	כ	ל	ס	ח	ו	ר	ש	ת	ה	א	ק	ל	י	פ	ט	ו	ס	ג
י	ס	ר	מ	פ	ק	ח	ת	כ	ת	פ	ע	מ	ז	מ	ר	נ	ו	ד	ד
ט	י	ד	ב	ז	מ	מ	ט	ל	ו	ל	ח	ו	ת	פ	ל	כ	ה	נ	ש
ק	ש	ל	ו	ג	ח	ל	מ	ה	צ	ח	ק	ה	מ	י	כ	ל	א	צ	ז
א	ל	ו	מ	פ	ל	ד	ה	ר	ג	מ	ז	ש	ו	ק	ת	ו	ז	ע	ר
ת	י	א	ח	ק	ת	ק	צ	ע	ר	נ	ש	ק	ר	ט	ב	נ	ח	ח	ט
נ	ח	צ	ה	כ	י	ח	ט	ה	ל	פ	ע	ב	ת	י	ה	א	מ	ש	ס
ת	ב	י	מ	י	ב	ש	ע	ה	ת	ר	י	ש	ר	ל	ז	צ	ו	י	י
י	ר	מ	ד	ו	ת	א	ג	ד	ח	צ	ת	ס	ל	י	ל	י	צ	פ	ד
ח	ט	י	נ	ת	ו	ה	נ	ש	ה	ש	א	ר	ב	ר	ש	ל	ה	א	י
ע	ג	ל	ד	ש	ד	ז	ק	ש	ל	ח	ז	ו	צ	י	מ	ו	ת	ק	ת
א	צ	י	צ	י	ש	ז	ש	ו	י	ט	ז	ח	ו	ט	י	י	נ	י	ב
א	ג	י	י	א	ב	ב	נ	ט	ט	מ	ל	ס	מ	י	ל	ט	ג	כ	ה
כ	ג	ח	י	צ	ד	ח	ת	ז	ע	א	ט	ק	ט	י	ש	ל	ה	ט	א
ח	מ	ק	ה	ד	כ	ג	צ	ז	ד	ע	ו	ו	ח	ה	ו	ד	ל	ס	א
א	ת	ת	ח	ר	צ	ל	ק	י	א	ו	ח	ו	ב	י	ר	א	ס	כ	ל
ס	מ	ו	י	ה	א	ב	ר	א	ו	א	ד	ה	ל	ה	י	י	ר	ל	ד
ה	מ	ס	ש	ע	ז	ד	ב	ס	ה	ג	ד	י	ה	ה	מ	צ	ו	ע	ו
ג	ח	י	ל	ש	י	ו	ש	ה	ח	ג	י	ג	ה	נ	ג	מ	ר	ת	ע
נ	ז	ע	א	נ	ח	נ	ו	מ	א	ו	ת	ו	ה	כ	פ	ר	ת	ש	נ

רשימת השירים:

אצלנו בחצר, שירת העשבים, חורשת האקליפטוס, ירושלים של זהב, לו יהי, אנשים טובים, לטיול יצאנו, הדואר בא היום, בשדות בית לחם, החגיגה נגמרת, היי טירילי, הכל פתוח, אנחנו מאותו הכפר, בראש השנה, ולס להגנת הצומח, זמר נודד, חיילים יצאו לדרך, יש לי חבר, יש לי חג, כד הקמח, מחר, למה צחקה מיכל, עוד לא אהבתי די.

מנדלה

פירוש המילה - מעגל.

המנדלה היא יצירה במעגלים המורכבת מצורות גיאומטריות וסמלים ומייצגת שלמות. צביעת מנדלות יכולה לסייע לנו לחוש תחושות רוגע ושלווה. הצטיידו בצבעים שונים וצבעו להנאתכם.



סודוקו

הוראות המשחק:

לפניכם טבלה ובה 9 תאים המסודרים בריבועים של 3×3 . בחלק מהתאים מופיעות ספרות. יש להשלים ולמלא את התאים הריקים בספרות 1-9 כך שבכל טור, בכל שורה, ובכל ריבוע, תופיע כל ספרה פעם אחת בלבד.

Судоку

Правила игры:

Перед вами таблица из 9 клеточек, расположенных по квадратам 3×3 , в некоторых клеточках имеются цифры.

Требуется заполнить пустые клеточки недостающими цифрами от 1 до 9, так, чтоб в каждом столбике и в каждой строке, и в каждом квадрате присутствовали все цифры по одному разу.

3	6			5	7	2	4	
5		1	6	9	2	7	3	8
	9	2			3	6	5	1
9		6		1	5	4	8	
	7	4	9		8	5	2	6
8	3	5	2		4	9	1	7
6		3	4	2	9	8	7	5
4		7		8	6	1	9	
	8		5	7		3	6	4

3	6			5	7	2	4	
5		1	6	9	2	7	3	8
	9	2			3	6	5	1
9		6		1	5	4	8	
	7	4	9		8	5	2	6
8	3	5	2		4	9	1	7
6		3	4	2	9	8	7	5
4		7		8	6	1	9	
	8		5	7		3	6	4

דרגת קושי: בינונית
Средний по сложности

דרגת קושי: קלה
Простой

5. Перенос мяча под ногой

Цель: работа на координацию, мышцы живота и сердечную мышцу(кардио)

Исходное положение: сидя, держать мяч в одной руке

Выполнение: вдох-выдох, перенос мяча в другую руку под ногой 10 раз для каждой ноги

[Изображение на странице 11](#)

Витамин Д

Известно, что витамин Д очень важен для организма: для костей, дыхательных путей, сердца и мозга

Министерство здравоохранения рекомендует находиться на солнце 20 минут ежедневно для сохранения уровня витамина Д в организме.

Если такой возможности нет, рекомендуется обратиться к семейному врачу за консультацией на предмет получения добавок витамина Д.

6. Массаж стопы с помощью мяча

Цель: улучшение кровообращения ног

Исходное положение: сидя, мяч под стопой

Выполнение: перекачивание мяча вперед-назад 10 раз для каждой ноги

[Изображение на странице 12](#)

Сон

Сон играет огромное значение для здоровья человека. Нехватка сна может отрицательно сказаться на здоровье человека, как психическом, так и физическом, влиять на замедление обменных процессов, что, в свою очередь, влияет на увеличение веса и риска сердечных заболеваний и проблем с кровеносными сосудами.

В возрасте 65+ рекомендуется 7-8 часов ночного сна.

3. Растяжение резинки перед собой

Цель: укрепление кистей рук

Исходное положение: сидя, резинка расположена за спиной, в области лопаток, руки держат концы резинки

Выполнение: вдох-выдох, растягиваем резинку, выпрямляя руки немного наклоняясь вперед.

10 повторов, выполнять 3 раза

[Изображение на странице 10](#)

Упражнения с мячиком

4. Массаж кисти руки с помощью мячика

Цель: массаж и улучшение кровообращения кистей рук

Исходное положение: сидя, рука прижимает мячик к ноге

Выполнение: рука перекачивает мячик вперед и назад.

10 раз для каждой руки

[Изображение на странице 11](#)

Питание

Министерство здравоохранения совершило переворот, начав использовать знаки на упаковках с продуктами питания, позволяющими просто и понятно различать полезные продукты от не полезных.

Зеленый знак: эти продукты рекомендуются к употреблению так, как содержат минимум консервантов и средств обработки.

Рекомендуется избегать продуктов, имеющих красные знаки, предупреждающие о повышенном содержании сахара, вредных жиров и соли.

Рекомендуется использовать хлеб, содержащий как минимум 80% цельно зерновых зёрен.



Мы начинаем!

Резинка

1. Растяжение резинки во время разведения рук в стороны

Цель: укрепление рук и грудной клетки

Исходное положение: сидя, руки держат резинку на уровне грудной клетки.

Выполнение: вдох – выдох, растягиваем резинку 10 повторов, повторить 3 раза

[Изображение на странице 8](#)

Вода

Вода составляет большую составляющую нашего тела и является самым рекомендуемым напитком. Важно пить воду на протяжении всего дня, во время приема пищи и между ними. Рекомендуется избегать сладких, газированных напитков, а также напитков, содержащих кофеин.

Во время занятий физическими упражнениями следует увеличить потребление воды.

Рекомендуется выпивать в день 2 литра воды, что соответствует 9–10 стаканам.

2. Выпрямление ног с помощью резинки

Цель: укрепление ног и коленей

Исходное положение: сидя, резинка удерживается стопой ноги и руки держат её за концы

Выполнение: вдох – выдох- выпрямляем ногу 10 повторений на каждую ногу

[Изображение на странице 9](#)

Выполнение физических упражнений имеет огромное положительное влияние на организм такое, как:

- улучшение сердечной деятельности
- улучшение подвижности суставов-
- укрепление мышц и костей-
- улучшение координации и равновесия и уменьшение опасности падений
- улучшение настроения и способности сосредотачиваться

Рекомендуется подбирать длительность тренировок и уровень нагрузок в зависимости от индивидуального физического состояния каждого человека.

Если в последнее время вы не занимались физическими упражнениями, важно начинать понемногу и постепенно увеличивать нагрузку.

Степень сложности каждого упражнения должна зависеть от индивидуальных возможностей, надо начинать с комфортного уровня и постепенно увеличивать нагрузку, а именно увеличить количество повторений каждого упражнения или отметить возрастание пульса.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует заниматься физическими упражнениями умеренной интенсивности 20–40 минут ежедневно.

Подготовка к чрезвычайной ситуации

Занятия физическими упражнениями чрезвычайно важны и являются ключом к сохранению и улучшению качества жизни, а именно к физической независимости, уменьшению вероятности падений, травм и болезней.

Если во время занятий физическими упражнениями вы почувствовали себя плохо, следует обратиться за консультацией к семейному врачу, не следует выполнять упражнения, причиняющие боль, сильную усталость или представляющие собой риск потери равновесия или любой другой опасности.

В наборе вы найдете 2 предмета для выполнения упражнений:

- резинка
- мячик

В инструкции вы найдете рекомендуемые разнообразные упражнения с этими предметами, которые позволят вам с лёгкостью выполнять их в домашних условиях для сохранения и улучшения качества жизни.

Мендала

Значение этого слова- круг
Мендала — это образование окружностей, сложенных из геометрических фигур и представляющих собой законченную, совершенную фигуру. Их раскраска помогает нам ощущать спокойствие и умиротворение.



Диспетчерские аварийных служб		
100	Полиция Израиля	
101	служба скорой помощи	сообщение о пострадавших и просьба об оказании первой медицинской помощи
102	служба пожарной охраны	
103	электрическая компания	информация о прекращении подачи электричества
104	служба тыла	информация, предупреждения, указания во время чрезвычайной ситуации
1221	диспетчерская службы спасения	работает 24 часа в сутки

Диспетчерские службы по оказанию помощи и поддержки	
118	диспетчерская для получения информации и помощи от министерства труда и социального обеспечения
*8840	диспетчерская министерства социального равенства
*9696	консультационный отдел института национального страхования для пожилых людей и членов их семей
1201	"Эран"- первая психологическая помощь
1-800-363-363	"Наталь"- первая психологическая помощь жертвам террора и войны

К кому обращаться при возникновении экстренной ситуации?

Во время подготовки помещения и соответствующего оборудования необходимого при возникновении экстренной ситуации, очень важно подготовить заранее список телефонов местных организаций, в которые можно обратиться в подобной ситуации для получения помощи, а также подготовить список телефонов родственников и соседей.

Эти подготовленные списки необходимо повесить в удобном и доступном месте и убедиться, что все члены семьи с ним ознакомлены и знают к кому обращаться при возникновении той или иной ситуации.

В случае экстренной ситуации или какой-то опасности следует обратиться в соответствующую организацию как можно быстрее.

Перед вами список важных телефонов, по которым следует звонить в случае необходимости:

Необходимое оборудование

В дополнение к полученному вами набору рекомендуется подготовить дополнительные предметы первой необходимости и положить их в защищенное помещение, в котором вы будете находиться во время сирены:

- запас воды и сухих продуктов, не требующих хранения в холодильнике
- лекарства ежедневного применения на несколько дней
- лампа аварийного освещения и лампа, работающая от батарейки (фонарик и батарейка имеются в наборе, который вы получили)
- средства личной гигиены (ведро, влажные салфетки, туалетная бумага, алкоджель)
- часы
- сменная одежда
- список телефонов членов семьи для экстренной связи
- книги, настольные и развивающие игры и любые другие предметы для вашей привычной деятельности
- дополнительные предметы, в зависимости от индивидуальных потребностей такие как: очки, слуховой аппарат, палка для ходьбы, кислородный аппарат.

В чем может состоять помощь членов семьи?

- В подготовке заранее самого защищенного помещения в квартире
- В планировании действий членов семьи в случае возникновения экстренной ситуации, таких как способы связи в экстренной ситуации, кто будет с пожилым человеком, как действовать, если нет возможности доставить его в защищенное помещение
- Установление связи с соседями или близкими людьми на случай необходимости оказания срочной помощи
- Проведение инструктажа сиделке (если таковая имеется) по подготовке к чрезвычайной ситуации)

***Обратите, пожалуйста, внимание, с момента выхода этой инструкции указания службы тыла могут быть изменены.**

Подготовка к чрезвычайной ситуации

Инструкция написана совместно с советом ветеранов информационного отдела службы тыла

При звуке сирены необходимо оставаться в защищенном помещении не менее 10 минут.

Рекомендуется заранее подготовить защищенное помещение.

В случае необходимости можно обратиться к членам семьи, соседям или в диспетчерскую городской службы.

Как заранее подготовить защищенное помещение?



Убрать с прохода все мешающие предметы (ковры, лишнюю мебель) и проверить наиболее быстрый и удобный маршрут в защищенное помещение для того, чтобы избежать падений и возможных травм



Убедиться, что вам достаточно времени, отведенного для прибытия в защищенное помещение



Если в вашей квартире нет бомбоубежища, необходимо выбрать лестничную клетку или самое внутреннее помещение




Убрать в этом помещении все ненужные предметы с полок и стен и проверить, что в нем нет таких предметов, как зеркала, которые могут разбиться. Имеющиеся шкафы следует укрепить.



Убедиться, что входная дверь в бомбоубежище легко открывается и закрывается и дверная ручка поворачивается на 90 градусов при закрытии, кроме этого, необходимо закрыть в бомбоубежище железную дверцу окна и стеклянное окно, если имеется окно, состоящее из двухдвигающихся частей, его необходимо вынести за пределы бомбоубежища.



Убедиться, что система оповещения исправна



перечень несложных упражнений, которые вы сможете выполнять с их помощью.

Мы рекомендуем хранить эти принадлежности в защищенном месте и выполнять эти упражнения во время сирены и в течении последующих 10 минут, которые вы должны будете там оставаться.

В дополнении в наборе находятся несколько развивающих игр интересных и полезных в любом возрасте, позволяющих улучшить мозговую деятельность. Подобные игры вы сможете найти в газетах, в руководстве и в интернете.

С пожеланиями здоровья и долгих лет жизни и с надеждой на спокойные дни,

Йоси Хайман,
генеральный директор
Джойнт-Эшель

Дорогие пожилые граждане Израиля!

В последние месяцы мы все сталкиваемся с новыми испытаниями, которые, несомненно, влияют на нашу повседневную жизнь. Некоторые из вас, возможно, больше времени проводят дома и меньше принимают участия в различных видах деятельности, таких, как, физическая активность, встречи с семьей и друзьями, участие в культурных мероприятиях и многое другое, к которым вы привыкли и которые способствовали качеству вашей жизни.

В эти дни полной неопределенности, тревоги и стресса мы хотим быть рядом с вами и максимально помогать, поддерживать активный и здоровый образ жизни и должным образом помочь подготовиться на случай ухудшения чрезвычайной ситуации.

Нам очень важно, чтобы несмотря на ситуацию вы продолжали заботиться о своём здоровье и безопасности и организовали свою повседневную жизнь в соответствии со сложившейся ситуацией.

Для этого мы предоставляем вам набор средств и оборудования, которые помогут вам.

Набор содержит предметы, рекомендуемые службой тыла, которые следует хранить в защищённом и доступном месте в доме.

(на странице 26-27 вы найдете важные указания службы тыла и список дополнительного оборудования, которое рекомендуется приобрести)

На странице 24-25 вы найдете список важных телефонов, по которым вы сможете обращаться в случае возникновения проблемы, как в повседневной жизни, так и в экстренной ситуации.

В дополнение в наборе есть мячик и резинка для физических упражнений. В руководстве вы найдете

Для просмотра серии коротких
роликов о правильном
поведении пожилых людей
в нестандартных ситуациях,
считайте следующий код:



Все авторские права принадлежат Джойнт-Эшель 2024

Безопасность и досуг в защищенном помещении

