

Etre prêt, par mesure de précaution



Quartier général d'arrière-garde
Guide de préparation aux états d'urgence



L'expérience passée nationale et internationale prouve que les dangers et les états d'urgence peuvent se produire sans que nous ayons le temps de nous y préparer.

Cependant les personnes qui s'y sont préparées, ont su faire face aux états d'urgence et ont pu réagir comme il se doit pour secourir leurs familles et eux-mêmes.

Les défis qui nous attendent sont connus de tous Il est dans notre pouvoir de les surmonter!

Le quartier-général d'arrière-garde en collaboration avec les organismes d'urgence et de secours, les ministères, les autorités locales et des centaines d'organismes bénévoles actifs dans l'arrière-pays sont disposés à aider en cas d'urgence.

Néanmoins, votre préparation préalable et celle de votre famille, une action juste en cas d'urgence, le bénévolat, l'aide et la sécurité mutuelles nous permettront de maintenir une position stable et durable au fil du temps!

Une préparation préalable sauve des vies!

Ci-dessous quelques actions simples que vous pouvez exécuter dès aujourd'hui:

1. Connaître le temps dont vous disposez pour entrer dans un espace protégé depuis le déclenchement de l'alarme, dans la région où vous vous trouvez.
2. Choisir l'espace protégé en fonction du temps qui vous est imparti.
3. Préparer l'espace protégé.
4. Connaître les directives de défense dans les différents états d'urgence.
5. Préparer un plan d'urgence familial.
6. Prévoir les soins aux personnes âgées et aux personnes ayant des besoins spéciaux.

L'espace protégé est choisi en fonction du temps qui vous est imparti dès que l'alarme se déclenche, en respectant la liste des priorités suivantes:

- **Mamad** (espace protégé dans un appartement – sous la responsabilité du locataire de l'appartement) ou **Mamak** (espace protégé à l'étage – sous la responsabilité des locataires de l'étage) sont les meilleurs choix
- **Un endroit protégé dans un immeuble résidentiel** à condition que l'endroit soit à l'intérieur et qu'il soit accessible par des escaliers internes sans limite de temps, parce que vous êtes protégés par la cage d'escalier. Cet endroit sera sous la responsabilité des locataires de l'immeuble ou du syndicat de copropriété.
- **Un endroit protégé public** à condition que vous puissiez y arriver à temps à partir du déclenchement de l'alarme, en fonction de la carte des zones de défense et des délais de préavis. Cet endroit sera sous la responsabilité de l'autorité locale.

Pour les personnes qui n'ont pas accès à un Mamad, Mamak ou endroit protégé:

- Les locataires du dernier étage d'un immeuble sans Mamad, Mamak ou endroit protégé interne, doivent descendre au niveau inférieur et rester dans la cage d'escalier.
- Les locataires des autres étages doivent choisir une chambre interne protégée, avec un minimum de murs externes, de fenêtres et d'ouvertures.

Ne choisissez pas la cuisine, les toilettes ou la salle de bain par crainte d'éclats de céramique, des miroirs ou de verre à la suite d'une explosion



Après avoir choisi l'espace protégé en fonction du temps qui vous est imparti, vous devez l'équiper conformément à la liste suivante:



Téléphone portable avec une batterie supplémentaire

4 Litres d'eau en bouteille fermée par personne, par jour



Trousse de premier secours



Pour faire passer le temps et tromper l'attente : jeux, journaux, livres



Liste des téléphones d'urgence, des membres de la famille et des voisins



Des aliments emballés, tels que des boîtes de conserves ou des en-cas



Lampe de poche



Des moyens de communication pour vous tenir informés (ordinateur, télévision, radio)

Copie des documents importants, documents médicaux, papiers d'identité, ordonnances avec les médicaments que vous prenez régulièrement, documents personnels et financiers (il est recommandé de les conserver à l'extérieur de la maison par mesure de précaution)

Extincteur en cas d'incendie



Matériel pour sceller, des feuilles de nylon de type polyéthylène d'une épaisseur de 100 microns au moins et un ruban adhésif épais et transparent de 30 microns d'épaisseur au moins et 50mm de largeur au moins, assez pour sceller les ouvertures de la chambre



Un sac avec vos effets personnels si une évacuation s'avère nécessaire au moment de l'événement, tout ce dont vous pourriez avoir besoin en cas d'une évacuation de plusieurs jours (médicaments, argent liquide, allumettes, bougies, tente, canif, nécessaire pour bébé, et pour les personnes ayant des besoins spéciaux, etc.)



Il convient d'entretenir régulièrement le Mamad et l'abri dans l'immeuble conformément aux directives publiées sur le site Internet du quartier-général d'arrière-garde à l'adresse:

www.oref.org.il

Le quartier-général d'arrière-garde dispose de systèmes d'alarme modernes, grâce auxquels, en état d'urgence, un délai de préavis différent est donné pour chaque région du pays (tel que décrit dans la carte).

"Le délai de préavis" est le temps qui vous est imparti pour vous rendre dans un espace protégé, depuis le lancement du missile jusqu'à son atterrissage. L'alarme sera déclenchée par l'intermédiaire d'une sirène uniquement dans les endroits où un missile ou une roquette risque de tomber.

Les délais et les directives du quartier-général d'arrière-garde seront communiqués également à la radio et à la télévision.

La carte des régions de défense montre quels sont les délais de préavis dont disposent les citoyens des différentes régions du pays.

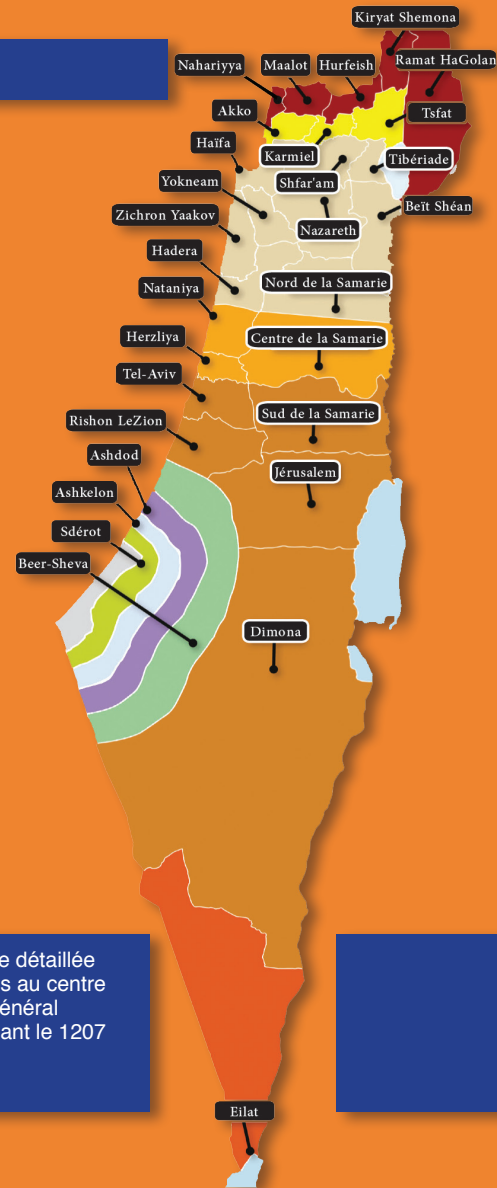
Catre des régions de défense nationale

Entrée immédiate dans l'espace protégé
30 secondes
1 minute
1 minute et demie
2 minutes
3 minutes

Carte des régions de défense des communautés avoisinant Gaza

15 secondes
30 secondes
45 secondes
60 secondes

Vous pouvez obtenir la liste détaillée de toutes les communautés au centre d'information du quartier-général d'arrière-garde en composant le 1207 et sur le site Internet:
www.oref.org.il



Lorsque vous entendrez l'alarme ou le bruit de l'explosion, vous devez entrer dans un espace protégé, en fonction du temps qui vous est imparti.

Ci-après les directives de défense dès que l'alarme se déclenche:

- **Si vous êtes dans un immeuble:** vous devez entrer dans l'espace protégé que vous aurez préalablement choisi en fonction du temps qui vous est imparti, fermer portes et fenêtres.
- **Si vous vous trouvez à l'extérieur:** vous devez entrer dans la structure la plus proche en fonction du temps qui vous est imparti. Le cas échéant, vous devez vous coucher à terre et vous protéger la tête avec les mains.
- **Si vous vous trouvez dans un véhicule:** vous devez vous arrêter sur le bas côté de la route, sortir du véhicule et entrer dans la structure ou l'abri les plus proches. Si vous ne pouvez pas atteindre la structure ou l'abri dans le temps imparti, vous devez sortir du véhicule, vous coucher à terre et vous protéger la tête avec les mains. Si vous ne pouvez pas sortir du véhicule, vous devez vous arrêter sur le bas côté et patienter 10 minutes.

Vous devez écouter les directives dans les médias.

Vous devez attendre 10 minutes, avant de quitter l'espace protégé, sauf si des directives contraires ont été communiquées par le quartier-général d'arrière-garde dans les médias.



Attention:

Il est important de vous éloigner des objets non identifiés, une roquette ou un missile à terre. Dans ce cas, il convient d'éloigner les curieux et d'appeler la police.

En cas de menace non conventionnelle, le quartier-général d'arrière-garde informera le public des directives correspondantes pour sceller une pièce et sur le mode d'emploi des kits de protection.

Dans ce cas, lorsque vous entendez l'alarme ou l'explosion, vous devez respecter les directives suivantes:

- **Si vous êtes dans un immeuble:** vous devez immédiatement entrer dans une chambre scellée, terminer le scellage de la pièce et mettre votre kit de protection.
- **Si vous vous trouvez à l'extérieur:** vous devez immédiatement entrer dans la structure la plus proche et mettre le kit de protection. Si vous n'êtes pas à proximité d'une structure ou si vous vous trouvez dans un espace ouvert, vous devez porter votre kit de protection, vous coucher à terre et vous protéger la tête avec les mains.
- **Si vous vous trouvez dans un véhicule:** vous devez vous arrêter sur le bas côté de la route, éteindre le moteur et fermer les fenêtres, les portes et les bouches d'aération et mettre votre kit de protection.

Vous pouvez sortir de la chambre scellée uniquement après des directives explicites du quartier-général d'arrière-garde communiquées dans les médias.

L'aptitude à faire face aux états d'urgence dépend de la préparation et d'un état d'alerte préalables

La préparation dans le cadre familial est très importante et il est recommandé que l'ensemble de l'action se fasse dans ce contexte. La première étape est de préparer un plan d'urgence familial.

La préparation d'un plan d'urgence familial commence par l'identification des dangers possibles et des zones à risque dans la maison, les écoles et les lieux de travail, et se termine par un plan d'action incluant : le partage des fonctions entre les membres de la famille, l'achat du matériel nécessaire et une discussion familiale.

L'élaboration d'un plan d'urgence familial engendre des résultats positifs:

- Le sentiment renforcé que vous pouvez affronter et contrôler l'état d'urgence
- La conscience de la menace et la compréhension de ce qu'elle signifie pour vous
- Le partage des fonctions améliore le fonctionnement familial au moment de l'urgence
- La prise des décisions en temps réel est plus efficace lorsque vous êtes préparés à l'avance
- Le déni est moindre à l'approche de l'état d'urgence

Le plan d'urgence familial peut transformer toutes les personnes de la maison, y compris les enfants, en un facteur actif dans la préparation familiale face à l'état d'urgence. Tant que les membres de la famille ont un rôle défini et qu'ils s'entraînent, ils agiront mieux et feront mieux face à l'état d'urgence. Il est important de discuter avec les voisins sur ces situations, déterminer des stratégies, coopérer et s'entraider.



Méthode de préparation du plan d'urgence familial:

1. Il est important que toute la famille, y compris les enfants, prenne connaissance des directives de défense dans les différents états d'urgence et sache comment se comporter, où entrer et où sortir même lorsqu'ils ne sont pas à la maison ou s'ils sont seuls. Discutez avec votre famille de la préparation face aux différentes menaces
2. Vérifiez quel est le délai de préavis dont vous disposez selon la carte des régions de défense
3. Vérifiez l'espace protégé dans lequel vous entrerez au moment de l'alarme en collaboration avec les enfants et les membres de la famille et expliquez les raisons de votre choix (pourquoi c'est l'espace le plus protégé de la maison et pourquoi il est important d'y entrer en cas d'urgence)
4. Si l'espace protégé est un abri commun ou un Mamad, impliquez également les voisins dans les préparatifs
5. Déterminez le partage des rôles entre les membres de la famille et organisez les préparatifs en fonction des caractéristiques et des besoins uniques de votre famille
6. Munissez-vous des objets qui vous aideront à mieux faire face
7. Préparez une liste des numéros de téléphone de la police d'Israël, du Magen David Adom, des pompiers, du quartier-général d'arrière-garde. Inscrivez les numéros de téléphones portables et les numéros de téléphone de votre lieu de travail. Ainsi, vos enfants et les autres membres de la famille sauront qui contacter, si nécessaire
8. Discutez avec votre famille des préparatifs en cas d'urgence. Les parents dirigeront la conversation. Il est très important de faire participer les enfants à la conversation familiale

Il est recommandé de se préparer à l'avance à la conversation:

- Réfléchissez sur les sujets que vous aborderez avec vos enfants
- Libérez un moment opportun pour la conversation et choisissez un endroit confortable pour tous
- Parlez des différents états d'urgence et des modes de défense
- Précisez qu'au cours de la seconde guerre du Liban et du conflit dans les communautés de la Bande de Gaza, des vies ont été sauvées en respectant les directives
- Incitez vos enfants à exprimer leurs sentiments
- Montrez à vos enfants les films de formation dispensée aux enfants qui apparaissent sur le site Internet du quartier-général d'arrière-garde, à l'adresse: www.oref.org.il

Ces informations sont destinées aux personnes qui ont des besoins spéciaux, et visent à aider les personnes ayant des besoins spéciaux et leurs familles – aide soignants, amis, voisins, connaissances et professionnels – à se préparer comme il se doit et agir conformément aux règles de conduite requises dans les différents états d'urgence.

Préparation de l'espace protégé

Préparez l'espace protégé à l'avance et le chemin vous y conduisant pour qu'il convienne aux besoins et aux capacités de la personne ayant des besoins spéciaux. Veillez à ce que tous les appareils et les accessoires indispensables à la personne handicapée et aux personnes qui l'accompagnent (par exemple : télévision, téléphone, fax, ordinateur, appareil enregistreur avec cassettes, lunettes, lentilles de contact, moyens de déplacement, médicaments, canne, etc.) soient à portée de main et munissez-vous de piles supplémentaires. Il est recommandé d'organiser, dans l'espace protégé, un endroit permanent où la personne handicapée puisse dormir.

Surtout!

Vérifiez quel est le délai de préavis nécessaire à une personne handicapée pour se rendre à l'espace protégé. Si elle a besoin d'un délai de préavis supérieur à celui imparti dans la région où elle habite pour se rendre à l'espace protégé, choisissez un espace protégé plus proche.

Les personnes qui ont des problèmes médicaux

Veillez à vous munir à l'avance des documents médicaux signés par votre médecin traitant, qui précisent : votre état de santé, la liste et le dosage des médicaments, la liste des examens de routine que vous devez passer et une ordonnance supplémentaire.

Soyez méticuleux quant à la liste des médicaments à ne pas utiliser.

Veillez à avoir suffisamment de médicaments pour toute la période de l'urgence.

Si vous êtes incapable de quitter votre domicile, assurez-vous que votre nom figure sur la liste des départements de la santé, des départements des affaires sociales et des koupotes cholims.

Les personnes malentendantes

- Les personnes malentendantes ont le droit à une alerte spéciale (récepteur d'appel) pour recevoir un avertissement et des directives en urgence
- Ont le droit à une alerte spéciale – les enfants âgés de 12 ans et plus, qui souffrent d'une baisse d'audition d'au moins 50 décibels. Vous pouvez obtenir des informations auprès du ministère des Affaires sociales et des Services sociaux
- Il est préférable d'avoir un contact et un traducteur à vos côtés dans l'espace protégé
- Equipez l'espace protégé que vous avez choisi avec des accessoires et des appareils dont vous avez besoin, par exemple : appareil auditif, accessoires d'entretien et piles supplémentaires, télévision avec système d'amplification (si vous en avez) et fournisseur d'électricité pour le système d'amplification, fax, papier et encre, téléphone portable pour envoyer et recevoir des messages (sms) et chargeur, récepteur d'appel et piles, ordinateur avec connexion à Internet (si vous avez l'habitude de l'utiliser), double prise, articles de papeterie et carnet, badge identifiant sur lequel sont inscrits des messages importants (par exemple : " je ne lis que sur les lèvres "), ainsi que des systèmes d'alarme dont vous disposez (par exemple : moniteur de pleurs pour bébé, préavis pour la sonnerie du téléphone, fax, alarme, amplificateur ou lumière clignotante lorsqu'on frappe ou sonne à la porte, alerte de détresse, sifflet ou clochette pour demander du secours)

Les personnes ayant une vue déficiente ou non-voyantes

Vous devez organiser à l'avance l'espace protégé et le chemin vous y conduisant, pour une accessibilité et un confort maximum. Vous devez dégager tous les objets qui pourraient gêner vos déplacements.

Les personnes aidées par un chien-guide:

- Toute personne non-voyante doit se munir d'une carte d'identification personnelle qui inclut : prénom et nom de famille, numéro d'identité, koutpat cholim et médecin traitant, nom de l'aide soignant accompagnateur, liste des médicaments, groupe sanguin, besoins spéciaux, allergies, particularités médicales, numéros de téléphone de la famille et des proches
- Vous devez préparer, dans l'espace protégé que vous avez choisi, le nécessaire pour le chien. Vous devez préparer au chien un kit d'urgence pour une durée de sept jours au moins. Il est recommandé d'y ajouter son joujou préféré, une laisse et un harnais, un bol pliable pour la nourriture et l'eau et le reste du matériel. Y joindre une copie du carnet de vaccination à jour du chient ainsi qu'un permis valide et une photo du chien

Les personnes handicapées physiques

- Vous avez préalablement préparé l'espace protégé et le chemin vous y conduisant
- Pour une accessibilité et un confort maximum, vous devez dégager tous les objets qui pourraient gêner vos déplacements. Si vous utilisez un fauteuil roulant ou une voiture électrique, veillez à avoir des batteries supplémentaires et accessibles
- Préparez-vous à une éventuelle crevaison du pneu. Préparez un kit pour réparer le pneu crevé ou le gonfler, ou préparer des chambres à air supplémentaires et une pompe
- Munissez-vous d'une paire de gants solide pour tourner les roues dans les chemins sinueux. Placez le sac d'urgence dans un paquet pouvant se fixer au fauteuil roulant, au déambulateur ou à la voiture électrique, etc.



Il est important de créer une atmosphère sereine dans l'espace protégé

Les personnes mentalement handicapées

- Les cliniques et les unités de réhabilitation dans la communauté sont disposées à vous assister tous les jours et dans les états d'urgence
- Vous pouvez demander conseil au sponsor ou à l'aide soignant permanent
- Munissez-vous d'une quantité suffisante de médicaments pour toute la période d'urgence, d'une ordonnance et des documents décrivant votre traitement

Les personnes handicapées intellectuellement, au niveau du développement, et les autistes

- Il est recommandé de familiariser la personne handicapée aux actions requises pour entrer et séjourner dans l'espace protégé et aux comportements attendus au moment de l'urgence
- Il est important que l'aide soignant prépare un plan d'urgence en cas de séjour prolongé dans l'espace protégé en tenant compte de la nature du handicap et des besoins uniques de la personne handicapée
- Vous devez préparer les médicaments à l'avance, les appareils nécessaires et les effets personnels
- Vous devez préparer des vêtements de rechange, des produits pour l'hygiène intime, etc.
- Il est important de créer, dans l'espace protégée, une atmosphère sereine et veiller à une occupation agréable et relaxante
- **Autres conseils:**
 - Il est recommandé de vous adresser à l'organisme compétent, à la structure professionnelle dont vous dépendez ou au centre municipal pour vous assurer à l'avance qu'une personne vous assistera en cas de besoin
 - Munissez-vous de numéros de téléphone et de fax, d'adresses électroniques et des communautés

Les personnes âgées ont besoin d'une assistance en fonction de la nature du danger et de leurs besoins spécifiques. Elles ont de l'expérience et elles peuvent s'aider elles-mêmes ainsi que les personnes qui habitent avec elles. Certaines personnes âgées sont indépendantes et capables d'exécuter plus d'actions, par rapport à d'autres qui sont limitées dans leurs actions et leur compréhension de la situation. C'est pourquoi, il convient de respecter les principes proposés ci-après en tenant compte des capacités et des handicaps de la personne âgée.



Principes généraux pour assister la personne âgée:

- Il est important pour la personne âgée d'être active pour avoir le sentiment qu'elle contrôle la situation. Il est recommandé d'expliquer à la personne âgée les actions qu'elle peut exécuter pour qu'elle puisse les exécuter elle-même (dans la mesure du possible) et pour qu'elle puisse ainsi assister les autres personnes âgées moins aptes
- Il est recommandé d'utiliser des exemples connus de la personne âgée et se concentrer sur des moyens d'action clairs et simples
- Il est recommandé de se préparer en fonction des besoins uniques de la personne âgée, comme suit : médicaments, paire de lunettes supplémentaire, piles pour les appareils, etc.
- Dans le cadre d'un plan d'urgence familial, il convient de combiner avec l'ordre des activités que vous réalisez, l'assistance aux besoins de la personne âgée (par exemple : l'appeler et l'informer de la situation, veiller à ce qu'elle réalise les actions de défense, vous préoccuper de sa santé, etc.)
- Préparer une fiche d'urgence personnelle pour chaque personne âgée, qu'elle portera en cas d'urgence. La fiche inclut : prénom et nom de famille, numéro d'identité, koutat cholim, nom du médecin traitant, nom de l'aide soignant accompagnateur, liste des médicaments, groupe sanguin, besoins spéciaux, allergies, particularités médicales, numéros de téléphone de la famille et des proches
- Il convient de montrer à la personne âgée comment réagir et se défendre en cas d'une alerte et d'un séjour prolongé dans l'espace protégé

Numéros de téléphone indispensables



Un événement urgent peut se produire même lorsque tous les membres de la famille ne sont pas réunis. Il est recommandé de compléter le tableau ci-après et le conserver dans un endroit visible et connu de toute la famille.



Organisme

Téléphone Site Internet

Quartier-général d'arrière garde	1207	www.oref.org.il
Police d'Israël	100	www.police.gov.il
Magen David Adom	101	www.mdais.org
Pompiers	102	www.102.co.il
Compagnie d'électricité d'Israël	103	www.israel-electric.co.il
Centre de protection de l'environnement	08-9253321	www.sviva.gov.il
Centre de l'autorité locale	108/107/106	

Papa travail

Maman travail

Frère

Sœur

Grand-père

Grand-mère

Voisin

Ami

Cherchez nous
sur
Facebook



Avec vous dans la routine et dans
les états d'urgence

Quartier-général d'arrière-garde

Vous pouvez obtenir des informations à
tout moment, au centre d'information
du quartier-général d'arrière-garde:

www.oref.org.il

1207

