



Central Arava
Regional Council



ให้แน่ใจว่าคุณได้ เตรียมพร้อมรับมือ กับสถานการณ์ฉุกเฉิน เป็นอย่างดีแล้ว

คู่มือการใช้งานสำหรับการเตรียมพร้อมและ
การดำเนินการอย่างถูกต้องในระหว่าง
สถานการณ์ฉุกเฉินในภูมิภาคอราวา
ตอนกลาง

เดือนสิงหาคม
พ.ศ. 2567

ระแวงระวังในชีวิตประจำวัน - ได้รับการปกป้องในสถานการณ์ฉุกเฉิน

ภูมิภาคอราวาตอนกลางในโหมดชีวิตประจำวัน! ในทุกวันนี้และตลอดช่วงสงคราม "ปฏิบัติการดาบเหล็ก (Iron Swords)" ที่ผ่านมา ภูมิภาคอราวายังคงเป็นพื้นที่สงบและสันติสุขที่อนุญาตให้ทำกิจกรรมได้ทุกอย่าง และไม่มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ เกิดขึ้นในภาวะที่ตื่นตัวอยู่เสมอของเรา อย่างไรก็ตาม เราต้องรับผิดชอบในการเฝ้าระวังและเตรียมพร้อมต่อสถานการณ์และภารกิจต่างๆ อยู่ตลอดเวลา เรามาร่วมกันเป็นทีมด้วยความเอาใจใส่ ตื่นตัว และละเอียดอ่อนกันอย่างต่อเนื่องต่อไปเถิด

โบรชัวร์นี้จัดทำขึ้นโดยโฆษกหญิงของสภาระดับภูมิภาค โดยความร่วมมือกับแผนกรักษาความปลอดภัย และได้รับอนุมัติจากเจ้าหน้าที่กองทัพบก (Home Front Command ของรัฐบาลอิสราเอล) และนำออกให้บริการแก่คุณ

คอยอัปเดตข้อมูลข่าวสาร อย่างต่อเนื่อง

เข้าร่วมกลุ่ม "Council Updates" ใน WhatsApp (ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีอยู่ในแต่ละเมือง) และรับข้อความในเวลาจริงบนโทรศัพท์มือถือของคุณ ทั้งในชีวิตประจำวันของคุณและสถานการณ์ฉุกเฉิน ถ้าคุณต้องการเข้าร่วม กรุณาสแกนบาร์โค้ดของพื้นที่ของคุณ



Ein Yahav



Hazeva



Idan



Faran



Zofar



เรียนคนงานทุกท่าน

ภูมิภาคอราวาตอนกลางคือสถานที่ที่ปลอดภัยและเจียบสงบที่สุดในอิสราเอล สงครามอันเลวร้ายครั้งล่าสุดยิ่งทำให้เราได้ประจักษ์ว่า ทุกสิ่งที่เราเชื่อมั่น รับรู้ และพึ่งพาสามารถเปลี่ยนแปลงได้ในชั่วพริบตา แม้แต่พรมแดนที่สงบสุขก็อาจกลายเป็นอุปสรรคกับเราได้ ภายใต้อสถานการณ์บางอย่าง ดังนั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่เราต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจกับสถานการณ์ฉุกเฉิน และเตรียมการที่จำเป็นไว้ล่วงหน้า แม้กระทั่งในขณะนี้ที่เราใช้ชีวิตประจำวันแบบเดิมๆ ก็ตาม แน่นอนว่า เราจะภาวนาให้เราไม่จำเป็นต้องใช้แผนรับมือสถานการณ์ฉุกเฉินนั้น แต่ถ้าห้ามไม่ได้ เราก็จะเตรียมการและพร้อมรับมือเสมอ

สภาระดับภูมิภาคได้ฝึกซ้อมในสถานการณ์ฉุกเฉินที่หลากหลาย และพร้อมที่จะรับมือไม่ว่าในสถานการณ์ใดๆ ก็ตาม โบรชัวร์รายละเอียดที่แนบมานี้ได้รับการออกแบบมาสำหรับให้คุณใช้งานส่วนตัว โบรชัวร์นี้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการเตรียมตัวรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉิน รวมถึงคำแนะนำสำหรับผู้อยู่อาศัย เพื่อให้เราทุกคนพร้อมรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีที่สุดเท่าที่สามารถทำได้ กรุณาจัดเก็บโบรชัวร์นี้ไว้ในตำแหน่งที่ทราบกันทั่ว เพื่อให้สามารถหยิบใช้งานได้อย่างรวดเร็วและในทันที เพื่อให้มั่นใจว่าคุณมีข้อมูลทั้งหมดที่คุณต้องใช้

如果你有คำถามหรือข้อสงสัย กรุณาอย่าลังเลที่จะติดต่อเกษตรกรผู้เป็นนายจ้างของคุณ เพื่อขอคำอธิบาย นี่เป็นโอกาสอันดีที่เราจะได้ย่ำเตือนกับคุณ ว่าเราพร้อมและเต็มใจที่จะช่วยเหลือและพร้อมให้บริการกับคุณตลอดเวลา ผ่านทางช่องทางต่างๆ ดังต่อไปนี้:

- **กลุ่มรับข่าวสารล่าสุดในท้องถิ่นบน WhatsApp**
- **กระดานประกาศบนเว็บไซต์ของเรา**

ผมขอให้พวกเราทุกคนมีวันที่เจียบสงบ และให้มีเหตุฉุกเฉินเกิดขึ้นน้อยที่สุดเท่าที่เป็นไปได้

ขอแสดงความนับถือ

Meir Tzur

ประธานสภา

สารบัญ

ส่วนที่ 1 - ระยะเวลาว่างในชีวิตประจำวัน - ได้รับการปกป้องในสถานการณ์ฉุกเฉิน	5
เหตุใดการเตรียมพร้อมรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉินจึงเป็นสิ่งสำคัญ?	5
เราต้องทำอะไรบ้าง และเราจะเริ่มต้นอย่างไร?	5
วิธีการและอุปกรณ์ที่ใช้ในการเตือนภัย	5
ถาม-ตอบ	6
ส่วนที่ 2 - สถานที่หลบภัย/ที่กำบัง	7
สถานที่หลบภัย/ที่กำบัง	7
รายชื่อของอุปกรณ์ที่แนะนำสำหรับสถานที่หลบภัย	7
คำแนะนำที่สำคัญสำหรับการพักอยู่ในสถานที่หลบภัยเป็นเวลานาน	8
การรับมือ เมื่อต้องอยู่ในสถานที่หลบภัยร่วมกันหรือที่กำบังสาธารณะเป็นเวลานาน	8
ส่วนที่ 3 - ทำความคุ้นเคยกับสถานการณ์ฉุกเฉิน	9
แผ่นดินไหว	10
สถานการณ์ไฟฟ้าดับ	11
การระบาดของโรคระบาดในวงกว้าง	12
การยิงขีปนาวุธ	13
สภาพอากาศที่เลวร้าย	14
เหตุการณ์ผิดปกติทางไซเบอร์	15
การแฝงตัวของผู้ก่อการร้าย	16
ส่วนที่ 4 - แนวทางปฏิบัติในสถานการณ์ฉุกเฉิน	17
วิธีปฏิบัติเมื่อคุณได้ยินเสียงสัญญาณเตือนภัย	17

ส่วนที่ 1 - ระยะเวลาว่างในชีวิตประจำวัน - ได้รับการปกป้องในสถานการณ์ฉุกเฉิน

เหตุใดการเตรียมพร้อมรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉินจึงเป็นสิ่งสำคัญ?

สถานการณ์ฉุกเฉินอาจเกิดขึ้นโดยไม่ได้คาดคิด โดยไม่มีเวลาเตรียมการล่วงหน้า ดังนั้น ช่วงเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการเตรียมรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉินคือในระหว่างที่เราใช้ชีวิตประจำวัน เมื่อเรามีเวลาและทรัพยากรที่จะจัดการกับเรื่องนี้

ประสบการณ์ที่ผ่านมาในอิสราเอลและทั่วโลกพิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า อันตรายและสถานการณ์ฉุกเฉินอาจเกิดขึ้นได้โดยไม่มี การเตือนล่วงหน้า อย่างไรก็ตาม คนที่เตรียมตัวไว้ล่วงหน้าก็สามารถดำเนินการได้อย่างถูกต้องเพื่อช่วยตัวเองและคนในครอบครัวของพวกเขาให้ปลอดภัย พวกเราทุกคนราบดีถึงความท้าทายที่เราต้องเผชิญ และเรามีพลังที่จะเผชิญกับความท้าทายดังกล่าว!

สภาระดับภูมิภาคพร้อมให้ความช่วยเหลือในกรณีฉุกเฉิน โดยอาศัยความช่วยเหลือจากกองทัพและร่วมมือกับองค์กรฉุกเฉินและกุญแจ กระทรวงต่างๆ และองค์กรที่ให้ความช่วยเหลือต่างๆ จากอิสราเอลและนานาประเทศที่ดำเนินการอยู่ในแนวหลัง


อย่างไรก็ดี การเตรียมการล่วงหน้าช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการรับมือและประสิทธิภาพของเราในช่วงเวลาที่เครียดและวิตกกังวล และช่วยยืนยันขั้นตอนต่างๆ เนื่องจากเรารู้ว่าเราต้องทำอะไรและต้องปฏิบัติอย่างไร

เราต้องทำอะไรบ้าง และเราจะเริ่มต้นอย่างไร?

วิธีการและอุปกรณ์ที่ใช้ในการเตือนภัย – ตรวจสอบว่าคุณได้เชื่อมต่อกับอุปกรณ์เตือนภัยทั้งที่บ้านและส่วนตัวเรียบร้อยแล้ว

สถานที่หลบภัย/ที่กำบัง – รู้จักและจัดเตรียมสถานที่หลบภัย

วิธีการและอุปกรณ์ที่ใช้ในการเตือนภัย

- **การเตือนภัยสาธารณะ** - เสียงไซเรนในเมืองจะเปิดในระบบกระจายเสียงสาธารณะในพื้นที่เปิดเท่านั้น
- **การเตือนภัยส่วนตัว** -  แอป Home Front Command บนโทรศัพท์มือถือของคุณ แอปนี้จะส่งการแจ้งเตือนเกี่ยวกับภัยคุกคามต่างๆ โดยยึดตามตำแหน่งที่ตั้งของคุณ ให้คำแนะนำในการช่วยชีวิต แนะนำวิธีการจัดการกิจวัตรประจำวัน อัปเดตและเสนอข้อมูลที่สำคัญมากๆ ให้กับคุณ
- **การแจ้งเตือนที่บ้าน** - คอมพิวเตอร์ (พอร์ทัลฉุกเฉินของ Home Front Command) ทีวี และวิทยุ

It ถือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่คุณต้องตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีอุปกรณ์รับการเตือนภัยที่บ้านและส่วนตัวทั้งหมดอยู่ อุปกรณ์ดังกล่าวสามารถเข้าถึงได้ เชื่อมต่อกับเราแล้ว และอยู่ในสภาพการใช้งานที่ดี ถ้ามีเช่นนั้น กรุณาตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้เติมอุปกรณ์ที่ขาดหายไปให้ครบถ้วนแล้ว และอย่าอายที่จะขอความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือนายจ้างของคุณ (เกษตรกร)

ดาวน์โหลดแอป
Home Front
Command

สแกนคิวอาร์โค้ด



Download on
Google Play



Download on
App Store



ถาม-ตอบ

ทำไมเราต้องรอในสถานที่หลบภัย/ที่กำลังให้ครบ 10 นาทีก่อน?

1. ระยะเวลาที่ใช้ในการสกัดกั้นเศษจรวดไม่ให้ตกลงสู่พื้นอาจใช้เวลาหลายนาที และก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้ที่ออกจากสถานที่หลบภัย ก่อนที่อันตรายจะผ่านพ้นไป Home Front Command เปิดการแจ้งเตือนในทุกพื้นที่ที่มีอันตรายกับผู้อยู่อาศัย รวมถึงในพื้นที่ซึ่งมีความเสี่ยงที่เศษจรวดอาจตกลงสู่พื้น
2. การยิงจรวดอาจใช้เวลานาน เนื่องจากอาจมีการยิงจรวดหลายลูกต่อเนื่อง ดังนั้น ถึงแม้คุณจะเห็นว่าจรวดถูกสกัดกั้นหรือตกลงสู่พื้นแล้ว ก็อาจมีจรวดที่กำลังยิงอยู่ และภัยคุกคามก็ยังไม่ได้ผ่านพ้นไป
3. ระบบป้องกันไม่สามารถตอบสนองด้วยการป้องกันได้ทั้งหมด นี่คือเหตุผลว่าทำไมการอยู่ข้างนอก หรือออกไปดูหรือถ่ายภาพการสกัดกั้นจึงเป็นเรื่องอันตราย

คุณควรปฏิบัติตัวอย่างไรหากได้ยินเสียงไซเรนขณะที่อยู่ในที่พักสำเร็จรูปหรือที่พักที่มีโครงสร้างน้ำหนักเบา?

ถ้าเสียงสัญญาณเตือนภัยดังขึ้นขณะที่คุณอยู่ในที่พักที่ไม่มีฝาเพดานคอนกรีตและไม่มีผนังคอนกรีตหรือบล็อกคอนกรีตทั้ง 4 ด้าน รวมถึงที่พักที่มีโครงสร้างน้ำหนักเบา บ้านเคลื่อนที่ รถพ่วง และที่พักที่สร้างจากไม้หรือปูนปลาสเตอร์ คุณต้องออกจากที่พักนั้น และเข้าไปในสถานที่หลบภัย/ที่กำลังภายในช่วงเวลาที่เอื้อให้คุณทำได้ ถ้าคุณไม่สามารถเข้าไปในสถานที่หลบภัย/ที่กำลังได้ คุณต้องออกจากที่พักที่ไม่ปลอดภัยของคุณ แล้วนอนราบลงกับพื้นโดยใช้สองมือป้องกันศีรษะของคุณไว้

คุณต้องทำอะไร เมื่อเสียงสัญญาณเตือนภัยดังขึ้น ขณะที่คุณอยู่กลางแจ้ง?

ถ้าคุณอยู่นอกอาคาร ให้นอนราบลงกับพื้น เพื่อลดโอกาสที่คุณจะได้รับบาดเจ็บ

ถ้าคุณยืน - คุณมีโอกาสได้รับบาดเจ็บ 100%

ถ้าคุณคุกเข่าหรือนั่งลง - คุณมีโอกาสได้รับบาดเจ็บ 85%

ถ้าคุณนอนราบลงกับพื้น - คุณมีโอกาสได้รับบาดเจ็บ 10%

เหตุใดการนอนราบลงกับพื้นจึงสำคัญมาก ถ้าคุณอยู่นอกอาคาร?

เมื่อจรวดหรือขีปนาวุธตกลงสู่พื้น อาจมีความเสี่ยงที่สะเก็ดระเบิดจะทำอันตรายต่อผู้ที่ยืนหรือนั่งอยู่ได้ การนอนราบลงกับพื้นจึงเป็นการป้องกันตัวเอง ถึงแม้จะมีจรวดหรือขีปนาวุธตกลงมาใกล้ๆ เหตุผลสำคัญก็คือ การทำให้ตัวของเรายู่ต่ำให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ และการนอนราบลงกับพื้นจะช่วยลดพื้นที่ที่สะเก็ดระเบิดจะทำอันตรายกับเราได้ เหตุใดการนอนราบให้ชิดกับพื้นดินมากที่สุดจึงมีความสำคัญ? เนื่องจากหัวรบจรวดและขีปนาวุธส่วนใหญ่มีปลอกหุ้มเหล็กซึ่งก่อให้เกิดสะเก็ดระเบิดที่เป็นอันตรายจำนวนมากและกระจายตัวอย่างหนาแน่น และอย่าลืมดูสถิติต่อไปนี้: เมื่อคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ ความน่าจะเป็นที่คุณจะถูกสะเก็ดระเบิดจากหัวรบของขีปนาวุธที่ตกลงกลางแจ้งในพื้นที่ใกล้เคียงคือ 100% เมื่อคุณยืนอยู่ และ 85% เมื่อคุณคุกเข่า และเพียง 10% เมื่อคุณนอนราบลงกับพื้น

สถานที่หลบภัย/ที่กำบัง

ตรวจสอบกับนายจ้างของคุณว่าสถานที่หลบภัย/ที่กำบังอยู่ที่ใด และทำให้แน่ใจว่าคุณรู้ว่าจะไปที่นั่นได้อย่างไร และทำความคุ้นเคยกับเส้นทางที่จะไป สถานที่หลบภัย/ที่กำบังคือสถานที่ที่อยู่ใกล้ที่สุดที่คุณสามารถไปถึงได้ เพื่อป้องกันตัวเอง

เตรียมสถานที่หลบภัย - ตรวจสอบและทำให้แน่ใจว่าคุณมีอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการอยู่ที่นั่นเป็นเวลานาน



คำแนะนำที่สำคัญสำหรับการพักอยู่ในสถานที่หลบภัยเป็นเวลานาน

เมื่อได้รับคำสั่งจาก Home Front Command ให้เข้าไปในสถานที่หลบภัย/ที่กำบัง และอยู่ที่นั่นจนกว่าจะมีการประกาศต่อไป กรุณาปฏิบัติตามแนวทางต่อไปนี้:

การระบายอากาศในสถานที่หลบภัย - หากคุณมีระบบระบายอากาศ คุณต้องเปิดระบบระบายอากาศ หากคุณไม่มีระบบระบายอากาศ คุณต้องทำให้แน่ใจว่าได้เปิดประตูของสถานที่หลบภัยไว้เป็นเวลา 10 นาที ทุกๆ 4 ชั่วโมง นอกจากนี้ ถ้าเป็นไปได้ ให้เปิดเครื่องปรับอากาศหรือพัดลม เพื่อควบคุมอุณหภูมิในห้อง

การรับมือกับการอยู่ในสถานที่หลบภัยเป็นเวลานาน - การอยู่ในสถานที่หลบภัยเป็นเวลานานจัดว่าเป็นเรื่องชั่วคราว และมีจุดประสงค์เพื่อช่วยชีวิต อย่างไรก็ตาม การอยู่ในสถานที่หลบภัยเป็นเวลานานๆ ก็อาจทำให้เกิดอารมณ์ที่แตกต่างไป เช่น ความรู้สึกไร้หนทางและไม่แน่นอน ความกลัว ความเศร้า ความเครียด และความรู้สึกอื่นๆ นอกจากนี้ ยังอาจเกิดอาการทางกาย เช่น อ่อนเพลีย อ่อนแรง เบื่ออาหาร และอาการอื่นๆ ได้อีกด้วย ในการรับมือกับอารมณ์เหล่านี้ให้ดี สิ่งสำคัญคือเราต้องรู้ว่านี่คือปฏิกิริยาตอบสนองเป็นปกติต่อสถานการณ์ที่ผิดปกติ คำแนะนำและ "เคล็ดลับ" สำหรับการรับมือที่ดียิ่งขึ้น:

- พยายามสร้างกิจวัตรประจำวันของคุณขึ้นมาใหม่ และทำแบบเดิมให้มากที่สุด ถึงแม้จะอยู่ในสถานที่หลบภัยก็ตาม
- แบ่งวันออกเป็นช่วงเวลาต่างๆ ตามปกติ โดยให้แต่ละช่วงเวลามีกิจกรรมหรืองานที่กำหนดไว้และมีระยะเวลาที่กำหนดไว้ล่วงหน้า
- พยายามกระจายกิจกรรมให้กระจายออกไปตลอดทั้งวัน และตรวจสอบให้แน่ใจว่ากิจกรรมหรืองานดังกล่าวไม่ซับซ้อนเกินไปจนทำให้ช่วงเวลาที่กำหนดไว้สิ้นเกินไป การทำกิจกรรมหรืองานหลายๆ อย่างให้สำเร็จจะให้ความรู้สึว่าคุณได้ช่วยคนอื่นหลายครั้ง ช่วยคนอื่นเหล่านี้จะทำให้คุณรู้สึกมั่นใจในตัวเอง มีความหวัง และมีความหมาย ซึ่งช่วยให้คุณได้ ขณะที่คุณอยู่ในสถานที่หลบภัยเป็นเวลานาน

การรับมือ เมื่อต้องอยู่ในสถานที่หลบภัยร่วมกันหรือที่กำบังสาธารณะเป็นเวลานาน

- เมื่อคุณอยู่ในสถานที่หลบภัยร่วมกันหรือที่กำบังสาธารณะ สิ่งสำคัญคือคุณต้องเปิดการสนทนาเพื่อแนะนำตัวกับทุกคนที่อยู่ที่นี่
- หลังจากนั้น ให้กำหนดเป็นวาระการประชุมประจำ โดยให้แต่ละคนที่อยู่ที่นี่ได้มีส่วนร่วม
- เราขอแนะนำให้แบ่งและทำเครื่องหมายพื้นที่เฉพาะสำหรับกิจกรรมต่างๆ เช่น พื้นที่สำหรับนอน รับประทานอาหาร เล่น พุดคุย ฯลฯ
- นอกจากนี้ ยังสามารถกำหนดพื้นที่ส่วนตัวภายในพื้นที่ที่ทั่วไปได้ด้วย トラบเท่าที่ทุกคนยินยอม

เราขอแนะนำให้ตั้งกฎเกณฑ์ที่ทุกคนที่พักอยู่ในสถานที่หลบภัยรับทราบและยินยอม กำหนดวาระและกิจกรรมร่วมกัน มอบหมายบทบาทหน้าที่และกะให้กับครอบครัวต่างๆ เพื่อทำกิจกรรมที่จำเป็น

ทำควมคุ่นเคยกับสถนการณจุกเงิน



แผ่นดินไหว



สถนการณไฟฟ้าดับ



การระบอดขงโรคระบอดในวงกว้าง



การยงข้ปนาขุร



สภาพอากศที่เลวร้าย



เหตุการณฝิดปกตททางไซเบอร์



การแฝงตัวของผู้ก่อการร้าย

การเตรียมพร้อมเพื่อรับมือกับเหตุการณ์แผ่นดินไหว

มีการคาดการณ์ว่าจะเกิดแผ่นดินไหวในอิสราเอล แต่ไม่มีใครทราบว่าเกิดขึ้นเมื่อใด และมีความรุนแรงเพียงใด แม้ว่าแผ่นดินไหวจะเป็นเรื่องที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่เราก็ยังสามารถลดจำนวนผู้เสียชีวิตได้ เนื่องจากไม่ใช่แผ่นดินไหวที่เป็นอันตรายต่อเรา แต่เป็นวัตถุและอาคารที่อยู่รอบตัวเราที่อาจพังทลายลงมา และทำให้เราได้รับบาดเจ็บ

กฎการปฏิบัติตัวเมื่อเกิดแผ่นดินไหว

ถ้าคุณอยู่ในอาคาร

1. ถ้าทำได้ ให้รีบออกจากอาคารไปยังพื้นที่เปิดโล่งกลางแจ้งโดยเร็วที่สุด
2. ถ้าทำไม่ได้ ให้ยืนใต้ราวบันได คลานเข้าไปอยู่ใต้โต๊ะหรือวัตถุอื่นๆ ที่แข็งแรง และอยู่ให้ห่างจากวัตถุที่อาจหล่นลงมา
3. เมื่อแผ่นดินไหวสงบลง ให้รีบออกมาโดยเร็วที่สุด

ถ้าคุณอยู่นอกอาคาร:

1. อยู่ให้ห่างจากตัวอาคาร และออกไปอยู่กลางแจ้ง
2. อยู่ให้ห่างจากสายไฟ เสาอากาศ และปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ
3. ผู้ที่อยู่บนชายหาดหรือใกล้ชายหาด ให้อยู่ห่างจากชายฝั่งอย่างน้อย 1 กิโลเมตร หรือขึ้นไปอยู่บนอาคารอย่างน้อยที่ชั้น 4 หรือชั้นที่สูงกว่านี้ เนื่องจากอาจเกิดคลื่นสึนามิที่ท่วมชายหาดได้ คุณสามารถใช้ป้ายที่แสดงเส้นทางหลบหนีไปยังจุดรวมพลที่กำหนดไว้ได้

ถ้าคุณกำลังเดินทางด้วยรถยนต์:

1. หยุดรถที่ริมถนน อย่างไรก็ตาม ถ้าคุณอยู่บนสะพานหรือใต้สะพาน ให้ขับต่อไปจนกว่าจะพ้นเขตอันตรายแล้ว
2. อย่าออกจากรถของคุณ

หลังเกิดแผ่นดินไหว:

โดยทั่วไป หลังเกิดแผ่นดินไหวมักจะมีอพาร์ทอร์ช็อกหรือการสั่นสะเทือนตามมา ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่คุณต้องพยายามปรับปรุงที่พักของคุณ และระวังอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างแผ่นดินไหว เช่น สายไฟปลิว หลุมบ่อ เป็นต้น เราขอแนะนำให้คุณปฏิบัติดังต่อไปนี้:

1. ตัดไฟสายไฟฟ้าและปิดท่อแก๊ส และปิดเตาที่กำลังเผาไหม้
2. รายงานให้เกษตรกรผู้เป็นนายจ้างของคุณทราบเกี่ยวกับคนที่ได้รับบาดเจ็บ สูญหาย หรือติดอยู่ที่ใด
3. รับฟังการสื่อสาร เพื่อรับข้อมูลและคำแนะนำ
4. ฟังคำแนะนำของหน่วยกู้ภัย ผ่านทางนายจ้างของคุณหรือผ่านกลุ่ม "Council Updates" ใน WhatsApp
5. อย่าทำให้เครือข่ายโทรศัพท์โอเวอร์โหลดด้วยการโทรที่ไม่จำเป็น

การเตรียมพร้อมเพื่อรับมือกับสถานการณ์ไฟฟ้าดับ

สถานการณ์ไฟฟ้าดับอาจทำให้โครงสร้างพื้นฐานได้รับความเสียหายร้ายแรง ระบบไฟฟ้าของอิสราเอลต้องหยุดทำงานนานหลายชั่วโมง ส่งผลให้เกิด "ไฟฟ้าดับทั่วประเทศ" ซึ่งทำให้ผู้ใช้ไฟฟ้าต้องอยู่ในสถานที่หลบภัยเป็นเวลานาน การเตรียมพร้อมจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ดังนั้น คุณต้องตรวจสอบให้แน่ใจว่าสถานที่หลบภัยของคุณได้เตรียมอุปกรณ์ต่อไปนี้ และพร้อมรับมือ ในกรณีที่ไฟฟ้าดับเป็นเวลานาน:

- อาหารแห้งและอาหารกระป๋อง
- น้ำดื่มวันละ 3 ลิตร ต่อคน
- ไฟฉุกเฉิน
- ตรวจสอบกับนายจ้างของคุณว่ามีเครื่องปั่นไฟที่ใช้งานได้หรือไม่
- แบตเตอรี่สำรอง
- ที่ชาร์จโทรศัพท์มือถือ
- วิทยุที่ใช้แบตเตอรี่
- ชุดปฐมพยาบาล
- สำเนาของเอกสารสำคัญ

ประเด็นสำคัญที่ต้องมุ่งเน้น

- ห้ามใช้ลิฟต์จนกว่าไฟฟ้าจะกลับคืนสู่สภาวะปกติ เนื่องจากลิฟต์อาจเกิดการขัดข้องและอาจหยุดทำงานกะทันหันได้
- เนื่องจากไฟฟ้าดับ สัญญาณเครือข่ายโทรศัพท์มือถืออาจขาดหายหรืออ่อนลงเป็นเวลานาน ดังนั้นสิ่งสำคัญคือต้องมีวิทยุที่ใช้แบตเตอรี่ Home Front Command จะแจ้งเตือนทางวิทยุผ่านรายการ 'ข่าวด่วน'
- เมื่อไฟฟ้ากลับมาใช้ได้อีกครั้ง ให้ใช้ช่วงเวลานี้ในการเติมสต็อกและชาร์จไฟ ชาร์จโทรศัพท์มือถือ แบตเตอรี่สำรอง ไฟฉุกเฉิน ฯลฯ



การเตรียมพร้อมเพื่อรับมือกับการระบาดของโรค ระบาดในวงกว้าง

ในกรณีที่สงสัยว่าเกิดการระบาดของโรค โฆษกสภาและหน่วยงานสาธารณสุขจะประกาศให้ประชาชนทราบ โดยส่วนใหญ่ ประกาศดังกล่าวจะประกอบด้วยเนื้อหาดังต่อไปนี้:

- คำแนะนำให้ปฏิบัติตามกฎสุขอนามัยขั้นสูงสุด (เช่น สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือ หลีกเลี่ยงฝูงชน และการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้อื่น)
- คำแนะนำในการกักกันผู้ป่วยที่ติดเชื้อ เพื่อไม่ให้แพร่เชื้อต่อให้กับผู้อื่น
- นอกจากนี้ยังมีคำแนะนำให้ฉีดวัคซีนป้องกันด้วย



การเตรียมพร้อมเพื่อรับมือกับสถานการณ์การยิงขีปนาวุธ

เมื่อเสียงสัญญาณเตือนการยิงจรวดและขีปนาวุธดังขึ้น ให้เข้าไปในสถานที่หลบภัย ภายในช่วงเวลาที่เอื้อให้คุณทำได้เพื่อป้องกันภัย และอยู่ที่นั่นอย่างน้อย 10 นาที โดยปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้:

ถ้าคุณอยู่ในอาคาร:

- เข้าไปอยู่ในที่กำบังหรือที่หลบภัย (MAMAD/หลุมหลบภัย)
- ปิดหน้าต่าง
- ลีอกประตู

ถ้าคุณอยู่นอกอาคาร:

- ถ้าคุณอยู่ในเขตที่มีอาคารพักอาศัย ให้เข้าไปในตัวอาคารที่อยู่ใกล้ที่สุด
- ถ้าคุณอยู่ในพื้นที่เปิดโล่งหรือกลางแจ้ง ให้นอนราบลงกับพื้น และใช้สองมือป้องกันศีรษะของคุณไว้

ถ้าคุณกำลังเดินทางอยู่ในรถ:

- หยุดรถที่ริมถนน
- ออกจากรถ
- เข้าไปในตัวอาคารที่อยู่ใกล้ที่สุด
- ถ้าไม่สามารถทำได้ ให้นอนราบลงกับพื้น และใช้สองมือป้องกันศีรษะของคุณไว้

ถ้าคุณอยู่ในรถประจำทาง:

- บนรถประจำทางในเมือง - ลงจากรถประจำทาง และเข้าไปในตัวอาคารที่อยู่ใกล้ที่สุด
- บนรถไฟ/รถโดยสารประจำทางระหว่างเมือง - หมอบลงใต้ขอบหน้าต่าง และใช้สองมือป้องกันศีรษะของคุณไว้

ประเด็นสำคัญที่ต้องมุ่งเน้น:

- อยู่ในสถานที่หลบภัยอย่างน้อย 10 นาที เพื่อป้องกันสะเก็ดหรือเศษระเบิดจากการยิงจรวดและการสกัดกั้นจรวด
- ห้ามไปรวมตัวกันในพื้นที่เกิดเหตุ การรวมตัวกันมีอันตราย เนื่องจากอาจเกิดการยิงเพิ่ม
- ห้ามใช้ลิฟต์ ถ้าสถานที่หลบภัยเป็นที่พิกพิงร่วมกัน หรืออยู่อีกชั้นหนึ่งในปล่องบันได ให้แน่ใจว่าคุณสามารถเข้าถึงสถานที่ดังกล่าวโดยใช้บันไดได้ ภายในช่วงเวลาที่เอื้อให้คุณทำได้เพื่อป้องกันภัย
- ถ้าคุณอยู่ในที่พิกที่มีโครงสร้างน้ำหนักเบา ซึ่งไม่สามารถไปถึงสถานที่หลบภัยได้ทัน ภายในช่วงเวลาที่เอื้อให้คุณทำได้เพื่อป้องกันภัย ให้ออกจากอาคาร นอนราบลงกับพื้น และใช้สองมือป้องกันศีรษะของคุณไว้
- ถ้าคุณพบวัตถุต้องสงสัย ให้ย้ายออกจากสถานที่นั้น ห้ามให้ผู้อื่นเข้ามา และรายงานให้นายจ้างของคุณทราบโดยเร็วที่สุด
- ติดตามข่าวสารล่าสุดโดยรับข้อความจากแอป Home Front Command, คำแนะนำของสภาระดับภูมิภาค และสื่อต่างๆ

การเตรียมพร้อมเพื่อรับมือกับสถานการณ์สภาพอากาศเลวร้าย



(เช่น อากาศหนาว อุณหภูมิต่ำ และน้ำท่วม)

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์หรือเครื่องทำความร้อนของคุณทำงานได้อย่างปลอดภัย เก็บให้ห่างจากวัตถุไวไฟ เช่น ผ้าม่าน ผ้าห่ม พรม หรือวัสดุที่สามารถจุดติดไฟได้อื่นๆ และปิดอุปกรณ์เหล่านี้ เมื่อคุณออกจากห้อง เราขอแนะนำให้คุณใช้อุปกรณ์หรือเครื่องทำความร้อนที่ปลอดภัย อย่างเช่น หม้อน้ำหรือเครื่องปรับอากาศ และไม่ควรใช้เครื่องทำความร้อนแบบแผ่รังสีความร้อน
- จำไว้ว่า ถึงแม้จะไม่ได้สัมผัสโดน แต่การแผ่รังสีความร้อนจากอุปกรณ์ทำความร้อนก็สามารถทำให้เกิดเพลิงไหม้ได้
- ติดตั้งเครื่องตรวจจับควันที่จะส่งสัญญาณเตือนเมื่อเกิดเพลิงไหม้ ซึ่งจะช่วยให้หนีออกมาได้รวดเร็ว
- อยู่ให้ห่างจากสายไฟที่ขาดและต้นไม้ที่หักโค่น
- อย่าเข้าไปในพื้นที่น้ำท่วม ในระหว่างที่มีฝนตกหนัก อย่าลงไปในพื้นที่ที่ไต่ดิน เช่น ลานจอดรถไต่ดิน ห้องไต่ดิน หรือที่กำบังไต่ดิน

เหตุการณ์ผิดปกติทางไซเบอร์

การป้องกันทางไซเบอร์เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการกระทำทุกอย่าง การบริการ และกระบวนการต่างๆ ในชีวิตประจำวันของทุกคน ตั้งแต่พลเมืองแต่ละคนไปจนถึงโครงสร้างพื้นฐานที่สำคัญของประเทศ ในปัจจุบันมีมาตรการป้องกันต่างๆ มากมายที่เกิดขึ้นเพื่อป้องกันการโจมตีทางไซเบอร์ เนื่องจากมีความเสี่ยงต่อความมั่นคงของชาติและความสงบเรียบร้อยในสังคม ความกลัวที่จะเกิดความล้มเหลวของระบบบริการที่จำเป็น อันตรายต่อชีวิตของประชาชน และอื่นๆ อีกมากมาย

สิ่งสำคัญคือเราต้องตระหนักถึงภัยคุกคามที่มีอยู่เหล่านี้ เราไม่สามารถควบคุมหรือจัดการกับเหตุการณ์ทางไซเบอร์ที่มุ่งเป้าไปที่โครงสร้างพื้นฐานหรือหน่วยงานระดับชาติได้ อย่างไรก็ตาม ภัยคุกคามทางไซเบอร์บางประเภทมุ่งเป้าไปที่บุคคลและองค์กร และอาจส่งผลกระทบต่อเราได้โดยตรงและในทันที โดยส่วนใหญ่ ภัยคุกคามเหล่านี้มุ่งเน้นไปที่การได้รับรายละเอียดส่วนบุคคล เช่น รหัสผ่านสำหรับบริการต่างๆ และแม้แต่การฉ้อโกงที่ทำให้เกิดการสูญเสียทางการเงินจำนวนมาก เราสามารถเรียนรู้ลักษณะของภัยคุกคามเหล่านี้ และเมื่อเราเรียนรู้และทำความคุ้นเคยกับความเสี่ยงเหล่านี้ไว้ก่อน เราก็สามารถรับมือกับความเสียหายเหล่านี้ได้สำเร็จ และไม่ติดกับดักที่วางไว้ให้เราหลงกล

- อย่าส่งโค้ดและรหัสผ่านทางโทรศัพท์มือถือของคุณ
- อย่าเปิดลิงก์ที่ส่งมาถึงคุณ จากแหล่งที่คุณไม่รู้จักและไม่ไว้ใจ
- หากคุณเกรงว่าโทรศัพท์มือถือของคุณถูกแฮ็ก คุณต้องแจ้งให้นายจ้างของคุณทราบทันทีและขอให้พวกเขาลบคุณออกจากกลุ่ม WhatsApp ทั้งหมดที่คุณได้รับเชิญ



การแฝงตัวของผู้ก่อการร้าย

ในกรณีที่มีผู้ก่อการร้ายแฝงตัวเข้ามา ให้เข้าไปในสถานที่หลบภัยทันที และปิดประตูให้แน่นหนา ตามคำแนะนำต่อไป:

ถ้าคุณอยู่ภายในอาคาร:

- ปิดและล็อกประตูและหน้าต่างทุกบาน ในตอนกลางคืน ให้ปิดไฟทุกดวง
- เข้าไปในสถานที่หลบภัยทันที ปิดประตูสถานที่หลบภัยให้แน่นหนา และหลีกเลี่ยงการอยู่ในแนวที่ตรงกับประตูหรือหน้าต่าง
- ถ้าเสียงสัญญาณเตือนการยิงจรวดและขีปนาวุธดังขึ้นในระหว่างที่มีผู้ก่อการร้ายแฝงตัวอยู่ ห้ามเข้าไปในสถานที่หลบภัยที่อยู่นอกบ้าน รวมถึงปล่องบันไดด้วย
- อย่าออกจากสถานที่หลบภัย จนกว่าคุณจะได้รับแจ้งอย่างเป็นทางการจากสภาหรือจากนายจ้างของคุณ

ถ้าคุณอยู่ภายนอกอาคาร:

- เข้าไปในตัวอาคารทันที แล้วปิดและล็อกหน้าต่างและประตูทุกบาน ในตอนกลางคืน ให้ปิดไฟทุกดวง
- เข้าไปในสถานที่หลบภัยทันที ปิดประตูสถานที่หลบภัยให้แน่นหนา และหลีกเลี่ยงการอยู่ในแนวที่ตรงกับประตูหรือหน้าต่าง
- อย่าออกจากสถานที่หลบภัย จนกว่าคุณจะได้รับแจ้งอย่างเป็นทางการจากสภาหรือจากนายจ้างของคุณ
- ถ้าไม่สามารถเข้าไปในตัวอาคารได้ ให้หาสถานที่ที่ปลอดภัยที่สุดในบริเวณใกล้เคียง

ถ้าคุณอยู่ในรถ:

ให้ขับต่อไปจนกว่าคุณจะไปถึงสถานที่ปลอดภัย.

ถ้าคุณอยู่ในรถประจำทาง:

เมื่อเดินทางโดยรถประจำทางภายในเขตชุมชน ผู้ขับขี่จะต้องหยุดรถที่ข้างทาง และเปิดประตูให้ผู้โดยสารลงจากรถ และเข้าไปในตัวอาคารที่อยู่ใกล้ที่สุด ถ้าไม่สามารถเข้าที่กำบังในอาคารได้ทันเวลา ให้หมอบลงใต้แนวหน้าต่าง และใช้สองมือป้องกันศีรษะของคุณไว้

แนวทางปฏิบัติในระหว่างสถานการณ์ฉุกเฉิน

- ช่วงเวลาที่สามารถเข้าไปในสถานที่หลบภัย: **1.5 นาที**
- เขตเตือนภัยของภูมิภาคของเราชื่อว่า: **อราวาตอนกลาง**
- ระยะเวลาการเตือนภัย: **ระยะเวลาที่ใช้จนกระทั่งไปถึงสถานที่หลบภัยที่อยู่ใกล้ที่สุด.**

เมื่อเสียงสัญญาณเตือนภัยดังขึ้น: ให้เข้าไปอยู่ในสถานที่หลบภัย/ที่กำบังที่ปลอดภัยที่สุด ซึ่งคุณสามารถไปถึงได้ภายในช่วงเวลาที่เอื้อให้คุณทำได้

แนวทางปฏิบัติเมื่อเสียงสัญญาณเตือนภัยดังขึ้น

เมื่อเสียงสัญญาณเตือนภัยดังขึ้น และคุณได้ยินเสียงระเบิด คุณต้องเข้าไปอยู่ในสถานที่หลบภัยที่คุณสามารถไปถึงได้ภายในช่วงเวลาที่เอื้อให้คุณทำได้ และอยู่ในนั้นอย่างน้อย 10 นาที (ถ้าไม่มีคำสั่งเป็นอย่างอื่น) และทำตามคำแนะนำของสถานที่ที่คุณไปอยู่:

ถ้าคุณอยู่ภายในอาคาร:

1. เข้าไปอยู่ใน MAMAD/สถานที่หลบภัย/หลุมหลบภัย และปิดหน้าต่างเหล็กกันที่
2. นั่งบนพื้นใต้แนวหน้าต่าง
3. นั่งชิดกับผนังด้านใน และอย่านั่งตรงกับหน้าต่าง

ถ้าคุณอยู่นอกอาคาร:

1. ในเขตที่มีอาคารพักอาศัย ให้เข้าไปในตัวอาคารที่อยู่ใกล้ที่สุด
2. ในพื้นที่เปิดโล่ง ให้นอนราบลงกับพื้นและใช้สองมือป้องกันศีรษะของคุณไว้

ถ้าคุณอยู่ในรถ:

1. ผู้โดยสารในรถ ให้หยุดรถที่ข้างทาง และเข้าไปในตัวอาคารหรือที่กำบังที่อยู่ใกล้ที่สุด
2. ถ้าไม่สามารถเข้าไปในตัวอาคารหรือที่กำบังได้ทันเวลา ให้ลงจากรถ นอนราบลงกับพื้นและใช้สองมือป้องกันศีรษะของคุณไว้

ถ้าคุณอยู่ในรถประจำทาง:

เมื่อเดินทางโดยรถประจำทางภายในเขตชุมชน ผู้ขับขี่จะต้องหยุดรถที่ข้างทาง และเปิดประตูให้ผู้โดยสารลงจากรถ และเข้าไปในตัวอาคารที่อยู่ใกล้ที่สุด ถ้าไม่สามารถเข้าที่กำบังในอาคารได้ทันเวลา ให้หมอบลงใต้แนวหน้าต่าง และใช้สองมือป้องกันศีรษะของคุณไว้

สิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งก็คือต้องอยู่ให้ห่างจากวัตถุที่ไม่สามารถระบุได้ หรือจรวดที่หล่นอยู่บนพื้นดิน ในกรณีดังกล่าว ให้กันผู้อยู่ใกล้เหตุการณ์ออกไปห่างๆ และแจ้งให้นายจ้างของคุณทราบทันที

พวกเราทุกคนทราบถึงความท้าทาย ที่เราต้องเผชิญ และเรามีพลังที่จะ จัดการกับความท้าทายดังกล่าว!

สภาระดับภูมิภาคและกองกำลังรักษาความปลอดภัยพร้อมให้ความช่วยเหลือในสถานการณ์ฉุกเฉิน อย่างไรก็ตาม การเตรียมตัวให้พร้อมไว้ล่วงหน้า และปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ฉุกเฉินถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เราสามารถรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าวได้

