



Home Front Command

救命指南

☎ 104



oref.org.il

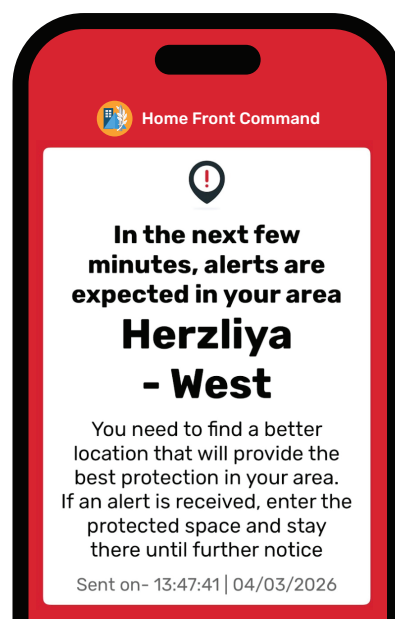
伊朗火箭弹和导弹袭击预警接收分阶段指南

以色列正面临来自伊朗的重大威胁。
为确保您能在所在区域内,找到最佳防护空间,
伊朗火箭弹和导弹袭击时,
预警接收分为三个阶段。



第一阶段:提前预警——接下来几分钟内,您所在区域将响起警报。

在条件允许下,我们将发布提前预警,让您有几分钟做准备。这将让您可以在警报响起前,到达您所在区域的最佳防护空间。请注意,提前预警仅适用于远程威胁。您将通过手机广播,和后方司令部应用程序、国家紧急门户网站(本网站)以及后方司令部电报(Telegram)频道,收到提前预警。请注意:对于来自相对邻近区域的袭击,我们将仅发布标准警报。您必须在规定时间内,进入周围最安全的防护空间,并待在那里,直到收到明确的指示,允许您离开该防护空间。



第二阶段:警报及进入防护空间

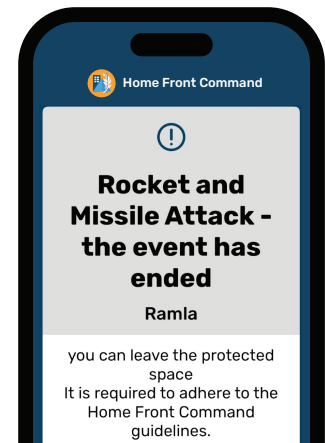
在此阶段,后方司令部将通过官方应用程序、警报器、国家紧急门户网站、及广播媒体,发布警报。收到警报后,您必须在规定时间内,进入最佳防护空间。您必须将门把手旋转90度,确保门完全密封,确保窗户已关紧,并留在防护空间内,直至收到明确的指示。在收到明确的撤离指示之前离开防护空间,将会危及生命。



第三阶段:解除警报信息

请仔细阅读信息通知——您可以离开防护空间,或者您可以离开、但需留在防护空间附近。

请注意:请仔细阅读后方司令部发布的通知或信息,并依此采取相应行动。全国各地可能会发布不同的指导方针。



留在防护空间附近,尽量减少外出

- 收到后方司令部关于留在防护空间附近的信息后,请留在最佳防护空间附近,确保您能在规定时间内,抵达该防护空间。
- 若非绝对必要,请避免外出或在室外逗留。
- 避免群聚。

选择最佳防护空间

请按以下优先顺序选择最佳防护空间：

1. 私人场所

住宅防护空间 (Mamad)、共享防护空间 (Mamak) 或机构防护空间 (Mamam) 是首选。

2. 公共场所

公共避难所、教育机构内的标准化防护空间, 或经后方司令部批准的市政设施, 例如社区中心。

3. “坚固的中间区域”

仅当您所在区域没有公共防护空间时, 才选择“坚固的中间区域”: 例如, 家中的楼梯间或某个内部空间, 具体如下:

- a) 楼梯间 (无窗户或外墙) - 收到警报后, 请待在楼梯间, 不要待在楼层的开放空间。在三层以上的建筑物中, 请待在上方至少有两层楼的楼梯间内。在三层楼的建筑物中, 请待在中间楼层的楼梯间。不要待在入口楼层。
- b) 被许多墙壁包围的内部空间, 且几乎没有窗户或出口。确保该空间没有易碎的陶器、瓷器或玻璃制品。您也可以选择一条走廊, 并关闭门窗。听到警报后, 请坐在靠近内墙的位置, 低于窗户线, 并且不要正对着门。

以下场所不能作为防护空间

- a) 请勿选择未经后方司令部批准的地下停车场, 作为避难场所。这些停车场存在坍塌风险, 不仅可能危及生命, 还可能困住身处其中的人员。请勿选择厨房、淋浴间或卫生间。这些空间内, 有能让人受伤的易碎物品, 例如陶器、瓷器和玻璃制品。

救生安全指引

户外

进入离您最近的最佳防护空间。只有在无法进入防护空间的情况下，才趴在地上，并用双手保护头部。

在车辆内

- 将车停在路边，下车，并进入附近的最佳防护空间。
- 如果您无法迅速抵达建筑物，请下车，并远离车辆，移动到路边或安全护栏外，趴在地上，并用双手保护头部。
- 只有在无法离开车辆的情况下，才将车停在路边，打开车窗，并将身体压低至车窗下方。

乘坐公共交通工具

- 乘坐城际巴士 - 驾驶员必须将车停在路边，并打开车门，乘客必须将身体压低至车窗线下方，并用双手保护头部。
- 在市内公交车上 - 司机必须靠边停车，并打开车门，以便乘客下车，进入最近的最佳防护空间。如果无法在规定时间内，抵达防护空间，应将身体压低至车窗线下方，并用双手保护头部。
- 在火车上 - 司机必须减速至30公里/小时，车厢内的乘客，应将身体压低至车窗线下方，并用双手保护头部。到达最近的车站后，乘客应小心下车，并进入车站内的最佳防护空间。

重要须知

- 请留在最佳防护空间,直至收到来自后方司令部,可以安全撤离的明确指示。
- 请勿使用电梯。
- 如果您身处装配式建筑内,无法在规定时间内,抵达防护空间,请立即离开该建筑物,趴在地上,并用双手保护头部。
- 请勿在受袭区域聚集。这种行为非常危险,因为这些区域,有遭受更多火箭弹袭击的风险。
- 触摸弹药可能导致其爆炸,危及您的生命。如果您发现可疑物品:请立即离开该区域,并让其他人远离,然后尽快拨打以色列警方电话100,向报警中心举报。

敌方飞行器 – 不同的威胁, 相同的指导原则

收到敌方飞行器入侵警报后,请尽快进入最佳防护空间,并待在那里,直到收到明确的指示。

未爆炸的火箭和不明物体

在这个时期,地面上可能会有未爆炸的火箭弹,及导弹和火箭弹的碎片。务必记住,拍摄这些物体、靠近它们,甚至是任何形式的接触(这点要特别注意),都可能危及生命!

记住:如果您发现可疑物体,请立即离开该区域,让其他人远离,并尽快拨打以色列警方电话100报警。

重要电话号码:

- 104 - 以色列后方司令部
- 106 - 所在地市政当局
- 100 - 以色列警方
- 101 - 红大卫盾会 (以色列红十字会)
- 102 - 消防和救援服务

务必仅依赖来自官方认证的信息来源。

照护者须知

接收警☒

年☒者可能存在听力障碍,因而听不到警☒声。☒在您的手机上安装后方司令部☒用程序,并☒助年☒者在其手机上安装。如果年☒者有听力障碍,您可以将☒用程序☒置☒,通☒振☒、或安卓☒☒上的☒光灯☒☒,来☒出警☒。☒确保已启用定位服☒,并将您当前的位置,☒☒“关注区域”,以确保在GPS信号中断的情况下,也能收到警☒。

安全抵达防☒空☒

安全抵达防护空间 - 对年长者来说,行动不便、视力障碍、和其他健康问题,可能会使他们难以进入防护空间。因此,务必提前做好准备,以确保他们安全抵达,并防止途中跌倒或受伤。请遵循以下指南:

- 与年长者讨论,根据他们的位置,共同决定他们到达防护空间所需的时间,并据此选择最合适的防护空间。
- 与年长者讨论,根据他们的位置,共同决定他们到达防护空间所需的时间,并据此选择最合适的防护空间。
- 如果最佳防护空间是楼梯间,请提前在那里放置一把合适的椅子,以便他们到达后,可以立即坐下。
- 对于使用轮椅、助行器或卧床的人,请在住宅防护空间(MAMAD)、或预定的避难空间内,摆放一张床。将床靠内墙放置,低于窗户线,并远离门口。确保床上方没有悬挂任何可能掉落的架子或重物。
- 如果难以快速从沙发移动到轮椅,请将沙发靠内墙放置,远离窗户,并且不要正对门口。
- 确保所有必要的行动辅助工具,例如轮椅或助行器,总是放在附近,以便在需要时可以立即取用。

准备防护空间

提前准备防护空间,可以让年长者感到安心,增强他们的掌控感,并减少类似无助和恐惧等不适感。一些年长者需要特定的辅助设备,才能待在防护空间内。务必确保年长者能顺利抵达防护空间,并提前准备好所需的辅助设备,以满足他们的需求——例如,一把能坐的椅子、一个显示时间过了多久的大钟、一份重要电话号码清单,以及一些可以消磨时间的物品,如填字游戏、报纸和书籍。此外,确保防护空间内,备有应急包,其中包含满足年长者特定需求的物品。

离开防护空间后

如果您没有与年长者同住,建议在您个人的后方司令部应用程序、或国家紧急门户网站(本网站)上,设置年长者的警报区域。这样,您就能知道他们所在区域,是否有警报响起,并在警报解除后,打电话确认他们的情况。