

הציבור הכללי בשעת  
חירום  
מה אתם מרגישים  
והאם זה נורמאלי?

הורים בשעת חירום  
כלים לשמור עליהם  
ועלינו

המצב לא נורמאלי  
התגובות שלי  
כן!

איך לעזור לעצמי  
להירגע בממ"ד

סרטון מודל מעש"ה  
עזרה ראשונה נפשית

משחק כוחות העל  
להרגעת המשפחה

**מוקדי תמיכה נפשית  
24/7**

ער"ן (עזרה ראשונה נפשית): 1201  
(זמין 24/7).

נט"ל (נפגעי טראומה על רקע לאומי):  
1-800-363-363

מוקד 118 (משרד הרווחה):  
118 - סיוע מידי במשבר וחירום.

קו "נפש אחת" (משרד הביטחון):  
\*8944 (לנפגעי מלחמה/ביטחון).

**מוקדי תמיכה נפשית  
של קופות החולים**

כללית: \*8703 או \*2708.  
מכבי: \*3555 או \*3028.  
מאוחדת: \*3833.  
לאומית: \*507

**שפות זרות**

עולים (משרד העלייה והקליטה):  
**\*3207**  
(אמהרית רוסית צרפתית ספרדית  
אנגלית).

טנא בריאות (יוצאי אתיופיה):  
**.04-6323544**



تم تطوير هذا المستودع بمبادرة جوينت اشاليم تجاوباً مع احتياجات المجتمع العربي  
للمعلومات الضرورية في حالات الطوارئ باللغة العربية

אשכול נגב מזרחי מנגיש לכם את המאגר שפותח ביוזמת ג'וינט-אשלים כמענה  
לצרכי החברה הערבית  
למידע חיוני למצבי חירום בשפה הערבית

ارشادات ونصائح للتعامل مع  
تساؤلات الاطفال في ضل الوضع -  
رشاد القريناوي - اخصائي نفسي  
המלצות להתמודדות עם שאלות  
ילדים בצל המצב - רשאל קרינאו  
פסיכולוג

مساعدة اولية لمصابي القلق  
ابراهيم ابو جعفر ، اخصائي نفسي  
עזרה ראשונה לנפגעי חרדה -  
אברהים אבו געפר, פסיכולוג

الحرب - لماذا نحن بالبيت  
מלחמה - למה אנחנו בבית

صفاة انذار  
'מה זה אזעקה'

למידע נוסף במקרה חירום,

للحصول على مزيد من المعلومات في حالة الطوارئ، انقر هنا.

**מרכז החוסן בחברה  
הבדואית-מרכז الحصانة النفسية  
في المجتمع البدوي**

أهلنا الكرام،

في ظل الظروف الراهنة، نضع بين أيديكم خط الدعم النفسي التابع  
لمركز الحصانة للمجتمع العربي البدوي.

إذا شعرتُم بقلق، توتر، أو حاجة للحديث مع مختص – لا تبقوا  
وحدكم.  
طاقم مهني متواجد على مدار الساعة لتقديم الدعم بسريّة تامة.

072-2212788 📞

دمتم سالمين.  
مركز الحصانة للمجتمع البدوي في الجنوب.

**הפוסט של מרכז החוסן בחברה הבדואית-מרכז الحصانة النفسية  
في المجتمع البدوي**

**מוקדי תמיכה נפשית  
של קופות החולים**

כללית: \*8703 או \*2708.

מכבי: \*3555 או \*3028.

מאוחדת: \*3833.

לאומית: \*507.

