

מענים רגשיים בזמן משבר ומלחמה

מענים דחופים ומיידיים

מגן דוד אדום

■ טלפון: 101

■ הסבר: שירותי חירום רפואיים

מכבי אש

■ טלפון: 102

■ הסבר: שירותי כיבוי והצלה

משטרת ישראל

■ טלפון: 100

■ הסבר: במקרה של סכנת חיים

ער"ן - עזרה ראשונה נפשית

■ טלפון: 1201 (24/7)

■ הסבר: קו חם ארצי לתמיכה נפשית מיידיית בזמני משבר

■ [קישור](#)

משרד החינוך

נוכח המצב הביטחוני משרד החינוך פתח את מוקד הסיוע הרגשי לטובת כלל הציבור, בדגש על ציבור התלמידים, ההורים ואנשי החינוך. המוקד יפעל לאורך כל שעות היממה הקרובה. הציבור מוזמן לפנות למוקד הסיוע הרגשי באמצעות הטלפון 6312* או באמצעות כתובת הדוא"ל: sherut@education.gov.il

דרך סיוע - אלימות במשפחה

■ טלפון: 1-800-255-111

■ הסבר: קו חם למקרי אלימות במשפחה

■ [קישור](#)

מוקד המידע והסיוע של משרד הרווחה

■ טלפון: 118 (גם בשעת חירום)

■ הסבר: מוקד ארצי לסיוע ומידע רווחתי

■ [קישור](#)

קו חירום של הביטוח הלאומי

■ טלפון: 02-626-9999

■ הסבר: לנפגעי פעולות איבה ובני משפחותיהם, משפחות שכולות ומשפחות החטופים והנעדרים

■ שעות פעילות: א'-ה' 08:00-17:00

■ [קישור](#)

קופות חולים

כללית תמיכה נפשית:

- טלפון: *8703
- שעות: 07:00-20:00 ובשעת חירום 24/7
- הסבר: 3 שיחות טיפוליות ללא עלות

לאומית קו חירום תלם:

- טלפון: 072-200-0272 / 054-929-2273
- שעות: 08:00-22:00
- וואטסאפ: 054-929-7695

מכבי - דרך תלם:

- טלפון: *3028
- שעות: 08:00-22:00

מאוחדת:

- טלפון: *3833
- זמינות: 24/7
- מענים למידע וזכויות

כללית - זכויות ושירותים

- הסבר: אתר כללית עם מידע על זכויות ושירותים לפי תחומים
- קישור: clalit.co.il/he/myrights

הורים יקרים,

אירועי התקופה האחרונה מטלטלים ומחזירים לכולנו שאלות על חוסן, התמודדות ועל הדרך הנכונה ללוות את הילדים ברגעים כאלו. לרשותכם מיני-קורס קצר ופרקטי בנושא חירום, טראומה וחוסן - המיועד להורים וילדים כאחד. הקורס כולל 25 סרטונים קצרים (כל אחד עד 2 דקות), עם כלים פשוטים, יעילים וחשובים. [לצפייה בקורס](#)

ביחד נצבור את זה
מחלקת בריאות ורווחה, פרוייקט אלומה

עדי רמות: 054-9798458 | סיון גמליאל: 052-3663796