



Декабрь 2023

## Вопросы и ответы после военной операции “Железные Мечи”

### Для иностранных работников по уходу за пожилыми людьми

Продолжающаяся военная рутинa ,ставит уникальные задачи перед вами,работниками, кто заботится о пожилых людях и своих пациентах. Ниже приведены ответы на распространенные вопросы, которые помогут вам вести себя ответственно, сохраняя психическое благополучие, здоровье, права и безопасность вас и пожилых людей.

Мы безмерно благодарны вам за вашу преданность и любовь к вашим подопечным!

Уход за пожилым человеком в экстренной ситуации | Права и занятость  
Эмоциональная поддержка | Эвакуированные иностранные рабочие и жертвы войны



### Существуют ли какие-либо специальные инструкции и рекомендации по обращению с пожилым человеком в случае чрезвычайной ситуации?

Чрезвычайная ситуация является серьезной проблемой для каждого и каждой из нас, но среди работников, которые заботятся о пожилых людях или помогают им, эта проблема значительно усложняется. Трудности могут проявляться в способности следовать инструкциям, выбирать защищенное пространство и безопасно добираться до него, запастись продуктами, лекарствами и необходимым оборудованием, а также справляться с эмоциональными и психическими реакциями, возникающими после ситуации.

#### Рекомендуется:

Следуйте инструкциям для лиц, осуществляющих уход за пожилыми людьми, на сайте Командования тыла. Если вы не понимаете, обратитесь за помощью к пациенту, членам семьи или представителю частного бюро, в котором вы зарегистрированы.

2. Загрузите официальное приложение Командования тыла на свой мобильный телефон, чтобы получать оповещения в районе вашего проживания, и проверять количество времени, которым вы располагаете для прибытия в безопасное защищенное пространство с момента срабатывания сирены.

3. Сохраните в своем мобильном телефоне номера экстренных служб, таких как Командование тыла (104), полиции (100), Мада-Скорая помощь (101), пожарной команды (102) и центра города (106) и, конечно же, телефоны членов семьи подопечного.

#### Рекомендации по входу в защищенное пространство:

1. Заранее вместе с подопечным и/или членами семьи выберите защищенное пространство, в котором вы будете находиться во время воздушной тревоги.

2. Выберите самый быстрый и безопасный путь в защищенное пространство и отработайте его вместе с подопечным. При необходимости заранее расчищайте препятствия и барьеры на пути в защищенное место.

3. При затруднении передвижения пенсионера рекомендуется в ближайшее время разместить кровать пенсионера в МАМАД (комната бомбоубежище) или во внутреннем помещении (под линией окон и не перед дверью) и убедиться, что над кроватью нет полок и предметов.

4. Поговорите с пациентом и членами семьи и вместе определите, что вы будете делать в случае тревоги дома и на улице, чтобы обеспечить как безопасность пациента, так и свою личную безопасность.

5. Если пациент страдает деменцией, дайте ему четкие инструкции. Например, идите в комнату слева или возьмите палку и пойдите со мной. Очень полезно сопровождать слова движениями тела и физическими жестами.

6. Вместе с пациентом и членами семьи подготовьте защищенное пространство и убедитесь, что там есть все оборудование, которое может понадобиться вам и пациенту. Ранняя подготовка защищенного пространства поможет вам почувствовать себя подготовленным и лучше контролировать ситуацию.

7. После входа в защищенное, безопасное пространство как можно быстрее сообщите членам семьи вашего подопечного о вашей ситуации и его состоянии.

#### “Организация дома”

## Рекомендации по выходу на улицу и поддержанию режима дня:

Война, идущая в эти дни, вызывает постоянное состояние напряженности. Изменение образа жизни и заключение в стенах дома, а также страх выйти из дома могут привести к ухудшению психического и функционального состояния. Физическая активность помогает обмену веществ, вернуть чувство контроля, снять напряжение, сохранить существующие функции и повысить радость жизни и ее качество. Регулярная практика поможет сохранить здоровье и душевные силы в эти дни. Именно поэтому важно соблюдать распорядок дня и распорядок дня, включающий в том числе и выезды за пределы дома. Чтобы разрешить выезд на короткие поездки, полезно проконсультироваться с больным и членами его семьи, чтобы найти альтернативы возможному маршруту, вместе проверить, где находится ближайшая охраняемая территория, и быть в курсе указаний Тыла. Командование конкретным жилым районом [www.oref.org.il](http://www.oref.org.il).

Кроме того, постарайтесь поддерживать привычный для пациента режим активности, включая различные функциональные действия, такие как подъем и спуск по лестнице, приготовление пищи, уборка и многое другое, а также как можно больше добавляйте разнообразную физическую активность.

**Дополнительные рекомендации и ссылка на практические видео на русском и английском языках:**

**“Соблюдение распорядка дня”**

## Существуют ли какие-либо специальные инструкции и рекомендации для людей с деменцией в военное время?

Напряженная ситуация с безопасностью несколько по-разному влияет на нас всех, а также на людей, живущих с деменцией. Важно правильно управление ситуацией исходя из знакомства с самим человеком и вас.

### Что вы должны сделать:

- Повторите несколько раз о том, что вы с ними и находитесь рядом с ними, чтобы укрепить доверие и поддержать чувство безопасности. Даже если вам это ясно, вам следует сказать это вслух человеку с деменцией.
- Расскажите, что вы тоже боитесь. Дайте им возможность сказать несколько слов утешения и поддержки. Они уже прошли через несколько войн.
- Много объятий и использование успокаивающей музыки, отвлекающей ум.
- Если вы обнаружите значительное ухудшение – сообщите об этом членам семьи.

### Чего не стоит делать:

- Не оставляйте телевизор с новостями на заднем плане, поскольку для человека с проблемами памяти они могут каждый раз казаться чем-то новым.
- Нет необходимости сообщать человеку с деменцией план того, что произойдет во время тревоги: вполне вероятно, что он не запомнит деталей. Разговор может вызвать дополнительную тревогу, но не приведет к осознанию того, что необходимо сделать.

**После войны поведение пациента изменилось в худшую сторону, появились тревога, депрессия, агрессия и т. д., что можно предпринять? Чем я могу помочь?**

Появление признаков тревоги и стресса в эти дни является нормой, однако следует отметить, что снижение функции носит временный характер и через несколько дней мы увидим тенденцию к улучшению и адаптации к новой ситуации. Например, если в первые несколько дней больной выражал чувство грусти и беспокойства посредством непрерывного плача, то через день-два плач уменьшится, а способность поддерживать разговор немного увеличится.

Существует несколько техник снятия стресса и беспокойства, одна из них — дыхание. Когда человек находится в состоянии напряжения и стресса, его дыхание становится быстрым и поверхностным. Такое дыхание создает чувство тревоги и паники, что увеличивает частоту дыхания. Выдох, а не вдох, связан с расслаблением, поэтому найдите тихое и удобное место, замедлите дыхание и сосредоточьтесь на медленном и продолжительном выдохе. Когда легкие опустеют, остановитесь и сосчитайте до 4, прежде чем сделать еще один медленный вдох. Рекомендуется как можно чаще повторять данную дыхательную практику.

**Когда вам следует сообщать и осведомлять членов семьи/личного офиса?**

- Когда мы чувствуем, что человек, попавший в беду, изменился, больше не контролирует свои эмоции и физические реакции и не может найти покоя.
- Когда нет тенденции к адаптации и наблюдается ухудшение симптомов.
- Когда больной не может спать в течение нескольких дней.
- Когда у пациента с течением времени наблюдается функциональное ухудшение.
- Когда больной выражает сильный гнев по отношению к тем, кто приходит ему на помощь.

Не оставайтесь в одиночестве с растерянностью и трудностями. Поделитесь своими сомнениями и опасениями с членами семьи или социальным работником в частном офисе и, при необходимости, попросите поддержки у профессиональных источников.

Ссылка на видео с рекомендациями **“Держать дыхание”**

## Трудоустройство

**Где я могу получить инструкции и информацию относительно трудоустройства иностранных работников в сложившейся ситуации? В связи с ситуацией, существуют ли какие-либо льготы в отношении трудоустройства иностранных работников?**

Руководства и обновленную информацию, а также условия, связанные с трудоустройством работников в этот период, можно найти на веб-сайте Управления по народонаселению и иммиграции. Уведомление о концессиях от 24 октября 2023 года:

[кликните сюда](#)

Управление по делам иностранных работников, Управления народонаселения и иммиграции подготовило для вас, иностранных работников, поясняющее видео на английском языке, в котором содержатся важные инструкции, советы и подсказки.

[кликните сюда](#)

**Будет ли разрешено новым иностранным работникам приехать в Израиль во время войны?**

Да. Заявки на приглашение иностранных работников обрабатываются в обычном режиме, въезд иностранных работников осуществляется регулярно.

**Каковы инструкции по смене места жительства в связи с ситуацией?**

**В ситуации, когда пенсионер или члены его семьи подают заявление о выселении:**

В случаях, когда это временный переезд с учетом ситуации и сроком до 60 дней, возможно продолжить трудоустройство иностранного работника.

Если речь идет об эвакуации пенсионера в дом престарелых (интернат/опеку для инвалидов) через Министерство благосостояния, работодатель должен продолжать выплачивать иностранному работнику его зарплату. Министерство социальных дел финансирует пребывание пенсионеров и иностранных рабочих.

В случае направления пенсионера в учреждение престарелых, подведомственное Минздраву, работник может перемещаться и сопровождать его в соответствии с согласием принимающего учреждения.

**В случае переезда в более центральный географический район:**

Уход за пациентом, который временно переехал в более центральный район проживания вместе с иностранным работником, может продолжать нанимать иностранного работника, который за ним ухаживает. И это без необходимости изменения географического региона в лицензии сотрудника.

## Инструкция по поводу ухода в отпуск

**Если я хочу вернуться в свою страну во время войны, могу ли я вернуться в Израиль после войны?**

В соответствии с процедурами Управления иностранные работники могут отправиться в национальный отпуск продолжительностью до 90 дней по согласованию с работодателем и после получения визы на повторный въезд перед отъездом.

**Я нахожусь в отпуске и работодатель не хочет продлевать запись, что мне делать?**

Вам необходимо обратиться в личный кабинет, чтобы вам помогли.

**Что делать, если работодатель не согласен на то, чтобы я ушел в отпуск?**

Вам необходимо обратиться в частное бюро, чтобы оказать помощь в этом вопросе, а также помочь пациенту найти замену сотруднику.

**В случае, если я пропустил дату возвращения по сложившейся ситуации и/или необходимо продлить Интер-Визу:**

В этих случаях ваш личный офис должен связаться с отделом обработки работодателей Управления народонаселения по электронной почте и сообщить об этом с целью продления визы на повторный въезд сотрудника без дополнительных затрат.

## Инструкция по увольнению

**Существуют ли специальные инструкции на случай, если работодатель потребует прекратить работу сотрудника по уходу во время войны?**

Нет. Работодатель должен проинформировать об этом частное бюро, чтобы оно приняло меры и сообщило об этом в Управление народонаселения, а также помогло сотруднику найти другого пациента.

**В случае, если я вдруг решил навсегда покинуть Израиль, должна ли мне быть выплачена компенсация и могу ли я забрать накопленный депозит?**

Работник должен направить предварительное уведомление в соответствии с процедурами, и пока работник не уведомляет заранее, его зарплата может быть удержана, как подробно описано в законе о доработке законопроекта.

работника он имеет право на частичное выходное пособие, которое было бы отложено в рамках пенсионного обеспечения.

#### Уведомление о публикации по теме.

Для получения дополнительной информации вы можете обратиться к уполномоченному по правам иностранных рабочих в Министерства труда.

Что касается ОБНАЛИЧИВАНИЯ ДЕПОЗИТА, выплаченного работнику, то, если работник желает покинуть Израиль навсегда без повторного въезда и не имеет разрешения на повторный въезд, работник может выкупить внесенные за него деньги залога, и это перед его отъездом в аэропорту.

## Эмоциональная поддержка

### Я испытываю сильный стресс из-за войны, что можно сделать?

**Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам позаботиться о себе и снизить уровень стресса:**

Занимайтесь физической активностью. Физическая активность помогает обмену веществ, восстановлению чувства контроля, снятию стресса, поддержанию имеющихся функций и повышению радости жизни и ее качества, а регулярная физическая нагрузка поможет сохранить здоровье и душевные силы в эти дни. Старайтесь как можно больше находиться в движении дома и на улице, совмещайте растяжку и двигайте телом.

Сделайте глубокий вдох. Когда мы находимся в состоянии напряжения и стресса, дыхание становится быстрым и поверхностным, и мы можем даже почувствовать затруднение дыхания. Возвращение дыхания к нормальному ритму позволит снизить уровень давления. Поэтому найдите тихое и удобное место, замедлите дыхание и сосредоточьтесь на медленном и продолжительном выдохе. Когда легкие опустеют, остановитесь и сосчитайте до четырех, прежде чем сделать еще один медленный вдох. Повторите действие несколько раз, пока не почувствуете, что дыхание замедляется.

Избегайте просмотра тяжёлых видеороликов, опубликованных в социальных сетях. Видео содержат тяжёлые изображения, которые влияют на разум и сознание и могут привести к травме. И пожалуйста, не пересылайте и не распространяйте подобные видео.

Обязательно ограничивайте доступ к новостям. Повышенное потребление может помешать функционированию и усилить беспокойство. Употребляйте его контролируемым образом и ищите как можно больше достоверной информации.

В хаотической ситуации действие может вернуть чувство контроля над жизнью. Постарайтесь соблюдать распорядок дня, свой и вашего подопечного, и постарайтесь найти занятия, которыми вы можете заниматься вместе с ним, что доставит вам обоим хорошее самочувствие.

И самое главное, не оставайтесь наедине со страхами и переживаниями. Поделитесь своими сомнениями и опасениями с подопечным и членами его семьи, друзьями или социальным работником частной клиники и, при необходимости, попросите поддержки у профессиональных источников.

[Ссылка на видео](#)

## Существуют ли эмоциональные и социальные меры поддержки иностранных рабочих?

В связи с ситуацией иностранные работники могут получить первичную психологическую помощь в колл-центре для иностранных работников, через социальных работников Управления народонаселения и иммиграции и переводчиков центра на различные языки.

Для того, чтобы открыть заявку, пожалуйста, оставьте контактные данные в онлайн-форме [по ссылке здесь](#).

Кроме того, вы можете напрямую обратиться в колл-центр, предоставляющий ответы иностранным работникам на разных языках, по номеру: 1-700-707-889.

Кроме того, проводятся встречи Zoom для поддержки и предоставления инструментов иностранным работникам, с концентрацией ответов вы можете связаться [по ссылке здесь](#).

### Что можно сделать, чтобы лучше справиться с эвакуацией?

Мы находимся в режиме чрезвычайной ситуации, одной из характеристик которой является постоянная неопределенность. Однако долгосрочная борьба отличается от краткосрочной борьбы за выживание, которая характеризовала первые дни войны. Чтобы лучше справляться с неопределенностью в течение длительного периода времени, вам необходимо регулировать имеющиеся у вас ресурсы, заранее планируя и организуя свою жизнь в соответствии с новой ситуацией.

**Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам организовать и вернуть контроль над своей жизнью:**

Чтобы максимально вернуться к рутине, выполняйте 3 самые важные вещи:

1. Еда – ешьте как минимум 2 питательных блюда в день.
2. Сон. Сон можно улучшить с помощью медитации, расслабляющей музыки, управляемых образов или дыхательных упражнений.
3. Движение тела.

- Быть активным – как в ежедневном уходе, так и в помощи и поддержке других.
- Оптимизм и юмор – находите мелочи, над которыми можно посмеяться в течение дня.
- Пребывание на солнце и по возможности пребывание на улице.
- Занимать мысли полезными и позитивными вещами.
- Пребывание “здесь и сейчас” – каждый маленький момент, когда «у тебя все хорошо», складывается в нечто большее и значимое.
- Совершайте значимые действия вместе – будьте частью сообщества, молитесь вместе, слушайте друг друга и помогайте друг другу.

### Предоставляется ли помощь со стороны Государства Израиль лицам, осуществляющим уход, которые работают в Израиле и пострадали от войны?

Иностранный рабочий, получивший ранение в результате террористического инцидента в Войне «Железных мечей», получит все льготы и вознаграждения как пострадавший житель Израиля, если он въехал в страну легально, даже если срок действия его визы на жительство в стране истек. права, [нажмите здесь](#).

Иностранный работник, страдающий тревожным расстройством, имеет право на лечение в центрах и клиниках устойчивости. [Для получения информации нажмите здесь](#). По вопросам и запросам вы можете позвонить на линию немедленной помощи по телефону 02-6269999.

#### Все мое имущество осталось, имею ли я на что-нибудь право?

Вы можете проверить свое право на получение финансовой компенсации из компенсационного фонда Налогового органа. Для получения дополнительной информации и вопросов вы можете обратиться в компенсационный фонд, центр поддержки\* 4954.