

גיליון
חירום!
!

נשארים בבית

נשארים בחיים!



"ומי במגיפה"

מדריך התגוננות והצלה ממגיפת הקורונה

פרויקט מיוחד | 02



20

מה הסיכוי למות מהקורונה?

המיתוסים אודות הנגיף שמאיים על כולנו



להרוג את הסכנה
חיטוי והשמדה של הקורונה מהגוף ומחלל הבית

12

קורונה דוחה שבת!
פסק ההלכה התקדימי של מרנן ורבנן גדולי הדור

8



רחוק זה בטוח
המדריך המלא לבידוד אפקטיבי

16

יוצא לאור ע"י מטה ההסברה החרדי למאבק בנגיף הקורונה שע"י משרד הבריאות

"יצא הקצף; החל הנגיף"

**מה שהחל בדיווחים על "שפעת מסתורית"
בסין, הפך עד מהרה למגיפה עולמית
שמאיימת עכשיו על שלומי אמוני ישראל.
מהי מגיפת הקורונה ולמה היא כל כך
מפחידה אותנו? כל מה שצריך לדעת <<<**



"הר ציון ששמש", רחבת שריד בית מקדשנו ריקה ממתפללים בשל המגיפה. צילום: פלאש 90.

העובדה שהנגיף אינו חושף את תסמיניו אלא כעבור שבועיים בדרך כלל, וכי אין לו כל חיסון או תרופה בשלב זה, גרמה לכך שהוא התפשט במהירות מדהימה ברחבי העולם.

בעיצומה. אגב, גם לנגיף זה יש קוד, המכיל את קיצור שמו בלועזית: Coronavirus disease 2019, ובראשי תיבות: Covid-19 (קוביד 19).

כפי שניתן להבין מרשימת הווירוסים, חומרת הפגיעה של הנגיף בבני אדם משתנה בין הנגיפים השונים במשפחה; ונעה ממחלה קלה כגון הצטננות, למחלות עם הסתמנות קלינית קשה הפוגעות בריאות וגורמות לאי ספיקה רב - מערכתית, כגון התסמונת הנשימתית המזרח - תיכונית - 'מרס' (MERS) - על שם הנגיף שהתגלה בתשע"ב, והתסמונת הנשימתית החמורה 'סארס' (SARS) - על שם הנגיף שהתגלה בתשס"ב.

איך הכל התחיל?

נגיף הקורונה החדש לא זוהה בעבר כגורם למחלה בבני אדם, ולכן איש לא ייחד לו תשומת לב מיוחדת. אלא שלפתע, במהלך חודשי החורף האחרונים החל הנגיף לגרום לתחלואה רבה של דלקת ריאות בעיר ווהאן אשר במחוז חוביי במרכז סין (על שמו נקרא 'קורונה ווהאן'). לאחר מכן החלה התפשטות

הקטן, כולל גם הציבור הבריא. פשוט להימנע מלהתקהל האחד ליד השני, להימנע מחשש היתקלות בחולה קורונה, שכאמור לא תמיד יהיו לו תסמינים; ובכך למנוע, לעכב ולהמעט את אחוזי ההדבקה במחלה.

דע את האויב

הווירוס הנוכחי, המסתער על העולם שלנו במלוא הכוח, מכונה בשם היוקרתי 'קורונה'. השם 'קורונה' משמעותו בלטינית כתר או הילה, ניתן לו בשל המראה האופייני של הנגיף תחת מיקרוסקופ אלקטרוני, היוצרים תמונה שמזכירה כתר מלכותי או את הילת השמש. כאן המקום לציין, כי אותן 'קרני כתר' המקיפות את הנגיף מכל צדדיו אינן רק ליופי או ליצירת רושם. קוצים אלה (אולי מתאים יותר לקרוא להם כך), הם המהווים את חוד החנית (תרתי משמע) באמצעותם הנגיף פורץ וחודר לתאים האדומים בגופו של האדם. לאחר נעיצת טלפיו בתאי הדם האדומים מתחיל השלב השני: שכבת חלבוני המעטפת של הנגיף ממוסת את קרום התא האדום ומאפשרת את מיזוגו פנימה. מכאן הדרך קצרה לשכפול עצמי בתוך תאי הדם השונים במלוא העוצמה. למעשה, הנגיף המדובר אינו חדש לחלוטין, שכן הוא משתייך למשפחת הקורונה הידועה זה מכבר. למשפחה מפקפקת זו משתייכים מספר זנים, שהאחרון שבהם הוא מיודענו החדש: 'קורונה ווהאן' (ווהאן - על שם המחוז הסיני בו התגלה הנגיף והיווה את מוקד ההתפרצות).

הנגיפים שהתגלה כי הם עוברים מעופות לבני אדם, ומשם לבני אדם אחרים, הם אלה:

- נגיף 229E - גורם להצטננות בלבד.
- נגיף OC43 - אף הוא גורם להצטננות בלבד, אך לעתים נדירות עלול לגרום גם לדלקת ריאות או לברונכיטיס.
- נגיף הסיארה - התגלה בשנת תשס"ב (2002) בסין וממנה עברה המחלה לאירופה ולצפון אמריקה. דווח על יותר מ-8,000 חולים, 774 מהם מתו.
- נגיף NL63 - התגלה בשנת תשס"ד (2004) בהולנד וגורם למחלות נשימתיות, שעלולות להיות מסוכנות אצל תינוקות ואנשים בסיכון.
- נגיף HKU1 - התגלה בשנת תשס"ה (2005) בהונג קונג.
- נגיף MERS-CoV - התגלה בשנת תשע"ב (2012) בערב הסעודית. מספר המקרים הכולל בהתפרצות הראשונה של הנגיף הגיע לכ-894 עם כ-355 מקרי מוות.
- נגיף 'קורונה ווהאן', מחולל המגיפה הנוכחית, שאנו נמצאים

האימה כה גדולה נוכח העובדה כי אין דרך להיאבק בנגיף המשתולל בכלים הידועים לנו. החיסון - אינו קיים. התרופה - טרם נמצאה.

כאן המקום לציין, כי על-פי המידע הקיים כיום, נגיפי קורונה אינם מועברים באמצעות אריזות מזון או מזון, ולא דווח על העברת המחלה בדרך זו. עם זאת, חשוב תמיד להקפיד על נהלי היגיינה טובים בעת הטיפול או בהכנת המזון: שטיפת ידיים ומשטחים לעתים קרובות, הפרדה בין בשר 'זא' ומאכלים אחרים, בישול מלא וקירור מזון מיד.

במקביל, אין עדות גם לגבי הישרדותו של נגיף הקורונה במים. עם זאת, ברור כי הנגיף מושמד במהירות במגע עם חומרי חיטוי כגון כלור. מי השתייה בישראל מסופקים לאחר הכלרה ועם חומר חיטוי שאריתי, לפיכך אין סכנת הידבקות בנגיף הקורונה דרך מי השתייה.

ואמנם, אילו היו תסמיני המחלה נראים לעין כבר בתחילת ההידבקות היה ניתן בקלות יחסית לאתר את הלוקים בה, לבודדם משאר האוכלוסיה, וכך להמשיך ולנהל חיי שגרה רגילים יחסית. העובדה שהנגיף מסוגל לדגור בגופו של אדם במשך 14 ימים ללא כל סימן או תסמין מזהה, ועדיין להדביק אחרים, גורם לכך שהבידוד המתבקש יתבצע ברמת האזרח

ת ארו לכם מחלה שאין לה חיסון, אין לה תרופה, היא מדבקת גם ללא תסמינים, וכל אדם שבא במגע עם חולה עלול להידבק ולהדביק. תארו לכם גם שהמחלה הזו מסוגלת לגרום למצוקה נשימתית, לקריסת מערכות ואף למוות. נשמע איום ונורא!

זה בדיוק מה שמתרחש ממש בימים אלה ברחבי העולם כולו, וגם בישראל.

כך, בצורה פשוטה, ישירה ומסוכנת פועל נגיף הקורונה, שהפך בתוך שבועות ספורים לאימת האנושות כולה. האימה כה גדולה נוכח העובדה כי אין דרך להיאבק בנגיף המשתולל בכלים הידועים לנו. החיסון - שהיה מאפשר להתחסן מבעוד מועד נגד הנגיף - עדיין אינו קיים. התרופה - שהייתה מאפשרת לנו לקבל אותה ולהירפא לאחר הדבקה - גם היא איננה קיימת. התסמינים - שיכולים היו להעיד מיהו האדם החולה בקורונה, וכך להישמר מפני קרבה אליו - גם הם אינם קיימים. וכך נותרנו עם אויב קטנטן, וירוס בלתי נראה, בלתי מורגש, שאין לנו תרופה עבורו וגם לא חיסון כנגדו.

מכאן מובנת אפוא הבהלה והאימה שנפלה על מדינות העולם כולו. נכון שיש מחלות מוכרות שבשקלול שנתי אף גובות רחמנא לילצלן נפשות רבות ברחבי העולם; אך עדיין יש להן חיסון מוכר. יש להן תרופות ידועות, והאדם הסביר יכול להתחסן ולהתמגן בסייעתא דשמיא כנגדן. גם במקרה של הידבקות ניתן לרפא את המחלות ברוב מוחלט של המקרים. נגיף הקורונה הנוכחי שונה במהותו בכך שאין עבורו כל מענה. מי שנדבק פשוט זקוק אך ורק לרחמי שמים שגופו ייצר לבד את הנוגדנים ויצליח למגר את הנגיף. אין כל התערבות מעשה ידי אדם שניתן להשתמש בה כדי למנוע את ההידבקות או לעצור את התפשטותה.

זו בהחלט אימה עמוקה שלופתת בתקופה הנוכחית את העולם כולו, וגם אצלנו בישראל - נוכח העובדה כי הנגיף אכן מתפשט ומתרחב בקרב חולים ונדבקים רבים.

למרות כל האמור, בחסדי שמים יש דרך אחת פשוטה והכרחית המאפשרת למנוע את ההידבקות בנגיף הקורונה. הדרך הזו, במילה אחת, נקראת: בידוד.

למרות עמידותו, הנגיף אינו עובר דרך האוויר באופן עצמאי. ניתן להיבדק ממנו אך ורק באמצעות מגע עם אדם חולה, הכולל מגע עם רסיסי רוק או עיטוש של האדם הלוקה בקורונה. לפיכך, ברגע שאין קרבה בין אנשים בריאים וחולים בקורונה - הנגיף לא יתפשט ולא יעבור הלאה.

של התחלואה לכל המחוזות בסין, ובהמשך למקומות אחרים בעולם. העובדה שהנגיף אינו חושף את תסמיניו אלא כעבור שבועיים בדרך כלל, וכי אין לו כל חיסון או תרופה בשלב זה, גרמה לכך שהוא התפשט במהירות מדהימה ברחבי העולם. לא חלפו אלא שלושה חודשים עד שהעולם כולו נחשף בעוצמה כזו או אחרת לנגיף. בשל כך, בשווען פורים (11/03/20) הכריז ארגון הבריאות העולמי על התפרצות הקורונה כ'מגיפה כלל עולמית'.

....

הרוב המכריע של החולים הראשונים באירוע עבדו או ביקרו בשוק בעלי חיים בעיר ווהאן. מכאן עלתה ההשערה כי הנגיף עבר מבעלי חיים לאדם, אך עד כה לא זוהה בוודאות איזה בעל חיים הוא מחולל הנגיף.

ברגע שהנגיף עבר לבני אדם הוא יצר מוטציה (גרסה שונה) שמעתה אפשרה העברה של הנגיף מאדם לאדם. הנגיף מופרש מדרכי הנשימה של אדם חולה - בעיקר בעת עיטוש או שיעול - והטיפות הניתזות יכולות להישאף על-ידי אנשים אחרים או לנחות על משטחים. אנשים אשר זמן קצר לאחר מכן ישאפו את הטיפות או יגעו במשטחים אלה, ובהמשך יגעו בפיה, באף או בעיניים של עצמם, עלולים להידבק.

טרם הוברר עד כמה המחלה מדבקת, אך בשלב זה נראה כי רמת ההדבקה דומה לפחות לזו של נגיף השפעת. אלא שכאמור, ההבדל המהותי הינו, שלנגיף השפעת יש חיסון וגם תרופה; בעוד שלנגיף הקורונה אין בשלב זה לא חיסון ולא תרופה.

נותן בהם תסמינים

כאמור, חלק משמעותי מן הנדבקים בנגיף הקורונה אינם מפתחים תסמינים כלל. בקרב החולים סימני המחלה דומים לאלו של שפעת: חום, עייפות ושיעול יבש.

במקרים החמורים ביותר עלולה המחלה להוביל לדלקת ריאות קשה, לתסמונת נשימתית חמורה, לאי ספיקת כליות ואף למוות, רח"ל.

במערכת החיסון - נוטים יותר לפתח מחלה קשה. במקרים החמורים ביותר עלולה המחלה להוביל לדלקת ריאות קשה, לתסמונת נשימתית חמורה, לאי ספיקת כליות ואף למוות, רח"ל.

כעת מתבקשת השאלה הברורה: אם אין תסמינים מובהקים להידבקות בנגיף הקורונה, איך בכל זאת מאבחנים את המחלה? ובכן, אבחנת המחלה נעשית באמצעות בדיקה מעבדתית מיוחדת המתבצעת מדגימה של הפרשות מדרכי הנשימה. ברור ומוכן כי אין אפשרות לבדוק את כל תושבי מדינת ישראל באופן פרטי, ולכן מופנים לבדיקה אבחנתית רק אנשים החשודים לחשיפה בנגיף המפתחים סימנים קליניים מתאימים.



איוב קטן ואכזרי, מטוש לבדיקת נגיף הקורונה. צילום: פלאש 90.

נוכח עובדה זו, לפיה לא ניתן לאבחן את כל החולים בצורה מובהקת ומלאה, ואף לא את רובם; מה ניתן לעשות עלי-מנת להימנע מהידבקות במחלה?

בתור התחלה, מומלץ לשמור תמיד על אותם כללי היגיינה שעשויים למנוע הדבקה בנגיפים אחרים של דרכי הנשימה



גם גן משחקים תמים יכול להפוך למלכודת של פיקוח נפש. בתמונה: חיטוי למתקן שעשועים לילדים החשוד כנגוע בנגיף הקורונה. צילום: פלאש 90.

ללקות במחלה, ולאחר שלוקים להסתככות חמורה, העלולה באחוזים גבוהים להוביל למצוקה נשימתית, לסיבוב של המערכת החיננית ואף למוות, רח"ל. האוכלוסיות בסיכון הן: האוכלוסייה הקשישה - בני 60 ומעלה. הסובלים ממחלות רקע - כגון לחץ דם גבוה, סכרת ומחלות לב.

בעלי מערכת חיסון חלשה - הלוקים במחלה אחרת או מטופלים בחומרי מדכאי חיסון.

כל אלה חייבים להיות זהירים במיוחד, וגם חובת כולנו לשמור עליהם במיוחד. זו הסיבה בעטיה כדאי, מומלץ, רצוי ואף חובה לא לבקר אצל סבא וסבתא בתקופה לא רגועה זו. עצם היותם קשישים חושפת אותם לסכנה חמורה באם יידבקו חליה בנגיף הקורונה. במידה יש להם מחלות רקע שונות אף חמורה הסכנה שבעתים.

זו גם הסיבה בעטיה אוכלוסיית הקשישים והסובלים ממחלות רקע נדרשים לשהות ככל האפשר בבתיהם, ולהימנע ממגע עם אנשים זרים ואף בני משפחה באופן גורף. נכון, זה קשה, זה מתסכל וזה מאוד לא נעים - אך מדובר בפיקוח נפש של ממש! בימים טרופים אלה הרימו נא טלפון ושוחחו עם סבא וסבתא. צרו קשר טלפוני עם המבוגרים במשפחה, נסו להנעים את זמנם באמצעות קשר לא ישיר, וראו בכך הזדמנות פז לשמור על חייהם מרחוק.

סיכומו של דבר

שמירת מרחק והימנעות מהתקהלות היא האפשרות היחידה (!) בשלב זה להימנע מהידבקות בנגיף הקורונה ומהדבקה של הזולת בנגיף. אין כל דרך לדעת, גם על עצמנו, מי נושא את הנגיף, מי לוקה במחלה ובאיזו רמה.

למרבה הצער, אין גם תרופה במקרה של הידבקות בנגיף ואף לא חיסון כדי למנוע הדבקה. אין גם כל דרך לצפות מי יתגבר על המחלה בכוחות עצמו ומי עלול חלילה לחלות בה - אם בתסמינים קלים ואם חלילה בסיבוכים קשים העלולים להגיע עד שערי מוות.

זו הסיבה בעטיה אנו נדרשים להתרחק ממקומות ציבוריים, מהתקהלות וממגע עם אנשים. במקביל, חלה עלינו החובה דווקא להתקרב לבורא עולם. להתפלל ולבקש, לייחל ולחנן כי ישלח מזור ורפואה, וכשם שהתפרץ הנגיף בפתע פתאום כך יסתלק כלעומת שבא, ולכולנו תהיה אך בריאות וישועה, אמן.

(דוגמת מחלת השפעת) והם:

להקפיד על רחיצת ידיים עם מים וסבון או בחומר חיטוי על בסיס אלכוהול לעתים קרובות (בעיקר לאחר שיעול ועיטוש, ולאחר מגע עם אדם חולה או סביבתו); להימנע מקשר הדוק עם אנשים הסובלים ממחלה נשימתית חדה; לשמור על מרחק של מטר אחד לפחות מאנשים חולים, משתעלים או מתעטשים.

אלא שנגיף הקורונה, שעדיין אין כנגדו רפואה בידי אדם, מחייב אותנו הקפדה יתירה ושמירת מרחק מירבית:

לשמור ככל האפשר על מרחק של שני מטרים מכל אדם אחר (!) גם אם אין לנו כל סימן, תסמין או מידע כי הינו חולה או נשא של הנגיף. מכיון שאין דרך לדעת, ואין דרך להתחסן, חשובה שמירת המרחק מכל אדם שהוא (למעט בני המשפחה הגרעינית). בהתאם לכך, יש להימנע גם מלחיצות ידיים או כל מגע פיזי אחר.

אלא שהעניין ממשיך להסתבך. הלוא כמו שלא יכולה להיות כל אינדיקציה לכך שכל אדם אחר חולה או נשא של נגיף הקורונה, כך אין לנו כל דרך לדעת זאת גם על עצמנו! שמא נחשפנו לאדם חולה, שמא איכשהו נדבקנו גם אנו חלילה. ומעתה, עלולים אף אנו להיות ממפיצי המחלה, רח"ל. ואמנם, גם אם בחסדי שמים נעבור את המחלה בקלות, עם תסמיני שפעת קלים - ואולי כלל לא נרגיש בה - אנו עלולים לגרום לאחרים להידבק בה, והנדבקים דווקא כן עלולים ללקות בה בצורה חמורה ומסוכנת.

לשם כך חלה החובה האישית על כל אחד מאתנו למנוע ככל הניתן את הדבקות האחר גם בלא מודע. את זאת, אין ברירה, אלא לבצע באמצעות שמירה הדוקה על היגיינה אישית ושמירת מרחק מאנשים אחרים.

בשל כך יש להשתדל ולהימנע ממגע תכוף ועצמוני עם הפה, האף והעיניים. חשוב להקפיד על שיעול ועיטוש למרפק או למטפחת חד-פעמית ולהשליך אותה מיד לאשפה. ראוי להימנע משימוש בכלי אוכל משותפים באותה ארוחה, וכמוכן להימנע משהייה במקומות ציבוריים במיוחד כאשר מרגישים חולים.

אוכלוסיות בסיכון

כאמור, רוב הלוקים בנגיף הקורונה לא יגיעו בחסדי שמים למצוקה קשה. הרוב המכריע יחווה תסמינים קלים של חום ושיעול, וחלקם לא יחוש כלל בנגיף. אלא שאוכלוסיות בסיכון - הנקראות כך בשל היותם בסיכון, אכן נמצאים בסיכון מוגבר

והתרחקתם

2 מטרים

לנפשותיכם

כללי הזהב שיכולים להציל מקורונה. לקרוא, להתרחק ולשמור!

אירוע נגיף הקורונה החדש הוא דינאמי ומתפתח. לפני כשבועיים הכריז ארגון הבריאות העולמי על התפרצות הקורונה כמגיפה כלל עולמית. להלן חלק מהאסור והמוותר כדי להישמר מהידבקות חלילה בנגיף.

תסמיני המחלה
חלק משמעותי מן הנדבקים בנגיף הקורונה אינם מפתחים תסמינים כלל. בקרב החולים סימני המחלה דומים לאלה של שפעת. התסמינים השכיחים ביותר של המחלה הם חום, עייפות ושיעול יבש.

אחד מכל שישה חולים יפתח מחלה קשה שתבטא בקשיי נשימה. מבוגרים, חולים במחלות כרוניות דוגמת מחלת לב או סכרת, ואנשים הסובלים מפגיעה במערכת החיסונית - נוטים יותר לפתח מחלה קשה.

במקרים החמורים ביותר עלולה המחלה להוביל לדלקת ריאות קשה, לתסמונת נשימתית חמורה, לאי ספיקת כליות, ואף למוות רח"ל.

איסור יציאה

על רקע ההנחיות החדשות אין לצאת מהבית למעט במצבים המוחייבים זאת (עבודה בהתאם למגבלות ולתקנות, הצטיידות במזון, תרופות ושירותים רפואיים אחרים. אשר למניני תפילות מצומצמים ושירותים חיוניים

אחרים יש להתעדכן אודות החלטות הממשלה). מומלץ לעבוד מרחוק.

אין לקיים חוגים כלל, גם לא במספר מינימלי של משתתפים, ובכלל זה חוגים לימודיים. כלל זה חל גם על חוגים המתקיימים במסגרת ציבורית וגם במסגרות פרטיות. להימנע מאירוח של חברים ובני משפחה שאינם מתגוררים בבית.

כללי היגינה

להקפיד על רחיצת ידיים עם מים וסבון או בחומר חיטוי על בסיס אלכוהול לעתים קרובות. מומלץ לשטוף ידיים עם כמות נדיבה של סבון במשך 40-60 שניות. נגבו ידיים במגבת נקייה. סיגרו את הברז באמצעות מגבת.

להימנע מקשר הדוק עם אנשים הסובלים ממחלה נשימתית חדה. לשמור ככל האפשר על מרחק של שני מטרים מכל אדם אחר.

להימנע מלחיצות ידיים או כל מגע פיזי אחר.

להימנע ממגע עם הפה, האף והעיניים.

להקפיד על שיעול ועיטוש למרפק או למטפחת חד-פעמית ולהשליך אותה לאשפה.

להימנע משימוש בכלי אוכל משותפים באותה ארוחה.



גם הצוותים הרפואיים לא חסינים מהסכנה. בתמונה: צוותי מד"א מתמגנים לקראת העברת חולה קורונה. צילום: פלאש 90.

אוכלוסיה מבוגרת

האוכלוסיה הקשישה, אפילו בני 60 ומעלה, ובפרט אלה הסובלים ממחלות רקע ובעלי מערכת חיסונית חלשה, נדרשת להימנע לחלוטין ממפגשים, לא לצאת מהבית, להיעזר בבני משפחה בקניית מזון ותרופות ולהניחם מחוץ לדלת הבית. ככלל, עדיף שבני משפחה ובעיקר ילדים ונכדים לא יבקרו את המבוגרים בביתם. הימנעו ממגע עם קשישים.

איני מרגיש טוב

במידה ומתפתח חום מעל 38 מעלות וגם תסמינים נשימתיים חדשים, יש להישאר בבית עד 48 שעות לאחר היעלמות החום והתסמינים, ואף לצמצם מגע עם בני הבית. הישארות זו בבית אינה מוגדרת כבידוד בית, אך מהווה אמצעי זהירות חשוב בתקופה זו, ורצוי לקיים גם פה את כללי הבידוד כמפורט. במקרה של צורך בטיפול רפואי, מומלץ ליצור קשר טלפוני עם הגורם הרפואי אליו פונים על-מנת להתייעץ בדבר הצורך בהגעה פיזית, וכן כיצד לנהוג בעת ההגעה.

הייתי בסביבת נשא קורונה

משרד הבריאות עושה מאמץ להגיע בחקירה לכל אחד מהמגעים ההדוקים שבאו בקרבת נשא קורונה. במידה והיה לאדם מגע מסוג זה יש להיכנס לבידוד בית על-פי ההנחיות, ולדווח על כך למשרד הבריאות כמחויב על-פי חוק באמצעות טופס מקוון או המוקד הטלפוני: 'קול הבריאות' 5400*. במידה ומתפתחים חום או תסמינים נשימתיים יש לפנות למוקד 101 של מד"א ולא להגיע למרפאת קופת חולים ולא לחדר מיון. במידה ויש ספק האם המגע היה הדוק או לא, ניתן ליצור קשר להתייעצות עם מוקד 101 של מד"א. מתלבט? היה ערני לגבי סימני מחלה (חום מעל 38, שיעול או תסמינים נשימתיים אחרים). במידה ומתפתחים תסמינים יש לפנות למוקד 101.

מהי שהייה בסביבת נשא קורונה?

שהייה במרחק של פחות מ-שני מטרים במשך 15 דקות לפחות עם האדם המאובחן. אם זהותו אינה ידועה, והחשד למגע הוא על סמך מידע על שהייה בחלל משותף בלבד, 15 דקות לפחות של שהייה באותו החלל מחייבות כניסה לבידוד. עבודה בצמוד עם נשא קורונה או שהייה באותו חדר. נסיעה משותפת בכל אמצעי תחבורה. מגורים משותפים.

מגע פיזי ללא קשר לזמן שהייה בסביבת החולה.

הנחיות למבודד

אין לצאת מהבית. יש לשהות בחדר נפרד, מאוורר היטב עם דלת סגורה. יציאה מהחדר תהיה רק לצורך פעולות הכרחיות ולזמן קצר ככל הניתן, תוך כדי כיסוי הפה והאף במסכת אף-פה או בבד.

יש לשטוף ידיים במים וסבון או לחטא אותן בחומר חיטוי אלכוהולי לפני ואחרי הכנת אוכל, לפני אכילה, ולפני ואחרי שימוש בשירותים. במידה ועל הידיים יש לכלוך נראה לעין יש להעדיף שטיפה במים וסבון על פני חומר חיטוי. עדיף להשתמש בניירות חד-פעמיים לייבוש הידיים. במידת האפשר, יש להשתמש בשירותים נפרדים.

הנחיות לכולם!

יש להקפיד על כיסוי הפה והאף בעת עיטוש או שיעול, בעדיפות אל תוך מטפחת חד-פעמית או מרפק מכופף. זאת על-מנת למנוע את פיזור הנגיף. מיד לאחר מכן, יש לשטוף ידיים במים וסבון או לחטא אותן בחומר חיטוי אלכוהולי. הופיעו תסמינים? צור מיד קשר עם מד"א.

הנחיות לבני משפחת המבודד (חלקי בלבד! על ההנחיות המלאות יש להתערכך באתר משרד הבריאות) במידה וישנם מספר מבודדים באותו משק בית, הם יכולים לשהות יחד באותו חדר. במידה וכל בני הבית נדרשים לבידוד, ניתן לשהות בכל חללי הבית.

יש להימנע עד כמה שניתן ממגע גופני בין המבודדים. אין להשתמש באותם חפצים ללא ניקיון, כולל כלי שתייה ואכילה.

לפני ואחרי טיפול בילדים יש לשטוף ידיים במים וסבון. יש להשתמש בצעצועים שניתן לנקותם לאחר כל שימוש. אין להכניס מבקרים לבית, גם לא בני משפחה שבאו לביקור. יש לבדוק שאזורי הבית המשותפים, כגון מטבח ושירותים, מאווררים היטב.

יש להימנע ככל האפשר מהכניסה אל חדרו של השהיה בבידוד. בכניסה לחדר הבידוד מומלץ לכסות את הפה והאף, בעדיפות עם מסכת פה-אף, אך אפשר להשתמש גם בבד. אין לגעת במסכה בזמן השימוש.

שבתי מחו"ל

השבים לישראל מכל יעד בעולם נדרשים להיכנס לבידוד ביתי למשך 14 ימים ממועד חזרתם לישראל ולדווח למשרד הבריאות. פיתחת חלילה תסמינים? התקשר למד"א. יש להשלים בכל מקרה את תקופת הבידוד גם אם התקבלה תשובה שלילית לבדיקת הימצאות הנגיף.

.....

לשאלות רפואיות ספציפיות בנוגע למחלה או חשיפה אפשרית מומלץ לפנות למוקד 101 של מד"א. לשאלות בנושאי בידוד בית ושאלות כלליות על נגיף הקורונה ניתן לפנות למוקד קול הבריאות 5400* (בשעות 08:00-23:00), או למוקדי קופות החולים: כללית 2700*, מכבי 3555*, מאוחדת 3833*, לאומית 507*.

נשארים בבית נשארים בחיים!

תסמיני הקורונה:



שיעול



קוצר נשימה



קשיי נשימה



חום

במקרים חמורים, המחלה עלולה להוביל לדלקת ריאות קשה, לתסמונת נשימתית חמורה, לאי ספיקת כליות ואף למוות.



קו מידע לעדכונים (גם באידיש): 03-509-7000
 לשאלות התקשרו למוקדי קופות החולים
 כללית: 2700* | מכבי: 3555* | מאוחדת: 3833*
 לאומית: 507* | ולמוקד קול הבריאות: 5400*

אם חשים אחד מתסמיני המחלה - יש להתקשר למוקד מד"א 101 לצורך בירור רפואי ונשמרתם מאד לנפשותיכם!

צדיק גוזר

המצב בו אנו נמצאים הוא פיקוח נפש הדוחה שבת. כך עולה מפסיקתם של מרנן ורבנן גדולי הדור שליט"א. שבת היא מלזעוק <<<

מרנן הגאון הגדול רבי יצחק זילברשטיין שליט"א: "חייב להיות זמין בשבת קודש, ולענות לטלפון המתקשר בשבת, בשינוי".



מרנן הראשון לציון, יוסף שליט"א: "וכמו שאמרו חז"ל במסכת יומא, חלל עליו שבת אחת, כדי שישמור שבתות הרבה".



נקי כפיים

למאבק בנגיף הקורונה צריך לרתום לא רק את עצמינו אלא גם את הילדים וכל בני המשפחה, לשמור על משטר היגיינה חסר פשרות. כל הטיפים שיעזרו לכם להתרגל למצב החדש <<



השעה 5:50 בבוקר - בית משפחת פרידמן בבני ברק. בנצי הקטן פוצח בבכי בלתי מתפשר, ואמא רותי מוצאת את עצמה מזנקת מהמיטה, רצה אליו, רק שלא יעיר את ארבעת אחיו. 'עוד יש לי שעה שלמה לישון לפני שהם יקומו', היא משכנעת את עצמה תוך כדי שהיא מנערת את בקבוק המטרנה של העולל.

7:00 בבוקר. צלצול הטלפון מנתק את אמא רותי מההכנות השגרתיות של הבוקר. "אין גן", מספרת לה גב' אסתי ולנר, שכנה שהיא חברה טובה. "נגיף הקורונה הגיע לבני ברק, משרד הבריאות אינו מרשה לשלוח ילדים לגן".

לרגע היה נדמה לאמא רותי שהקרקע נשמטת תחת רגליה. מה היא אמורה לעשות עם חמישה ילדים קטנים בבית יום שלם? ומי יודע עד מתי יהיה החופש הזה? היא הביטה סביבה. בתיה ורוחמי ישבו סביב השולחן ואכלו חביתה שהספיקה להכין להן, בנצי שכב יפה במיטה שלו ושיחק במובייל, אברמי וחזקי רבו על מכונית שפעם היה לה שלט תקין... בוקר שגרתי סך הכל. ועכשיו היא צריכה להתחיל לברר מה קורה עם העבודה שלה, ובעיקר מה היא עושה עם הילדים יום שלם בחופש. חלפו בראשה מחשבות כי אולי תזמין אליה את האחייניות הגדולות שלה ובזמן הזה תתחיל לנקות את הבית לפסח, או שאולי תעשה איזו קייטנה עוברת עם השכנות הנוספות שוודאי נמצאות במצב זהה לשלה.

אשליה מסוכנת: לרדת עם הילדים לגינה וללכת לקנות חטיף במכולת

תוך כדי שהיא מחייגת לאחותה, נעמי, הכינה את נאום השכנוע כדי לגרום לה לבוא להעביר אתה את הזמן. ברגע שגעמי ענתה, כבר הייתה אמא רותי מוכנה. "נשב אתם לפחות שעתים בגינה הגדולה ברחוב המקביל, נחזור דרך המרכז המסחרי ונקנה להם משהו טעים. נכין יחד ארוחת צהרים מאוחרת כזו ונשתף בה את הגדולים יותר, וככה יעבור לנו היום די בטוח, לא?".

אחת הטעויות של אנשים רבים בימי בהלת הקורונה היא לחשוב כיצד להעביר את היום עם הילדים באופנים הרגילים והמוכרים. חשוב לזכור, כי החופש הכפוי שקיבלנו לא נועד כדי לאפשר לצאת לרחובות, ללכת לגינה, לטייל במרכז המסחרי או לעשות סבב קניות בגדים לקראת חג הפסח. החופשה הזו שנכתבה על כולם - הורים, ילדים, אברכי כולל ומבוגרים - היא על מנת שאנשים יישבו בבית ולא יעבירו את הנגיף הנורא הלאה. המטרה היא להבין מי ומי החולים, היכן הסתובבו, מי הגיע אתם במגע, והכי חשוב - לא להמשיך להפיץ את הנגיף. המחשבה, אם כך, שצריכה להוביל את ההורים בימים אלה היא כיצד להעביר את הימים עם הילדים בבית במקסימום שמירה על היגיינה, במינימום חשיפה לאנשים זרים ואף לאנשים מהמעגל הקרוב שאינם הכרחיים למפגש עמם, וכיצד נעשה הכל כדי לא לדבק ולא להידבק.

החשש: נגיף הקורונה יכול לפגוש אתכם על בקבוק המטרנה של התינוק

תחילה נדמה היה שההיסטריה רחוקה מאתנו, ואי-שם נדבקים להם אנשים בשפעת כלשהי ומה הקשר אלינו. אך מהר מאוד הגיע נגיף הקורונה לכל עיר בישראל, כולל בריכוזים החרדיים, עד שבת-יכנסת, מקוואות ואף תלמודי-תורה וישיבות נאלצו להיסגר.

בואו נעקוב לרגע אחרי היום התמים, לכאורה, של רותי: היא הלבשה את חמשת הילדים הקטנים שלה, ארזה תיק עם חטיפים, סנדוויצ'ים, בקבוקי שתייה וקצת פירות בקופסה, ויצאה לגינה. הם ירדו כמובן במעלית, לחצו על הכפתור, פתחו את דלת הבניין וצעדו אל הגינה. שם היא ישבה על הספסל, הילדים נפוצו לכל עבר. בתיה הגיעה פתאום בוכה שילדה אחרת דחפה אותה, היא כמובן נאחזה בעגלה של בנצי... רותי חיטטה בתיק כדי להוציא לה משהו טעים, ותוך כדי הניחה על הספסל את קופסת הפירות. כל ילד שעלה על מתקן כמו קרוסלה, מגלשה, נדנדה או שיחק בחול, חזר אליה לאחר מכן כדי לקבל כוס שתיה, אוכל וכדו'. וטרם דיברנו על להמשיך לחנות כדי לקנות משהו נחמד, ועל הדרך חזרה הביתה, כאשר בבית עוד לפני שהילדים יספיקו לשטוף ידיים הם יגעו בשולחן בסלון או במשענת של כיסא.

וכעת בואו נשים לב כמה אפשרויות של הדבקה היו כאן מבלי ששמנו לב: מומחים מכל העולם פרסמו מאמר בנושא נגיף הקורונה והראו במחקרם שהנגיף יכול להישאר על קרטון במשך יום שלם, על מתכת עד שלושה ימים, על פלסטיק בין שניים לשלושה ימים, ועל נחושת כארבע שעות בלבד - זאת משום שיש לה יכולות אנטי בקטריאליות ואנטי ויראליות. המשמעות היא, שכל מקום שרותי או אחד מילדיה נגעו בו מרגע שיצאו מהבית יכול היה להיות נגוע והנגיף יכול היה לעבור אליהם.

אנשים נטו לחשוב שרק מי שמרגיש חולה מהווה עבורם איום, אך שכחו שיש גם נשאים של המחלה שהם אינם חולים. נשא קורונה (או כל וירוס אחר) הוא אדם שעל גופו נמצאה עדות להימצאות הנגיף. אולם בניגוד לחולה, אצל הנשא לא הצליח הוירוס לחדור לרקמות הגוף, להשתמש במטען התורשתי של התאים, להשתכפל ולהרוס את תאי הגוף תוך שהוא גורם לסערה במערכת החיסון ולתהליכים דלקתיים מסיביים. מכאן יוצא, שהנשא הוא למעשה אדם בריא שאינו סובל מתסמינים כלשהם, והוא נושא על גופו כאמור את הפולש הזר, הוא הנגיף. אדם כזה אינו דורש טיפול, אך הוא נדרש להיות בבידוד כדי שלא ידביק אחרים. נשא נגיף קורונה חייב להימנע גם בהשגחה רפואית כדי לוודא שאינו הופך לחולה, וגם כדי לוודא לאחר תקופת הדגירה הנדרשת שאינו נושא עוד את הוירוס בגופו. הבדיקה מתבצעת באמצעות שלוש דגימות מהאף הנשלחות למעבדה בשלושה ימים עוקבים.

הדרישה הבסיסית ההכרחית: לשטוף ידיים ולשמור על היגיינה רצופה

ראשית, חשוב להבין את משמעות הניקיון. נכון, אנחנו נמצאים בערב פסח, עקרות הבית החרוצות רגילות לנקות בקצב בלתי נתפס, אך כאן מדובר על שמירת היגיינה שונה ומשמעותית מניקיון הארון של הילדים או ניקיון יסודי של התנור. יש כאן היגיינה ברמה יומיומית שפוגשת אותנו גם כשאנחנו אוחזות בבקבוק המטרנה של הילד, או אם ירדנו קומה אחת במעלית לבקש ביצה מהשכנה. כאמור, גם אנשים שאינם חולים יכולים להעביר את החיידקים הלאה, והם נשארים למשך מספר ימים על משטחים.

לא סתם ישנן הנחיות והמלצות לשמירת מרחק של שני מטרים מכל אדם אחר; להימנע ממגע פיזי כמו לחיצת ידיים; להימנע ממגע עם הפה, האף והעיניים; להקפיד להתעטש או להשתעל לתוך מטפחת חד-פעמית ולהשליך אותה לפח; להימנע מכלי אוכל משותפים בארוחה; וכמובן, לשטוף ידיים בתום כל מגע במשטח כלשהו - אשר זוהי פעולה הכרחית על מנת למנוע הדבקה בוורוס.

על-פי הנחיות משרד הבריאות שידענו עד עתה, שטיפת הידיים הנכונה הייתה במשך 20 שניות. בעקבות הניסיון להשתלט על התפרצות נגיף הקורונה, החמיר המשרד את ההמלצות וקבע כי הרחצה צריכה להתבצע במשך 60 שניות. ההנחיה היא כלל 'עולמית', לאחר שהבינו שפרק זמן של 20 שניות אינו מספיק למגר את החיידק. אופציה נוספת במקום שטיפת ידיים, היא לחטא ידיים באמצעות ג'ל אלכוהול בריכוז של 70% ומעלה. במשרד מבהירים, כי אין חובה להשתמש בג'ל חיטוי - אלכוהול, שקיים מחסור כבד שלו על המדפים. לא סתם הפך מוצר האלכוהול למבוקש בכל בית מרקחת אפשרי. אך יש אלטרנטיבות. מטליות חיטוי ידיים מבוססות אלכוהול 70% שהן אפקטיביות נגד בקטריות, פטריות ווירוסים.

בעולם התעוררו אולי מאוחר מדי, ואילו בישראל עושים את מירב המאמצים הגבוהים ביותר כדי למנוע התפשטות של נגיף הקורונה, שכאמור, יכול לפגוש אותנו בכל פינה ואורב לנו בכל משטח אפשרי. אם כולנו נתגייס למאמץ, נתאמץ גם כשקשה עכשיו בערב פסח ועם החופשה של הילדים, אך נקיים את ההוראות ואת השמירה על היגיינה, אולי נזכה להגיע לחופשת הקיץ הקרובה כשהאוויר באמת נקי וכולנו בריאים ושלמים.

נשארים בבית

נשארים בחיים!

מותר

לצאת לרכישת מזון ותרופות

לצאת לצורך שירות רפואי או משפטי

עד 2 נוסעים בנסיעה ברכב, למעט בני משפחה המתגוררים תחת קורת גג אחת

תפילה, חתונה, ברית ולוויה עד 10 איש בלבד במרחק 2 מטר בין אדם לאדם, במקום פתוח!

יציאה משפחתית קצרה וקרובה (עד 100 מטר)

אסור

להתקרב פחות מ-2 מטרים בין אדם לאדם

לבקר משפחות וחברים אפילו סבא וסבתא

לנסוע בתחבורה ציבורית אם לא חייבים

לקיים לימודים במוסדות חינוך

לצאת לאירועים, למסעדות, לפארקים ולגני שעשועים

לצאת למרכזי קניות ופנאי

עקבו בכלי התקשורת אחרי המידע המתעדכן

הקפידו על רחיצת ידיים בסבון ובמים

הימנעו מלחיצת ידיים

הקפידו על רחיצת ידיים בסבון ובמים

קו מידע לעדכונים (גם באידיש): 03-509-7000

לשאלות התקשרו למוקדי קופות החולים

כללית: *2700 | מכבי: *3555 | מאוחדת: *3833

לאומית: *507 | ולמוקד קול הבריאות: *5400

אם חשים אחד מתסמיני המחלה - יש להתקשר למוקד מד"א 101 לצורך בירור רפואי ונשמרתם מאד לנפשותיכם!



נגיף הקורונה הנחיות לנוחתים בישראל מכל מדינה

הנוחתים בישראל, מכל יעד מחוץ לישראל,
חייבים על פי צו משפטי
להכנס לבידוד בית לתקופה של 14 ימים.

הפרת הצו עלולה להוות עבירה פלילית וענישה בהתאם

הנחיות נסיעה לבידוד בית לשבים ארצה

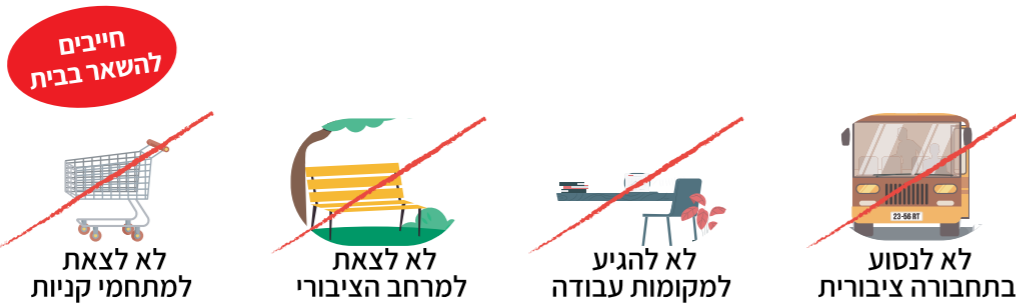
- נסיעה ברכב פרטי בלבד
- יש להימנע מנסיעה של יותר משני אנשים ברכב
- להקפיד על חלונות פתוחים במשך כל הנסיעה
- מסיכה או בד על האף והפה למשך כל הנסיעה
- האיסוף יעשה על ידי בן משפחה או חבר



אם מרגישים לא טוב במהלך
14 הימים מאז עזיבתך את
האזור בו ביקרת

פונים למוקד 101 של מדא
(לא להגיע למרפאת קופ"ח ולא
לחדר מיון)
במידת הצורך יגיע פרמדיק
לבדיקות מעבדה לביתכם ולהמשך
טיפול עפ"י החלטת הרופא

דווחו על בידוד בית באתר או במוקד משרד הבריאות *5400
הנחיות מדוייקות לבידוד בית באתר משרד הבריאות



לא לציאת למתחמי קניות
לא לציאת למרחב הציבורי
לא להגיע למקומות עבודה
לא לנסוע בתחבורה ציבורית

במהלך בידוד הבית, הקפידו להגן על בני ביתכם. היעדרות מהעבודה תחשב היעדרות בשל מחלה בכפוף להצגת אישור
על מועד עזיבת האזור בו ביקרת. ביום ה-15 לאחר מועד השהיה האחרונה באזור שביקרת ובמידה שלא התפתחו סימני
מחלה, ניתן לחזור לשגרה בהתאם להנחיות משרד הבריאות.



לשאלות ניתן לפנות למוקד משרד הבריאות *5400
או למוקדי קופות החולים: כללית *2700 | מכבי *3555 | מאוחדת *3833 | לאומית *507



הבידוד הוא מימד חשוב ומרכזי בשמירה עלינו מהנגיף. זה המודל שעבד באופן יחסי לאורך ההיסטוריה כשהתפרצו מגיפות והרגו עשרות מיליונים מאוכלוסיית העולם, זה המודל שעבד בחודשים האחרונים באופן יעיל בסין, ושמלבד בריטניה לפי שעה רוב העולם נוהג בו כיום. גם בצפון איטליה, באזורים בהם הוחלט על בידוד בנקודת זמן מוקדמת ניתן לראות מספרי תמותה נמוכים יותר.

אז למה בידוד? כי אנחנו רוצים לחיות. כי אנחנו ראי שמים ומקדשים את ערך החיים. אנחנו סומכים ידינו על הקב"ה, על תורתנו הק', דווקא משום כך בל נשכח את המצווה היחסית נדירה שהתגלגלה לידינו בעת הנוכחית, מצוות 'ונשמרתם מאוד לנפשותיכם'.

פיקוח נפש דוחה הכל, ומשניתנה רשות לרופא לרפאות יש להקשיב לו ולדבוק בהנחיותיו. אלה גופי תורה ממש. אותה תורה שציוותה עלינו להגות בה, ציוותה עלינו להיזהר ולשמור על בריאותנו. ובמקרה הזה, על-פי המלצת משרד הבריאות, ביטולה במתכונת הרגילה - בקיבוץ אנשים גדול - זהו קיומה.

אחרת, העיקר יהיה חסר מן הספר. ידוע מכתבו של רבי עקיבא איגר זצוק"ל בתקופה בה השתוללה באירופה מגיפת הכולרה, שכתב: "כבר הזהרתי פעמים הרבה אזהרה אחר אזהרה שיהיו הנהגתם. כפי אשר סידרו ואשר שפטו הרופאים, ולא יעברו על דבריהם".

שליטה ומסוגלות
אז נכון, הבידוד, באופן טבעי ומוכן, גורם ללחץ נפשי שמרכיביו העיקריים הם חוסר ודאות וחוסר אונים. אבל גם בתוך המצב הזה ניתן לשפר את ההתמודדות הנפשית שלנו ושל הסובבים אותנו על-ידי הישמעות להנחיות והתמקדות בשגרה ובפעילויות המסכות הגאה ותחושת רווחה, וכמובן אמונה וביטחון בקב"ה שאם נשמור כהלכה על מצוות 'ונשמרתם' הוא ישמור עלינו.

ישנן דרכים שונות שמעודדות חוויות של שליטה ומסוגלות: עידוך חדשות - רק (!) מגורמים מוסמכים ורשמיים - הקפידו על קבלת מידע מהימן. הקפידו על תדירות סבירה - צמצמו חשיפה מוגזמת ואובססיבית לכלי התקשורת לעיסוק בנושא וירוס הקורונה.

אשרי יושבי ביתך?

צו השעה המחייב משפחות ברוכות ילדים, לשהות פרק זמן ארוך בבית מביא עימו אתגרים עצומים. כך תעסיקו את הילדים <<<



אין ספק שאם הייתם שואלים לפני כל זה אמא ממוצעת ורגילה לילדים ממוצעים ורגילים מה היא הייתה מעדיפה שיכרת לה כליה או שתילאץ להיות חודש תמים בין פורים לפסח עם הילדים בבית יום ולילה, בוקר ערב וצהריים, היא הייתה בוחרת, ללא כל היסוס, באופציה הראשונה.

ואולם הפעם ניטלה מאתנו הבחירה בעליל. אנחנו בתוך זה. ממש בתוך זה. ואומרים, שכגודל הניסיון כך גודל הכוחות שמקבלים כדי לצלוח אותו.

אז אין ספק שבמקרה הזה קיבלנו כוחות ענקיים במיוחד. ס'תכלו על הניסיון ותבינו.

העניין המרכזי שעליו מתעכבים כל יועצי החינוך הוא לקבוע שגרה וסדר יום. לתכנן מראש מה נעשה בפרקי הזמן של היממה. למשל: 9 בבוקר - קמיון, מסדרים את החדרים, מתפללים ואוכלים ארוחת בוקר (אפשר לקבוע מה - פנקייק, חביתות); 10 בבוקר - שעת יצירה; 11 בבוקר - הפסקת משחק, ואמא וגילי מנקות לפסח; 12 בצהריים - הכנה משותפת של ארוחת צהריים וכו' וכו'.

שגרה היא דבר חשוב מאוד לילדים, אבל גם אנחנו נפיק רק תועלת מזה.

להלן מספר רעיונות וטיפים של דברים מקוריים במיוחד שתוכלו לעשות כן עם הילדים בימים שהכל לא.

1. קייטנת מרפסות! עכשיו, כשמזג האוויר אפשרי והאביב מנחם אותנו בבקרים שמשיים, זה הפך אצלנו ללהיט.

מועתק מאיטליה, שם אנשים יוצאים למרפסת אחרי יום שלם בבית - כל מי שיש לו כלי נגינה מוציא אותו, וכולם פשוט פוצחים בשירה בציבור.

מזה העתקנו את הקייטנה.

כמה ילדים שגרים בבניין שיש בו מרפסות קרובות יוצאים כולם למרפסת. הגילאים יכולים להיות גמישים. אבל צריך לפחות ילדה אחת בוגרת ואחראית בת 11 או יותר שיש בה כוחות הוראה וגננות שרוצים לצאת לפועל.

היא מחלקת לכולם דפי צביעה, קריאה, או כל דבר אחר, וכולם צובעים, קוראים, או אפילו מקשיבים לסיפור או לשיר ברמקול.

אפשר לחלק כלי הקשה ולעשות מקהלה.

כל יום אחראית משפחה אחרת על הפעלת הקייטנה וסיפוק חומרים.

אגב, אצלנו מעבירים את החומרים בחבלים ובסלים. אבל אפשר גם בדרך הרגילה, מדלת לדלת, עם שמירה על הכללים כמובן (מרחק של שני מטרים, כפפות, מסיכה ומגבונים אלכוהול שמעבירים על כל דבר).

אגב, הקייטנה לא חייבת להימשך חצי יום כמו קייטנות חצר רגילות. היא יכולה גם לארוך שעה אחת בלבד. זה גם נותן המון!

2. מסלול מרוצים ביתי! זאת פעילות שיש בה גם הפקת אנרגיה רבה, גם יצירתיות, גם פאן ושעשוע וגם בריאות.

פני הבית כולו יכולים להפוך להיות מגרש ספורט אחד גדול (לפי החלטתכם).

מכאן ואילך כל רהיט או חפץ יכול להשתתף במסלול ולשמש תחנה: כסאות הפוכים שצריך לטפס עליהם, מתקן כדורסל פלסטיק, טרמפולינה, מטאטא...

היו יצירתיים והגביהו מכשולים על-פי גיל הילד ויכולותיו. אה, והכי חשוב - דבק סלטייפ צבעוני על הרצפה יסמן את המסלול בו על הילד לרוץ, ויצביע גם על התחנות.

המסלול צריך להיות ארוך ומורכב מספיק כדי לגרום לתחרות בין האחים - מי שמצליח לסיים אותו בהכי פחות זמן בצורה הכי נקייה ובלי להפיל או ליפול, הוא המנצח!

3. משחקי חברה משפחתיים: מחכים לשעת כושר שבה הבית מסודר יחסית, אמא לא עצבנית ולאבא הראש לא טרוד מדי,

ומתאספים כ- המשפחה סביב השולחן. ממנים מישהו מתאים להיות המנחה.

המישהו המתאים גם עשה לפני כן עבודה וליקט רעיונות למשחקי חברה מתאימים לפני המפגש.

יש הרבה מאוד רעיונות כאלה אליהם נחשפנו, להלן דוגמאות לכמה מהם.

• היכרות לעומק - מכינים כרטיסים עם שמות המשתתפים ועם שאלות רבות ומפורטות (איזה מאכל הוא/היא הכי אוהב/ת? מה הכי מעצבן אותו/ה? מה בדיוק הוא/היא עושה בעבודה/ לימודים שלו/ה? איזו התנהגות הוא/היא הכי מתעב/ת?)

מתחלקים לשתי קבוצות או לזוגות, כל קבוצה מקבלת כרטיס עם שמו של אדם אחד ועליה לענות על כמה שיותר שאלות נכונה. צפו להפתעות!

• עיוור בתנועה - מתחלקים לזוגות, אדם אחד מכל זוג עוטה על עצמו כיסוי עיניים, ובן-זוגו צריך לכוון אותו לעבר פרס יחיד שמונח בחדר. לבן הזוג המכוון אסור לזוז או לגעת ב'עיוור', והוא יכול לעזור לו רק באמצעות מתן הוראות הכוונה בקולו. המנצח הוא זה שמוצא את הפרס, אך ספק אם מישהו יצליח להישאר ממוקד כאשר יחלו פרצי הצחוק.

• זיכרון חזותי - המשתתפים מתחלקים לשתי קבוצות. בכל תור עוזבת קבוצה אחת את החדר בזמן שקבוצה שנייה מזיזה חמישה עד עשרה חפצים ממקום למקום. אלו יכולים להיות פרטים קטנים כמו עט או זווית של סטנדר.

הקבוצה שהייתה בחוץ נכנסת חזרה לחדר וצריכה לנחש אילו חפצים הוזזו ומאיפה לאיפה. הקבוצות מחליפות ביניהן בתורות, והמנצחת היא הקבוצה שזיהתה הכי הרבה פרטים שהוזזו ממקומם.

• מיד ליד - מעבירים סלסלה עם בגדים מוזרים ומצחיקים בתוך מעגל משתתפים ומשמיעים מוזיקה. המנחה אחראי לעצור את המוזיקה במפתיע ברגע שיבחר.

מי שנותר עם הסלסלה בידו כאשר נפסקת המוזיקה צריך ללבוש את אחד מפריטי הלבוש על עצמו, ולהסביר בכמה משפטים מי הוא ומה הוא עושה.

כאשר סלסלת הבגדים מתרוקנת, מצטלמים בתמונה משפחתית מצחיקה שתנציח את ימי הקורונה.

4. שעת יצירה - אין גן או בית-ספר שאין בו שיעור מלאכה או ציור. שעה של אמנות היא מאסט במצב כזה. גם בגלל התרפיה שבדבר, וגם בגלל כל הסיבות שכל מורה לגיל הרך תמנה בפניהם: פיתוח הדמיון, יצירתיות, ביטוי עצמי וסיפוק.

איזו אמנות? זה תלוי במה שיש לכם בבית - צבעי גואש ומים, צביעת חוברות בהתאם לגיל הילד, יצירות עם חומרים זמינים כמו אטבים, קולבים, גלילי נייר טואלט.

תוכלו להתקשר לגנת והיא תביא לכם כמה רעיונות יצירתיים במיוחד.

5. בישול ואפייה עם הילדים - בימים כתיקונם אנחנו מרחיקים אותם מהמטבח כי אין לנו זמן לכל הבלגן הזה. אבל אם הגיעו ימי ההסגר הללו רק בשביל התועלות שניתן להפיק מאפיית עוגיות עם הקטנים - דיינו.

גם בישול משותף יכול להיות מרגין בתנאי שנוזהרים עם מכשירים חדים ואש. אגב, הילדים פשוט עפים על אוכל שהם מכינים. סרבני ירקות יאכלו את כל המרק רק כי הם הכינו אותו, ומיכל הקטנה ששונאת דגים פתאום תטעם בהחלט מקציצות הטונה בפסטה. עלי!

6. שעת מוסיקה - אם אחד מבני הבית מנגן, הכי טוב. אם לא, אז פשוט מתאספים לשיר יחד שירים עם תוכנת קרייקי. אפשר גם לזייף בכיף.

אין מרפא כמוסיקה בעולם!



משה בר סימן טוב
מנכ"ל משרד הבריאות

להקפיד על הכללים

א לה ימים קשים לעם ישראל ולעמי העולם כולו וזו גם שעת מבחן עבורנו כציבור ברוח חכמי היהדות "כל ישראל ערבים זה לזה".

מגיפת הקורונה אינה מבחינה בין עמים, לאומים ודתות ומציבה בפני העולם כולו אתגר חסר תקדים. במהלך הימים האחרונים עולה כל מספר ימים מצומצם מספר החולים בעולם ב-100,000 חולים נוספים ומספר המתים נוסק אף הוא.

ישראל אינה חסינה מפני נזקי המגיפה. על אף צעדי ההתגוננות שהובילו שר הבריאות וראש הממשלה, שהביאו לדחייה בכניסת המחלה לישראל, התחלואה מתפשטת באופן בלתי נמנע המחייב אותנו לצפות פני עתיד כל העת על בסיס הערכות המצב התדירות והיום יומיות מידי גורמי הרפואה בישראל ובעולם.

הדרך שנותרה לנו להתמודד עם התפשטות המחלה היא לשמור באופן קפדני על הכללים שקבע משרד הבריאות - לא לצאת מהבית ולשמור על הגיינה. זו עת קשה שמחייבת אותנו בצעדים קשים. להימנע ממפגשים חברתיים ומשפחתיים, לימוד בצוותא ותפילה בבית כנסת. אלה צעדים קשים אך הכרחיים. אם נקפיד על הכללים, נוכל לעבור את התקופה הקשה הזאת בשלום.

אני מאמין כי המגזר החרדי כולו, האמון על מצוות "ונשמרתם מאד לנפשותיכם" מבין היטב את גודל השעה ואת האחריות האישית המוטלת על הפרט לטובת הכלל. מה שיביא לבלימת התפשטות ההדבקה בנגיף ובסופו של דבר יקרב אותנו במהרה ליכולת להכריז בהקדם האפשרי על ירידה משמעותית בהיקף התחלואה בישראל ובאיום על האוכלוסייה.

ונשמרתם מאוד לנפשותיכם

משה בר סימן טוב
מנכ"ל משרד הבריאות



ח"כ יעקב ליצמן
שר הבריאות

כל הדרנים בחזקת סכנה

אזרחי ישראל חווים בימים אלה תקופה לא קלה. אלו ימים בהם השגרה נשברת, החשש רב והעתיד אינו ברור לאף אחד. מערכת הבריאות בישראל מתמודדת אף היא עם משבר בינלאומי רחב היקף בעוצמתו וברגישותו. כידוע לכם, אנו במאבק נגד הזמן, בניסיון למנוע ככל האפשר את התפשטות נגיף קורונה ואנו נדרשים לכך את שיתוף הפעולה שלכם, אזרחי ישראל, מכל האוכלוסיות והמגזרים.

לצד המהלכים החשובים שנתקבלו, הצעדים הדרמטיים שנקטנו וההיערכות לשעת חרום במערכת הבריאות, חשוב לי להדגיש בפניכם את הנחיצות לשמור במלואם על הוראות והנחיות משרד הבריאות ורשויות החוק בדבר הגבלת התנועה במרחב הציבורי, הוראות לבידוד בית וכללי הזהירות המקפידים בכל הקשור לצורך בשמירה על הגיינה.

מדובר באחריות אישית גדולה מאד שיש על כל יחיד, להגן על עצמו מפני פגיעה אפשרית במחלה זו, וביחוד להישמר שלא ידביק אחרים חלילה. לכן ההישארות בבית היא ההגנה הטובה ביותר בימים אלה. כמו כן, כפי שפורסם ברבים, כל הרבנים קבעו כי יש לשמוע בקול הוראות המומחים ואנשי הרפואה, שהורו כי יש להקפיד על כך ולהימנע בכל דרך מלצאת לרשות הרבים בכלל, אלא בהגבלות החוק בלבד.

אני מבקש לברך ולשבח את הצוותים הרפואיים במערכת הבריאות, העוסקים במלאכת הקודש בתפקידם להצלת חיים. הרופאים המסורים, האחיות, הרוקחים, אנשי המינהלה בבתי החולים ובקופות החולים, אנשי מד"א, ארגוני התנדבות השונים, כל אלה שפועלים במסירות תוך כדי סיכון עצמי, בכדי להציל נפשות בישראל. כמובן גם כל השותפים במאמץ הלאומי במשרדי הממשלה השונים, המל"ל, משרד הבטחון, ומשרד האוצר.

בהערכה ובברכת "והסירותי מחלה מקרבך"

ח"כ הרב יעקב ליצמן
שר הבריאות



מיתוס 1: מסכות מגנות מפני הנגיף
 השימוש במסכות למניעת זיהומים שכיח במדינות רבות בעולם, אך לא הוכח כמונע הדבקה באופן מלא. יש לכך כמה סיבות: העובדה שגם ריריות העיניים יכולות להוות מסלול הדבקה לגוף, וגם משום שרבים מהנגיפים הללו עוברים באמצעות מגע בין ידי מזהמת לפה. עם זאת, ישנן עדויות כי המסכות יכולות לעזור במניעת העברות יד לפה משום שהן מכסות פיזית את הפה. מחקר מ-2016 מצא שאנשים נוגעים בממוצע בפניהם כ-23 פעמים בשעה. אגב, עבור אנשים שחולים בקורונה השימוש במסכה כן חשוב, כדי להפחית את סיכויי ההפצה שלו לאחרים.

מיתוס 2: מסוקן להזמין או לקנות מוצרים שנשלחים מסין
 למרות שהקורונה אתנו כבר לא מעט זמן, חוקרים עדיין בוחנים את הנגיף החדש כדי ללמוד יותר על האופן בו הוא מדביק אנשים. מרבית הנגיפים, כמו הקורונה, לא נשארים בחיים על משטחים למשך זמן ממושך, ולכן לא סביר שתחלו ב-COVID-19 מחבילה שתנועה במשך ימים או שבועות. המחלה מועברת על-ידי טיפות נזלת או שיעול של אדם נגוע.

מיתוס 3: חומרי חיטוי על בסיס אלקוהול יגנו עליכם מפני הקורונה
 מחקרים רבים הוכיחו

ממחקר שפורסם ב-18 בפברואר על-ידי המרכז הסיני לבקרת מחלות ומניעת מחלות. כ-13.8 אחוזים דיווחו על מחלה קשה, כלומר הם סבלו מקוצר נשימה, או שהם נזקקו לחמצן, וכ-4.7 אחוזים נמצאים במצב קריטי - כלומר, הם מתמודדים עם אי ספיקת נשימה, כשל רבי-איברים או הלם רבי-מערכתי. הנתונים עד כה מצביעים על כך שרק כשניים עד שלושה אחוזים מהאנשים שנדבקו ב-COVID-19 מתו מהנגיף. נראה כי האנשים המבוגרים יותר או אלה שסובלים ממחלות רקע הם הסובלים מהסיבוכים הקשים של המחלה.

מיתוס 6: ילדים לא נדבקים בנגיף הקורונה
 לצערנו, ילדים בהחלט יכולים להדבק בנגיף ה-COVID-19, אם כי נתונים סטטיסטיים מוקדמים טוענים כי ייתכן שהם נוטים פחות להידבק מאשר מבוגרים. עד כה, מהווים ילדים צעירים פחות מאחוז אחד ממקרי המחלה שאושרו בסין, ולא דווח על ילדים מתחת לגיל תשע שמתו ממנה.

מיתוס 7: ויטמין C מגן על הגוף מהידבקות בקורונה
 איך זה עובד? ילדים שנדבקים בנגיף החדש לרוב לא מפתחים תסמינים (או מפתחים ממש מעט מהם) וכך הם נוטים פחות להידבק ומאובחנים פחות. במצב כזה הם לא מבודדים, ולמעשה מפיצים הלאה את הנגיף למבוגרים שפגיעים אליו יותר. כלומר, הם כן נדבקים במחלה אבל לא חולים בה.

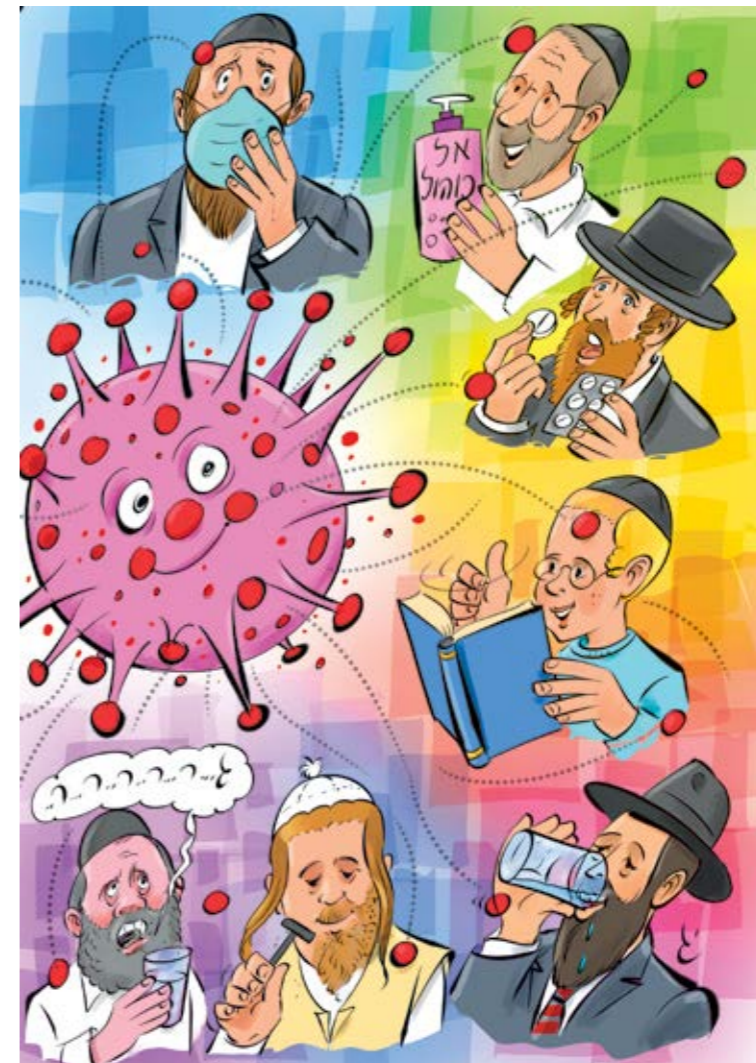
מיתוס 8: שתיית מים כל 15 דקות שוטפת את הנגיף מהגוף
 אנשים טענו שלגימת מים כל רבע שעה תעזור לשטוף את הנגיף מגוף האדם אם הוא חודר דרך הפה. למרות זאת, בעוד ששתיית מים מונעת התייבשות, זה לא ימנע מאף אדם מלהידבק בנגיף הקורונה במקרה של חשיפה. לדברי ד"ר ויליאם שפנר, מומחה למחלות זיהומיות מאוניברסיטת ונדרבילט: "אנו תמיד מזהירים כל אדם בריא ואנשים שחולים להמשיך לשמור על צריכת נוזלים ולשמור על ריריות לחות. זה אמנם גורם לחולה להרגיש טוב יותר, אבל אין שום אינדיקציה ברורה שהפעולה מגנה ישירות מפני סיבוכים של הנגיף".

מיתוס 9: גילוח שיער הפנים מגן מהידבקות בקורונה
 שירות הבריאות הלאומי של בריטניה דרש מעובדים שיש להם שיער פנים (זקן) להתגלח במהלך עבודתם בבית החולים הכללי בסאות'המפטון. מקרה זה הוביל לשמועות שהופצו ברשת כי גילוח שיער הפנים יגן מפני הנגיף, אולם מדובר בהנחה שהצטרפה לרשימה הארוכה של מידע מוטעה. המקור להנחה זו יצא מטעם הנהלת הבריאות והבטיחות של בית החולים, אשר לדבריהם, הזיפים והזקן "לא מאפשרים למסכה להיצמד לפנים כמו שצריך".

מיתוס 10: גרגור מי פה מונע הידבקות
 כפי שנטען על-ידי מספר מקורות לא מאומתים, שטיפת פה יכולה להגן מפני הידבקות בנגיף הקורונה. אולם לפי ארגון הבריאות העולמי אין שום הוכחות לכך. שטיפת פה יכולות לחסל מיקרובים מסוימים למשך כמה דקות ברוק שבפה; אך עם זאת, זה לא אומר שהם מגנים מפני הידבקות.

מיתוס 4: יש תרופות שיכולות לטפל בוירוס הקורונה
 לא ניתן לטפל בנגיפים, כולל שפעת, באמצעות אנטיביוטיקה. וירוס הקורונה אינו שונה בנוסף, אף אנטי-וירוס המיועד לטיפול במחלות נגיפיות אחרות אינו פועל עבור נגיף הקורונה. בימים האחרונים פורסם, כי במספר מדינות, כולל ישראל, מנסים לטפל בקורונה בעזרת תרופות ייעודיות לנגיפים אחרים ולמלריה, אך עדיין אין נתונים על יעילותן. מספר מדינות ברחבי העולם, כולל ישראל, מנסות לפתח חיסון נגד נגיף הקורונה, אך לפי התחזיות האופטימיות הוא יהיה מוכן לשימוש בעוד מספר חודשים עד שנה.

מיתוס 5: קורונה גורמת למוות ודאי
 כ-81 אחוזים מהאנשים הנגועים בנגיף הקורונה לוקים במקרים קלים של COVID-19 - כך עולה



מיתוס 11: גילוח שיער הפנים מגן מהידבקות בקורונה
 שירות הבריאות הלאומי של בריטניה דרש מעובדים שיש להם שיער פנים (זקן) להתגלח במהלך עבודתם בבית החולים הכללי בסאות'המפטון. מקרה זה הוביל לשמועות שהופצו ברשת כי גילוח שיער הפנים יגן מפני הנגיף, אולם מדובר בהנחה שהצטרפה לרשימה הארוכה של מידע מוטעה. המקור להנחה זו יצא מטעם הנהלת הבריאות והבטיחות של בית החולים, אשר לדבריהם, הזיפים והזקן "לא מאפשרים למסכה להיצמד לפנים כמו שצריך".

קווי מידע ומוקדים

קו מידע לעדכונים (גם באידיש): 03-509-7000

לשאלות התקשרו למוקדי קופות החולים:
 כללית 2700* | מכבי 3555* | מאוחדת 3833*
 לאומית 507* | ולמוקד קול הבריאות: 5400*

אם חשים אחד מתסמיני המחלה יש להתקשר למוקד מד"א 101 לצורך בירור רפואי

נציבות שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות
 מייל: pniozne@justice.gov.il
 טלפונים:

לאורך כל השנה: 6763*
 במצב חירום: 073-392-5892 | 073-392-5875 | 073-392-5898
 כמו כן ניתן לקבל מידע רחב על ההתמודדות עם נגיף הקורונה בצורה נגישה לאנשים עם מוגבלות באתר נציבות השוויון

נשארים

בבית

נשארים

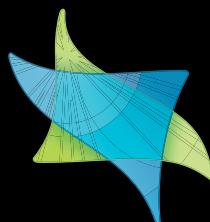
בהיגיינים!

עוצרים את המגיפה!

שוטפים את הידיים, לא יוצאים מהבית, לא לוחצים ידיים
ושומרים על מרחק 2 מטרים מאדם לאדם!



משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר



ונשמרתם מאד לנפשותיכם!