



כ"א באדר, התש"פ  
17 מרץ 2020  
סימוכין : 159050420

**משרד הבריאות מודיע: אסור ללכת לפארקים, אסור ללכת לקניונים, אסור ללכת לים.**

**להלן ההנחיות החדשות ממשרד הבריאות:**

1. אין לצאת מהבית, למעט במצבים המחייבים זאת (עבודה בהתאם למגבלות הקבועות שיפורטו להלן ובהתאם לתקנות שיפורסמו בנפרד, הצטיידות במזון, תרופות, שירותים רפואיים ושירותים חיוניים אחרים).
2. אין לצאת מהבית לפארקים, לגינות משחקים, לחוף הים, לבריכה, לספריות, למוזאוני, לשמורות טבע וגנים או למרחבים ציבוריים אחרים, למעט יציאה של ילדים במסגרת המשפחה בלבד או עם בעל חיים (באופן בודד).
3. אין לקיים חוגים כלל, גם לא במספר מינימאלי של משתתפים, ובכלל זה חוגי ספורט וחדרי כושר. כלל זה חל גם על חוגים המתקיימים במסגרת ציבורית וגם במסגרות פרטיות. ניתן לצאת לפעילות ספורט לא מאורגנת בקבוצה של עד 5 אנשים תוך הקפדה על מרחק שני מטר.
4. יש לשמור על הקשרים החברתיים באמצעי תקשורת מרחוק ולהימנע מאירוח של חברים ובני משפחה שאינם מתגוררים בבית.
5. הנחיות לאוכלוסיות בסיכון - קשישים ואנשים עם מחלות כרוניות קשות בכל גיל, מחלות ממושכות של דרכי הנשימה כולל אסטמה, מחלות אוטואימוניות, מחלות לב וכלי דם, סכרת, מחלות ומצבים הפוגעים במערכת החיסון, חולים במחלות ממאירות ומחלות עם פגיעה במערכת החיסון, יש להקפיד ולהימנע ככל הניתן לצאת מהבית, מאירוח אנשים בבית, למעט שירותים חיוניים. יש להיעזר בחברים ובני משפחה בהבאת אספקה לבית.
6. צמצום הצורך ליציאת אנשים מהבית בכלים הבאים:
  - א. עבודה מרחוק, שיחות וידיאו ושיחת ועידה
  - ב. על כל מעסיק להקפיד על מרחק של שני מטר בין עובדים ולוודא כללי היגיינה אישית וסביבתית.



- ג. שירותי משלוחים – רק בהגשה על סף הדלת
- ד. יציאה לטיפול שיניים – מומלץ לדחות את כל הטיפולים ולבצע רק במצבים הכרחיים ובמצבי חירום
7. גם בעת יציאה מהבית במצבים המחייבים זאת (ראה סעיף 1) – יש לצמצם מגע בין אנשים ולשמור מרחק של 2 מטרים.
8. צריכת שירותי בריאות:
- א. מומלץ במידה ויש בעיה בריאותית לצרוך שרותי רפואה מרחוק ולא להגיע פיזית למרפאה ככל שהדבר מתאפשר ובהתאם להנחיות הקופה באינטרנט ובתקשורת.
- ב. יש לבסס מיד עם תחילת ההסגר את אפיקי התקשורת עם הקופה בה אתם חברים. יש לבדוק באמצעות האינטרנט או באמצעות בני משפחה מה הנחיות הקופה במידה ותזדקקו לשרות רפואי (עליכם לוודא שאתם יודעים איך ליצור קשר עם הקופה ולעקוב אחרי הנחיות קופת החולים).
- ג. אם אתם מרגישים שאתם מפתחים מחלה, חום, עם או בלי תסמינים נשימתיים עליכם להיכנס לבידוד בית ומניעת מגע עם בני המשפחה. יש למדוד חום פעמיים ביום. במידה ואתם מודאגים – צרו קשר עם הרופא שלכם או עם מרכז הפניות של הקופה בה אתם חברים.
- ד. במקרה של מחלת חום, החולה ימצא בבידוד עד יומיים לאחר סיום החום. שאר בני המשפחה בבידוד רק במקרה של אבחנה של קורונה.

### כללי התנהגות נוספים

- להימנע ממגע פיזי כולל חיבוקים ולחיצות ידיים
- פתיחת דלתות לא בכף היד
- להמעיט בנגיעה בפנים
- רחיצת ידיים לעיתים קרובות
- אוורור מקסימלי של הבית
- יש לחטא ידיות ודלתות



- להימנע מלנשק מזוזות ותשימי קדושה אחרים
- להימנע מלעשן סיגריות, סיגריות אלקטרוניות או נרגילות – זו הזדמנות טובה להפסיק לעשן!
- להימנע משימוש בכלי אחד לשם אכילה משותפת או להימנע משיתוף אוכל מפה לפה
- יש להקפיד על תזונה בריאה ופעילות גופנית בעת השהיה בבית (הנחיות נפרדות).

### כללי התנהגות מחוץ לבית

#### 1. מתי מותר לצאת

- א. צורך בטיפול רפואי דחוף - חל איסור על חולים עם חום ותסמינים נשימתיים לצאת מהבית, למעט במצבי חירום רפואי.
- ב. עובדים – בהתאם להנחיות הממשלה והתקנות שיפורסמו בנפרד.
- ג. יציאה לצורך קניית מצרכים חיוניים אם אין אפשרות לאספקה במשלוח או על ידי בן משפחה (במקרה של קשישים או חולים במחלות כרוניות).
- ד. לוויות – לצמצם ככל האפשר למינימום הנדרש ולבני משפחה קרובים בלבד ולשמור על מרחק של 2 מטרים בין אדם לאדם. להימנע משהייה בחללים סגורים.
- ה. ניתן לצאת ל-10 דקות הליכה יחידנית במקומות מבודדים או יציאה לחצר. יש לרדת לבד במעלית או ללא קרבה לאנשים אחרים.
- ו. שמירה על ילדים - שתי משפחות יחד באופן קבוע יוכלו לשמור על פעוטות.

#### 2. איך להתנהג בזמן יציאה מהבית

- א. יציאה ברכב פרטי – אדם אחד ברכב בלבד או בני משפחה מאותו משק בית, למעט בעת צורך בליווי חיוני כגון פינוי לטיפול רפואי שאינו דחוף.
- ב. יש להימנע ככל הניתן משימוש בתחבורה ציבורית - יצאו הנחיות מפורטות בנפרד.
- ג. שמירה על מרחק שני מטרים מכל אדם, בעת הגעה למקום ציבורי שיש בו אנשים.



ד. הקפדה על היגיינת ידיים והיגיינה נשימתית.

### 3. איך להתנהג בעבודה

א. יש להקפיד על קיום מרחק של שני מטרים לפחות בין העובדים בכל המקומות והמתארים בהם העובדים נמצאים.

ב. יש למדוד חום טרם היציאה לעבודה. **במידה ויש חום או סימני תחלואה נשימתית אין להגיע לעבודה ויש להקפיד על כללי הבידוד בבית.** מומלץ לקיים טבלת רישום של חום (מדידה בבוקר ובערב)

ג. יש לרחוץ ידיים בכניסה וביציאה לעבודה, וכן אחת ל-3 שעות לכל היותר.

ד. יש להשתדל ככל הניתן שלא לגעת באף ובפה, ולרחוץ ידיים לאחר מגע מסוג זה.

ה. יש לפזר טישו / נייר טואלט בזמינות קרובה לכל העובדים.

ו. יש להקפיד על כללי ההתנהגות כפי שהופיעו קודם.

4. החל מיום ראשון 22 במארס, תופסק הפעילות האלקטיבית בבתי החולים הציבוריים. הודעה מפורטת תצא בעניין.

5. חנויות מסחר שאינן חיוניות כהגדרתן בצו (כגון חנויות מזון, תרופות וטואלטיקה), חייבות להיסגר.

בברכה,

אייל בסון

דובר משרד הבריאות