

### הופיעו תסמינים של קורונה? תבדקו!

אם הופיעו אחד או יותר מהתסמינים הבאים: חום של 38 מעלות או יותר; שיעול או קושי בנשימה או תסמין נשימתי אחר; שינוי בחוש הטעם או בחוש הריח או אובדן שלהם - הישארו בבית! לא לבוא למרפאה.

יש לפנות לרופא המשפחה בטלפון או בשיחת וידאו ובמידת הצורך תופנו לביצוע בדיקת קורונה בשעות שבהן המרפאות אינן פועלות ניתן לפנות לשירות רופאים און־ליין באתר ה"כללית".

### באילו מקרים יש להיכנס לבידוד בית ולכמה זמן?

#### **1. מגע הדוק עם חולה קורונה (תלוי בסוג החולה שנחשפתם אליו ומתי נחשפתם)**

אם הייתם במגע הדוק עם חולה מאומת בקורונה בהתאם לאחד מהתרחישים שמופיעים למטה (חולה תסמיני או א־תסמיני ומסגרת הזמן שבה נפגשתם), עליכם להיכנס מיד לבידוד של 14 ימים. הספירה של 14 הימים מתחילה מהמועד שבו היה המפגש האחרון עם החולה.

כך מגדיר משרד הבריאות את המושג "מגע הדוק":

- שהייה במרחק של עד שני מטרים במשך 15 דקות לפחות עם חולה קורונה מאומת.
- עבודה בצמוד עם חולה קורונה מאומת או שהייה באותה הכיתה עם חולה קורונה מאומת.
- נסיעה יחד עם חולה קורונה בכל אמצעי תחבורה.
- חיים במחיצת חולה קורונה מאומת (בני ביתו של החולה שגרים יחד עימו).
- חשיפה ללא ציוד מגן, כמתואר בהנחיות לצוותים הרפואיים, כולל טיפול ישיר בחולה קורונה, עבודה עם עובדי בריאות שחלו בקורונה, ביקור אצל חולה קורונה, שהייה בחדר עם חולה קורונה.

#### **הייתם במגע הדוק עם חולה מאומת?**

אם התשובה היא חיובית, והמגע היה בהתאם לאחד מהתרחישים שמופיעים לעיל - עליכם להיכנס לבידוד. כאמור, הספירה של 14 הימים מתחילה מהמועד שבו היה המפגש האחרון עם החולה.

#### **•מגע הדוק עם חולה מאומת ללא תסמינים**

יש להיכנס לבידוד אם נפגשתם עם החולה ב־7 הימים שקדמו למועד שבו התקבלה התשובה החיובית לבדיקת הקורונה.

#### **•מגע הדוק עם חולה תסמיני שאין מידע או שקיים ספק לגבי תאריך הופעת התסמינים**

יש להיכנס לבידוד אם נפגשתם עם החולה במהלך 7 הימים שקדמו למועד שבו התקבלה התשובה החיובית לבדיקת הקורונה.

#### **•מגע הדוק עם חולה תסמיני שידוע מתי החלו התסמינים**

יש להיכנס לבידוד אם נפגשתם עם החולה במהלך 4 הימים שלפני הופעת התסמינים.

מעקב אחרי המסלולים של חולי קורונה מאומתים.

### **2. חזרה מחו"ל**

אנשים ששבים ממדינות אדומות או ששהו במדינות אדומות במהלך 14 הימים שלפני טיסתם לישראל חייבים בבידוד לאחר הנחיתה בישראל (למעט אלה שקיבלו פטור חריג). הבידוד הוא למשך 14 יום מהשהות האחרונה במדינה אדומה. אם שהיתם במדינה אדומה רק לצורך טיסת קונקשן (המשך) בלי שיצאתם משדה התעופה, תהיו פטורים מבידוד עם הנחיתה בישראל.

### 3. קבלת מסרון

אנשים שקיבלו מסרון או הודעה קולית מהשב"כ בנוגע לכניסה לבידוד חייבים להיכנס לבידוד (גם אם לא היו במגע הדוק עם חולה). הודעות איתור נשלחות לאנשים שזוהו כמי שהיו במגע עם חולה מאומת במהלך 7 הימים לפני מועד קבלת התוצאה החיובית לבדיקת הקורונה. אפשר לערער על הודעה זו במוקד הטלפוני \*5400

### 4. לפני בדיקת קורונה

אנשים שקיבלו הפניה לבדיקת קורונה צריכים לשהות בבידוד מרגע קבלת ההפניה ולפחות עד שהם מקבלים את תוצאות הבדיקה.

### עלי להיכנס לבידוד. מה לעשות כעת?

בידוד מחייב דיווח למשרד הבריאות בטופס הרלוונטי או במוקד הטלפוני \*5400.

לבידוד לפי סעיפים 1, 3 ו-4 יש לדווח בטופס מיוחד באתר משרד הבריאות.

כניסה לבידוד לחוזרים מחו"ל - יש לדווח בטופס מיוחד באתר משרד הבריאות.

ביום ה-15 לאחר התאריך הקובע לתחילת הבידוד, אם לא הופיעו תסמיני קורונה, ניתן לחזור לפעילות רגילה כולל עבודה.

מי שעשו בדיקת קורונה במהלך בידוד חייבים להשלים את תקופת הבידוד גם אם התוצאה שלילית.

**שימו לב:** אדם שלא מדווח על כניסה לבידוד דינו מאסר של 6 חודשים או קנס בסך 3,000 שקלים.

### 5. ממי אקבל אישור מחלה למקום העבודה על תקופת הבידוד?

היעדרות מעבודה בתקופת הבידוד - בגלל חזרה מחו"ל או בעקבות מגע עם חולה מאומת - תיחשב כהיעדרות בשל מחלה בכפוף להצגת תעודת מחלה גורפת וחתימה על התצהיר הנלווה. אין צורך לפנות לרופא המשפחה.

### 6. יש בבית אדם שצריך להיכנס לבידוד. מהי המשמעות בעבור שאר האנשים שגרים בבית?

אם גר בבית אדם שנדרש להיכנס לבידוד, שאר הדיירים בבית אינם צריכים להיכנס לבידוד ויכולים להמשיך בשגרת חייהם ללא כל מגבלה - אבל רק בתנאי שנשמרים כללי הבידוד בין המבודד לבניהם.

אם אותו אדם שנדרש לבידוד - למשל ילד - זקוק לנוכחות של בן משפחה במחיצתו, גם אותו בן משפחה נדרש להיות בבידוד למשך אותה התקופה שהילד נדרש אליה. אם ישנם כמה מבודדים באותו הבית, הם יכולים לשהות יחד באותו החדר.

אם לא נשמרים כללי הבידוד בין מי שנדרשים לבידוד לבין שאר הדיירים - כולם צריכים להיכנס לבידוד. אם כל בני הבית נדרשים לבידוד, אין כל מגבלות מיוחדות בתוך הבית. במקרה כזה כולם יוכלו לצאת מבידוד במועד שבו המבודד המקורי יסיים את התקופה שנקבעה לו.

### מהם הכללים לבני הבית שאינם צריכים להיות בבידוד?

כאמור, אם תנאי הבידוד נשמרים, בני הבית של מי שנמצא בבידוד יכולים להמשיך בשגרת חייהם ללא כל מגבלה.

עם זאת יש להקפיד על הכללים הבאים:

• מומלץ להפחית ככל האפשר את מספר האנשים הלא מבודדים שנמצאים בבית ונכנסים לחדר הבידוד. עדיף שזה יהיה אדם אחד בריא ללא מחלות רקע.

• מומלץ להימנע ממגע ישיר עם נזולי הגוף של המבודד, ובמיוחד עם הפרשות שלו מהפה ומדרכי הנשימה, וכן עם השתן ועם הצואה שלו.

- בכניסה לחדר הבידוד מומלץ לכסות את הפה ואת האף. ישנה עדיפות למסכת פה־אף, אך אפשר להשתמש גם בבד.
- מומלץ להשתמש בכפפות חד־פעמיות בכל מגע עם המבודד ועם סביבת חדר הבידוד, כולל משטחים, בגדים או מצעים מלוכלכים.
- יש לשטוף ידיים במים ובסבון או לחטא אותן בחומר חיטוי אלכוהולי (70% לפחות) אחרי כל מגע עם המבודד או עם סביבתו. כמו כן יש לשטוף אותן לפני אכילה ואחרי שימוש בשירותים. יש להעדיף שטיפה במים ובסבון על פני חומר חיטוי אם על הידיים יש לכלוך נראה לעין.
- יש להימנע משימוש משותף עם המבודד בחפצים שעלולים להעביר את הנגיף כמו מברשת שיניים, סיגריות, כלי אוכל, מגבות, מצעים וכדומה. ניתן לשטוף כלי אוכל במים ובסבון כלים.
- במידת האפשר, יש להשתמש בשירותים נפרדים.

### **מהן הוראות ההיגיינה שחלות הן על מבודדי הבית והן על בני ביתם?**

- יש להקפיד על כיסוי הפה והאף בעת עיטוש או שיעול, בעדיפות אל תוך מטפחת חד־פעמית או מרפק מכופף. זאת כדי למנוע את פיזור הנגיף. מיד לאחר מכן יש לשטוף ידיים במים ובסבון או לחטא אותן בחומר חיטוי אלכוהולי.
- על כל בני הבית להקפיד על שטיפת ידיים באופן תכוף.
- יש לנקות ולחטא כל יום משטחים כמו שולחן ליד המיטה, מסגרת המיטה ורהיטים נוספים בחדר הבידוד. את החיטוי יש לעשות באמצעות חומר חיטוי ביתי רגיל (על בסיס סבון או אלכוהול 70% לפחות).
- יש לאחסן את כל כביסת המבודד בשקית ייעודית בחדר הבידוד עד למועד הכביסה. הכביסה תיעשה בסבון כביסה רגיל.
- יש להשליך מוצרים חד־פעמיים כמו כפפות, ממחטות אף, מסכות וכל פסולת אחרת לתוך שקית ייעודית בחדר הבידוד. יש לסגור היטב את השקית לפני הפינוי לפח האשפה.

### **לאינפורמציה נוספת:**

האתר של ה"כללית" – [www.clalit.co.il](http://www.clalit.co.il)

האתר של משרד הבריאות קורונה - [/https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus](https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus)

**בכל מקרה בו הינך מתלבט/ת לגבי כניסה לבידוד אנא פנה טלפונית:  
למרפאה 6533900 או למוקד \*5400 או למד"א 101**

בברכת בריאות איתנה,

צוות המרפאה