

איך להתנהג בזמן מגפת הקורונה

מסמך בעברית קלה

יורוס הקורונה מדבק מאוד. בעולם הרבה אנשים מדבקו בוורוס הזה ולכן קוראים לו "מגפה". מגפה זו מחלה שמתפשטת מהר בכל העולם. בגלל שהוורוס הפך למגפה, הממשלה נתנה הוראות איך להתנהג, מה מותר לעשות ומה אסור לעשות. צריך לשמור על כל הכללים האלה כדי שכולנו נהיה בריאים ונחזור לשגרה. ברשימה הבאה יש מידע חשוב איך להתנהג בזמן מגפת הקורונה.

צריך לשמור על היגיינה



- **איך לרחוץ ידיים** – להקפיד לשטוף את הידיים עם מים וסבון. צריך לסבן את הידיים במשך שלושים שניות, אחרי זה לשטוף את הידיים במים ולנגב עם נייר מגבת.
- **איך להשתעל או להתעטש** – צריך להשתעל או להתעטש לתוך טישו ולזרוק אותו מיד לפח. אם אין טישו, צריך להשתעל או להתעטש אל תוך המרפק.
- **איך לאוורר ולנקות את הבית** – לפתוח את החלונות ולאוויר את החדר ואת הבית. מומלץ גם לנקות ידיות ודלתות עם מגבון.

לא לנגוע באחרים ולא לצאת החוצה

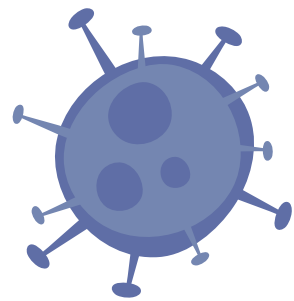


- **לא לגעת באנשים אחרים** – לא לחבק, לא לנשק, לא ללחוץ ידיים ולא "ולעשות כיפים".
- **להישאר בבית** – מותר לצאת מהבית רק אם צריך לקנות אוכל או לקנות תרופות. אפשר לצאת מהבית גם אם צריך לקבל טיפול רפואי.
- **בילוי בחוץ** – אסור לצאת לבלות מחוץ לבית. למשל אסור ללכת לטייל בפארק, לשחק בגן המשחקים או ללכת לים.

שירותים בקהילה – מה פתוח ומה סגור?



- **מה פתוח כרגיל** – סופרמרקטים, מכולות, בתי מרקחת, בנקים.
- **מה סגור** – בתי ספר, מסעדות, בתי קפה, חדרי כושר, מקומות בילוי ופנאי.
- **מה פועל חלקית** – תחבורה ציבורית פועלת חלקית בשעות היום.



איך אפשר לשמור על סדר יום?

מומלץ לשמור על סדר יום קבוע. למשל:

- לעשות את הדברים שעושים כל יום – מומלץ לקום בשעות הבוקר שאתם רגילים לקום בהן. להחליף בגדים (לא להישאר בפיג'מה). לאכול בצורה מסודרת את כל הארוחות. להקפיד להתקלח כל יום.
- לשמור על תחביבים – מומלץ לעשות תחביבים שאוהבים. למשל לקרוא ספרים, להרכיב פאזל, לצייר, להאזין למוזיקה, לצפות בטלוויזיה. אפשר גם ללמוד קורסים במחשב. מומלץ לעשות פעילות גופנית בבית כמו תרגילים.
- לשמור על קשר עם אנשים אחרים – מומלץ לשמור על קשר עם בני משפחה שלנו, חברים ושכנים. אולי מישהו צריך את העזרה שלנו, אולי מישהו יכול לעזור לנו.

מה לעשות אם לא מרגישים טוב?

- אם מרגישים חולים אסור לצאת מהבית. אסור להסתובב ברחוב ואסור לנסוע בתחבורה ציבורית.
- אם מרגישים חולים אסור ללכת לקופת חולים. צריך להתקשר למוקד הטלפוני של קופת חולים, לספר איך אתם מרגישים ולקבל מהם הוראות מה לעשות.

טלפונים לשעת חירום

טלפונים שאפשר להתקשר אליהם ולקבל מידע בנושא ירוס הקורונה:

 לאומית לאומית שירותי בריאות *507	 מאוחדת קופת חולים מאוחדת *3833	 מכבי שירותי בריאות *3555	 נירית כללית שירותי בריאות כללית *2700	 משרד הבריאות מוקד משרד הבריאות *5400
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

טלפונים שאפשר להתקשר אליהם אם מודאגים או מרגישים לחוצים - תמיכה נפשית

 משרד החינוך התרבות והספורט 1800250025	 נטל נפגעי טראומה על רקע לאומי 1800363363	 ענ"ן עזרה ראשונה נפשית במסגרת ובאינטרנט 1201 שלוחה 6
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

מידע נוסף באתרים אלו

 כל זכות	 אתר הממשלה עם מידע על קורונה	 אתר משרד הבריאות
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ולסיום,

מאחלים לכולכם בריאות מלאה וחזרה מהירה לשגרה. מומלץ לעקוב בטלוויזיה וברדיו ולשמוע אם יש הוראות חדשות.



ג'וינט ישראל מעֵבֵר למגבלות



כתיבה: עמותת כוונים
כתיבה בעברית קלה: מכון אקים להנגשה קוגניטיבית, ניהול רוני אנקורי
יעוץ לשוני ואישור נגישות השירות: ליאורה רובינשטיין, עורכת לשון ומורשת נגישות השירות