

משפחת עיריית נהריה מלווה אתכם גם בימי הבידוד

אין ספק שנכנסתם לתקופה מאתגרת אך חשיבה אופטימית, מידע זמין, סבלנות ואורך רוח יסייעו בידיכם לעבור את התקופה בשלום

אנחנו לרשותכם, גם מרחוק...

אגף הון אנושי

3

מומלץ שילדים לא
ייחשפו למידע שעלול
להגביר אצלם את
החרדות כמו נתוני
התמותה מקורונה.

2

יש להימנע משימוש
משותף עם המבודד
בחפצים שעלולים
להעביר את הנגיף כמו
מברשת שיניים או
מגבות.

1

יש לשהות בחדר נפרד,
מאוורר היטב, שהדלת
שלו סגורה. יציאה
מהחדר תהיה רק
לצורך פעולות הכרחיות
ולזמן קצר.

ביחד נמנע את התפשטות נגיף הקורונה



מי שלפי ההנחיות חייב בבידוד ביתי - אסור לו להגיע למרפאה או לחדר מיון בכל התקופה שבה עליו להיות בבידוד.

1. **בבידוד חייבים כל הישראלים שחזרו מחו"ל החל מהשעה 20:00 בתאריך 9.3 וכן כל מי שחזרו עוד לפני כן ממדינות מסוימות (לפי הנחיות משרד הבריאות), כל מי שבא במגע הדוק עם חולה קורונה מאומת (קרבה של שני מטרים או פחות למשך 15 דקות או יותר) וכן כל מי שנדרש לכך לפי הפרסומים של משרד הבריאות.**
2. **אנחנו מבקשים מכם לתאם ביקור במרפאה למועד שחל לאחר סיומה של תקופת הבידוד.**
3. **אם בתוך 14 יום מהחזרה מהמדינות שצוינו לעיל או מהמגע עם חולה מאומת הופיעו תסמינים של חום או של שיעול או של קושי בנשימה - יש להתקשר למוקד 101 של מד"א לקבלת הנחיות כיצד לפעול - גם במקרים האלה אסור לפנות למרפאה או לחדר מיון.**

תודה על שיתוף הפעולה.

<https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus/>



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

1. 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.
2. על כל בני הבית להקפיד על שטיפת ידיים באופן תכוף.
3. 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).
4. יש לאחסן את כל כביסת המבודד בשקית ייעודית בחדר הבידוד עד למועד הכביסה. הכביסה תיעשה בסבון כביסה רגיל.
5. 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.

אני יכול לקבל מבקרים?

לא. אסור להכניס מבקרים הביתה.

האם בעת בידוד בית אני יכול לצאת לגינה הציבורית, לדקות ספורות, הרחק מאנשים?

לא. בעת בידוד בית יש להישאר בו עד שמסתיימת תקופת הבידוד.

ואם אנחנו כמה מבודדים באותו הבית?

אם ישנם כמה מבודדים באותו משק בית, הם יכולים לשהות יחד באותו החדר. אם כל בני הבית נדרשים לבידוד, אין כל מגבלות מיוחדות בתוך הבית.

מה בנוגע לשאר בני הבית שאינם צריכים להיות בבידוד?

אם תנאי הבידוד נשמרים, בני הבית של מי שנמצא בבידוד יכולים להמשיך בשגרת חייהם ללא כל מגבלה. תלמידים וסטודנטים שבביתם שוהה אדם בבידוד יכולים להמשיך להגיע למוסדות החינוך ללא כל הגבלה.

איפה לשהות בבית בעת הבידוד?

יש לשהות בחדר נפרד, מאורר היטב, שהדלת שלו סגורה. יציאה מהחדר תהיה רק לצורך פעולות הכרחיות ולזמן קצר ככל הניתן, תוך כדי כיסוי הפה והאף במסכת אף-פה או בבד.

ואם אני חולה, מותר לי ללכת למרפאה או לחדר מיון?

אם הופיעו חום או תסמינים נשימתיים (שמחשידים כי מדובר במחלת הקורונה) וכן בכל בעיה רפואית אחרת ההנחיה היא שלא ללכת למרפאה או לחדר מיון, אלא ליצור קשר עם מוקד 101 של מד"א.



כמה המלצות להפחתת תחושות של דאגה ושל לחץ אצל השוהים בבידוד בית:

שהייה בבידוד במשך שבועיים היא חוויה מורכבת. חוסר הוודאות וחוסר התעסוקה עלולים לעורר תחושות של מתח ושל אי-שקט ואף חרדה ומחשבות פסימיות בנוגע למצב.

ניתן להקל על השוהים בבידוד בדרכים הבאות:

1. חשיפה מושכלת למידע. אתרי האינטרנט של קופות החולים והאתר של משרד הבריאות מתעדכנים כל הזמן, מספקים מענה לשלל שאלות הנוגעות לשגרת היום-יום בבידוד ומפנים למוקדי מידע. **חשוב להקפיד על חשיפה מושכלת למידע רשמי ולהיזהר מחשיפה למידע לא מבוקר שעלול להיות שגוי ומבלבל.**

2. **שמירה על קשר עם הקרובים באמצעים אלקטרוניים.** התקשורת הזאת בטוחה, מקילה על תחושת הניתוק ומסייעת להתגבר על השעמום. הניתוק וחוסר הוודאות לצד שהות אינטנסיבית עם עוד בני משפחה עלולה לעורר מתח, דאגה אי-שקט ועצבנות, ומומלץ לשתף קרובים וחברים בתחושותיכם. כדאי שתקשורת הזאת תהיה עם אנשים שאתם סומכים עליהם ואשר בדרך כלל עוזרים לכם להירגע.





3. השתדלו לייצר שגרת יום:

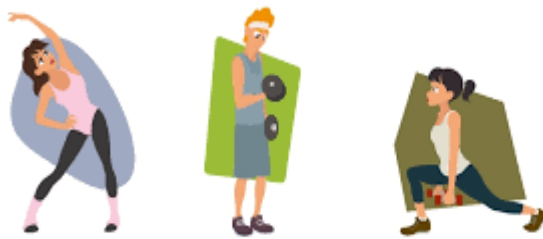
- כדאי לקבוע זמנים לעיסוקי פנאי ולמילוי משימות נדרשות, למשל מטלות ממקום העבודה או לימודים (אם מדובר בתלמידים ובסטודנטים). התקשורת האלקטרונית מאפשרת כיום במקרים רבים לעבוד וללמוד מהבית. כך תפחת תחושת הניתוק, תהיה יותר תחושת ערך, ותופג תחושת השעמום.
- רצוי ששגרת היום תכלול פעילות גופנית. זו תורמת למצב הרוח ולתחושת החיוניות למרות השהות במרחב מצומצם. ברשת יש סרטונים רבים המציגים תרגילים וריקודים שניתן לתרגל בחדר. גם תרגילים להרפיית שרירים ונשימות מומלצים בתנאים כאלה.
- רצוי לשמור על זמני הארוחות ועל שגרת יום ולילה.
- ניתן להיעזר במה שמסייע לכם בטיסה ממושכת כמו קריאה, שעשועונים, האזנה למוזיקה וכדומה. אלה יאפשרו לכם לא להפריז באכילה ובעישון - פעולות שחוסר מעש נוטה להגבירם.





4. ילדים השוהים בבידוד או שהוריהם נדרשים לבידוד עלולים לחוות מתח ודאגה. כך ניתן לסייע להם:

- חשוב לתת לילדים תחושה שהמבוגרים בסביבתם אינם חסרי אונים ולהסביר להם את המצב באופן אמין ותואם גיל. אפשר לתת הסברים בנוגע לבידוד, להבהיר שזו ההמלצה שנועדה לשמור על בריאותם ועל בריאות הקרובים להם
- מומלץ שילדים לא ייחשפו למידע שעלול להגביר אצלם את החרדות כמו נתוני התמותה מקורונה. בני נוער חשופים לאתרים ברשת, ועדיף שיקראו מידע מסונן ומושכל. אפשר להפנות אותם למידע באתר משרד הבריאות ובאתר כללית כדי שלא יהיו מוצפים במידע מטעה ומבלבל
- ההמלצות הכלליות למבוגרים בנוגע לבידוד רלוונטיות גם לילדים: תקשורת עם הקרובים, שגרת יום (לימודים) ופעילות גופנית.
- מומלץ לשמור על קשר עם מערכת החינוך ולהתעדכן בנוגע לחומר הנלמד בכיתה. מעורבות בלימודים תקל על השעמום ותמנע צבירת פערי ידע ועומס עם החזרה לבית הספר אחרי שבועיים.
- סביר מאוד להניח שילדים בבידוד ישהו זמן ממושך מול אלקטרוניקה בידורית. כדאי שהשימוש בה יהיה מבוקר ככל האפשר. אומנם שההייה מול צגים היא חלק מהאילוצים הכרוכים בשהייה בבידוד, אולם כדאי לפקח על משך הזמן שהילדים מקדישים לה ועל התכנים שאליהם הם נחשפים וליזום במהלך היום הפוגות מזמן המסך. יש לשים לב: המכשירים האלקטרוניים כוללים משחקים שבשימוש ממושך עלולים להגביר אי-שקט ותוקפנות.



המלצות לפעילות גופנית

פעילות גופנית היא כלי נפלא להפגת מתחים ולהורדת רמת הלחץ והחרדה. ברגעי לחץ הנשימה הופכת למהירה ושטחית, ופחות עמוקה ומרגיעה. לכן, אספנו לכם מספר תרגילים פשוטים שיעזרו להרפות את השרירים, למתן את קצב הנשימה ולהרגיע את הגוף.

תרגילים ליחיד

- עומדים בפישוק קל, משלבים את אצבעות הידיים, מותחים את הידיים מעל הראש כשהמבט לפניכם, סנטר למטה, בטן אסופה ומרפים. חוזרים על התרגיל 5 פעמים.
- יושבים זקוף בקדמת כיסא, עוצמים את העיניים ומפנים את המבט שמאלה וימינה באיטיות רבה.
- יושבים, ברכיים כפופות, נוטות כל אחת לצד אחר וכפות הרגליים נוגעות זו בזו. מכופפים את הגו לפניכם תוך נשיפת אוויר למשך שתי שניות, הידיים חופשיות לפניכם, וחוזרים באיטיות לישיבה זקופה. חוזרים על התרגיל 5 פעמים.
- שוכבים על הבטן, הידיים מעל הראש, המצח על מזרן או על כרית. מותחים באיטיות את הידיים מעלה ואת כפות הרגליים לאחור במשך שתי שניות ומרפים. חוזרים על התרגיל 5 פעמים.
- קפיצה: לפעמים במצבי סטרס, כל מה שהגוף שלנו צריך זה ריקון האגרסיות והלחץ שהצטבר. ניתורים בדלגית (חבל קפיצה) במשך כמה דק, יכולים לסייע בעניין, משום שהם ממריצים את מחזור הדם, גורמים לנו להוצאת אנרגיה רבה בזמן קצר ומשפרים את הערנות והריכוז.



המלצות לפעילות גופנית זוגית

עמידה אחד מול השני במרחק קטן. אחד מכם אוחז בשתי ידיו את כף היד של השני ו"מנער" אותה. זה שידו "מנוערת" צריך להקפיד שהיד תהיה משוחררת לחלוטין.

בשכיבה על הגב זה מול זו, כאשר כפות הרגליים שלכם מופנות זו אל זו. הפגישו באוויר את כפות הרגליים שלכם ותצרו תנועת "אופניים". אחרי מספר סיבובים החליפו כיוון.

מומלץ לתרגל על בסיס יומי את תרגילי הרפיית השרירים, שיסייעו להפחית מצבי לחץ ויעזרו לכם לשמור על רמות אנרגיה תקינות של הגוף והנפש.

תרגול יומי יביא אתכם לרמת ריכוז גבוהה, לשקט נפשי ולשליטה, לרמת אנרגיה מוגברת ולחיוניות גבוהה.