

# הנחיות ליום כיפור קורונה תשפ"ב

ד"ר אבי הרמן

הרב יוסף צבי רימון

**מה השתנה?**

1. **יש חיסונים.**

2. הווריינט שדומיננטי היום הוא

**ווריינט הדלתא.**

• הרבה יותר מדבק.

• מבחינת התסמינים לא ברור

אם הוא יותר קשה או לא.

מחוסנים –

עד כמה החיסון משפיע?

• מי שמחוסן פעמיים – רמת הסיכון יורדת.

• מי שמחוסן שלוש פעמים (ועברו שבועיים מהחיסון השלישי) – רמת הסיכון יורדת משמעותית. לא רואים חולים קשים כאלו.

**צעיר פחות מחמישים  
מחוסן  
שנדבק בקורונה**

**צם כרגיל**

# חולה בקורונה

# אחרי חמישים

שלושה חיסונים (אחרי  
שבועיים מהחיסון השלישי):  
צום כרגיל.

# חולה אחרי גיל חמישים + שני חיסונים

## לאחר היום התשיעי:

אם הוא רק עם **תסמינים קלים** (קצת חום, חוש טעם וריח) - הוא כמו חולה שפעת קל. **שיתחיל לצום**, ואם יש חולשה מיוחדת או קושי **בנשימה** שיתחיל לשיעורין.

**מי שיש לו מד סטורציה** (בדרך כלל, יש מד כזה לאנשים בסיכון), שימדוד: מתחת ל-94 יפסיק את הצום לחלוטין. מעל 94, לשיעורין.

## לפני תשעה ימים מהאימות:

צריכים להיות יותר בזהירות, כי אז מערכת החיסון עשויה ל"השתולל" (בין היום החמישי ליום השביעי, יכולה להיות החמרה).

## שתייה לשיעורין.



**כיצד ינהגו אנשים**

**שאינם מחוסנים?**

## לא מחוסנים - פחות מגיל חמישים

חולה  
בבית  
חולים -  
לא צם  
כלל.

חולה בבית -  
**בינוני** (יש לו  
קשיי נשימה או  
חום מתמשך. צריך  
לעשות מעקב  
סטורציה) -

ישתה  
לשיעורין.

חולה בבית - חולה  
מאומת עם **תסמינים**  
**קלים** - חולה מאומת  
שמרגיש בסך הכול טוב,  
והתסמינים שלו הם רק  
איבוד חוש הטעם וריח  
וכדומה, נראה **שיצום**  
**כרגיל**.

קשיים בנשימה או חולשה  
מיוחדת - ישתה לשיעורין  
(ואם ממש נחלש, ישתה  
כרגיל).

**חולה מעל גיל חמישים**

**או בקבוצות סיכון**

**ללא חיסון**

מעל גיל חמישים או בקבוצות סיכון - ללא חיסון:

חולה מאומת ללא תסמינים וללא חום או עם תסמינים קלים (איבוד טעם וריח, חום קל) -

לאחר היום  
התשיעי -

יצום כרגיל

(אלא אם כן

נחלש או קשיים

בנשימה וכו').

עד היום התשיעי  
- ישתה לשיעורין

(כי חוששים שבין היום  
החמישי ליום השביעי  
תהיה החמרה דרמטית).

חולה מאומת בינוני (קשיים בנשימה, חום מתמשך)

אחרי היום  
התשיעי -

לשיעורין.

עד היום  
התשיעי -

אוכל ושותה  
כרגיל.

# אדם השווה בבידוד

- אדם השוהה בבידוד (כי נחשף  
למישהו אחר) – לא מחוסן  
(מחוסנים לא צריכים בידוד):  
אדם רגיל – צם כרגיל כל עוד  
מרגיש טוב.

## בידוד - ללא חיסון - קבוצות סיכון

**מעל גיל  
חמישים בלי  
גורמי סיכון -**

יתחיל לצום  
כרגיל, כל עוד  
לא פיתח  
תסמינים.

**פחות מגיל  
חמישים (גם עם  
גורמי סיכון קלים):**

יתחיל לצום  
כרגיל, כל עוד  
לא פיתח  
תסמינים.

**אדם מעל גיל  
חמישים +  
גורמי סיכון  
(משקל יתר,  
סוכרת, מחלות לב  
וכלי דם וכדומה) -  
ישתה  
לשיעורין.**

**מעל גיל 70  
ישתה לשיעורין**



**מחלים = חיסון אחד**

לכן, מחלים + חיסון, מוגדר  
כמחוסן

**שתייה או  
אוכל?**

# שתייה או אוכל?

עיקר הצורך הוא במים, אבל כדאי  
שיהיה גם משהו מזין – ולכן,  
ניתן לשתות גם מיץ ענבים או  
מרק מרוסק וכדומה.

**מהי שתייה  
לשיעורין?**

פחות משיעור 'מלוא לוגמיו' בכל תשע דקות (משנ"ב תריח, כא, על פי החתם סופר). לפי הצורך, אפשר להקל במשך הזמן שבין שתייה לשתיה:

אם יש צורך, אפשר לשתות אחת לשש דקות (ערוה"ש תריח, יד), או אחת לארבע דקות ('שיעורי תורה', עמ' רג-רד; מובא גם ביכף החיים' מג), ובשעת הדחק אחת לשתי דקות (השיטה המקלה ביותר שמביא בשו"ת חתם סופר ח"ו, כג)

או אף כפית אחר כפית (מתוך הנחה ששיעור שתייה שונה מאכילה - עיין בה"ל תרי"ב, י). [עיינו להלן בכותרת "משקה מר"].

**כיצד למדוד 'מלוא לוגמיו'?**

שיעור זה הוא חצי ממלוא הפה, וממילא הוא משתנה מאדם לאדם.

**אפשר למדוד אותו בקלות:** ממלאים את הפה מים ומרוקנים אותם לתוך כוס חד־פעמית. את כמות המים הזו מחלקים שווה בשווה בכוס חד־פעמית נוספת. הכמות שבכוס אחת היא שיעור 'מלוא לוגמיו'. לפני יום הכיפורים מסמנים קו בגובה פני המים על הכוס, ושותים כמות זו בכל פעם.

**מה מותר לשתות? האם להסתפק  
במים, או שאפשר לשתות מיץ  
ממותק?**

לדעת רוב הפוסקים, אפשר לשתות  
גם משקה ממותק (גרשז"א  
בינשמת אברהם' ח"ד, תריב, א;  
שו"ת יבי"א ח"ב, לא; הרב אשר  
וייס במאמר בקובץ אורייתא).

**כיצד לאכול בעת הצורך?**

במידת האפשר מוטב שגם  
מי שמתקשה לצום יסתפק  
בשתייה.

כאשר יש צורך באכילה,  
יש לאכול פחות משיעור  
'ככותבת הגסה' פעם בתשע  
דקות או פחות, כפי  
שכתבנו לשתייה.



שיעור 'ככותבת הגסה' הוא כשלושים סמ"ק,  
בערך נְפִחָה של קופסת גפרורים רגילה. מדובר

במידת נפח ולא במידת משקל.

בדרך כלל לעניין מידות נפח משערים את המאכל  
כמות שהוא מבלי למועכו. אולם לעניין יום  
הכיפורים, כתב הגרשז"א, שניתן למעוך את  
המאכל הנמדד (קובץ מבקשי תורה, טו-טז),

ואם הוא קטן מנפח של קופסת גפרורים – יכול  
החולה לאוכלו.

מותר לאכול ולשתות בסמיכות ואינו צריך להמתין  
ביניהם, אלא ההמתנה היא בין שתייה לשתיה ובין  
מאכל למאכל (שו"ע תריב, ב; משנ"ב תריח, כא).  
ויש להיזהר בדברים שהם ספק אוכל שתייה (למשל,  
פירות מרוסקים, דייסה, שמנת וכד' – עיינו 'מנחת שלמה' ח"א, כא, א; וח"ב מהדורת  
'אוצרות שלמה', נח, כז), שלא לאכול או לשתות דבר נוסף באותן  
תשע דקות, כי ייתכן שדברים אלו הם אוכל וייתכן שהם  
שתייה.

מה לברך על אכילה ושתייה  
לשיעורין?

כאשר אוכלים או שותים  
לשיעורין, מברכים ברכה ראשונה  
לפני האכילה הראשונה (אלא אם בין  
האכילות יש הפסקה ארוכה והיסח הדעת), אך  
אין מברכים ברכה אחרונה על  
אכילה ושתייה לשיעורין.

**כאשר אין עוד צורך בשתייה לשיעורין, יש להפסיק  
לשתות, כיוון שכל שתייה היא איסור בפני עצמו – גם  
אם שתו קודם (אין בשתייה שבירת צום המתירה  
שתייה לשיעורין בחופשיות).**

**מאידך, כאשר ישנו חולה שיש בו סכנה שלא יספיקו  
לו השיעורין או שלא יוכל להתמיד בשתייה לשיעורין  
(כגון שהוא ישן במשך היום), הרי שעליו לשתות  
ולאכול כרגיל.**





