

העיקר הבריאות!

תושבי הרצליה היקרים,

בימים אלו של התמודדות אישית ולאומית עם וירוס קורונה, קיימת חשיבות רבה לשמירה על בריאות פיזית ונפשית. חשוב להקפיד על שגרה בריאה, תזונה מזינה, פעילות גופנית ופעילות רגיעה.

מומלץ להסתכל על המצב כהזדמנות לדאוג לעצמנו, להירגע ולנוח, לאכול בריא, לעשות פעילות גופנית, להעשיר את עצמנו בידע חדש.

בחברת מקוונת זו תוכלו למצוא את כל המידע והשירותים העדכניים ביותר שיסייעו לכם לשמור על בריאותכם ובריאות האנשים הקרובים אליכם.

מחלקת הבריאות העירונית עומדת לרשותכם ולמענכם

שלכם ולמען בריאותכם,



משה כדלון

ראש עיריית הרצליה

יו"ר ועדת הבריאות העירונית



לשירותכם ולמענכם -

"קו חם למשפחה - הבית הבריא" - 09-9705206/107

מחלקת הבריאות העירונית מפעילה שירות של תמיכה והכוונה בשיחת טלפון עבור כל בני המשפחה, בנושאים: שמירה על תזונה בריאה, קידום היגיינה אישית וסביבתית ומניעת מחלות, פעילות גופנית בבית ושמירה על בריאות רגשית.

ניתן לפנות למחלקה גם בתחומי שירותי הבריאות והנחיות משרד הבריאות וקשר עם כל גורמי הרפואה, ארגונים ועמותות המפעילות שירות רפואי לתושב.

הקו החם עומד לשירות התושבים בימים א-ה' בין השעות 9:00-15:00

בנוסף ניתן לפנות במייל - AdiH@herzliya.muni.il

סיוע למתמודדים נפשית - מועדון צב"ד -

תמיכה ומענה למתמודדים נפשית - 09-9705206

קו חם למתבגרים -

תמיכה והכוונה טלפונית עבור מתבגרים תושבי העיר ע"י צוות מטפלים מוסמך.

ניתן להשאיר הודעה בכל שעה ואנו נחזור אליכם בהקדם. מענה טלפוני בימים:

ב' בין השעות 16:00-19:00 וביום ה' - בין השעות 13:00-19:00

כל הקישורים החיוניים והשימושיים לתקופת הבידוד -

bidud.link4u.co.il



איך להתחזק מהבית ולהיות בריאים

תכננו סדר יום

כדאי להכין סדר יום מובנה ומוגדר, אך עם זאת גמיש ונתון לשינויים כדי שתהיה מסגרת ניהול זמן בבית. יצירת סדר יום יוצרת גבולות, מביאה לציפייה ומפחיתה חרדה מחוסר ודאות. בעיקר חשוב לשמור על סדר היום של הילדים.

סדר יום כולל: התעוררות, צחצוח שיניים ו/או מקלחת, החלפת בגדים, תכנון ארוחות במהלך היום לשמירה על הבריאות, זמן לפעילות גופנית, פנאי, יצירה, קריאה, לימוד עצמי, זמן משפחתי וזמן לעצמנו.

היו מודל לחיקוי בבית - של הרגלים בריאים יותר, פעילים, פחות מסכים, אכילה מודעת וזמן מנוחה ורגיעה

עשו פעילות גופנית

"כל דקה נחשבת" - שמירה על יום פעיל, תזוזה והפחתה של יושבנות - גם כשנמצאים בבית. אנחנו ממליצים לבצע 60 דק' ביום פעילות גופנית, אפשר לבד בחוץ - ריצה/הליכה/רכיבה על אופניים או יחד עם המשפחה - בבית. פעילות גופנית מפחיתה לחצים ומתחים, משפרת את מצב הרוח, זרימת הדם בגוף, שומרת על השרירים והעצמות, משפרת את איכות השינה, מפחיתה את הסיכון למחלות כרוניות ותורמת לתחושה כללית טובה. יש הרבה דברים שאפשר לעשות בתוך הבית בהתאם ליכולת שלנו כמו לרקוד, לקפוץ בחבל, לעשות קליעות לסל עם כדור רך, מסירות עם בלון מתנפח, תרגילי כוח ומתיחות ועוד. גם לסדר ולנקות את הבית היא פעילות גופנית, נצלו את הזמן בבית ולפני חג הפסח כדי לנקות ולהתעמל יחד.



פעילות גופנית לכל המשפחה

פעילות גופנית בבית - משרד החינוך - ליחצו על הקישור

משחקים של פעם -

משחקים, פעילים ובריאים: 60 רעיונות להיות בתנועה עם הילדים גם בבית, לספר להם במה שיחקתם שהייתם בגילם. ליחצו על הקישור

ריקודים משותפים מול שירים שאוהבים -

רצוי שירים קופצניים במיוחד

פעילות מומלצת בגילאים המבוגרים

תרגילים ומתיחות - פייסבוק של אפשרי בריא - ליחצו על הקישור

תרגילים שאפשר לבצע בישיבה - שיפור שיווי משקל וכושר - ליחצו על הקישור

תרגילים שאפשר לבצע בעמידה - שיפור שווי משקל וכושר - ליחצו על הקישור

סרטוני פעילות גופנית לאוכלוסיית המבוגרים - ליחצו על הקישור



רגועים ובריאים

לסיוע והתייעצות בהתמודדות נפשית על רקע הקורונה:

- קו פתוח של משרד החינוך לסיוע במצבי לחץ ומצוקה 1800-250-025
- מוקד קול הבריאות של משרד הבריאות *5400

- שינה מספקת תורמת לבריאות מיטבית
- תרגלו תרגילי נשימה ודמיון מודרך

• דמיון מודרך לילדים - ליחצו על הקישור

• מדיטציה לילדים - ליחצו על הקישור

• יוגה לילדים - ליחצו על הקישור

• מדיטציה בוקר למבוגרים - ליחצו על הקישור

• מדיטציה מבוגרים - ליחצו על הקישור

• שומרים על יציבה וגב בריא - ליחצו על הקישור

- **הקדישו זמן לעצמכם** והפחיתו את ההתעדכנות בכל הדיווחים השוטפים המעלים את הלחץ והחרדה.

- **שימרו על קשר חברתי ומשפחתי** - אפשר באמצעות סרטונים קצרים, וידאו צ'ט, מכתבים וירטואלים וציורים לסבא וסבתא, להתחבר לחברים דרך אפליקציית ZOOM ולנסות לשמור ככל האפשר על קשר עם האהובים.

- **צפו בסטנדאפים וסרטונים מצחיקים** - כשאנחנו צוחקים, הגוף שלנו מפריש חומרים שונים שמרגיעים אותנו, מפחיתים את הלחץ ומקדמים את הבריאות הנפשית והפיזית.



תזונה בריאה בבית - זה אפשרי בריא ליחצו כאן לקישור לאתר

חשוב שגם בזמן שנשארים בבית יהיו אפשרויות בריאות שיאפשרו לנו לשמור ככל הניתן על השגרה ולא לצרף למצב הלא שגרתי הזה גם נזקים הנובעים מאכילה לא בריאה.
חשוב במיוחד כעת לשמור על שגרה וסדר יום תזונתי:

- **בונים תפריט יומי / שבועי** וכותבים רשימת קניות מומלצת - קונים את מוצרי המזון בהתאם להמלצות התזונתיות הלאומיות של ישראל.
- **בונים סדר יום לאכילה;** מתי | איפה | עם מי | איך
- **ארוחה משפחתית!** מכינים את הארוחה בשיתוף הילדים ומתכנסים כולם לארוחה משפחתית משותפת.
- **אוכלים ללא הסחות דעת;** נמנעים ממסכים/עבודה/ משחק וכו' בזמן האוכל ונהנים יותר מזמן איכות יחד.
- **תזונה בריאה מחזקת את הגוף!** תורמת לחסינותו, שיפור יכול הריכוז והמחשבה, צמצום הסיכון למחלות עתידיות וחשובה בהקניית הרגלים טובים.
- **אכילה בריאה** תשמור על משקל וגדילה מיטביים.
- **בחרו מגוון של מזונות טריים מהצומח** כמו ירקות, פירות ודגנים מלאים.
- **גונו** והוסיפו לארוחות לאורח היום שמן זית או טחינה, אגוזים, שקדים וזרעים, קטניות ו/או מוצרי חלב.
- **שלבו** לאורך השבוע ביצים, דגים ו/או עוף גולמיים ובשלו אותם בעצמכם.
- **תבלו במידה** בצמחי תבלין טריים.
- **הימנעו מקנייה או צריכת אלכוהול, חטיפים וממתקים** - בעיקר אלו עם הסימון האדום - אוכל שאינו נגיש, לא אוכלים.
- **שתו מים** וללא שתייה ממותקת.
- **לרעיונות נוספים כדאי להיכנס לאתר אפשרי בריא - ליחצו על הקישור**



כל מה שרצית לדעת על תזונה בריאה בזמן קורונה והעזת לשאול!

אגף התזונה ודיאטניות בריאות הציבור, של משרד הבריאות מרכזים לכם שאלות ותשובות שיעזרו לכם לשפר את התזונה ולחזק את הגוף:

מה הקשר בין תזונה לקורונה?

קשר חיובי: כשהגוף בריא, קל לו יותר להתמודד עם מחלות. כולל קורונה. לכן חשוב להקפיד על תזונה בריאה דווקא בעת הזו.



קשר שלילי: המתח, הלחץ, הכאוס, הבדידות, סדר היום המשתנה והחוסר בתנועה, גורמים לתזונה שלנו לצאת מאיזון ולנו לקבל החלטות לא בריאות.



עוד יום עבר עלי בבידוד, אכלתי הרבה נשנושים ולא הצלחתי לאכול ארוחה אמיתית - מה אפשר לעשות?

התארגנות מראש: כדאי לקחת דף ועט ולתכנן את מחר כך שיראה אחרת: • כתבו לעצמכם תפריט - 'מה נאכל מחר'. המלצות לתפריט מומלץ ניתן למצוא בהמלצות התזונה הלאומיות • קבעו זמנים לאכילה, זמנים לאי אכילה, נסו לשמור על מרווח של 3 שעות בין ארוחות. הצלחתם? מצויין! אתם מוכנים לשלב הבא - תכנון תפריט שבועי! הוא יעזור לכם מאוד לאכילה מגוונת ובריאה • מה שחשוב זה לא להתייאש, כל יום, וכל ארוחה, אפשר להתחיל מחדש.



מה מומלץ לאכול בבידוד?

גם כשלא יוצאים מהבית, חשוב לשמור על ההמלצות התזונתיות הלאומיות: • מגוון מזונות טריים מהצומח כמו פירות וירקות בשלל צבעים, צורות וטעמים • גונו והוסיפו לארוחות לאורך היום שמן זית, אגוזים, שקדים וזרעים, קטניות, טחינה, מוצרי חלב או תחליפיהם • שלבו לאורך השבוע ביצים, דגים ו/או עוף גולמיים ובשלו אותם בעצמכם • תבלו במידה בצמחי תבלין טריים (כגון: טימין, בזיליקום, אורגנו, זעתר, מרווה וכו') אפשר לגדל באדנית צמחי תבלין ועלים לתי • הימנעו מצריכת אלכוהול, מחטיפים, ממתקים ומשקאות מתוקים • שתו בעיקר מים, ואם חוצים - גם תה או קפה. גם בבידוד הביתי נמנעים ממשקאות ממותקים.

חברים ושכנים שמים לי מחוץ לדלת הבידוד שתייה ממותקת וחטיפים, מה לעשות?

חברך ושכנך אוהבים אותך מאוד, נבקש מהם את מה שהם יודעים - המוצרים האלו לא טובים עבורך • הם בהחלט מוזמנים להביא מזונות מזינים ותבשילים ביתיים • אפשר לשמח גם בפרח או בציר



אני חושש לצאת לסופר המקומי. אני יכול להזמין באונליין. האם יש לכם רשימת קנייה מומלצת?

בהחלט! הנה קישור לקובץ רשימת קניות מומלצת וקישור נוסף לכל מה שכדאי לקנות ולאכול בתקופה זו

בשבוע הראשון של הבידוד הרגשתי מצוין, ביומיים האחרונים אני די מבואס וגם אוכל הרבה שטויות. מה יכול לסייע בידי להרמת המורל ולעשות בחירות מושכלות מבחינת האוכל?

נכון, לא קל בבידוד, זה ברור ומובן. כדאי לעשות טבלה ובה תכנן פעולה לכל רגש, כמו: שעמום = קריאת ספר. עצבנות = מקלחת. כעס = ריקוד ומוזיקה טובה. תכנן סדר יום לאכילה וזמינות רק של מזונות בריאים, יעזרו גם הם להימנע מאכילה לא מתוכננת ולא בריאה.

פעולה מרגיעה	במקום לאכול	רגש
קריאת ספר	=	שעמום
מקלחת	=	עצבנות
ריקוד ומוזיקה טובה	=	כעס
להתקשר למישהו קרוב	=	חרדה / לחץ



אני בבידוד, בחופשת לידה ומניקה. האם אני יכולה להמשיך להניק?

אישה מניקה יכולה להמשיך להניק את תינוקה אך עליה להקפיד על רחיצת ידיים יסודית לפני ההנקה ועל כיסוי הפה והאף במסכה או בד זמין אחר בעת ההנקה. אישה המעוניינת לשאוב חלב - אם צריכה להקפיד על רחיצת ידיים לפני השאיבה והנגיעה בבקבוק ובמשאבה ובמידת האפשר לתת לאדם אחר להאכיל את התינוק.

יש לנו זמן ומתחשק לנו בבידוד להכין תבשילים בריאים מה אתם מציעים?

אתר **אפשריבריא** מזמין אתכם למגוון מתכונים בריאים, קלים וטובים עבורכם, כמו למשל:
מאפינס דלעת • שיפודי בית טורטיה • פסטה ירקות גינה • ירקות צלויים
ים-תיכוניים עם גבינות עיזים • ועוד הרבה מתכונים טעימים ובריאים - כנסו וגלו

יש לכם שאלות נוספות?

מוזמנים לשלוח למחלקה לתזונה ונשמח לענות

tzuna@moh.health.gov.il

הרבה בריאות!



חסר ביצים? יש לנו בשורות טובות - אפשר להחליף אותן! האגף לתזונה במשרד הבריאות ודיאטניות בריאות הציבור, מורידים את סף החרדה ומשתפים: המלצות לתחליפים בריאים לביצה

- מאוד קל להחליף ביצים במוצרי מזון בריאים אחרים במתכוני עוגות, מאפים, קציצות ואפילו בחביתה.
- נצלו את הזמן שיש לכם כעת בבית, התנסו במתכונים חדשים, חומרי גלם חדשים ובריאים ותופתעו לגלות שיש הרבה אפשרויות.
- מבחינה תזונתית, ביצה מהווה מקור לחלבון ותחליפים לה הם: עדשים, שעועית, סויה, חומס, אפונה, פול ומוצרים אחרים מן החי.
- קטניות הינן מזון על! הן מכילות חלבון ועשירות בסיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים חיוניים כגון: ברזל, אשלגן, מגנזיום ואבץ.
- בארוחה מאוזנת אנו ממליצים לאכול מנת פחמימה, מנת חלבון ומנת ירק. ניתן להחליף את הביצה ששימשה כמנת חלבון בתבשיל עדשים, גרגרי חומס, אדממה, שעועית ברוטב, טונה, גבינות ועוד.

באפייה לרוב משמשת הביצה להדבקה ואז ניתן להחליף אותה בחומרי הגלם הבאים:

למאפים מלוחים וקציצות	למאפים מתוקים	למתכונים מלוחים וגם מתוקים
2-3 כפות קמח קטניות כגון עדשים/חומס מעורבב עם מעט מים	2-3 כפות טחינה או חמאת בוטנים	2 כפות פשתן טחון עם מעט מעט מים (כמות חלבון מופחתת)
2-3 כפות קמח תפוחי אדמה מעורבב עם 1-2 כפות מים (כמות חלבון מופחתת)	חצי בננה מעוכה היטב (אינה מקור לחלבון)	2 כפות זרעי צ'יה עם מעט מים (כמות חלבון מופחתת)
	רבע כוס רסק תפוחי עץ או פרי אחר (אינו מקור לחלבון)	2-3 כפות קורנפלור עם מעט מים (אינו מקור לחלבון)



ולסיום קבלו מתכון לחביתה חמוס מדליקה: רכיבים (ל-4 מנות)



חומרים:

- בצל בינוני קצוץ דק
- 2 כפות שמן קנולה או שמן זית
- כוס קמח חמוס או קמח עדשים
- כוס מים
- מלח, פלפל

אופן ההכנה:

מטגנים במחבת בצל עם מעט שמן מערבבים בקערה קמח חמוס/עדשים ותבלינים מוסיפים מים וטורפים בעזרת מזלג למרקם חלק. מוסיפים את הבצל המטוגן לבלילה ומערבבים מחממים שמן במחבת שטוחה ויוצקים את הבלילה בעזרת מצקת כף מכסים מיד ומחלישים את האש. כאשר החביתה מתחילה להיקרש מלמעלה, הופכים אותה בעזרת תרוד.



פנאי משפחתי

זמן הבית מזמן לנו הזדמנויות יקרות ורגעים מיוחדים בחיק המשפחה, זמן להירגע יחד, ליהנות, להתגבש ולהתחזק כמשפחה, הקשיבו למוסיקה, ציירו, קראו ספרים, שחקו במשחקי קופסא הכנת צעצועים תוצרת בית - ליחצו על הקישור

טיילו מהבית

דרך אתרים שונים ברשת ניתן לטייל במוזיאונים, מקומות תיירותיים - בלי לצאת מהבית ליחצו על הקישור

מוזיאונים בינלאומיים מציעים סיורים וירטואליים - ליחצו על הקישור

לימדו מרחוק

• האתר של משרד החינוך - ליחצו על הקישור

• אתר בידודי - ליחצו על הקישור

• ניסוי מדעי בבית - ליחצו על הקישור

• הרצאות טד - ליחצו על הקישור

• מאגר "ג'ינג'ים", מגוון פעילויות חינוכיות ומשחקים ללימוד ולתרגול חשבון, מוכנות לקריאה, שפה, מיומנויות יסוד ופיתוח מיומנויות עבודה עם מחשב - ליחצו על הקישור



שמירה על בריאות רגשית - זה אפשרי בריא

- **נשימה ופעילות גופנית - מומלץ לפתוח את הבוקר בתרגילי נשימה ולבצע פעילות גופנית.**
- **ללמוד כל יום משהו חדש -** בוודאי יש המון דברים שרציתם להתעמק בהם, ללמוד ולחקור לעומק. זה בדיוק הזמן ללמוד את כל מה שאף פעם אין זמן. קורסים בחינם ניתן למצוא באתר של [Campus IL](https://www.campus.il).
- **זיכרונות טובים -** כשאנחנו נזכרים באירועים שמחים ובאנשים שאנו אוהבים, מציפים את המוח הכימיקלים הטובים השומרים על בריאותנו וגורמים לשמחה. זה בדיוק הזמן לסדר את התמונות המשפחתיות והסרטונים המשפחתיים שהולכים ונערמים בתיקיות. להיזכר בחופשות משותפות וברגעים מצחיקים. לסדר למצגות, ולערוך קליפ לכל בן-משפחה. זו מתנה שלא תישכח ומתנות גורמות לעונג מיוחד. להלן מומלצות לעריכת אלבומים עם הדרכה.
- **מצווה גדולה להיות בשמחה -** הצחוק טוב לבריאות. כשאנחנו צוחקים, הסטרס יורד באופן אוטומטי. כל מה שגורם לכם לצחוק זה הזמן.
- **להפחית התראות בסמארטפון -** הטכנולוגיה מייצרת סטרס ובימים אלה יותר מתמיד. באופן כללי כדאי להוריד משמעותית צריכה של חדשות בטלוויזיה וברשתות החברתיות יחד עם זאת, יש להמשיך ולעקוב אחר הנחיות משרד הבריאות.
- **יאללה כפיים -** מוזיקה מורידה חרדה, מעלה את הכימיקלים של העונג ומחזקת את המערכת החיסונית. חוקרים הראו שמוריד את מפלס החרדה באופן מאוד משמעותי. התמסרו לפס קול שלכם ותנו לכל החומרים הטובים להציף את הגוף והמוח.
- **נפלאות הכתיבה -** תמיד רציתם לכתוב, יש סיפור בבטן שמחכה לצאת לאור. זה בדיוק הזמן לכך. אנשים שכותבים מאושרים יותר. כתיבה נותנת תחושה טובה של עשייה, של משמעות ועוזרת לנו לעבד רגשות ומחשבות. בנוסף, הכתיבה היא פעולה, ולכן היא מעבירה אותנו ממחשבות למעשים. תוכלו למצוא כאן.



- **אוהבים מדע** - אם אתם אוהבים מדע, במכון דוידסון הכינו לכם חידות, משחקי טריוויה וכתבות מעניינות על מדע וטכנולוגיה.
- **לשחק במשחקים** - גם משחקים טובים לבריאות ומחזקים את המוח. הרבו לשחק במשחקי קופסה או צרו חדר בריחה ביתי - ליצור חידות ומשימות על זמן ולעבור בין החדרים בבית.
- **לילה טוב** - שינה חשובה לבריאות המוח. כדאי לישון מוקדם, להוציא את הנייד מהחדר שמפריע לשינה העמוקה. כדאי לבצע תרגילי נשימה להירדמות טובה. אפשר לשמוע מוזיקה מרגיעה לפני השינה, לסלק את המחשבות השליליות ולתת למחשבות חיוביות להציף אותנו.



להלן הנחיות משרד הבריאות לגבי מי שתייה, מזון, ניקוי וחיטוי משטחים ושטיפת כלים

שטיפת כלים

- תעשה באמצעות מדיח כלים בתוכנית המאפשרת חיטוי הכלים (טמפי של לפחות 70 מעצ).
- **או** באמצעות הדחה ידנית הכוללת תהליך ניקוי יסודי של הכלים עם סבון, שטיפה וחיטוי הכלים ע"י השריית הכלים במים עם טמפי של 80 מעצ למשך 30 שניות לפחות.
- **או** באמצעות השריית הכלים בתמיסת חומר חיטוי המבוססת כלור בריכוז של 100 מג"ל למשך 60 שניות במידה ואין אפשרות הדחה יש להשתמש בכלים חד פעמיים.
- ניקוי שולחנות, ויטרינות, מכשירים בשירות עצמי, משטחים אחרים (ידיות, לחצנים, מתגים וכעו) בתדירות גבוהה יתבצע בעזרת חומר מחמצן המכיל ריכוז של לפחות 0.1% נתרן היפוכלור, למשל "אקונומיקה" או חומר חיטוי מבוסס אלכוהול (ריכוז 70% אתנול לפחות).
- לצורך ניקוי ויבוש משטחים ואביזרים יעשה שימוש בנייר חד-פעמי.
- בכיור לשטיפת ידיים יהיו מים זורמים, סבון נוזלי, נייר לניגוב ידיים, כח אשפה ומתקן לחיטוי ידיים.

חיטוי וניקוי

- עיקר ההדבקה מנגיף הקורונה הוא ממגע ישיר (קרבה בין אנשים) והדבקה מרסס נשימת. הנגיף מופרש מדרכי נשימה של אדם חולה בעיקר בעת עיטוש או שיעול והטיפות הניתזות יכולות להישאף ע"י אנשים אחרים או לנחות על משטחים. אנשים אשר זמן קצר לאחר מכן יגעו במשטחים אלה ובהמשך יגעו בפה, באף או בעיניים של עצמם עלולים להידבק.
- המשטחים שהינם במגע נרחב של ידיים: מעקות, ידיות, לחצנים, מתגים, כפתורים, ברזים, מקלדת מחשב, שולחנות, ציוד, מתקנים, מכשירים בשימוש עצמי ומשטחים אחרים.
- על מנת לחטא משטחים, מומלץ לבצע קודם ניקוי במים וסבון, ולאחר מכן לחטא - ע"י ניגוב המשטח.



• הניקוי יתבצע בתדירות גבוהה.

• חומר החיטוי: חומר מחמצן המכיל ריכוז של לפחות 0.1% נתון היפוכלורי (תמיסת כלור), למשל "אקונומיקה" או חומר חיטוי מבוסס אלכוהול (ריכוז 70% אתנול לפחות) עד לייבוש המשטחים.

מזון

- ככל הידוע, הנגיף קורונה (SARS-CoV-19) אינו מועבר באמצעות חפצים או מזון.
- עסקי הכנה ושיווק מזון (בתי אוכל ומרכולים) יעמדו בהנחיות המופורסמות באתר משרד הבריאות.
- מקומות למכירת מזון נשארים פתוחים בהתאם להנחיות משרד הבריאות. בעל המקום יקפיד על שמירת מרחק של שני מטרים בין אנשים וימנע ככל האפשר צפיפות של אנשים במקום אחד ולצורך כך יווסת את כניסת המבקרים.
- חל איסור על אכילה ושתיה בעסקים לממכר מזון. ניתן לבצע רכישת מזון באמצעות איסוף עצמי או משלוח עד לבית הצרכן.
- חל איסור מכירת דברי מאפה ומזון מוכן לאכילה בתפזורת (שאינם ארוזים מראש) בשירות עצמי, כאלו אשר לא נדרש עבורם טיפול נוסף כדי להבטיח בטיחותם התברואתית (כדוגמת חמוצים, קטניות, גרעינין, אגוזים וכו').
- הגשת מזון תהיה דרך דלפק הגשה בלבד (ללא שירות עצמי).
- עדיפות להגשת מזון המחולק למנות אישיות מראש.

מי השתייה

- משרד הבריאות ממליץ לציבור להמשיך לשתות מי ברז כרגיל.
- אין צורך להרתיח את המים. מקורות המים מטופלים באופן שוטף כנגד חיידקים ווירוסים.
- הכרזת מצב חירום במשק אינה אמורה להשפיע על אספקת מי שתיה בטוחים לציבור הרחב.



הרצליה עיר מקדמת בריאות ואורח חיים בריא

קידום היגיינה אישית וסביבתית ומניעת תחלואה - דף מידע

אם נקפיד על 5 כללי היגיינה, נמנע הדבקה וכולנו נהיה בריאים

כלל ראשון:

שוטפים ידיים, עם סבון ומים לעיתים קרובות מאוד

- לפני ואחרי אוכל, אחרי שירותים
- אחרי שיעול או התעטשות, או לאחר קינוח האף



כלל שני:

מכסים את הפה והאף בעת שיעול ועיטוש, לאחר השימוש לזרוק לפח.



כלל שלישי:

אם אין טישו, מתעטשים רק למרפק ולא לכף היד, כדי למנוע הדבקה של אחרים.



כלל רביעי:

אם חולים, נשארים בבית ולא הולכים לאגן ולא לבית הספר נמנעים מכל פעילות חברתית ופנאי בציבור



כלל שלישי:

שומרים על סביבה נקייה

- מנקים משטחים. למשל: שיש במטבח, שולחן האוכל ולימודים.
- מנקים ציוד. למשל: טלפון, מברשת שיניים, בגדים.



תושבות ותושבים יקרים,
אנחנו נמצאים במצב חרום לאומי
ובעיצומו של מאבק למניעת הידבקות
בנגיף הקורונה. על פי התקנות החדשות
**חובה לחבוש
מסכה!**

מסכה מצילה חיים - ומונעת הדבקה.
אנא השמעו להנחיות.

שלכם ולמען בריאותכם
משה פדלון
ראש עיריית הרצליה




מוקדי רפואה דחופה - הרצליה/רמת השרון/כפר סבא

קופת חולים	כתובת	טלפון + פקס	שעות פעילות	תשלום
כללית	רמב"ם 1, הרצליה, פינת רח' בן גוריון	טלפון: 09-9620718 פקס: 09-9620793	ימים א' עד ו' 19:00-23:00 יום שבת 13:00 - 9:00 23:00 - 19:00	השירות כרוך בהשתתפות עצמית של 90 ש"ח בימי חול ו-45 ש"ח בימי שישי משעה 14:00, שבת וחג.
מכבי	הנצח 3 רמת השרון	טלפון: 03-5484646 פקס: 03-2284176	ימים א' עד ה' 22:30-19:00 יום ו' 19:00 - 9:00 שבת 22:00 - 10:00	השירות כרוך בהשתתפות עצמית בסך 89 ₪
מאוחדת	ביקור חפא ויצמן 139 כפר סבא	טלפון + פקס: 09-7455554	ימים א' עד ה' 01:00-17:00 יום ו' וערבי חג 01:00 - 14:00 שבתות וחגים 1:00 - 9:00	השירות כרוך בהשתתפות עצמית בסך 90 ₪
לאומית	ביקור חפא ויצמן 139 כפר סבא	טלפון + פקס: 09-7455554	ימים א' עד ה' 01:00-17:00 יום ו' וערבי חג 01:00 - 14:00 שבתות וחגים 1:00 - 9:00	השירות כרוך בהשתתפות עצמית בסך 87 ₪



נוהל רכישת תרופות מרשם ואספקת תרופות - מעודכן ל-1.4.20

מחלקת הבריאות העירונית מסייעת במתן ייעוץ והכוונה לקבלת שירות התרופות למתבודד. ניתן ליצור קשר עם מחלקת הבריאות העירונית בימים א-ה' בין השעות 09:00-15:00 בטלפון: 09-9705206 או באמצעות המוקד העירוני 106 הפועל 24/7 מתנדב/בן משפחה שמעוניין לסייע למתבודד לרכוש תרופות יכול לרכוש עבורו עם כרטיס חבר ומרשם בתוקף בבית המרקחת.

קופת חולים כללית - 2700*

• הזמנת תרופות מרשם דרך אתר סופר פארם ואיסוף תוך 3 שעות או הזמנת משלוח עד הבית בעלות של 29.90 ₪. מגיל 65 ומעלה משלוח חנים • ביקור רופא בוידאו ושיחה עם חפא מחוץ לשעות הקבלה.

קופת חולים מכבי - 3555*

• הזמנת תרופות מרשם על פי מרשמים דיגיטליים שהנפיק רופא מכבי, דרך אתר סופר פארם ואיסוף תוך 3 שעות או הזמנת משלוח עד הבית בעלות של 29.90 ₪. מגיל 65 ומעלה משלוח חנים • ביקור רופא בוידאו ושיחה עם חפא מחוץ לשעות הקבלה.

קופת חולים מאוחדת - 3833*

• הזמנת תרופות מרשם דרך אתר סופר פארם ואיסוף תוך 3 שעות או הזמנת משלוח עד הבית בעלות של 29.90 ₪. מגיל 65 ומעלה משלוח חנים • תקשורת עם הרופא המטפל - רפואה היברידית, ביקור דיגיטלי בוידאו.

קופת חולים לאומית - 507*

• הזמנת תרופות מרשם עד הבית - לקבל אותן עם שליח עד הבית, בעלות של 9 ₪ בלבד • הזמנת תרופות מרשם דרך אתר סופר פארם ואיסוף תוך 3 שעות או הזמנת משלוח עד הבית בעלות של 29.90 ₪. מגיל 65 ומעלה משלוח חנים • זימון תור לפגישה בוידאו עם רופא המשפחה ורופא הילדים.



הסדרים נוספים לרכישת תרופות - בהרצליה:

סופר פארם ברחוב סוקולוב 25, הרצליה

הגעה לסניף. ניתן לקבל את התרופות ללא תור בהצגת תעודה מיוחדת של העירייה לעובד/מתנדב של העירייה.

מכבי פארם ברחוב סוקולוב 17, הרצליה

הגעה לסניף והצגת כרטיס חבר מכבי. ניתן לקבל את התרופות ללא תור בהצגת תעודה מיוחדת של העירייה לעובד/מתנדב של העירייה.

סופר פארם ברחוב אבא אבן 8, הרצליה פיתוח

ניתן להזמין את התרופות בטלפון *9259 עם פרטי שם + תז של הלקוח, בין השעות 09:00-21:00 וביום למחרת בשעה 9:00 בבוקר ניתן להגיע לסניף לאסוף את הזמנת התרופות מהדלפק ללא תור וללא כרטיס חבר - בהצגת תעודה מזהה/ בן משפחה/ תעודה מיוחדת של העירייה. הסדר זה מיועד בשלב זה רק לחברי קופת חולים כללית תושבי הרצליה.

בכל קופות החולים פועלת עמותה שמפעיל ארגון חברים לרפואה, עבור מי שנמצא בבידוד ואין לו מרשמים דיגיטליים או שהוא מועט יכולת וזקוק לתרופות.

קו החירום המסייע באספקת תרופות פועל ללא עלות עד בית הלקוח: 7123930-054
העברת המרשם או בפקס 03-5792223 או במייל: 2223@haverim.org.il או בווטסאפ: 073-2198805.

הבאת תרופות מבית המרקחת אל בית הקשיש העירי באמצעות מתנדבי גרעין תורני הרצליה,

בהפנייה של האגף לשירותים חברתיים. ניתן לפנות לאגף לשירותים חברתיים בימי א'-ה'

בין השעות 08:00-14:00 בטלפון: 09-9705136/110 או באמצעות מוקד 106 הפועל 24/7

ומעביר את הפניות להמשך טיפול של האגף.



מרפאות קופות חולים בהרצליה

המרפאה	קופה	כתובת	טל' המרפאה	טל' המוקד הכללי
הרצליה	כללית	בן גוריון פינת רמב"ם 1	09-9620700	*2700
גוטפריד	כללית	טשרניחובסקי 4	09-9594555	*2700
נה עמל	כללית	היורה 3	09-9705800	*2700
נוף הרצליה	כללית	שאול המלך 2	09-9607200	*2700
דרום ראשוני	כללית	בילו 9	09-9592333	*2700
הרצליה	מאוחדת	שד' לנצט יעקב 8	09-9706111	*3833
הרצליה-ראשי	לאומית	הרצוג 13	09-9727500	*507
הרצליה	מכבי	הנדיב 3	09-9594111	*3555



בתי מרקחת הרצליה

מפעיל	בית מרקחת	כתובת	טל' המרפאה	טל' בית המרקחת
כללית	דרום הרצליה	בילו 9	09-9592333	09-9592313
	נדיב הרצליה	הנדיב 71		09-9735500
	נוה עמל הרצליה	היורה 3	09-9705800	09-9504575
	נוף ים הרצליה	הפועל 22	09-9582364	09-9568280
מכבי	הרצליה	סוקולוב 17		09-9587370
מאוחדת	הרצליה	סוקולוב 17		09-9587370
פרטיים	הרצליה	סוקולוב 18		09-9545353
	הרצליה פיתוח	וינגייט 142		09-9555852
	לב הרצליה	בן גוריון 2	052-6424425	09-9547035
	ניו פארם הרצליה	בן גוריון 19		09-7886363
	סופרפארם	סוקולוב 25		077-8880260
	סופרפארם מרינה	שונית 2		077-8881100
	סופרפארם הרצליה פיתוח	אבא אבן 8		077-8881420
	סופרפארם צמרות	צמרות 2		077-8880010
	סופרפארם 7 הכוכבים	שד' שבעת הכוכבים 8		077-8881100
	פארמה תמר	חבצלת השרון 36		09-7734370

