

קונטרס

ארפא משובתם

הלכות צום יום הכיפורים לחולי קורונה

ערב ראש השנה תשפ"א

מאת

מכון אבינועם

מכון אבינועם לרפואה והלכה

בריאות האשה



מנהל המכון - ד"ר גיל פומפ
 רב המכון - הרב גיא אלקנה לוטינגר

ערב ראש השנה תשפ"א

בעזרת השם יתברך
 לרפואת כל ישראל
 ולזיכוי הרבים

אַרְפָּא' מְשׁוּבָתָם אֱהֵבם נְדָבָה כִּי יָשָׁב אֶפְי מִמָּנוּ

א"ר חמא (בר) חנינא גדולה תשובה שמביאה רפאות לעולם
 שנא' **ארפא משובתם** אוהבם נדבה ר' חמא (בר) חנינא רמי
 כתיב שובו בנים שובבים דמעיקרא שובבים אתם וכתיב **ארפא**
משובתיכם לא קשיא כאן מאהבה כאן מיראה (יומא פו.)

תוכן העניינים

5.....	דברי פתיחה	
5.....	דרגות של תענית	
6.....	תענית בעידן הקורונה	
7.....	פירוט המצבים השונים	
7.....	חולה קורונה מאומת, ללא תסמינים	-
8.....	חולה קורונה עם תסמינים	-
9.....	חולה קורונה עם תסמינים שהחלים	-
10.....	אדם בבידוד, ללא תסמינים	-
10.....	אדם בבידוד עם תסמינים	-
11.....	אדם שאינו בבידוד ומפתח תסמינים	-
11.....	אדם עם מחלות רקע ללא תסמינים	-
12.....	טבלת סיכום	
14.....	הסכמות שהתקבלו עד כה לקונטרס זה	

דברי מנהל מכון "אבינועם" לרפואה והלכה, דוקטור גיל פומפ

בפתחי דבר בבואי כעת לסקור את משמעות מגפת הקורונה לגבי הצום מהצד הרפואי, יחד עם עמיתי הרב גיא אלקנה לוטינגר רב המכון מהצד ההלכתי, ראשית אתייחס לצום דאורייתא - צום יום הכיפורים הקדוש, ולאחר מכן נגזור מהם משמעויות הדברים גם לצום דרבנן.

דרגות של תענית על פי הקושי הגופני:

- צום מלא
- שתיה לשיעורין של משקה מר¹
- שתיה לשיעורין "קטן" - 1500 סמ"ק, מבוקר יום הכיפורים
- שתיה לשיעורין "גדול" - 2500 סמ"ק, מליל יום הכיפורים
- שתיה ואכילה לשיעורין, מליל יום הכיפורים
- שתיה ואכילה כרגיל

כמובן כל מקרה לגופו וישאל בקי ברפואה וכן מורה הוראה.

אציג מספר דוגמאות בהתייחסות לנשים בהריון.

אישה עם סיכון אפשרי לצירים מוקדמים, אך ללא בעיה פעילה כעת, תשתה לשיעורין "קטן", 1500 סמ"ק מבוקר יום הכיפורים, מכיון שהיא מסוגלת לעמוד בצום של לילה, אך אסור לה להגיע למצב בו היא מתייבשת - דבר שעשוי להתניע את תהליך הצירים המוקדמים.

אישה עם הקאות יתר של ההריון, שבכל רגע נתון נמצאת על סף ההתייבשות. ברור שאם תנסה להימנע משתיה, תגיע למצב של התייבשות שמביא להחמרת ההקאות שמביא להחמרת ההתייבשות וחוזר חלילה. כך שבמצב זה שבו צפוי שתחילת הצום תביא ליציאה מאיזון, ההמלצה היא לשתות לשיעורין "גדול", כבר מליל יום הכיפורים.

אישה עם סוכרת הריון שאינה מאוזנת או שמטופלת באינסולין. החשש האמיתי היא מבחינת העובר, שכן תנודות חדות של רמות הסוכר עשויות להביא להיפוגליקמיה (מצב מסכן חיים ובלתי הפיך). מכאן ההנחיה לנשים אלו לאכול ולשתות כרגיל, ללא שיעורים וללא שום שינוי משגרת האכילה ביום יום.

¹ משקה מר כגון תה קמומיל ללא סוכר או קפה קר ללא חלב וסוכר (שאדם רגיל בד"כ לא נהנה בהם). מכיון שקפאין מגביר איבוד נוזלים בשתן, חשוב ששתיה מרה תהיה ללא קפאין.

תענית בעידן הקורונה

מקובל עלינו שבמגפת הקורונה לא מדובר בסתם "שפעת" אלא במחלה זיהומית מדבקת, עם שלב לטנטי (חבוי) שבו אדם עשוי להדביק עוד לפני שיש לו תסמינים.

כמו כן מצטרפות עדויות לגבי השפעה ארוכת טווח של נגיף הקורונה על מערכות שונות בגוף החולה, גם לאחר השלב החריף של המחלה וגם כאשר כבר איננו מדבק.

קיימות אוכלוסיות בסיכון שמועדות יותר גם לחלות בקורונה, וגם לפתח סיבוכים של המחלה - כגון אנשים עם מחלות רקע, מבוגרים מעל גיל 60 (ויש שיגידו 70).

כמו כן יש עיסוקים שבהם הסיכון לחשיפה הינו גבוה, כגון עובדי בריאות המטפלים בחולי קורונה או לוקחים בדיקות לאנשים החשודים שנדבקו, וכן עובדי חברה קדישא שמטפלים בקבורת נפטרי קורונה².

נגיף הקורונה מהווה איום בריאותי לאדם הפרטני בעיקר (אך לא רק) כאשר יש מחלת רקע ו/או דיכוי חיסוני.

עם זאת, **מגיפת הקורונה מהווה איום עצום לבריאות הציבור**, מצד העובדה שהגעת עשרות אלפי חולים בטווח זמן קצר אל בתי החולים יביאו לשיתוק של המערכת הרפואית. באותה מידה שהגעה של אלפי חולים בו זמנית למצב בו נדרש חיבור למכונת הנשמה תביא לקריסת מערכת הבריאות ברגע בו הדרישה לטיפול תעלה על היכולת לספק אותו.

חלק מהצעדים שננקטים בימים אלו, כגון בידוד, סגר מלא, סגר חלקי וכיו"ב, נועדו על מנת להגן על הציבור מפני התפשטות המגיפה. הבידוד לשבועיים שנגזר על אנשים שהיו במסלול אפשרי של חולה קורונה, או הגיעו מחו"ל, אינו מהסיבה שכעת כל אדם ואדם הינו בחזקת חולה, אלא מצד זה שנדרש להכיל את התפשטות המגיפה ולמנוע הדבקה של אנשים נוספים בשלב המוקדם עוד טרם הופעת התסמינים.

² מומלץ להעזר בהגדרות כפי שהוצגו בהנחיות האיגוד לרפואה תעסוקתית בנושא הסיכון לחולי בקורונה על פי שני מדדים - הסיכון של האדם עצמו לחלות, והסיכון שלו להידבק בסביבת העבודה שלו.

המודל הנ"ל מציע לאנשים עם סיכון בריאותי גבוה, שלא לצאת כלל לעבודה. לאנשים עם סיכון בינוני, המודל מאפשר עבודה שבה יש חשיפה נמוכה לחולי קורונה, וכיו"ב(ע"י בנספח לקמן).

מצבים לדיון:

- חולה קורונה עם תסמינים
- חולה קורונה מאומת (בדיקה חיובית), ללא תסמינים
- אדם שהחלים מקורונה
- אדם בבידוד בשל אפשרות לחשיפה לקורונה, ללא תסמינים
- אדם בבידוד בשל אפשרות לחשיפה לקורונה, עם תסמינים
- אדם שאינו בבידוד, עם תסמינים
- אדם שאינו בבידוד, ללא תסמינים
- אדם בסיכון מוגבר לחשיפה בשל עיסוקו³
- אדם עם מחלות רקע

פירוט המצבים השונים:

- חולה קורונה מאומת, ללא תסמינים.
קיימת שאלה פתוחה, מה גורם לאדם זה להיות עם תסמינים ולאחר להיות ללא. מה גורם לכך שאנשים גם ללא מחלות רקע לעיתים חולים במפתיע, ואחרים הינם נשאים ומדביקים אך כלל לא חולים.
מתוך הספק הנ"ל, חולה קורונה מאומת צריך להיות בחזקת "ספק סכנה" שכן ייתכן שעצם המאמץ הפיזיולוגי של הצום יטה את הכף ויהפוך אותו לכזה עם תסמינים.
דוגמא לכך היא הגישה שאנשים לפני ניתוח אלקטיבי (ניתוח לא דחוף) נדרשים לעשות בדיקות קורונה, מכיון שאסור לחולה קורונה, גם ללא תסמינים, לעבור פעולה ניתוחית שעשויה להיות "הקש ששבר את גב הגמל" ולהביאו חלילה לידי סכנה.
ולהלכה לגבי צום דרבנן נראה שפטור מלצום, ועדיין הדבר קשה בעניין צום דאורייתא.
ולכן הצטרנו לומר כך:
מלכתחילה יצום כרגיל. אם ירגיש חולשה סחרחורת או שאר סימנים של התגברות החולי, ישתה משקה מזין לשיעורין⁴.
כלל זה מזמן האבחנה על היותו נשא של הנגיף ועד 14 יום, מעת לעת.

³ נזקקנו לסעיף זה בדיון על צומות דרבנן, בהם יש התייחסות לאדם בריא שיש חשש שיחלה בעתיד.

בעניין צום יום הכיפורים, לא התייחסנו לסעיף זה.

⁴ יש אומרים שישתה מלכתחילה שתיה מרה לשיעורין מבוקר יום הכיפורים

- חולה קורונה עם תסמינים.

מוכרים ביטויים שונים של מחלת הקורונה, כאשר התסמינים האופייניים כוללים שיעול, כאב גרון, כאבי ראש, אובדן חושי טעם וריח, קוצר נשימה, כאבי שרירים וכו'.
כמו כן התסמינים יכולים להיות בעוצמה קלה יחסית המזכירים "הצטננות" ועשויים גם להיות עצומים ומייסרים.
לכן נדרשת מצד הפוסק ההלכתי התייחסות לגבי קיומם של התסמינים וכן לגבי עוצמתם והשפעתם על תפקוד האדם הנדון.

מצורפים קווים מנחים שעל פיהם יוכל הפוסק להתייחס אל האדם חולה הקורונה שלפניו:

חולה קורונה ללא חום: ישתה שתיה מזינה לשיעורין.
כשהתסמינים קלים יחסית, ישתה לשיעורין מבוקר יום הכיפורים.
כשהתסמינים חמורים, ישתה לשיעורין מליל יום הכיפורים.

חולה קורונה עם חום:
נחשב חולה שיש בו סכנה ולכן אוכל ושותה כרגיל.

דרגות השיעורין

"שיעורין קטן"	- 1500 סמ"ק החל מבוקר יום הכיפורים.
"שיעורין גדול"	- 2500 סמ"ק החל מערב יום הכיפורים.

- חולה קורונה עם תסמינים שהחלים⁵

מדובר בחולה קורונה שכבר איננו מדבק ולכן אינו נדרש להיות בבידוד. עם זאת, ייתכן שעדיין יש לו תסמינים של המחלה (כגון שיעול, קוצר נשימה, כאבי שרירים, כאבי ראש וכיו"ב⁶). כל עוד קיימים תסמיני מחלת הקורונה, ישנה לשיעורין (שיעורין קטן או שיעורין גדול על פי חומרת מצבו). זאת מעצם חלישות גופו, שאנו מדמים זאת להחלמה מניתוח. הרב וואזנר זצ"ל התייחס לזמן ההחלמה לאחר ניתוח בו אדם אינו צם אלא שונה לשיעורין, על פי חומרת הניתוח⁷.

לאדם שמחלתו קלה יחסית, נדרשים 3 ימי החלמה בהם לא יצום (אלא ישנה לשיעורין). לאדם שמחלת הקורונה אצלו קשה יותר, נדרשים 7 ימים של החלמה בהם לא יצום.

לאחר שאדם שב לאיתנו, גם אם נותרו תסמינים קלים שאינם פוגעים בתפקודו, הינו בגדר 'מחלים קורונה' (ולא 'חולה קורונה').

במצבים בהם התסמינים מתמידים ומלווים בחולשה משמעותית של המחלים, ייתכן שיש מקום להתייחס כאל "ניתוח בינוני המלווה בסיבוכים" ולאפשר שתיה לשיעורין למשך 30 ימים.

בזמן ימי ההחלמה, ישנה לשיעורין (על פי עוצמת התסמינים וחומרת המקרה) שתיה מזינה.

ישנם מקרים שחולי קורונה עברו את המחלה באופן קשה מאוד, כגון שנדרשו לאשפוז ממושך, סיוע נשימתי וכיו"ב, ובאלו המקרים ההחלמה עשויה לארוך מספר חודשים. לגבי יכולתם לצום באופן מלא או שנדרשים לשתיה לשיעורין ולמשך כמה זמן מתחילת החולי - ייעשו שאלת בקי ולא יחמירו על עצמם.

⁵ הכוונה שעברו 10-14 ימים מהזמן שחלה

⁶ לעניין זה איננו מתייחסים לאובדן חושי טעם/ריח כתסמינים המעידים על מחלה פעילה.

⁷ כפי שמובא בקונטרס "צום יום הכיפורים לחולים מעוברות ומיניקות", הרב משה שטיין, תשע"ח, עמוד נב.

לסיכום נושא זמן ההחלמה של חולה קורונה.

כאשר מחלתו קלה - **3 ימי החלמה**
 כאשר מחלתו קשה יותר - **7 ימי החלמה** מהזמן ששב לאיתנו,
 אך כאשר מתמידה 'חלישות גופו' - **30 ימי החלמה**.
 מקרים קשים במיוחד⁸ - שאלת בקי

זמן התאוששות על פי דרגות ניתוחים

ניתוח קל וללא סיבוכים, כגון תיקון בקע מפשעתי - למשך 3 ימים.
ניתוח בינוני כגון כריתת כיס מרה או תוספתן, וללא סיבוכים - למשך 7 ימים.
ניתוח קשה - למשך 30 ימים

- **אדם בבידוד, ללא תסמינים:**
 מכיון שרבים מהאנשים שמושמים בבידוד בשל צורך של הכלל, אין הדבר מלמד על כך שבפועל יש חשד גבוה להדבקה. לכן אדם בבידוד ללא תסמינים יצום כרגיל.
- **אדם בבידוד עם תסמינים (ולא אומת עדיין כחולה קורונה):**
 מכיון שמטרת הבידוד היא למנוע הפצה של נגיף הקורונה אצל אנשים שיש לגביהם ספק שנחשפו לאדם חולה, הרי ברגע שמופיעים תסמינים אצל אדם בבידוד, הרי הוא בחזקת חולה קורונה עד שיוכח אחרת (ותסמינים היינו כגון שיעול, או כאבי גרון או חום, קוצר נשימה וכיו"ב).
 מבחינה הזאת, אדם שפיתח תסמינים בעודו בבידוד, גם אם עדיין לא נעשתה בדיקת מעבדה שמאמתת זאת, הרי הוא בחזקת חולה קורונה. לכן, כפי שצויין קודם לכן, כאשר ללא חום, ישתה שתיה מזינה לשיעורין. כאשר עם חום, יאכל וישתה כרגיל.

⁸ כגון אשפוז ממושך, צורך בהנשמה מלאכותית וכיו"ב.

- אדם שאינו בבידוד ומפתח תסמינים:

מדובר באדם רגיל שאינו "מסומן" כחשוד לחולי, ועתה מפתח תסמינים אופייניים לקורונה.
כאשר לתסמינים מתלווה חום, עליו לשתות ולאכול לשיעורין.

כאשר ישנם תסמינים כגון קוצר נשימה, שיעול, כאבי שרירים וכדומה, אך ללא חום - ימשיך בצום בביתו ויימנע ממגע עם אחרים (שאם בסופו של דבר יתברר שחולה, תימנע הדבקה של סביבתו). אם התסמינים מחמירים דינו כשאר החולים ביום הכיפורים.

- אדם עם מחלות רקע ללא תסמינים:

אם אינו בבידוד, דין הצום על פי מחלות הרקע שלו. רק שיימנע מיציאה מביתו כדי להימנע מחשיפה לאנשים אחרים, מכיון שהדבקה מבחינתו הינה בגדר סכנת חיים ממשית.

אם הינו בבידוד, גם כאשר ללא תסמינים, ישתה לשיעורין מליל יום הכיפורים.

אם הינו חולה קורונה, גם כאשר ללא תסמינים, מתוקף מחלת הרקע שלו, יאכל וישתה כרגיל שהינו בגדר חולה שיש בו סכנה.

ד"ר גיל פומפ

הרב גיא אלקנה לוטינגר

מנהל מכון "אבינועם" לרפואה והלכה

רב מכון "אבינועם" לרפואה והלכה

טבלת סיכום

חולה קורונה		
ללא תסמינים	עם תסמינים, אך ללא חום	תסמינים הכוללים חום
מלכתחילה צם. בעת חולשה ישתה לשיעורין ⁹	שותה לשיעורין ¹⁰	אוכל ושותה כרגיל

אדם בבידוד		
ללא תסמינים	עם תסמינים, אך ללא חום	עם תסמינים, הכוללים חום
צם כרגיל	נחשב כחולה קורונה.	נחשב כחולה קורונה. אוכל ושותה כרגיל.

אדם שאינו בבידוד		
ללא תסמינים	עם תסמינים, ללא חום	עם תסמינים, הכוללים חום
צם כרגיל	ימשיך את הצום. לא ייצא מביתו.	לא ייצא מביתו. אוכל ושותה לשיעורין כדין שאר החולים.

אדם עם מחלות רקע ו/או דיכוי חיסוני - תוספות		
ללא תסמינים	בידוד	חולה קורונה ללא תסמינים
יצום כרגיל (אם מחלות הרקע מאפשרות זאת). בכל מקרה לא ייצא מביתו.	שתיה לשיעורין מליל יום הכיפורים ⁹ (גם כשללא תסמינים)	אוכל ושותה כרגיל כחולה שיש בו סכנה

⁹ יש אומרים - מבוקר יום הכיפורים ישתה לשיעורין משקה מר (כגון תה קמומיל).
אם מרגיש שנחלש או מסוחרר במהלך יום הכיפורים עצמו, יתחיל בשתיה מזינה לשיעורין.

¹⁰ על פי חומרת התסמינים:
שיעורין גדול - נפח של 2500 סמ"ק שתיה מזינה, לשיעורין, מערב יום הכיפורים.
שיעורין קטן - נפח של 1500 סמ"ק שתיה מזינה, לשיעורין, מבוקר יום הכיפורים.

נספח - דיני מחלים

חולה	
ללא תסמינים	14 ימים מבדיקה חיובית
עם תסמינים	עד שמרגיש שחזר לאיתנו

מחלים ¹¹		
דרגה	עוצמת החולי	משך תקופת ההחלמה
0	ללא תסמינים	אין תקופת החלמה
1	חולי קל	3 ימים
2	חולי קשה	7 ימים
3	חולי קשה עם סיבוכים	30 ימים
*** כשיש סיבה להחמיר, יש לעלות לדרגת החולי הבאה ***		
(דרגה 2 במקום 1, 3 במקום 2 וכדו')		

סיבות להחמרה ¹²		
רקע	בזמן החולי	בזמן ההחלמה
גיל מבוגר מחלות רקע	חומרת התסמינים	חולשה משמעותית ¹³ התמדת תסמינים
<p>דוגמאות:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. אדם מבוגר עם מחלה קלה. היה צריך להיות בגדר מחלים למשך 3 ימים (דרגה 1) מזמן ששב לאיתנו. בשל גילו תקופת ההחלמה תימשך 7 ימים (עלה לדרגה 2) 2. אדם צעיר עם מחלה קשה שהתבטאה בחום גבוה, כאבי שרירים עזים, קוצר נשימה קשה וייסורים ממושכים. מפאת חומרת המחלה תקופת ההתאוששות תהיה 7 ימים. 3. אותו אדם בסעיף 2, שגם לאחר שקם ממיטתו (כבר אינו נחשב חולה אלא מחלים) עדיין סובל מכאבים בכל גופו וחולשה ניכרת. תקופת ההחלמה תוארך ל-30 ימים, שכן עלה דרגה 3. 		

¹¹ מרגע ששב לאיתנו (גם אם לא לגמרי) אינו נחשב **חולה** אלא **מחלים**, למשך תקופת ההחלמה, מעת לעת. שותה לשיעורין.

¹² כפי שנכתב בגוף החוברת, על פי דרגות החלמה מניתחים. כאשר יש סיבוך בניתוח (כגון בקע מפשעתי עם נמק של המעי או תוספתן מודלק עם נקב ופיזור מוגלה) עולים בחומרה **מקל לבינוני למסובך** (ראה שם) ¹³ אדם שבמהלך תקופת החלמתו מחולי מוגבר ונראה שצריך היה 7 ימי החלמה. אם בזמן ההחלמה עדיין תסמינים או חולשה משמעותית, ייחשב לו לסיבוך (כשם שחום לאחר הניתוח מוגדר כסיבוך) ותקופת ההחלמה תהיה 30 ימים.

הסכמות שהתקבלו עד כה לקונטרס זה:

- הרב יעקב רוז'ה - רב העיר בת ים, חבר מועצת הרבנות הראשית, רב חברא קדישא וזק"א.
- הרב גדעון בן משה - אב בית דין בירושלים, וראש בית הוראה לדיינים.
- הרב משה פרזיס - ראש כולל הוראה "יביע אומר" חולון, ומח"ס פסקי משה.
- הרב חיים יפה - ראש מוסדות שובה ישראל
- הרב ירון אשכנזי - מנהל רוחני "קו ההלכה הספרדי"
- הרב מרדכי צבי ברנשטיין - מו"צ פינסק קרלין
- הרב חיים אידלס - דיין ומו"צ ביה"ד הגרי"מ שטרן שליט"א

מוקדש לע"נ אבינועם דן שלום
לאופר שנלב"ע בעודו בן מ' שנים
הותיר אישה, ארבעה ילדים, בני
משפחה רבים, חברים אינספור
וכן מורשת מפוארת של עשיית
חסד שממשיכה גם לאחר לכתו
מי יתן שתלמד עלינו זכות ותהא
מליץ יושר על כל ישראל.
חברך. אחיך. תלמידך. גיל