

צום יום כיפור – איגרת מידע לעובדים באירגוני רווחה ושירותים חברתיים

צום יום כיפור יתחיל השנה (2016) עם שקיעת החמה ביום שלישי ה-11 באוקטובר ויסיים ביום רביעי ה-12 באוקטובר עם צאת הכוכבים.

רקע כללי

יום כיפור נחשב לאחד מהימים הקדושים ביותר בלוח השנה העברי. במקרא נאמר עליו "שבת שבתון היא לכם" ועל פי ציווי התורה נדרש להתענות בו. על פי המסורת היהודית, ביום זה נמחל חטא העגל לעם ישראל ולוחות הברית ניתנו להם בשנית ומאז, ביום כיפור נמחלים ונמחקים עוונותיהם של השבים בתשובה והמתחרטים על מעשיהם הרעים. יום זה מיוחד לקבלת תפילות. כמו כן מתפללים בו בבית הכנסת כל היום או רובו.

מידע שימושי לצוות ועצות להתנהלות בתקופה זו:

- **"עשרת ימי תשובה"** – אלו הימים שבין ראש השנה ליום הכיפורים ובהם נהוג להתחרט על חטאי העבר ולקבל החלטות חיוביות על תיקון המעשים בעתיד. מקובל להתנצל בימים אלו בפני אנשים שחטאו כלפיהם ונהגו כלפיהם בצורה שאינה הוגנת וכן משתדלים להחזיר בהם חובות שטרם נפרעו.
- **סדר היום:** ביום שלפני יום כיפורים מצוה להרבות באכילה ושתייה. הגברים טובלים ביום זה במקווה.
- **כפרות:** קיים מנהג בקהילות רבות לערוך בערב יום הכיפורים - "כפרות", במהלך הטקס מסובבים סביב ראש כל אחד מבני ובנות המשפחה (כולל עוברים ברחם אמם) תרנגול, דג, או סכום כסף הנתרמים לצדקה. פרטי מנהגים אלו נוהגים בצורות שונות בקהילות השונות ויש רבנים שמתנגדים למנהג זה (שימוש בחיות לכפרה) בחריפות. לקראת הערב סועדים "סעודה מפסקת".
- **יום הכיפורים עצמו:** יום הכיפורים, רובו ככולו מוקדש לתפילה ולתשובה. לרוב - מלבד הפסקת צהרים קצובה - ישהו רוב בני הקהילה כל היום בבית הכנסת. צום יום כיפור כולל חמישה איסורים: אכילה ושתייה, רחיצה, סיכה, נעילת סנדל שלא מעור, ויחסי אישות.
- **הצום והצמים:** ביום הכיפורים כולם חייבים לצום, מלבד במקרים בהם יש חשש (אפילו נמוך) שהצום יוביל לסיכון חיים. מומלץ לפנות לרב בשאלות לגבי מצבי בריאות פרטניים, מכיון שפעמים רבות יש שיחמירו או יקלו שלא לצורך.
- **קופות חולים:** חלק מקופות החולים וכן מוסדות רבניים שונים מקיימים מוקד טלפוני המשלב רבנים ורופאים על מנת לתת מענה לספיקות בקשר לצום בחולים עם סיכון לחיים.
- **בטיחות:** ביום כיפור נפגעים ילדים רבים במהלך רכיבה על אופניים, החלקה על גלגליות, רולרביידס וקורקינטים (באזלוסיה שאינה שומרת מצוות). מומלץ ולידע את הפונים כיצד להתנהל בצורה נכונה לקראת החג (ראו קישור להנחיות בסוף איגרת זו).

בכל מקרה, אין לראות בדף זה משום ייעוץ הלכתי.

האיגרת עובדה על סמך איגרת יום כיפור לאירגוני בריאות שנכתבה על ידי צוות המרכז הבין תרבותי לירושלים שבחר להיעזר בגישת ה-Creative Commons לקוד פתוח כגישה מנחה לצורך הגדרת אופני השימוש בחומרים שלו. אגרות מידע נוספות ניתן למצוא [בדף הפרסומים של המרכז הבין-תרבותי לירושלים](http://jicc.org.il/heb/) (<http://jicc.org.il/heb/>).

לקריאה נוספת: הנחיות בטיחות ליום כיפור – ארגון "בטרם": <http://tinyurl.com/bikekipur>