

צום תשעה באב (ט' באב) – איגרת מידע לעובדים בארגוני בריאות

צום תשעה באב יחול בשנת 2026 ביום חמישי 23 ביולי. הוא יחל בערב יום רביעי, 22.7.26, בשקיעה ויסיים למחרת, בערך בשעה 20:00.

רקע כללי

לפי הדת היהודית, יום תשעה באב (ט' באב) הינו יום אבל. ביום זה מקיימים תענית לציון חורבן בית המקדש הראשון, חורבן בית המקדש השני ומאורעות טרגיים נוספים המיוחסים לאותו יום.

מידע שימושי לצוות ועצות להתייחסות בתקופה זו:

- **סדר היום:** המתענים בתשעה באב מחויבים ב"חמשת האיסורים" (אכילה ושתייה, רחיצה, סיכה, נעילת סנדל או נעל מעור ויחסי אישות). כמו כן אסור ללמוד תורה מלבד סוגיות של אגלות וקיימות מגבלות על עיסוקים ומלאכות שונות (שלא יפורטו במסמך זה). בנוסף נוהגים, כמנהגי אבלות, לשבת על רצפה/ מזרון/ כסא נמוך עד חצות היום (12.30 לערך), לא לברך לשלום ולהימנע משיחה של בטלה, צחוק וקלות ראש. בליל ובבוקר התענית קוראים בבית הכנסת את מגילת איכה ומקוננים על חורבן בית המקדש ועל צרות נוספות.
- **פטורים מהצום:** חולים שההימנעות מאכילה או משתייה עלולה לסכן אותם אפילו אם הסיכון נמוך אסור להם לצום. פעמים קיימות הקלות במקרים הבאים: אנשים החולים "חולי קצת"; "אשה מעוברת (בהריון) שיש מיחוש קצת"; אם מניקה שחולה קצת או שהצום גורם לה לחולשה ממשית או שקיים חשש להתמעטות החלב; יולדת עד שלושים יום לאחר הלידה הזקוקה למזון או לשתייה. ילדים עד גיל בר/בת מצווה פטורים מן הצום. גם הפטורים מהצום לא יאכלו מאכלי מותרות אלא יסתפקו בארוחה פשוטה. מומלץ בכל מקרה פרטי להיוועץ בסמכות הלכתית.
- **הסעדה:** מומלץ להתאים את שעות הארוחות ככל שניתן לשעות תחילת הצום וסיומו. בחדרים שבהם שוהים רק אנשים צמים יש להמעיט ככל האפשר בהכנסת אוכל ושתייה במהלך היום. מכיוון שהצמים אוכלים ארוחה מפסקת לפני שקיעת החמה, מומלץ לארגון הבריאות לספק להם ארוחה עשירה יותר המותאמת לתחילת הצום ולסופו. נהוג שלא לאכול ארוחה בשרית בצאת הצום.
- **תרופות:** בליעת גלולות בלא שתיית מים אינה פוגעת בצום (יהיו שירצו להתייעץ עם סמכות רבנית). במקרה של צורך בשתיית מים עם התרופה או תרופה הניתנת כסירופ – יש להתייעץ בסמכות רבנית. לגבי מריחת שמן או משחה – אם הדבר דרוש לצורך החולה (גם ללא סכנה) – מותר. אם ישנה חלופה ללא סיכה – עדיף להשתמש בה.
- **טיפול:** מכיוון שההנחיה היא להשתדל שלא להסיח דעת מן האבלות – כשניתן לדחות את מועד הטיפול, יתכן שהמטופל יבקש לשנות את מועד הטיפול. כשהטיפול נחוץ ומועדו בתשעה באב חיוני (אפילו במקרים בהם דחייתו אינה מסכנת חיים) – מותר. במקרים שבהם הטיפול קשור לאחד מאיסורי היום, כגון טיפולי הידרותרפיה – יש להיוועץ בסמכות הלכתית.
- **עבודה ביום תשעה באב:** יש להיערך לכך שישנם עובדים שביקשו חופשה ביום זה הן כתוצאה מקושי הצום והן כתוצאה מההנחיה ההלכתית למעט במלאכה ביום זה.
- **רחיצה:** מותרת רחיצה הנחוצה לצורך רפואי אך יש לצמצמה ככל הניתן. רחיצת וחיטוי ידיים על פי ההנחיות הרפואיות – מותרות.
- **קוד לבוש/נעליים:** לא לובשים ביום זה (ולחלק מהקהילות גם בימים הקודמים) בגדים מכובסים או מגוהצים. יש להתלבש בבגדים פשוטים שאינם חגיגיים. לא נועלים מנעלי עור. יש הנוהגים להתהלך יחפים ובגרביים בלבד. ככלל, אנשים הזקוקים לסדי רגליים שבלעדיהם קשה להם ללכת, מותר להם לנעול סדי/נעלי עור.
- **התייחסות הארגון:** ישנם מספר תחומים שלגביהם חשוב לעדכן את הצוות הרפואי על מנת להימנע מאי-הבנות תרבותיות: 1. חלק מהצמים לא ישיבו לברכת שלום או יסתפקו באמירה רפה או הנד ראש. 2. בשל האיסורים לעיל, יהיה צורך לעתים לנהל דיאלוג עם המטופל ומשפחתו להתאמת הטיפול והתרופות (למציאת חלופות או לדחייתם למועד אחר במידה והדבר אינו מסוכן).
- **אחר הצהריים של יום הצום:** לקראת אחר הצהריים של יום הצום מומלץ להימנע מפעילויות על מנת להקל על הצמים.
- **פעילויות מקצועיות:** בשל הצום ובשל האיסורים על מלאכות מסוימות, יש להימנע מעריכת סדנאות והכשרות במועד זה.
- **סוגיות דתיות בטיפול:** מומלץ לארגון לבדוק טרם הצום מי הם המקורות הקהילתיים והדתיים הרלוונטיים לפתרון מקרים טיפוליים שיש בהם סתירה בין הטיפול הרפואי לבין התפיסות הדתיות של המטופלים.

תודה לאלו שיעצו בהכנת האיגרת ולצוות מהמרכז הבין-תרבותי. בכל מקרה, אין לראות בדף זה משום ייעוץ הלכתי או רפואי.

אגרות מידע נוספות לגבי חגים ומועדים בארגוני בריאות ניתן למצוא [בדף הפרסומים של המרכז הבין-תרבותי לירושלים](http://jicc.org.il/heb) (<http://jicc.org.il/heb>)