

צום יום כיפור 2026 – איגרת מידע לעובדים בארגוני בריאות

צום יום כיפור יתחיל השנה (2026) ביום ראשון ה' 20 בספטמבר, בשקיעת החמה ויסיימו שני ה' 21 בספטמבר 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. ביום כיפור נמחלים ונמחקים עוונותיהם של השבים בתשובה והמתחרטים על מעשיהם הרעים. יום זה מיוחד לקבלת תפילות ומתפללים בו בבית הכנסת כל היום או רובו.

מידע שימושי לצוות ועצות להתנהלות בתקופה זו:

- **סדר היום:** ביום שלפני יום כיפורים מצוה להרבות באכילה ושתייה והגברים טובלים ביום זה במקווה. בקהילות רבות נהוג לערוך בערב יום הכיפורים את טקס ה"כפרות" בו יש המסובבים סביב הראש תרנגול, דג, או סכום כסף הנתרמים לצדקה. קיימים נוהגים בצורות שונות בקהילות השונות ויש רבנים שמתנגדים למנהג זה (שימוש בחיות לכפרה) בחריפות.
- המרותקים למיטתם במחלקות בית החולים יערכו את הטקס בכסף. לקראת הערב סועדים "סעודה מפסקת".
- **יום הכיפורים עצמו:** צום יום כיפור, המוקדש לתפילה ולתשובה, כולל חמישה איסורים (אכילה ושתייה, רחיצה, סיכה, נעילת סנדל/נעל מעור, ויחסי אישות) ובארגוני בריאות רבים ישפיע הן על עבודת הצוות והן על המטופלים השוהים בחדרים משותפים, שחלקם צמים וחלקם אוכלים כרגיל.
- **הצום והצמים:** ביום כיפור גם חולים חייבים לצום, מלבד במקרים בהם יש חשש (אפילו נמוך) שהצום יוביל להחמרה במצב הרפואי ולסיכון חיים. הזנה דרך זונדה, גסטרוסטום וכו', אינה פוגעת בצום. נשים בריאות הנמצאות בהריון או מניקות חייבות בצום, אך במקרה של רקע רפואי מורכב או הנחייה רפואית סותרת, יש לפנות ליעוץ הלכתי. נשים בימים שלאחר הלידה – יש לשאול סמכות הלכתית. מומלץ לפנות לרב בשאלות לגבי מצבי בריאות פרטניים, מכיוון שפעמים רבות יש שיחמירו או יקלו שלא לצורך ושלא על פי ההלכה.
- כשקיים הכרח לאכול או לשתות והדבר אפשרי מבחינה רפואית, יש לאכול או לשתות "לשיעורין" – מנות קטנות מאד. גודל המנות הינו אישי, לבוגר ממוצע – עד כ - 40 גרם מים או עד הוא עד 30 סמ"ק מזון, בפרקי זמן קצובים (כל תשע דקות ולפעמים גם פחות). לעתים, יש לפגום את טעם המים (כגון בעירוב של תה מאד חזק שאינו ערב לחיך). חולים הצריכים לצום, ימנעו מללכת לבית הכנסת למרות חשיבות התפילות ביום זה, אלא ישכבו על מיטתם בחדר ממוזג וינוחו ובכך יקיימו את השתדלותם שלא להגיע למצב שיחייב אותם להפסיק לצום.
- **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 חיים. המוקד למענה הלכתי בשיבא נותן מענה הלכתי ורפואי לשאלות הנוגעות לצום של חולים: 03 - 5307819
- **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.
- **תרופות:** יהיו שיפנו לסמכות רפואית בשאלות על נושא נטילת תרופות. מומלץ לנהל דיאלוג עם המטופל ומשפחתו להתאמת הטיפול והתרופות – למציאת חלופות או לדחיה לצאת הצום. גלולות שיש צורך רפואי בנטילתן ואין בהם טעם ערב לחיך וניתן לבולען ללא מים, אינן פוגעות בצום. במקרה של צורך בשתיית מים עם התרופה או בסירוף – המטופל יבקש לעתים להתייעץ בסמכות רבנית. בכל מקרה קיימת חובה הלכתית ורפואית לבלוע תרופות המונעות מצבים מסכני חיים. רחיצת ידיים לחיטוי לפני או אחרי טיפול רפואי – יש לרוחצן כמקובל.
- **טיפולים:** היחס לביצוע טיפולים רפואיים נדרשים ביום הכיפורים הינו כמו לגבי טיפולים בשבת.
- **קוד לבוש/נעליים:** ישנה מניעה לנעול נעלי עור ביום זה. בנוגע למנעלים רפואיים או סדים העשויים מעור, מומלץ להתייעץ עם סמכות רבנית.
- **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.
- **בטיחות:** ביום כיפור נפגעים ילדים רבים במהלך רכיבה על אופניים, גלגליות וכו'. אירגוני הבריאות צריכים לשקול לתגבר את מערך הטיפול במועד זה ולידע את לקוחותיהם כיצד להתנהל בצורה נכונה לקראתו (קישור להנחיות בסוף איגרת זו).

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. לקריאה

נוספת: הנחיות בטיחות ליום כיפור – ארגון "בטרם": <https://tinyurl.com/4fephvja>