

## משבר הקורונה- מידע חיוני

בשבועות האחרונים כולנו ניצבים בפני התמודדות עם נגיף הקורונה, התמודדות הגוזרת שינויים באורחות חיינו והתאמה למצב החדש. תהליך זה כרוך בהרבה אי ודאות, שאלות וצורך בפניה לעזרה בתחומי חיים שייטכן ובעבר היינו עצמאיים בהם. גופים ציבוריים שונים לצד ארגונים אזרחיים קמו והתארגנו לתת מענים ייחודיים לתקופה זו. במסמך זה אספנו למענכם את המענים הללו מתוך מחשבה כי בכך נוכל להקל ולו במעט על ההתארגנות בתקופה זו.

המסמך מאורגן לפי נושאים ואוכלוסיות יעד. שימו לב כי ייתכנו שינויים בהתאם להתפתחויות השונות. נעשה כל מאמץ לשמור מסמך זה עדכני ככל הניתן עבורכם. בברכת בריאות טובה,  
צוות העובדים הסוציאליים, "המרכז לבריאות הנפש גהה".

המסמך הוכן ע"י סטודנטיות לתואר שני בעבודה סוציאלית: אלינה לין, בר דגן, מירי מזרחי, טל קלקשטיין ובהדרכתן של עו"ס זהבית עובד ועו"ס צפיר אילן אטיאס, "המרכז לבריאות הנפש גהה".

### מוקדי קופות החולים:

בלית

טלפון- 2700\*, [אתר](#)

מכבי

טלפון- 3555\*, [אתר](#)

מאוחדת

טלפון- 3833\*, [אתר](#)

לאומית

טלפון- 507\*, [אתר](#)

למידע נוסף אודות נגיף הקורונה ניתן להיכנס [לאתר משרד הבריאות](#)

### הנחיות יציאה מהבית לאדם עם מוגבלות תחת מגבלות הקורונה

- אדם עם מוגבלות יכול לצאת למרחק העולה על 100 מטר מסביבת ביתו וזכאי להסתייע במלווה. המלווה יכול להיות כל אדם, לאו דווקא בן משפחה או אדם המתגורר עמו.

חשוב לדעת: לעתים המלווה מסייע לאדם עם המוגבלות בזמן היציאה החוצה, כדי לשמור על בטיחותו או לסייע לו. במקרה כזה, שמירה על המרחק המומלץ של 2 מטר בין אנשים אינה אפשרית.

- אדם עם מוגבלות אינו חייב להזדהות ככזה ואינו חייב לשאת עליו תעודה המזהה אותו כאדם עם מוגבלות.

חשוב לדעת: לעתים לאדם עם מוגבלות יש תעודת נכה, תעודת זכאות לפטור מהמתנה תור או מסמך של איש מקצוע (עובד סוציאלי, רופא וכדומה). הוא אינו חייב לשאת עליו את ואינו חייב להזדהות כאדם עם מוגבלות.

- על צוות האכיפה לנהוג ברגישות ובאופן מכיל באינטראקציה עם אדם מוגבלות.

- יציאה ממקום המגורים למרחק העולה על 100 מטר מותרת לאנשים עם מוגבלות במקרים חיוניים על מנת לשמור על בריאות האדם או המצב הנפשי שלו במקרים בהם הדבר נדרש.

### טלפונים חיוניים

מוקד 118 מוקד מידע וסיוע של משרד הרווחה פועל 24/7

מוקד משרד הבריאות \*5400

חברת חשמל מוקד 103 או במסרון 055-7000103

משרד השיכון \*5442 (מוקד סיוע בדיור)

ביטוח לאומי \*6050

שירות התעסוקה \*9687

### סיוע לאזרחים הנמצאים בבידוד

לב אחד- מפעילים רשת מתנדבים כלל ארצית שיכולים לסייע בשמחה בקניית תרופות

וקניית מצרכים 02-6762044

קו קורונה- קו חם למבודדים הזקוקים לעזרה בשליחויות, קניות הבאת תרופות ועוד, מופעל

על ידי קרן קהילות 0779555333

ידידים- סיוע בדרכים, מסייעים בשינוע ועזרה לאנשים בבידוד 0533131310

### סיוע רפואי

חברים לרפואה- קו חירום לקבלת תרופות עד הבית (מיועד למעוטי יכולת בבידוד וזקוקים

לתרופות כרוניות, ולחולים בקבוצת סיכון ואינם יכולים לצאת מבתיהם)- 0547123930.

יד שרה- הבאת ציוד רפואי עד הבית תוך 24 שעות 02-6444639.

We care בדיקות דם בבית- 072-3305505.

תרופות עד הבית- לכל הקופות יש הסדר עם סופר-פארם לשליחת תרופות עם מרשם עד

הבית (בתשלום) סופרפארם מביאה תרופות עד הבית לבני 65 ומעלה.

\*לקופ"ח מכבי ולאומית יש שירות משלוח תרופות עד הבית.

### סיוע משפטי

שירות ייעוץ לאזרח (שי"ל) - יעוץ משפטי ללא תשלום. פנייה בטלפון 118 או באמצעות עמוד הפייסבוק של שי"ל. ניתן לקבל מידע ויעוץ בנושאים הבאים:

- מידע בנושא אבטלה וחל"ת בימי קורונה.
- זכויות בביטוח לאומי בימי קורונה.
- מידע בנושא צרכנות בימי קורונה.
- ועוד

אתר שי"ל-

<https://www.gov.il/he/Departments/news/molsa-corona-news-shil-2-4-2020>

לשכת עורכי הדין- מוקד שירות יעוץ משפטי טלפוני מיוחד לאזרחי המדינה. ימי א'-ה' בין השעות 9:00-16:00, יש לשלוח הודעת וואטסאפ למספר: 050-5588072.

ניתן לקבל יעוץ בנושאים הבאים: דיני משפחה, דיני עבודה, ביטוח לאומי והוצאה לפועל.

### סיוע לקשישים

המוקד לאזרחים ותיקים: המשרד לשוויון חברתי 8840 \*

המרכז הרפואי לאלצהיימר: 03-5599333

מרכז ציפורה פריד- לאנשים עם דמנציה: 073-3956807

מוקד ביטוח לאומי לאזרחים ותיקים: \*9696

ניצולי שואה פניה לקבלת מענה: \*5150

מוקד עזרה בדרך דור לדור: \*3284

רעות- מרכז מידע בכל הסוגיות הקשורות בטיפול בקשישים: 1-700-700-204

סיוע הומניטרי- מוקד מידע לקשישים ואנשים עם מוגבלות: בטלפון 1221

### סיוע נפשי ורגשי

				מענים למתמודדי בריאות הנפש ומשפחותיהם
	מוקד טלפוני בתקופת הקורונה, אין צורך בטופס 17/התחייבות	- שעות פעילות: ימי ב' ו-ד' -10:00- 12:00	03- 9258223	מרכז משפחות ביה"ח גהה
<a href="https://eychut.org.il/yahel/">https://eychut.org.il/yahel/</a>	ייעוץ והכוונה למשפחות ניתן ליצור קשר גם במייל / בפייסבוק (מרכז יה"ל - ייעוץ והכוונה למשפחות בתחום בריאות הנפש) / באתר הכולל גם פורום להתייעצות	- שעות פעילות: הקו מאויש החל מיום ב' 16.3.2020 בימי חול בשעות 10:00-18:00	03- 9559596	מרכזי יה"ל לבני משפחות
	מענה לכל מי שמעוניין לשאל, לחלוק, לקבל אוזן קשבת סביב ההתמודדות בימים אלו.	- שעות פעילות: ימי א' עד ה' -9:00- 16:00.	074- 7556155 פייסבוק (מיל"ם - מרכזי ייעוץ למשפחות מתמודדים)	מרכזי מיל"ם לבני משפחות
<a href="https://talkateen.info/">https://talkateen.info/</a>  <a href="https://www.yadidnefes/h.co.il/cmp/yachad">https://www.yadidnefes/h.co.il/cmp/yachad</a>	שירות ללא עלות למשפחות בהן בן משפחה המתמודד עם קשיים או מצוקה נפשית. יש גם אפליקציה.		074- 7292859	מרכז "יחד" למשפחות מתמודדי נפש
<a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd667y84xRiYltwRyBBxVOJxa465SGomLlaZwiCd7U54fLWQ/viewform?fbclid=IwAR3QkKHtX18Zb0ZjnliPJogwej3qTwRUd42jAtSB_J9ASuVn809fGppbPMY">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd667y84xRiYltwRyBBxVOJxa465SGomLlaZwiCd7U54fLWQ/viewform?fbclid=IwAR3QkKHtX18Zb0ZjnliPJogwej3qTwRUd42jAtSB_J9ASuVn809fGppbPMY</a>	תמיכה באמצעות טלפון או מסרונים (רישום דרך הקישור המצורף לטבלה זו)	- שעות פעילות: כולל סופי שבוע	058- 7540054  מייל: mbhnoffic e@gmail.c om	עמותת משפחות בריאות הנפש
	קו חם באמהרית		04- 6323544	עמותת טנא בריאות
	תמיכה, ייעוץ והכוונה בתקופת הקורונה	- שעות פעילות: ראשון עד חמישי- 9:00-16:00	074- 7556155	אנוש

מענים לכלל האוכלוסיה	פרטי יצירת קשר	פרטים נוספים	מטרת המענה	קישור לאתר
ער"ן	<b>1201</b> שלוחה 6 <b>ברוסית:</b> 1-800-241201 <b>באמהרית:</b> 1-800-211201 <b>בערבית:</b> 1-700-501201	<b>שעות פעילות:</b> 24/7 - אפשר גם להיעזר בצ'אט באתר או במסרונים	תמיכה רגשית + מידע ראשוני על הנחיות משרד הבריאות.	<a href="https://www.eran.org.il/">https://www.eran.org.il/</a>
מרכז אלה	050-9949244	<b>שעות פעילות:</b> בימים א'-ה' בין השעות 12:00-20:00	קו חם המספק מענה ועזרה ראשונית נפשית	<a href="https://www.elah.org.il/">https://www.elah.org.il/</a>
נט"ל	קו הסיוע: 1-800-363-363	- הוקם בנוסף אתר מיוחד לטיפים, עדכונים וסיוע בנושא הקורונה - יש גם צ'אט אליו ניתן להיכנס דרך הקישור לאתר <b>סרטי אנימציה</b> בנושא התמודדות עם לחץ <a href="https://www.whiteanimation.com/stress2?language=he">https://www.whiteanimation.com/stress2?language=he</a>	קו ייעודי ללחץ וחרדה סביב קורונה	<a href="https://natallactures.wixsite.com/coronavirus">https://natallactures.wixsite.com/coronavirus</a>
עמותת עזר מציון - "ידידי נפש"	1-800-30-30-12		קו תמיכה וייעוץ טלפוני לאנשים המצויים במצוקה	
עמותת סה"ר	צ'אט ופורום באתר		מערך של תמיכה נפשית ראשונית, סיוע והקשבה ברשת לנמצאים במצוקה נפשית	<a href="http://www.sahar.org.il">www.sahar.org.il</a>

	מענה טלפוני לאנשים המתמודדים עם מצוקה	- שעות פעילות: ברציפות 24/7	1599-510-550 שלוחה מס' 2 073-2800-500 יעוץ ותמיכה בשפות ערבית, אנגלית, רוסית ויידיש	עמותת בית חם
<a href="https://www.hebpsy.net/pl.asp?sos=1">https://www.hebpsy.net/pl.asp?sos=1</a>	עזרה ראשונה נפשית אונליין, ללא עלות		באתר	פסיכולוגיה עברית
<a href="https://www.helpwithcorona.com/">https://www.helpwithcorona.com/</a>	אתר של אנשי מקצוע המיועדים להתמודדות עם משבר הקורונה			האתר המקצועי לעזרה נפשית למשבר וירוס הקורונה
<a href="https://www.hebpsy.net/blog_Post.asp?id=4547">https://www.hebpsy.net/blog_Post.asp?id=4547</a>	חברי העמותה מציעים בהתנדבות סיוע ראשוני לסובלים ממצוקה נפשית אישית או משפחתית הנובעת מהבידוד או חרדה מפני נגיף הקורונה	- שעות פעילות: בהתאם למטפל	רשימת המטפלים ומספרי הטלפון מופיעה באתר	העמותה היונגיאנית הישראלית החדשה
				מענים לאוכלוסיות ספציפיות
- ייעוץ וקיום דיאלוג ראשוני עבור גברים שחשים מצוקה. - המענה ניתן על ידי מתנדבים שהוכשרו לסיוע טלפוני. - השיחה אנונימית ולא נדרשת חשיפה או התחייבו לתהליך ארוך טווח.	- ייעוץ וקיום דיאלוג ראשוני עבור גברים שחשים מצוקה. - המענה ניתן על ידי מתנדבים שהוכשרו לסיוע טלפוני. - השיחה אנונימית ולא נדרשת חשיפה או התחייבו לתהליך ארוך טווח.	הקו נותן מענה גם לבני משפחה ולחברים המבקשים יעוץ סביב מצבי משבר סביב אלימות.	1-800-39-39-04	הקו לגברים במעגל האלימות במשפחה

<a href="https://www.outotd.org/">https://www.outotd.org/</a>	<p>מענה לזוגות רגשי ויעוץ הורי מרחוק (וידאו, צ'ט, טלפון) עבור משפחות שכולות שמתמודדות עם אבל לצד משבר הקורונה. בנוסף העמותה מציעה ליווי למשפחות שבני משפחתן חולים או חו"ח נפטרו בתהליך ליווי מרחוק, פרידה ושבעה. ללא תשלום.</p>		<p>מייל: <a href="mailto:contact@outotd.org">contact@outotd.org</a></p>	<p><b>ממעמקים: התמודדות עם אובדן בעבר ובהווה בצל הקורונה</b></p>
	<p>מענה לצעירים בגילאי 12-25 והוריהם</p>	<p><b>שעות פעילות:</b> 10:00-18:00</p>	<p>054-9299723</p>	<p><b>הדספייס ישראלי: קו חם לצעירים 12-25</b></p>
	<p>קו חם למתמודדים עם התמכרות או לבני משפחותיהם.</p>	<p><b>שעות פעילות:</b> ימי א'-ה' בשעות 13:00-15:00</p>	<p>054-8266569</p>	<p><b>התמכרויות: קו חם</b></p>
<p><a href="https://www.mishpaha.info/">https://www.mishpaha.info/</a></p>	<p>שיחות תמיכה ויעוץ בנושאי זוגיות ומשפחה, ללא תשלום</p>		<p>ניתן להיכנס לאתר האגודה</p>	<p><b>טיפול זוגי: האגודה הישראלית לטיפול זוגי ומשפחתי</b></p>
<p><a href="file:///C:/Users/Bar%20Dagan/Downloads/%D7%9E%D7%A2%D7%95%D7%A8%D7%91%D7%95%D7%AA%20%D7%97%D7%91%D7%A8%D7%AA%D7%99%D7%AA.pdf">file:///C:/Users/Bar%20Dagan/Downloads/%D7%9E%D7%A2%D7%95%D7%A8%D7%91%D7%95%D7%AA%20%D7%97%D7%91%D7%A8%D7%AA%D7%99%D7%AA.pdf</a></p>	<p><b>קבוצת שיח חד פעמית, עד 12 משתתפים. קבוצת שיח בת ארבעה מפגשים, מפגש שבועי, למשך 4 שבועות רצופים, עד 8 משתתפים.</b></p>		<p>פנייה במייל <a href="mailto:vaad@iiga.org.il">vaad@iiga.org.il</a> או בטופס הנמצא באתר.</p>	<p><b>טיפול קבוצתי: המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית</b></p>



**קווי חירום לנפגעי תקיפה מינית:**

מרכז סיוע לנפגעי/ות תקיפה מינית:

נשים - 1202

גברים – 1203

נשים ערביות - 04-6566813

נשים דתיות - 02-6730002

גברים דתיים - 02-5328000

**קווי חירום וסיוע לנפגעי אלימות במשפחה**

ויצו 03-6923791

נעמת 03-6492469

ל.א. לאלימות נגד נשים 1800-353300

סיוע לגברים דתיים וחרדיים 02-5328000

סיוע לנשים וילדות דתיות וחרדיות 02-6730002

אמונה תנועת האישה הלאומית דתית 03-6179239

נשים נגד אלימות 04-6566813

ניתן להגיש תלונה על אלימות במשפחה דרך אתר משטרת ישראל

[https://www.gov.il/he/departments/news/police\\_5-4-20\\_online\\_complaint](https://www.gov.il/he/departments/news/police_5-4-20_online_complaint)

הקו לגברים במעגל האלימות במשפחה 1-800-39-39-04

**סיוע לאנשים עם צרכים מיוחדים**

**קרן שלם**- מסייעת במתן מענה לאנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית, השוהים בבתי

ההורים עקב סגירת מסגרות היום, במענק עבור רכישת ציוד, משחקים ואביזרים לפעילות

הפגה ופנאי בבתי המשפחות.

לפרטים: יסכה, ראש צוות שיקום ונכויות 09-7610411

או בקו הסיוע: 09-7430682

**בית איזי שפירא**- קו חם להתייעצות עבור בעלי מוגבלויות ובני משפחותיהם: 073-

2417730

## מענים של רווחות עירוניות המקבלות שירות מהמרכז לבריאות הנפש גהה

פניה לכלל המחלקות למשאבים חברתיים תעשה דרך פנייה ל-106.

### פתח תקווה-

- המחלקה לשירותים חברתיים: סיוע בקניות והסעות: כרגע בשל עומס נותנים סיוע רק לתושבים בודדים (ללא משפחה). פנייה ל: 106/03-9053000
- מרכז למניעת אלימות במשפחה: המענה ניתן כרגיל אבל דרך הטלפון. יש פגישות רק במקרים דחופים. ימים א'-ה' בין השעות: 08:00-14:00: 03-9115900

### ראש העין-

- המחלקה לשירותים חברתיים: פנייה למוקד העירוני 106 / 03-9380163:  
מערך ארוחות חמות לקשישים,  
קו חם לסיוע ותמיכה נפשית (דרך המספר מרכז לשלום המשפחה) 035416555,  
סיוע כלכלי לחג (יש המון פניות אז ייתכן ולא יהיה ניתן לקבל),  
סיוע של מתנדבים לקבוצות סיכון/קשישים בקניית תרופות או מצרכי מזון,  
פרויקט סבתא וגם סבא- מתנדבים שמשוברים לקשישים ודואגים לצרכים של המשפחה (לקשישים שמוכרים ברוחה של העיר),  
קבלת ערכות משחק למשפחות עם ילדים עם צרכים מיוחדים.

### גבעת שמואל-

- המחלקה לשירותים חברתיים: 035319204: עובדים כרגיל ומספקים מענים שונים לפי הצורך, אין פגישות אלא במקרה חירום, כל המענים טלפוניים. גם מי שלא מוכר ברוחה מקבל את הסיוע שצריך (חלוקת מזון ותרופות) עד הבית- יש לפנות למוקד.

### רמת גן-

- המחלקה לשירותים חברתיים: 03-6712111, <https://www.ramat-gan.muni.il/agapim/hevratim>  
סיוע למשפחות שמוכרות ברוחה- לפי הצורך, סיוע כלכלי, סלי מזון.  
עבור משפחות שלא מוכרות לרוחה- סיוע חד פעמי. בנוסף יש קליטה של משפחות חדשות שעומדות בקריטריונים.

- **מרכז למניעת אלימות במשפחה:** המענה ניתן כרגיל, לתושבי רמת גן בלבד, אבל דרך הטלפון או ב Zoom. יש פגישות רק במקרים דחופים. 03-6741833

### **צפון תל אביב-**

- סיוע בקניות, אוכל חם. מעבירים פנייה ל106

### **אלעד-**

- סיוע בסלי מזון, שינוע וקניית תרופות ובדיקות קורונה עד הבית. מיועד לא רק למי שמוכר ברוחה.

מוקד טלפוני לפניות: 03-6229047

### **עמנואל-**

- סיוע בהספקת מזון ובקניית תרופות. יצירת קשר במוקד 106.

### **דרי רחוב**

**יחידות לדרי רחוב ברשויות המקומיות:**

**תל אביב- 03-6816878 / 03-7240967**

**פתח תקווה- 03-9113200**