



**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**אגף הבטיחות**



**כרטיס מידע**

**כיצד ניתן להימנע מ"התייבשות" במהלך טיול ויציאה לשטח?**

בפעילות חוץ-בית-ספרית נפגוש מגוון של תופעות בריאותיות שכיחות. תופעות בריאותיות אלו נכללות כיום תחת שם כללי של "התייבשות" ומטופלות בדרך כלל ע"י פינוי. מטרת המידע היא פקחת עיני המורה, להסב את תשומת הלב ולהעשיר את הידע בנוגע למגוון התופעות הבריאותיות השכיחות בשטח. תופעות רבות יכולות להפתר על ידי מתן תמיכה ומענה באמצעים פשוטים כמו מנוחה, אמפתיה, ממתק או שתייה חמה. כאשר הם ניתנים בזמן הנכון הם יכולים למנוע החמרה, לשפר את מצב התופעה וכך לתרום לשיפור הבריאות הכינתית. היכולת לזהות את התופעות השונות מאפשרת להבדיל בין רמות הסיכון ומסייעת לקבלת החלטה מותאמת בשטח.

מסמך זה סוקר תופעות בריאותיות שכיחות בשטח, תוך בחינת הסיבות, התופעות האופייניות וכן המלצות לתמיכה ומענה בשטח. המסמך מתבסס על ניסיון שדה של אנשי שטח, אך אינו מהווה תחליף להתייעצות עם רופא.

**מטרות המסמך**

1. שמירת בריאות כיתתית
2. פקחת עיני המורים לתופעות שכיחות
3. פיתוח תרבות טיול

**תופעות הנגרמות ממעבר מהכיתה הממוזגת לשטח**

<b>תופעות:</b> כאבי ראש, חולשה (אופייני ליום הראשון)	<b>נפילת סוכר</b>
<b>תמיכה ומענה:</b> עצירה, חטיף, פרוסת לחם, שתייה חמה מתוקה	

<b>תופעות:</b> דופק מואץ, בחילות, הקאות, חולשה (אופייני ליום הראשון)	<b>כושר לקוי</b>
<b>תמיכה ומענה:</b> עצירה, חטיף, שתייה חמה מתוקה	

**תופעות הנגרמות ממעבר מהבית לשטח**

<b>תופעות:</b> חולשה, עצבנות	<b>שינוי בסדירות לוח מזון</b>
<b>תמיכה ומענה:</b> מזון זמין	

<b>תופעות:</b> עייפות, חוסר ריכוז, טשטוש (אופייני ליום הראשון)	<b>חוסר שינה</b>
<b>תמיכה ומענה:</b> חטיף, שתייה חמה מתוקה, דיבור	

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**אגף הבטיחות**

מחזור, בטן, מחלה, חרדה

תופעות: כאבי בטן, עצבנות, חולשה	<b>מחזור חודשי</b>
תמיכה ומענה: חטיף, שתייה חמה מתוקה, כדור לכאבי מחזור, דיבור	
החלטה: <b>פינוי לפי מצב</b>	



תופעות: שלשול, כאבי בטן, חולשה	<b>קילקול קיבה</b>
תמיכה ומענה: קוקה קולה, כדור קלבטן	
החלטה: <b>פינוי</b>	



תופעות: כאב ראש, התנשמות, דופק מואץ, בחילות, הקאות, חולשה (אופייני ליום הראשון)	<b>מחלה (שפעת, חום)</b>
תמיכה ומענה: עצירה, חטיף, שתייה חמה מתוקה, כדור נגד כאבים	
החלטה: <b>פינוי</b>	



תופעות: פה יבש, טינטון, התנשמות, דופק מואץ, בחילות, הקאות, חולשה, עצירות, שלשול	<b>חרדה</b>
תמיכה ומענה: עצירה, חטיף, שתייה חמה מתוקה, כדור הרגעה	

**חומרים**

תופעות: פריחה, התנפחות, התנשמות, פה יבש, טנטון, דופק מואץ, בחילות, הקאות, חולשה	<b>אלרגיה עקיצות, אבקנים, מזון</b>
תמיכה ומענה: עצירה, שתייה מתוקה, כדור לטיפול באלרגיה, משאף ומזרק	
החלטה: <b>פינוי מיידי</b>	



תופעות: פה יבש, טינטון, התנשמות, דופק מואץ, בחילות, הקאות, חולשה	<b>תרופות סכרת, בלוטת התריס, לב, פסיכיאטריות</b>
תמיכה ומענה: חטיף, שתייה חמה מתוקה	
החלטה: <b>פינוי</b>	



# מדינת ישראל

## משרד החינוך

### אגף הבטיחות

תופעות: פה יבש, התנשמות, דופק מואץ, כאבי ראש, בחילות, הקאות, חולשה	אלכוהול
תמיכה ומענה: שתייה חמה מתוקה, חטיף מלוח	
החלטה: <b>פינוי לפי מצב</b>	



תופעות: פה יבש, טינטון, התנשמות, דופק מואץ, בחילות, הקאות, חולשה	סמים
תמיכה ומענה: שתייה חמה מתוקה, חטיף מלוח	
החלטה: <b>פינוי לפי מצב</b>	

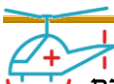


### התייבשות ומכת חום

תופעות: עור יבש, שתן כהה, אפאטיות, כאבי ראש, חולשה, בחילה, חוסר תקשורת	חוסר נוזלים (התייבשות)
תמיכה ומענה: עצירה, בידוד מסביבה חמה, הרטבה, קוקה קולה, שתייה חמה מתוקה, חטיף מלוח, כדור מלחים	
החלטה: <b>פינוי לפי מצב</b> <b>פינוי מיידי</b> במצב של כאבי שרירים, פרכוסים, בלבול, חוסר תקשורת	



תופעות: תשישות, דופק מואץ, עליית חום, תחושת קור, התנשמות, חולשה, כאבי שרירים, בלבול, פרכוסים, חוסר תקשורת	אירוע חום
תמיכה ומענה: עצירה, בידוד מסביבה חמה, הרטבה, קוקה קולה, שתייה חמה מתוקה, חטיף מלוח, כדור מלחים	
החלטה: <b>פינוי לפי מצב</b> <b>פינוי מיידי</b> במצב של כאבי שרירים, פרכוסים, בלבול, חוסר תקשורת	



### מספרי טלפון חיוניים

חדר מצב 02-6222211	טלפונים בחירום
מגן דוד אדום 101	
איחוד הצלה 1221, 02-5002020	
משטרת ישראל 100	

