

מאחדת למטיילים

מידע רפואי טרם הנסיעה לחו"ל

מידע, הנחיות והצטיידות לקראת יציאה בטוחה לחו"ל



בחוברת זו תמצאו מידע רב שסייע לכם בהכנה לטיול ובמהלכו: חיסונים, טיפול מונע נגד מלריה, מניעה וטיפול בשלשול מטיילים ועוד. המידע בחוברת כללי, התאמתו למסלול הטיול ולצרכים הייחודיים לכל מטייל. תעשה במהלך הייעוץ האישי הניתן לכל מבוטח בייעוץ רפואי מותאם.

מניעת שלשול מטיילים



הכנות לפני הנסיעה מה חשוב לדעת לפני שיוצאים לדרך?

ייעוץ רפואי ותכנון מסלול

לייעוץ רפואי ותכנון מסלול פנו לייעוץ רופא לפחות חודשיים לפני הנסיעה. שימו לב כי במאוחדת ניתן לקבל שירות ייעוץ דיגיטלי, את התור יש לקבוע באפליקציה, באתר או דרך המוקד *3833. הייעוץ כולל המלצות לחיסונים, תרופות והנחיות לגבי השהות שלכם בחו"ל. את החיסונים ניתן לרכוש במאוחדת פארם ולבצע בחדר האחיות במרפאות ובבתי המרקחת הנותנים את השירות בפריסה ארצית.

ביטוח רפואי

ודאו שהביטוח כולל פינוי חירום וטיול אתגרי במידה וזה הטיול שאתם מתכננים.

תיעוד רפואי

אם אתם סובלים ממחלות רקע בקשו מרופא המשפחה מכתב באנגלית שיכול פירוט של התרופות הקבועות שאתם נוטלים למקרה שתזדקקו לטיפול רפואי בחו"ל. תעודת חיסונים בינלאומית תקבלו מהאח/אחות המחסנים: דרושה בחלק מהמדינות (קדחת צהובה באפריקה ודרום אמריקה).

תרופות

מטיילים הנוטלים תרופות באופן קבוע רצוי שיצטיידו במנה מספקת למשך הטיול המתוכנן. יש לשאת את התרופות בתיק היד העולה לטיסה ולא במזוודה. רצוי להצטייד במכתב מאת הרופא המטפל למקרה בו נשאלים לגביהן ע"י פקיד המכס במעברי הגבול.

ערכת עזרה ראשונה

מדחום, חומר לחיטוי, פינצטה, מספרים, תחבושות, ותכשירים דוחי יתושים. בנוסף מומלץ להצטייד בתרופות למניעת מלריה (לנוסעים לאזורים נגועים במלריה), אנטיביוטיקה לשלשול מטיילים, ומשככי כאבים.

עצות לטיסות ארוכות

להורדת הסיכון לקרישי דם בטיסות ארוכות קומו והניעו את הרגליים כל שעה. גרבו גרבי לחץ. שתו מים והימנעו משתיית אלכוהול.

הנחיות לשתייה ואכילה בטוחה

ככלל, תנאי התברואה במדינות המתפתחות שונים מאלו שבמדינות מפותחות. מזון ומים מזוהמים מהווים מקור עיקרי למחוללי זיהומי מעיים חידקיים, וירליים ואחרים. שלשול מטיילים הינו המחלה השכיחה ביותר בקרב מטיילים למדינות עולם שלישי. חשוב לשתות מים מינרלים בלבד. גם קרח ממי ברז יכול להיות מזוהם. לחילופין, דאגו למים מטוהרים (באמצעות הרתחה, תכשירי יוד, או טבליות כלור - בהתאם להוראות היצרן). אכלו רק מזון מבושל ופירות עם קליפה עבה שקילפתם בעצמכם. יש להימנע מאכילת בשר, דגים או מאכלי ים שאינם מבושלים היטב.

טיפול בשלשול מטיילים

ברב המקרים, שלשול מטיילים היא מחלה קלה החולפת לבד ללא טיפול. מומלץ לשתות הרבה כדי למנוע התייבשות. במידה והשלשול מלווה בחום או ביציאה דמית מומלץ ליטול אנטיביוטיקה הנרכשת עם מרשם שתקבלו מרופא במרפאת המטיילים.

תרופות לטיפול בשלשול מטיילים

Loperamide (סטופיט):

מינון למבוגרים: 2 כדורים במנה הראשונה, ולאחר מכן כדור נוסף לאחר כל יציאה שלשולית, עד 8 כדורים ביום. לא מומלץ במקרים של שלשול דמי או שלשול המלווה בחום גבוה.

Bismuth Subsalicylate (קלבטן):

מינון: 2 טבליות לעיסה כל 30-60 דקות, עד 15 טבליות ביום. אסור לרגישים לסליצילאטים.

תמיסת ORS:

תמיסת הידרציה בשתייה (Oral Rehydration Solution) - תמיסת מלחים שמסייעת בהחזר נוזלים ועוזרת במניעת התייבשות משמעותית. מומלץ לשתות כמויות קטנות כדי למנוע בחילות והקאות. טיפול זה חשוב במיוחד לתינוקות ופעוטות כיוון שהם נוטים להתייבש מהר. לתינוקות יונקים מומלץ להמשיך לינוק. לחילופין: ערבבו מים נקיים עם 6 כפיות סוכר וכפית מלח - שתו במנות קטנות למניעת התייבשות.

Azithromycin (זטון, אזניל):

אנטיביוטיקה למקרי שלשול עם חום גבוה, או שלשול דמי. מחייבת מרשם רופא, אותו תקבלו במהלך הייעוץ. יש לרכוש בארץ טרם הנסיעה.

מינון למבוגרים: 500 מ"ג (שני כדורים בבת אחת) פעם ביום למשך שלושה ימים

מינון לילדים: 10 מ"ג לק"ג ליום למשך שלושה ימים

מחלות מטיילים שחשוב להכיר

1. מלריה:

מחלה זיהומית הנפוצה באזורים טרופיים, בעיקר באפריקה ודרום אמריקה, אולם גם באזורים בדרום מזרח אסיה, הודו, ומרכז אמריקה. מלריה נגרמת על ידי פרזיט (פלסמודיום) שעובר בעקיצת יתושת האנופולוס, אשר פעילה בשעות הלילה. מלריה הינה מחלה קשה העלולה לגרום חום גבוה, צמרמורת, כאבי ראש, אנמיה, אי ספיקת כליות, ועד בצקת מוחית וקומה עם אחוזי תמותה משמעותיים (בעיקר זן פלסמודיום פלציפרום).

כיצד נמנע מלריה?

ראשית יש לשתף את הרופא במרפאת המטיילים במסלול הטיול שלכם, כדי שניתן יהיה לבדוק האם תגיעו לאזורים נגועים במלריה. גם במדינות בהן המחלה נפוצה יתכנו אזורים שונים שבחלקם קיים סיכון בעוד באחרים לא. למבקרים באזורים עם תחלואה אפשרית במלריה מומלץ:

1. התמננות מפני עקיצות יתושים.

2. טיפול תרופתי מונע:

Atovaquone/Proguanil (מלרון):

כדור שנוטלים פעם ביום, מתחילים יום לפני הכניסה לאזור הנגוע וממשיכים יום אחד לאחר היציאה. תופעות לוואי: בחילות, כאבי בטן, שלשולים, תגובות אלרגיות (נדיר). הכדור אינו מומלץ לנשים בהריון. מחייב מרשם רופא.

Doxycycline (דוקסילין):

מתחילים יום לפני הכניסה לאזור נגוע במלריה, נטילה יומית, וממשיכים 4 שבועות לאחר היציאה. תופעות לוואי: רגישות לשמש, בחילות, דלקת של הוושט (יש לשתות עם כוס מים מלאה, ולהישאר לשבת או לעמוד 30 דקות לאחר נטילת הכדור). מחייב מרשם רופא.

חשוב להדגיש כי התרופות למניעת מלריה הנמצאות בשימוש היום אינן גורמות הזיות או תופעות נוירולוגיות אחרות שהיו שכיחות עם תרופה למניעת מלריה שאינה בשימוש יותר (לריאם).

מחלות רבות מועברות על ידי יתושים, ובכלל זה: דלקת מח יפנית, קדחת צהובה, זיקה, דנגי, קדחת הנילוס המערבי, מלריה, צ'יקונגוניה ועוד. מחלות שונות מועברות על ידי סוגי יתושים שונים. מלריה, למשל, מועברת על ידי יתושת האנופלוס העוקצת בעיקר בשעות הלילה, ומחלות הזיקה ודנגה על ידי יתושת האדס שעוקצת במהלך שעות היום. על כן יש להקפיד להתמנן בכל שעות היממה.

תכשירים דוחי יתושים

מומלץ להצטייד בתכשיר הכולל את החומר הפעיל DEET - בריכוז מעל 20% (לדוגמא Autan Tropical או סנו-די רגיל (כחול), סנו די ג'ונגל). הימנעו משימוש ב-DEET לתינוקות מתחת לגיל חודשיים. Picaridin - מומלץ כאלטרנטיבה בטוחה

אמצעים נוספים:

לבשו בגדים ארוכים ובהירים ורססו בתכשירי Permethrin הדוחה יתושים וקרציות. שנו תחת כילות אשר רוססו בחומר דוחה יתושים והקפידו במידת הניתן לישון בחדרים סגורים עם מיזוג.

איך להמנע מחשיפה לקרציות?

מומלץ ללבוש בגדים ארוכים ולגרום את הגרביים מעל המכנסיים. יש להיזהר בעיקר בזמן הליכה ושכיבה על העשב. מומלץ להימרח בחומר דוחה יתושים ולרסס אותו גם על התיק, הבגדים והציוד. בסוף כל יום טיול מומלץ לבדוק אחד את השני לנוכחות קרציות גם באזורים נסתרים, ולהסירן במידה ומצאתם קרציה. מקלחת חמה למשך מספר דקות מסייעת גם כן להסרת קרציות מהעור.



2. Typhoid fever – טיפוס הבטן:

מדובר במחלה הנגרמת ע"י החיידק *Salmonella typhi*. הדבקה עלולה לקרות ממזון או מים מזוהמים במדינות מתפתחות רבות. החיידק מתרבה במערכת הלימפטית ועלול להתפשט לדם ולגרום למחלת חום ממושכת עם סיבוכים העלולים להיות מסכני חיים.

מניעת טיפוס הבטן מתבססת על הקפדה על הגיינת מים ומזון, כמו גם חיסון.

החיסון לטיפוס הבטן מומלץ למי שנוסע למדינות מתפתחות לנסיעה של מעל חודש, או בנסיעות קצרות יותר אם צפויה חשיפה משמעותית במזון (אכילת אוכל רחוב, או אכילה במקומות עם רמת הגיינה לא מיטבית). בנוסף, בכל נסיעה להודו או נפאל.

ישנם שני חיסוני טיפוס הבטן:

חיסון הניתן בזריקה Typhim Vi, מאושר מגיל שנתיים ולא מומלץ בהריון. מדובר בחיסון שאיננו חי מוחלש.

חיסון הניתן בכדורים Vivotif – מדובר בחיסון חי מוחלש, הוא מאושר מגיל 5 שנים, אסור בנטילה אצל הסובלים ממערכת חיסון מוחלשת (למשל חולי סרטן המטופלים בכמותרפיה או מי שמקבלים טיפולים אחרים המחלישים את מערכת החיסון), ואסור בהריון. יש ליטול את הכדור על בטן ריקה (לפחות שעה לפני או שעתיים אחרי ארוחה), עם כוס מים קרים או בטמפ' החדר (אסור לקחת את הכדורים עם משקה חם). המינון הוא כדור אחד יום כן יום לא, סה"כ שלוש מנות. מומלץ לסיים את ההתחסנות לפחות שבועיים טרם הנסיעה. את הכדורים יש לשמור במקרה תופעות לוואי אפשריות – כאב בטן קל או שלשולים.

החיסונים לטיפוס הבטן מקנים הגנה למשך 3 שנים, שלאחריהן יש לקבל מנה חוזרת במידה ומתוכננת נסיעה נוספת.

3. קדחת דנגי

יורס הנרכש בעקיצה של יתוש האדס (aedes). בעיקר בשעות הבוקר המוקדמות ושעות הערב המאוחרות. תפוצת הווירוס דומה לתפוצת היתוש, קיים ברחבי העולם אך שכיח בעיקר באזור מזרח אסיה (תאילנד כולל האיים, לאוס, קמבודיה), מרכז ודרום אמריקה, אפריקה. המחלה מתבטאת בחום גבוה, כאבי ראש, כאבי מפרקים, עצמות ושרירים. עשויה להופיע פריחה. בחלק קטן עלול להתפתח שלב שני וקשה של המחלה הכולל דימום באיברים פנימיים ופגיעה רב מערכתית.

כיצד נמנע מקדחת דנגי?

המניעה העיקרית היא התגוננות מפני עקיצות יתושים.

בשנים האחרונות נכנס לשימוש חיסון. החיסון נועד לבני 4-60 שנים הנוסעים למדינות עם סיכון להעברת נגיף הדנגי (ללא קשר למשך הטיוול) ואשר חלו בעבר בדנגי לפחות 6 חודשים טרם החיסון.

4. נגיף הזיקה

דרך ההדבקה העיקרית בנגיף היא בעקיצת יתושה מסוג אדס (aedes). בנוסף יכולה להיות העברה בקבלת דם נגוע, מאם לעובר ובין בני זוג בעת יחסי מין. שכיח בעיקר במרכז ודרום אמריקה, האיים הקריביים, דרום מזרח אסיה ואפריקה. ההתפרצות גדולה תוארה בשנת 2016 עם אלפי מקרים ברחבי העולם. לאחריה התגלו מעל 30 מקרים של הדבקה בנגיף במטיילים ישראלים.

כיצד נמנע מהדבקה בנגיף הזיקה?

דרך המניעה העיקרית היא הגנה מפני עקיצות יתושים. בנשים בהריון ובני זוגם (כמו גם מי שמתכננים הריון) מומלץ להמנע מנסיעה לאזורים נגועים בזיקה. מידע מדוייק תוכלו לקבל מהרופא במרפאת המטיילים בהתאם למסלול נסיעתכם.

משרד הבריאות ממליץ לנשים בהריון להמנע מנסיעה למדינות בהן יש סיכון להדבקה בזיקה. בנוסף, משרד הבריאות ממליץ לזוגות המתכננים נסיעה לאזורים הנגועים בזיקה להימנע מהריון בזמן ביקור במדינות אלה ועד חודשיים לאחר הנסיעה (במידה ורק האישה נוסעת) או שלושה חודשים (אם הגבר או שני בני הזוג נוסעים).

5. צ'יקונגוניה

מחלה עם תסמינים דומים לדנגי – מניעה על ידי הגנה מפני מעקיצות יתושים

6. מחלת גבהים

מחלת גבהים נגרמת בשל ירידה בריכוז החמצן באוויר הנשאף בגבהים מעל 2500 מטר. הסיכון למחלה זו עולה ככל שהעלייה היא לגובה רב יותר, נעשית באופן מהיר יותר וללא תקופת הסתגלות נאותה.

התסמינים כוללים:

חולשה כללית, כאבי ראש, חוסר תיאבון והפרעות שינה. מקרים קלים עלולים להחמיר אם לא מתבצעת ירידה בגובה, שאז תתכן החמרה: כאב ראש, חוסר יציבות בהליכה, בלבול, ישנוניות, קוצר נשימה, כחלון ועד אבדן הכרה.

מניעה וטיפול: הסתגלות איטית לגובה. עם הגעה לגובה מעל 2,500 מטר יש לאפשר תקופה של הסתגלות ולא לטפס בקצב של מעל 500 מטר ליום. אם מופיעים סימנים קלים של המחלה יש להישאר באותו הגובה או לרדת מעט עד שיפור ורק אז להמשיך בטיפוס. ניתן ליטול טיפול תרופתי המקטין את הסיכון לחלות במחלת גבהים: דיאמוקס, 125 מ"ג (חצי כדור) פעמיים ביום. את הטיפול מתחילים יום לפני תחילת הטיפוס עד ליום למחרת ההגעה לגובה המירב!



במידה ומופיעים סימפטומים יש לרדת מיד בגובה, וניתן להעלות את מינון הדיאמוקס ל-250 מ"ג (כדור) פעמיים ביום. מחייב מרשם רופא. טיפול חירום: רדו מיד למקום נמוך. במקרה של תסמינים חמורים הזעיקו עזרה רפואית.

7. חשיפה ביחסי מין ודם:

שכיחות מחלות המועברות במגע מיני ודם כמו HIV, צהבת, עגבת, כלמידיה וזיבה גבוהה משמעותית במדינות עולם שלישי בהשוואה לישראל. לפיכך, אם בכוונתכם לקיים יחסי מין עם מקומיים – הקפידו על יחסי מין מוגנים והשתמשו בקונדום. וודאו עם הרופא שאתם מחוסנים לצהבת B ואם לא – בקשו להתחסן. בנוסף מומלץ להימנע מביצוע כתובות קעקע ומהכנסת עגילים ונזמים.

8. בילהרציה – שכיסטוזומה:

יש להימנע מכניסה למקווי מים מתוקים. במדינות עולם שלישי רבות המים נגועים בבילהרציה, תולעים היכולות לחדור דרך העור גם בחשיפה קצרה מאוד של כפות הרגליים ולגרום למחלה קשה.

9. כלבת:

כלבת היא מחלה נגיפית העוברת בנשיכה / שריטה או ליקוק מבעלי חיים נגועים (יונקים בלבד). הדבקה בכלבת כרוכה ב-100% תמותה! דרך המניעה העיקרית היא הימנעות ממגע עם בעלי חיים יונקים: אל תתפתו ללטף כלב, חתול, קוף או כל בעל חיים אחר. במידה וארעה נשיכה, שריטה או ליקוק: יש לשטוף היטב את אזור הפצע עם סבון תחת מים זורמים כעשר דקות (הטיפול הראשוני בפצע מוריד משמעותית סיכון להדבקה בכלבת) ולפנות תוך 24 שעות (!) למרפאה / בית חולים לקבלת טיפול מונע לכלבת. גם מי שחוסנו לכלבת טרם נסיעתם חייבים לפנות למרפאה / בית חולים להשלמת סדרת החיסונים תוך 72-48 שעות. הרופא במרפאת המטיילים יחליט האם עליכם להתחסן לכלבת טרם הנסיעה בהתאם ליעד, משך הטיול, הסיכון לחשיפה, והנגישות הצפויה לטיפול רפואי במקרה נשיכה.





מגוון החיסונים הניתנים ב"מאוחדת למטיילים" בהתאם ליעד

החיסון	מס' מנות	לשם מה	בטיחות	משך ההגנה	תופעות לוואי
צהבת A	2 (מנה ראשונה לפני הנסיעה ומנת דחף 6-12 חודשים לאחר מכן).	הגנה מפני נגיף הגורם לדלקת כבד חריפה. העברה במזון ומים מזוהמים.	חיסון מומת, בטוח לשימוש גם בילדים ובנשים בהריון.	המנה השנייה מספקת הגנה לכל החיים.	כאב במקום ההזרקה. תסמינים דמויי שפעת (נדיר).
צהבת B	3 (2 מנות לפני הנסיעה ומנה נוספת כעבור 6-12 חודשים).	מניעת הנגיף הגורם לדלקת כבד כרונית ולסרטן הכבד. מועבר ביחסי מין או מוצרי דם.		סדרת החיסונים מספקת הגנה לכל החיים.	כאב וחום מקומי במקום ההזרקה. חום סיסטמי קל (נדיר).
טיפוס הבטן	מנה אחת כל שלוש שנים.	הגנה מפני חיידק סלמונלה טיפ, המועבר במזון או מים מזוהמים.	החיסון בזריקה בטוח מגיל שנתיים. החיסון בכדורים (חי מוחלש) מגיל חמש שנים. שני החיסונים לא מומלצים לנשים בהריון.	שלוש שנים.	החיסון בזריקה: כאב ואודם באזור ההזרקה, חום קל. החיסון בכדורים: כאב בטן, שלשולים.
דלקת קרום המוח (מנינגוקוק)	מנה אחת כל 5 שנים.	מניעת חיידק המנינגוקוק העלול לגרום לדלקת קרום המוח, בעיקר בחגורת המנינגיטיס באפריקה. מומלץ לעולי רגל למכה, לקרנבל בברזיל, ולמטיילים באפריקה שמדרום לסהרה.		5 שנים.	כאב ואודם במקום ההזרקה. כאב ראש, עייפות.
קדחת צהובה	מדובר בחיסון חי מוחלש. מנה אחת נותנת הגנה לכל החיים.	הגנה מפני נגיף הקדחת הצהובה שמועבר בעקיצות יתושים באפריקה ובדרום אמריקה.	אסור לנשים בהריון, תינוקות מתחת לגיל 9 חודשים, ואנשים עם מערכת חיסון מוחלשת.	לכל החיים.	כאב קל במקום ההזרקה. תגובות חמורות נדירות, כולל מחלת חום או דלקת מוח (בעיקר אצל מבוגרים מעל גיל 60 או מדוכאי חיסון).
חצבת, חזרת, אדמת (MMR)	מדובר בחיסון חי מוחלש. 2 מנות בהפרש של 4 שבועות. (למי שלא חוסן בילדותו).	הגנה מפני 3 מחלות נגיפיות העלולות לגרום לסיבוכים חמורים.	אסור במדוכאי חיסון או בנשים בהריון.	לכל החיים.	חום קל, תפוחית חולפת. תגובות אלרגיות נדירות.



מגוון החיסונים המשך

החיסון	מס' מנות	לשם מה	בטיחות	משך ההגנה	תופעות לוואי
כלבת	שתיים או שלוש.	מניעת נגיף הכלבת המועבר בנשיכת בעלי חיים נגועים.	מומלץ למטיילים לאזורים מרוחקים בהם אין גישה לטיפול רפואי. קבלת החיסון לא פוטרת מהצורך בטיפול מייד וקבלת חיסוני המשך לאחר נשיכה.	2 מנות נותנות הגנה לשלוש שנים. 3 מנות מגנות לכל החיים.	כאב ואודם באזור ההזרקה, תגובות אלרגיות נדירות.
דלקת מוח יפנית	שתי מנות במרווח של בין שבוע לחודש.	הגנה מפני נגיף המועבר בעקיצות יתושים באזורים כפריים במזרח הרחוק.	מומלץ למטיילים באזורי סיכון במשך חודש או יותר או חשיפה אינטנסיבית לאזורים חקלאיים.	שנה-שנתיים, שלאחריהן תיידרש מנת דחף.	כאב במקום ההזרקה, תסמינים דמויי שפעת. במקרים נדירים תגובה אלרגית.
פוליו (שיתוק ילדים)	מנת דחף אחת (למי שחוסן בעבר).	מניעת נגיף הפוליו הגורם לשיתוק ולעיתים מוות, מועבר במים מזוהמים.	חיסון מומת, בטוח לשימוש גם לנשים בהריון.		כאב קל במקום ההזרקה.
TBE – דלקת מח המועברת ע"י קרציות	2-3 (שתי מנות במרווח של שבועיים מקנות הגנה למשך חצי שנה).	הגנה מפני נגיף המועבר בנשיכת קרציות במרכז ומזרח אירופה ובאסיה.	חיסון מומת, בטוח לשימוש גם בילדים מעל גיל שנה, ובנשים בהריון.	נדרשת מנת דחף כל 3-5 שנים בהתאם לגיל.	כאב במקום ההזרקה, כאב ראש. תגובה אלרגית (נדיר).
קדחת דנגי	מדובר בחיסון חי מוחלש. שתי מנות בהפרש של 3 חודשים. הגנה מוקנית כבר שבועיים לאחר המנה הראשונה.	הגנה מפני נגיף הדנגי המועבר בעקיצות יתושים. החיסון מותווה למי שחלו בעבר בדנגי לפחות חצי שנה לפני קבלת החיסון. מידת ההגנה שהחיסון נותן למי שלא חלו בעבר בדנגי חלקית-הסבר על כך תוכלו לקבל מהרופאה/מרפאת המטיילים.	מאושר בילדים מגיל ארבע שנים, ואסור בנשים בהריון ובאנשים עם מערכת חיסונית מוחלשת. החיסון רשום עד גיל 60, אך ניתן לשקול לחסן גם אנשים מבוגרים מגיל 60.		כאב במקום ההזרקה, מחלת חום קלה, כאבי שרירים.



מרפאות ובתי מרקחת מאוחדת למטיילים

כתובת	מרפאה ובית מרקחת	כתובת	מרפאה ובית מרקחת
רקפת 34, בית שמש	בית שמש	הרצל 64, נהריה	נהריה
ישמח ישראל 1, ביתר עילית	ביתר עילית, תמרים	הדגן 2, זכרון יעקב	זכרון יעקב
פארן 10, ירושלים	ירושלים רמת אשכול	זאהר עומר א-זידאג, שפרעם	שפרעם
הטורים 4, ירושלים	ירושלים הטורים	מרג' אבן 5, נצרת	נצרת, מגדלי נצרת
אורוגווי 3, ירושלים	ירושלים קרית יובל	חסן שוקרי 5, חיפה	חיפה
קדם 5, מעלה אדומים (קניון אדומים)	מעלה אדומים	תרנ"א 22, חדרה	חדרה
החרמון 2, מבשרת ציון	מבשרת ציון	סמילנסקי 20, נתניה	נתניה
יוספטל 82, בת ים	בת ים	המייסדים 20, כפר סבא	כפר סבא
פיק"א 31, ראשון לציון	ראשון לציון	סוקולוב 46, הוד השרון	הוד השרון
בנימין 23, רחובות	רחובות	רוטשילד 171, פתח תקוה	פתח תקוה
קרן היסוד 8, אשדוד	אשדוד	נתן 6, רמת גן	רמת גן
הגבורה 11, אשקלון	אשקלון	משה דיין 66, תל אביב	תל אביב לה גרדיה
נתיבות השלום 1, קרית גת	קרית גת רמות דוד	שפרינצק 15, תל אביב	תל אביב
וינגייט 63, באר שבע	באר שבע	הרצל 24, יהוד	יהוד
תחנת דלק דור אלון-כביש ראשי	ערערה	בית אלעזר 16 קניון מודיעין	מודיעין

