

### **הדרכות בערב יום טוב לטבילה,**

- (1) חפפי והתרחצי בערב יום טוב, בסמוך להדלקת הנרות. אם נוח לך יותר, עשי את ההכנות בבוקר או במשך היום, וסמוך לכניסת החג התקלחי שוב. שימי לב לקפלים ולמקומות הנסתרים, הסתרכי ובדקי את גופך. (ראי פרטים למטה).
- (2) איספי את שערך באופן שימנע קשרים בשער בטבילה. שימי לב להתרת הקשר שלא יגרום לתלישת שערות.
- (3) אין למרוח איפור.
- (4) בין הרחצה והטבילה, הימנעי מחציצה.
- (5) המשיכי את סדרת הבדיקות עד הטבילה.

### **ליל שני של יום טוב לפני הטבילה (לאחר החשכה):**

- (1) צחצחי את שיניך במי פה, מברשת שבת או במטלית יבשה. נקי בין השנים באמצעות קיסם פלסטיק או חוט דנטלי לניקוי מקסימאלי. (אישה שסובלת מדימום צריכה להתייעץ עם רב)
- (2) אין לרחוץ את השער, העבירי את אצבעותיך קלות בין שערות הראש והגוף.
- (3) בדקי את גופך בעינייך וביד, לוודא שלא קיימת חציצה. שימי לב: לקפלים (כגון: מתחת לסנטר, מתחת לחזה, בתי השחי, המרפקים, הברכיים, הירכיים ובאזור המפשעה) ולפתחים (הפה, האף, האוזניים, הטבור, בין האצבעות, והמפשעה).
- (4) ניתן לרחוץ ביד אברים בנפרד, באמצעות ספל מים פושרים, וסבון נוזלי. אין להשתמש במטלית, ספוג או כיוצ"ב.
- (5) \*\*\*בליל שבת שלאחר החג הראשון או השני, אסור להפעיל את ברזי המים החמים. אם יש צורך, הבלנית תספק לך מים שחוממו לפני שבת.
- (6) לבשי חלוק, נקשי בדלת והמתיני לבלנית.