

אפו-גו<sup>®</sup> פן

10 מ"ג/מ"ל

אפומורפין הידרוכלוריד  
תמיסה להזרקה

أپو-چوین

10 ملغ/میل

أپومورفین هیدروکلورید  
محلول للحقن



עלון אריזה  
מידע למשתמש  
نشرة العبوة  
معلومات للمستعمل

teva



## עלון לצרכן לפי תקנות הרוקחים (תכשירים) התשמ"ו - 1986

התרופה משווקת על פי מרשם רופא בלבד

# אפּו-גוּן פּוּן®

## עט חד פעמי

### תמיסה להזרקה תת-עורית

הרכב

כל מ"ל מכיל:

10 mg Apomorphine Hydrochloride (אפומורפין הידרוכלוריד)

להשיגת החומרים הבלתי פעילים בתכשיר, ראה סעיף 6 - "מידע נוסף".

**קרא בעיון את העלון עד סופו בטרם תשתמש בתרופה.**  
עלון זה מכיל מידע תמציתי על התרופה. אם יש לך שאלות נוספות, פנה אל הרופא או אל הרוקח.

**תרופה זו נרשמה לטיפול במחלתך. אל תעביר אותה לאחרים. היא עלולה להזיק להם גם אם נראה לך כי מצבם הרפואי דומה.**

### 1. למה מיועדת התרופה?

**התרופה מיועדת לטיפול במחלת הפרקינסון.**

האפומורפין מסייע להפחית את משך הזמן של התקפי הפסקת תנועותיו (זהו מצב בו החולה מאבד את יכולת התנועה ואינו מסוגל לבצע פעולות של חיי יום יום) בחולי פרקינסון אשר עבורם הפניה לתכשירים פומיים לטיפול במחלת הפרקינסון אינו מספק.

### קבוצה תרופית:

דופמין אגוניסט.

### 2. לפני השימוש בתרופה

#### אין להשתמש בתרופה:

- אם ידועה רגישות לאחד ממרכיביה, לסולפיט או לביסולפיט.
- אם הנך סובל מבעיות נשימה, דמנציה (שיטיון), מחלת אלצהיימר, הזיות, מחשבות שוא, אשליות, אובדן קשר עם המציאות, מחלה פסיכוטית או בעיות בכבד.
- אם הנך מתחת לגיל 18.
- אם היתה לך תגובה חמורה של תנועות בלתי רצוניות (דיסקיניה) או הפרעה במתח השרירים (דיסטוניה) למרות הטיפול בלבדוזה (טיפול בפרקינסון).
- אם ידוע לך או לאחד מבני משפחתך על תופעה ב-A.K.G. הנקראת long QT syndrome.
- אם הנך נוטל אונדנטרין (טיפול בבחילות ובהקאות).

#### אזהרות מיוחדות הנוגעות לשימוש בתרופה

לפני התחלת הטיפול באפּו-גוּן פּוּן עליך להביא לרופא המטפל את תוצאות בדיקת ה-A.K.G. ורשימת התרופות הנוספות אותן הנך נוטל. התבקש לחזור על בדיקת ה-A.K.G. בימים הראשונים של הטיפול וכן כלל שהרופא ימצא לנכון. עליך לדווח מיידית לרופא על מחלות אחרות במיוחד אלה הקשורות ללב, כמו דפיקות לב, התעלפויות, או כמעט התעלפויות. עליך לדווח לרופא אם יש לך ששלוש או התחלת טיפול בתרופה חדשה.

**לפני התחלת הטיפול יש לספר לרופא אם הנך סובל או אם סבלת בעבר מבעיה רפואית כלשהי או אם קיימת היסטוריה משפחתית, כולל:**

אם הנך סובל או סבלת בעבר מליקוי בתפקוד: מערכת הנשימה (כגון מחלות ריאה), חלב, הכבד, הכליה, מערכת העיניים, נטיה לבחילה והקאה, לחץ דם נמוך (הרגשת עיפולן או סחרחורת כשנעמדים), אם הנך נוטל תרופות להורדת לחץ דם גבוה, אם מחלת הפרקינסון גורמת לבעיות נפשיות כגון הזיות ובלבול, אם הנך מבוגר או תשוש או אם הנך מניקה.  
אם הנך רגיש למוזן כלשהו או לתרופה כלשהי, עליך להודיע על כך לרופא לפני נטילת התרופה.

#### אזהרות נוספות

יש לספר לרופא אם הנך חש, או אם המטפל שלך מבחין, בהתפתחות דחפים או תשוקות בלתי נשלטים או פיתוי לביצוע פעולות יוצאות דופן העלולות לגרום נזק לך או לאחרים. פעולות אלו הנקראות חוסר שליטה על דחפים עלולות לכלול מגוון של התנהגויות כגון התמכרות להימורים, אכילת-יתר, הוצאות כספיות מוגזמות, דחף מיני מוגבר או עליה במחשבות או רגשות מיניים. הרופא ישקול להתאים את המינון או להפסיק הטיפול בתרופה.

חלק מהחולים מפתחים תסמינים הדומים להתמכרות המובילים להשתוקקות לימונים גבוהים של אפּו-גוּן פּוּן ותרופות אחרות המשמשות לטיפול במחלת פרקינסון.

**אם אתה לוקח, או אם לקחת לאחרונה, תרופות אחרות כולל תרופות ללא מרשם ותוספי תזונה, ספר על כך לרופא או לרוקח.** במיוחד יש ליידע את הרופא או הרוקח אם אתה לוקח:

- תרופות ללחץ דם גבוה או נמוך
- תרופות להסדרת קצב לב (כגון קינידין או אמידרון)
- תרופות נאורולפטיות (כגון: קלופזין)
- תרופות נוגדות דיכאון כולל נוגדי דיכאון טריציקליים (כגון אמיתריפטילין, אימיפרמין)
- אנטיביוטיקה מקבוצת המקרולידים (כגון אריתרומיצין, אזיתרומיצין, קלריתרומיצין)
- דומפרידון (תרופה לקיבה)
- תרופות אחרות לטיפול בפרקינסון. אם הנך נוטל תרופה זו בו זמנית עם לבדוזה (טיפול בפרקינסון) יש לערוך בדיקות דם באופן סדיר
- אונדנטרין (תרופה לטיפול בבחילות ובהקאות), שעלול לגרום לירידה חמורה בלחץ הדם ולאבידו הכרה.

#### שימוש בתרופה יחד עם מזון ושתייה

אוכל ושתייה אינם משפיעים על השפעת התרופה.

#### הריון

אין להשתמש בתרופה אם הנך בהריון, מלבד מצבים בהם השימוש בתרופה הכרחי, אך ורק לאחר התייעצות עם הרופא.

לפני השימוש בתרופה, יש להיוועץ ברופא אם הנך בהריון, מתכננת להיכנס להריון או חושבת שהנך בהריון.

#### הנקה

לא ידוע אם התרופה עוברת לחלב אם ועל כן יש להתייעץ עם הרופא במידה והנך מניקה או מתכננת להניק. הרופא ינחה אותך האם להפסיק או הטיפול בתרופה או להפסיק להניק.

## שימוש בילדים

תרופה זו אינה מועדת לשימוש במטופלים מתחת לגיל 18 שנים (ראה גם פסקה 2).

## נהיגה ושימוש במכוונת

השימוש בתרופה זו עלול לפגוע בעירנות (עלול לגרום לנימונם מוגבר) ועל כן מחייב זהירות בהנהיג ברכב, בהפעלת מכוונת מסוכונת ובכל פעילות המחייבת עירנות.

## מידע חשוב על חלק מהמרכיבים של התרופה

התרופה מכילה סודיום ביסולפיט העלול לגרום לתגובות של רגישות יתר כגון פריחה או גירוד בעור, קשיי נשימה, נפיחות בעפעפיים, בפנים או בשפתיים, נפיחות או האדמה בלשון. במידה והנך חש בתופעות אלו, פנה מיד לחדר מיון של בית החולים הקרוב אליך.

## 3. כיצד תשתמש בתרופה?

להזרקה תת-עורית.

לפני השימוש באפּו-גו פן, הרופא המטפל יוודא שהנך יכול לסבול את התרופה ואת התרופה נגד בחילה, שאתה צריך להשתמש בה בו זמנית.

תמיד יש להשתמש בתרופה לפי הוראות הרופא. עליך לבדוק עם הרופא או הרוקח אם אינך בטוח.

המינון ואופן הטיפול ייקבעו על ידי הרופא בלבד.

**עליך ליטול את התרופה בדיוק כפי שרשמה.** הרופא יתאים את המינון המתאים לך באופן אינדיבידואלי.

אם אינך בטוח לגבי תזמונו או דרך ההזרקה, עליך להיוועץ ברופא המטפל.

יש ליטול דומפרידון לפחות יומיים טרם תחילת הטיפול באפּו-גו פן, וזאת כדי שלא תסבול מבחילות והקאות.

## אין להשתמש באפּו-גו פן אם:

- בעבר התמיסה נהפך לירוק.
- התמיסה נהפכה לעכורה וניתן להבחין בחלקיקים.

## איפה להזריק אפּו-גו פן

עליך להזריק את האפּו-גו פן בדרך תת-עורית כפי שהודרכת על ידי הרופא או האחוזת.

## אין להזריק אפּו-גו פן אל תוך הרויד.

## מינון מקובל

כמות האפּו-גו פן בה יש להשתמש ומספר ההזרקות היומיות ייקבעו לפי הצורך האישי שלך. בעת ביקורך במרפאת מומחה הרופא ידון איתך ויקבע את כמות ותדירות הזרקות התרופה המתאימות ביותר למצבך.

- המינון היומי המקובל הוא 3 מ"ג - 30 מ"ג.
  - יתכן ותצטרך מינון של עד ל- 100 מ"ג ליום.
  - באופן עקרוני תזדקק לעשות בין 1 עד ל- 10 הזרקות ביום.
  - אין להשתמש במנה העולה על 10 מ"ג בכל הזרקה.
  - טרם השימוש באפּו-גו פן, יש לעבור על הוראות ההזרקה וללמוד אותם, תוכלו להשתמש בתרופה כפי שצריך.
- אין לעבור על המנה המומלצת.**

## בדיקות ומעקב

אם הנך נוטל תרופה זו בו זמנית עם לבדופרה, יש לערוך בדיקות דם.

**אם נוטל מנת יתר או אם בטעות בלע ילד מן התרופה,** יש לפנות מיד לרופא או לחדר מיון של בית חולים ולהביא את אריזת התרופה.

במידה ונטלת מנת יתר הנך עלול לחוש דופק איטי, מצבים קיצוניים של מחלה, שינה ו/או קשיי נשימה. יתכן ותחוש עולפון או סחרחורת לאחר עמידה - לאור ירידה בלחץ הדם. יש לשכב ולהרים את הרגליים על מנת להרגיש שיפור.

## אם שכחת ליטול את התרופה

אם שכחת ליטול תרופה זו בזמן הדרוש, אין ליטול מנה כפולה. קח את המנה הבאה בזמן הרגיל והיוועץ ברופא.

## יש להתמיד בטיפול כפי שהומלץ על ידי הרופא.

גם אם חל שיפור במצב בריאותך, אין להפסיק הטיפול בתרופה ללא התייעצות מקדימה עם הרופא או הרוקח.

## כיצד תוכל לסייע להצלחת הטיפול?

**אין ליטול תרופות בחושיך בדוק תנויות והמנה בכל פעם שהנך נוטל תרופה. הרכב משקפיים אם הנך זקוק להם. אם יש לך שאלות נוספות בנוגע לשימוש בתרופה, היוועץ ברופא או רוקח.**

## 4. תופעות לוואי

כמו בכל תרופה, השימוש בתכשיר עלול לגרום לתופעות לוואי בחלק מהמשתמשים. אל תיבהל למקרא רשימת תופעות הלוואי. יתכן ולא תסבול מאף אחת מהן.

אם הנך חש התגובה אלרגית, עליך להפסיק את השימוש באפּו-גו פן ולפנות מיד לרופא או לחדר מיון של בית החולים הקרוב ביותר אליך. סימני התגובה האלרגית:

- פריחה
- קשיי נשימה
- נפיחות בפנים, בשפתיים, בגרון או בלשון.

## תופעות לוואי מאוד שכיחות (משפיעות על יותר מ- 1 מתוך 10 מטופלים)

- גושים מתחת לעור במקום ההזרקה אשר כואבים, בעייתיים ואף אדומים וגורמים לגירוי. על מנת להימנע מלקבל גושים אלה, מומלץ להחליף את מקום ההזרקה בכל פעם שהנך מזריק.
- חילות (ראייה, שמיעה או הרגשת דברים שאינם קיימים).

## תופעות לוואי שכיחות (משפיעות על פחות מ- 1 מתוך 10 מטופלים)

- בחילות והקאות במיוחד עם תחילת הטיפול באפּו-גו פן. במידה והנך נוטל דומפרידון ועדיין מרגיש חולה, או אם אינך נוטל דומפרידון וסובל מבחילות, עליך לספר על כך בהקדם לרופא או לאחוזת.
- הרגשת עייפות או צורך חזק לישון
- בלבול או חילות
- פייהוקים
- סחרחורת לאחר עמידה.

## תופעות לוואי שאינן שכיחות (משפיעות על פחות מ- 1 מתוך 100 מטופלים)

- הגברת תנועות לא רצונית או רעידות בתקופת ה- on
- אנמיה המוליטית (פירוק חריג של כדוריות הדם האדומות בתוך כלי הדם או במקומות אחרים בגוף - זוהי תופעת לוואי לא שכיחה המרחשת בחולים הנוטלים לבדופרה כתכשיר

יש לשמור באריזה המקורית על מנת להגן מפני אור.  
יש לשמור את התרופה באותם תנאי אחסון הן לאחר פתיחה והן לאחר כל שימוש בתרופה.  
אין להשתמש אם חל שינוי בצבע התמיסה לירוק. יש להשתמש בתמיסה אך ורק כאשר היא צלולה ושקופה.  
אין להשתמש לאחר 48 שעות מההזרקה הראשונה.  
על מנת להשליך את העט בדרך בטוחה, עליך תמיד להסיר קודם את המחסן מהעט לפני השלכתו אל תוך מיכל אשפה או למיכל מתאים אחר. כאשר המיכל מלא, העבר אותו אל הרופא או הרוקח אשר ידאג לאמצעים בטיחותיים להשליך את הפסולת. במידה והעט מרוקן לגמרי ניתן להשליכו יחד עם פסולת הבית. במידה והעט מכיל מעט אפומורפין, יש להעבירו אל הרוקח.  
אין להשליך תרופות לביוב או לאשפה. שאל את הרוקח כיצד להשמיד תרופות שאינן בשימוש. אמצעים אלו יעזרו לשמור על הסביבה.

## 6. מידע נוסף

**נוסף על החומר הפעיל התרופה מכילה גם:**  
כל אפיוגו פן מכיל 3 מ"ל של תמיסה להרוקח.  
כל אפיוגו פן מכיל:

Sodium bisulphite, hydrochloric acid, nitrogen, water for injection.

תכולת הנותר: פחות מ- 23 מ"ג לכל 10 מ"ל.  
תרופה זו מכילה ספירופלומין ביסולפיט העלול לגרום לתגובות אלרגיות נדירות (ראה עמך 2).

## כיצד נראית התרופה ומה תוכן האריזה

אפיוגו פן הינו עט חד פעמי רב מנתי מורכב ממערכת הזרקה עם מחסנית מזכוכית שקופה המכילה את תמיסת האפומורפין הידרוכלוריד להרוקח. התמיסה צלולה וללא צבע, ללא חלקיקים הנראים לעין.

אריזות בנות 1, 5, 10 או עטים 3 x 3 מ"ל כל אחד, באריזת מגש פלסטית מוצמדת אל קרטון קשיח.  
יתכן שלא כל סוגי האריזות משווקים.

## בעל הרישום

טבע ישראל בע"מ,  
רחוב דבורה הבנייה 124, תל אביב 6944020

## שם היצרן וכתובתו

בריטניה פארמצוטיקלס בע"מ,  
אנגליה.

העלון נערך במרץ 2024 בהתאם להנחיות משרד הבריאות.

מספר רישום התרופה בפקס התרופות הממלכתי במשרד הבריאות: 00.136.82.31425.00

לשם הפשטות ולהקלת הקריאה, עלון זה נוסח בלשון זכר. על אף זאת, התרופה מיועדת לבני שני המינים.

- (נוסף)
- נפיליה\* פתאומית לשינה
  - פריחה בעור
  - קשיי נשימה
  - תסביב במקום ההזרקה
  - ירידה בכדוריות הדם האדומות, דבר הגורם לעור להצהיב וגורם בחולשה או ליקוצר נשימה
  - ירידה בטסיות הדם, דבר המגביר את הסיכון לדימום או לחבלות.

## תופעות לוואי נדירות (משפיעות על פחות מ- 1 מתוך 1000 מטופלים)

- תגובה אלרגית
- עליה חריגה בכדוריות הדם הלבנות בדם או ברקמות הגוף (eosinophilia).

## תופעות לוואי המתרחשות במספר לא ידוע של מטופלים

- נפיחות ברגליים, בכפות הרגליים או באצבעות
- חוסר יכולת לעמוד מול גריון, דחף או פיתוי לבצע פעולה העלולה להזיק לך או לאחרים, הכוללים:
  - דחף חזק של הימור כפייתי (למרות תוצאות אישיות או משפחתיות חמורות).
  - שינויים או הגברת התעניינות מינית, דפוס התנהגות הגורם דאגה לך או לאחרים, כגון הגברת הדחף המיני.
  - נטייה בלתי נשלטת לקניות או להוצאות כספיות.
  - זלילה מוגברת (אכילת כמויות גדולות בפרק זמן קצר)
  - אכילה כפייתית (אכילת כמויות מעבר לצרכים הרגילים ומעבר לתחושת השבעה).

- התעלפות.
- תופנות, תסיסה.
- כאב ראש.

## עליך לספר לרופא במידה והנך מבחין באחת ההתנהגויות הבאות, הרופא ישקול דרכים להתגבר על תופעות אלו או להמעיט את הסימפטומים.

**אם הופיעה תופעת לוואי, אם אחת מתופעות הלוואי מומחירה, או כאשר אתה סובל מתופעת לוואי שלא הוזכרה בעלון, עליך להתייעץ עם הרופא מיד.**

דיווח על תופעות לוואי

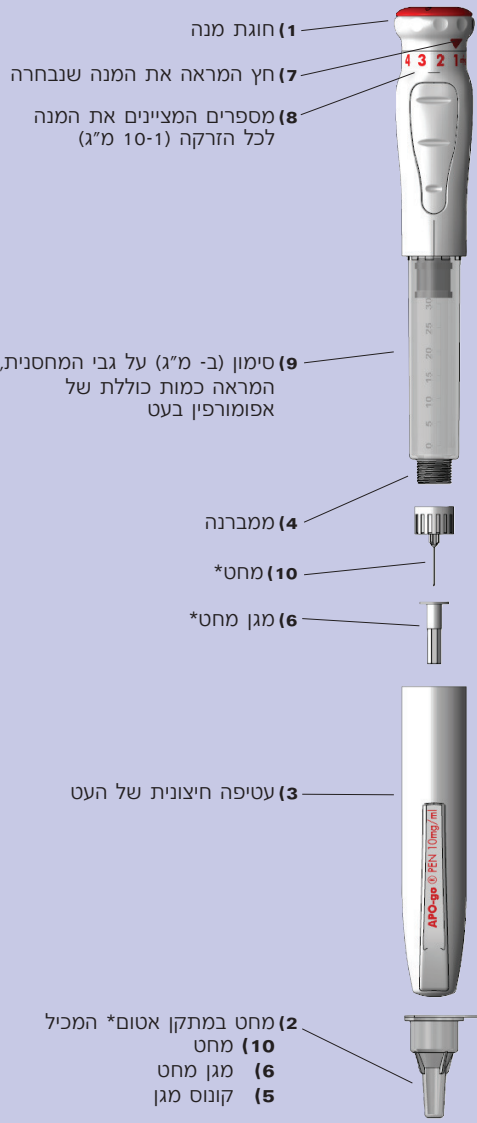
ניתן לדווח על תופעות לוואי למשרד הבריאות באמצעות לחיצה על הקישור "דיווח על תופעות לוואי עקב טיפול תרופתי" שנמצא בדף הבית של אתר משרד הבריאות ([www.health.gov.il](http://www.health.gov.il)) המפנה לטופס המקוון לדיווח על תופעות לוואי, או ע"כניסה לקישור:

<https://sideeffects.health.gov.il>

## 5. איך לאחסן את התרופה?

מנע הרעלה! תרופה זו וכל תרופה אחרת יש לשמור במקום סגור מחוץ להישג ידם של ילדים ו/או תינוקות ועל ידי כך תמנע הרעלה. אל תגרום להקאה ללא הוראה מפורשת מהרופא. אין להשתמש בתרופה אחרי תאריך התפוגה (Expiry date) המופיע על גבי האריזה. תאריך התפוגה מתייחס ליום האחרון של אותו חודש.

**יש לאחסן בטמפרטורה מתחת ל- 25°C.**



1 חוגת מנה

7 חץ המראה את המנה שנבחרה

8 מספרים המציינים את המנה לכל הזרקה (1-10 מ"ג)

9 סיימון (ב- מ"ג) על גבי המחסנית, המראה כמות כוללת של אפומורפין בעט

4 ממברנה

10 מחט\*

6 מגן מחט\*

3 עטיפה חיצונית של העט

2 מחט במתקן אטום\* המכיל  
 10 מחט  
 6 מגן מחט  
 5 קונוס מגן

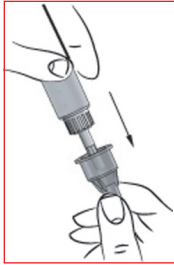
# אפו-גו® פן

## 10 מ"ג/מ"ל

אפומורפין הידרוכלוריד  
 תמיסה להזרקה

### הוראות שימוש

\* האריזה אינה מכילה מחטים לשימוש בעט.  
 יש צורך להשתמש במחטים לא יותר מאורך של 12.7 מ"מ (½") ולא דקות מ- 30G.  
 מחטים שמומלצות לשימוש עם עטים של אינסולין מתאימות לשימוש עם אפו-גו פן.

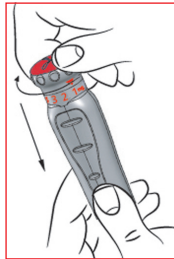


(f) יש להסיר את קונוס המגן (ראה 5), אך אין להשליכו. בשלב זה אין להסיר את מגן המחט (ראה 6).

(ח) חזרו את העטיפה החיצונית של העט למקומה (ראה 3).

### בחירת המנה הנכונה

(ט) לחץ על חוגת המנה (ראה 1) וכאשר היא מוחזקת כלפי מטה, סובב את החוגה עם כיוון השעון עד שהחץ מצביע על המנה שנקבעה על ידי הרופא (ראה 7 ו-8). לאחר מכן, יש לשחרר את הלחץ המופעל על החוגה בעלת הפקק האדום. כעת המנה מוכנה ואין צורך לכוונו שוב להזרקות הבאות.



**חשוב:** במקרה בו עברת את המנה שנקבעה עבורך בזמן שסובבת את החוגה, המשך ללחוץ ולסובב באותו כיוון עד שתגיע אליה שוב.

### אין למשוך ולסובב את חוגת המנה באותו הזמן.

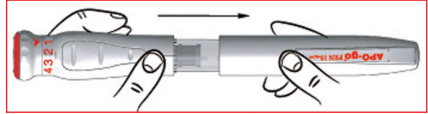
אם המנה שנקבעה לך הינה 1 מ"ג, עליך לרוקן מנה ראשונה של 1 מ"ג לממחסת נייר ולהשליכה. פעולה זו נקראת "הכנה" והיא חשובה מאחר ומבטיחה שתקבל את המנה הראשונה במלואה בפעם הראשונה של השימוש בעט. לאחר מכן הכן את המנה הנדרשת להזרקה והזרק אותה בדרך הרגילה (ראה הזרקה). כאשר המנה הראשונה הנדרשת הינה יותר מ- 1 מ"ג, אין צורך "להכין" את העט לשימוש.

**חשוב: אין למשוך את חוגת המנה בעלת הפקק האדום (ראה 1) לפני שכוונת את המנה (ראה "בחירת המנה הנכונה")**

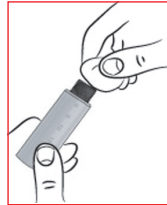
### חיבור המחט

(א) לפני השימוש בעט, הנך צריך מגבון כירורגי ומחט אחת בתוך קונוס המגן (ראה 2).

(ב) הוצא את העט מהקופסא והסר את העטיפה החיצונית (ראה 3).

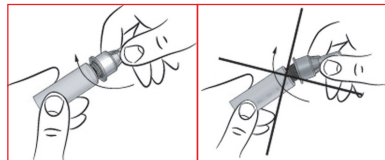


(ג) נקה את המברנה (ראה 4) עם המגבון הכירורגי.



(ד) הסר את הנייר מקונוס המחט (ראה 2).

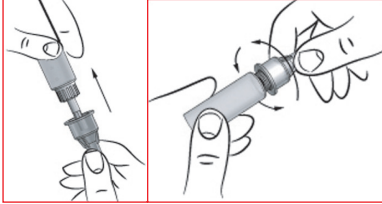
(ה) חשוב לחבר את המחט לעט בקו ישר, כפי שבתרשים מטה. חיבור המחט בזווית עלול לגרום לעט לדלוף.



(ו) הברג את הקונוס (המכיל את המחט) על פני המברנה (ראה 2) עם כיוון השעון. פעולה זו תחבר את המחט היטב.

(ע) החזר את קונוס המגן (**ראה 5**) אל המחט המשומשת ולחץ אותו למקומו בעדינות. כאשר קונוס המגן יציב, הברג את המחט נגד כיוון השעון על מנת להוציאו.

יש לשמור את המחט בתוך קונוס המגן ולהשליך אותו למקום בטוח כגון מיכל אשפה או צנצנת קפה ריקה.

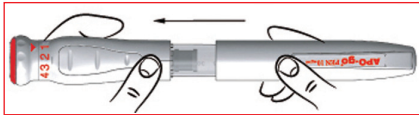


### הכנה להזרקה הבאה

(פ) יש להוציא את עטיפת העט ולבדוק שנשאר מספיק אפומורפין במחסנית להזרקה הבאה. במקרה שנשאר מספיק אפומורפין להזרקה הבאה, שים מחט חדשה, כפי שהוסבר לעיל.

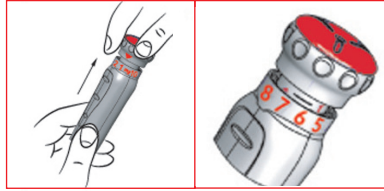
(צ) במקרה שלא נשאר מספיק אפומורפין להזרקה הבאה, יש להכין עט אחר.

(ק) בסיום, החזר את העטיפה החיצונית של העט למקומה.



### הזרקה

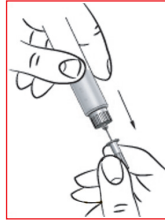
(י) מיד עם הכנת המנה, משוך את חוגת המנה בעלת הפקק האדום החוצה ככל שניתן. יש לבדוק את סרגל המספרים האדום על הבוכנה (**ראה 9**) ולהזריק רק אם הקו הנראה לעין מתאים למנה המיועדת.



(כ) בעזרת מגבון כירורגי יש לנקות את שטח העור המיועד להזרקה.

(ל) יש להסיר את העטיפה החיצונית של העט (**ראה 3**).

(מ) הסר את מגן המחט (**ראה 6**).



(נ) החזר את המחט לעור, לפי הנחיית הרופא (**ראה 10**).

(ס) להזרקה, לחץ את חוגת המנה בעלת הפקק האדום (**ראה 1**) בעזרת האגודל אם אפשרי כלפי מטה, ככל שניתן. כאשר חוגת המנה בעלת הפקק האדום לחוצה במלואה כלפי מטה, יש לספור עד 3 לפני הוצאת המחט.

