

עלון לצרכנית לפי תקנות הרוקחים (תכשירים) התשמ"ו - 1986
התרופה משווקת ללא מרשם רופא

וגיפם 10 מק"ג
טבליות מצופות לשימוש בנרתיק

חומר פעיל:
אסטרדיול 10 מק"ג (כהמיידראט)
estradiol 10 mcg (as hemihydrate)

חומרים בלתי פעילים ואלרגניים בתכשיר: ראי סעיף 6 "מידע נוסף".

קראי בעיון את העלון עד סופו בטרם תשתמשי בתרופה. עלון זה מכיל מידע תמציתי על התרופה. אם יש לך שאלות נוספות פני אל הרופא או אל הרוקח. עלייך להשתמש בתרופה על פי ההוראות בסעיף המינון בעלון זה. היועצי ברוקח אם את זקוקה למידע נוסף. עלייך לפנות לרופא אם תסמיני המחלה מחמירים או אינם משתפרים לאחר 2 עד 4 שבועות, או אם מופיעים תסמינים אחרים.

1. למה מיועדת התרופה?

וגיפם 10 מק"ג מיועדת לטיפול באטרופיה נרתיקית הנגרמת עקב חסר באסטרוגן בנשים לאחר הפסקת הוסת. הניסיון בטיפול בנשים מעל גיל 65 שנים מוגבל.

קבוצה תרפויטית: אסטרוגנים טבעיים וחצי-סינטיים, פשוטים.

וגיפם 10 מק"ג מכילה אסטרדיול שהינו הורמון מין נשי השייך לקבוצת הורמונים הנקראת אסטרוגנים. האסטרדיול בוגיפם 10 מק"ג זהה לאסטרדיול המיוצר בשחלות האישה. וגיפם 10 מק"ג שייכת לקבוצת תרופות הנקראת טיפול הורמונלי חלופי (HRT) לשימוש בנרתיק. וגיפם 10 מק"ג משמשת להקלה בתסמיני גיל המעבר בנרתיק כגון יובש וגירוי. מצב זה נקרא "אטרופיה נרתיקית", נגרם עקב צניחה ברמות האסטרוגן בגוף. מצב זה מתרחש באופן טבעי לאחר הפסקת הוסת. וגיפם 10 מק"ג פועלת על ידי החלפת האסטרוגן אשר מיוצר בדרך כלל בשחלות האישה. היא מוחדרת לנרתיק, כך שההורמון משתחרר באזור בו הוא נחוץ. הדבר עשוי להקל על תחושת אי נוחות בנרתיק.

2. לפני השימוש בתרופה

אין להשתמש בתרופה אם:

- את רגישה (אלרגית) לאסטרדיול, או לכל אחד מהמרכיבים הנוספים אשר מכילה התרופה (ראי סעיף 6 "מידע נוסף").
- יש לך או היה לך בעבר סרטן שד, או אם יש חשד שיש לך סרטן שד.
- יש לך או היה לך בעבר סרטן הרגיש לאסטרוגנים, כגון סרטן רירית הרחם (endometrium), או אם יש חשד שיש לך סרטן מסוג זה.
- יש לך דימום נרתיקי בלתי מוסבר.
- יש לך התעבות מוגברת של רירית הרחם (endometrial hyperplasia) שאינה מטופלת.

- יש לך או היה לך בעבר **קריש דם בווריד** (thrombosis), למשל ברגליים (deep venous thrombosis) או בריאות (pulmonary embolism).
 - יש לך **הפרעה בקרישת הדם** (למשל, חסר בחלבון C, בחלבון S או באנטי-תורמבין).
 - יש לך או הייתה לך לאחרונה מחלה אשר נגרמה על ידי קרישי דם בעורקים, למשל, **התקף לב, שבץ או תעוקת חזה** (angina).
 - יש לך או הייתה לך בעבר **מחלת כבד** ובדיקות תפקוד הכבד טרם חזרו להיות תקינות.
 - יש לך בעיית דם נדירה הנקראת "**פורפיריה**", אשר עוברת בתורשה.
- אם אחד מהמצבים המתוארים לעיל מופיע לראשונה בעת השימוש בוגיפם 10 מק"ג, הפסיקי מייד את השימוש בתרופה והיוועצי ברופא באופן מיידי.

היסטוריה רפואית ובדיקות רפואיות שגרתיות

- השימוש בטיפול הורמונלי חלופי (HRT) נושא עמו סיכונים שיש לשקול כאשר מחליטים האם להתחיל או להמשיך טיפול זה.
- הניסיון בטיפול בנשים עם הפסקת וסת מוקדמת (עקב כשל שחלתי או ניתוח) מוגבל. אם יש לך הפסקת וסת מוקדמת, הסיכונים בשימוש בטיפול הורמונלי חלופי עשויים להיות שונים. אנא היוועצי ברופא.
- לפני שאת מתחילה להשתמש (או מחדשת שימוש) בטיפול הורמונלי חלופי (HRT), הרופא ישאל אותך שאלות בנוגע להיסטוריה הרפואית שלך ושל משפחתך. הרופא עשוי להחליט לבצע בדיקה גופנית, אשר עשויה לכלול בדיקה של השדדים ו/או בדיקה פנימית אם יש בכך צורך.
- לאחר שהתחלת טיפול בוגיפם 10 מק"ג, עלייך להיבדק אצל הרופא לפחות פעם בשנה. בבדיקות אלו שוחחי עם הרופא על התועלות והסיכונים של המשך הטיפול בתרופה. עלייך לבצע בדיקת מיפוי שד שגרתית בהתאם להמלצת הרופא.

אזהרות מיוחדות הנוגעות לשימוש בתרופה

- לפני הטיפול בוגיפם 10 מק"ג, ספרי לרופא** אם את סובלת או סבלת בעבר מאחת מהבעיות הבאות, מאחר שהן עלולות לחזור בשנית או להחמיר במהלך הטיפול בתרופה. במקרה כזה, עלייך להגיע לרופא לבדיקות לעיתים קרובות יותר:
- אסתמה
 - אפילפסיה
 - סוכרת
 - אבנים בכיס המרה
 - לחץ דם גבוה
 - מיגרנות או כאבי ראש חמורים
 - הפרעה בכבד כגון גידול שפיר בכבד
 - צמיחה של רקמת רירית הרחם מחוץ לרחם (endometriosis) או היסטוריה של צמיחה מוגברת של רירית הרחם (endometrial hyperplasia)
 - מחלה המשפיעה על עור התוף והשמיעה (otosclerosis)
 - מחלה של המערכת החיסונית המשפיעה על איברים רבים בגוף (זאבת אדמנטית מערכתית, SLE)
 - סיכון מוגבר ללקות בסרטן הרגיש לאסטרוגן (למשל אם היה סרטן שד לאימך, אחותך או סבתך)
 - סיכון מוגבר לפתח קרישי דם (ראי "קרישי דם בווריד [thrombosis]")
 - הימצאות שרירנים (fibroids) ברחם
 - רמת שומנים גבוהה מאוד בדם (טריגליצרידים)

- אצירת נוזלים כתוצאה מבעיות לב או כליה
- אנגיואדמה תורשתית ונרכשת (ראי סעיף 4 "תופעות לוואי")

לתשומת ליבך, וגיפם 10 מק"ג אינה אמצעי למניעת היריון. אם חלפו פחות מ-12 חודשים מאז הוסת האחרונה או שאת מתחת לגיל 50, ייתכן שתצטרכי להשתמש באמצעי מניעה נוסף כדי למנוע היריון. פני לרופא לייעוץ.

טיפול הורמונלי חלופי וסרטן

התעבות מוגברת של רירית הרחם (endometrial hyperplasia) וסרטן רירית הרחם (endometrial cancer)

נטילת טבליות של טיפול הורמונלי חלופי המכילות אסטרוגן בלבד, לפרק זמן ארוך, יכולה להגדיל את הסיכון לפתח סרטן רירית הרחם (endometrium). לא ידוע בוודאות אם קיים סיכון דומה בטיפול חוזר או בטיפול ממושך (מעל שנה) עם וגיפם 10 מק"ג. עם זאת, וגיפם 10 מק"ג הראתה יכולת ספיגה נמוכה מאוד לדם, לכן הוספת פרוגסטגן אינה נחוצה. אם את חווה **דימום פתאומי מהנרתיק** או **הכתמה דמית**, לרוב אין סיבה לדאגה, אך עלייך לקבוע תור אצל הרופא. הדבר יכול להוות סימן להתעבות רירית הרחם.

הסיכונים הבאים מתייחסים לתרופות המכילות טיפולים הורמונליים חלופיים המגיעים למחזור הדם. עם זאת, וגיפם 10 מק"ג מיועדת לטיפול מקומי בנרתיק, והספיגה שלה לדם נמוכה מאוד. הסבירות שהמצבים המוזכרים להלן יחמירו או יחזרו בשנית במהלך הטיפול בוגיפם 10 מק"ג פחותה, אך עלייך לפנות לרופא אם את חוששת.

סרטן שד

עדויות מצביעות על כך ששימוש בוגיפם 10 מק"ג אינו מעלה את הסיכון לסרטן השד בקרב נשים שלא חלו בסרטן השד בעבר. לא ידוע אם ניתן להשתמש בביטחה בוגיפם 10 מק"ג אצל נשים שחלו בסרטן השד בעבר.

בדקי באופן שגרתי את השדיים. גשי לרופא אם הבחנת בשינויים כלשהם כגון:

- היווצרות גומות בעור
 - שינויים בפיטמה
 - גושים שניתן לראות או להרגיש.
- בנוסף, מומלץ לעבור בדיקת ממוגרפיה כאשר תוצע לך.

סרטן השחלה

סרטן השחלה הינו נדיר, נדיר הרבה יותר מסרטן השד. השימוש בטיפול הורמונלי חלופי באסטרוגן בלבד מלווה בעלייה קלה בסיכון לסרטן השחלה.

השוואה:

הסיכון לסרטן השחלה משתנה עם הגיל. למשל, בנשים בגילאים 50 עד 54 שאינן מטופלות בטיפול הורמונלי חלופי, בערך 2 נשים מתוך 2,000 יאובחנו עם סרטן השחלה בפרק זמן של 5 שנים. בנשים המטופלות בטיפול הורמונלי חלופי במשך 5 שנים, יהיו בערך 3 מקרים לכל 2,000 משתמשות (כלומר בערך מקרה אחד נוסף).

השפעת טיפול הורמונלי חלופי על הלב ומחזור הדם

קרישי דם בווריד (thrombosis)

הסיכון לקרישי דם בוורידים גבוה בערך פי 1.3 עד 3 בקרב מטופלות בטיפול הורמונלי חלופי לעומת נשים שאינן מטופלות, במיוחד במהלך שנת הטיפול הראשונה. קרישי דם יכולים להיות חמורים, ואם מגיע קריש דם לריאות, הוא עלול לגרום לכאב בחזה, קוצר נשימה, עילפון או אפילו מוות.

- הסבירות להיווצרות קריש דם בוורידים עולה עם העלייה בגיל וכן אם כל אחד מהמצבים הבאים תקף לגבייך. עלייך ליידע את הרופא אם אחד מהמצבים הבאים תקף לגבייך:
- אינך מסוגלת ללכת במשך תקופה ארוכה בשל ניתוח משמעותי, פציעה או מחלה (ראי גם סעיף 3, "אם עלייך לעבור ניתוח")
 - את סובלת מעודף משמעותי ($BMI > 30\text{kg/m}^2$)
 - יש לך בעייה כלשהי בקרישת הדם המצריכה טיפול ארוך טווח בתרופה המשמשת למניעת קרישי דם
 - לאחד מקרובי המשפחה שלך היה אי פעם קריש דם ברגל, בריאה או באיבר אחר בגוף
 - יש לך מחלת זאבת אדמנתית מערכתית (SLE)
 - יש לך סרטן.
- לסימנים של קריש דם ראי סעיף 4 "הפסיקי את השימוש בוגיפים 10 מק"ג לפני מיד לרופא".

השוואה:

בקרב נשים בשנות ה-50 לחייהן אשר אינן מטופלות בטיפול הורמונלי חלופי, במהלך 5 שנים, ב-4 עד 7 מתוך 1,000 בממוצע צפוי להופיע קריש דם בווריד. בקרב נשים בשנות ה-50 לחייהן המטופלות בטיפול הורמונלי חלופי עם אסטרוגן בלבד במשך למעלה מ-5 שנים, יהיו 5 עד 8 מקרים לכל 1000 מטופלות (כלומר מקרה אחד נוסף).

מחלת לב (התקף לב)

אין עלייה בסיכון לפתח מחלת לב בנשים הנוטלות טיפול המכיל אסטרוגן בלבד.

שבץ

הסיכון ללקות בשבץ גבוה בערך פי 1.5 בקרב מטופלות בטיפול הורמונלי חלופי לעומת נשים שאינן מטופלות. מספר מקרי השבץ הנוספים בשל שימוש בטיפול הורמונלי חלופי יעלה עם העלייה בגיל.

השוואה:

בנשים בשנות ה-50 לחייהן שאינן מטופלות בטיפול הורמונלי חלופי, 8 מתוך 1,000 בממוצע צפויות לעבור שבץ במהלך 5 שנים. בנשים בשנות ה-50 לחייהן המטופלות בטיפול הורמונלי חלופי, יהיו 11 מקרים לכל 1,000 מטופלות, במשך 5 שנים (כלומר 3 מקרים נוספים).

מצבים נוספים

טיפול הורמונלי חלופי אינו מונע אובדן זיכרון. ישנן עדויות לסיכון גבוה יותר לאובדן זיכרון אצל נשים שהתחילו את הטיפול ההורמונלי החלופי לאחר גיל 65. פני לרופא לקבלת ייעוץ.

תגובות בין תרופתיות

אם את לוקחת, או אם לקחת לאחרונה, תרופות אחרות כולל תרופות ללא מרשם ותוספי תזונה, ספרי על כך לרופא או לרוקח.
לא סביר שוגיפים 10 מק"ג, המשמשת לטיפול מקומי בנרתיק, תשפיע על תרופות אחרות. גיפים 10 מק"ג עלולה להשפיע על טיפולים אחרים הניתנים דרך הנרתיק.

היריון והנקה

וגיפים 10 מק"ג מיועדת לנשים לאחר גיל המעבר בלבד. אם נכנסת להיריון, הפסיקי את הטיפול בוגיפים 10 מק"ג לפני לרופא.

נהיגה ושימוש במכוונות

לא ידועה השפעה.

3. כיצד תשתמשי בתרופה?

הקפידו להשתמש בתרופה בדיוק כמתואר בעלון זה או לפי הנחיותיו של הרופא או הרוקח. עלייך לבדוק עם הרופא או הרוקח אם אינך בטוחה בנוגע למינון ואופן הטיפול בתרופה.

המינון המקובל בדרך כלל הוא:

- השתמשי בטבלייה אחת לנרתיק בכל יום במהלך השבועיים הראשונים.
 - לאחר מכן השתמשי בטבלייה אחת לנרתיק פעמיים בשבוע. השאירי מרווח זמן של 3 או 4 ימים בין טבלייה אחת לבאה.
- אין לעבור על המנה המומלצת.**

משך הטיפול

אם מצבך לא השתפר, אם חלה החמרה אחרי 2–4 שבועות או אם מתרחשים תסמינים אחרים, עלייך לראות רופא.

מידע כללי לגבי טיפול בתסמינים של גיל המעבר

כאשר משתמשים בתרופות לטיפול בתסמינים של גיל המעבר, מומלץ להשתמש במנה היעילה הנמוכה ביותר, ולהשתמש בתרופה לפרק הזמן הקצר ביותר הנדרש.

צורת הנטילה

- את יכולה להתחיל את השימוש בוגיפים 10 מק"ג ביום שהכי נוח לך.
- לשימוש נרתיקי (וגינלי) בלבד
- החדירי את הטבלייה לנרתיק בעזרת המוליך (אפליקטור).
- תרופה זו אינה מיועדת לבליעה!

ב"הנחיות למשתמשת" בסוף העלון מוסבר אופן השימוש בוגיפים 10 מק"ג. קראי את ההנחיות בקפידה לפני השימוש בוגיפים 10 מק"ג.

אם נטלת בטעות מינון גבוה יותר

אם השתמשת ביותר וגיפים 10 מק"ג מהנדרש פני לרופא או לרוקח. גיפים 10 מק"ג מיועדת לטיפול מקומי בתוך הנרתיק. המנה של האסטרדיול בוגיפים 10 מק"ג

נמוכה כל כך, כך שנדרש להשתמש במספר ניכר של טבליות על מנת להגיע למנה הרגילה של טיפול הנלקח דרך הפה.
אם בטעות בלע ילד מהתרופה, פני מיד לרופא או לחדר מיון של בית חולים והביאי את אריזת התרופה איתך.

אם שכחת ליטול את התרופה

אם שכחת ליטול מנה, השתמשי במנה מיד כשאת נזכרת. אין להשתמש במנה כפולה כדי לפצות על מנה שנשכחה.

אם את מפסיקה את נטילת התרופה

בכל שאלה על משך הטיפול או לדיון בטיפולים חלופיים, פני אל הרופא.

אם עלייך לעבור ניתוח

אם את עומדת לעבור ניתוח, ספרי למנתח שאת משתמשת בוגיפם 10 מק"ג. ייתכן שיהיה עלייך להפסיק את השימוש בוגיפם למשך 4 עד 6 שבועות לפני הניתוח על מנת להפחית את הסיכון לקריש דם (ראי סעיף 2, "קרישי דם בווריד"). שאלי את הרופא מתי תוכלי לחזור ולהשתמש בוגיפם 10 מק"ג.

אין ליטול תרופות בחושך! בדקי התוויות והמנה בכל פעם שאת נוטלת תרופה. הרכיבי משקפיים אם את זקוקה להם.
אם יש לך שאלות נוספות בנוגע לשימוש בתרופה, היועצי ברופא או ברוקח.

4. תופעות לוואי

כמו בכל תרופה, השימוש בוגיפם 10 מק"ג עלול לגרום לתופעות לוואי בחלק מהמשתמשות. אל תיבהלי למקרא רשימת תופעות הלוואי. ייתכן ולא תסבלי מאף אחת מהן.

להלן המחלות עליהן דווח כי הופיעו לעיתים קרובות יותר בנשים המשתמשות בטיפולים הורמונליים חלופיים המגיעים למחזור הדם, בהשוואה לנשים שאינן משתמשות בטיפול הורמונלי חלופי. סיכונים אלו נמוכים יותר עבור טיפולים הניתנים דרך הנרתיק כמו וגיפם 10 מק"ג:

- סרטן השחלה
- קרישי דם בווריד הרגליים או הריאות (פקקת ורידית)
- שבץ
- סבירות לאובדן זיכרון, אם הטיפול ההורמונלי החלופי החל לאחר גיל 65

למידע נוסף לגבי תופעות לוואי אלו, ראי סעיף 2, "לפני השימוש בתרופה".

הפסיקי את השימוש בוגיפם 10 מק"ג לפני מיד לרופא

- אם את חווה את אחד מהמצבים המפורטים מטה במהלך הטיפול ההורמונלי החלופי:
- כאבי ראש דמויי מיגרנה המופיעים לראשונה
 - הצהבה של העור או של לובן העיניים (צהבת).
 - נפיחות בפנים, בלשון ו/או בגרון ו/או קושי בבליעה או פריחה מגרדת (חרלת), יחד עם קושי בנשימה, אשר עלולים להעיד על אנגיואדמה
 - עלייה חדה בלחץ הדם (התסמינים עשויים להיות כאב ראש, עייפות, סחרחורת)
 - כל אחד מהמצבים המוזכרים בסעיף 2 תחת "אין להשתמש בתרופה אם"
 - אם נכנסת להיריון

- אם מופיעים סימנים של קריש דם, כגון:
 - נפיחות מלווה בכאב ואדמומיות ברגליים
 - כאב פתאומי בחזה
 - קשיי נשימה
- למידע נוסף, ראי סעיף 2 תחת "קרישי דם בווריד (thrombosis)".

תופעות לוואי שכיחות: עלולות להשפיע על עד 1 מתוך 10 נשים

- כאב ראש
- כאב בטן
- אי נוחות, דימום או הפרשה מהנרתיק.

תופעות לוואי שאינן שכיחות: עלולות להשפיע על עד 1 מתוך 100 נשים

- זיהום באברי המין הנגרם על ידי פטריה
- בחילה
- פריחה
- עלייה במשקל
- גלי חום
- יתר לחץ דם.

תופעות לוואי נדירות מאוד: עלולות להשפיע על עד 1 מתוך 10,000 נשים

- שלשול
- אצירת נוזלים
- החמרה של מיגרנה
- רגישות יתר כלל מערכתית (כגון תגובה/הלם אנפילקטי).

תופעות הלוואי הבאות דווחו במהלך טיפול באסטרוגן הנלקח דרך הפה:

- מחלת כיס המרה
- הפרעות עוריות שונות:
- שינויים בצבע העור, במיוחד בעור הפנים והצוואר המוכרים כ"כתמי היריון" (chloasma)
- קשירות עוריות אדומות וכואבות (erythema nodosum)
- פריחה עם אדמומיות או פצעים בצורת לוח מטרה (erythema multiforme).

אם הופיעה תופעת לוואי, אם אחת מתופעות הלוואי מחמירה או כאשר את סובלת מתופעת לוואי שלא צוינה בעלון, עלייך להתייעץ עם הרופא.

דיווח 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) המפנה לטופס המקוון לדיווח על תופעות לוואי, או ע"י כניסה לקישור:

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

5. איך לאחסן את התרופה?

מנעי הרעלה! תרופה זו וכל תרופה אחרת יש לשמור במקום סגור מחוץ להישג ידם וטווח ראייתם של ילדים ו/או תינוקות ועל-ידי כך תמנעי הרעלה. אל תגרמי להקאה ללא הוראה מפורשת מהרופא.

אין להשתמש בתרופה אחרי תאריך התפוגה (exp. date) המופיע על גבי אריזת המגש

(בליסטר) והאריזה החיצונית. תאריך התפוגה מתייחס ליום האחרון של אותו חודש.

תנאי אחסון:

יש לאחסן בטמפרטורה מתחת ל-25°C.

אין לשמור במקרר.

אין להשליך תרופות לביוב או לאשפה הביתית. עלייך להתייעץ עם הרוקח לגבי השלכת תרופות שאינן נחוצות יותר. צעדים אלו יסייעו לשמור על איכות הסביבה. תרופה זו עלולה לגרום לסיכון הסביבה המימית.

6. מידע נוסף

כל טבלייה לנרתיק מכילה 10 מיקרוגרם של אסטרדיול (כאסטרדיול המיידראט).

נוסף על המרכיב הפעיל, התרופה מכילה גם:

hypromellose, lactose monohydrate, maize starch, magnesium stearate

ציפוי הטבלייה מכיל:

hypromellose, macrogol 6000

כיצד נראית התרופה ומה תוכן האריזה:

כל טבלייה וגילית לבנה מגיעה בתוך מוליך (אפליקטור) לשימוש חד פעמי.

בצידה האחד של טבליית גיפם 10 מק"ג יש הטבעה של "NOVO 278".

גדלי אריזות:

18 טבלייות לנרתיק ומוליכים

24 טבלייות לנרתיק ומוליכים

ייתכן שלא כל גדלי האריזות משווקים.

שם בעל הרישום וכתובתו:

נובו נורדיסק בע"מ,

רח' עתיר ידע 1,

כפר-סבא 4464301.

שם היצרן וכתובתו:

נובו נורדיסק אי.אס., נובו אלה,

די.קי"י. - 2880 בגסוורד, דנמרק.

עלון זה נערך באוגוסט 2022 בהתאם להנחיות משרד הבריאות.

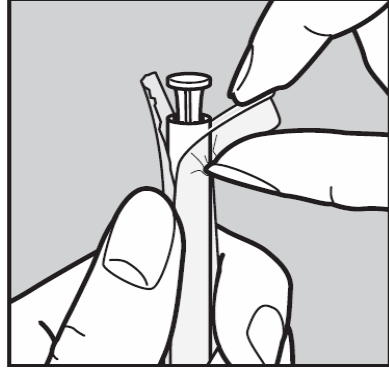
מספר רישום התרופה בפנקס התרופות הממלכתי במשרד הבריאות:

146-89-33241

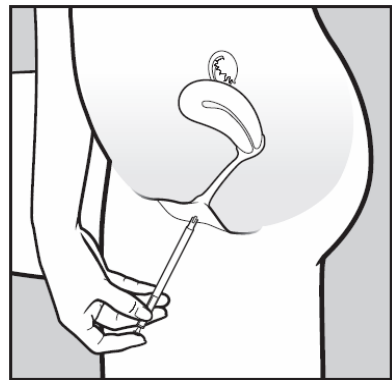
Vagifem 10 IL PIL AUG22-Notification

הנחיות למשתמש

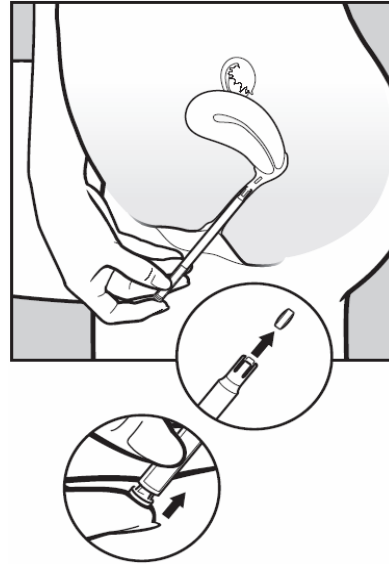
כיצד להשתמש בוגיפם 10 מק"ג



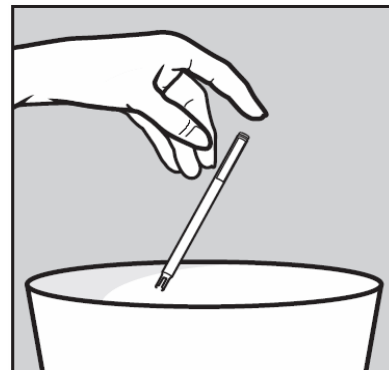
1. קרעי אריזת בליסטר בודדת אחת.
פתחי את הקצה כפי שמופיע בתמונה.



2. החדירי את המוליך בזהירות לתוך הנרתיק. הפסיקי כאשר את מרגישה מעט התנגדות (8-10 ס"מ).



3. כדי לשחרר את הטבלייה, לחצי בעדינות על הלחצן עד שתרגישי נקישה. הטבלייה תידבק מייד לדופן הנרתיק. היא לא תיפול החוצה אם תעמדי או תלכי.



4. הוציאי את המוליך והשליכי אותו.