

תקנות שעת חירום (נגיף הקורונה החדש – הגבלת פעילות), התש"ף-2020¹

בתוקף סמכותה לפי סעיף 39 לחוק-יסוד: הממשלה, מתקינה הממשלה תקנות שעת חירום אלה:

- בתקנות שעת חירום אלה –
"אנשים הגרים באותו מקום" – בני אותו תא משפחתי או יחידים השוהים יחד במקום מגורים אחד;
"מעברת תיקונים" – מעברה לתיקון מכשירים שהתקלקלו או להחלפתם למעט מעברה לתיקון מוצרי תקשורת או מחשבים;
"מעסיק" – מי שמעסיק עובדים;
"מקום עבודה" – חצרים שבהם מועסקים עובדים על ידי מעסיק, כל מקום שנעשית בו עבודה לצורכי עסק או משלח יד וכן מקום שעובד מגיע אליו במסגרת עבודתו לרבות במרחב הציבורי;
"מקום עבודה חיוני" – (נמחקה).
"עובד" – לרבות עצמאי, מתנדב, חייל, שוטר, סוהר, ומי שמועסק על ידי מעסיק ומי שנותן שירות למעסיק, בין אם מתקיימים עם המעסיק יחסי עבודה ובין אם לאו.
- לא יצא אדם ממקום מגורים או ממקום שהייה קבוע אחר (להלן – מקום מגורים) למרחב הציבורי אלא לאחת מהפעולות או המטרות האלה:
(1) הגעה של עובד למקום עבודה שהוא רשאי לעבוד בו לפי כל דין, וחזרה ממנו, הגעה של עובד למקום עבודה לביצוע עבודות תחזוקה חיוניות ותיקונים דחופים וכן הסעה של עובד למקום עבודה כאמור;
(2) רכישת מוצר או קבלת שירות במקום שפעילותו לא נאסרה לפי תקנות אלה או לפי צו בריאות העם (נגיף הקורונה החדש) (בידוד בית והוראת שונות) (הוראת שעה), התש"ף-2020;

הגדרות
[תיקונים: התש"ף,
התש"ף (מס' 2)]

צמצום יציאה
למרחב הציבורי
[תיקונים: התש"ף,
התש"ף (מס' 2),
(מס' 3), (מס' 5),
(מס' 6)]

1. ק"ת 8402, התש"ף (21.3.2020), עמ' 812. ת"ט בק"ת 3407, התש"ף, עמ' 852.
תיקונים: ק"ת 8414, התש"ף (25.3.2020), עמ' 870;
ק"ת 8442, התש"ף (31.3.2020), עמ' 974 [התש"ף (מס' 2)];
ק"ת 8471, התש"ף (7.4.2020), עמ' 1062 [התש"ף (מס' 3)];
ק"ת 8481, התש"ף (10.4.2020), עמ' 1092 [התש"ף (מס' 4)];
ק"ת 8486, התש"ף (14.4.2020), עמ' 1102 [התש"ף (מס' 5)];
ק"ת 8499, התש"ף (19.4.2020), עמ' 1170 [התש"ף (מס' 6)] (ת"ט בק"ת 8500, התש"ף, עמ' 1178).

- (3) קבלת שירות רפואי;
- (4) תרומת דם;
- (5) הפגנה;
- (6) הליך משפטי;
- (7) הגעה לכנסת;
- (8) לצורך טיפול במסגרת רוחה;
- (8א) פעילות ספורט של יחיד, של יחיד עם אדם קבוע אחד בלבד, או של אנשים הגרים באותו מקום, ולמרחק של עד 500 מטרים ממקום המגורים;
- (9) (נמחקה);
- (10) יציאה ממקום מגורים, של יחיד או של אנשים הגרים באותו מקום ולמרחב הציבורי, לזמן קצר ולמרחק של עד 100 מטרים ממקום המגורים;
- (11) יציאה להלוויה, לברית, לחתונה או למקווה גברים, ובלבד שבכל עת לא ישהו במתחם המקווה מעל 3 אנשים והמקווה פועל בכפוף לכל דין, וכן יציאת אישה לטבילה במקווה נשים ובלבד שתיאמה מראש את מועד הגעתה והמקווה פועל בכפוף לכל דין;
- (11א) יציאה לתפילה לפי תקנה 2ב(א) ולמרחק של עד 500 מטרים ממקום המגורים או ממקום העבודה;
- (12) יציאה לצורך סיוע רפואי לאדם אחר או סיוע לאדם עם קושי או מצוקה הרורשים סיוע;
- (13) יציאה לפעילות מותרת או לפעילות שניתן לה אישור, לפי צו בריאות העם (נגיף הקורונה החדש) (הגבלת פעילות מוסדות חינוך) (הוראת שעה), התש"ף-2020, צו בריאות העם (נגיף הקורונה החדש) (כידוד בית והוראות שונות) (הוראת שעה), התש"ף-2020, או תקנות אלה, לפי העניין;
- (14) העברה של קטין, שהוריו חיים בנפרד, על ידי אחד מהוריו, לביתו של ההורה השני;
- (15) העברה של קטין שהורה האחראי עליו נדרש לצאת לצורך חיוני כמפורט בתקנה זאת ואין במקום המגורים אחראי שניתן להשאיר את הקטין בהשגחתו.

א2. לא ישהה אדם במקומות המפורטים להלן:

- (1) גן ציבורי וחוף ים, אלא אם כן המקום נמצא במרחק של 100 מטרים ממקום המגורים כאמור בתקנה 2(10) ובתנאים המפורטים באותה פסקה;
- (2) גן שעשועים או מקום או עסק שפעילותו אסורה לפי תקנה 5(א) או (1א).

איסור שהייה
במרחב הציבורי
ובמקומות
שפעילותם אסורה
[תיקונים: התש"ף,
התש"ף (מס' 2)]

- איסור חתונה או תפילה**
[תיקונים: התש"ף, התש"ף (מס' 2), (מס' 6)]
- ב.2. (א) לא יתפלל אדם יחד עם אדם נוסף או יותר במקום שאינו מקום מגוריו, למעט תפילה בשטח פתוח במרחק של עד 500 מטרים ממקום מגוריו או ממקום עבודתו, בהשתתפות של עד 19 אנשים ובשמירת מרחק של 2 מטרים לפחות בין אדם לאדם.
- (ב) לא ישתתף אדם בחתונה במרחב הציבורי, למעט חתונה בשטח פתוח בהשתתפות של עד 10 אנשים ובשמירת מרחק של 2 מטרים לפחות בין אדם לאדם.
- כללי התנהגות במרחב הציבורי**
[תיקונים: התש"ף, התש"ף (מס' 2), (מס' 3)]
3. כלי לגרוע מהוראות תקנה 2, השהים במרחב הציבורי ינהגו בהתאם לכללים האלה:
- (1) שמירה על מרחק של 2 מטרים לפחות בין אדם לאדם, ככל האפשר, ולמעט בין אנשים הגרים באותו מקום;
- (2) בנסיעה ברכב פרטי לצורך כמפורט בתקנה 2 יהיו עד 2 נוסעים באותו הרכב למעט אנשים הגרים באותו מקום; פסקה זו לא תחול במקרה שיש צורך חיוני בנסיעה של מעל שני נוסעים באותו הרכב ובכלל זה נסיעה למטרות המפורטות בתקנה 2(8), (13), (14) ו-(15);
- (3) הלוויה תיערך במקום פתוח בלבד ובהשתתפות של עד עשרים אנשים;
- (4) ברית מילה תיערך בהשתתפות של עד עשרה אנשים.
- אחריות מעסיק**
[תיקונים: התש"ף, התש"ף (מס' 2), (מס' 3), (מס' 6)]
- א.3. מעסיק במקום עבודה אחראי לכל אלה:
- (1) בטרם כניסה למקום עבודה –
- (א) המעסיק או מי מטעמו, ישאל את הנכנסים את השאלות האלה:
- (1) האם אתה משתעל?
- (2) האם חום גופך מעל 38 מעלות צלזיוס ומעלה או האם היה לך חום כאמור בשבוע האחרון?
- (3) האם היית במגע קרוב עם חולה קורונה בשבועיים האחרונים?
- לא תותר כניסה למקום למי שלא השיב בשלילה על כל אחת מהשאלות, למעט אדם שהשיב שהוא משתעל בשל מצב כרוני כגון אסתמה או אלרגיה אחרת;
- (ב) המעסיק יסדיר ביצוע של מדידת חום באמצעי שאינו פולשני לנכנסים למקום, ככל האפשר; בוצעה מדידת חום כאמור, לא תותר כניסת אדם עם חום גוף של 38 מעלות צלזיוס ומעלה;
- (ג) פסקאות משנה (א) ו-(ב) לא יחולו על אדם הנכנס למוסד רפואי לקבלת טיפול רפואי;
- (2) שמירת מרחק של שני מטרים בין אדם לאדם; במקום עבודה שבו לא ניתן לשמור על מרחק כאמור, ידאג המעסיק לאמצעים אחרים למניעת הדבקה;

(3) לכל עובד יוקצה ציוד אישי קבוע, ככל האפשר, ובכלל זה מקלדת, עכבר, טלפון קווי; ציוד בשימוש של יותר מאדם אחד, יעבור חיטוי קפדני לפני כל העברה מאדם לאדם;

(4) מתן הנחיה לעובדים על שמירה קפדנית של כללי היגיינה ובכלל זה שטיפת ידיים;

(5) מתן הנחיה לעובדים כי בעת שימוש במעלית במקום העבודה, לא יהיו במעלית יותר משני נוסעים;

(6) לעניין עסק שבו מועסקים בדרך כלל עובדים במשמרות – ישבץ המעסיק, ככל האפשר, את אותה קבוצת עובדים יחד באותה משמרת.

הגבלת תחבורה ציבורית
(תיקון התש"ף)

3.ב. (א) לא יפעיל אדם שירות תחבורה ציבורית אלא כמפורט להלן:

(1) אוטובוסים, רכבות נוסעים ושירותי הסעה לנוסעים המיועדים לשירות לציבור – לפי הוראות שר התחבורה בתוקף סמכותו לפי כל דין;

(2) נוסף על האמור בפסקה (1), שירותי הסעה לנוסעים המיועדים לשירות הציבור כמפורט להלן ובתנאים אלה:

(א) שירותי הסעה לעובדים למקום עבודתם וחזרה ממנו, בהתאם להוראות המנהל לעניין מניעת הרבקה; לעניין זה "המנהל" – כהגדרתו בסעיף 2 לפקודת בריאות העם, 1940, ומי שהוא הסמיכו לעניין סעיף 20(1) לפקודה האמורה;

(ב) הפעלת מונית עם נוסע אחד או הסעה של אדם לצורך רפואי או לצורך כמפורט בתקנה 2(8), 13(13), 14(14) ו-15 עם מלווה ובתנאי שהנוסעים כאמור ישבו במושב האחורי וחלונות המונית יהיו פתוחים.

(ב) לעניין תקנה זו, "שירות תחבורה ציבורית" – אוטובוסים, רכבות נוסעים ושירותי הסעה לנוסעים המיועדים לשירות הציבור

הגבלת פעילות טיפולי אסתטיקה
(תיקון התש"ף (מס' 6))

3.ג. לא יפעיל רופא מרפאה או חדר ניתוח לשם מתן טיפול המיועד לצורך אסתטי, אלא אם כן הטיפול נדרש לצורך בריאותי חיוני, והכול בכפוף לתנאי הרישוי של המרפאה או של חדר הניתוח.

שירותי משלוחים
(תיקונים: התש"ף, התש"ף (מס' 2))

4. בכפוף להוראות תקנה 5, אין בהוראות תקנות אלה כדי לאסור על שירותי משלוחים; בשירותי משלוחים למקום מגורים, המשלוח יונח בסמוך לפתח בית המגורים, מחוזה לו.

הגבלת פעילות
מסחר, ביטוי ופנאי
[תיקונים: התש"ף,
התש"ף (מס' 2),
(מס' 3), (מס' 6)]

5. (א) לא יפעיל אדם מקום או עסק לרבות בבית מגורים כמפורט להלן:
- (1) קניין למעט מקום למכירת מזון ובכלל זה בית אוכל לפי תקנת משנה (ב)(1), בית מרקחת, או חנות שעיקר עיסוקה מכירת מוצרי היגיינה המצויים בקניין;
- (א1) (נמחקה);

(2) דיסקוטק, בר, פאב, אולם אירועים, מכון כושר, בריכת שחייה, פארק מים, גן חיות, ספארי, פינת חי, בית מרחץ, בית קולנוע, תיאטרון, ספרייה, מוזאון ומוסד תרבות אחר, פארק שעשועים, לונה פארק, גני שעשועים ומיתקני שעשועים, עסק לטיפול לאירפואי בגוף האדם לרבות טיפולי רפואה אלטרנטיבית, מקום לעריכת מופעים וירידים, כלי שיט ציבורי, רכבל, שמורת טבע, גן לאומי, אתר מורשת, ומקום שיש בו אטרקציה תיירותית; ואולם רשאי אדם להפעיל גן חיות, ספארי או גן לאומי לשם קיום פעילות במקום פתוח המיועדת לאדם עם מוגבלות, ובלבד שפעילות כאמור מאורגנת על ידי משרד הרווחה והשירותים החברתיים, מחלקה לשירותים חברתיים ברשות מקומית או ארגון העוסק בקידום זכויותיהם של אנשים עם מוגבלות ומתבצעת בהתאם להוראות המנהל לפי סעיף 20 לפקודת בריאות העם, 1940; לעניין זה –

"אדם עם מוגבלות" – כהגדרתו בסעיף 5 לחוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות, התשמ"ח-1998;

"המנהל" – כהגדרתו בתקנה 33(א)(2)(א);

(3) שוק קמעונאי הפתוח לציבור הרחב, וכן דוכן בשוק כאמור ובכלל זה דוכן למכירת מזון, ולמעט שוק סיטונאי ולמעט חנות כמפורט בתקנת משנה (ב)(2) או (א2), המצויה במבנה סגור בשוק, בכפוף לתנאים בתקנת משנה (ב).

(1א) לא יפעיל אדם חנות שאינה כאמור בתקנת משנה (ב)(2) או (א2) או מעבדת תיקונים, בדרך של פתיחתה לציבור; אדם רשאי להפעיל חנות או מעבדת תיקונים בהזמנה מראש באמצעות טלפון או המרשתת (אינטרנט), בשירות משלוחים בלבד ובלא איסוף מהחנות או מהמעבדה.

(ב) אדם יפעיל מקום או עסק כמפורט להלן בתנאים האלה:

- (1) חנות שאינה כאמור בפסקאות (2) או (א2), בית אוכל ובכלל זה בית אוכל בבית מלון – בהזמנה מראש באמצעות טלפון או המרשתת (אינטרנט), בשירות משלוחים בלבד ובלא איסוף מהחנות או מבית האוכל;
- (2) מקום למכירת מזון, בית מרקחת, חנות אופטיקה או חנות שעיקר עיסוקה מכירת מוצרי היגיינה וכן מעבדה לתיקון מוצרי תקשורת או מחשבים – בכפוף לכל אלה:

(א) המחזיק או המפעיל של המקום יקפיד, ככל האפשר, על שמירת מרחק של 2 מטרים לפחות בין אנשים שאינם גרים באותו מקום, לרבות בתורים, ולשם כך יסמן מקומות לעמידה באזור הקופות הרושמות ובאזור שבו יש תור;

(ב) המחזיק או המפעיל של המקום ימנע, ככל האפשר, צפיפות של אנשים במקום אחד ולצורך כך יווסת את כניסת המבקרים כך שבכל עת לא ישהו בתוך החנות לקוחות ביחס של יותר מ-4 לקוחות לכל קופה רושמת פעילה;

(ג) על המחזיק או המפעיל של מקום תחול תקנה 3(א1)(א) ו-(ב), בשינויים המחויבים;

(א2) (א) חנות או עסק שעיקר עיסוקם מכירה של מוצר מהמוצרים המפורטים בתוספת הראשונה או מתן שירות לגבי מוצר כאמור, למעט חנות או עסק כאמור המצויים בקניון – בכפוף לתנאים כמפורט להלן, ובלבד שבעל העסק או החנות כאמור הגיש לרשות המקומית לפני תחילת הפעלת החנות או העסק הצהרה חתומה בנוסח הקבוע בתוספת השנייה, ולפיה הוא עומד בתנאים כאמור;

(1) המחזיק או המפעיל של המקום יפעל בהתאם לאמור בתקנה 3(א1)(א) ו-(ב) 6, בשינויים המחויבים;

(2) המחזיק או המפעיל של המקום ימנה מבין עובדיו, עובד שיהיה אחראי על ביצוע הפעולות המפורטות בפסקת משנה זו (בפסקת משנה זו – ממונה על ענייני קורונה);

(3) המחזיק או המפעיל של המקום יקפיד על שמירת כללי היגיינה במקום העסק על ידי עובדיו, לרבות הקפדה על חיטוי משטחים פנימיים בעסק, באופן תדיר;

(4) בדלפק העסק תימצא מחיצה למניעת העברת רסס בין המוכר ללקוח;

(5) המחזיק או המפעיל של המקום יקפיד, ככל האפשר, על שמירת מרחק של 2 מטרים לפחות בין אנשים שאינם גרים באותו מקום, לרבות בתורים, ולשם כך יסמן מקומות לעמידה באזור הקופות הרושמות ובאזור שבו יש תור, ויציב במקום בולט לעין, שילוט לעניין שמירה על מרחק כאמור;

(6) המחזיק או המפעיל של המקום ימנע, ככל האפשר, צפיפות של אנשים במקום אחד, ולצורך כך יווסת את כניסת המבקרים כך שבכל עת לא ישהו בתוך החנות לקוחות ביחס של יותר מ-2 לקוחות לכל קופה רושמת פעילה; בחנות שגודלה מעל 100 מ"ר – לא ישהו בתוך החנות לקוחות ביחס של יותר מ-4 לקוחות לכל קופה רושמת פעילה.

(ב) הגורם המוסמך כהגדרתו בתקנה 7(א) 3 או 4 לתקנות שעת חירום (אכיפת צו בריאות העם (נגיף הקורונה החדש) (בידור בית והוראות שונות) (הוראת שעה)), התש"ף-2020, יקיים פיקוח על עמידת החנות או העסק בתנאים לפי פסקת משנה (א) בתוך שבועיים ממועד קבלת ההצהרה כאמור באותה פסקת משנה, לשם בדיקת התקיימות התנאים האמורים בה; לשם פיקוח כאמור רשאי הגורם המוסמך לעשות שימוש בסמכויות הנתונות לו מכוח תקנה 8 לתקנות האמורות.

(3) (נמחקה).

6. העושה אחת מאלה, דינו – מאסר שישה חודשים או קנס לפי סעיף 61(א)(1) לחוק העונשין, התשל"ז-1977:

עונשין
[תיקונים: התש"ף,
התש"ף (מס' 2),
(מס' 6)]

(1) המפעיל מקום או עסק, בעצמו או באמצעות אחר, בניגוד לתקנה 5(א), המפעיל חנות או מעברת תיקונים בדרך של פתיחתה לציבור, בעצמו או באמצעות אחר, בניגוד לתקנה 5(א1) או המפעיל מרפאה או חדר ניתוח המיועד לצורך אסתטי בניגוד לתקנה 3ג; לעניין זה, "מפעיל" – מי שמפעיל מקום או עסק מהמקומות המפורטים בתקנה 5(א), ואם הוא עסק טעון רישוי לפי סעיף 1 לחוק רישוי עסקים, התשכ"ח-1968, שנדרש לגביו רישיון או היתר כמשמעותם בסעיף 4 לאותו חוק – בעל הרישיון או בעל ההיתר;

(2) היוצא ממקום מגורים למטרה או לפעולה שאינה מנויה בתקנה 2 ובניגוד לתקנה כאמור;

(3) השוהה במקום המפורט בתקנה 2א, בניגוד לתקנה האמורה;

(4) המתפלל יחד עם אדם נוסף או יותר מחוץ למקום מגוריו או המשתתף בחתונה מחוץ למקום מגורים, בניגוד לתקנה 2ב.

(5) המפעיל שירות תחבורה ציבורית בניגוד לתקנה 2ב.

א.6. (א) לשם אכיפת ההוראות לפי תקנות שעת חירום אלה רשאי שוטר –

סמכויות שוטר
(תיקון התש"ף)

(1) להורות לכל אדם לפעול בהתאם להוראות שבתקנות, ובכלל זה להורות לאדם להימצא במקום מגוריו או במקום אחר שבו הוא נדרש לשהות לפי האמור בתקנות אלה וכן להורות על הפסקת פעילות המנוגדת לאמור בתקנות;

(2) למנוע כניסה של אדם למקום אם כניסתו לאותו מקום לא נועדה לאחת מהפעולות או המטרות הקבועות בתקנה 2 או אם יש כניסתו של האדם כדי להפר את האמור בתקנה 5(ב)(2).

(ב) אין באמור בתקנה זו כדי לגרוע מסמכויות שוטר לפי כל דין.

סמכויות שוטר [תיקון התש"ף (מס' 3), (מס' 5)]	6.1¹ (בוטלה).
סייג לתחולה	7. תקנות אלה לא יחולו על משכן הכנסת ובתי המשפט; תקנות 2 ו-3 לא יחולו על חברי הכנסת.
שמירת דינים	8. אין בהוראות אלה כדי לגרוע מהוראות צו בריאות העם (נגיף הקורונה החדש) (בירוד בית והוראות שונות) (הוראת שעה), התש"ף-2020 (להלן – צו בירוד בית), צו בריאות העם (נגיף הקורונה החדש 2019) (הוראות למעסיק של עובד בבירוד בית) (הוראת שעה), התש"ף-2020, צו בריאות העם (נגיף קורונה החדש 2019) (בירוד בבית חולים) (הוראת שעה), התש"ף-2020, וצו בריאות העם (נגיף קורונה החדש 2019) (הגבלת פעילות מוסדות חינוך) (הוראת שעה), התש"ף-2020; ואולם בתקופת תוקפן של תקנות שעת חירום אלה לא יחול סעיף 33 לצו בירוד בית.
תחילה	9. תחילתן של תקנות שעת חירום אלה, ביום כ"ו באדר התש"ף (22 במרס 2020), בשעה 8:00.
תוקף [תיקונים: התש"ף, התש"ף (מס' 2), (מס' 3), (מס' 5), (מס' 6)]	10. תוקפן של תקנות שעת חירום אלה עד יום ט' באייר התש"ף (3 במאי 2020).
[תיקון התש"ף (מס' 6)]	תוספת ראשונה (תקנה 5(ב)(א2)(א))
1.	ציוד מידע ותקשורת;
2.	ציוד אודיו ווידאו;
3.	מחשבים, ציוד היקפי, תוכנה וציוד תקשורת;
4.	טקסטיל לבית;
5.	כלים ממתכת, צבעים וזכוכית;
6.	שטיחים, מרבדים וחיפויי קיר ורצפה;
1.	תקנה 26 חלה בתקופה שמיום 14.4.2020 בשעה 17:00 עד יום 16.4.2020 בשעה 05:00, ובנוסף דומה גם בתקופה שמיום 7.4.2020 בשעה 19:00 עד יום 10.4.2020 בשעה 06:00. בתום תקופות אלה – הושמש נוסח התקנה כאן.

7. רהיטים;
8. מוצרי חשמל וגז ביתיים;
9. כלי בית וכן מוצרים אחרים לבית, למעט צעצועים ומשחקים;
10. חפצי תרבות ופנאי;
11. ספרים, עיתונים, ציוד משרדי וצורכי כתיבה;
12. ציוד ספורט ואופניים;
13. כלי נגינה;
14. מוזיקה וסרטים על גבי מדיה;
15. אבזרים רפואיים;
16. מכבסה;
17. מתפרה;
18. סנדלרייה.

תוספת שנייה

(תקנה 5(ב)(א2)(א))

[תיקון התש"ף

(מס' 6)]

התחייבות בדבר יישום הפעולות הנדרשות בתקנות שעת חירום (נגיף הקורונה החדש – הגבלת פעילות), התש"ף-2020

שנערכה ונחתמה ב ביום בחודש בשנת
על ידי
ת"ז.....

המכהן כבעל העסק/מחזיק בעסק ב..... (שם וכתובת העסק)

1. אני מצהיר ומתחייב כי במקום העבודה מבוצעות כל הפעולות המפורטות בתקנה 5(ב)(א2)(א) לתקנות שעת חירום (נגיף הקורונה החדש – הגבלת פעילות), התש"ף (להלן – הפעולות).
2. אני מודע לחובתי לקיום ואכיפת הפעולות במקום העבודה לטובת שמירה על בריאות הציבור.
3. ולראיה באתי על החתום:

.....

חתימה

כ"ה באדר התש"ף (21 במרס 2020)

בנימין נתניהו

ראש הממשלה