



CORONAVIRUS

রমজানে বাসায় থাকুন

বৃহস্পতিবার ২৩ এপ্রিল - শনিবার ২৩ মে ২০২০

সম্প্রতি সময়ে মসজিদ বন্ধ থাকবে।

করোনাভাইরাসের (কোভিড-১৯) বিস্তার ধীর করার জন্য দেশের সকল প্রচেষ্টায় পবিত্র রমজান মাসে বাসায় থাকার একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। যে সময়ে ইংল্যান্ড জুড়ে কমিউনিটির পবিত্র মাসের উৎসবের তৈয়ারি করছে সেই সময়ে স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ এবং মুসলিম মৌলভীগণ এই বার্তা জানিয়েছেন।

সরকারের সম্প্রতি বাসায় থাকা এবং সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার নিয়মগুলো ইউকে জুড়ে সমস্ত নাগরিকদের জন্য প্রযোজ্য এবং নানান মুসলিম কমিউনিটি সংগঠনরা এই নিয়মগুলোকে তাদের সমর্থন প্রদান করেছেন যার মধ্যে ব্রিটিশ বোর্ড অব স্কলারস অ্যান্ড ইমামস অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। সরকার স্বীকার করে যে এটি একটি অভূতপূর্ব অনুরোধ কিন্তু এই নিয়মগুলোকে মেনে চলতে পারলে তা করোনাভাইরাস ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনাকে নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করবে এবং পরিবার, বন্ধু ও বিস্তৃত কমিউনিটি এবং সবচেয়ে দুর্বল ব্যক্তিদের সুরক্ষিত রাখবে।

এই বছরে রমজানের সময় নিজেকে এবং নিজের প্রিয়জনদেরকে সুস্থ রাখার জন্য যথারীতি ধর্মীয় এবং সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডগুলোকে উপযোগী করার প্রয়োজন রয়েছে। কোন অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্য সমস্যা থাকার কারণে রক্ষণ পদক্ষেপ গ্রহণ করছেন এমন সমস্ত দুর্বল লোকজন এবং তার সঙ্গে অত্যন্ত দুর্বল লোকজনদের পরিবার ও বন্ধুগণ এবং কেয়ারারদের সুরক্ষিত রাখার জন্য এটা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

ঐতিহ্যগতভাবে রমজানের মাস হল জামাতের সাথে নামাজ পড়া ও আধ্যাত্মিক চিন্তন মনন করা ও প্রতি দিন রমজানের রোজা খোলার সময় বর্ধিত পরিবার এবং বন্ধুদের সঙ্গে ইফতার করার সময় এবং রমজানের দীর্ঘ এক মাসের শেষে ঈদ উল ফিতর অনুষ্ঠিত করা হয়। যদিও পবিত্র রমজান মাস জুড়ে বাসায় থাকা চ্যালেঞ্জিং হবে তবুও এনএইচএস'কে রক্ষা করার জন্য এবং জীবন বাঁচানোর জন্য এই পদক্ষেপটি গ্রহণ করা আবশ্যিক।



বিবেচনা করুন যে এই সময়ে আপনি কিভাবে টেকনোলজি ব্যবহার করে আপনার পরিবার এবং বন্ধু ও বিস্তৃত কমিউনিটির সঙ্গে যোগাযোগে থাকতে পারেন। ভিডিও এবং সোশ্যাল মিডিয়ার মাধ্যমে আপনি প্রার্থনা এবং ধর্মীয় অনুষ্ঠানের সঙ্গে কানেক্ট করতে পারেন। ব্যক্তিগতভাবে মৌলভী এবং পরিচর্যার ডিজিটগুলোকে ফোনের মাধ্যমে গ্রহণ করা যেতে পারে। শারীরিকভাবে আলাদা থাকা সত্ত্বেও আপনি আপনার ধর্মীয় কমিউনিটির অন্যান্য সদস্যদের সঙ্গে দিনের একই সময় ধর্মীয় অনুশীলনগুলো পালন করতে পারেন। আপনার মৌলভীগণ আপনাকে জানাতে পারবেন যে আপনি কী-কী ভাবে সকলের সঙ্গে যোগাযোগে থাকতে পারেন।

এই রমজানে সুস্থ লোকজন যথারীতি রোজা রাখতে পারেন। যদি আপনার মধ্যে করোনাভাইরাস বা ফ্লু'এর মতন অসুস্থতার খুবই হালকা উপসর্গ দেখা দেয় এবং আপনার ওষুধপত্র বা চিকিৎসার প্রয়োজন না হয় তাহলে একজন চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী আপনিও রোজা রাখতে পারেন কিন্তু আপনাকে স্ব বিচ্ছিন্ন থেকে রোজা রাখতে হবে। করোনাভাইরাসের আরও গুরুতর উপসর্গে আক্রান্ত রোগীদের রোজা না রাখার কথা বিবেচনা করা উচিত, যেমনটি কোনও গুরুতর অসুস্থ রোগীর ক্ষেত্রে সাধারণত হয়ে থাকে। আপনার বিশেষ পরিস্থিতি এবং আপনার জন্য রোজা রাখা যুক্তিযুক্ত হবে কিনা তার বিষয়ে সর্বদা আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নেবেন। করোনাভাইরাস বা অন্য কোন ফ্লু জাতীয় অসুস্থতার উপসর্গে আক্রান্ত হলে, এমনকি যদি উপসর্গগুলো যতই হালকা হোক না কেন তবুও লোকজনদের অন্যান্যদের জন্য ইফতার বা সেহরির খাবার রাখা উচিত নয়।

রমজানের সময় কালে আপনাকে শুধুমাত্র নিম্নবর্ণিত চারটি কারণের মধ্যে কোন একটির জন্য নিজের বাসা থেকে বাইরে যাওয়া উচিত:

- মৌলিক প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র কেনাকাটা করার জন্য, উদাহরণস্বরূপ, খাবার এবং ওষুধপত্র, তাও যতটা সম্ভব কম হওয়া উচিত।
- দিনে একবার এক ধরণের ব্যায়ামের জন্য, উদাহরণস্বরূপ দৌড়ানো, হাঁটা, বা সাইকেল চালানোর জন্য - একলা বা আপনার পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে।
- যে কোন মেডিকেল চাহিদা, এতে রক্ত দান করা, কিংবা আঘাত বা ক্ষতির ঝুঁকি এড়ানো, কোনো দুর্বল ব্যক্তিকে পরিচর্যা দেওয়া বা সহায়তা করা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।
- কাজের উদ্দেশ্যে আসা-যাওয়া করা, কিন্তু শুধুমাত্র সেই পরিস্থিতিতে যেখানে আপনি বাসা থেকে কাজ করতে পারেন না।

নামাজের আগে ওয়ু করা ছাড়াও নিজেকে এবং অন্যান্য লোকদের সুরক্ষিত রাখার জন্য বাসায় প্রবেশ করার সময় বা নাক ঝাড়লে বা হাঁচি বা কাশি দিলে কিংবা খাবার খেলে বা তাতে হাত দিলে ২০ সেকেন্ডের জন্য সাবান এবং গরম জল বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করে হাত ধুয়ে স্বাস্থ্য বিধি সম্মত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

“

রমজান হলো নামাজ পড়া, রোজা রাখা, আত্মত্যাগ এবং জাকাত প্রদান করার সময় - এই মহামারির পরিস্থিতির মোকাবেলা করার জন্য আমাদের সম্মিলিত প্রচেষ্টায় সহায়তা করার জন্য এই সমস্ত গুণগুলো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই রমজানে, আসুন সম্মিলিতভাবে বিবেচনা করে দেখি যে আমাদের পরিবারে বা প্রতিবেশীদের মধ্যে এবং বিবিধ কমিউনিটিতে সবচেয়ে দুর্বল লোকদের সুরক্ষিত রাখার জন্য আমরা কী-কী পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারি। সম্মিলিতভাবে কাজ করলে আমরা করোনাভাইরাসের সংক্রমণ হ্রাস করতে পারি এবং আমাদের স্বাস্থ্য ও পরিচর্যা পরিষেবাগুলোর বিহ্বল হয়ে পড়ার সম্ভাবনা কম করতে পারি। আমরা যেন ভুলে না যাই যে মহামারি কী-কী গভীর আধ্যাত্মিক অনুস্মারকের কথা মনে করিয়ে দেয়; একজোট হন, একে অপরের সহায়তা করুন এবং কাউকে একলা পিছনে ছাড়বেন না ইন'শা'আল্লাহ।

ওসমান দার, পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ডে গ্লোবাল হেলথ কনসালটেন্ট

”

রমজানে বাসায় থাকুন

- শুধুমাত্র খাবার, স্বাস্থ্য সম্পর্কিত কারণ বা কাজের জন্য (শুধুমাত্র যদি আপনি নিজের বাসা থেকে কাজ করতে না পারেন) বাইরে যাবেন
- আপনি যদি বাইরে যান তাহলে সব সময় অন্যান্য লোকজন থেকে ২ মিটার (৬ফুট) দূরে থাকবেন
- বাসায় ফেরার পর যত দ্রুত সম্ভব আপনার হাত ধোবেন
- অন্যান্য লোকের সঙ্গে দেখা করবেন না, বন্ধুদের অথবা পরিবারের সঙ্গেও না। উপসর্গ না থাকলেও আপনি ভাইরাসটি ছড়াতে পারেন

যদি আপনি চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল হন তাহলে আপনাকে কঠোরভাবে পরামর্শ দেয়া হচ্ছে যে নিজেকে রক্ষা করার জন্য আপনি যেন সব সময় নিজের বাসায় থাকেন এবং অন্যান্য লোকদের সঙ্গে মুখোমুখি যোগাযোগ এড়িয়ে চলেন।

যদি আপনি সম্ভবত করোনাভাইরাস জনিত উপসর্গে আক্রান্ত হন এবং আপনার হাসপাতালে চিকিৎসা করানোর দরকার নেই কিংবা আপনি এমন একটি পরিবারে থাকেন যেখানে কারোর মধ্যে সম্ভবত করোনাভাইরাস জনিত উপসর্গ দেখা গেছে তাহলে আপনাকে অবশ্যই সম্পূর্ণভাবে সেরে না ওঠা পর্যন্ত বাসায় থাকতে হবে।

করোনাভাইরাসের প্রভাব হ্রাস করার জন্য ও এনএইচএস'এর রক্ষা করার জন্য এবং জীবন বাঁচানোর জন্য ইউকে সরকার একটি বৈজ্ঞানিক নেতৃত্বাধীন কর্ম পরিকল্পনার অনুসরণ করছে। এই পরিকল্পনার সাফল্য নির্ভর করে যে দেশ জুড়ে লোকেরা কত দূর পর্যন্ত এই নির্দেশনা মেনে চলেন। অনুগ্রহ করে এই নির্দেশনাটি মেনে চলুন এবং এই রমজানে সুরক্ষিত থাকুন।

