



CORONAVIRUS

رمضان لئی گھر وچ رہو

جمعرات 23 اپریل - ہفتہ 23 مئی 2020

فی الحال عبادت والیاں تھواں بند رہن گئیاں۔

رمضان دے مہینے وچ گھر وچ رہنا قوم دی کورونا وائرس (COVID-19) دے کھلاڑ نوں گھٹ رکھن دی کوشش وچ ہک اہم کردار ادا کرے گا۔ صحت دے ماہراں تے مسلمان علماء نے ایہہ ہی سنیا دتا اے کہ جد کہ انگلینڈ بھر وچ مسلمان کمیونٹیاں مقدس مہینہ رمضان منان دیاں تیاریاں کر رہے نیں۔

حکومت دے موجودہ گھر وچ رہن تے سماجی دوری دے ضابطیاں د اطلاق برطانیہ دے سارے ہی شہریاں تے ہوندا اے تے ایس دی حمایت بہوں سارے مسلم کمیونٹی دے اداریاں بشمول برٹش بورڈ آف اسکالرز اینڈ امامز نے وی کیتی اے۔ حکومت سمجھدی اے پئی اک بے نظیر درخواست اے پر ایہناں ضابطیاں تے عمل کر کے ایسی کورونا وائرس دے کھلاڑ نوں گھٹ کرن وچ مدد دے سکدے ان تے اپنے خاندان، دوستان تے بھائی چارے تے اوہناں لوکاں نوں بچا سکدے ہاں جہڑے سب توں ودھ خطرے دی زد تے نیں۔

ایس سال رمضان وچ اپنے تے اپنے پیاریاں دی صحت دا خیال رکھن دا مطلب اپنے عمومی مذہبی تے ثقافتی رواجوں نوں ہور ڈھنگ نال ورتنا ہونے گا۔ ایہہ خاص طور تے اوہناں لوکاں دی حفاظت کرن لئی اہم اے جہڑے ودھ خطرے دا شکار نیں تے صحت دی کیفیات دی وجہ توں حفاظت کر رہے نیں تے ودھ خطرے دا شکار لوکاں دے گھر والیاں، دوستان تے کیئررز لئی وی اہم نیں۔

رمضان دے دوران تہانوں گھروں صرف چار چوں کسے اک وجہ لئی ہی نکلنا چاہیدا اے:

- بنیادی ضروریات زندگی دی خریداری لئی، مثلاً کھان پین دا سامان ا تے دوائی جہڑا کہ جنہاں گھٹ تو گھٹ رکھیا جا سکے
- دن وچ اک طرحاں دی ورزش لئی، جس طرحاں کہ دوڑنا، پیدل چلنا یا سائیکل چلانا - کلے یا گھر دے ممبراں نال
- کوئی میڈیکل لوڑ، خون دا عطیہ کرن واسطے، زخمی ہون یا نقصان پہنچن توں بچن یا فرار لئی یا کسے بے سہارا دی دیکھ بھال یا مدد کرن لئی
- کم دے مقصد لئی سفر کرنا لیکن صرف اتھے جتھے تسی گھروں کم نہ کر سکو

روایتی طور تے رمضان باجماعت نماز پڑھن، روحانی غور و فکر کرن، روزنہ روزے کھولن لئی رشتہ داراں تے دوستان نال رل کے روزے کھولن دا ویلہ ہندا اے تے ایہہ عید الفطر دی مشترکہ خوشی تے جا کے مکدا اے۔ جدوں کہ رمضان دا پورا مقدس مہینہ گھر تے رہنا مشکل ہونے گا پر این ایچ ایس دی حفاظت کرنا تے زندگیاں بچانا ضروری اے۔



تسی ایس گل تے غور کرو پئی تسی کس طرحاں ایس واری ٹیکنالوجی دا استعمال کر کے گھر والیاں، دوستان تے اپنی دور کھلری مذہبی کمیونٹی نال کس طرحاں جڑے رہ سکدے او۔ ویڈیو تے سوشل میڈیا تہانوں عبادتوں تے مذہبی تقریبات نال جوڑ سکدا اے۔ مذہبی لوکاں نال انفرادی ملاقاتاں فون دے ذریعے ہو سکدیاں نیں۔ جسمانی طور تے وکھ ہون دے باوجود تسی اپنی عبادتوں اوسے ویلے ہی کر سکدے او جدوں کہ تہاڈی مذہبی کمیونٹی دے لوک کرن۔ تہاڈے مذہبی علماء تہانوں مشورہ دے سکدے نیں کہ کس طرحاں تسی کئی طریقیاں نال اک دوجے نال جڑے رہ سکدے او۔

صحت مند لوک ایس رمضان وچ وی حسب معمول دے روزے رکھنا جاری رکھ سکدے نیں۔ جے تہانوں کورونا وائرس دی تھوڑیاں جہیاں علامات ہون یا زکام طرحاں دی بیماری ہونے تے کسے ڈاکٹر دی تجویز تے تسی دوا نہ لے رہے ہو یا علاج نہ کروا رہے ہو تے تسی روزے رکھ سکدے او پر تہانوں ایہہ خودساختہ سماجی دوری دے دوران کرنا ہونے گا۔ کورونا وائرس دے دوجے مریض جنہاں نوں زیادہ شدید علامات ہون اوہناں نوں چاہیدا اے کہ وہ روزہ نہ رکھن بارے سوچن، جس طرحاں کہ عام طور تے شدید بیمار مریض کردے نیں۔ اپنی بیماری دے خصوصی حالات بارے ہمیشہ اپنے ڈاکٹر نال مشورہ کرو تے ایس بارے وچ وی کہ روزہ رکھن دا مشورہ دتا جانا اے یا نہیں۔ افطار تے سحری ویلے دوجے لوکاں لئی کھانا تیار کرن والے لوکاں نوں چاہیدا اے پئی جے اوہناں نوں کورونا وائرس دی علامات ہون یا زکام طرحاں دی بیماری تے اوہ ایہہ نہ کرن بھاویں علامات مٹھیاں ای کیوں نہ ہوں۔

وضو کرن توں علاوہ اپنے آپ تے دوجیاں نوں بچاون لئی حفظانِ صحت 20 سیکنڈ تک ہتھ دھو کے وی برقرار رکھی جاسکدی اے، صابن تے پانی استعمال کردے ہوئے یا ہینڈ سینٹائزر استعمال کر کے جدوں ٹسی گھر وچ وڑو، نک صاف کرو، نچھ مارو یا کھنگو تے روٹی کھاوو یا کھانے نوں ہتھ لاو۔

رمضان عبادت، غور و فکر، ذاتی قربانی تے خیرات کرن دا ویلا ہے - ایس عالمی وبا نال مقابلہ کرن لئی ساڈی مجموعی کاوش لئی ایہہ ساریاں خوبیاں ات لوڑیندیاں نیں۔ او غور کریئے پئی ایس رمضان وچ اسی اپنے تیراں، اپنے ہمسایاں تے اپنے بھائی چاریاں وچ سب توں ودھ کمزور لوکاں دی حفاظت کس طرحاں کر سکدے آن۔ اکٹھے کم کر کے اسی کورونا وائرس دی منتقلی نوں گھٹ توں گھٹ کر سکدے ہاں تے اپنے ہیلتھ تے کیئر سروسز آتے پین والے دباؤ نوں گھٹ کر سکدے ہاں۔ او اوبناں گھریاں روحانی سبھاں نوں نہ بھائیے جہڑے کہ ایہہ عالمی وبا لے کے آئی اے؛ متحدہ ہو جائیے، کٹھے ہو جائیے تے انشاء اللہ کسے نوں پچھے نہ رہن دئیے۔

عثمان ڈار، پبلک ہیلتھ انگیکنڈ وچ کنسلٹنٹ برائے گلوبل ہیلتھ

رمضان لئی گھر وچ رہو

- باہر صرف خوارک لئی، صحت دی وجہ توں تے کم لئی ہی جاؤ (پر صرف اودوں جدوں ٹسی گھروں کم نہ کر سکو)
- جے ٹسی باہر جاؤ تے ہر ویلے دوجے لوکاں توں 2 میٹر (6 فٹ) دور رہو
- گھر پہنچدے ہی اپنے ہتھ دھوؤ
- دوجیاں نال نہ ملو بھائیوں اوہ دوست تے رشتے دار ہی کیوں نہ ہوں۔ جے تہاڈے وچ علامتاں نہ وی ہوں پر ٹسی فیر وی وائرس پھیلا سکدے او

جے طبی طور تے ٹسی انتہائی خطرے دی زد تے او تے اپنی حفاظت کرن لئی تہانوں پُرزور تاکید کیتی جاندی اے کہ ہر ویلے گھر وچ رہو تے بالمشافہ رابطے توں بچو۔

جے تہانوں ایہو جیہاں علامتاں ہوں جہڑیاں کورونا وائرس دی وجہ توں ہو سکدیاں نیں پر تہانوں ہسپتال وچ علاج کروان دی لوڑ نہیں یا ٹسی کسے ایہو جیہے گھر وچ رہندے او جتھے کسے وچ ایہو جیہاں علامتاں ظاہر ہونیاں نیں جہڑیاں کورونا وائرس دی وجہ توں ہو سکدیاں نیں تے تہانوں ٹھیک ہون تائیں گھر وچ رہنا پوے گا۔

کورونا وائرس دے اثر نوں گھٹ کر کے این ایچ ایس تے زندگیاں بچاون لئی برطانیہ دی حکومت اک سائنسی منصوبے تے عمل کر رہی اے۔ ایس منصوبے دی کامیابی دا انحصار ہدایت نامے تے عمل کر کے قوم دی مدد کرن تے اے۔ مہربانی کر کے ایس رمضان وچ ایس ہدایت نامے تے عمل کرو تے محفوظ رہو۔