



CORONAVIRUS

ابق في المنزل في رمضان

الخميس 23 أبريل - السبت 23 مايو 2020

ستبقى أماكن العبادة مغلقة في الوقت الحالي

إن البقاء في المنزل خلال شهر رمضان سيلعب دورًا مهمًا في جهود الأمة لإبطاء انتشار الفيروس التاجي (COVID-19). هذه هي رسالة خبراء الصحة والقادة المسلمون حيث تستعد المجتمعات في جميع أنحاء إنجلترا للاحتفال بالشهر المبارك.

تنطبق قواعد الحكومة الحالية للبقاء في المنزل وقواعد التباعد الاجتماعي على جميع مواطني المملكة المتحدة وتدعمها مجموعة واسعة من منظمات الجالية المسلمة بما في ذلك هيئة العلماء والأئمة البريطانية. تدرك الحكومة أن هذا طلب غير مسبوق، ولكن اتباع هذه القواعد سيساعد في السيطرة على انتشار الفيروس التاجي وحماية الأسرة والأصدقاء والمجتمع الأوسع والأكثر عرضة للخطر.

الحفاظ على نفسك وأحبائك جيدًا خلال شهر رمضان هذا العام سيعني تكييف الممارسات الدينية والثقافية المعتادة. هذا مهم بشكل خاص لحماية الأشخاص الضعفاء الذين يتوقون بسبب الأمراض الصحية الكامنة بالإضافة إلى الأسرة والأصدقاء ومقدمي الرعاية للأشخاص الأكثر عرضة للخطر.

خلال شهر رمضان ، يجب عليك مغادرة منزلك لسبب واحد من أربعة أسباب:

- التسوق للحصول على الضروريات الأساسية ، مثل الطعام والدواء ، والذي يجب أن يكون قليل بقدر الإمكان
- شكل واحد من التمارين في اليوم ، على سبيل المثال الركض أو المشي أو ركوب الدراجة - بمفردك أو مع أفراد أسرته
- أي حاجة طبية ، بما في ذلك التبرع بالدم ، وتجنب أو ابتعد عن خطر الإصابة أو الأذى ، أو لتقديم الرعاية أو لمساعدة شخص ضعيف
- السفر لأغراض العمل ، ولكن فقط حيث لا يمكنك العمل من المنزل

حسب التقاليد رمضان هو وقت للصلاة الجماعية ، والتفكير الروحي ، ووجبات مع العائلة الممتدة والأصدقاء للإفطار اليومي ، ويختتم بالاحتفال المجتمعي بعيد الفطر. في حين أن البقاء في المنزل طوال الشهر الكريم سيكون تحديًا ، فمن الضروري حماية NHS وإنقاذ الأرواح.

فكر في كيفية استخدام التكنولوجيا للبقاء على اتصال مع عائلتك وأصدقائك ومجتمعك الديني الأوسع في هذا الوقت. يمكن أن يوصلك الفيديو ووسائل التواصل الاجتماعي بخدمات العبادة والاحتفالات. يمكن استقبال زيارات الرعاية الفردية عبر الهاتف. على الرغم من كونك غير متواجد جسديًا ، يمكنك متابعة الممارسات الدينية في نفس الوقت من اليوم مثل بقية اتباع دينتك. سيتمكن قادتك الدينيون من تقديم النصيحة لك حول الطرق العديدة التي يمكنك من خلالها البقاء على اتصال.



صيام الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة يمكن أن يستمر كالمعتاد في رمضان. إذا كنت تعاني من أعراض خفيفة جدًا للفيروس التاجي أو مرض يشبه الإنفلونزا ولا تحتاج إلى علاج أو معالجة ، وفقًا لنصيحة الطبيب ، يمكنك أيضًا الصيام ولكن يجب أن تفعل ذلك أثناء عزل نفسك. يجب على مرضى الفيروس التاجي الآخرين الذين يعانون من أعراض أكثر شدة أن يفكروا في عدم الصيام ، كما يحدث بالنسبة للمرضى الذين يعانون من أي مرض خطير. استشر طبيبك دائمًا للحصول على المشورة بشأن الظروف الخاصة لحالتك وما إذا كان الصيام مستحب أم لا. الأشخاص الذين يعدون الطعام للآخرين للإفطار أو السحور ، لا يجب أن يفعلوا ذلك إذا كان لديهم أي أعراض للفيروس التاجي أو أي مرض آخر يشبه الإنفلونزا ، حتى إذا كانت الأعراض خفيفة.

بالإضافة إلى الوضوء قبل الصلاة ، يجب الحفاظ على النظافة الصحية من خلال غسل اليدين لمدة 20 ثانية ، باستخدام الصابون والماء أو مطهر اليد ، عندما تدخل منزلك ، أو تنفث أنفك ، أو تعطس أو تسعل أو تتناول الطعام أو تتعامل معه ، للمساعدة في حماية نفسك والآخرين.

رمضان هو وقت الصلاة والتأمل والتضحية بالنفس والإحسان - كل هذه الصفات هي مفتاح دعم جهودنا الجماعية في معالجة هذا الوباء. دعونا نفكر في رمضان في أفضل طريقة لحماية الأشخاص الأكثر ضعفاً في أسرنا وبين جيراننا وفي جميع مجتمعاتنا المتنوعة. من خلال العمل معاً ، يمكننا تقليل انتقال الفيروس التاجي وتقليل فرص الإرهاق في خدماتنا الصحية والعناية. دعونا لا ننسى التذكيرات الروحية العميقة التي يجلبها هذا الوباء ؛ اتحدوا ، اجتمعوا معاً ولا يُهمل أي شخص إن شاء الله.

عثمان دار ، مستشار في الصحة العالمية بهيئة الصحة العامة في إنجلترا.

ابق في المنزل في رمضان

- اخرج فقط للطعام أو لأسباب صحية أو للعمل (ولكن فقط إذا كنت لا تستطيع العمل من المنزل)
- إذا خرجت ، ابق مترين (6 أقدام) بعيداً عن الآخرين في جميع الأوقات
- اغسل يديك بمجرد عودتك إلى المنزل
- لا تقابل الآخرين ، حتى الأصدقاء أو العائلة. يمكنك نشر الفيروس حتى لو لم يكن لديك أعراض

إذا كنت ضعيف للغاية سريريًا ننصحك بشدة بالبقاء في المنزل في جميع الأوقات وتجنب أي اتصال وجهًا لوجه لحماية نفسك. إذا كانت لديك أعراض قد تكون ناجمة عن فيروس تاجي ، ولا تحتاج إلى علاج في المستشفى ، أو إذا كنت تعيش في منزل مع شخص يعاني من أعراض قد تكون ناجمة عن فيروس تاجي ، فيجب عليك البقاء في المنزل حتى تكون بصحة جيدة. تتبع حكومة المملكة المتحدة خطة عمل بقيادة علمية للحد من تأثير الفيروس التاجي ، وحماية NHS وإنقاذ الأرواح. يعتمد نجاح هذه الخطة على دعم الأمة لاتباع الإرشادات. يرجى اتباع هذا التوجيه والحفاظ على سلامتك في رمضان.

روابط مفيدة

ما يمكنك وما لا يمكنك فعله:

<https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-outbreak-faqs-what-you-can-and-cant-do/coronavirus-outbreak-faqs-what-you-can-and-cant-do>

البقاء في المنزل وبعيداً عن الآخرين:

<https://www.gov.uk/government/publications/full-guidance-on-staying-at-home-and-away-from-others>

نصائح بشأن البقاء في المنزل: دليل سهل:

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/876715/Coronavirus_COVID-19_advice_on_staying_at_home_20200328.pdf

إرشادات بشأن الابتعاد الاجتماعي للجميع:

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-social-distancing-and-for-vulnerable-people/guidance-on-social-distancing-for-everyone-in-the-uk-and-protecting-older-people-and-vulnerable-adults>

إرشادات حول حماية الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالفيروس التاجي (التدريج):

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/875126/Easy_read_guidance_on_shielding_March_2020.pdf

أفضل طريقة لغسل اليدين:

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/877530/Best_Practice_hand_wash.pdf

دليل منظمة الصحة العالمية لرمضان و COVID-19:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331767/WHO-2019-nCoV-Ramadan-2020.1-eng.pdf>

نصائح إدارة الصحة والرعاية الاجتماعية لرمضان:

https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20130105022145/http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_078409

مرض السكري ورمضان:

<https://www.england.nhs.uk/diabetes/case-studies/keeping-patients-with-diabetes-healthy-during-ramadan>
<https://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Managing-your-diabetes/Ramadan>