



Public Health  
England



## CORONAVIRUS

# રમઝાન માટે ઘરમાં જ રહો

ગુરુવાર 23મી એપ્રિલ - શનિવાર 23મી મે 2020

## ધર્મનાં સ્થાનો હાલના સમયમાં બંધ રહેશે

રમઝાન દરમ્યાન ઘરમાં રહેવાથી કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ COVID -19)નો ફેલાવો ધીમો કરવામાં દેશના પ્રયાસોમાં તમે અગત્યનો ફાળો આપી શકશો. સમગ્ર ઈંગ્લેન્ડમાં સમાજો જ્યારે આ પાક મહિનાની ઉજવણી માટે તૈયારી કરી રહ્યાં છે ત્યારે આરોગ્ય નિષ્ણાતો અને મુસ્લિમ આગેવાનોએ આ સંદેશો પાઠવ્યો છે.

ઘરમાં રહેવાની અને સામાજિક અંતર રાખવાનાં નિયમોની સરકારની હાલની માર્ગદર્શિકા યુ.કે.નાં તમામ નાગરિકોને લાગુ પડે છે અને તેને બ્રિટિશ બોર્ડ ઓફ સ્કોલર્સ એન્ડ ઈમામ્સ સહિતનાં તમામ પ્રકારનાં મુસ્લિમ સામાજિક સંસ્થાનો દ્વારા ટેકો આપવામાં આવેલ છે. સરકાર માને છે કે આ એક અત્યંત અસાધારણ વિનંતી છે, પરંતુ આ નિયમોનું પાલન કરવાથી કોરોનાવાઈરસના ફેલાવા પર કાબૂ રાખવામાં અને કુટુંબીજનો, મિત્રો, વ્યાપક સમાજ તેમજ ખાસ કરીને અત્યંત અરક્ષિત લોકોનું રક્ષણ કરવામાં મદદ મળશે.

તમારી જાતને અને તમારાં સ્વજનોને આ વર્ષે રમઝાન દરમ્યાન સાજાં-નરવાં રાખવાં એટલે કે તમારાં સામાન્ય મઝહબી રીત-રિવાજોનું અનુસરણ કરવું. આ ખાસ કરીને આરોગ્યની કોઈ જૂની બીમારીને કારણે શિલ્ડીંગ કરી રહેલાં અરક્ષિત લોકોનાં રક્ષણ માટે, તેમજ જેઓ અત્યંત અરક્ષિત હોય તે લોકોનાં કુટુંબીજનો, મિત્રો અને કેરોનોનાં પણ રક્ષણ માટે અગત્યનું છે.

## રમઝાન દરમ્યાન તમારે આ ચારમાંથી કોઈ એક કારણસર જ તમારા ઘરમાંથી બહાર નીકળવું જોઈએ:

- પાયાની જીવન જરૂરિયાતની ચીજોની ખરીદી કરવી, દાખલા તરીકે ખોરાક અને દવાઓ, બને તેટલી ઓછી વાર
- દિવસમાં એક જ વાર કોઈ એક પ્રકારની કસરત કરવા દાખલા તરીકે, ચાલવા, દોડવા અથવા સાઈકલ ચલાવવા - એકલાં અથવા તમારા ઘરના કોઈ સભ્યની સાથે
- કોઈ તબીબી જરૂરિયાત માટે, રક્તદાન કરવા, ઈજા થવાનું જોખમ ટાળવા કે તેનાથી ભાગવા, સંભાળ પૂરી પાડવા અથવા કોઈ અરક્ષિત વ્યક્તિની મદદ કરવા
- કામ પર જવા, પરંતુ જો તમે ઘરેથી કામ ન કરી શકો તેમ હોય તો જ

પરંપરાગત રીતે રમઝાન સાથે મળીને નમાજ પઢવાનો, આધ્યાત્મિક વાર્તાલાપો કરવાનો, કુટુંબીજનો, મિત્રો સાથે મળીને રોજા છોડવાનો અને ભોજન કરવાનો તેમજ છેલ્લે ઈદ-ઉલ-ફિત્રની સાથે મળીને ઉજવણી કરવાનો સમય છે. આ આખાયે પાક મહિના દરમ્યાન ઘરમાં રહેવાનું મુશ્કેલ બનશે, પરંતુ NHS ના રક્ષણ માટે અને જીવન બચાવવા માટે તે જરૂરી છે.



આ સમય દરમ્યાન તમે તમારાં કુટુંબીજનો, મિત્રો અને વિસ્તૃત મઝહબી સમુદાય સાથે સંપર્કમાં જોડાયેલાં રહેવા માટે તમે ટેકનોલોજીનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરી શકો તે વિચારો. વિડીયો અને સોશિયલ મીડીયાથી તમે નમાઝની સેવાઓ અને કાર્યવિધિઓ સાથે સંપર્ક બનાવી શકો છો. વ્યક્તિગત મઝહબી નેતાઓ અને સંભાળની સેવાઓ ફોન મારફતે મેળવી શકાય છે. શારીરિક રીતે જુદાં હોવાં છતાં, મઝહબી વિધિઓ તમારા બાકીના મઝહબી સમુદાયની સાથે એક જ સમયે સાથે મળીને કરી શકાય છે. તમારા મઝહબી આગેવાનો તમને સંપર્કમાં જોડાયેલાં રહેવા માટેની ઘણી બધી રીતો વિશે સલાહ આપી શકશે.

તંદુરસ્ત લોકો માટે આ રમઝાન દરમ્યાન સામાન્ય રીતે રોજા રાખી ચાલુ શકાય છે. જો તમને કોરોનાવાઈરસનાં ખૂબ જ હળવાં ચિહ્નો હોય અથવા ફ્લૂ જેવી બીમારી હોય અને તમારા ડોક્ટરની સલાહ મુજબ તમને કોઈ દવા કે સારવારની જરૂર ન હોય, તો તમે પણ રોજા રાખી શકો છો, પરંતુ તે તમારે સ્વ-એકાંતમાં (સેલ્ફ આઈસોલેશન)માં કરવું જોઈએ. બીજાં વધારે ગંભીર ચિહ્નો સાથેનાં કોરોનાવાઈરસ સાથેનાં દર્દીઓએ રોજા નહિ રાખવાનું વિચારવું જોઈએ, જેમ બીજી કોઈ પણ ગંભીર બીમારીવાળાં દર્દીઓ કરે છે તેમ જ. તમારી બીમારી અંગેના ખાસ સંજોગો વિશે અને તમારા માટે રોજા રાખવાનું સલાહકારક છે કે નહિ તે વિશે હંમેશાં તમારા ડોક્ટર સાથે સલાહ વાતચીત કરો. બીજાં લોકો માટે ઈફતાર અને સુહૂર માટે ભોજન તૈયાર કરતાં લોકોને જો કોરોનાવાઈરસનાં કોઈ ચિહ્નો હોય અથવા ફ્લૂ જેવી બીમારી હોય, તો તે ન કરવું જોઈએ, ભલે પછી ચિહ્નો ગમે તેટલાં હળવાં હોય.

તમારું પોતાનું અને બીજાનું રક્ષણ કરવા માટે નમાઝ કરતાં પહેલાં વુડુ કરવા ઉપરાંત, તમે જ્યારે તમારા ઘરમાં પાછાં આવો, નાક સાફ કરો અથવા ઉઘરસ ખાવ, ખોરાક ખાવ કે ખોરાકને અડો ત્યારે પાણી અને સાબુ વડે 20 સેકન્ડ સુધી હાથ ધોઈને અથવા હેન્ડ સેનિટાઈઝર વાપરીને તંદુરસ્તીમય સ્વચ્છતા પણ જાળવવી જોઈએ.

“

રમઝાનનો મહિનો અલ્લાહની ઈબાદત, બીજાના હિતનો વિચાર કરવાનો, સ્વ-બલિદાનનો અને દાન-ધર્મનો સમય છે - આ બધાં જ ગુણો આ દેશવ્યાપી રોગચાળાનો સામનો કરવાનાં આપણાં સહિયારા પ્રયાસો માટે ખૂબ જ અગત્યનાં છે. આ રમઝાનમાં, આપણે આપણાં કુટુંબીજનોમાં, આપણા આસ-પડોશમાં અને આપણા તમામ વિભિન્ન સમાજોમાં જે સૌથી અરક્ષિત લોકો છે તેમનું કેવી રીતે રક્ષણ કરી શકીએ તેનો વિચાર કરીએ. સાથે મળીને કામ કરવાથી આપણે કોરોનાવાઈરસ એકબીજાંમાં ફેલાતો ઓછો કરી શકીશું અને આપણી આરોગ્ય અને સંભાળની સેવાઓ પર પડતો ભારે બોજો ઓછો કરી શકીશું. આ દેશવ્યાપી રોગચાળો જે ઊંડા આધ્યાત્મિક સંદેશા લઈને આવ્યો છે એ ન ભૂલીએ; એકતા, સાથે ભેગાં થાવ અને અલ્લાહની રહેમતથી કોઈને પણ એકલાં પાછળ ન મૂકો.

”

**ઓસમાન દાર, પબ્લિક હેલ્થ ઇંગ્લેન્ડમાં ગ્લોબલ હેલ્થ વિભાગમાં કન્સલ્ટન્ટ**

## રમઝાન માટે ઘરે જ રહો

- ખોરાક, આરોગ્યને લગતાં કારણો અથવા કામ માટે જ બહાર નીકળો (જો તમે ઘરેથી કામ કરી શકો તેમ ન હોય તો જ)
- જો તમે બહાર નીકળો તો દરેક સમયે લોકોથી 2 મીટર (6ફીટ) જેટલાં દૂર રહો
- ઘરે પહેંચીને તરત જ તમારા હાથ ધોઈ લો
- બીજાં લોકોને મળશો નહિ, મિત્રો અથવા કુટુંબીજનોને પણ નહિ. તમને પોતાને ચિહ્નો ન હોય તો પણ તમે વાઈરસ ફેલાવી શકો છો

જો તમે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હો તો તમારું રક્ષણ કરવા માટે દરેક સમયે ઘરમાં જ રહેવાની અને કોઈની સાથે રૂબરૂ સંપર્ક નહિ કરવાની સખત સલાહ છે.

જો તમને એવાં કોઈ ચિહ્નો હોય જે કદાચ કોરોનાવાઈરસને કારણે થયાં હોય અને હોસ્પિટલની સારવારની જરૂર ન હોય, અથવા તમે રહેતાં હો તે ઘરમાં બીજા કોઈને કોરોનાવાઈરસને કારણે કદાચ ચિહ્નો થયાં હોય, તો તમે સાજાં થઈ જાવ ત્યાં સુધી તમારે ઘરે રહેવું જ જોઈએ.

યુ.કે. સરકાર NHS નું રક્ષણ કરવા અને જીવનો બચાવવા કોરોનાવાઈરસની અસર ઘટાડવા માટે વૈજ્ઞાનિકો દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવતી સલાહ અનુસારની કાર્ય યોજનાનું પાલન કરી રહી છે. આ યોજનાની સફળતાનો આધાર માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરવામાં દેશનાં લોકો કેટલો ટેકો આપે છે તેના પર રહેલો છે. મહેરબાની કરીને આ માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરો અને આ રમઝાનમાં સલામત રહો.

# ઉપયોગી લિન્ક્સ

## તમે શું કરી શકો અને શું ન કરી શકો:

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

## ઘરમાં રહેવું અને બીજાં લોકોથી દૂર રહેવું:

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

## ઘરમાં રહેવા વિશેની સલાહ: સરળ માર્ગદર્શિકા:

[https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/876715/Coronavirus\\_COVID-19\\_advice\\_on\\_staying\\_at\\_home\\_20200328.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/876715/Coronavirus_COVID-19_advice_on_staying_at_home_20200328.pdf)

## સામાજિક અંતર વિશે બધાં લોકો માટે માર્ગદર્શિકા:

<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>

## કોરોનાવાઈરસથી ખૂબ જ બીમાર પડવાની શક્યતા હોય તેવાં લોકો માટેનું રક્ષણ કરવા (શિલ્ડિંગ)ની માર્ગદર્શિકા:

[https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/875126/Easy\\_read\\_guidance\\_on\\_shielding\\_March\\_2020.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/875126/Easy_read_guidance_on_shielding_March_2020.pdf)

## હાથ ધોવાની સર્વોત્તમ પદ્ધતિ:

[https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/877530/Best\\_Practice\\_hand\\_wash.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/877530/Best_Practice_hand_wash.pdf)

## રમઝાન અને કોવિડ-19 માટે વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશનની માર્ગદર્શિકા:

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

## રમઝાન માટે ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થ એન્ડ સોશિયલ કેરની માર્ગદર્શિકા:

[https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20130105022145/http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH\\_078409](https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20130105022145/http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_078409)

## રમઝાન અને ડાયાબિટીસ:

<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>