



## CORONAVIRUS

# رمضان لئی گھر وچ رہو

جمعرات 23 اپریل - ہفتہ 23 مئی 2020

### فی الحال عبادت والیاں تھاون بند رہن گئیاں۔

رمضان دے مہینے وچ گھر وچ رہنا قوم دی کورونا وائرس (COVID-19) دے کھلار نوں گھٹ رکھن دی کوشش وچ ہک اہم کردار ادا کرے گا۔ صحت دے ماہراں تے مسلمان علماء نے ایہہ ہی سنہیا 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 ہئی اک بے نظیر درخواست اے پر ایہناں ضابطیاں تے عمل کر کے ایسی کورونا وائرس دے کھلار نوں گھٹ کرن وچ مدد دے سکدے ان تے اپنے خاندان، دوستاں 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 رواج 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، دوستاں 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 اتے 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 اوتھے جتھے ٹسی گھروں کم نہ کر سکو

روایتی طور تے رمضان باجماعت نماز پڑھن، روحانی غوروفکر کرن، روزانہ روزے کھولن لئی رشتہ داراں تے دوستاں نال رل کے روزے کھولن دا ویلہ ہندا اے تے ایہہ عید الفطر دی مشترکہ خوشی تے جا کے منکدا 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۔

ٹسی ایس گل تے غور کرو ہئی ٹسی کس طرحاں ایس واری ٹیکنالوجی دا استعمال کر کے گھر والیاں، دوستاں تے اپنی دور کھلری مذہبی کمیونٹی نال کس طرحاں جڑے رہ سکدے او۔ ویڈیو تے سوشل میڈیا تہانوں عبادتات 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 ٹسی اپنی عبادتات 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 ٹسی 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 ٹسی دوا نہ لے رہے ہو یا علاج نہ کروا رہے ہو تے ٹسی 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 جاندا اے یا نہیں۔ افطار تے سحری ویلے دوجے لوکاں لئی کھانا تیار کرن والے لوکاں نوں چاہیدا اے ہئی 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 سینیٹائزر استعمال کر کے جدوں ٹسی گھر وچ وڑو، نک صاف کرو، نچھ مارو یا کھنگو تے روٹی کھاو و 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۔ اُو غور کرینے 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 اُن۔ اکٹھے کم کر کے اسی کورونا وائرس دی منتقلی نوں گھٹ توں گھٹ کرسکدے ہاں تے اپنے ہیلتھ تے کیئر سروسز اُتے پین والے دباؤ نوں گھٹ کر سکدے ہاں۔ اُو اُونہاں گھریاں روحانی سبقتاں نوں نہ بھلیئے جھڑے کہ ایہہ عالمی وبا لے کے آئی اے؛ متحدہ ہو جائیے، کٹھے ہو جائیے تے انشاء اللہ کسے نوں پچھے نہ رہن دیئے۔

عثمان ڈار، پبلک ہیلتھ انگیلینڈ 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 بھاویں 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 پُر زور 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 نئیں 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۔

## فائدہ مند لنکس

ٹھی کیہ نہیں کر سکتے ہو:

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

دو جیاں توں دور گھر وچ رہنا:

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

گھر دے وچ رہن بارے مشورہ: بک آسان گائیڈ:

[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)

بر کسے لئی سماجی دوری بارے ہدایت نامہ:

<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>

اوپناں لوکاں لئی ہدایت نامہ جنہاں نوں کورونا وائرس دی وجہ توں شدید بیمار ہون دا خطرہ ہونے (حفاظت کرنا):

[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)

بتھ دھون بارے بہترین ضابطہ عمل:

[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)

رمضان تے COVID-19 دے بارے وچ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن دا ہدایت نامہ:

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

رمضان لئی ڈیپارٹمنٹ برائے ہیلتھ تے سوشل کیئر دا ہدایت نامہ:

[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)

ڈیابیطس تے رمضان:

<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>