



CORONAVIRUS

رمضان کے دوران گھر پر رہیں

جمعرات 23 اپریل تا ہفتہ 23 مئی 2020

فی الوقت عبادات کی جگہیں بند رہیں گی

رمضان کے دوران گھر پر رہنا، کرونا وائرس (COVID-19) کے پھیلاؤ کو آہستہ کرنے کی قومی کوشش میں بہت اہم کردار ادا کرے گا۔ ایک ایسے وقت میں جبکہ پورے انگلینڈ میں مسلم برادری رمضان کا مبارک مہینہ منانے کی تیاریاں کر رہی ہے، ماہرین صحت اور مسلم علماء کا یہی پیغام ہے۔

گھر پر رہنے اور سماجی دوری کے موجودہ حکومتی قوانین UK کے تمام شہریوں پر لاگو ہوتے ہیں اور مسلم برادری کے مختلف قسم کے ادارے، بشمول برٹش بورڈ آف سکالرز اینڈ امامز اس کو سپورٹ کرتے ہیں۔ حکومت مانتی ہے کہ یہ ایک ایسی درخواست ہے جس کی نظیر نہیں ملتی لیکن ان قوانین پر عمل کرنے سے خاندانوں، دوستوں، وسیع تر کمیونٹی اور سب سے زیادہ ولنریبل افراد تک وائرس کے پھیلاؤ کے کنٹرول میں مدد ملے گی،

اس سال رمضان میں اپنے آپ اور اپنے پیاروں کو صحتمند رکھنے کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ اپنی معمول کی مذہبی اور روایتی رسومات میں تبدیلی لائیں گے۔ یہ خاص طور پر ولنریبل افراد کے لئے بہت ضروری ہے جنہیں شیڈ کیا جا رہا ہے، کونکہ انہیں اندرونی بیماریاں لاحق ہیں، اور ساتھ ہی ان کے اہل خانہ، دوستوں اور کینرز کے لئے۔

رمضان میں آپ کو گھر سے صرف مندرجہ ذیل چار چیزوں کے لئے نکلنا چاہیئے:

- بنیادی ضروریات زندگی کی خریداری کے لیے، جیسے خوراک اور ادویات، جتنا کم تو اترا سے ممکن ہو۔
- ایک طرح کی ورزش کے لیے دن میں ایک بار جیسے دوڑ لگانا، پیدل چلنا یا سائیکل چلانا - اکیلے یا اہلخانہ کے ساتھ
- کوئی سی طبی ضرورت، بشمول، خون کا عطیہ کرنا، چوٹ یا نقصان کے خطرے سے بچنا، کسی ولنریبل فرد کو کیئر یا مدد فراہم کرنا
- کام کے لیے سفر کرنا، لیکن صرف اُس صورت میں جب آپ گھر سے کام نہیں کرسکتے

رمضان روایتی طور پر باجماعت نماز، روحانی تفکر، اور رشتہ داروں اور عزیزوں کے ساتھ افطاریاں کرنے کا وقت ہوتا ہے جس کے اختتام پر مسلمان برادری عیدالافطر مناتی ہے۔ اگرچہ اس مبارک مہینے کے دوران پورا وقت گھر پر رہنا مشکل ہوگا، تاہم NHS کی حفاظت اور زندگیاں بچانا ضروری ہے۔



اس بات پر غور کریں کہ موجودہ وقت میں آپ اپنے اہل خانہ، دوستوں اور وسیع تر مذہبی برادری کے ساتھ ٹیکنالوجی استعمال کر کے کس طرح جڑے ہوئے رہ سکتے ہیں۔ ویڈیو اور سوشل میڈیا، عبادات اور تہواروں میں آپ کو شامل کر سکتے ہیں۔ انفرادی روحانی اور کینرز ورژس فون پر کی جاسکتی ہیں۔ جسمانی دوری کے باوجود، مذہبی عبادات پھر بھی باقی مذہبی برادری کے ساتھ دن کے اسی وقت کی جاسکتی ہیں۔ آپ کے مذہبی قائدین آپ کو ان بہت سارے طریقوں کے بارے میں بتائیں گے جن کے ذریعہ آپ سب کے ساتھ کنیکٹ یعنی جڑے رہ سکتے ہیں۔

صحتمند لوگ اس رمضان کو حسب معمول روزے رکھنا جاری رکھ سکتے ہیں۔ اگر آپ کو کورونا وائرس کی بہت ہی ہلکی علامات یا فلو کی طرح کی بیماری ہے اور فزیشن کے مشورے کے مطابق آپ کو دوا یا علاج کی ضرورت نہیں ہے، تو آپ بھی روزہ رکھ سکتے ہیں لیکن ایسا سیلف آئیسولیشن میں یعنی اپنے آپ دوسروں سے الگ کر کے کریں۔ کرونا وائرس کے دیگر مریض جن کی علامات زیادہ سنگین ہوں، انہیں روزہ نہ رکھنے پر غور کرنا چاہیئے، بالکل ان مریضوں کی طرح جنہیں کوئی سنگین بیماری لاحق ہو۔ اپنی بیماری کے مخصوص حالات پر اور اس بات پر کہ آیا روزہ رکھنا آپ کے لئے مناسب ہے کہ نہیں، ہمیشہ اپنے فزیشن یعنی معالج سے مشورہ لیں۔ جو لوگ دوسروں کے لئے افطاری اور سحری بناتے ہیں، انہیں ایسا نہیں کرنا چاہیئے اگر انہیں کورونا وائرس یا فلو/نزلے جیسی بیماری کی علامات ہوں، خواہ یہ علامات ہلکی ہی کیوں نہ ہوں۔

نماز کے لئے وضو کرنے کے ساتھ ساتھ، صابن اور پانی یا ہینڈ سینیٹائزر کے ساتھ ہاتھوں کو 20 سیکنڈ دھونے کے ذریعے صحتمندانہ صفائی بھی برقرار رکھنی چاہئے، جب آپ گھر داخل ہوں، اپنی ناک صاف کریں، چھینکیں یا کھانسیں یا کھانا کھائیں یا اسے ہاتھ لگائیں، تاکہ اپنے آپ اور دوسروں کو محفوظ رکھنے میں مدد دے سکیں۔

رمضان عبادات، تفکر، ایثار اور خیرات کا وقت ہے - یہ تمام صفات اس عالمی وباء سے نمٹنے کی ہماری مشترکہ کاوشوں میں مدد فراہم کرنے کے لئے کلیدی حیثیت رکھتی ہیں۔ اس رمضان میں، آئیں اور مل کر سوچیں کہ ہم اپنی فیملیز، آس پڑوس اور اپنی تمام متنوع کمیونٹیز میں سب سے زیادہ ولنریبل افراد کو کیسے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ مل کر کام کرنے سے ہم کورونا وائرس کے پھیلاؤ کو کم سے کم کر سکتے ہیں اور اپنے نظام صحت اور کیئر سروسز پر حد سے زیادہ بوجھ پڑنے کے امکانات کم کر سکتے ہیں۔ آئیں ان روحانی اسباق کو نہ بھولیں جو یہ وباء ساتھ لے کر آئی ہے؛ اکٹھے ہوں، مل کر کوشش کریں اور کسی کو بھی پیچھے نہ چھوڑیں، انشاء اللہ۔

عثمان ڈار، پبلک ہیلتھ انگیکنڈ کے گلوبل ہیلتھ میں کنسلٹنٹ

رمضان کے دوران گھر پر رہیں

- صرف خوراک، صحت کی وجوہات اور کام کے لئے (صرف اسی صورت میں اگر آپ گھر سے کام نہیں کر سکتے) باہر جائیں
 - اگر آپ باہر جاتے ہیں، تو ہر وقت دوسرے لوگوں سے 2 میٹر (6 فٹ) کے فاصلے پر رہیں۔
 - گھر پہنچتے ہی اپنے ہاتھ دھوئیں
 - دوسروں سے ہرگز نہ ملیں چاہے وہ دوست یا رشتہ دار ہی کیوں نہ ہوں اگر آپ میں علامات نہ بھی ہوں آپ تب بھی یہ وائرس پھیلا سکتے ہیں۔
- اگر آپ بیماری کی روع سے انتہائی ولنریبل ہیں تو آپ کو سختی سے تاکید کی جاتی ہے کہ تمام وقت گھر پر رہیں اور اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کے لئے بالمشافہ ملاقاتوں سے گزیر کریں۔
- اگر آپ کو ایسی علامات ہیں جو کورونا وائرس کے باعث ہوسکتی ہیں، اور جن کی ہسپتال میں علاج کی ضرورت نہ ہو، یا آپ گھر میں کسی ایسے فرد کے ساتھ رہتے ہوں جنہیں ایسی علامات ہوں جو کورونا وائرس کے باعث ہوسکتی ہیں تو آپ کو ٹھیک ہونے تک گھر پر رہنا چاہئے۔
- UK کی حکومت کورونا وائرس کے اثرات کو کم کرنے کے لئے سائنس پر مبنی ایک ایکشن پلان پر عمل پیرا ہے، تاکہ NHS کا تحفظ کیا جائے اور زندگی بچائی جائیں۔ اس پلان کی کامیابی کا دارومدار ان ہدایات پر عمل کرنے کے حوالے سے عوام کی سپورٹ پر ہے۔ برائے مہربانی ان ہدایات پر عمل کریں اور اس رمضان میں محفوظ رہیں۔

مفید لنکس

آپ کیا کر سکتے ہیں اور کیا نہیں:

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

گھر پر رہنا اور اپنے آپ کو دوسروں سے دور رکھنا:

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

گھر پر رہنے کے لئے مشورہ: ایک 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

سماجی دوری پر ہر ایک کے لئے رہنمائی:

<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>

ان لوگوں کو بچانے کے لئے ہدایات جنہیں کرونا وائرس سے شدید بیمار پڑنے کا امکان ہے (شیلڈنگ):

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

ہاتھ دھونے کا بہترین طریقہ:

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

رمضان اور کووڈ-19 کے لئے ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی جانب سے ہدایات:

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

شعبہ صحت اور سوشل کیئر کی رمضان کے لئے ہدایات:

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

ذیابیطس اور 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>