



حافظ على صحتك خلال شهر رمضان

- اتبع نظاماً غذائياً صحياً، واشرب كميات وفيرة من المياه.
- تجنّب التدخين، والوجبات غير الصحية، والأطعمة الغنية بالسكر.
- اتبع تدابير سلامة الغذاء.
- حافظ على نشاطك، واحصل على قسط كافٍ من النوم.



حافظ على سلامتك خلال شهر رمضان

- اغسل يديك جيداً مراراً وتكراراً.
- ارتدِ الكمامة.
- التزم بالتباعد البدني.
- حافظ على آداب العطس والسعال الصحيحة.
- تجنّب التجمعات والفعاليات الكبيرة، خصوصاً إن كنت من الفئات التي يرتفع خطر إصابتها بكوفيد-19 أو تشعر بوعكة صحية.



حافظ على روح رمضان من خلال

- التدبُّر والارتقاء والمصلاة والمشاركة والرعاية - كل هذه الأمور من مسافة صحية.
- الدعاء للمرضى، وبت رسائل الأمل والمواساة.
- التفاعل مع العائلة والأصدقاء وكبار المسن مع الحفاظ على التباعد البدني.
- تفقد أحبائك عن طريق الهاتف أو مكالمات الفيديو.



ابحث عن طرق جديدة لمساعدة الآخرين في رمضان

- تجنّب التجمعات المزدحمة لمآدب الإفطار، وفكّر في استخدام صناديق أو وجبات طعام فردية معبأة سابقاً.
- استخدم التكنولوجيا الرقمية لتنظيم صرف المصدقات أو الزكاة.
- أكد مجمع الفقه الإسلامي الدولّي إمكانية استخدام أموال الزكاة لشراء ونشر لقاحات كوفيد-19.



لا دليل على أن المصيام يزيد خطر العدوى بكوفيد-19

- الأشخاص الأصحاء بإمكانهم المصيام.
- يمكن لمن يعانون من استمرار أعراض كوفيد-19 بعد إصابتهم بالعدوى المنظر في أن يأخذوا بالرخصة الدينية، وأن يُفطروا بعد التشاور مع أطبائهم.



إذا كنت تستضيف السحور أو الإفطار أو غيرها من المناسبات الاجتماعية في رمضان

- فكّر في إقامة تجمعات افتراضية وليقتصر الحضور الفعلي على الأشخاص الذين تعيش معهم .
- أقم مناسبات أصغر حجماً مع عدد أقل من الحضور بدلاً من التجمعات الكبيرة.
- تأكد من وجود تهوية مناسبة في الأماكن المغلقة، أو استخدم الأماكن المفتوحة.
- فكّر في اتخاذ تدابير لتيسير تتبع المخالطين عند اكتشاف مريض ممن حضروا الفعالية.



شجّع على الممارسات الصحية في المساجد ودور العبادة

- شجّع على الموضوع في المنزل، إن أمكن، و استخدم المسُجادات الشخصية.
- تأكد من أن مرافق غسل اليدين مجهزة بالمصابون والماء.
- تأكد من توفر منظف كحولي (يصل فيه تركيز الايثانول على الأقل إلى 80% أو 75% كحول ايزوبروبيل) عند أبواب المساجد وداخلها
- نظّم تدفق الوافدين والمخارجين من المساجد ودور العبادة.
- تأكد من توافر مناديل وحيدة الاستعمال، وسلال مهملات بها بطانات يمكن التخلص منها .
- تأكد من تكرار تنظيف أماكن العبادة ومبانيها.



مع سيما ولما، المنزلي العنف حوادث تزداد أن المحتمل من، المتنقل على قيود فيها ضفرت المتي الأوضاع فيI النساء والأطفال والمهمشين

- يمكن لرجال الدين أن يلقوا خطاباً ومواعظ مؤثرة لرفض العنف، وأن يقدموا الدعم أو يشجعوا الضحايا على التماس المساعدة.



إذا كنت ستتلقى لقاح كوفيد-19 خلال شهر رمضان

- قضت هيئات فتوى بارزة، مثل الأزهر الشريف، بأن أخذ لقاح كوفيد-19 لا يفسد الصيام حيث تعطى اللقاحات عن طريق الحقن العضلي وليس عن طريق مدخل طبيعي كالضم أو الأنف.

- كما أعلنت هيئات فتوى بارزة، مثل مجمع الفقه الإسلامي الدولي، أن لقاحات كوفيد-19 مسموح بها بموجب الشريعة الإسلامية.

- استمر في الالتزام بالتدابير الصحية والاجتماعية العامة لحماية الآخرين من احتمالية انتقال العدوى حتى بعد حصولك على اللقاح.



في حال قيام أي بلد بنشر لقاح كوفيد-19 بين أفرادها خلال شهر رمضان، نحته على

- العمل مع رجال الدين المحليين لتعزيز أخذ لقاح كوفيد-19 واستمرار حملات التطعيم دون انقطاع.

- إعلام عامة الشعب بأن هيئات فتوى بارزة، مثل مجمع الفقه الإسلامي الدولي، قد أعلنت أن لقاحات كوفيد-19 مسموح بها بموجب الشريعة الإسلامية، كما قضت هيئات فتوى أخرى، مثل الأزهر الشريف، بأن أخذ لقاح كوفيد-19 لا يبطل الصيام.



رسائل رمضان من الاقليم

ارتباط ذو صلة

تناول طعاماً صحياً وكن نشيطاً في رمضان

// Saturday 27th of April 2024 11:18:28 AM