



## Restez en bonne santé pendant ce Ramadan

- Maintenez une alimentation saine et buvez beaucoup d'eau.
- Évitez de fumer, de consommer des aliments malsains et à forte teneur en sucre.
- Suivez les mesures de sécurité sanitaire des aliments.
- Restez actif/-ve et dormez bien.



## Restez en sécurité pendant ce Ramadan

- Lavez vos mains régulièrement et soigneusement.
- Portez votre masque.
- Maintenez une distance physique.
- Respectez les bonnes règles d'hygiène pour éternuer et tousser.
- Évitez les grands rassemblements et événements, en particulier si vous faites partie de groupes à haut risque ou si vous vous sentez mal.



## **Gardez vivant l'esprit du Ramadan pendant la COVID-19**

- Réfléchissez, améliorez, priez, partagez et faites preuve de sollicitude – le tout à distance.
- Proposez des prières spéciales pour les malades, ainsi que des messages d'espoir et de réconfort.
- Veillez à ce que la famille, les amis et les aînés restent engagés malgré la distance physique.
- Prenez virtuellement des nouvelles de vos proches par téléphone ou par vidéo.



## **Trouvez de nouvelles façons d'aider les autres pendant ce Ramadan**

- Évitez les « Tables de charité » bondées et envisagez de distribuer des boîtes ou des portions individuelles de nourriture préemballée.
- Utilisez la technologie numérique pour organiser la sadaqat ou la zakah.
- L'Académie internationale du Fiqh islamique a décidé que l'argent provenant de la zakat pourrait être utilisé pour l'achat et le déploiement des vaccins contre la COVID-19.



**Rien n'indique que le fait de jeûner peut augmenter le risque d'infection par le virus de la COVID-19**

- Les personnes en bonne santé devraient être capables de jeûner.
- Les patients atteints de COVID-19 ou ceux qui présentent des symptômes post-infection peuvent envisager d'obtenir une autorisation religieuse pour rompre le jeûne en consultation avec leur médecin.



### **Si vous organisez un sohour, un iftar ou d'autres événements sociaux pendant ce Ramadan**

- Envisagez d'organiser des rencontres virtuelles et limitez la participation physique aux personnes avec lesquelles vous vivez déjà.
- Organisez des événements plus petits avec moins de participants plutôt que de grands rassemblements.
- Assurez une bonne ventilation à l'intérieur ou choisissez des sites extérieurs.
- Envisagez des mesures pour faciliter la recherche des contacts dans le cas où une personne malade serait identifiée parmi les participants.



### **Encourager des pratiques saines dans les mosquées et les lieux de culte**

- Faites le wudu à la maison lorsque cela est possible et utilisez des tapis de prière personnels.
- Veillez à ce que les installations de lavage soient équipées de savon et d'eau.

- Fournissez une solution hydroalcoolique (au moins 80 % d'éthanol ou 75 % d'alcool isopropylique) à l'entrée et à l'intérieur des mosquées.
- Régulez le flux des personnes entrant, fréquentant et sortant des mosquées ou d'autres lieux.
- Veillez à la disponibilité de mouchoirs à usage unique et de poubelles avec sacs jetables.
- Assurez le nettoyage fréquent des espaces de culte et des bâtiments.



**Dans les contextes où des restrictions de mouvement sont en place, les incidents de violence domestique, en particulier à l'encontre des femmes, des enfants et des personnes marginalisées, sont susceptibles d'augmenter**

- Les chefs religieux peuvent s'élever activement contre la violence et apporter leur soutien ou encourager les victimes à demander de l'aide.



**Si l'on vous propose le vaccin contre la COVID-19 pendant la période de Ramadan, sachez que :**

- d'importants établissements de fatwa, comme Al Azhar Al Sharif, ont jugé que la prise du vaccin n'invaliderait pas le jeûne parce qu'il est administré par injection et non par un orifice naturel tel que la bouche ou le nez.
- D'importants établissements de fatwa tels que l'Académie internationale du Fiqh islamique ont déclaré que les vaccins contre la COVID-19 sont autorisés en vertu de la loi de la charia.

- Même si vous avez déjà été vacciné(e), continuez à prendre des mesures sociales et des mesures de santé publique pour protéger les autres d'une éventuelle transmission.



### **Si un pays propose à sa population le vaccin contre la COVID-19 pendant le Ramadan**

- La collaboration avec les chefs religieux locaux est encouragée pour promouvoir l'acceptation du vaccin et poursuivre les campagnes de vaccination sans interruption.
- Informer le public que d'éminents établissements de fatwa tels que l'Académie internationale du Fiqh islamique ont déclaré que les vaccins contre la COVID-19 sont autorisés en vertu de la loi de la charia, et que d'autres établissements tels qu'Al Azhar Al Sharif ont stipulé que la vaccination n'invalidera pas le jeûne.



### **[Ramadan messages from the Region](#)**

**Related link**

[Eat healthy and be active in Ramadan](#)

// Friday 26th of April 2024 10:19:05 AM