



رمضان و همه گیری کرونا ویروس (Covid-19)

بر اساس راهنمای موقت مورخ ۲۰۲۰ April ۱۵ سازمان جهانی بهداشت



Ramadan Kareem

مقدمه:

در ماه مبارک رمضان اجتماعات عمومی و مذهبی خاصی وجود دارد که در آن مسلمانان در کنار یکدیگر اقدام به روزه داری از سحر قبل از طلوع خورشید تا افطار بعد از غروب خورشید می نمایند. حضور بسیاری از مسلمانان برای برپایی نمازها و مراسم طولانی مانند مراسم شب های احیاء در تشیع و نمازهای تراویح^۱ و قیام^۲ در اهل تسنن در مساجد و اماکن مذهبی افزایش یافته و بسیاری از مسلمانان در این روزها به ویژه در روز آخر رمضان معتکف می شوند.

این اعمال، آداب و اجتماعات مذهبی در طول ماه مبارک رمضان انجام شده و امسال که این ماه از اوایل اردیبهشت ماه تا اوایل خرداد ماه با پاندمی بیماری کرونا ویروس (Covid-19) جدید همزمان شده است.

از آنجا که ویروس عامل این بیماری از طریق قطرات تنفسی و تماس با سطوح آلوده انتقال و انتقال بیماری از طریق تماس نزدیک افراد جامعه تسهیل میشود، با هدف کاهش انتقال از طریق کاهش تعاملات نزدیک بین افراد جامعه بسیاری از کشورها طرح فاصله گذاری فیزیکی را به اجرا گذاشته اند. این اقدامات، مکانیسم های کنترلی اساسی جهت پیشگیری از گسترش بیماریهای عفونی به خصوص عفونتهای تنفسی در اجتماعات انسانی است.

به همین منظور بسته بودن مساجد، نظارت بر اجتماعات عمومی و دیگر اقدامات مشابه، تأثیرات مستقیمی بر مناسبت ها و گردهمایی های ماه مبارک رمضان خواهد داشت که این راهنما در این خصوص مواردی را اشاره خواهد کرد.

۱- نمازی که به صورت جماعت بعد از نماز عشاء به صورت جماعت در ماه مبارک رمضان اقامه می شود.

۲- نمازی که به صورت جماعت بعد از نماز عشاء به صورت جماعت در دهه سوم ماه مبارک رمضان اقامه می شود.

هدف

کشورها در سراسر جهان اقدامات مختلفی را به منظور کنترل گسترش COVID-19 انجام می دهند. این سند توصیه های سلامت عمومی به منظور انجام اقداماتی در حوزه اجتماعات مذهبی و عمومی در ماه مبارک رمضان را ارائه می کند که می تواند در کشور های مختلف اعمال شود.

تصمیم سازی آگاهانه بر ای هدایت تجمعات مذهبی و عمومی

لغو تجمعات عمومی و مذهبی به عنوان یک راهکار مهم در کنترل بیماری باید به طور جدی در نظر گرفته شود. بنابراین سازمان جهانی بهداشت، با توجه به اهمیت توجه به اعتقادات و باورهای مسلمان ها در جهت، توصیه می کند که هر تصمیمی برای محدود کردن، تغییر، تعویق، لغو یا ادامه تجمعات گسترده باید براساس ارزیابی خطر استاندارد انجام شود. این تصمیمات باید بخشی از یک رویکرد جامع اتخاذ شده توسط مقامات ملی در پاسخ به همه گیری جهانی باشد.

در صورتی که بر اساس تصمیم مقامات ملی کشورهای اسلامی، لغو اجتماعات مذهبی و عمومی ممکن باشد، برگزاری رویدادها به صورت آنلاین، مجازی یا از طریق رادیو و تلویزیون قابل اجرا خواهد بود. اما در صورتی که بنابر تصمیمات دولتی لغو این تجمعات ممکن نباشد، تدابیر بهداشتی لازم برای کاهش خطر شیوع ویروس کرونا باید مدنظر قرار گرفته و اجرا شود. مقامات بهداشت و درمان ملی باید مرجع اصلی و اولیه اطلاعات و مشاوره در مورد فاصله گذاری فیزیکی در خصوص اعمال ماه مبارک رمضان و سایر اقدامات مربوط به COVID-19 بوده و باید در مورد تمکین از اقدامات اطمینان حاصل نمایند. رهبران و مقامات مذهبی نیز باید در مراحل مختلف تصمیم گیری های مرتبط با ماه مبارک رمضان و حفظ شرایط بهداشتی شرکت داشته باشند.



یک استراتژی اطلاع رسانی قوی به منظور توضیح به مردم در مورد دلایل تصمیمات اخذ شده در این زمینه ضروری است و باید در این مورد دستورالعمل‌های روشن ارائه شود و پیروی از سیاست‌های ملی در نظر گرفته شده باید تقویت شود.

استراتژی اطلاع رسانی باید شامل پیام‌های فعال در مورد رفتارهای سالم در طول دوره همه‌گیری با بهره‌گیری از اطلاعات مفید در رسانه‌های مختلف باشد.

ملاحظات کلی در هر تجمع

توصیه در مورد فاصله گذاری فیزیکی

✓ همواره فاصله فیزیکی حداقل یک متر (سه فوت) بین افراد رعایت شود.

✓ مردم باید از انجام رفتارها و تفریحات مذهبی که منجر به هرگونه تماس فیزیکی می‌شود خودداری کرده و از شکل‌های جایگزین مانند تکان دادن دست از دور یا گذاشتن دست روی قلب به نشانه ادای احترام استفاده نمایند.

✓ از جمع شدن تعداد زیادی از افراد در مکان‌های مرتبط با فعالیت‌های ماه رمضان، مانند مکان‌های تفریحی، بازارها و مغازه‌ها باید اجتناب شود.

توصیه‌ها به گروه‌های پرخطر

✓ افرادی که احساس ناخوشی داشته و یا نشانه‌ای از بیماری را دارند نباید در اجتماعات حضور یابند و راهنماهای ملی در مورد پیگیری و مدیریت افراد علامت دار در مورد آنها باید دنبال شود.

✓ افراد سالمند و افراد با بیماری زمینه‌ای (مانند بیماری قلبی، عروقی، دیابت، بیماری مزمن تنفسی و سرطان) نباید در تجمعات حاضر شوند، زیرا این افراد در معرض خطر ابتلا بالاتر به COVID-19 و عوارض شدیدتر ناشی از آن خواهند بود.

اقدامات جهت کاهش تجمعات فیزیکی

اقدامات زیر باید در مورد هر گردهمایی در ماه مبارک رمضان مانند نماز، زیارت، مراسم افطاری یا ضیافت‌های عمومی و دیگر تجمعات در شب‌های احیاء رعایت گردد:

✓ حتی الامکان این رویداد در خارج از فضای بسته برگزار شود و در غیر این صورت از تهویه مناسب و جریان هوا در فضای داخل و مسقف اطمینان حاصل شود.

✓ طول رویداد تا حد ممکن کوتاه باشد تا میزان قرار گرفتن در معرض مواجهه احتمالی محدود شود.

✓ برگزاری مراسم با تعداد کمتر حضار، به برگزاری تجمعات بزرگ اولویت داده شود.

✓ از قرار دادن فاصله فیزیکی در بین شرکت کنندگان در هنگام نشستن و ایستادن و انجام مراسم مذهبی اطمینان حاصل شده و مکان‌های ثابتی جهت ادای نماز در مساجد برای هر فرد و انجام وضو در سرویس‌های بهداشتی و همچنین در مناطقی که مخصوص نگهداری کفش است، اختصاص داده شود.

✓ تعداد و روند حرکت افرادی که در مکان‌های عبادی کنار هم جمع می‌شوند باید به طوری تنظیم شود که فاصله گذاری فیزیکی رعایت شود.

✓ در صورت شناسایی یک فرد بیمار در بین شرکت کنندگان در هر رویداد، اقدامات لازم جهت ردیابی فرد و تماس‌های مخاطب در نظر گرفته شود.

لزوم رعایت نکات بهداشتی

وضو که مسلمانان قبل از نماز می‌گیرند، به حفظ بهداشت سالم کمک می‌کند. اما باید اقدامات ذیل نیز در نظر گرفته شود:

✓ اطمینان حاصل کنید که امکانات شستشوی دست با موادی مانند آب و صابون و محلول‌های ضد عفونی کننده دست (محلول‌های حاوی ۷۰٪ الکل) به اندازه کافی در مبادی ورودی و در داخل مساجد وجود داشته باشد.

✓ دستمال‌های یک بار مصرف و سطوحی با آسترها و درب‌های یک بار مصرف به منظور اطمینان از دفع ایمن زباله در دسترس باشد.

✓ استفاده از سجاده‌ها و مهرهای شخصی، برای قرار دادن روی فرش‌ها در مساجد مبنای قرار گیرد.

✓ اطلاع رسانی تصویری در مورد فاصله گذاری فیزیکی، بهداشت دست، آداب تنفسی و پیام‌های کلی در مورد پیشگیری از COVID-19 در جای‌جای مکان‌های تجمعات مذهبی و عمومی ارائه شود.



شستشو و نظافت مکرر مکان‌ها و ساختمان‌های محل عبادت (مساجد و زیارتگاه)

✓ اطمینان حاصل شود که با استفاده از مواد شوینده و ضد عفونی کننده به طور معمول مکان‌هایی را که افراد قبل و بعد از هر رویداد جمع می‌شوند، تمیز و ضد عفونی می‌شوند.

✓ درب مساجد، محل و مکان وضو باید تمیز نگه داشته شده و بهداشت عمومی حفظ شود.

✓ اشیایی که غالباً لمس می‌شوند مانند دستگیره‌های درب، کلید و پریزهای برق و نرده‌های پله باید با مواد شوینده و ضد عفونی کننده به طور مکرر تمیز شوند.

حاشیه نشین وجود دارد. رهبران مذهبی باید در مورد اینگونه خشونت‌ها صحبت کرده، اقدامات حمایتی را فراهم آورده و قربانیان خشونت را جهت دریافت کمک و حمایت تشویق نمایند.

این راهنما با کمک و مشارکت دفتر منطقه مدیترانه شرقی سازمان جهانی بهداشت تدوین گردیده است.

منابع

World Health Organization. Practical considerations and recommendations for religious leaders and faith-based communities in the context of COVID19- publication, risk assessment tool, decision tree

سازمان جهانی بهداشت هر گونه اطلاعاتی را که این راهنمای موقت را تحت تاثیر قرار دهد، از نزدیک پایش می‌کند. هر عاملی اگر تغییر کند، سازمان جهانی بهداشت این راهنما را به روزرسانی و منتشر خواهد کرد. در غیر این صورت، تاریخ انقضا این راهنمای موقت دو سال بعد از تاریخ انتشار است.



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

انجمن علمی پزشکی اجتماعی ایران

پایگاه خبری پیشگیری و سلامتی بالینی «سایپا»

رژیم غذایی سالم و تغذیه

تغذیه مناسب در ماه رمضان بسیار مهم است. مردم باید هر روز انواع غذاهای تازه و غیر فرآوری شده استفاده کرده و آب زیادی بنوشند.

مصرف دخانیات

مصرف دخانیات تحت هیچ شرایطی به ویژه در ماه رمضان و در زمان همه گیری COVID-19 توصیه نمی‌شود. افراد سیگاری در حال حاضر ممکن است به بیماری ریوی یا کاهش ظرفیت ریه مبتلا باشند که خطر ابتلاء به این بیماری جدی را به شدت افزایش می‌دهد. هنگام سیگار کشیدن، انگشتان دست (و احتمالاً سیگارهای آلوده) لب‌ها را لمس می‌کنند که احتمال ورود ویروس به سیستم تنفسی را افزایش می‌دهد. در هنگام استفاده از قلیان، به احتمال زیاد قطعات دهانی و لوله‌های مشترک انتقال ویروس را تسهیل می‌کند.

ارتقا سلامت ذهنی و روانی اجتماعی

با وجود تفاوت در عملکردها و رفتارهای مذهبی در رمضان سال جاری، باید اطمینان حاصل شود که افراد می‌توانند هنوز هم ایمان خود را با دعا و مراقبت از همه با رعایت فاصله صحیح و رفتار سالم منعکس نمایند. باید با خانواده، دوستان و سالمندان با رعایت فاصله فیزیکی و تشویق به استفاده از وسایل ارتباطی جایگزین و مجازی در ارتباط بود. ارسال پیام‌های امید بخش و دعا برای سلامتی و آسایش در کنار اقامه نمازهای ویژه برای بیماران، روش‌هایی برای شرکت در ضیافت الهی ماه مبارک رمضان در کنار حفظ سلامت عمومی هستند.

پاسخ به خشونت خانگی

در زمانی که ممنوعیت تردد‌ها و خروج از منزل در جوامع اجرا می‌شود احتمال افزایش خشونت علیه زنان، کودکان و مردم

رفتارهای سلامتی در انجام خیرات و اهداء نذورات

هنگامی که مؤمنان زکات فطریه یا صدقات خود را در ماه رمضان، به کسانی که ممکن است در مضیقه باشند، توزیع می‌نمایند، اقدامات فاصله گذاری فیزیکی باید در نظر گرفته شود. به منظور جلوگیری از تجمع و ازدحام مرتبط با ضیافت‌های افطار، از جعبه‌ها و وعده‌های غذایی از پیش بسته بندی شده انفرادی استفاده شود. تهیه مواد اولیه، بسته بندی و آماده سازی این موارد می‌تواند توسط نهادها و مؤسساتی که به طور متمرکز با رعایت فاصله گذاری فیزیکی در کل چرخه کار و همچنین رعایت تمامی مسائل بهداشتی فردی و تهیه مواد غذایی در تمام مراحل از تهیه مواد اولیه، جمع آوری، بسته بندی، ذخیره و توزیع، سازماندهی شوند.

سلامت روزه داران

تا این لحظه هیچ سند علمی در مورد ارتباط روزه داری و افزایش خطر ابتلاء به عفونت Covid-19 یافت نشده است. افراد سالم می‌توانند مانند سال‌های گذشته در این ماه رمضان روزه بگیرند، در حالی که بیماران مبتلا به این ویروس، همانطور که هر بیماری دیگری ممکن است شرایط منع روزه را داشته باشد، ممکن است مجوزهای مذهبی مربوط به شکستن روزه را با مشورت پزشکان خود در نظر بگیرند.

فعالیت فیزیکی

در طول همه گیری های COVID-19، رفت و آمد بسیاری از افراد در جامعه محدود شده است، اما اگر قوانین ملی اجازه می‌دهد رعایت فاصله فیزیکی و بهداشت دست در طی هر فعالیت ورزشی رعایت شود. به جای فعالیت در فضای باز، حرکات فیزیکی در محیط منزل و استفاده از کلاس های فعالیت بدنی آنلاین را تشویق شود.