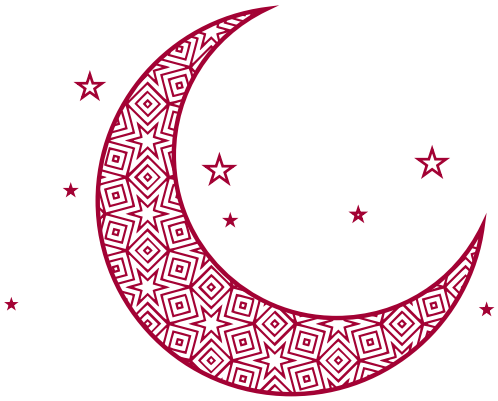

دليل الممارسات الآمنة للحد من انتشار فيروس كوفيد-١٩ خلال شهر رمضان المبارك وعيد الفطر السعيد

٢٠٢٢

مقدمة

ينتشر فيروس كوفيد-١٩ من خلال المخالطة والاتصال المباشر برذاذ الجهاز التنفسي للمصابين ولمس الأسطح الملوثة. وقد قامت دولة قطر بتطبيق مجموعة من التدخلات والتدابير من اهمها: تطبيق إجراءات التباعد الجسدي، ارتداء الكمامات والحصول على لقاحات الكوفيد-١٩ وتجنب الازدحام في الاماكن المغلقة سيئة التهوية والحرص على تنظيف الايدي بشكل متكرر.

يتميز شهر رمضان الكريم بمحافله الاجتماعية والدينية والتي تبدأ منذ بداية الشهر وتستمر الى نهاية احتفالات عيد الفطر المبارك. ومن المعتاد إقامة تجمعات تقليدية ودينية مكثفة خلال الشهر الفضيل في أوقات الإفطار والسحور وصلاة التراويح والقيام، وكذلك الاعتكاف خلال العشر الأواخر من رمضان.

وفي سياق جائحة كوفيد-١٩، فإنه يجب أن يتم تطبيق بعض التعليمات والتدخلات والتدابير للتخفيف من خطر انتقال الفيروس، ومن هذه التدابير على سبيل المثال: النصائح المتعلقة باستخدام الكمامات، وتقديم المشورة بشأن التباعد الآمن وعرض الرسائل الاستباقية حول السلوكيات الصحية للأفراد أثناء الجائحة وضمان الالتزام بالتدابير الوقائية.

الغرض

تقدم هذه الوثيقة دليلاً للجمهور فيما يتعلق بالممارسات الاجتماعية والدينية، والتجمعات خلال شهر رمضان وأيام العيد من أجل حماية الافراد من الإصابة بالفيروس.

اجراءات وتدابير وقائية عامة لحماية نفسك والآخرين من كوفيد - ١٩

- الحفاظ على نمط حياة صحي واتباع الإجراءات الاحترازية العامة بشأن كوفيد -١٩.
- حث الافراد الأكثر عرضة للإصابة بفايروس كوفيد-١٩ على تجنب حضور التجمعات، ومن بينهم كبار السن وذو الحالات المرضية المزمنة مثل مرضى القلب والأوعية الدموية والسكري ومرضى الجهاز التنفسي والسرطان.
- حث الأشخاص الذين يشعرون بتوعك صحي أو لديهم أعراض كوفيد – ١٩ على البقاء في المنزل وتجنب حضور المناسبات واتباع الدليل الوطني بشأن متابعة الحالات التي لديها الأعراض ومعالجتها.
- الحرص على غسل اليدين بالصابون والماء بانتظام لمدة ٢٠ ثانية. إذا لم يتوفر الماء والصابون، فأن المفضل تعقيم اليدين بمطهر يحتوي على الكحول.
- تجنب لمس الانف والفم والعينين وبالأخص عندما يكون الافراد خارج المنزل.
- عند السعال والعطس، يجب تغطية الانف والفم بمنديل نظيف والتخلص منه فورًا في سلة مهملات مغلقة وغسل اليدين. وفي حالة عدم توفر المنديل يجب السعال والعطس في كم الذراع.
- يفضل البقاء في الهواء الطلق على الأماكن المغلقة. إذا كنت داخل المنزل، التأكد من وجود تهوية طبيعية أو ميكانيكية جيدة.
- اتباع النصائح بشأن استخدام الأقنعة.

نصائح بشأن الصحة والسلامة

- يجب أن يكون الأشخاص الأصحاء قادرين على صيام شهر رمضان كما في السنوات السابقة.
- ينصح مرضى كوفيد– ١٩اوالأشخاص الذين يعانون من أمراض أخرى باستشارة أطبائهم والرجوع للفتاوى الدينية بشأن رخصة الإفطار بناء على وضعهم الصحي.
- شرب الكثير من الماء وتناول الأطعمة الغنية بالسوائل خلال شهر رمضان بين وجبتي الإفطار والسحور.
- تناول الأطعمة الصحية المغذية خلال شهر رمضان. حيث يتعين تناول مجموعات متنوعة من الاطعمة الطازجة غير المعلبة.
- ممارسة النشاط البدني.
- تجنب التدخين (السجائر والشيشة) في جميع الظروف. حيث يعد التدخين أحد عوامل الخطر التي تؤدي إلى أمراض الجهاز التنفسي ويزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بمرض كوفيد -١٩.
- يجب العمل على تعزيز الصحة النفسية والصحة النفسية الاجتماعية، وذلك من خلال التشجيع على ممارسة الصلاة والتأمل والروحانيات المشتركة بين افراد الأسرة – كل ذلك من مسافة صحية.

تشجيع النظافة الصحية

- تشجيع المحافظة على النظافة الصحية (الوضوء قبل الصلاة على سبيل المثال).
- التأكد من أن مرافق غسل اليدين مجهزة بالصابون والماء وتوفير المعقم القائم على الكحول (على الأقل ٦٠٪ كحول) عند مداخل الأماكن العامة وداخلها.
- ضمان توافر المناديل الورقية وصناديق القمامة ذات الأغطية التي يمكن التخلص منها، وضمان التخلص الآمن من النفايات.
- تنظيف أماكن العبادة والمواقع والمباني بشكل مستمر باستخدام المنظفات والمطهرات.
- الزامية التنظيف الروتيني للأماكن التي يتجمع فيها الأشخاص قبل الأحداث وبعدها.
- الحفاظ على نظافة الممتلكات ومرافق الوضوء والحفاظ على النظافة العامة والصرف الصحي.
- التنظيف المتكرر للأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر مثل مقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة ودرابزين الدرج بالمنظفات والمطهرات.
- تقديم عروض مرئية للنصائح حول التباعد الجسدي، ونظافة اليدين، وآداب التنفس، وارتداء الكمامة، والرسائل العامة حول الوقاية من كوفيد–١٩.

نصائح للأفراد الملقحين

الأشخاص الذين تم تلقيحهم، يجب أن يستمروا في ممارسة التدابير الاحترازية، بما في ذلك التباعد الجسدي وارتداء الكمامة، وآداب التنفس، ونظافة اليدين.

التطعيم في رمضان

يجب تشجيع الأفراد المؤهلين للحصول على التطعيم خلال شهر رمضان لحماية أنفسهم

ومجتمعاتهم. إن تلقي لقاح كوفيد -١٩ كحقنة عضلية، وهو الطريق الوحيد للقاحات المتاحة حاليًا، لا يبطل الصيام.

ملخص

- ارتدِ الكمامة عند التواجد في الأماكن المغلقة وفي المساجد
- اتبع آداب السعال
- نظف يديك وتجنب لمس وجهك
- تأكد من التنظيف البيئي المنتظم
- ضمان التهوية المناسبة في جميع أماكن التجمعات بما في ذلك المساجد
- نصح السكان المعرضين للخطر بالبقاء آمنين وارتداء الكمامة عند حضور التجمعات، حيث يعتبرون عرضة للإصابة بأمراض خطيرة وكوفيد–١٩، وتشمل الفئات المعرضة للخطر كبار السن وأي شخص يعاني من حالات طبية موجودة مسبقًا مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري والأمراض التنفسية المزمنة والسرطان

المراجع

World Health Organization. (2021). Safe Ramadan practices in the context of COVID-19: interim guidance, 7 April 2021. World Health Organization.

http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/dietary-recommendations-for-the-month-of-ramadan.html

WHO-2019-nCoV-Religious_Leaders-2020.1-eng%20(1).pdf

https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/national-nutrition-month/index.html

MuslimCommunityToolkit_v3.0[8188].pdf

https://blogs.bmj.com/bmj/2020/07/03/covid-19-and-ramadan-2020-time-for-reflection/

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331767/WHO-2019-nCoV-Ramadan-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y