

# COVID-19 шарттарында Ыйык Рамазан айындагы ырым-жырымдарды коопсуз сактоо

## ЖАЛПЫ КЕҢЕШТЕР



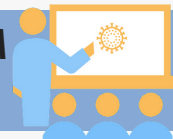
### Физикалык аралыкты сактоо боюнча кеңештер

- Адамдардын ортосунда 1-1,5 метрден кем эмес аралыкты так сактоо менен физикалык аралыкты колдонуула.
- Кол берип, кучакташып саламдашуулардан оолак болуула. Төмөнкү ыкмаларды колдонуула, мисалы, кол булгаллоо, баш ийкөө же колду жүрөк тушка коюу сыяктуу.
- Адамдардын көңүл ачуу борборлору, базарлар жана дүкөндөр сыяктуу жерлерде көп санда чогулбагыла.

### Жогорку коркунучу бар топтор үчүн сунуштар

- Өздөрүн начар сезип жаткан же COVID-19дун кайсы бир симптомдору болгон адамдарды иш-чараларга катышуудан оолак болууга жана дарыгерге көрүнүү жана дарылануу боюнча улуттук сунуштарды аткарууга чакыргыла.
- Улгайган адамдарды жана өнөкөт оорулары (жүрөк-кан тамыр оорулары, диабет, өнөкөт респиратордук оорулар жана рак сыяктуу) бар адамдарды, алар оор дарттарга жана COVID-19дан болгон өлүмгө аялуу катары эсептелгендиктен эл чогулган жерлерге барбоого чакыргыла.

### НАМАЗ ОКУЛУУЧУ ЖАЙЛАРДА САКТЫК ЧАРАЛАРЫ



### Толук баалуу гигиенаны колдогула

Мусулмандар намаз окуурдун алдында даарат алышат, бул толук баалуу гигиенаны колдоого жардам берет. Төмөндөгү кошумча чаралар каралышы жана колдонулушу керек:

- Кол жууй турган жайларда дайыма суу жана самындын болушун текшергиле жана мечиттин кире беришинде жана анын ичинде спирт камтыган колго арналган каражаттардын (70%дан кем эмес спирт камтылган) болушун камсыздагыла.
- Бир жолу колдонулуучу кагаз майлыктардын жана бир жолу колдонулуучу баштыктары бар таштанды салуучу контейнерлердин болушун, ошондой эле калдыктарды коопсуз утилдештирүүнү камсыздагыла.
- Негизги килемдин үстүнө салуу үчүн жеке жайнамаздарды пайдаланууну колдогула.
- Аралыкты сактоо, колдун гигиенасы, респиратордук гигиена жөнүндө сунуштардын жана COVID-19дун алдын алуу жөнүндө башка негизги маалыматтардын көрүнүктүү жерде турушун камсыздагыла.

### Намаз окуган жерлерди тез-тезден дезинфекциялап тургула

- Намаз окулуучу жерлерди жуучу жана дезинфекциялоочу каражаттарды колдонуу менен үзгүлтүксүз тазалап турууну камсыздагыла.
- Мечиттерде бардык жайларды, анын ичинде даарат алуучу жерлерди таза кармагыла жана жалпы гигиена жана санитария эрежелерин сактагыла.
- Мисалы эшиктин туткалары, жарыктын өчүргүчтөрү жана тепкичтердин кармагычтары сыяктуу көп кармала турган буюмдарды жана алардын үстүлөрүн жуучу, дезинфекциялоочу каражаттарды колдонуу менен үзгүлтүксүз дезинфекциялап тургула.

## КАЙРЫМДУУЛУК



Мусулмандар жардамга муктаж болгондорго өзгөчө көңүл бурган мезгилде, Рамазан айында садака жана зекет берип жатканда аралыкты кармоо чараларын сактагыла. Ооз ачаарга (ифтар) байланыштуу адамдардын топтолушунан качуу үчүн өз-өзүнчө алдын ала кутуларга салынган тамак-аш үлүштөрүн даярдоо мүмкүнчүлүгүн карагыла. Алар бүт өндүрүш циклинин ичинде (чогултуу, таңгактоо, сактоо жана бөлүштүрүү) аралыкты карманууга тийиш болгон борборлоштурулган уюмдар жана мекемелер тарабынан уюштурулушу мүмкүн.

## САК-САЛАМАТТА БОЛУУ



### Орозо

- Орозо кармаган учурда COVID-19 инфекциясын жуктуруп алуу тобокелчилигинин көбөйүүсү тууралуу эч кандай изилдөөлөр жүргүзүлгөн эмес. Дени сак адамдар мурдагы жылдардагыдай эле алдыдагы Рамазан айында орозо кармаганга ахыбалы жетиши керек, ошол эле учурда COVID-19 менен жапа чеккен бейтаптар, кайсы гана болбосун башка оорулардагыдай эле өздөрүнүн дарыгерлери менен кеңешкенден кийин, орозо кармабай турууга диний уруксат алуу мүмкүнчүлүгүн карай алышат.

### Физикалык активдүүлүк

- COVID-19 пандемиясынын учурунда көпчүлүк адамдар орун которуштурууда чектелип калышты; бирок чектөөлөр мүмкүнчүлүк берсе дайыма физикалык аралыкты колдонууга жана ал гана эмес кайсы гана болбосун физикалык көнүгүүлөрдүн учурунда колдун гигиенасын сактагыла. Таза абадагы иш-чаралардын ордуна бөлмөлөрдө физикалык көнүгүүлөр менен машыгуу жана онлайн-сабактар колдоого алынат.

### Толук баалуу диета жана тамактануу

- Рамазан айында туура тамактануу жана организмде суунун тең салмактуулугун кармап туруу өмүр үчүн маанилүү. Адамдар күн сайын ар түрдүү жаңы жана табигый тамак-аш азыктары менен тамактанууга жана сууну көбүрөөк ичүүгө тийиш.

### Тамеки колдонуу

- Кайсы гана кырдаалдарда болбосун, өзгөчө Рамазан айында жана COVID-19 пандемиясынын учурунда тамеки колдонуу сунушталбайт. Дайыма чылым чеккендер өпкө оорусуна же өпкөнүн көлөмүнүн кичирейип кетишине дуушар болушу мүмкүн, бул COVID-19 олуттуу оорусуна чалдыгуу тобокелчилигин кыйла жогорулатат. Чылым чегип жаткан учурда манжалар эринге тийет (балким, булганган сигареттер болушу мүмкүн), бул вирустун дем алуу системасына кирип кетүү мүмкүнчүлүгүн жогорулатат. Кальян колдонууда мүштөк жана түтүкчөлөр жалпы болушу толук мүмкүн, бул дагы вирустун жугуусун жеңилдетет.

### Психикалык жана психологиялык ден соолукту чыңдоо

- Ушул жылы үрп-адаттагы аргасыз өзгөрүүлөргө карабастан, ыйман келтиргендерди уруксат берилген аралыкта гана - алар дагы эле мурдагыдай ой жүгүртүп, ыйманын бекемдеп, намаз окуп, ой бөлүшүп жана бири-бирине кам көрө ала тургандыгына ишендирүү маанилүү. Үй-бүлө, достор жана улгайган адамдар мурдагыдай эле физикалык аралыкты сакташына жана обочолонушуна кам көрүү зарыл; өз ара аракеттенишүү үчүн альтернативдүү жана санариптик программаларды колдоо биринчи даражадагы мааниге ээ.
- Ооруп жаткандар үчүн өзгөчө дубаларды кылуу, үмүт жана сооротуу менен катар эле коомдук ден соолукту сактоодо Рамазан айында колдоо ыкмалары катары кызмат кыла алат.

### Тиричилик зомбулуктарына жооп берүү

- Орун которуштурууга чектөө коюлуп жаткан шарттарда үй-бүлөдө, өзгөчө аялдарга, балдарга жана маргиналдашкан адамдарга карата жасалган зомбулук учурлары көбөйүшү мүмкүн. Диний лидерлер зомбулукка активдүү каршы чыгууга жана колдоо көрсөтүүгө, ошондой эле зомбулукка дуушар болгондордун жардам сурап кайрылууларына түрткү берүүгө тийиш.