

Безопасное соблюдение ритуалов во время Священного месяца Рамадан в условиях COVID-19

ОБЩИЕ СОВЕТЫ

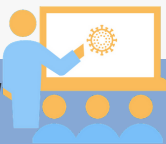
Советы по физическому дистанцированию



- Практикуйте физическое дистанцирование, строго соблюдая расстояние не менее 1-1,5 метра между людьми.
- Используйте культурно и религиозно одобренные приветствия, которые избегают физического контакта, например, взмах рукой, кивок головой или прикладывание руки к сердцу.
- Не собирайтесь в большом количестве в таких местах, как развлекательные центры, рынки и магазины.

Рекомендации для групп высокого риска

- Призывайте людей, которые плохо себя чувствуют или имеют какие-либо симптомы COVID-19, избегать участия в мероприятиях и следовать национальным рекомендациям по наблюдению и лечению.
- Призывайте пожилых людей и людей, имеющих хронические заболевания (такие как сердечно-сосудистые заболевания, диабет, хронические респираторные заболевания и рак) не посещать собрания, поскольку они считаются уязвимыми к тяжелым заболеваниям и смерти от COVID-19.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ В МЕСТАХ ПОКЛОНЕНИЯ

Поощряйте здоровую гигиену

Мусульмане совершают ритуал омовения перед молитвой, что помогает поддерживать здоровую гигиену. Следующие дополнительные меры должны быть рассмотрены и применены:

- Убедитесь, что в помещениях для мытья рук всегда имеются мыло и вода и обеспечьте наличие спиртосодержащего средства для рук (с содержанием спирта не менее 70%) у входа в мечеть и внутри нее.
- Обеспечьте наличие одноразовых салфеток и контейнеров для мусора с одноразовыми вкладышами, а также обеспечьте безопасную утилизацию отходов.
- Поощряйте использование личных молитвенных ковриков для размещения поверх основного ковра.
- Обеспечьте визуальное отображение рекомендаций о дистанцировании, гигиене рук, респираторной гигиене и другой основной информации о профилактике COVID-19.

Часто дезинфицируйте места поклонения

- Обеспечьте регулярную уборку мест для поклонения с использованием моющих и дезинфицирующих средств.
- В мечетях содержите все места, включая помещения для омовения, чистыми и соблюдайте общие правила гигиены и санитарии.
- Регулярно дезинфицируйте с использованием моющих и дезинфицирующих средств поверхности и предметы, до которых часто дотрагиваетесь, такие, например, как дверные ручки, выключатели света и перила лестниц.

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ



Когда верующие уделяют особое внимание тем, кому нужна поддержка, при раздаче милостыни садака и закят во время Рамадана, соблюдайте меры дистанцирования. Чтобы избежать скопления людей, связанного с ужином (ифтар), рассмотрите возможность использования отдельных предварительно упакованных порций еды. Они могут быть организованы централизованными организациями и учреждениями, которые должны придерживаться дистанцирования в течение всего производственного цикла (сбор, упаковка, хранение и распределение).



БЛАГОПОЛУЧИЕ

Пост

- Никаких исследований об увеличении рисков заражения инфекцией COVID-19 во время поста не проводилось. Здоровые люди должны быть в состоянии нести пост во время предстоящего Рамадана, как и в предыдущие годы, в то время как пациенты с COVID-19 могут рассмотреть возможность с религиозного разрешения прерывания поста, проконсультировавшись со своими врачами, как они сделали бы при любом другом заболевании.

Физическая активность

- Во время пандемии COVID-19 многие люди ограничены в своих передвижениях; однако если ограничения позволяют, всегда практикуйте физическое дистанцирование и соблюдайте гигиену рук даже во время любых физических упражнений. Вместо мероприятий на свежем воздухе поощряются занятия физическими упражнениями в помещении и онлайн-занятия.

Здоровая диета и питание

- Правильное питание и поддержание водного баланса в организме жизненно необходимы во время месяца Рамадан. Люди должны каждый день употреблять в пищу разнообразные свежие и натуральные продукты и пить много воды.

Потребление табака

- Потребление табака не рекомендуется при любых обстоятельствах, особенно во время Рамадана и пандемии COVID-19. Постоянные курильщики могут уже иметь заболевание легких или снижение объема легких, что значительно увеличивает риск серьезного заболевания COVID-19. При курении сигарет пальцы (и, возможно, контаминированные сигареты) касаются губ, что увеличивает вероятность попадания вируса в дыхательную систему. При использовании кальянов, вполне вероятно, что мундштуки и трубки являются общими, что также облегчает передачу вируса.

Укрепление психического и психосоциального здоровья

- Несмотря на вынужденные изменения в обрядах в этом году, важно заверить верующих в том, что они все так же могут размышлять, совершенствоваться, молиться, делиться и заботиться друг о друге – только на допустимом расстоянии. Необходимо позаботиться о том, чтобы семья, друзья и пожилые люди по-прежнему соблюдали физическое дистанцирование и самоизоляцию; поощрение альтернативных и цифровых платформ для взаимодействия имеет первостепенное значение.
- Возношение особых молитв за больных, наряду с посланиями надежды и утешения, могут так же послужить методами поддержки во время Рамадана для сохранения общественного здоровья.

Реагирование на бытовое насилие

- В условиях когда действуют ограничения на передвижение, число случаев насилия в семье, особенно в отношении женщин, детей и маргинализированных людей, может возрасти. Религиозные лидеры должны активно выступать против насилия и оказывать поддержку, а также побуждать жертв насилия обращаться за помощью.