

# اقدامات ایمنی ماه رمضان در زمینه ی COVID-19

راهنمایی موقت

تدوین شده در سازمان بهداشت جهانی در ۱۵ آوریل ۲۰۲۰

ترجمه شده در بنیاد علمی آموزشی طبیباد در ۳۱ فروردین ۱۳۹۹



## زمینه

ویژگی بارز ماه مبارک رمضان تجمعات اجتماعی و مذهبی آن است، که خانواده ها و دوستان مسلمان بعد از غروب آفتاب برای افطار و قبل از طلوع آن برای سحر دور هم جمع می شوند. در این ماه، بسیاری از مسلمانان حضور خود را در مساجد به واسطه ی نمازهای تراویح و قیام افزایش می دهند. برخی از مسلمانان نیز ۱۰ روز متوالی آخر ماه را در مساجد برای عبادت سپری می کنند (اعطکاف). این اعمال سنتی و دینی به طور مرتب در سراسر ماه رمضان مشاهده می شوند. امسال ماه رمضان در حالی بین اواخر آوریل (اوایل اردیبهشت) و اواخر می (اوایل خرداد) قرار می گیرد که همه گیری COVID-19 همچنان ادامه دارد.

انتقال COVID-19 با تماس نزدیک بین اشخاص تسهیل می شود، زیرا ویروس از طریق قطرات تنفسی و تماس با سطوح آلوده پخش می شود. برای حفظ بهداشت عمومی چندین کشور جدایی فیزیکی را با هدف قطع شدن انتقال از طریق تعامل بین مردم پیاده سازی کرده اند. این روش اساسی ترین مکانیسم، برای کنترل شیوع بیماری های عفونی، به ویژه عفونت های تنفسی مرتبط با تجمعات انسانی می باشد.

فاصله گذاری فیزیکی، از جمله بستن مساجد، نظارت بر اجتماعات عمومی، محدودیت در رفت و آمدها، پیامدهای مستقیمی بر تجمعات اجتماعی و مذهبی محوری در ماه رمضان خواهند داشت.

## هدف

کشورهای جهان ابزارهای مختلفی را برای کنترل COVID-19 به کار بسته اند. این مقاله، به بررسی مهمترین توصیه های مربوط به سلامت، در ارتباط با گردهمایی های اجتماعی و مذهبی و تجمعات مربوط به ماه رمضان می پردازد، که قابلیت اجرا در بیشتر کشورها و ملل جهان را داشته باشد.

## تصمیم گیری آگاهانه برای اجتماعات مذهبی و اجتماعی

لغو تجمعات اجتماعی و مذهبی باید با جدیت مد نظر قرار گیرد. بنابراین سازمان بهداشت جهانی توصیه می کند که هر تصمیمی برای محدود کردن، تغییر، تعویق، لغو یا ادامه کار تجمعات گسترده، باید براساس یک دستورالعمل استاندارد ارزیابی خطر انجام شود. این تصمیمات حتما باید به عنوان بخشی از دستورالعمل ها و رویکردهای جامع مسئولین ملی برای پاسخ به طغیان COVID-19 اجرا شود.

اگر لغو کردن تجمعات اجتماعی و مذهبی ممکن باشد، جایگزین های بصری، نظیر تلویزیون، رادیو و رسانه های دیجیتالی و شبکه های اجتماعی باید مدنظر قرار گیرد. اما اگر اجازه برگزاری تجمعات داده شود، تمامی ابزارها و روش ها برای کاهش خطر انتقال COVID-19 باید به صورت عملی اجرا شود.

مسئولین و مقامات ملی بهداشت و درمان باید اصلی ترین منبع اطلاعات و مشاوره برای فاصله گذاری فیزیکی و سایر اقدامات مربوط به COVID-19 در زمینه ماه رمضان باشند. حتما باید در مورد انطباق [دستورالعمل ها] با این مداخلات ثابت شده، اطمینان حاصل شود. بهتر است رهبران مذهبی از همان مراحل اولیه در تصمیم گیری ها درگیر باشند و همچنین به طور فعالانه در ارتباط با هر تصمیمی که بر رویدادهای مرتبط با ماه رمضان اثر می گذارد، مشارکت داده شوند.

یک استراتژی ارتباطی قوی برای توضیح و اطلاع رسانی در زمینه تمامی تصمیمات گرفته شده ضروری است. دستورالعمل ها باید روشن باشند و بر اهمیت پیروی از سیاست های ملی، تأکید کنند. استراتژی های ارتباطی باید شامل پیام های فعال در مورد رفتارهای سالم در طول دوره همه گیری و استفاده از بسترهای رسانه ای متنوع باشد<sup>۱</sup>.

## ملاحظات کلی

### مشاوره در مورد فاصله گذاری فیزیکی

- مرتباً حفظ فاصله ی فیزیکی بیشتر از ۱ متر (۳ فوت) را تمرین کنید و رعایت نمایید.
- از انواعی از احوال پرسى های فرهنگی و مذهبی استفاده کنید که از تماس جسمی جلوگیری می کنند (مانند تکان دادن دست، تکان دادن سر و یا قرار دادن دست روی قلب).
- تجمعات مربوط به رمضان که در آن تعداد زیادی از افراد دور هم جمع می شوند را متوقف کنید (مانند اماکن سرگرمی، بازارها و مغازه ها).

### مشاوره به گروه های پرخطر

- از افرادی که احساس ناخوشی (illness) و یا هرکدام از علائم دیگر COVID-19 را دارند بخواهید که در مراسم هایی که ممکن است برگزار شود حضور نیابند و دستورالعمل های ملی، در مورد پیگیری و مدیریت بیماران علامت دار را اجرا کنند.
- از افراد مسن و کسانی که پیش از این، شرایط پزشکی خاص (مانند بیماری های قلبی عروقی، دیابت، بیماری ریوی مزمن و سرطان) دارند، بخواهید در تجمعات شرکت نکنند، چراکه آنها مستعد ابتلا به بیماری شدیدتر و مرگ ناشی از COVID-19 هستند.

## اقدامات کاهنده برای تجمعات فیزیکی

اقدامات زیر باید در مورد تمامی تجمعات ماه رمضان، مانند نماز، زیارت، وعده های غذایی یا ضیافت های عمومی و ... اعمال شود.

### مکان

- در صورت امکان، این رویدادها را در خارج از منزل (و محیط های روباز) برگزار کنید. در غیر این صورت اطمینان حاصل کنید که تهویه و جریان هوا در محل های سرپوشیده کافی باشد.
- جهت محدود کردن زمان تماس و انتقال بالقوه، مدت زمان رویدادها را تا حد ممکن کوتاه کنید.
- اولویت را به برگزاری مهمانی های کوچکتر و سرویس دهی محدودتر بدهید تا برگزاری تجمعات بزرگ با تعداد بازدید کنندگان زیاد.
- طی مراسمات، فاصله گذاری فیزیکی را در تمام مدت مهمانی ها، چه هنگام نشستن و چه هنگام ایستادن، از طریق ایجاد و اختصاص مکان های ثابت برای نماز، وضو و جاکفشی، رعایت کنید.
- زمان بندی افرادی را که به اماکن عبادتی، زیارتی و یا عمومی وارد می شوند، گردش می کنند و از آن خارج می شوند تنظیم کنید.
- اقدامات لازم جهت تسهیل پیگیری و پایش را در مراسم هایی که ممکن است یک فرد ناخوش و رنجور (ill) در آن شرکت کند مدنظر داشته باشید.

### بهداشت و سلامتی را ترویج کنید

- مسلمانان قبل از نماز، وضو می گیرند که می تواند به حفظ سلامتی کمک کند، با این وجود اقدامات تکمیلی زیر باید مدنظر باشد:
- اطمینان حاصل کنید که در ورودی و همچنین داخل مساجد، امکانات شستشوی دست مانند آب، صابون و محلول های ضد عفونی کننده ی دست بر پایه الکل ( حداقل الکل ۷۰٪) به اندازه کافی وجود داشته باشد.

<sup>۱</sup> مترجم: منظور دستورالعمل استفاده از سیستم های ارتباطی است که پیام شما را به دست تمامی آحاد جامعه برساند

- از در دسترس بودن دستمال کاغذی و الیاف یکبارمصرف و همچنین سطل زباله های متعدد با پوشش نایلون های یک بار مصرف، و همچنین دفع امن و بهداشتی این زباله ها اطمینان حاصل کنید.
- استفاده از جانمازهای شخصی را بر روی فرش ترویج دهید.
- صفحات نمایش بصری، جهت آموزش فاصله گذاری فیزیکی، بهداشت دست ها، رعایت های تنفسی و پیام های عمومی در مورد جلوگیری از COVID-19 را در محل های مختلف نصب کنید.

### مکررا مکان ها و ساختمان های عبادت را تمیز کنید

- سالن ها را قبل و بعد از هر تجمع با استفاده از مواد شوینده و ضد عفونی کننده تمیز کنید.
- در مساجد ، مکان ها و وسایل وضو را تمیز و بهداشتی نگه دارید.
- اشیائی را که مکررا لمس می شوند، مانند دستگیره ها، پرزها و نرده های راه پله ها را با مواد شوینده و ضد عفونی کننده تمیز کنید.

## خیریه

مؤمنان زمانی که طی رمضان به ادای صدقه یا ذکات و توزیع این موارد اقدام می کنند باید حتما به فاصله گذاری فیزیکی توجه ویژه نمایند. اقدامات لازم جهت جلوگیری از تجمعات شلوغ مرتبط با ضیافت های افطاری را انجام دهید و از وعده های غذایی از قبل بسته بندی شده استفاده کنید. بهتر است این موارد به وسیله نهادهای و مؤسسات متمرکز که می توانند فاصله گذاری فیزیکی را در کل چرخه (جمع آوری، بسته بندی، ذخیره و توزیع) رعایت کنند، انجام شود.

## تندرستی

### روزه داری

هیچ مطالعه ای که در مورد روزه داری و خطر ابتلا به COVID-19 اجرا شده باشد، وجود ندارد. افراد سالم ماه رمضان امسال نیز مانند سال های گذشته می توانند در طول روز روزه بگیرند، در حالی که بیماران مبتلا به COVID-19 مانند سایر بیماری های دیگر، می توانند مجوزهای مذهبی را در مورد شکستن روزه طی مشورت با پزشکان دریافت کنند.

### فعالیت بدنی

در طول همه گیری COVID-19 ، بسیاری از افراد در رفت و آمد، محدود هستند، اما اگر محدودیت ها اجازه دهند، ضمن رعایت فاصله گذاری فیزیکی و بهداشت مناسب دست ها، سعی کنید به صورت مداوم ورزش کنید. با این وجود به جای فعالیت در بیرون از خانه باید فعالیت های فیزیکی در خانه و استفاده از کلاس های ورزشی آنلاین ترویج شود.

### رژیم غذایی و تغذیه سالم

تغذیه مناسب و هیدراتاسیون مناسب در طول ماه رمضان ضروری است. مردم بهتر است از انواع متنوعی از غذاهای تازه و غیر فرآوری شده استفاده کنند و هر روز مقدار زیادی آب بنوشند.

### مصرف دخانیات

استفاده از دخانیات تحت هر شرایطی توصیه ای ناخوشایند است، به خصوص در ماه رمضان و همه گیری COVID-19. افراد سیگاری ممکن است همزمان بیماری ریه یا ظرفیت ریوی کاهش یافته داشته باشند که خطر ابتلای شدید تر به COVID-19 را بیشتر می کند. هنگام سیگار کشیدن، انگشتان دست (و سیگارهایی که احتمالا آلوده هستند) لبها را لمس می کنند، که احتمال ورود ویروس به سیستم تنفسی را افزایش می دهند. هنگامی که از لوله های آب استفاده می شود، احتمال اینکه انتقال ویروس از طریق دهنی ها و قطعات و شیلنگ های به اشتراک گذاشته شده تسهیل شود وجود دارد.

## ارتقاء سلامت روانی و سایکوسوشیال

با وجود اجرای متفاوت فعالیت های [رمضان] امسال ، بسیار مهم است که به مومنان اطمینان داده شود که هنوز هم می توانند با حفظ فاصله گذاری های بهداشتی به تمام تأملات و تفکرات، تعالی ها، ادعیه، بهره مندی ها و مراقبت های خود بپردازند. اطمینان از اینکه خانواده ، دوستان و بزرگان همگی، با حفظ فاصله گذاری فیزیکی، درگیر این مسائل هستند، باید مورد توجه قرار گیرد. برای این کار باید استفاده از بستر های دیجیتال و شبکه های اجتماعی ترویج شود. نماز و دعای ویژه برای بیماران با محتوای امید، آسایش و سلامت، روش هایی هستند برای اینکه مطمئن شویم سلامت عمومی [و روانی] طی ماه رمضان حفظ شود.

## عکس العمل نسبت به شرایط خشونت خانگی

در شرایطی که محدودیت های رفت و آمد وجود دارد، خشونت خانگی، به ویژه علیه زنان، کودکان و افراد منزوی احتمالاً افزایش می یابد. رهبران مذهبی می توانند به طور جدی علیه خشونت سخن بگویند و حمایت ها و مشوق هایی برای کمک به قربانیان این خشونت ها فراهم کنند.

## سپاسگزاری

با تشکر از دفتر منطقه ای سازمان بهداشت جهانی در مدیریتانه ی شرقی جهت توسعه این راهنما. [ این متن در بنیاد علمی آموزشی طبیبان و با همکاری تیم مولفان این بنیاد ترجمه گردیده است که از این طریق از تمامی کسانی که در ترجمه، ویرایش و نشر این متن کوشیده اند سپاسگزاریم.]

## منابع

1. World Health Organization. Practical considerations and recommendations for religious leaders and faith-based communities in the context of COVID-19 – publication, risk assessment tool, decision tree

## بنیاد علمی آموزشی طبیبان

## مرجع شیوه های نوین آموزش پزشکی در زبان فارسی

