

# Bezbjedno praktikovanje Ramazana u kontekstu COVID-19

Privremene smjernice

15 april 2020



## Pregled

Sveti mjesec ramazan obilježen je društvenim i vjerskim okupljanjima tokom kojih se muslimanske porodice i prijatelji ujedinjuju da bi zajedno prekinuli post, nakon zalaska sunca tokom *iftara* ili prije zore tokom *suhura*. Mnogi muslimani tokom mjeseca povećavaju posjećenost džamijama i skupljaju se za duže molitve kao što su teravija (*taraweeh*)<sup>a</sup> i *qiyam*.<sup>b</sup> Neki muslimani također provode uzastopne dane i noći u džamijama tokom posljednjih 10 dana ramazana u molitvi (*i'tikaka*). Ove tradicionalne i vjerske prakse redovno se poštuju tokom ovog mjeseca. Ove godine ramazan pada između kraja aprila i kraja maja, dok se pandemija COVID-19 nastavlja.

Prijenos COVID-19 olakšan je bliskim kontaktom ljudi, jer se virus širi respiratornim kapljicama i kontaktom s kontaminiranom površinom. Kako bi ublažile utjecaj na javno zdravlje, nekoliko zemalja je provelo mjere fizičkog distanciranja s ciljem prekida prijenosa smanjenjem interakcije među ljudima. Ove su mjere temeljni mehanizmi kontrole za kontrolu širenja zaraznih bolesti, posebno respiratornih infekcija, povezanih s velikim okupljanjima ljudi. Mjere fizičkog distanciranja, uključujući zatvaranje džamija, nadgledanje javnih okupljanja i druga ograničenja kretanja, imat će direktne posljedice za socijalna i vjerska okupljanja koja su sastavni dio ramazana.

## Svrha

Zemlje širom svijeta poduzimaju različite mjere za kontrolu širenja COVID-19. Ovaj dokument ističe savjete iz okvir javnog zdravlja za socijalne i vjerske prakse i skupove tokom ramazana koji se mogu primijeniti u različitim nacionalnim okvirima.

## Informirano donošenje odluka za sprovođenje vjerskih i društvenih okupljanja

Otkazivanje socijalnih i vjerskih okupljanja treba ozbiljno razmotriti. Stoga SZO preporučuje da se svaka odluka o ograničavanju, izmjeni, odlaganju, otkazivanju ili nastavku održavanja masovnog okupljanja zasniva na standardiziranoj praksi procjene rizika.<sup>1</sup> Ove odluke trebaju biti dio sveobuhvatnog pristupa koji su nacionalna tijela donijela kako bi odgovorila na izbijanje ove pandemije.

Ako su otkazana društvena i vjerska okupljanja, tamo gdje je to moguće, umjesto toga mogu se koristiti virtualne alternative u vidu platformi poput televizije, radija, digitalnih i društvenih medija. Ako su okupljanja tokom mjeseca Ramazana dozvoljena, treba primijeniti mjere za ublažavanje rizika prijenosa COVID-19.

Nacionalna zdravstvena tijela trebaju se smatrati primarnim izvorom informacija i savjeta u vezi s fizičkim distanciranjem i drugim mjerama vezanim za COVID-19 u kontekstu ramazana. Potrebno je osigurati poštovanje ovih utvrđenih mjera. Vjerski vođe trebaju se rano uključiti u donošenje odluka kako bi mogli biti aktivno uključeni u komuniciranje o bilo kojoj odluci koja utječe na događaje povezane sa ramazanom.

Jaka strategija komunikacije je neophodna da bi se stanovništvu objasnili razlozi za donesene odluke. Treba dati jasne upute i podržati važnost praćenja nacionalnih politika. Strategija komunikacije trebala bi također uključivati proaktivno slanje poruka o zdravom ponašanju za vrijeme pandemije i korištenje različitih medijskih platformi.

## Opća razmatranja

### Savjeti o fizičkom distanciranju

- Prakticirajte fizičko distanciranje strogo održavajući udaljenost od najmanje 1 metar (3 stope) između ljudi u svakom trenutku.
- Koristite kulturno i religiozno propisane pozdrave kojima se izbjegava fizički kontakt, poput mahanja, klimanja glavom ili stavljanjem ruke na srce.
- Zaustavite veliki broj ljudi koji se okupljaju na mjestima koja su povezana sa ramazanskim aktivnostima, kao što su mjesta za zabavu, tržnice i trgovine.

### Savjeti visokorizičnim grupama

- Pozovite ljude koji se ne osjećaju dobro ili imaju bilo kakve simptome COVID-19 da izbjegavaju prisustvovati događajima i slijede nacionalne smjernice o praćenju i upravljanju simptomatskim slučajevima.
- Pozovite starije ljude i sve osobe sa već postojećim medicinskim stanjima (poput kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa, hronične respiratorne bolesti i raka)

<sup>a</sup> Dobrovoljni namazi koje muslimani obavljaju noću nakon Ishe-namaza, ali tokom prvog djela bilo koje noći. Oni se organiziraju na zajednički način tokom svetog mjeseca ramazana.

<sup>b</sup> Dobrovoljni namazi koje muslimani obavljaju noću nakon Ishe-namaza, ali tokom posljednje trećine bilo koje noći. Oni se organiziraju na zajednički način tokom svetog mjeseca ramazana.

da ne prisustvuju okupljanjima, jer se smatraju osjetljivim na teške bolesti i smrt od COVID-19.

## Mjere ublažavanja fizičkih okupljanja

Sljedeće mjere trebaju se primijeniti na svako okupljanje koje se događa tokom ramazana, kao što su molitve, hodočašća i zajednički obroci ili iftari.

### Mjesto

- Razmislite o održavanju događaja na otvorenom ako je moguće; u suprotnom, osigurajte da unutrašnji prostor ima odgovarajuću ventilaciju i protok zraka
- Skratite trajanje događaja što je više moguće kako biste ograničili potencijalnu izloženost
- Dajte prednost češćem održavanju manjih molitva sa manje prisutnih, a ne održavanju velikih okupljanja
- Pridržavajte se fizičkog distanciranja među prisutnim, kako kada sjede i stoje, dodjeljivanjem fiksnih mjesta za svakog, uključujući i pri molitvi, izvođenjem abdesta (obrednih čišćenja) na zajedničkim praonicama, kao i u prostorima koja su namijenjena za odlaganje cipela.
- Regulirajte broj i protok ljudi koji ulaze, prisustvuju i odlaze iz bogoslužnih prostora, hodočasničkih mjesta ili drugih mjesta kako bi se osiguralo sigurno distanciranje u svakom trenutku
- Razmislite o mjerama za olakšani pronalazak kontakata u slučaju kada je bolesna osoba identificirana među prisutnima na događaju.

### Podstičite zdravu higijenu

Muslimani uzimaju abdest prije molitve što pomaže održavanju zdrave higijene. Treba uzeti u obzir sljedeće dodatne mjere:

- Osigurajte da su uređaji za pranje ruku adekvatno opremljeni sapunom i vodom i da na ulazima u i unutar džamija osigurate tečnost/gel za trljanje ruku na bazi alkohola (sa najmanje 70% alkohola).
- Osigurati dostupnost jednokratnih maramica i kanti sa jednokratnim poklopcima i oblogom i jamčite sigurno odlaganje otpada.
- Ohrabrite upotrebu ličnih prostirki za molitvu koje se postavljaju preko tepiha.
- Pružite vizuelne prikaze savjeta o fizičkoj udaljenosti, higijeni ruku, respiratornom bontonu i općenitim porukama o prevenciji COVID-19.

### Učestalo čišćenje mjesta, lokacija i objekata za molitvu

- Omogućiti rutinsko čišćenje prostora na kojima se ljudi okupljaju prije i poslije svakog događaja, koristeći deterdžente i dezinfekciona sredstva.
- U džamijama održavajte čiste prostorije i objekte za uzimanje abdesta i održavajte opću higijenu i sanitarne uslove.
- Predmete koji se često dodiruju kao što su kvake za vrata, prekidači za svjetlo i ograde za stepenište, često čistite deterdžentima i dezinficijensom.

## Dobrotvorne aktivnosti

Kada vjernici posvete posebnu pažnju onima koji mogu biti negativno pogođeni dok distribuiraju svoj *sadakat* ili *zekat* tokom ovog ramazana, uzmite u obzir mjere fizičkog distanciranja koje su na snazi. Da biste izbjegli velika okupljanja kada su pitanju zajednički *iftari*, razmislite o korištenju pojedinačnih unaprijed zapakiranih kutija/porcija hrane. Mogu ih organizirati centralizovani entiteti i institucije koji bi se trebalo pridržavati fizičkog distanciranja tokom cijelog ciklusa (sakupljanje, pakiranje, skladištenje i distribucija).

## Blagostanje

### Post

Nisu provedena ispitivanja posta i rizika od infekcije COVID-19. Zdravi ljudi trebali bi moći postiti tokom ovog ramazana kao i prethodnih godina, dok pacijenti sa COVID-19 mogu razmotriti dobivanje vjerske dozvole u vezi sa prekidom posta u dogovoru sa svojim ljekarima, kao što bi to radili sa bilo kojom drugom bolešću.

### Fizička aktivnost

Tokom pandemije COVID-19, mnogi su ograničeni u kretanju; ali, ako ograničenja dopuštaju, uvijek prakticirajte fizičko distanciranje i pravilnu higijenu ruku čak i tijekom neke vježbe. Umjesto aktivnosti na otvorenom, podstiče se fizičko kretanje u zatvorenom i časovi fizičke aktivnosti preko interneta.

### Zdrava dijeta i ishrana

Pravilna prehrana i hidratacija su od vitalnog značaja tokom mjeseca ramazana. Ljudi bi trebali jesti raznoliku svježiu i neobrađenu hranu svaki dan i piti puno vode.

### Upotreba duhana

Upotreba duhana nije preporučljiva ni pod kojim okolnostima, posebno tokom ramazana i pandemije COVID-19. Česti pušači već mogu imati plućnu bolest ili smanjeni kapacitet pluća, što uvelike povećava rizik od ozbiljne bolesti COVID-19. Kada pušite cigarete, prsti (i eventualno kontaminirane cigarete) dodiruju usne, što povećava vjerovatnoću da će virus ući u dišni sistem. Kad se koriste cijevi za vodu, vjerovatno stupaju u dodir sa dijelovima usta, što također olakšava prijenos virusa.

### Promocija mentalnog i psihosocijalnog zdravlja

Uprkos različitom praktikovanju ove godine, važno je uvjeriti vjernike da još uvijek mogu reflektirati, poboljšati, moliti, dijeliti i brinuti – a sve to sa zdrave udaljenosti. Treba osigurati da su porodica, prijatelji i starije osobe još uvijek angažirani u svjetlu mjera fizičkog distanciranja koje treba uzeti u obzir; ohrabrivanje alternativnih i digitalnih platformi za interakciju od najveće je važnosti. Nuditi posebne molitve za bolesne, uz poruke nade i utjehe, su metode koje postaći tokom ramazana trebaju uzeti u obzir poštovanje mjera javnog zdravlja.

### Reagiranjem na situacije porodičnog nasilja

U sredinama u kojima postoje ograničenja kretanja, vjerovatno će se povećati incidenti u porodici, posebno nad ženama,

djecom, i marginaliziranim ljudima. Vjerske vođe mogu aktivno zagovarati protiv nasilja i pružiti podršku ili ohrabriti žrtve da potraže pomoć.

(<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/points-of-entry-and-mass-gatherings>)

## Priznanje

Zahvaljujemo SZO Regionalnom uredu za istočno Sredozemlje što je predvodio izradu i pripremu ovih smjernica.

## Reference

1. Svjetska zdravstvena organizacija. Praktična razmatranja i preporuke za vjerske vođe i vjerske zajednice u kontekstu COVID-19 - publikacija, model za procjenu rizika, stablo odluka

WHO nastavlja da pažljivo prati situaciju u vezi sa bilo kakvim promjenama koje bi mogle utjecati na ove privremene smjernice. Ako se bilo koji faktor promijeni, WHO će objaviti dodatne promjene. Sa tim u vidu, ovaj dokument sa privremenim smjernica istječe dvije godine nakon datuma objave.

© Svjetska zdravstvena organizacija 2020. Neka prava zadržana. Ovaj rad je dostupan pod licencom [CC BY-NC-SA3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).

SZO referentni broj: [WHO/2019-nCoV/Ramadan/2020.1](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/points-of-entry-and-mass-gatherings)