

Praktika të sigurta të Ramazanit në kontekst të COVID-19

Udhëzim i përkohshëm

15 Prill 2020



Sfondi

Muaji i shenjtë i Ramazanit shënohet nga tubimet shoqërore dhe religjioze ku familjet dhe miqtë Muslimanë bashkohen për të ndërprerë agjërimin e tyre bashkarisht, pas perëndimit të diellit gjatë iftarit, apo para agimit gjatë syfyrin. Shumë muslimanë rrisin praninë e tyre në xhami gjatë muajit dhe mbledhen për lutje më të gjata për *taravi*^a dhe *kijam (namazi i natës)*.^b Disa muslimanë kalojnë ditë dhe netë rradhazi në xhami gjatë 10 ditëve të fundit të Ramazanit (*i'tikaf*) për lutje. Këto praktika tradicionale dhe religjioze respektohen rregullisht gjatë gjithë muajit. Këtë vit Ramazani është ndërmjet fundit të prillit dhe fundit të majit e në kohë kur pandemia e COVID-19 vazhdon.

Transmetimi i COVID-19 lehtësohet nga kontaktet e afërta ndërmjet njerëzve, sepse virusi shpërndahet përmes spërklave respiratore (të frymëmarrjes) dhe kontaktit me sipërfaqet e kontaminuara. Për të zbutur ndikimin në shëndetin publik, disa shtete kanë zbatuar masat e distancimit fizik që kanë për qëllim të ndërprejnë transmetimin duke zvogëluar ndërveprimin ndërmjet njerëzve. Këto masa janë mekanizmat themelorë të kontrollit për të kontrolluar përhapjen e sëmundjeve infektive, sidomos infeksionet e frymëmarrjes që ndërliken me tubimet e mëdha të njerëzve. Masat e distancimit fizik, duke përfshirë mbylljen e xhamive, monitorimin e tubimeve publike dhe kufizime tjera të lëvizjes, do të kenë implikime të drejtëpërdrejta për tubimet qendrore sociale dhe religjioze të Ramazanit.

Qëllimi

Shtetet në gjithë botën ndërmarrin masa të ndryshme për të kontrolluar përhapjen e COVID-19. Ky dokument nënvizon këshillat për shëndetin publik për praktikën dhe tubimet sociale dhe religjioze gjatë Ramazanit që mund të zbatohen në kontekste të ndryshme nacionale.

Vendim marrje e informuar për realizimin e tubimeve religjioze dhe sociale

Duhet të konsiderohet seriozisht anulimi i tubimeve sociale dhe religjioze. Rrjedhimisht, OBSH, rekomandon që çdo vendim për të kufizuar, modifikuar, shtyrë, anuluar apo për të vazhduar me mbajtjen e tubimeve të mëdha duhet të bazohet në ushtrimet e standardizuara për vlerësimin e rrezikut.¹ Këto vendime duhet

^a Lutje vullnetare të realizuara nga muslimanët në mbrëmje pas faljes së Jacisë gjatë pjesës të parë të natës. Këto janë të organizuara në formë të tubimeve gjatë muajit të shenjtë të Ramazanit.

të jenë pjesë e një qasjeje gjithëpërfshirëse që do të ndërmerret nga institucionet nacionale si përgjegje ndaj këtij virusi.

Nëse anulohen tubimet sociale dhe religjioze, aty ku ka mundësi, atëherë mund të shfrytëzohen alternativat virtuale duke shfrytëzuar platformat siç janë televizioni, radio, dhe mediat digjitale dhe sociale. Nëse tubimet e Ramazanit lejohen që të vazhdojnë, duhet të zbatohen masat për të zbutur rrezikun e transmetimit të COVID-19.

Institucionet nacionale të shëndetit duhet të konsiderohen si burimi kryesor i informacionit dhe këshillave në lidhje me distancimin fizik dhe masat tjera në lidhje me COVID-19 në kontekstin e Ramazanit. Duhet të sigurohet pajtueshmëria me këto masa të vendosura. Liderët religjioz duhet të përfshihen herët në marrjen e vendimeve me qëllim që ata të angazhohen në mënyrë aktive në komunikimin e vendimit që ndikon në ngjarjet që lidhen me Ramazanin.

Një strategji e fuqishme e komunikimit është thelbësore për t'i shpjeguar popullsisë arsyet për marrjen e vendimeve. Duhet të jepen udhëzime të qarta dhe duhet të vihet në zbatim rëndësia e ndjekjes të politikave nacionale. Strategjia e komunikimit duhet gjithashtu të përfshijë porositë proaktive për sjelljet e shëndetshme gjatë pandemisë dhe të përdorë platforma të ndryshme mediale.

Konsideratat gjithëpërfshirëse

Këshillat për distancimin fizik

- Praktikoni distancimin fizik duke mbajtur rreptësisht një distancë prej 1 metër ndërmjet njerëzve në çdo kohë.
- Përdorni përshëndetje së sanksionuara kulturore dhe religjioze që shmangin kontaktin fizik, siç janë bërja me dorë, tundja e kokës, apo vendosja e dorës mbi zemër.
- Të ndalen mbledhjet e grupeve të mëdha të njerëzve në vende që lidhen me aktivitetet e Ramazanit, siç janë vendet për argëtim, tregjet dhe dyqanet.

Këshilla për grupet me rrezik të lartë

- Bindni njerëzit të cilët nuk ndjehen mirë apo kanë ndonjë simptomë të COVID-19 që të shmangin pjesëmarrjen e tyre në ngjarje dhe të ndjekin udhëzimet nacionale për ndjekjen dhe menaxhimin e rasteve simptomatike.
- Bindni njerëzit në moshë të shtyer dhe secilin person me gjendje pre-ekzistuese shëndetësore (siç janë sëmundjet kardiovaskulare, diabeti, sëmundjet kronike

^b Lutje vullnetare të realizuara nga muslimanët në mbrëmje pas faljes së Jacisë gjatë dhjetë ditëve të fundit të Ramazanit. Këto janë të organizuara në formë të tubimeve gjatë muajit të shenjtë të Ramazanit.

respirative dhe kanceri) të mos marrin pjesë në tubime sepse ata konsiderohen të rrezikuar prej sëmundjeve të ndryshme dhe vdekjes nga COVID-19.

Masat zbutëse për tubimet fizike

Masat e mëposhtme duhet të zbatohen për çdo takim që do të ndodh gjatë Ramazanit, siç janë lutjet, pelegrinazhet, dhe darket e përbashkëta apo iftare.

Vendtakimet

- Konsideroni mbajtjen e ngjarjes jashtë nëse është e mundur; në të kundërtën, sigurohuni që vendi ka ventilim të duhur dhe qarkullim të ajrit.
- Shkurtoni sa më shumë që mundet kohëzgjatjen e ngjarjes për të kufizuar ekspozimin potencial.
- Jepni përparësi mbajtjes të shërbimeve më të vogla me më pak të pranishëm më shpesh, sesa të mbani tubime të mëdha.
- Respektoni distancën fizike ndërmjet pjesëmarrësve, si kur janë të ulur dhe në këmbë, përmes krijimit dhe caktimit të vendeve fikse, gjatë faljes, kryerjen e abdesit në objektet e përbashkëta për pastrim, si dhe në pjesët e dedikuara për ruajtjen e këpucëve.
- Rregulloni numrin dhe qarkullimin e njerëzve që do të hyjnë, do të marrin pjesë dhe do të largohen nga vendet e adhurimit, vendet e pelegrinazhit, apo vendet tjera për të siguruar distancimin fizik në të gjithë kohën.
- Konsideroni masat për të lehtësuar gjurmimin e kontakteve në ngjarjen ku një person i sëmurë është identifikuar në mesin pjesëmarrësve në ngjarje.

Inkurajoni higjienën e shëndoshë

Myslimanet marrin abdes (larje me ujë të pastër) para lutjeve, që ndihmon për të mirëmbajtur një higjienë të shëndoshë. Duhet të konsiderohen edhe këto masa të mëposhtme shtesë:

- Sigurohuni që pajisjet për larjen e duarve janë të pajisura në mënyrë të duhur me sapunë dhe ujë dhe të sigurohet lëngu për pastrim të duarve me bazë alkooli (të paktën 70% alkool) në hyrje dhe në dalje të xhamive.
- Të sigurohen faculeta për një përdorim dhe shporta me mbështjellës dhe kapak dhe të garantohet hudhja e sigurtë e mbeturinave.
- Inkurajoni përdorimin e qilimave personal dhe vendosni ata mbi tepiha.
- Siguroni paraqitje vizuale të këshillave për distancim fizik, higjienën e dyerve, etiketimet e frymëmarrjes, dhe porositë e përgjithshme për parandalimin e COVID-19.

Pastroni shpesh hapësirat, vendet dhe objektet e adhurimit

- Zbatoni pastrimet rutinë të vendeve ku njerëzit tubohen para dhe pas çdo ngjarjeje, duke përdorur detergjentë dhe dezinfektues.
- Në xhami, mbani hapësirat dhe mjediset për abdes të pastra, duke mirëmbajtur higjienën e përgjithshme dhe mbeturinat.
- Pastroni shpesh me detergjent dhe dezinfektues objektet që preken shpesh siç janë dorëzat e derës, ndërprerësit e dritës, mbajtëset e shkallëve.

Bamirësitë

Kur besimtarët japin një vëmendje të veçantë atyre që mund të ndikohen negativisht gjatë shpërndarjes të *sadakasë* apo *zeqatit* gjatë këtij Ramazani, konsideroni masat e distancimit fizik në vend. Për të shmangur tubimet e mbushura me njerëz që lidhen me banketet e *iftarit*, konsideroni përdorimin e pakove/shërbimeve të para-përgatitura individuale të ushqimit. Kjo mund të organizohet nga entitetet dhe institucionet e centralizuara, të cilat duhet të respektojnë distancimin fizik përgjatë të gjithë ciklit (grumbullim, paketimin, ruajtje dhe shpërndarje).

Mirëqenia

Agjërimi

Nuk janë bërë studime mbi agjërimin dhe rrezikun nga infektimet e COVID-19. Njerëzit e shëndetshëm duhet të jenë në gjendje të agjërojnë gjatë këtij Ramazani si në vitet e mëparshme, përderisa pacientët me COVID-19 mund të konsiderojnë lejet religjioze në lidhje me prishjen e agjërit në konsultim me mjekët e tyre, siç do ta bëjnë edhe me çfarëdo sëmundje tjetër.

Aktiviteti fizik

Gjatë pandemisë COVID-19, shumë njerëz janë kufizuar në lëvizjen e tyre; por, nëse kufizimi lejon, gjithmonë praktikoni distancimin fizik dhe higjienën e duhur të duarve gjatë çdo aktiviteti ushtrimor. Në vend të aktiviteteve në natyrë, inkurajohen lëvizjet fizike brenda dhe klasat e aktivitetit fizik në internet (online).

Dieta dhe ushqimi i shëndetshëm

Ushqimi i duhur dhe hidratimi janë jetik gjatë muajit të Ramazanit. Njerëzit duhet të hanë ushqime të llojllojshme të freskëta dhe të papërpunuara çdo ditë dhe të pinë shumë ujë.

Përdorimi i duhanit

Nuk këshillohet përdorimi i duhanit në asnjë rrethanë, sidomos gjatë Ramazanit dhe pandemisë COVID-19. Duhanpirësit e shpeshtë mund të kenë tashmë sëmundje të mushkërive, apo kapacitet të zvogëluar të mushkërive, gjë që e rrit në masë të madhe rrezikun serioz të sëmundjes COVID-19. Kur pini duhan, gishtat (dhe me shumë mundësi cigaret e kontaminuar) prekin buzët, gjë që rrit gjasat që virusi të hyjë në sistemin e frymëmarrjes. Kur përdoren shishat, me gjasë kamishat dhe gypat këmbehen mes njerëzve që gjithashtu ndihmon përhapjen e virusit.

Promovimi i shëndetit mendor dhe psiko-social

Pavarësisht kryerjes të ndryshme të praktikave këtë vit, është me rëndësi që të sigurojmë besimtarët se ata ende mund të reflektojnë, përmirësohen, të luten, të ndajnë, dhe kujdesen – të gjitha nga një distancë e shëndoshë. Për të siguruar që familja, miqtë dhe të moshuarit janë ende të angazhuar duke konsideruar nevojat e distancimit fizik; inkurajimi i platformave alternative dhe digjitale për ndërveprim është thelbësor. Ofrimi i lutjeve të veçanta për të sëmurët, krahas porosive për shpresë dhe komoditet, janë metoda për të vëzhguar ata që mbajnë Ramazanin duke mirëmbajtur shëndetin publik.

Reagimi ndaj situatave të dhunës në familje

Në rastet kur janë vendosur kufizimet e lëvizjes, incidentet e dhunës në familje, sidomos ndaj grave, fëmijëve dhe grupeve

të marginalizuara me gjasa janë rritur. Liderët religjioz mund të flasin më zë në mënyrë aktive kundër dhunës dhe të sigurojnë mbështetje apo të inkurajojnë viktimat për të kërkuar ndihmë.

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

Mirënjohje

Falenderojmë Zyrën Rajonale të OBSH për Mesdheun Lindor për udhëheqjen e hartimit të këtij udhëzimi.

Referencë

1. Organizata Botërore e Shëndetësisë. Konsideratat praktike dhe rekomandimet për liderët religjioz dhe komunitetet fetare në kontekstin e botimeve të COVID-19, mjetet për vlerësimin e rrezikut, pema e vendimeve

OBSH vazhdon të monitorojë nga afër situatën për çfarëdo ndryshimi që mund të ndikojë në këtë udhëzim të përkohshëm. Nëse ndryshon ndonjë faktor, OBSH do të lëshojë një përditësim të mëtutjeshëm. Përndryshe, ky dokument udhëzimi i përkohshëm do të skadojë 2 vjet pas datës të botimit.

© Organizata Botërore e Shëndetësisë 2020. Disa të drejta janë të rezervuara. Ky dokument është në dispozicion në pajtim me licensën [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

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