

الممارسات الرمضانية الآمنة في سياق جائحة كوفيد-19

إرشادات مبدئية

7 نيسان/أبريل 2021



مقدمة

هذه الوثيقة عبارة عن تحديث لما نشرته المنظمة بالعنوان نفسه في 15 نيسان/أبريل 2020. (1) وتعكس المعلومات المستجدة أحدث الإرشادات بشأن جائحة كوفيد-19 التي نشرتها المنظمة منذ ذلك الحين، مع التركيز على مجالات انتقال مرض فيروس كورونا-سارس-2، والتأهب الحاسم له، وتدابير الصحة العامة والتدابير الاجتماعية/التدابير الاحترازية، والتهوية، والفئات الضعيفة المعرضة بشدة للخطر، والتطعيم، واستخدام الكمامات. وقد صُممت النصائح الواردة في هذه الوثيقة خصيصاً لتناسب السياق الرمضاني.

رسائل أساسية

لمقرري السياسات:

لعامة الناس

- ينبغي النظر بجدية في إلغاء التجمعات ذات الطابع الاجتماعي والديني أو إدخال تعديلات كبيرة عليها
- ينبغي تشجيع الممارسات الآمنة في المساجد وأماكن العبادة والأماكن الأخرى، إذا نُظمت أي فعاليات
- يجب التشجيع على تطعيم الأفراد المؤهلين خلال رمضان
- ينبغي إشراك المجتمعات المحلية في تعزيز التقيد بالتدابير الاحترازية وأخذ لقاح كوفيد-19
- ينبغي تنفيذ تدابير الصحة العامة والتدابير الاجتماعية/التدابير الاحترازية ورصدها وإنفاذها حسب الحاجة واستناداً إلى تقييم للمخاطر
- في الأماكن التي تُعرض فيها قيود على الحركة، ينبغي توخي اليقظة إزاء حوادث العنف المنزلي
- حافظ على سلامتك في شهر رمضان الجاري بتوخي نمط حياة صحي واتباع التدابير الاحترازية العامة الخمسة بشأن كوفيد-19؛ تذكر أن انعدام الخطر أمر لا وجود له
- لا يوجد أي دليل على أن الصيام يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بعدوى كوفيد-19. فإذا ظهرت عليك أعراض كوفيد-19 لمدة طويلة بعد الإصابة بالعدوى، فلك أن تفكر في الحصول على فتوى بالإفطار
- امتنع عن حضور الفعاليات إذا شعرت بالتوعك أو كنت تنتمي إلى فئات معرضة لخطر شديد
- ابحث عن طرق جديدة لمساعدة الآخرين والتفاعل معهم باستخدام أدوات ومنصات التواصل الرقمي
- خذ اللقاح، إذا كنت مؤهلاً للحصول عليه. وواصل الالتزام بالتدابير الاحترازية حتى لو تم تطعيمك

معلومات أساسية

يتميز شهر رمضان الكريم بتجمعاته الاجتماعية والدينية حيث يلتقي المسلمون بأسرهم وأصدقائهم إما للإفطار معاً بعد غروب الشمس أو للسحور قبل طلوع الفجر لبدء الصيام. كما يكثف الكثير من المسلمين حضورهم في المساجد خلال شهر رمضان ويجتمعون لأداء

صلاة التراويح¹ وصلاة القيام². ويعتكف بعض المسلمين أيضاً أياماً وليالي متتالية في المساجد خلال العشر الأواخر من شهر رمضان تفرغاً للعبادة. وتُتبع هذه الممارسات التقليدية والدينية بانتظام طوال الشهر.

يحل شهر رمضان هذا العام بين منتصف نيسان/أبريل ومنتصف أيار/مايو 2021 في ظل استمرار جائحة كوفيد-19 لعامها الثاني. وينتشر فيروس كورونا-سارس-2 عن طريق جسيمات سائلة صغيرة يفرزها الشخص المصاب من فمه أو أنفه عند السعال أو العطس أو الغناء أو الكلام أو التنفس بقوة. وتحدث العدوى عندما تصل هذه الجسيمات إلى أعين فرد عُرضة للإصابة أو أنفه أو فمه، إما بشكل مباشر من خلال الاتصال بشخص مصاب أو بشكل غير مباشر من خلال الاتصال الجسدي مع الأسطح الخاملة الملوثة بالإفرازات التنفسية (أدوات العدوى) (2،3). وبالإضافة إلى ذلك، قد يحدث انتقال للهباء الجوي على مسافة أطول في أماكن معينة، لا سيما في الأماكن المغلقة والمكتظة التي لا تتوفر فيها تهوية كافية، حيث يقضي الأشخاص المصابون بالعدوى فترات طويلة من الوقت مع بعضهم بعضاً (2،3).

وللتخفيف من أثر وباء كوفيد-19 على الصحة العامة، تُقبل البلدان على تنفيذ تدابير الصحة العامة والتدابير الاجتماعية بهدف خفض انتقال فيروس كورونا-سارس-2 بالحد من التفاعل بين الناس. ويمكن تطبيق هذه التدابير على مستوى السكان (كفرض قيود على الحركة وإغلاق الأماكن)، وكذلك على مستوى الأفراد (كالتباعد الجسدي بمسافة لا تقل عن متر واحد (3.3 أقدام)، والإكثار من غسل اليدين، والالتزام بالآداب التنفسية³، وارتداء الكمامات، وضمان التهوية المناسبة في الأماكن المغلقة) (4، 5).

وستكون لهذه التدابير آثار مباشرة على التجمعات ذات الطابع الاجتماعي والديني التي تعدّ سمة أساسية من سمات رمضان.

ونظراً للزيادة الحادة في حالات كوفيد-19 المترتبة على الأنشطة المرتبطة بشهر رمضان التي لوحظت في عام 2020، وما تجلبه السلالات المتحورة من فيروس كورونا-سارس-2 من حالات عدم يقين، بالإضافة إلى العوامل الأخرى التي تسهم في زيادة انتقال العدوى، لا بد من توخي الحذر والعناية في فترة العيد. وعلى وجه الخصوص، ويكتسي تنفيذ التدابير الاحترازية، والالتزام بها باستمرار على مستوى الأفراد، والرصد والإنفاذ الصارمين من قبل السلطات المختصة لتدابير الصحة العامة والتدابير الاجتماعية، أهمية لتجنب زيادة انتقال العدوى.

الغرض من الإرشادات والجمهور المستهدف

تقدم هذه الوثيقة نصائح بشأن الصحة العامة يمكن تطبيقها في مختلف السياقات الوطنية فيما يتصل بالتجمعات ذات الطابع الديني والاجتماعي التي تعقد خلال شهر رمضان. ويشمل الجمهور المستهدف السلطات الصحية والمؤسسات الدينية المشاركة في تنظيم الفعاليات المتعلقة بشهر رمضان، وإن كان يمكن أيضاً لعامة الجمهور والمجتمعات المحلية استخدام النصائح المقترحة فيها.

اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن إقامة التجمعات ذات الطابع الديني والاجتماعي

ينبغي النظر بجديّة في إلغاء التجمعات ذات الطابع الديني والاجتماعي أو إدخال تعديلات كبيرة عليها، وتوصي منظمة الصحة العالمية بأنه ينبغي لأي قرار بتقييد تنظيم تجمّع حاشد أو تعديله أو تأجيله أو إلغائه أو الإبقاء عليه أن يستند إلى عملية دقيقة لتقييم

ⁱ نافلة يؤديها المسلمون ليلاً بعد صلاة العشاء خلال الثلث الأول من الليل. وتُقام هذه الصلاة جماعةً خلال شهر رمضان المبارك.

ⁱⁱ نافلة يؤديها المسلمون ليلاً بعد صلاة العشاء خلال الثلث الأخير من الليل. وتُقام هذه الصلاة جماعةً خلال شهر رمضان المبارك.

ⁱⁱⁱ غطّ فمك وأنفك بثني مرفقك أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس. وتجنّب لمس العينين والأنف والفم.

المخاطر تركز على ثلاث خطوات: تقييم المخاطر، وتخفيف المخاطر، والإبلاغ عن المخاطر. وينبغي أن تدرج هذه القرارات في إطار نهج شامل تعتمد السلطات الوطنية لمواجهة الجائحة، مثلما حدث بشأن الحج والعمرة في عام 2020 (7).

وإذا تقرر إلغاء التجمعات الدينية والاجتماعية، فيمكن النظر في تعويضها بالبدائل الافتراضية على منصات مثل التلفزيون والإذاعة والإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي. أما إذا سُمح بإقامة التجمعات الرمضانية، فينبغي تنفيذ الإجراءات الاحترازية بصرامة للتخفيف من خطر انتقال فيروس كورونا-سارس-2 (6).

وينبغي اعتبار السلطات الصحية الوطنية والمحلية المصدر الأساسي للمعلومات والنصائح المتعلقة بالتباعد الجسدي والتدابير الأخرى المتصلة بكوفيد-19 في سياق شهر رمضان وطوقسه. ويتعين الحرص على ضمان الامتثال للتدابير المطبقة (6).

كما ينبغي تشجيع أصحاب المصلحة الرئيسيين مثل الزعماء الدينيين على المشاركة في صنع القرار في مرحلة مبكرة من التخطيط، لكي يتمكنوا من المشاركة بصورة نشطة في الإبلاغ عن أي قرار يؤثر على الأنشطة والفعاليات المرتبطة بشهر رمضان. ويمكنهم الاضطلاع بدور مهم في تبادل المعلومات الواردة من سلطات الصحة العامة وفي التصدي للمعلومات الخاطئة عن كوفيد-19. ومن شأن ذلك أن يساعد لا في مكافحة انتشار المرض فحسب عن طريق زيادة الامتثال للتدابير الاحترازية، بل أيضاً في الحد من الخوف والوصم، وتوفير الطمأنينة للمجتمعات المحلية (8).

ومن الضروري اتباع استراتيجية اتصال قوية من أجل توضيح أسباب اتخاذ القرارات للسكان. وينبغي إعطاء تعليمات واضحة وتعزيز أهمية اتباع السياسات الوطنية. ويجب أن تتضمن استراتيجية الاتصال رسائل استباقية عن السلوكيات الصحية أثناء الجائحة واستخدام منصات إعلامية مختلفة (6). وينبغي أن تتضمن أيضاً عناصر من المشاركة المجتمعية لضمان اتباع نهج قائمة على المشاركة، وبناء الثقة والتماسك الاجتماعي، والتوصل إلى فهم أفضل لوجهات نظر المجتمعات المحلية، بحيث يمكن تكييف التدخلات على أساس تلك الأفكار القيمة (9).

وكما هي الحال في بعض البلدان، تُنفذ تدابير الصحة العامة والتدابير الاجتماعية منذ عدة أشهر، ومن المهم ضمان أن تعالج استراتيجيات الإبلاغ عن المخاطر المسائل المتصلة بحالة السأم من الجائحة والخطر الناجم عن قلة الامتثال.

الاعتبارات الشاملة والتدابير الاحترازية

التدابير الاحترازية العامة (3 6 8 10)

- تدرب على التباعد الجسدي عن طريق الالتزام الصارم بترك مسافة لا تقل عن متر واحد (3.3 أقدام) بين الأشخاص في جميع الأوقات. واستخدم التحيات الجائزة ثقافياً ودينياً والتي لا تنطوي على المخالطة الجسدية، مثل التلويح أو الإيماء أو وضع اليد على القلب.
- غط فمك وأنفك بثني مرفك أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس. وتجنب لمس العينين والأنف والفم.
- اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون، أو نظفهما بمطهر يحتوي على الكحول (على الأقل بنسبة 80% من الإيثانول أو 75% من كحول الايزوبروبيل) (10).
- فضل الأماكن المفتوحة على الأماكن المغلقة؛ وإذا كنت في مكان مغلق، فتأكد من وجود تهوية طبيعية أو ميكانيكية جيدة لمنع فيروس كورونا-سارس-2 من الانتشار بين الناس.
- اتبع النصائح المتعلقة باستخدام الكمادات.

نصائح موجّهة إلى الفئات الأشد عرضة للخطر (6 11)

- لا ينبغي للأشخاص الذين يشعرون بتوعك أو تظهر عليهم أعراض يُظن أنها لمرض كوفيد-19 أن يشاركوا في الفعاليات، وينبغي أن يتبعوا الإرشادات الوطنية بشأن المتابعة والتدبير العلاجي للحالات المشتبه فيها.
- يُنصح كبار السن (الذين تبلغ أعمارهم ≤ 60 عاماً) وأي شخص يعاني من أمراض غير سارية (السكري، وفرط ضغط الدم، والأمراض القلبية، وأمراض الرئة المزمنة، والأمراض الدماغية الوعائية، والخرف، والاضطرابات النفسية، وأمراض الكلى المزمنة، والكبت المناعي، والسمنة، والسرطان) بالامتناع عن حضور أي تجمعات، حيث تعتبر هذه الفئات السكانية عرضة للإصابة بأمراض وخيمة والوفاة بسبب كوفيد-19. وفي حالة حضورهم لها، ينبغي تشجيع الأشخاص المنتمين إلى هذه الفئات على اتباع التدابير الاحترازية بصرامة. ويمكن النظر في وضع ترتيبات خاصة لهم، مثل المناطق المخصصة لهم في أماكن التجمع والمعاملة التفضيلية في طوابير الانتظار.

تقديم المشورة للأفراد المُطعمين

- على الرغم من أن البيئات الأولية تشير إلى أن الأفراد المُطعمين لا يشكلون على الأرجح خطراً كبيراً لانتقال العدوى إلى الأشخاص غير المُطعمين، فمن المستحسن أن يواصلوا اتخاذ التدابير الاحترازية، بما في ذلك التباعد الجسدي على مسافة لا تقل عن متر واحد (3.3 أقدام)، والالتزام بالآداب التنفسية ونظافة اليدين. وينبغي أيضاً اتباع الإرشادات المتعلقة باستخدام الكمامات (كما هي مبيّنة أدناه).

التطعيم خلال شهر رمضان

- ينبغي تشجيع الأفراد المؤهلين على أخذ اللقاح خلال شهر رمضان لحماية أنفسهم ومجتمعاتهم المحلية، وينبغي للزماء الدينيين أن يشجعوا على أخذ اللقاح ويدعوا إلى مواصلة حملات التطعيم دون انقطاع.
- ويُسمح بأخذ لقاح كوفيد-19 بموجب الشريعة (12). وقد ذكرت السلطات الإسلامية في عدة بلدان أن أخذ لقاح كوفيد-19 لا يبطل الصوم لأنه حقنة في العضل، وهذه هي الطريقة الوحيدة المتاحة حالياً لأخذ اللقاح.^{iv}

استخدام عموم السكان للكمامات (3 11 13)

- ينبغي اتباع الإرشادات الصادرة عن السلطات الوطنية/ المحلية المعنية في هذا الصدد. وفي غياب مثل هذه الإرشادات، ينبغي الرجوع إلى توصيات المنظمة التالية:

في المناطق التي تشهد انتقالاً مجتمعياً معروفاً أو متشبهاً فيه لفيروس كورونا-سارس-2 أو بؤراً من حالات العدوى:

- في الأماكن الخارجية ينبغي لبس الكمامات حيثما تعذر التباعد الجسدي بمسافة متر واحد على الأقل (3,3 أقدام).
- في الأماكن المغلقة التي تم تقييم التهوية فيها على أنها كافية (3) ينبغي لبس الكمامات إذا تعذر التباعد الجسدي بمسافة متر واحد على الأقل (3,3 أقدام).

^{iv} الحقن تحت الجلد، أو تحت البشرة، أو في العضل، أو الحقن في النخاع أو في المفصل لأغراض غير غذائية في أثناء الصيام لا يبطل الصوم، بغض النظر عن المحتوى المحقون الذي يدخل الدورة الدموية؛ وليست هذه القنوات مصنفة كمنافذ إلى الجوف يمكنها إبطال الصوم.

- في الأماكن المغلقة التي يتعذر فيها تقييم التهوية أو التي يُعرف أنها غير جيدة التهوية، أو التي لا يخضع فيها نظام التهوية للصيانة الجيدة، ينبغي لبس الكمامات من قبل الجميع بصرف النظر عن إمكانية الحفاظ على التباعد الجسدي بمرور واحد على الأقل (3,3 أقدام).

في المناطق التي تشهد انتقالاً متقطعاً أو مشتبهاً فيه لفيروس كورونا-سارس-2 أو التي لم يوثق فيها انتقاله:

- في المناطق التي تشهد انتقالاً متقطعاً معروفاً أو مشتبهاً فيه لفيروس كورونا-سارس-2 أو التي لم يوثق فيها انتقاله، ينبغي اتخاذ القرار بشأن لبس الكمامات من قبل عامة الجمهور وفقاً للنهج القائم على المخاطر. ويتطلب ذلك تقييم مخاطر التعرض لفيروس كورونا-سارس-2، وسرعة تأثير الفرد، وكثافة السكان، وإمكانية تنفيذ سائر التدابير الاحتياطية (بما في ذلك إتاحة المياه النظيفة لغسل الكمامات المصنوعة من القماش)، وضرورة إعطاء أولوية استخدام الكمامات الطبية للعاملين الصحيين والأشخاص المعرضين للمخاطر. فضلاً عن ذلك، ينبغي أن تراعي المبادئ التوجيهية الوطنية السياق المحلي، والثقافة السائدة، ومدى توافر الكمامات، والموارد اللازمة.

أنواع الكمامات التي ينبغي لبسها:

- ينبغي للأشخاص الأشد تعرضاً للإصابة بالمرض الوخيم الناجم عن كوفيد-19 (البالغين 60 عاماً أو أكثر من العمر والمصابين بالحالات الطبية الأساسية) لبس الكمامات الطبية.
- ويمكن لسائر الأشخاص أن يلبسوا الكمامات غير الطبية/ المصنوعة من القماش، مع ملاحظة ضرورة تصنيعها وفقاً للبرامترات الأساسية التي يوصى بها (بنية مكونة من ثلاث طبقات بالنسبة إلى الكمامات المصنّعة منزلياً؛ والامتثال لمستويات الترشيح وإمكانية التنفس من خلالها والإحكام بالنسبة إلى الكمامات التي تنتجها المصانع) (13).

التدابير الاحتياطية المتعلقة بأماكن الفعاليات (3 6 8)

- ينبغي اتخاذ التدابير التالية في جميع التجمعات التي تقام خلال شهر رمضان، مثل الصلاة والعمرة والمآدب الجماعية والولائم:
- النظر في إقامة الحدث في الأماكن الخارجية إذا أمكن؛ وإن تعذر ذلك، ضمان أن يتسع مكان الحدث للمشاركين مع حفاظهم على التباعد الجسدي الملائم وأن يكون المكان مزوداً بالتهوية الكافية والتدفق الملائم للهواء.
 - تقليص مدة الحدث قدر الإمكان للحد من إمكانية التعرض لفيروس كورونا-سارس-2.
 - تفضيل إقامة الأحداث الصغيرة التي تضم عدداً أقل من الحضور بدلاً من استضافة التجمعات الكبيرة، في معظم الأحيان.
 - النظر في إقامة الأحداث مثل وجبات الإفطار والسحور على نحو يقتصر على أفراد الأسرة المقربين فقط.
 - اتخاذ التدابير الفعالة لمنع تجمع أعداد كبيرة من الناس في الأماكن المرتبطة بالأنشطة الرمضانية، مثل أماكن الترفيه والأسواق والمتاجر.
 - إنفاذ التزام الحضور بالتباعد الجسدي بمسافة متر واحد على الأقل (3,3 أقدام)، عند جلوسهم وعند وقوفهم، بتحديد أماكن محددة وتعيينها، بما في ذلك أثناء الصلاة والوضوء في مرافق الاغتسال الجماعية، وفي الأماكن المخصصة لحفظ الأحذية.
 - تنظيم أعداد الأشخاص وتدفقهم عند اقترابهم من أماكن العبادة أو مناسك العمرة أو غيرها من أماكن الأحداث الاجتماعية أو الدينية، ودخولهم إليها وحضورهم فيها ومغادرتهم لها، من أجل تلافي الازدحام وضمان التباعد المأمون في جميع الأوقات.^٧

^٧ النظر في زيادة تواتر رحلات النقل العام، ووصول الأشخاص على مراحل، واستخدام المداخل المُرقّمة، والعلامات على الأرضيات، وحواجز منع الدخول، والمداخل والمخارج المنفصلة، والمسارات والممرات ذات الاتجاه الواحد.

- النظر في تخصيص موظفين ليتولوا السيطرة على الحشود ومشرفين ليتولوا الإشراف على مداخل أماكن الأحداث ومراقبة الالتزام بالتدابير الاحتياطية المقررة.
- النظر في اتخاذ تدابير لتيسير تتبع المخالطين في حال اكتشاف شخص مريض بين الأشخاص الحاضرين للحدث.

ضمان التهوية الكافية في الأماكن المغلقة (3)

- تزداد مخاطر الإصابة بكوفيد-19 في الأماكن المزدحمة وتلك التي تفتقر إلى التهوية الجيدة التي يقضي فيها الأشخاص المصابون فترات طويلة من الوقت مع الآخرين بالقرب من بعضهم البعض. وهذه البيئات هي التي يبدو أن الفيروس ينتشر فيها بمزيد من الكفاءة عن طريق قطرات الجهاز التنفسي أو الهباء الجوي، لذا فإن اتخاذ الاحتياطات فيها يُعدُّ أشدَّ أهمية.
- قهْم سبل التهوية في المباني والتحكم فيها من شأنه أن يُحسِّن جودة الهواء الذي نتنفسه وأن يحد من مخاطر المشكلات الصحية داخل الأماكن المغلقة بما في ذلك الوقاية من انتشار فيروس كورونا-سارس-2 في تلك الأماكن.
- ينبغي تشجيع منظمي الأحداث ومديري المباني على ضمان المعالجة الكافية للاعتبارات الرئيسية الخاصة بالتهوية التي توصي بها المنظمة.

التشجيع على النظافة الصحية

- يتوضأ المسلمون قبل الصلاة، ويساعد ذلك على الحفاظ على النظافة الصحية. وينبغي النظر في اتخاذ التدابير الإضافية التالية:
- التشجيع على الوضوء في المنزل حيثما أمكن.
- ضمان تزويد مرافق غسل اليدين بما يكفي من الماء والصابون، وتوفير محلول كحولي لتدليك اليدين (60-80% كحول) على مداخل المساجد وفي داخلها.
- ضمان توافر المناديل التي تُستخدم مرة واحدة وصناديق القمامة المبطنة بأكياس تُستخدم مرة واحدة والمزودة بالأغطية، وضمان التخلص من النفايات على نحو مأمون.
- التشجيع على استخدام سجاجيد الصلاة الشخصية بوضعها فوق سجاجيد المسجد.
- تقديم عروض مرئية توضح النصائح الخاصة بالتباعد الجسدي ونظافة اليدين وآداب التنفس ولبس الكمامات والرسائل العامة بشأن الوقاية من كوفيد-19.

التنظيف المستمر للمساحات والأماكن والمباني المخصصة للعبادة

- إنفاذ التنظيف الروتيني الكامل لأماكن الأحداث التي يتجمّع فيها الناس وجميع المرافق المشتركة قبل كل حدث وبعده باستخدام المنظفات والمطهرات.
- الحفاظ في المساجد على نظافة مرافق الوضوء وعلى النظافة الصحية العامة والإصحاح.
- المداومة على تنظيف الأشياء التي يتكرّر لمسها مثل مقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة ودرابزينات السلم بالمنظفات والمطهرات.

الأعمال الخيرية

- الحفاظ على تدابير التباعد الجسدي المعمول بها على الدوام عند توزيع الصدقات أو الزكاة في شهر رمضان.
- تجنب التجمعات المزدحمة المرتبطة بمآدب الإفطار والنظر في استخدام علب أو وجبات الأغذية المغلقة مسبقاً. ويمكن أن تتولى كيانات أو مؤسسات مركزية تنظيم هذا الأمر، مع الالتزام بالتباعد الجسدي والنظافة الصحية وسائر التدابير الاحتياطية على مدار العملية بأكملها (الجمع والتغليف والتخزين والتوزيع).
- يُشجع على استخدام التكنولوجيا الرقمية في ترتيب توزيع الصدقات أو الزكاة.
- يُسمح بإنفاق بعض أموال الزكاة على دعم حملات اللقاح وفقاً لأحكام الشريعة (12).

العافية

الصيام

لا يوجد من البيانات ما يشير إلى أن الصيام يزيد من احتمالات العدوى بكوفيد-19. وسيكون الأشخاص الأصحاء قادرين على صيام شهر رمضان كعادتهم كل عام، في حين قد يرغب المرضى المصابون بكوفيد-19 في الأخذ بالرخصة الشرعية التي تبيح الإفطار بعد استشارة الطبيب، كما هو الحال عند الإصابة بأي مرض آخر.

النشاط الجسدي

يخضع العديد من الأشخاص أثناء جائحة كوفيد-19 للقيود المفروضة على الحركة بموجب تدابير الصحة العامة والتدابير الاجتماعية المتخذة؛ ولكن إذا سمحت هذه القيود بممارسة النشاط الجسدي ينبغي الالتزام بالتباعد الجسدي ونظافة اليدين وسائر التدابير الاحتياطية حتى أثناء ممارسة هذا النشاط. ويُفضل ممارسة النشاط الجسدي في الأماكن الخارجية؛ ومع ذلك ففي حال ممارسته في أماكن مغلقة ينبغي أن يكون ذلك في المنزل، في غرف جيدة التهوية. ويُشجع على حضور جلسات النشاط الجسدي الإلكترونية.

النظام الغذائي الصحي والتغذية الصحية

تكتسي التغذية السليمة والإمالة الجيدة أهمية حيوية خلال شهر رمضان. فينبغي عند الإفطار أن يتناول الأشخاص مختلف أنواع الأغذية الطازجة وغير المصنّعة يومياً وأن يشربوا كميات كبيرة من الماء.

تعاطي التبغ

يُنصح بعدم تعاطي التبغ في جميع الأحوال، ولاسيما خلال شهر رمضان وفي ظل جائحة كوفيد-19. فقد يكون المدخنون الشهورون مصابين بالفعل بأمراض الرئة أو بتراجع قدرات الرئة، ما يزيد بقدر كبير من مخاطر الإصابة بالمرض الوخيم الناجم عن كوفيد-19. وينبغي للمدخنين توخي الحرص الشديد للوقاية من انتقال فيروس كورونا-سارس-2، فعند تدخين السجائر ينبغي عدم ملامسة الأصابع (والسجائر التي قد تكون ملوثة) للشفتين، لأن ذلك يزيد من احتمالات دخول الفيروس إلى الجهاز التنفسي. وعند تدخين الأرجيلة، ينبغي عدم استخدام المبسم والخرطوم على نحو مشترك.

تعزيز الصحة النفسية والصحة النفسية الاجتماعية

على الرغم من اختلاف الطرق المتبعة في تنفيذ الممارسات هذا العام، ينبغي طمأنة المسلمين إلى أنهم مازالوا يستطيعون التدبر وتحسين الذات والصلاة والمشاركة مع الآخرين والاهتمام بهم من مسافة ملائمة للصحة. ويلزم النظر في ضمان استمرار مشاركة الأسرة والأصدقاء وكبار السن في ظل التباعد الجسدي، ويكتسي التشجيع على استخدام أدوات ومنصات التواصل الرقمية في التفاعل أهمية قصوى. ويُعد الدعاء للمرضى إلى جانب بعث رسائل الأمل والعزاء من الأساليب التي يمكن اتباعها عند ممارسة الشعائر الرمضانية مع الحفاظ على الصحة العامة.

التصدي لحالات العنف المنزلي

غالباً ما تزداد أحداث عنف العشير والعنف ضد المرأة والأطفال والأشخاص المهمشين في الأماكن التي تُفرض فيها القيود على الحركة. ويمكن للقيادات الدينية أن تعمل بنشاط على شجب العنف وأن تدعم الضحايا أو تشجعهم على التماس المساعدة. وقد أصدرت المنظمة إرشادات مستندة بالبيانات بشأن الإجراءات الملائمة التي ينبغي اتباعها (14، 15).

حالة ما بعد كوفيد-19 (11)

يمكن للأشخاص الذين يعانون من استمرار أعراض كوفيد-19 لمدة طويلة بعد العدوى أن يلتمسوا الرخصة الشرعية التي تتيح الإفطار بعد مشاورة الأطباء.

المراجع

1. الممارسات الرمضانية الآمنة في سياق جائحة كوفيد-19. إرشادات مبدئية، 15 نيسان/أبريل 2020. جنيف، منظمة الصحة العالمية، 2020. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331767>
2. انتقال العدوى بفيروس كورونا-سارس-2: التداعيات على احتياطات الوقاية. موجز علمي. 9 تموز/يوليو 2020. جنيف، منظمة الصحة العالمية؛ 2020. <https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/transmission-of-sars-cov-2-implications-for-infection-prevention-precautions>
3. خريطة طريق لتحسين وضمان تهوية جيدة في الأماكن المغلقة في سياق جائحة كوفيد-19 (بالإنكليزية). 1 آذار/مارس 2021. جنيف: منظمة الصحة العالمية؛ 2021. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/339857>
4. الإجراءات الحاسمة الأهمية للتأهب والاستعداد والاستجابة لكوفيد-19. إرشادات مبدئية، 4 تشرين الثاني/نوفمبر 2020. جنيف، منظمة الصحة العالمية؛ 2020. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/339857>
5. الاعتبارات المتعلقة بتنفيذ وتكييف تدابير الصحة العامة والتدابير الاجتماعية في سياق جائحة كوفيد-19. إرشادات مبدئية، 4 تشرين الثاني/نوفمبر 2020. جنيف: منظمة الصحة العالمية؛ 2020. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/336374>
6. التوصيات الأساسية لتخطيط التجمعات الجماهيرية في سياق جائحة كوفيد-19 (بالإنكليزية). إرشادات مبدئية، 29 أيار/مايو 2020. جنيف: منظمة الصحة العالمية؛ 2020. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/332235>
7. Jokhdar H, Khan A, Asiri S, Motair W, Assiri A, Alabdulaali M. COVID-19 mitigation plans during Hajj 2020: a success story of zero cases. Health Security. 2020 Dec 1 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33264063/>
8. اعتبارات عملية وتوصيات للقادة الدينيين والمجتمعات الدينية في سياق جائحة كوفيد-19. إرشادات مبدئية، 7 نيسان/أبريل 2020. جنيف: منظمة الصحة العالمية؛ 2020. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331707>
9. عشر خطوات للاستعداد المجتمعي: ما ينبغي على البلدان فعله لتهيئة المجتمعات لتلقي لقاحات كوفيد-19 وعلاجاته أو اختباراته الجديدة (بالإنكليزية)، 8 شباط/فبراير 2021. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/339428>

10. المواصفات التقنية لمعدات الحماية الشخصية الخاصة بكوفيد-19، إرشادات مبدئية، 13 تشرين الثاني/نوفمبر 2020. جنيف: منظمة الصحة العالمية؛ 2020. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/336622>.
11. التدبير العلاجي السريري لمرض كوفيد-19: مبادئ توجيهية قابلة للتحديث. 25 كانون الثاني/يناير 2021. جنيف: منظمة الصحة العالمية؛ 2021. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/338882>.
12. Shariah rulings regarding the Use of COVID-19 vaccines, their purchase and the financing of their distribution with Zakat funds. Final statement and recommendations for the Medical Fiqh Symposium. 22 February 2021. Organization of Islamic Cooperation. International Islamic Fiqh Academy. <https://www.iifa-aifi.org/wp-content/uploads/2021/03/IIFA-Symposium-on-Anti-Covid-19-Vaccines-Feb-2021-3.pdf>.
13. استخدام الكمادات في سياق جائحة كوفيد-19. إرشادات مبدئية، 1 كانون الأول/ديسمبر 2020. جنيف: منظمة الصحة العالمية؛ 2020. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337199>.
14. التصدي لعنف العشير والعنف ضد المرأة: مبادئ توجيهية سريرية وسياساتية لمنظمة الصحة العالمية (بالإنكليزية). جنيف: منظمة الصحة العالمية؛ 2013. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/85240>.
15. جائحة كوفيد-19 والعنف ضد المرأة: الإجراءات التي يمكن لقطاع الصحة/النظام الصحي اتخاذها. جنيف: منظمة الصحة العالمية؛ 2020. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331699>.

شكر وتقدير

تولّى المكتب الإقليمي لشرق المتوسط التابع لمنظمة الصحة العالمية وضع هذه الوثيقة بالتشاور مع برنامج المنظمة للطوارئ الصحية في المقر الرئيسي، وسائر المكاتب الإقليمية، والمراكز المتعاونة مع المنظمة، والخبراء الخارجيين. وقد أعدت مسودة أولى للوثيقة بالاستناد إلى النسخة السابقة التي نشرتها المنظمة في 15 نيسان/أبريل 2020 وإلى أحدث الإرشادات الصادرة عن المنظمة. وعممت المسودة بعد ذلك داخل المنظمة (المقر الرئيسي والمكاتب الإقليمية)، وفي المراكز المتعاونة مع المنظمة، وعلى الخبراء الخارجيين وأصحاب المصلحة، التماساً لمدخلاتهم، قبل التجميع. وقد طُلب جميع المشاركين من خارج المنظمة بالتوقيع على استمارة إعلان المصالح واستمارة التعهد بالحفاظ على السرية. وتولى الفريق الاستشاري الإسلامي في المكتب الإقليمي لشرق المتوسط التابع للمنظمة التحقق من امتثال المشورة الصحية الموصى بها لأحكام الدين.

وتواصل منظمة الصحة العالمية ومنظمة العمل الدولية رصد الوضع عن كثب. وفي حال تغير أي عوامل قد تؤثر على هذه الإرشادات المبدئية، ستصدر منظمة الصحة العالمية ومنظمة العمل الدولية تحديثاً آخر. وبخلاف ذلك، تبقى هذه الوثيقة هذه صالحة لمدة عامين من تاريخ إصدارها.

© منظمة الصحة العالمية 2021. بعض الحقوق محفوظة. هذا المصنف متاح بمقتضى الترخيص [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).

WHO reference number: WHO/2019-nCoV/Ramadan/2021.1