



ЖАЛПЫ КЕҢЕСТЕР

Физикалық алшақтықты сақтауға қатысты кеңестер



- Адамдар арасында әрқашан кем дегенде 1 метр қашықтықты қатаң түрде сақтау арқылы физикалық алшақтық сақтауды әдетке айналдырыңыз.
- Физикалық түйісуден бас тартып, бас изеу, қолыңызды бұлғау немесе жүрек тұсына қойып амандасу сияқты мәдени және діни тұрғыдан рұқсат етілген сәлемдесу түрлерін қолданыңыз.
- Ойын-сауық орындары, базарлар мен дүкендер сияқты жерлерде көпшілік адамның жиналуына жол бермеңіз.

Жоғары қауіпті топтарға қатысты кеңестер

- Өзін нашар сезінетін немесе COVID-19 белгілері бар адамдарды іс-шараларға қатыспауға және симптоматикалық жағдайларды қадағалау және бақылау жөніндегі ұлттық нұсқауларды орындауға шақырыңыз.
- Егде жастағы адамдарды және бұрыннан медициналық жағдайлары (мысалы, жүрек-қан тамырлары аурулары, қант диабеті, созылмалы респираторлық ауру және қатерлі ісік аурулары) бар адамдарды көпшілік жиналатын жерлерге бармауға шақырыңыз, себебі олар COVID-19 салдарынан ауыр науқасқа шалдығып, тіпті дүние салуы ықтимал болып саналады.



ФИЗИКАЛЫҚ ЖИНАЛЫСТАРҒА ҚАТЫСТЫ ЫҚТИМАЛ САЛДАРЛАРДЫ ЖЕҢІЛДЕТУ ШАРАЛАРЫ

Жамағатпен бірге намаз оқу, қажылыққа бару, көпшілік орында тамақтану немесе той өткізу/ас беру сияқты Рамазан айында орын алатын кез-келген жиындарға келесі шаралар қолданылуы қажет.

Өткізу орны

- Мүмкіндігінше шараны далада өткізуді қарастырыңыз; болмаса, іште желдету мен ауа ағынының жеткілікті болуын қамтамасыз етіңіз.

- Ықтимал салдарларды барынша азайту үшін шараның ұзақтығын мүмкіндігінше қысқартыңыз.
- Көп адам жинап, бір үлкен жиын өткізгеннен гөрі, бөліп-бөліп бірнеше кішігірім жиын жасауға тырысыңыз.
- Отырған кезде де, тұрып тұрған кезде де, оның ішінде намаз оқу кезінде және көпшілік дәретханаларда дәрет алу кезінде, сондай-ақ аяқ киім сақтауға арналған жерлерде адамдар арасында орындарды нақты бөліп тағайындау арқылы физикалық алшақтықты сақтауға көңіл бөліңіз.
- Адамдар арасында әрқашан қауіпсіз қашықтықты қамтамасыз ету үшін ғибадат ету орындарына, қажылық орындарына немесе басқа орындарға кіріп жатқан және олардан шығып кетіп жатқан адамдардың саны мен ағынын реттеп отырыңыз.
- Шараға қатысушылар арасында науқас адам анықталған жағдайда онымен түйіскен адамдарды іздеп табуды жеңілдету шараларын қарастырыңыз.

Салауатты тазалықты сақтауға ынталандырыңыз

Мұсылмандар намазға тұрмас бұрын дәрет алады, бұл салауатты тазалықты сақтауға көмектеседі. Келесі қосымша шараларды қарастырған жөн:

- Қол жуатын жерлерді сабынмен және сумен жеткілікті мөлшерде қамтамасыз етіңіз және мешіттерге кіре берісте және іште алкоголь негізіндегі (алкоголь құрамы кем дегенде 70%) қолға арналған зарарсыздандырғыш құралдың болуын қамтамасыз етіңіз.
- Бір рет қолданылатын сулықтардың болуын және ішіндегі қалталары мен қақпақтары бір реттік қоқыс шелектерінің болуын қамтамасыз етіңіз және қалдықтардың қауіпсіз түрде жойылуына көз жеткізіңіз.
- Адамдарды кілемнің үстіне өздерінің жеке жайнамаздарын жайып намаз оқуға шақырыңыз.
- Физикалық алшақтықты сақтау, қол гигиенасы, тыныс алу әдебі туралы кеңестерді және COVID-19 профилактикасы туралы жалпы хабарламаларды көрсететін көрнекі құралдарды қамтамасыз етіңіз.

Ғибадат ету орындарын, көпшілік жерлер мен үй-жайларды жиі тазалап тұрыңыз

- Әрбір шараға дейін және одан кейін көпшілік жиналатын орындарды жуғыш заттар мен зарарсыздандырғыш заттарды қолдана отырып міндетті әрі жоспарлы түрде тазалап тұрыңыз.
- Мешіттерде бөлмелер мен дәрет алатын орындарды таза ұстаңыз және жалпы гигиена мен санитария ережелерін сақтаңыз.
- Есіктер мен баспалдақтардың тұтқалары және жарық сөндіргіштер сияқты адамдар жиі ұстайтын заттарды жуғыш заттар мен зарарсыздандырғыш заттарды қолдана отырып жиі тазалап тұрыңыз.

ҚАЙЫРЫМДЫЛЫҚ



Рамазан айында әртүрлі мұқтаж адамдарға садақа немесе зекет тарату кезінде физикалық алшақтықты сақтау шараларын естен шығармаңыз. Ауызашар (ифтар) беруге байланысты адамдардың көп жиналмауы үшін жеке алдын ала дайындалған тағам қораптарын/қалталарын пайдаланған жөн. Оларды орталықтандырылған ұйымдар мен мекемелер ұйымдастыра алады, олар толық цикл бойына (жинау, дайындау, сақтау және тарату) физикалық алшақтықты сақтауға тиіс.

АМАНДЫҚ ПЕН САУЛЫҚ



Ораза тұту.

- Ораза мен COVID-19 жұқтыру қаупі туралы зерттеулер жүргізілген емес. Денсаулығы жақсы адамдар биылғы Рамазан айында алдыңғы жылдардағыдай ораза ұстай алуы керек, ал COVID-19 науқастары кез-келген басқа ауру кезіндегідей дәрігерлерімен ақылдасып оразаларын бұзуға қатысты діни рұқсаттарды пайдалануды қарастыра алады.

Физикалық белсенділік

- COVID-19 індетінің кезінде көптеген адамдардың қозғалысына шектеу қойылған; алайда, ондай шектеулер рұқсат ететін болса, кез-келген жаттығу жасау кезінде де физикалық алшақтықты сақтап, тиісті қол гигиенасын ұмытпаңыз. Кез келген жаттығуды далаға шықпай, үйде жасап, онлайн режиміндегі физикалық белсенділік сабақтарына қатысқан абзал.

Салауатты емдәм және дұрыс тамақтану.

- Рамазан айында дұрыс тамақтану мен ағзадағы су теңгерімін сақтау өте маңызды. Адамдар күн сайын түрлі жаңа піскен және өңделмеген тағамдарды жеп, көп су ішуі керек.

Темекі шегу.

- Темекі шегу кез-келген жағдайда, әсіресе Рамазан айында және COVID-19 індеті кезінде орынсыз болып табылады. Темекіні көп шегетін адамдардың өкпесінде ауру болуы немесе өкпесінің сыйымдылығы азаюы мүмкін, бұл COVID-19 жұғып, аурудың ауыр өту қаупін арттырады. Темекі шегу кезінде саусақтар (және зарарлы болуы мүмкін темекі) ерінге тиеді, бұл вирустың тыныс алу жүйесіне ену ықтималдығын арттырады. Қорқор шеккенде мүштіктер мен түтікшелер ортақ пайдаланылуы мүмкін, бұл да вирустың таралуын жеңілдетеді.

Психикалық және психоәлеуметтік денсаулықты сақтау.

- Биыл ғибадат ету әдістерінің өзгешелігіне қарамастан, діндар адамдардың бұрынғысынша ойлана алатындығына, өздерін жақсарта алатындығына, сыйына алатындығына, ой-пікірлерін бөлісе алатындығына және қамқор бола алатындығына – және осының бәрін ұйғарынды қашықтықтан істей алатындығына сенімін қолдау қажет. Физикалық алшақтық пен оқшаулануға қарамастан, отбасы мүшелерінің, достардың және үлкен адамдардың назарсыз қалмағанын көрсету қажет; ең маңыздысы – өзара әрекеттесуді балама және цифрлық платформалар арқылы жүзеге асыруға ынталандыру қажет. Үміт пен жұбаныш сөздерімен қатар, науқастарға арнайы дұға жасау – халық денсаулығын сақтай отырып, Рамазан айының қағидаларын орындау әдістері, міне, осылар.

Отбасындағы зорлық-зомбылық жағдайларына ден қою

- Қозғалысқа шектеулер қойылған жағдайларда тұрмыстық зорлық-зомбылық, әсіресе әйелдерге, балаларға және маргиналданған адамдарға қатысты тұрмыстық зорлық-зомбылық оқиғалары көбеюі мүмкін. Діни көшбасшылар зорлық-зомбылыққа қарсы белсенді түрде сөйлеп, оның құрбандарына қолдау көрсете алады немесе оларды көмекке жүгінуге ынталандыра алады.