

ОБЩИЕ СОВЕТЫ

Советы по физическому дистанцированию



- Практикуйте физическое дистанцирование, строго соблюдая расстояние не менее 1 метра между людьми.
- Используйте культурно и религиозно одобренные приветствия, которые избегают физического контакта, например, взмах рукой, кивок головой или прикладывание руки к сердцу.
- Не позволяйте людям собираться в большом количестве в таких местах, как развлекательные центры, рынки и магазины.

Рекомендации для групп высокого риска

- Призывайте людей, которые плохо себя чувствуют или имеют какие-либо симптомы COVID-19, избегать участия в мероприятиях и следовать национальным рекомендациям по наблюдению и лечению.
- Призывайте пожилых людей и людей, имеющих хронические заболевания (такие как сердечно-сосудистые заболевания, диабет, хронические респираторные заболевания и рак) не посещать собрания, поскольку они считаются уязвимыми к тяжелым заболеваниям и смерти от COVID-19

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОБРАНИЙ



Следующие меры должны применяться к любому собранию, происходящему во время Рамадана, например, к молитвам, паломничеству, общественному обеду или банкету.

Место

- Рассмотрите возможность проведения мероприятия на открытом воздухе, если это возможно. В противном случае, убедитесь, что в помещении имеется достаточная вентиляция и воздушный поток

- Сократите продолжительность мероприятия настолько, насколько возможно, чтобы ограничить риск заражения
- Отдайте предпочтение проведению более мелких служб с меньшим числом прихожан, чем проведению крупных собраний
- Соблюдайте правила дистанцирования между прихожанами, в том числе во время рассадки и стоя, путем закрепления мест за отдельными людьми, в том числе во время молитв и ритуальных омовений в предназначенных для этого местах и в помещениях для хранения обуви
- Регулируйте число и поток людей входящих, посещающих и покидающих места поклонения и паломничества в целях соблюдения правил дистанцирования
- Рассмотрите меры по выявлению контактных лиц на случай, если зараженный человек окажется среди посетивших мероприятия.

Поощряйте здоровую гигиену

Мусульмане совершают ритуал омовения перед молитвой, что помогает поддерживать здоровую гигиену. Следующие дополнительные меры должны быть рассмотрены и применены:

- Убедитесь, что в помещениях для мытья рук всегда имеются мыло и вода и обеспечьте наличие спиртосодержащего средства для рук (с содержанием спирта не менее 70%) у входа в мечеть и внутри нее.
- Обеспечьте наличие одноразовых салфеток и контейнеров для мусора с одноразовыми вкладышами, а также обеспечьте безопасную утилизацию отходов.
- Поощряйте использование личных молитвенных ковриков для размещения поверх основного ковра.
- Обеспечьте визуальное отображение рекомендаций о дистанцировании, гигиене рук, респираторной гигиене и другой основной информации о профилактике COVID-19.

Часто дезинфицируйте места поклонения

- Обеспечьте регулярную уборку мест, где люди собираются до и после каждого мероприятия, с использованием моющих и дезинфицирующих средств.
- В мечетях содержите все места, включая помещения для омовения, чистыми и соблюдайте общие правила гигиены и санитарии.
- Регулярно дезинфицируйте с использованием моющих и дезинфицирующих средств поверхности и предметы, до которых часто дотрагиваетесь, такие, например, как дверные ручки, выключатели света и перила лестниц.

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ



Когда верующие уделяют особое внимание тем, кому нужна поддержка, при раздаче милостыни садака и закят во время Рамадана, соблюдайте меры дистанцирования. Чтобы избежать скопления людей, связанного с ужином (ифтар), рассмотрите возможность использования отдельных предварительно упакованных порций еды. Они могут быть организованы централизованными организациями и учреждениями, которые должны придерживаться дистанцирования в течение всего производственного цикла (сбор, упаковка, хранение и распределение).

БЛАГОПОЛУЧИЕ



Пост

- Никаких исследований об увеличении рисков заражения инфекцией COVID-19 во время поста не проводилось. Здоровые люди должны быть в состоянии нести пост во время предстоящего Рамадана, как и в предыдущие годы, в то время как пациенты с COVID-19 могут рассмотреть возможность с религиозного разрешения прерывания поста, проконсультировавшись со своими врачами, как они сделали бы при любом другом заболевании.

Физическая активность

- Во время пандемии COVID-19 многие люди ограничены в своих передвижениях; однако если ограничения позволяют, всегда практикуйте физическое дистанцирование и соблюдайте гигиену рук даже во время любых физических упражнений. Вместо мероприятий на свежем воздухе поощряются занятия физическими упражнениями в помещении и онлайн-занятия.

Здоровая диета и питание

- Правильное питание и поддержание водного баланса в организме жизненно необходимы во время месяца Рамадан. Люди должны каждый день употреблять в пищу разнообразные свежие и натуральные продукты и пить много воды.

Потребление табака

- Потребление табака не рекомендуется при любых обстоятельствах, особенно во время Рамадана и пандемии COVID-19. Постоянные курильщики могут уже иметь заболевание легких или снижение объема легких, что значительно увеличивает риск серьезного заболевания COVID-19. При курении сигарет пальцы (и, возможно, контаминированные сигареты) касаются губ, что увеличивает вероятность попадания вируса в дыхательную систему. При использовании кальянов, вполне вероятно, что мундштуки и трубки являются общими, что также облегчает передачу вируса.

Укрепление психического и психосоциального здоровья

- Несмотря на вынужденные изменения в обрядах в этом году, важно заверить верующих в том, что они все так же могут размышлять, совершенствоваться, молиться, делиться и заботиться друг о друге – только на допустимом расстоянии. Необходимо позаботиться о том, чтобы семья, друзья и пожилые люди по-прежнему соблюдали физическое дистанцирование и самоизоляцию; поощрение альтернативных и цифровых платформ для взаимодействия имеет первостепенное значение. Возношение особых молитв за больных, наряду с посланиями надежды и утешения, могут так же послужить методами поддержки во время Рамадана для сохранения общественного здоровья.

Реагирование на бытовое насилие

- В условиях когда действуют ограничения на передвижение, число случаев насилия в семье, особенно в отношении женщин, детей и маргинализированных людей, может возрасти. Религиозные лидеры должны активно выступать против насилия и оказывать поддержку, а также побуждать жертв насилия обращаться за помощью.