



## توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت برای ماه مبارک رمضان

سازمان جهانی بهداشت به منظور پیشگیری از شیوع ویروس کرونا، توصیه‌هایی را درخصوص ماه مبارک رمضان ارائه داد.

به گزارش [تیرین بیدار](#)، ماه مبارک رمضان هرساله با گردهمایی‌های اجتماعی و مذهبی در کشورهای مختلف جهان همراه بوده است. مسلمانان در طول این ماه قبل از طلوع و پس از غروب آفتاب گرد هم آمده و به اصطلاح روزه خود را افطار می‌کنند. حضور بسیاری از آن‌ها به واسطه آغاز این ماه، در مساجد پررنگ تر شده و اقدام به برگزاری نمازهای جماعت طولانی می‌کنند. این آداب و رسوم سنتی و مذهبی به طور مرتب در طول ماه مشاهده می‌شود.

امسال ماه رمضان بین اوایل اردیبهشت تا اوایل خرداد ماه خواهد بود که با ادامه بیماری همه گیر کووید ۱۹ همراه می‌شود و با توجه به سرعت انتقال این بیماری در تجمعات، چندین کشور تصمیم گرفته اند این مراسم را با هدف کاهش تعاملات بین افراد، به صورت مجازی و از راه دور انجام دهند. این اقدامات مکانیسم‌های اصلی برای کنترل شیوع بیماری‌های عفونی به ویژه عفونت‌های تنفسی است که ممکن است در تجمعات تشدید شود. این امر می‌تواند پیامدهای مستقیمی بر مجامع اجتماعی و مذهبی محور در ماه رمضان داشته باشد. از این رو سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند هر تصمیمی در این زمینه برای محدود کردن، بازبینی، به تعویق انداختن، لغو یا ادامه فعالیت‌ها با برگزاری اجتماع، براساس یک تمرین ارزیابی استاندارد باشد. WHO در این باره توصیه‌هایی ارائه می‌دهد:

### رویکردی جامع از سوی مقامات ملی برای جلوگیری از شیوع ویروس کرونا

در صورت لغو مجامع اجتماعی و مذهبی، می‌توان از گزینه‌های مجازی مانند تلویزیون، رادیو و رسانه‌های اجتماعی بهره برد. اگر برخی مجامع در ماه مبارک رمضان مجاز به ادامه فعالیت باشند، باید اقدامات لازم برای کاهش خطر انتقال کووید ۱۹ را انجام دهند که در این باره منبع رسمی مشاوره و اطلاع‌رسانی مسئولان بهداشت ملی هستند. رهبران مذهبی نیز باید در تصمیم‌گیری زودهنگام شرکت کنند تا بتوانند به طور فعال در برقراری ارتباط با هر تصمیمی که در رویداد‌های مرتبط با ماه رمضان مؤثر باشد، مشارکت داشته باشند.

برای توضیح دلایل تصمیمات اتخاذ شده، یک استراتژی قوی ارتباطی ضروری به نظر می‌رسد. باید دستورالعمل‌های واضحی ابلاغ شده و اهمیت پیروی از سیاست‌های ملی تقویت شود. استراتژی ارتباطی همچنین باید شامل پیام‌رسانی فعال در مورد رفتارهای سالم در هنگام بروز همه‌گیری و استفاده از بسترهای مختلف رسانه‌ای باشد. ملاحظات اساسی مشاوره در مورد رعایت فاصله فیزیکی حداقل ۱ متر بین افراد در همه‌زمان‌ها انجام شود. برای احوالپرسی و تبریک و تهنیت از تماس جسمی پرهیز شده و افراد به جای آن از قرار دادن دست روی قلب خود استفاده کنند.

مشاوره‌های لازم به گروه‌های پرخطر مانند بیماران قلبی، عروقی، افراد مسن، بیماران مبتلا به دیابت و بیماری مزمن تنفسی، افراد مبتلا به سرطان و آن‌هایی که احساس ناخوشایند و یا علائمی از بیماری کووید ۱۹ دارند، ارائه شود.

در این ماه معمولاً ضیافت‌های عمومی بسیاری انجام می‌شود، باید حتی الامکان از تشکیل تجمعات به منظور زیارت، نماز جماعت و مهمانی‌ها خودداری شده و یا به حداقل برسد و یا در صورت امکان، برگزاری این رویدادها در خارج از محیط خانه انجام شود و اگر مجبور به برگزاری آن در محیط داخلی هستید از تهویه کافی و جریان آزاد هوا اطمینان حاصل کنید و تا می‌توانید مدت زمان و تعداد افراد را محدود کنید. از طریق اختصاص مکان‌های ثابت برای انجام فرائض دینی مانند اقامه نماز و گرفتن وضو، فاصله بین حضار را حفظ کنید.

امکانات بهداشتی مورد نیاز مانند صابون و الکل به منظور شست و شو و ضدعفونی و کیسه‌های زباله مجزا و استفاده از ظروف یکبار مصرف به اندازه کافی تامین شود.

مکان‌های تجمع پس از هر رویدادی به طور مرتب ضدعفونی شوند، به ویژه سطوحی مانند کلیدهای برق، نرده‌ها و پله‌ها که بیشتر لمس می‌شوند.

لازم به ذکر است که ماه رمضان می‌تواند فرصتی برای ارتقاء سلامت روحی و روانی افراد در روزهای خانه نشینی باشد. رهبران مذهبی در این ایام می‌توانند با سخنرانی‌هایی علیه خشونت‌های خانگی ناشی از در خانه ماندن، به کاهش آسیب‌های روانی کمک کنند. ضمن اینکه این ماه فرصتی خوبی برای دعا به منظور بهبود تمام بیماران مبتلا به ویروس کرونا و تزریق امید و آرامش به فضای ملتهب جهانی است.