رمضان 2023: القائمة لاستخدامها كمرجع للصحة والسلامة

رمضان مبارك! ها قد أقبل علينا رمضان شهر البركة والخير ونحن نحتفل هذا العام بانتهاء حالة الطوارئ الصحية العامة المتعلقة بفيروس "كوفيد-19".

على الرغم من انتهاء حالة الطوارئ الصحية العامة في 11 مايو المقبل، يجب علينا أن نواصل توخي الحرص تجاه "كوفيد-19" وأي أمراض أخرى منقولة عبر الهواء، مثل الإنفلوانزا، وينبغي علينا الالتزام بنفس سلوكيات الصحة السلامة المجتمعية للعام الماضي. يقع على عاتقنا كمسلمين واجب المحافظة على سلامتنا وسلامة أحبائنا ومجتمعاتنا. ولدينا التزام خاص تجاه أفراد المجتمع المعرضين لمخاطر أكبر، بمن فيهم كبار السن والأطفال الصغار والمصابين بضعف الجهاز المناعي.

فيما يلي قائمة المرجع للاستعداد لاستقبال شهر رمضان المُعظم. يُرجى اتباع ممارسات الصحة والسلامة بالرجوع إلى هذه البنود عند اجتماعك مع إخوانك وأخواتك في رمضان. وبهذه الطريقة نحمي أنفسنا ونستمتع بأجواء هذا الشهر الفضيل وأيام العيد ونحن بأتم صحة وعافية.

احصل على لاختبار "كوفيد-19"

- هل تخطط لتناول الإفطار مع آخرين داخل أو خارج منزلك؟ هل تنوي أداء الصلوات في المسجد؟ قم بإجراء الاختبار! وخصوصًا إذا ظهرت عليك أي أعراض أو إذا خالطت شخصًا مصابًا بالفيروس.
- إذا كنت تتبع أحد برامج التأمين الصحي، بما في ذلك Medicaid، فيمكنك إجراء اختبارات "كوفيد-19" مجانًا كل شهر في أغلب الصيدليات. وتستطيع كذلك طلب مجموعات الاختبار المنزلي عن طريق الموقع **covidtests.gov**. ونود التنويه إلى أنه ينبغي عليك طلبها الآن لأنها ربما لا تتوفر مجانًا بعد انتهاء حالة الطوارئ الصحية العامة.

تلق التطعيم

- قلل فرص إصابتك أنت والآخرين بوعكات صحية شديدة بتحديد مواعيد لتلقي التطعيمات. تستغرق اللقاحات عدة أسابيع غالبًا حتى تكون فعالة تمامًا، لذلك فكلما تلقيت اللقاح في وقت مبكر كان ذلك أفضل.
- هل تلقيت التطعيم الكامل ضد "كوفيد-19"؟ احصل على الجرعة المعززة حتى تتمتع بحماية أفضل. تأكد من اطلاعك على أحدث المستجدات بشأن التطعيمات الأخرى أيضًا.

سافر بأمان

- هل تخطط للسفر في العيد؟ اخضع للاختبار قبل السفر لحماية أحبائك.
- احرص على ارتداء قناع وجه في وسائل النقل العام مثل الطائرة أو القطار أو الحافلة، وفي المناطق المزدحمة مثل المطارات.
- إذا كنت ستسافر إلى الخارج، فتأكد من فهم متطلبات الاختبار الدولية قبل السفر.

اتبع الممارسات الآمنة عند التجمع في المسجد في رمضان والعيد

- احرص على ارتداء قناع وجه، وخاصةً لمن هم في عمر سنتين وأكثر.
- اتبع ممارسات التباعد الاجتماعي وتوجيهات الصحة العامة للمسجد.
- أحضر سجادة الصلاة الخاصة بك إن أمكن ذلك. وإن لم تشعر بارتياح تجاه ذلك، فاحرص على ارتداء قناع وجه أثناء الصلاة.
- توضأ في المنزل. وإذا كنت ستتوضأ في المسجد، فاستخدم مطهر يدين بعد الوضوء.
- إذا كانت الإنفلوانزا أو نزلات البرد منتشرة في منطقتك، فمن الأفضل أن تؤدي الصلاة في المنزل.

الزم المنزل في حالة مرضك

- استرح والزم المنزل إذا كنت مريضًا، سواء أُصبت بفيروس "كوفيد-19" أو الإنفلوانزا أو نزلة برد.

احتفالات العيد: استمتع بها خارج المنزل

- حدد مكانًا خارجيًا لقضاء العيد به، إذ يوفر الهواء النقي حماية أفضل.
- التزم بارتداء قناع الوجه في الأماكن المزدحمة حتى لو كنت خارج المنزل.
- حافظ على ممارسات النظافة الصحية المعتادة، مثل غسل اليدين واستخدام معقم اليدين.