

رمضان 2023: چیک لیست مصئونیت و سلامتی

رمضان مبارک! امسال احساس یک برکت خاصی دارد چون ما در پایان وضعیت عاجل صحت عامه COVID-19 روزه و جشنی گیریم.

هرچند وضعیت عاجل صحت عامه به تاریخ 11 ماه می به پایان خواهد رسید، اما بخاطر COVID-19 و دیگر امراض ناشی از هوا همچون زکام باید بسیار محتاط باشیم و باید رفتارهای سلامتی اجتماعی مشابه سال های گذشته را به کار گیریم. طبق ارشادات اسلام، ما در قبال سالم نگهداشتن جان های خود، عزیزان خود و اجتماعات خود وظیفه داریم. اعضای آسیب پذیر جامعه ما، بشمول کهنسالان، اطفال جوان و آنهاییکه دارای سیستم معافیت ضعیف هستند، به ما اتکا می کنند.

اینجا برای آمادگی تان به رمضان یک چیک لیست وجود دارد. همین که با برادران و خواهران خود در این رمضان یکجا می شوید، لطف نموده با رجوع به این موارد، مصئونیت و سلامتی را رعایت کنید. به این ترتیب، ما از هر آن کسی که در اطراف ما وجود دارد حفاظت می کنیم و از این ماه مبارک و عید با سلامتی کامل لذت ببریم.

برای تجمعات مسجد بخاطر رمضان و عید شیوه های مصئون را به کار ببرید

پوشیدن ماسک را مدنظر داشته باشید، به ویژه برای آنهاییکه عمر شان دو سال و بالاتر از دو هست.

فاصله اجتماعی و رهنمودهای سلامتی عمومی را در مسجد خود مراعات نمایید.

اگر ممکن بود، جای نماز خود را بیاورید. اگر برای تان راحت بود، پس پوشیدن ماسک را هنگام نماز خواندن نیز مدنظر داشته باشید.

وضو را در خانه بگیرید. اگر وضو را در مسجد می گیرید، می توانید بعد از آن از ضدعفونی کننده دست استفاده نمایید.

اگر در ساحه شما ویروس زکام یا سرماخوردگی در جریان باشد، خواندن نماز را در خانه مد نظر بگیرید.

زمانی که مریض باشید در خانه بمانید

اگر احساس مریضی می کنید در خانه بمانید و استراحت کنید، چه COVID-19 باشد، چه زکام یا سرماخوردگی.

فعالیت های عید: در فضای بیرونی جشن بگیرید

برای عید یک فضای بیرونی را تنظیم نمایید، چون هوای تازه حفاظت بهتر را ارایه می دارد.

حتی اگر در بیرون و در یک فضای بیروبار باشید، ماسک بپوشید.

تمرینات استندرد حفظ الصحه را نگهدارید، همچون شستن دست ها و استفاده از ضدعفونی کننده دست.

معاینه COVID-19 را دریافت کنید

آیا با مردم بخاطر افطار در داخل یا خارج از خانه خود ملاقات می کنید؟ آیا به مسجد می روید؟ خود را معاینه کنید! به ویژه اگر شما علایمی را تجربه می کنید یا هم با کسی بودید که این ویروس را داشت.

اگر شما بیمه داشته باشید، بشمول Medicaid، پس در نزدیک ترین درملتون ها می توانید هر ماه یک بار معاینه رایگان COVID-19 را داشته باشید. همچنان، می توانید در وبسایت covidtests.gov سفارش کیت های رایگان معاینه در خانه را بدهید. شما باید حالا آن را سفارش دهید، چون ممکن است بعد از ختم وضعیت عاجل صحت عامه رایگان نه باشد.

خود را واکسین کنید

با گرفتن واکسین های تان، احتمال ابتلای خود و دیگران به مریضی شدید را کاهش دهید. موثر بودن کامل واکسین اغلب چندین هفته طول می کشد، پس هر چه زودتر واکسین شوید بهتر است.

ایا علیه COVID-19 بطور کامل واکسین شده اید؟ برای حفاظت عالی دوز تقویتی را دریافت کنید. مطمئن شوید که شما درباره واکسین های دیگر نیز معلومات تازه دارید.

با مصئونیت سفر نمایید

آیا بخاطر عید جایی سفر می کنید؟ بخاطر حفاظت عزیزان تان قبل از رفتن معاینه کنید.

در ترانسپورت عامه همچون قطار، خط ریل یا بس و در ساحات دارای ترافیک زیاد همچون میدان های هوایی ماسک بپوشید.

برای سفرهای بین المللی، قبل از عزیمت تان مطمئن شوید که شرایط معاینات بین المللی را می دانید.