

# الممارسات الرمضانية الآمنة في سياق جائحة كوفيد-19



منظمة  
الصحة العالمية

إرشادات مبدئية

15 نيسان/أبريل 2020

## معلومات أساسية

يتميز شهر رمضان الكريم بمحافله الاجتماعية والدينية حيث يجتمع المسلمون مع أسرهم وأصدقائهم للإفطار معاً بعد غروب الشمس أو للسحور قبل طلوع الفجر. كما يكتف الكثير من المسلمين حضورهم في المساجد خلال شهر رمضان ويجتمعون لأداء صلاة التراويح وصلاة القيام<sup>٣</sup>. ويعتكف بعض المسلمين أيضاً أياماً وليالي متتالية في المساجد خلال العشر الأواخر من شهر رمضان تفرغاً للعبادة. ويوظب المسلمون على هذه الشعائر والطقوس طوال شهر رمضان الذي سيقع هذا العام بين أواخر نيسان/أبريل وأواخر أيار/مايو، في حين يتواصل اندلاع جائحة كوفيد-19.

ومن المعروف أن عدوى كوفيد-19 تنتقل بسهولة عن طريق المخالطة للصبية بين الأشخاص، حيث ينتشر الفيروس عبر الرذاذ التنفسي وملامسة الأسطح الملوثة. وللتخفيف من وطأة المرض على الصحة العمومية، طبقت بلدان عديدة تدابير التباعد الجسدي الهادفة إلى وقف انتقال العدوى عن طريق الحد من التفاعل بين الناس. وتشكل هذه التدابير آليات مكافحة أساسية للسيطرة على انتشار الأمراض المعدية، ولا سيما التهابات الجهاز التنفسي، المرتبطة بالتجمعات الحاشدة. ولا شك أن تدابير التباعد الجسدي، بما في ذلك إغلاق المساجد، ورصد التجمعات العامة والقيود الأخرى على الحركة، ستؤثر بشكل مباشر على التجمعات الاجتماعية والدينية التي تعدّ سمة مركزية لشهر رمضان.

## الغرض

تتفاوت التدابير التي تتخذها البلدان في شتى أنحاء العالم للسيطرة على انتشار عدوى كوفيد-19. وتتضمن هذه الوثيقة نصائح بشأن الصحة العمومية يمكن تطبيقها في مختلف السياقات الوطنية فيما يتصل بالتجمعات والطقوس الاجتماعية والدينية خلال شهر رمضان.

## اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن إقامة التجمعات الدينية والاجتماعية

يجب النظر بجدية في إلغاء المحافل الاجتماعية والدينية. لذلك، توصي المنظمة بأن يستند أي قرار بتقييد أو تعديل أو تأجيل أو إلغاء أو المضي في عقد تجمهر جماعي إلى تقييم نموذجي للمخاطر<sup>١</sup>. ويجب أن تصب هذه القرارات ضمن نهج شامل تتبناه السلطات الوطنية في استجابتها لتفشي المرض.

وإذا تقرر إلغاء التجمعات الدينية والاجتماعية، حيثما أمكن، فيمكن تعويضها بالبدائل الافتراضية على منصات مثل التلفزيون والإذاعة والإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي. أما إذا سُمح بإقامة التجمعات الرمضانية، فينبغي تطبيق تدابير تخفف من مخاطر انتقال عدوى كوفيد-19.

وينبغي اعتبار السلطات الصحية الوطنية المصدر الأساسي للمعلومات والنصائح المتعلقة بالتباعد الجسدي والتدابير الأخرى المتعلقة بكوفيد-19 في سياق شهر رمضان وطقوسه. ويتعين الحرص على ضمان الامتثال للتدابير المطبقة. كما ينبغي إشراك القيادات الدينية في مرحلة مبكرة من صنع القرار، ليتمكنوا من المشاركة بصورة نشطة في تبليغ أي قرار يؤثر على الأنشطة والفعاليات المرتبطة بشهر رمضان.

ومن الضروري تبني استراتيجية اتصال قوية مع عامة السكان لتوضيح أسباب اتخاذ القرارات، كما ينبغي إعطاء تعليمات واضحة والتشديد على أهمية اتباع السياسات الوطنية. ويجب أن تتضمن استراتيجية الاتصال أيضاً رسائل استباقية عن السلوكيات الصحية أثناء الجائحة واستخدام منصات إعلامية مختلفة.

## اعتبارات شاملة

### النصائح المتعلقة بالتباعد الجسدي

- التدريب على التباعد الجسدي عن طريق الالتزام بالصارم بترك مسافة لا تقل عن متر واحد (3 أقدام) بين الأشخاص في جميع الأوقات.
- استخدام أساليب التحية المقبولة ثقافياً ودينيًا التي تستبعد الملامسة، مثل التلويح أو الإيماء أو وضع اليد على القلب.
- منع تجمع أعداد كبيرة من الأشخاص في الأماكن المرتبطة بالأنشطة الرمضانية، مثل أماكن الترفيه والأسواق والمحلات التجارية.

### نصائح للفئات الأشد عرضة للخطر

- حث الأشخاص الذين يشعرون بتوعك أو تظهر عليهم أعراض مرض كوفيد-19 على تجنب المشاركة في الفعاليات واتباع الإرشادات الوطنية بشأن المتابعة والتدبير العلاجي للحالات التي تظهر عليها أعراض المرض.
- حث كبار السن وأي أشخاص يعانون من حالات طبية سابقة (مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، والسكري، وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة، والسرطان) على عدم حضور التجمعات، لأنهم يعتبرون أشد عرضة للإصابة بمرض وخيم والوفاة جراء الإصابة بكوفيد-19.

## تدابير التخفيف من أثر التجمعات

ينبغي تطبيق التدابير التالية على أي تجمع للناس خلال شهر رمضان، كالصلاة وزيارة الأماكن المقدسة والإفطارات الجماعية أو الولائم.

### المكان

- النظر في إقامة الفعالية في مكان مفتوح إن أمكن؛ وبخلاف ذلك، ضمان التهوية الكافية للمكان وتدفق الهواء فيه
- تقصير مدة الفعالية قدر الإمكان للحد من احتمالات التعرض للعدوى
- إعطاء الأفضلية لإقامة الشعائر والفعاليات في مجموعات صغيرة متعددة بدلاً من إقامتها في جماعات كبيرة
- الالتزام بالتباعد الجسدي بين الحاضرين، جلوساً ووقوفاً، من خلال تعيين أماكن مخصصة، بما في ذلك عند أداء الصلوات وأثناء الوضوء في مرافق الوضوء الجماعية، وكذلك في المناطق المخصصة لخلع الأحذية.
- تنظيم عدد وتدفق الأشخاص الذين يدخلون ويحضرين ويغادرون دور العبادة أو المعتبات الدينية أو الأماكن الأخرى لضمان التباعد الآمن بينهم في جميع الأوقات.

<sup>٣</sup> نافلة يؤديها المسلمون ليلاً بعد صلاة العشاء في الثلث الأخير من الليل. وتقام هذه الصلاة جماعةً خلال شهر رمضان المبارك.

<sup>١</sup> نافلة يؤديها المسلمون ليلاً بعد صلاة العشاء خلال الثلث الأول من الليل. وتقام هذه الصلاة جماعةً خلال شهر رمضان المبارك.

لا يُنصح بتعاطي التبغ بأي حال من الأحوال وتحت أي ظرف من الظروف، خاصةً خلال شهر رمضان وفي ظل جائحة كوفيد-19. وقد يعاني المدخنون بالفعل من أمراض الرئة، أو انخفاض سعة الرئة، مما يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بالمضاعفات الخطيرة لمرض كوفيد-19. وعند تدخين السجائر، تلامس الأصابع (وربما السجائر الملوثة) الشفاه، مما يزيد من احتمالات دخول الفيروس إلى الجهاز التنفسي. وعند استخدام الغليون أو الشيشة، فمن المحتمل أن تكون القطع التي تلامس الفم والخراطيم مشتركة، مما يسهل أيضًا انتقال الفيروس.

### تعزيز الصحة العقلية والنفسية الاجتماعية

على الرغم من أداء الطقوس والشعائر على نحو مختلف هذا العام، فمن المهم طمأنة المؤمنين بأنه لا يزال بإمكانهم التفكير والتدبر والإحسان والصلاة والمشاركة والعطاء، كل ذلك من مسافة صحية. وينبغي النظر في كيفية إشراك أفراد العائلة والأصدقاء وكبار السن في الأجواء الرمضانية مع الالتزام بالتباعد الجسدي، ومن المهم للغاية تشجيع الاستفادة من المنصات الرقمية والبدلية للتواصل والتفاعل. وتشمل سبل أداء الشعائر الرمضانية مع الحفاظ على مقتضيات الصحة العمومية الدعاء للمرضى وبت روح الأمل والطمأنينة بين الناس.

### التصدي لحالات العنف الأسري

في الأماكن التي تُفرض فيها قيود على الحركة، يُرجح تزايد حوادث العنف المنزلي، وخاصة ضد النساء والأطفال والأشخاص المهمشين. ويمكن لرجال الدين القيام بدور نشط في هذا المجال من خلال مناهضة العنف في خطاباتهم وتقديم الدعم للضحايا أو تشجيعهم على التماس المساعدة.

### شكر وتقدير

الشكر لمكتب المنظمة الإقليمية لشرق المتوسط الذي تولى دوراً رائداً في إعداد هذه الإرشادات.

### المرجع

1- منظمة الصحة العالمية. اعتبارات وتوصيات عملية للقادة الدينيين والجماعات الدينية في سياق جائحة كوفيد-19، وثيقة الإرشادات، وأداة تقييم المخاطر، ومخطط اتخاذ القرار.

[https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/points-of-entry-\(and-mass-gatherings\)](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/points-of-entry-(and-mass-gatherings))

وتواصل منظمة الصحة العالمية رصد الوضع عن كثب لمتابعة أي تغييرات يمكن أن تؤثر على هذه الإرشادات المبدئية. وإذا طرأ تغيير على أي من العوامل ذات الصلة، فسوف تصدر المنظمة إرشادات محدثة إضافية. وبخلاف ذلك، تبقى وثيقة الإرشادات المبدئية هذه صالحة لمدة عامين من تاريخ إصدارها.

• النظر في اتخاذ تدابير تسهل تتبع المخالطين في حالة تحديد شخص مصاب بالمرض بين الحاضرين في فعالية معينة.

### تشجيع النظافة الصحية

يتوضأ المسلمون قبل الصلاة، مما يساعد على الحفاظ على النظافة الصحية. وينبغي النظر في التدابير الإضافية التالية:

- التأكد من أن مرافق غسل اليدين مجهزة بشكل كاف بالصابون والماء وتوفير المحاليل الكحولية لتعقيم اليدين (70٪ على الأقل من الكحول) عند مداخل المساجد وداخلها.
- ضمان توافر المناديل الورقية الوحيدة الاستعمال وسلات المهملات المزودة بأكياس وأغطية وحيدة الاستعمال، وضمان التخلص من النفايات بصورة مأمونة.
- التشجيع على استخدام سجادات الصلاة الشخصية وبسطها فوق الأرضية المفروشة.
- تقديم عروض مرئية للنصائح المتعلقة بالتباعد الجسدي ونظافة اليدين وأداب السعال والعطس ورسائل عامة عن الوقاية من مرض كوفيد-19.

### المواظبة على تنظيف ساحات وأماكن ومواقع العبادة

- فرض التنظيف الروتيني للأماكن التي يتجمع فيها الناس قبل وبعد كل تجمع ديني، باستخدام المنظفات والمطهرات.
- في المساجد، الحفاظ على نظافة المكان ومرافق الوضوء والحرص على النظافة العامة وخدمات الإصحاح.
- تنظيف الأدوات التي يكثر لمسها، مثل مقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة ودراجين السلام باستخدام المنظفات والمطهرات.

### أعمال البر

ينبغي التأكد من تطبيق تدابير التباعد الجسدي أثناء القيام بأعمال البر كإيتاء الزكاة وتوزيع الطعام والصدقات على الفقراء، ولتفادي التجمعات الحاشدة على موارد الإفطار، يمكن النظر في توزيع علب/وجبات فردية معلبة مسبقاً. ويمكن أن تتولى تنظيم ذلك هيئات ومؤسسات مركزية مع الالتزام بقواعد التباعد الجسدي في جميع المراحل (التجهيز والتغليف والتخزين والتوزيع).

### النشاط والعافية

#### الصوم

لم تُجر أي دراسات بشأن الصيام ومخاطر الإصابة بعدوى كوفيد-19. ومن المفترض أن يكون الأشخاص الأصحاء قادرين على الصيام خلال شهر رمضان كما في السنوات السابقة، في حين يجدر بالمرضى المصابين بكوفيد-19 التفكير في الحصول على رخصة شرعية لإفطار شهر رمضان بالتشاور مع أطباؤهم، كما هو الحال مع أي مرض آخر.

#### النشاط البدني

أدت جائحة كوفيد-19 إلى تقييد حركة الكثير من الناس، ولكن، إذا سمحت القيود بذلك، فينبغي الحرص على التباعد الجسدي والنظافة السلمية لليدين حتى أثناء ممارسة أي نشاط رياضي. وبدلاً من الأنشطة الخارجية، يُشجّع النشاط البدني داخل البيت وفصول التمارين الرياضية على الإنترنت.

#### الحمية الصحية والتغذية

للتغذية الجيدة والترطيب السليم أهمية حيوية خلال شهر رمضان. وينبغي تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الطازجة وغير المعالجة وشرب كمية كافية من الماء كل يوم.

#### تعاطي التبغ

© منظمة الصحة العالمية 2020. بعض الحقوق محفوظة. هذا المصنف متاح بمقتضى ترخيص المشاع الإبداعي نسب المصنف – غير تجاري – المشاركة بالمثل 0.3 لفائدة المنظمات الحكومية الدولية ([CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/))

WHO reference number: [WHO/2019-nCoV/Ramadan/2020.1](https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Ramadan-2020.1)