

COVID-19 bağlamında güvenli Ramazan uygulamaları

Geçici kılavuz
15 Nisan 2020



Arkaplan

Kutsal Ramazan ayı Müslüman ailelerin ve arkadaşların gün batımından sonra iftarla oruçlarını açmak, gün doğumunda ise sahurlarını yapmak üzere bir araya geldiği sosyal ve dini birlikteliklere sahne olur. Ramazan ayı boyunca çok sayıda Müslüman camilere giderek *teravih*^a ve *teheccüd namazını* kılarlar.^b Bazı Müslümanlar da Ramazan'ın son 10 günü boyunca ibadet (*itıkaf*) için gece gündüz camilerde kalırlar. Bu geleneksel ve dini uygulamalar ay boyunca düzenli olarak yapılır. COVID-19 salgını devam ederken Bu yıl Ramazan ayı Nisan ayının sonu ile Mayıs ayının sonu arasındaki döneme denk geliyor.

COVID-19 virüsü solunum damlacıkları ve kontamine yüzeylerle temas ile yayıldığı için insanlar arasında yakın temas bulaşmayı kolaylaştırır. Halk sağlığı üzerindeki etkilerini azaltmak için, birçok ülke insanlar arasındaki etkileşimi azaltarak bulaşmayı önlemeyi amaçlayan fiziksel mesafe tedbirleri uygulamıştır. Bu önlemler, bulaşıcı hastalıkların, özellikle solunum yolu enfeksiyonlarının, insanların bir araya gelmesiyle yayılmasını kontrol etmede temel kontrol mekanizmalarıdır. Camilerin kapatılması, halka açık toplantıların takip edilmesi ve diğer hareket kısıtlamalarının da dahil olduğu fiziksel mesafe tedbirlerinin Ramazan'ın merkezindeki sosyal ve dini toplanmalar üzerinde doğrudan etkileri olacaktır.

Amaç

Dünyadaki ülkeler COVID-19'un yayılmasını kontrol etmek için farklı önlemler almaktadır. Bu belge Ramazan ayı boyunca farklı ulusal bağlamlarda uygulanabilecek sosyal ve dini uygulamalar ve toplantılar için halk sağlığı tavsiyelerini vurgulamaktadır.

Dini ve sosyal toplantılar için bilinçli karar verme

Sosyal ve dini toplantıların iptal edilmesi ciddiye alınmalıdır. DSÖ, bu nedenle, geniş katılımlı bir toplantının yapılmasına ilişkin kısıtlama, değiştirme, erteleme, iptal etme veya devam etme kararının standartlaştırılmış bir risk değerlendirme uygulamasına dayanmasını önermektedir.¹

Bu kararlar, salgınlara yanıt vermek için ulusal makamlar tarafından alınan kapsamlı bir yaklaşımın parçası olmalıdır.

Sosyal ve dini toplantıların iptal edilmesi durumunda, mümkünse televizyon, radyo, dijital ve sosyal medya gibi platformları kullanan sanal alternatifler kullanılabilir. Ramazan ayındaki toplantıların devam etmesine izin verilirse, COVID-19 bulaşma riskini azaltmak için önlemler alınmalıdır.

Ulusal sağlık otoriteleri, Ramazan bağlamında fiziksel mesafe ve COVID-19 ile ilgili diğer önlemlere ilişkin temel bilgi ve tavsiye kaynağı olarak düşünülmelidir. Belirlenen bu önlemlere uyum sağlanmalıdır. Dini liderler, Ramazan'la ilgili olayları etkileyen kararları etkin bir şekilde iletebilmek için karar verme sürecine erkenden dahil olmalıdır.

Alınan kararların nedenlerini halka açıklamak için güçlü bir iletişim stratejisi esastır. Açık yönergeler verilmeli ve aşağıdaki ulusal politikaların önemi güçlendirilmelidir. İletişim stratejisi aynı zamanda pandemi sırasında sağlıklı davranışlar hakkında proaktif mesajlar içermeli ve farklı medya platformlarını kullanmalıdır.

Kapsamlı hususlar

Fiziksel mesafeyle ilgili tavsiyeler

- İnsanlar arasında her zaman en az 1 metre mesafeyi koruyarak fiziksel mesafeyi uygulayın.
- El sallama, başını sallama veya eli kalbin üzerine koyma gibi fiziksel temastan kaçınan kültürel ve dini açıdan onaylanmış selamlar kullanın.
- Eğlence mekanları, marketler ve mağazalar gibi Ramazan etkinlikleri ile ilgili yerlerde çok sayıda insanın toplanmasını engelleyin.

Yüksek riskli gruplara öneriler

- Kendisini iyi hissetmeyen veya herhangi bir COVID-19 semptomu olan insanların etkinliklere katılmamaları yönünde uyarın ve semptomatik vakaların takibi ve yönetimi ile ilgili ulusal kılavuzu takip edin.

^a Gecenin ilk yarısında Yatsı namazından sonra geceleri Müslümanlar tarafından yapılan gönüllü ibadetlerdir. Bu ibadetler kutsal Ramazan ayı boyunca cemaatle birlikte yapılır.

^b Gecenin son bölümünde Yatsı namazından sonra geceleri Müslümanlar tarafından yapılan gönüllü ibadetlerdir. Bu ibadetler kutsal Ramazan ayı boyunca cemaatle birlikte yapılır.

- Ciddi hastalıklara ve COVID-19'dan ölüme karşı savunmasız oldukları düşünüldüğü için yaşlıları ve önceden mevcut tıbbi rahatsızlıkları (kardiyovasküler hastalık, diyabet, kronik solunum hastalığı ve kanser gibi) olanları toplantılara katılmamaları yönünde uyarın.

Fiziksel toplantılar için azaltıcı önlemler

Ramazan boyunca ibadetler, hac ziyaretleri ve toplu yemekler veya ziyafetler gibi toplantılarda aşağıdaki önlemler uygulanmalıdır.

Mekan

- Mümkünse etkinliği açık havada yapmayı düşünün; aksi halde, iç mekanda yeterli havalandırma ve hava akışının olmasını sağlayın
- Potansiyel maruziyeti sınırlamak için etkinliğin uzunluğunu mümkün olduğunca kısaltın
- Büyük toplantılara ev sahipliği yapmak yerine, daha az katılımcıya sahip daha küçük etkinlikler yapmayı tercih edin
- Ortak temizlik alanları (abdesthaneler) ve ayakkabı saklamak için ayrılmış alanlarda da dahil olmak üzere sabit yerler oluşturarak ve belirleyerek, ibadet ederken katılımcılar arasında hem otururken hem de ayakta dururken fiziksel mesafeye dikkat edin.
- Her zaman güvenli mesafeyi sağlamak için ibadet alanlarına, hac yerlerine veya diğer mekanlara giren ve çıkan insanların sayısını ve akışını düzenleyin
- Etkinliğin katılımcıları arasında hasta bir kişinin tespit edilmesi durumunda temas izlemeyi kolaylaştıracak önlemleri göz önünde bulundurun.

Sağlıklı hijyeni teşvik edin

Müslümanlar ibadet etmeden önce abdest alırlar, bu uygulama sağlıklı hijyenin korunmasına yardımcı olur. Aşağıdaki ek önlemler dikkate alınmalıdır:

- El yıkama alanlarında yeterli miktarda sabun ve su olduğundan emin olun ve camilere girişte ve içeride alkol bazlı el dezenfektanı (en az %70 alkol) sağlayın.
- Tek kullanımlık mendiller ve tek kullanımlık çöp torbası ve kapağı olan çöp kutularının bulunmasını sağlayın ve atıkların güvenli bir şekilde atılmasını sağlayın.
- Halı üzerine sermek için kişisel seccade kullanımını teşvik edin.
- Fiziksel mesafe, el hijyeni, solunum kuralları ve COVID-19'un önlenmesine ilişkin genel mesajlar hakkında tavsiye görselleri sağlayın.

İbadet alanlarını, yerlerini ve binaları sık sık temizleyin

- Deterjan ve dezenfektan kullanarak, insanların her etkinlikten önce ve sonra toplandığı mekanların rutin olarak temizlenmesini sağlayın.
- Camilerde, binaları ve abdesthaneleri temiz tutun ve genel hijyen ve sanitasyonu koruyun.
- Kapı tokmağı, ışık düğmeleri ve merdiven korkulukları gibi sık dokunulan nesnelere sık sık deterjan ve dezenfektan ile temizleyin.

Sadaka

Bu Ramazan ayında *sadakalarınızı* veya *zekatlarınızı* dağıtırken salgından olumsuz etkilenen kişilere özellikle dikkat etmenizi ve bu ibadetler esnasında da fiziksel mesafe önlemlerini göz önünde bulundurmanızı öneririz. İftarda kalabalık oluşmasını önlemek için, önceden paketlenmiş ayrı kutular/porsiyon yiyecekler kullanın. Bunlar, tüm döngü boyunca (toplama, paketlenme, depolama ve dağıtım) fiziksel mesafe kurallarına uyacak merkezi kuruluşlar ve kurumlar tarafından düzenlenebilir.

İyilik

Oruç tutmak

Oruç tutmak ve COVID-19 bulaşmasına ilişkin hiçbir risk çalışması yapılmamıştır. Sağlıklı insanlar bu Ramazan boyunca önceki yıllarda olduğu gibi oruç tutabilirler, COVID-19 hastaları diğer hastalıklarda olduğu gibi doktorlarına danışarak oruç tutmalı ve bu konudaki dini ruhsatlarını kullanmalıdırlar.

Fiziksel aktivite

COVID-19 salgını sırasında birçok insanın hareketi kısıtlanmıştır; ancak kısıtlamalar izin veriyorsa, herhangi bir egzersiz faaliyeti sırasında bile daima fiziksel mesafeye uyun ve el hijyeni kurallarını uygulayın. Açık hava etkinlikleri yerine, kapalı mekanda fiziksel hareketler yapılması ve çevrimiçi fiziksel aktivite sınıfları oluşturulması önerilir.

Sağlıklı beslenme

Ramazan ayında uygun beslenme ve su alımı hayati önem taşır. İnsanlar her gün çeşitli taze ve işlenmemiş yiyecekler yemeli ve bol su içmelidir.

Tütün kullanımı

Tütün kullanımı, özellikle Ramazan ve COVID-19 salgını sırasında hiçbir koşulda tavsiye edilmez. Sık sigara içenlerin zaten akciğer hastalığı olabilir veya akciğer kapasitesinde azalma olabilir, bu durum COVID-19 hastalığı riskini büyük ölçüde artırır. Sigara içerken, parmaklar (ve muhtemelen kontamine sigaralar) dudaklara dokunur, bu da virüsün solunum sistemine girme olasılığını artırır. Nargile içerken, muhtemelen virüsün bulaşmasını kolaylaştıran ortak ağızlıkların ve hortumların kullanılması muhtemeldir.

Zihinsel ve psikososyal sağlığın geliştirilmesi

Bu yıl yapılan uygulamalarda farklı uygulamalar olsa da, dindar insanların sağlıklı bir mesafeden tefekkür edebilmelerine, ibadetlerini yapabilmelerine ve paylaşımında bulunabilmelerine olanak tanımak önemlidir. Ailenin, arkadaşların ve yaşlıların fiziksel mesafeye uymalarını sağlamak dikkate alınmalıdır; etkileşim için alternatif ve dijital platformları teşvik etmek çok önemlidir. Umut ve iyileşme mesajları verilirken hastalara özel ibadet imkanları sunmak Ramazan ayında da halk sağlığını korumak için önemli yöntemlerdir.

Aile içi şiddet durumlarına yanıt verme

Hareket kısıtlamalarının uygulandığı ortamlarda, özellikle kadınlara, çocuklara ve ötekileştirilmiş kişilere karşı aile içi şiddet vakalarının artması muhtemeldir. Dini liderler şiddete karşı konuşmalar yapabilir ve mağdurlara destek sağlayabilir veya mağdurları yardım istemeye teşvik edebilir.

Teşekkür

Bu rehberin geliştirilmesine önderlik ettiği için DSÖ Doğu Akdeniz Bölge Ofisine teşekkür ederiz.

Referans

1. Dünya Sağlık Örgütü. COVID-19 bağlamında dini liderler ve inanç temelli topluluklar için uygulamaya dönük düşünceler ve öneriler - yayın, risk değerlendirme aracı, karar ağacı

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

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bu geçici kılavuzu etkileyebilecek değişiklikler için durumu yakından izlemeye devam etmektedir. Herhangi bir faktör değişikliği halinde, DSÖ dokümanı güncelleyecektir. Aksi takdirde, bu geçici kılavuz dokümanı yayımlanma tarihinden 2 yıl sonra sona erecektir.

© Dünya Sağlık Örgütü 2020 Bazı hakları saklıdır. Bu çalışma [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/) lisansına tabidir.

DSÖ referans no: [WHO/2019-nCoV/Ramadan/2020.1](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/points-of-entry-and-mass-gatherings)