

कोभिड-१९ को महामारीको बेलामा सुरक्षित तरिकाले रमादान मनाउंन ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

पृष्ठभूमि:

रमादानको पवित्र महिनामा मुस्लिम परिवार र साथीहरु एकै ठाउँमा जम्मा भई सामाजिक तथा धार्मिक जमघटहरु गरी मनाउने गरिन्छ । विहान सुयोदय नहुँदै **सुहर**को समयमा व्रत शुरु गरी र **इफ्तार**को समयमा सूर्यास्तपछि एकै ठाउँमा भेला भई व्रत समाप्त गर्दछन् । यो महिनाभरि **तारावीन**^a र **कियाम**^b जस्ता लामो प्राथनाहरु मस्जिदहरुमा ठूलो संख्यामा भेला भई गर्दछन् । केही मुस्लिमहरुले रमादानको अन्तिम १० दिन **इत्तकाफ**को समयमा मस्जिद भित्र लगातार प्रार्थना गरेर बिताउँछन् । यस्ता परम्परागत र धार्मिक प्रचलनहरु नियमित रूपमा महिना भरि पालना गरिन्छ । यस वर्षको रमादान कोभिड-१९ महामारीको बीचमा अप्रिलको अन्तिममा शुरु भई मई महिनाको अन्तिमसम्म रहन्छ ।

कोभिड-१९ को संक्रमण खोक्दा, हाँछ्यू गर्दा निस्कने छिट्टाबाट र संक्रमित सतहको सम्पर्कमा आउँदा एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दछ । यस संक्रमणबाट जनस्वास्थ्यमा पर्न असर कम गर्न धेरैजसो देशहरुले मानिसहरु बीचको अन्तरक्रिया र भेटघाट हुन नदिन भौतिक दुरी कायम गर्नु पर्ने नियमहरु लागू गरिसकेका छन् । संक्रामक रोगहरु फैलिन नदिन यो आधारभूत उपाय हो । व्यक्ति व्यक्तिबीचको भौतिक दुरीले ठूलो जमघटको बेलामा श्वास प्रश्वासको माध्यमबाट फैलिन सक्ने संक्रमणको जोखिमलाई कम गर्दछ । व्यक्ति व्यक्तिबीचको भौतिक दुरी कायम गर्ने उपाय भनेको धार्मिक मठमन्दिर, मस्जिदहरु संक्रमणको महामारी फैलिएको बेला बन्द गर्ने, सार्वजनिक भेलाहरु हुन नदिने र मानिसहरुको आवत जावतमा प्रतिबन्ध लगाउनु हो । यस्ता प्रतिबन्धहरुले रमादानको समयमा सामाजिक र धार्मिक क्रियाकलापहरुमा पनि जमघट हुन दिँदैन ।

उद्देश्य

संसारभरि विभिन्न देशहरुले कोभिड-१९ को संक्रमण फैलिन नदिन विभिन्न उपायहरु अबलम्बन गरिरहेका छन् । विभिन्न देशहरुले आफ्नो परिवेश अनुसार रमादानको महिनामा सामाजिक र धार्मिक प्रचलन अनुसार भेला हुनको लागि यो दस्तावेजले जनस्वास्थ्यलाई ध्यान दिन महत्वपूर्ण सल्लाह दिएको छ ।

^aरातको पहिलो भागमा **इसा** प्राथना गरेपछि मुस्लिमहरुले स्वइच्छाले गर्ने प्राथना । **रमादान**को पवित्र महिनामा यस्तो प्राथना संगठित रूपमा गरिन्छ ।

^bकुनै पनि रातको अन्तिम भागमा **इसा** प्राथना गरेपछि मुस्लिमहरुले स्वइच्छाले गर्ने प्राथना । **रमादान**को पवित्र महिनामा यस्तो प्राथना संगठित रूपमा गरिन्छ ।

धार्मिक तथा सामाजिक भेला गर्ने निर्णयबारे जानकारी गराउने

गम्भीरतापूर्वक सोच विचार गरेर सामाजिक तथा धार्मिक भेलाहरू रद्द गर्नुपर्दछ । तसर्थ विश्व स्वास्थ्य संगठनले सामाजिक भेलाहरू गर्ने वा प्रतिबन्ध गर्ने, फेरबदल गर्ने, स्थगित गर्ने, रद्द गर्ने जस्ता कार्यहरू तोकिएको मापदण्ड बमोजिम जोखिमको लेखाजोखा गरेर मात्र निर्णय लिन सिफारिस गर्दछ । यस्ता निर्णयहरू सरकारी अधिकारीहरूले महामारीको प्रकोपबाट पर्ने वृहत असरलाई ध्यानमा राखी लिनुपर्दछ ।

सामाजिक तथा धार्मिक भेलाहरू रद्द गरिएको अवस्थामा यसको साटोमा सम्भवभएसम्म टेलिभिजन, रेडियो, डिजिटल र सामाजिक संजालका माध्यमहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ । यदि रमादानको समयमा भेला हुने अनुमति पाएको छ भने पनि यस्तो अवस्थामा कोभिड-१९ संक्रमण कम हुने उपायहरू कार्यान्वयन गरिनु पर्छ ।

कोभिड-१९ को संक्रमण रमादानको समयमा फैलिन नदिन व्यक्ति व्यक्तिबीच कायम गर्नुपर्ने भौतिक दुरी र अन्य उपायहरूकोबारेमा राष्ट्रिय स्वास्थ्य निकायले जारी गरेको सूचना र सल्लाह नै आधिकारिक हुनेछ । यसरी सरकारी निकायबाट जारी भएको सूचना र सल्लाहको पालना भएको सुनिश्चित गर्नुपर्दछ । धार्मिक गुरुहरूको सहभागितामा सरकारी निकायहरूले यस्ता निर्णयहरू गर्नुपर्दछ । यस्तो सहभागीताले रमादानको क्रियाकलापमा प्रभाव पार्ने निर्णयहरूको सूचना प्रवाह गराउन धार्मिक गुरुहरूलाई सक्रिय रूपमा संलग्न गराउन सकिन्छ ।

यस्ता निर्णयहरू लिनु पर्ने कारणकोबारे आमजनतामा स्पष्ट पार्न प्रभावकारी संचार रणनीति आवश्यक पर्दछ । राष्ट्रिय नीति र नियम पालनाको महत्वकोबारेमा स्पष्ट निर्देशन र जोड दिनु पर्दछ । संचार रणनीतिमा विश्वव्यापी रूपमा फैलिरहेको महामारीको बेलामा प्रवाह गर्नु पर्ने स्वस्थ व्यवहारको सन्देश र सन्देश प्रवाह गर्ने संचार माध्यमहरूको बारेमा पनि उल्लेख हुनुपर्दछ ।

विशेष रूपमा विचार पुऱ्याउनुपर्ने कुराहरू:

भौतिक दुरी कायम राख्न ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

- एक व्यक्ति र अर्को व्यक्तिबीच कम्तिमा १ मिटरको भौतिक दुरी कायम गर्ने र यस नियमलाई कडाईका साथ पालना गर्नुहोस् ।
- हात मिलाउने, अंकमाल गर्ने जस्ता व्यवहारलाई छोडि नमस्कार गर्ने, हात हल्लाउने, टाउको हल्लाउने र छातीमा हात राख्ने जस्ता सांस्कृतिक र धार्मिक रूपमा स्वीकृत अभिवादनहरू गर्ने गर्नुहोस् ।
- रमादानको उपलक्ष्यमा मनोरन्जन स्थल, बजार र पसलहरूमा हुने मानिसहरूको भेला, हुन नदिनुहोस् ।

उच्च जोखिम समूहहरूलाई सल्लाह:

- विसन्धो महशुस भएका वा कोभिड-१९ को लक्षण देखिएका मानिसहरूलाई सामाजिक भेलामा भाग नलिनु, लक्षण अनुसारको उपचारको व्यवस्थापन गर्न र राष्ट्रिय निर्देशिका पालना गर्न सल्लाह दिनुहोस् ।
- वृद्धवृद्धा र नियमित रूपमा औषधि उपचार गराइराखेका जस्तै: मुटु सम्बन्धी रोग, मधुमेह, दीर्घ श्वास प्रश्वास सम्बन्धी रोग र क्यान्सरबाट प्रभावित व्यक्तिहरू कोभिड-१९ को कारण हुनसक्ने गम्भीर रोग र मृत्युको जोखिममा पर्ने हुनाले सभा सम्मेलनहरूमा सहभागी नहुनु सल्लाह दिनुहोस् ।

सार्वजनिक भेलाबाट हुने जोखिम न्यूनिकरण गर्ने उपायहरू:

रमादानको समयमा हुने प्रार्थना सभा, धार्मिक यात्रा, सामुहिक भोजन साथै ब्यान्क्वेटहरूमा सार्वजनिक भेला हुने भएकोले सो स्थानमा भौतिक दुरी कायम गर्न निम्न लिखित उपायहरू गर्नुपर्दछ:

स्थान

- सम्भव भए सम्म सभा सम्मेलन बाहिर खुल्ला ठाउँमा गर्ने र यदि भित्र गर्नु पर्ने भएमा त्यस ठाउँमा पर्याप्त मात्रामा हावा आवत जावत हुने गरि भेन्टिलेसन भएको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- सभा सम्मेलनको समय छोट्याई सम्भावित संक्रमणको जोखिमलाई कम गर्नुहोस् ।
- थोरैजनाको उपस्थितिमा छोटो कार्यक्रम गर्नुहोस् धेरैजनालाई भेला नगराउनुहोस् ।
- उपस्थित सहभागीहरूलाई भौतिक दुरी कायम गरि बस्ने ठाउँहरू तोकिदिनुहोस् । यो भौतिक दुरी प्रार्थना गर्दा, (धार्मिक संस्कार), सामुहिक धारामा हात धोइ ऊढु गर्ने बेलामा र साथ साथै जुत्ता राख्ने ठाउँमा समेत कायम गराउनुहोस् ।
- प्रार्थना स्थल, धार्मिक स्थल वा अन्य स्थानहरूमा आएका, सहभागी भएका र फर्केका मानिसहरूको प्रवाहको बेलामा भौतिक दुरी कायम गर्ने कार्यको नियमन गरि सुनिश्चित हुनुहोस् ।
- सहभागीहरूमध्ये कोही विरामी भएको पहिचान भएमा उक्त व्यक्तिको सम्पर्कमा आएकाहरूको बारेमा पत्ता लगाउने उपायहरूबारे विचार गर्नुहोस् ।

स्वस्थ र स्वच्छतालाई प्राथमिकतामा राख्नुहोस्:

मुस्लिमहरूले प्रार्थना गर्नुभन्दा अगाडि गरिने ऊढु कार्यले स्वस्थ र स्वच्छ रहन मद्दत गर्दछ । यसबाहेक साथसाथै थप निम्न उपायहरूमा ध्यान दिनुहोस्:

- मस्जिदमा हात धुने ठाउँमा पर्याप्त मात्रामा साबुन र पानीको सुविधा छ वा छैन सुनिश्चित गर्नुहोस् र मस्जिदको प्रवेशद्वार र भित्र स्यानिटाइजरको व्यवस्था गर्नुहोस् ।
- डिस्पोजेबल टिस्यूपेपर र डिस्पोजेबल लाइनरसहितको फोहोर राख्ने बिको भएको भाँडोको उपलब्धता सुनिश्चित गर्नुहोस् र फोहोरको सुरक्षित व्यवस्थापनको पनि सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- प्रार्थना गर्नको लागि कार्पेटमाथि व्यक्तिपिच्छे फरक फरक अर्को कपडा ओछ्याई प्रार्थना गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- कोभिड १९ को रोकथामको लागि अपनाउनु पर्ने उपायहरु जस्तै: भौतिक दुरी कायम गर्ने, हातको सरसफाई, खोकदा वा हाछ्यू गर्दा कुहिनाले छोप्ने वा टिस्यू पेपरको प्रयोग गर्ने, मास्कको प्रयोग गर्ने सम्बन्धी सन्देशहरु दृश्य सामग्री मार्फत प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

पूजा स्थानहरू र भवनहरू नियमितरूपले सफा गर्नुहोस्:

- मानिसहरू जमघट हुने स्थानहरूमा भेला हुनु र भेला भइसकेपछि साबुन पानी, डिटरजेन्ट, कीटाणुनाशक आदिको प्रयोग गरेर निसंक्रमण गर्नुहोस्
- मस्जिदभित्रको परिसर र ऊँदु गरिने ठाउँहरु सफा राखी स्वच्छता र सरसफाईमा ध्यान दिनुहोस्
- बारम्बार छुनु पर्ने ठाउँहरु जस्तै: ढोकाको ह्यान्डिल, बत्तिका स्विच र भर्याङ्गको बारहरुलाई डिटरजेन्ट र कीटाणुनाशकहरूको प्रयोग गरेर निसंक्रमण गर्नुहोस् ।

दान

रमादानको महिनामा **सदाकत** वा **जकाह** दान गर्ने बेलामा अरु मानिसहरूको स्वास्थ्यमा प्रभाव पर्न सक्ने भएकोले एक व्यक्ति र अर्को व्यक्ति बीच भौतिक दुरी कायम राख्ने तर्फ ध्यान पुऱ्याउनुहोस् । मानिसहरूको भीडभाड हुने **इफ्तर**/पार्टीको आयोजना नगरीकन खानेकुरा प्याकेट प्याकेटमा पोका पारी वितरण गर्ने व्यवस्था गर्नुहोस् । यी कार्यहरूको लागि केन्द्रिय निकायले खानेकुरा संकलन, प्याकेट गर्दा, भण्डारण गर्दा र वितरण गर्ने बेलामा भौतिक दुरी पालना गर्न लगाउनुपर्छ ।

सु-स्वास्थ्य

उपवास(व्रत)

कोभिड-१९ सँग रमादानको व्रत अथवा उपवासको सम्बन्ध बारेमा कुनै अध्ययन गरिएको छैन । स्वस्थ व्यक्तिहरूले रमादानको व्रत विगत वर्षहरूमा जस्तै लिन सक्दछ तर

कोभिड-१९ बाट संक्रमित विरामी वा अन्य रोगका विरामीहरूले चिकित्सकसँग परामर्शमा गरी धर्म गुरुको अनुमतीमा व्रत तोड्न सक्दछ ।

शारीरिक सक्रियता

विश्वव्यापी रूपमा फैलिरहेको कोभिड-१९ महामारीको बेलामा मानिसहरूको आवतजावतमा प्रतिबन्ध लगाएको हुन्छ । तर यदि पाइएको खण्डमा जुन सुकै किसिमको व्यायाम गर्दा पनि भौतिक दुरी कायम गर्ने र हातको सरसफाईमा ध्यान दिने गर्नुपर्दछ । यस्तो महामारीको बेलामा, घर बाहिर व्यायाम गर्नु भन्दा घरभित्रै बसी व्यायाम गर्न सकिन्छ र अनलाइनबाट शारीरिक व्यायाम कक्षाहरू पनि लिन सकिन्छ ।

पोषण र सन्तुलित खाना

रमादानको व्रतमा पोषण र पानी पर्याप्त मात्रा (पुर्नजलिय) पिउनु अति महत्वपूर्ण हुन्छ । हरेक दिन ताजा र प्रशोधन नगरीएका खानेकुरा खानुपर्छ र प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनु पर्दछ ।

सूर्तिजन्य पदार्थको प्रयोग

कूनै पनि अवस्थामा सूर्तिजन्य पदार्थको प्रयोग नगर्न/नगराउन परामर्श दिइन्छ । हाल विश्वव्यापी रूपमा फैलिएको कोभिड-१९ महामारी र रमादान जस्तो विशेष अवस्थामा पनि सूर्तिजन्य पदार्थको प्रयोग गर्नुहुँदैन । सूर्तिजन्य पदार्थको प्रयोगकर्ताहरूलाई फोक्सो सम्बन्धी रोग पहिले नै लागिसकेको हुन सक्ने वा फोक्सोको कार्य क्षमतामा ह्रास भई सकेको हुन सक्ने भएकोले उनीहरूमा कोभिड-१९ को गंभीर संक्रमण हुने उच्च जोखिम हुन्छ । धूम्रपान गर्ने वेला, औंलाले चुरोट (चुरोटमा समेत भाइरस हुनसक्छ) समाई औठमा राखी सेवन गर्ने भएकोले, यसै वेला, भाइरस श्वास प्रश्वासबाट शरीर भित्र प्रवेश गर्दछ । त्यस्तै हुक्का, चिलिम, वाटरपाइपबाट सूर्तिजन्य पदार्थ सेवन गरिने र ओठले च्यापी एक आपसमा साटासाट गरी सेवन गर्ने भएकोले यसबाट भाइरस व्यक्ति व्यक्तिबीच फैलिन मद्दत गर्दछ ।

मानसिक र मनोसामाजिक स्वास्थ्यको प्रवर्धन गर्ने

यस वर्ष गरिएका विभिन्न अभ्यासहरू बाहेक पनि, प्रार्थना, साभेदारी र हेरचाहमा अभै सुधार गर्न इमानदारीपूर्वक सबै कार्यहरू गर्दा स्वस्थ भौतिक दुरी कायम गरेको कुरा सुनिश्चित गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । परिवार, साथी र बृद्धवृद्धाहरूले भौतिक दुरी पालना गरेको सुनिश्चित गरि उनीहरूलाई डिजिटल माध्यमहरू मार्फत अर्न्तक्रिया गर्ने तर्फ प्रोत्साहन गर्ने कार्यलाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्दछ । विरामीहरूलाई सान्त्वना दिई सुविधाजनक ढङ्गले प्राथना गर्ने अवसर प्रदान गरि रमादानको सबै कार्यहरू जनस्वास्थ्यलाई ध्यानमा राखी सम्पन्न गर्नुपर्दछ ।

घरेलु हिंसाको अवस्थामा गर्नु पर्ने कार्यहरू

आवत जावत गर्न प्रतिबन्धित अवस्थामा घरेलु हिंसाका घटनाहरु विशेष गरी महिला, बालबालिका, र सीमान्तकृत समूहमा बढ्न सक्दछ । धार्मिक गुरुहरूले यस्ता हिंसा विरुद्धमा आवाज उठाउन सक्छ र पीडितहरूलाई सहयोग प्रदान गर्न र सहयोग लिन पनि प्रोत्साहन गर्न सक्छन् ।

आभारोक्त

पूर्वीय मेडिटेरेनिय स्थित विश्व स्वास्थ्य संगठनको क्षेत्रीय कार्यलयले यो निर्देशिका विकास गर्न नेतृत्व लिनु भएकोमा धन्यवाद छ ।