

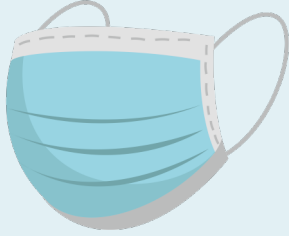
রমজান সুরক্ষা সহায়তা

কোভিডের কবলে পড়ার ঝুঁকি = অনাবৃত অবস্থা X দূরত্ব X সময়

আমরা কীভাবে ঝুঁকি কমাব?

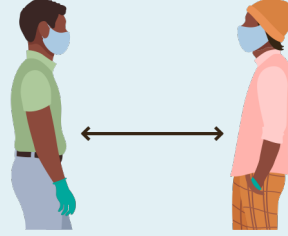
অনাবৃত অবস্থা

- প্রবেশ করার নিয়ম
- মাস্ক
- বাতাস চলাচল



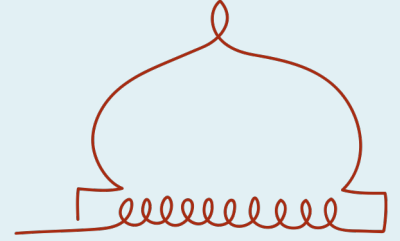
দূরত্ব

- সম্পূর্ণ 2মি দূরত্ব বজায় রাখা



সময়

- অনুষ্ঠানের সময় কমানো



তারাবীহ

- দৈর্ঘ্য কমান
- দূরত্ব বাড়ান
- বাতাস চলাচল বাড়ান

ইফতার

- বড় জমায়েত এড়িয়ে চলুন
- অন্যের সঙ্গে খাবার ভাগ করা এড়িয়ে চলুন
- অস্বাস্থ্যকর খাবার কম খান

ইতিকাফ

- অনুমোদিত নয়
- ব্যক্তিদের সতর্কতার সঙ্গে নির্বাচন করুন
- অনুষ্ঠান স্থলের ঝুঁকির মূল্যায়ন করুন

ঈদ

- জামাত বাড়ান
- ঘরের বাইরের স্থান বিবেচনা করুন
- আগে থেকে পরিকল্পনা করুন

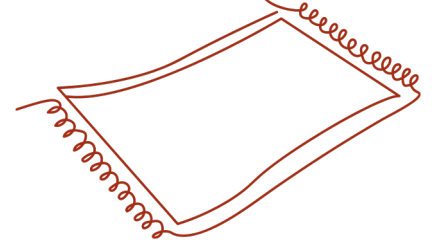
*উপদেশগুলি আপনার পরিস্থিতির সঙ্গে মানিয়ে নিতে অনুগ্রহ করে আপনার স্থানীয় জ্ঞানী ব্যক্তি, জনস্বাস্থ্য কর্মকর্তা ও সম্প্রদায়ের সঙ্গে কথা বলুন।

তারাবীহ প্রধান পরামর্শ

তারাবীহে সময়ের সমন্বয় করা, বাতাস চলাচল এবং অনাবৃত অবস্থা হল সুরক্ষার চাবিকাঠি।

আগের বাধানিষেধ এখনও প্রযোজ্য রয়েছে। (৬০ বছরের বেশি নয়, ১০ বছরের কম নয়, কোভিডের উপসর্গ, বেশি ঝুঁকি, বা এমন ব্যক্তিদের সঙ্গে থাকা যাঁদের বেশি ঝুঁকি রয়েছে।

তারাবীহ স্বল্প সময়ের রাখুন। কিছু গবেষণা জানাচ্ছে যে ১ ঘন্টায় ঝুঁকির পরিমাণ ২০ মিনিটের তুলনায় ৪ গুণ বেশি।



উপরিল্লিখিত পরামর্শগুলির ব্যতিক্রম তাঁরা যাঁদের ২য় টিকা নেওয়ার পরে ২ সপ্তাহ কেটে গেছে – তবুও সতর্ক থাকুন কারণ আপনি এখনও অন্যদেরকে রোগ ছড়াতে পারেন।

সুরক্ষা বাড়াতে জানলা খুলে রেখে বাতাস চলাচল সর্বাধিক করুন।

জমায়েতে জলের বোতল বা দানের ঝুড়ি বিতরণ করা এড়িয়ে চলুন।

ঝুঁকি কমাতে ঘরের বাইরের স্থানে তারাবীহের আয়োজন করার কথা বিবেচনা করুন।

জমায়েতের সুরক্ষার জন্য আদর্শগতভাবে ইমামকে সঠিকভাবে আটকানো দু'টি মাস্ক পরতে হবে + নিজেদের সুরক্ষিত রাখার জন্য ঋরীদের মধ্যে পরিষ্কার হেডসেট।

যাঁরা সশরীরে তারাবীহে উপস্থিত থাকতে পারছেন না তাঁদের জন্য লাইভ স্ট্রিমের বন্দোবস্ত করুন।

আপনার স্থানীয় জ্ঞানী ব্যক্তিদের সঙ্গে বিকল্পগুলি নিয়ে কথা বলুন যেমন: তারাবীহের সময় কমানো।

স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্মকর্তাদের সঙ্গে কথা বলে ইমামদের জন্য পার্শ্বিক প্রবাহ পরীক্ষা (ল্যাটারাল ফ্লো টেস্ট) করার কথা বিবেচনা করুন।

বিতর ও দোয়া কুনুতের সময়ে উপস্থিত ব্যক্তিদের মনে মনে “আমিন” বলতে হবে।

*উপদেশগুলি আপনার পরিস্থিতির সঙ্গে মানিয়ে নিতে অনুগ্রহ করে আপনার স্থানীয় জ্ঞানী ব্যক্তি, জনস্বাস্থ্য কর্মকর্তা ও সম্প্রদায়ের সঙ্গে কথা বলুন।

ইফতার প্রধান পরামর্শ

অনেক বাড়িতে যাওয়া এড়িয়ে ইফতারকে সুরক্ষিত রাখুন।

মসজিদে ইফতার এড়িয়ে চলা উচিত।

স্বাস্থ্যকর ইফতার পালন কথা বিবেচনা করুন কারণ ডায়াবেটিস এবং স্থূলতা কোভিডের ঝুঁকির উপাদান।



খোলা খাবার যেমন কেটে রাখা ফল বা ট্রে-তে রাখা খেজুর এড়িয়ে চলুন।

অন্যদেরকে খাবার সরবরাহ করলে খাবার আগে থেকে প্যাক করুন। আদর্শগতভাবে প্রত্যেকের খাবার আলাদা আলাদা করে প্যাক করা উচিত।

কম অপচয় করা এবং প্লাস্টিক ব্যবহারের মাধ্যমে আরও বেশি পরিবেশ-বান্ধব ইফতার পালন করার কথা বিবেচনা করুন।

মাগরেবের নামাজের জন্য যাঁরা আসছেন তাঁদের জন্য ইফতারে শুধুমাত্র খেজুর ও জল থাকবে।

জিনিসপত্র যাতে সহজে ফেলা যায় তার জন্য ময়লা ফেলার বিন চোখের সামনে রাখুন।

যাঁরা হয়ত একা রয়েছেন, যেমন শরণার্থী, আন্তর্জাতিক শিক্ষার্থী বা ধর্মান্তরিত ব্যক্তি, তাঁদের সঙ্গে ভার্চুয়াল ইফতার করুন।

আপনার নিজের পরিবার বা বাবলের বাইরে ইফতারের অনুষ্ঠান এড়িয়ে চলুন।

ব্যক্তিদের নিজেদের বাড়ি থেকে জলের বোতল আনার উপদেশ দিন।

জাঁকজামকপূর্ণ ইফতার পালন না করায় যে অর্থ সঞ্চয় হয় তা অভাবী ব্যক্তিদের দান করুন।

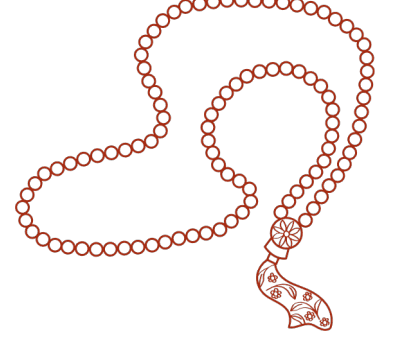
*উপদেশগুলি আপনার পরিস্থিতির সঙ্গে মানিয়ে নিতে অনুগ্রহ করে আপনার স্থানীয় জ্ঞানী ব্যক্তি, জনস্বাস্থ্য কর্মকর্তা ও সম্প্রদায়ের সঙ্গে কথা বলুন।

ইতিকাফ প্রধান পরামর্শ

এই বছরে আমরা মসজিদে ইতিকাফ পালন অনুমোদন করছি না।

ঝুঁকি কমাতে আমরা এই বছরে ইতিকাফ বাড়িতে পালন করার উপদেশ দিচ্ছি।

স্বাস্থ্য পরীক্ষা এবং আগে পরিকল্পনা করায় অনুমতি দিতে তাড়াতাড়ি বুকিং করুন। মঞ্জুর করার আগে সাম্প্রতিক নেগেটিভ কোভিড বিবেচনা করুন।



যদি ইতিকাফ আইনতভাবে অনুমতি পায় এবং মসজিদ সহাবস্থানের ব্যবস্থা করতে চায়, তবে ঝুঁকি কমাতে সংখ্যা কমান।

আপেক্ষিক পরিস্থিতিতে কোভিড সুরক্ষা কর্মীর সঙ্গে যোগাযোগ করতে সঠিক যোগাযোগ নম্বর কাছে রাখুন।

পারস্পরিকভাবে সংক্রমণ ঘটা কমাতে আপনার নিজের কোরান, তাসবীহ, এবং জায়নামাজ নিয়ে আসুন।

ঝুঁকি কমাতে সামাজিক স্থানগুলি পরিচালনা করুন (যেমন রান্নাঘর এবং টয়লেট)।

নামাজের সময়ে ইতিকাহের অংশগ্রহণকারীদের নিজেদের মধ্যে বা জনসাধারণের সঙ্গে মেলামেশা করা উচিত নয়।

ঝুঁকি কমাতে নিশ্চিত করুন যেন প্রতিদিন ইতিকাহের স্থানে বাতাস ভালো করে চলাচল করে।

বেশি ঝুঁকির গোষ্ঠীর কোন ব্যক্তি বা বেশি ঝুঁকির ব্যক্তির সঙ্গে থাকেন এমন কোন ব্যক্তির ইতিকাফ পালন করা উচিত নয়।

মান্যতা এবং কল্যাণ নিশ্চিত করতে পরিচালকবৃন্দকে প্রতিদিন দেখাশোনা করতে হবে।

ইতিকাহের সম্পূর্ণ সময়ে পরিষ্কার করার সূচী বাড়ান।

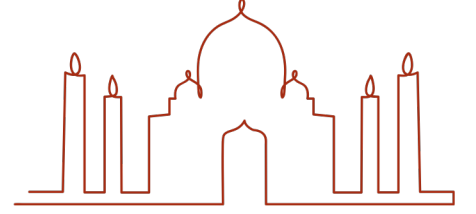
*উপদেশগুলি আপনার পরিস্থিতির সঙ্গে মানিয়ে নিতে অনুগ্রহ করে আপনার স্থানীয় জ্ঞানী ব্যক্তি, জনস্বাস্থ্য কর্মকর্তা ও সম্প্রদায়ের সঙ্গে কথা বলুন।

মসজিদ প্রধান পরামর্শ

রমজান একটি ব্যস্ত সময়, সুতরাং সেই মত তার জন্য প্রস্তুত হোন।

ঝুঁকি কমাতে নামাজের
মধ্যবর্তী সময়ে বা তারপরে
ভাষণ বা কথাবার্তা
অনলাইনে হওয়া উচিত।

প্রমাণ রয়েছে যে ভাইরাসটি
বাতাসবাহী, সুতরাং ভালো
বাতাস চলাচল (যে কোন
আবহাওয়াতে) হল ঝুঁকি
কমানোর মূল অংশ।



পূর্বে MCB-র দ্বারা প্রকাশিত
৯-ধাপ সহায়তাটি অনুসরণ
করুন:
bit.ly/MosqueReOpening

আগে থেকে বেশি সংখ্যক
প্রতিনিধি নিয়োগ করুন এবং
তাঁদের প্রশিক্ষণ দিন কারণ
তাঁদেরকে ১ মাস দরকার
হবে এবং আমরা কাজের
ধকল এড়াতে চাইছি।

দরজার সামনে পরীক্ষা করে
নিন যেন সবাই মাস্ক সঠিক
ভাবে পরেন এবং দু'টি মাস্ক
পরায় উৎসাহ দিন কারণ
তাতে দেখা গেছে যে ঝুঁকি
কমে।

ঝুঁকির মূল্যায়নটি বারবার
করুন ও আপনার স্থানীয়
জনস্বাস্থ্য টিমের সঙ্গে কথা
বলুন। আপনার এলাকায়
রোগের কেস বেড়ে গেলে তা
পুনরায় করতে প্রস্তুত
থাকুন।

এখন দূরত্ব বজায় ২মি-এর
কম থেকে থাকলে অনুগ্রহ
করে কঠোরভাবে ২মি দূরত্ব
বজায়ের নিয়ম লাগু করুন
কারণ এটি নতুন প্রকারের
ক্ষেত্রে অনেক বেশি
সুরক্ষাদায়ক।

নামাজের মধ্যবর্তী সময়ে
ব্যক্তিদের মসজিদে বসার
অনুমতি দেবেন না কারণ
একটি স্থানে বেশি সময়
থাকা এবং বেশি ঝুঁকির
মধ্যে সম্পর্ক রয়েছে।

এই বিষয়ে গুরুত্ব দিন যে
কোন ব্যক্তির টিকা নেওয়া
হয়ে গিয়ে থাকলে তার মানে
এই নয় যে তিনি নিয়ম
অমান্য করতে পারবেন।

মানুষের আনাগোনা বাড়ার
কারণে আরও বেশি ঘন ঘন
পরিষ্কার করার কথা
বিবেচনা করুন।

মান্যতা বাড়ানোর জন্য
জমায়েতের সঙ্গে আগে থেকে
যোগাযোগ করুন এবং
সচেতন করুন।

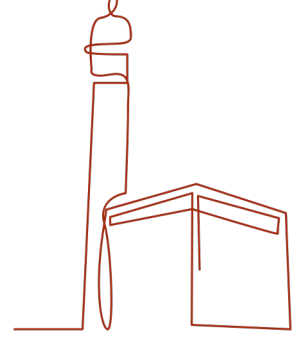
*উপদেশগুলি আপনার পরিস্থিতির সঙ্গে মানিয়ে নিতে অনুগ্রহ করে আপনার স্থানীয় জ্ঞানী ব্যক্তি, জনস্বাস্থ্য কর্মকর্তা ও
সম্প্রদায়ের সঙ্গে কথা বলুন।

ঈদ প্রধান পরামর্শ

আমাদের সম্প্রদায়কে আগলে রাখতে সুরক্ষিত ভাবে ঈদ পালন করা গুরুত্বপূর্ণ।

পার্কে ঈদ আগে থেকে
আয়োজন করা উচিত।

আলিঙ্গন/কোলাকুলি করবেন
না, তবে শুভেচ্ছা জানানোর
অন্যান্য উপায় ব্যবহার
করুন।



ভিড় নিয়ন্ত্রণে সহায়তা
করতে আগে থেকে
রেজিস্টার করা বা বুকিং
করার গুরুত্ব সম্পর্কে উপদেশ
দিন।

গণ পরিবহনে অতিরিক্ত ভিড়
কমাতে পার্কিং-এর নিয়ম
শিথিলতা (পার্কিং
ডিস্পেন্সেশন)-র জন্য
অনুরোধ জানান।

বড় ঈদ পার্টি এড়িয়ে চলুন
এবং আপনার বাবলে ছোট
অনুষ্ঠানের ব্যবস্থা করুন।

অতিরিক্ত ভিড় এবং
ধাক্কাধাক্কি এড়াতে ঈদের জন্য
একাধিক এবং খোলামেলা
জমায়েতের আয়োজন করুন।

স্টল থাকলে, অতিরিক্ত ভিড়
এড়াতে লাইন পরিচালনার
ব্যবস্থা করুন।

নিশ্চিত করুন যে আপনি
আপনার যাকাতুল ফিতর
অনলাইনে দিচ্ছেন এবং ঈদের
অনেক আগে দিচ্ছেন।

অনুরোধ পেতে স্থানীয়
কাউন্সিলের সঙ্গে এখন থেকে
কথা বলা শুরু করুন।

ঈদ তাকবির আস্তে করে
বলতে হবে এবং উপস্থিত
সকল ব্যক্তিকে মাস্ক/দুটি
মাস্ক পরে থাকতে হবে।

যাঁরা প্রিয়জনদের হারিয়েছেন
তাঁদের জন্য ঈদের উপহার
সংগ্রহ করুন - বিশেষত
অনাথদের জন্য।

*উপদেশগুলি আপনার পরিস্থিতির সঙ্গে মানিয়ে নিতে অনুগ্রহ করে আপনার স্থানীয় জ্ঞানী ব্যক্তি, জনস্বাস্থ্য কর্মকর্তা ও
সম্প্রদায়ের সঙ্গে কথা বলুন।