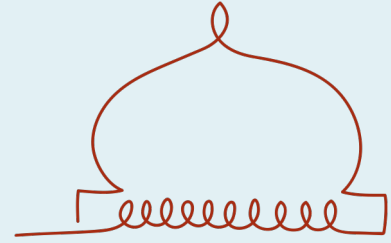
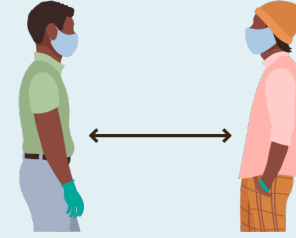
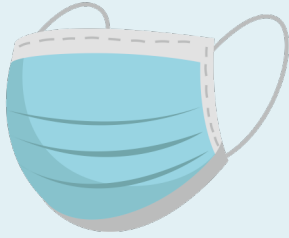


رمضان سے متعلق حفاظتی رہنما ہدایات

کووڈ سے متاثر ہونے کا خطرہ = ایکسپوزر X فاصلہ X وقت

ہم کیسے خطرے کو کم کر سکتے ہیں؟

ایکسپوزر	فاصلہ	وقت
<ul style="list-style-type: none"> • انٹری کی پالیسی • ماسک • ہوا داری 	<ul style="list-style-type: none"> • ہر جگہ پر 2 میٹر کی دوری رکھنا 	<ul style="list-style-type: none"> • عبادت کے مقام پر دورانیہ میں تخفیف



تراویح

- طوالت کو کم کرے
- فاصلے کو بڑھائیں
- ہوا داری میں اضافہ کریں

افطار

- زیادہ بڑے اجتماعات سے پرہیز کریں
- اجتماعی کھانے سے بچیں
- غیر صحت بخش کھانے کی پکوان کم کر دیں

اعتکاف

- اس کی سفارش نہیں کی جاتی ہے
- لشخاص کو احتیاط سے منتخب کریں
- مقررہ مقام کے خطرے کا تجزیہ کر لیں

عید

- جماعت میں اضافہ کریں
- باہر کے کھلے مقامات کو زیر غور لائیں
- پیشگی منصوبہ بندی کریں

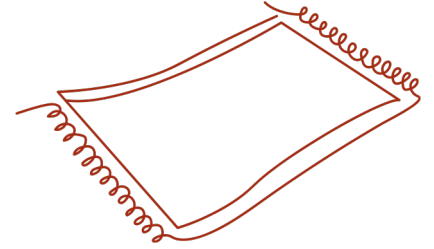
*براہ کرم، اپنے احوال کے مطابق مشورے کے لئے اپنے مقامی علماء، صحت عامہ کے عہدیداروں اور برادری سے بات کریں۔

تراویح سے متعلق اہم نصیحتیں

تراویح میں حفاظتی لحاظ سے وقت کو ایڈجسٹ کرنے، ہوا دار نظام اور ایکسپوزر کو کلیدی اہمیت حاصل ہے۔

تمام سابقہ پابندیاں اب بھی نافذ ہیں۔
(60 سال سے زائد، 10 سال سے کم عمر کے افراد، کووڈ کی علامات، زیادہ خطرے والے افراد، یا زیادہ خطرے والے لوگوں کے ساتھ رہنے والے افراد کو آنے کی اجازت نہیں)۔

تراویح کو مختصر رکھیں۔ کچھ مطالعات میں دریافت ہوا ہے کہ یہ خطرہ 20 منٹ کے مقابلے میں 1 گھنٹہ میں 4x زیادہ ہوجاتا ہے۔



مندرجہ بالا انتباہات سے وہ لوگ مستثنیٰ ہیں جن کو ویکسین کی دوسری خوراک لینے کے بعد 2 ہفتے گزر چکے ہیں - تاہم، یہ خیال رہے کہ آپ پھر بھی دوسروں کو وائرس منتقل کرسکتے ہیں۔

حفاظتی تدابیر میں اضافے کے لئے کھڑکیوں کو کھلی رکھ کر ہوا داری کو بڑھایا جائے۔

جماعت کے درمیان پانی کی بوتلوں یا خیراتی ٹوکریوں کی تقسیم کرنے سے گریز کریں۔

خطرے کو کم کرنے کے لئے بیرونی مقامات پر تراویح کا اہتمام کرنے پر غور کریں۔

مثالی لحاظ سے اماموں کو حاضرین جماعت کی حفاظت کے لئے ٹھیک طریقے سے فٹ ہونے والے ڈبل ماسک پہننا چاہئے + ایک دوسرے کے تحفظ کے لئے قاریوں کے درمیان صاف پیڈ سیٹ کا استعمال ہونا چاہئے۔

ان لوگوں کے لئے براہ راست نشریہ (لائو اسٹریم) کا اہتمام کریں جو ذاتی طور پر تراویح میں شامل نہیں ہوسکتے ہیں۔

تراویح کو مختصر کرنے سے متعلق متبادلوں پر تبادلہ خیال کرنے کے لئے اپنے مقامی علماء سے بات کریں۔

مقامی محکمہ صحت کے عہدیداروں سے مشورہ کر کے اماموں کا لیٹرل فلو ٹیسٹ کرنے پر غور کریں۔

وتر اور دعاء قنوت کے دوران، نمازیوں کو خاموشی سے "آمین" کہنا چاہئے۔

*براہ کرم، اپنے احوال کے مطابق مشورے کے لئے اپنے مقامی علماء، صحت عامہ کے عہدیداروں اور برادری سے بات کریں۔

افطار سے متعلق اہم نصیحتیں

بہت سے گھرانوں کے ساتھ اشتراک کرنے سے گریز کر کے افطار کو محفوظ رکھیں۔

مسجد میں اجتماعی افطار کرنے سے گریز کیا جانا چاہئے۔

صحت بخش چیزوں سے افطار کرنے پر غور کریں کیونکہ ذیابیطس اور موٹاپا کووڈ کا خطرہ بڑھانے کے عوامل ہیں۔



کھلی ہوئی خوردنی اشیاء سے پرہیز کریں یعنی پہلے سے کٹے ہوئے پھل یا کھجور کے ٹرے۔

اگر دوسروں کو افطاری پہنچا رہے ہوں، تو پہلے سے پیک کیا ہوا کھانا۔ مثالی طور پر، انفرادی حصے کو الگ سے پیک کیا جانا چاہئے۔

کم فضلہ اور پلاسٹک والے زیادہ ماحولیاتی سازگار افطار کرنے پر غور کریں۔

نماز مغرب میں آنے والوں کے لئے افطار صرف کھجور اور پانی سے ہونا چاہئے۔

اشیاء کو آسانی سے تلف کرنے کے لئے باآسانی نظر آنے والے کوڑے دان رکھیں۔

ان لوگوں کے ساتھ ورچوئل افطار کریں جو تنہا ہوسکتے ہیں، جیسے مہاجر افراد، بین الاقوامی طلبہ یا پناہ گزیں۔

اپنے قریبی کنبہ یا گھرانے سے باہر کسی بھی افطار پارٹی سے پرہیز کریں۔

لوگوں کو اپنے گھروں سے پانی کی بوتلیں لانے کا مشورہ دیں۔

افطاری کے بڑے پرگراموں میں شرکت نہ کرنے سے بچنے والے پیسے ضرورت مندوں کو عطیہ کریں۔

*براہ کرم، اپنے احوال کے مطابق مشورے کے لئے اپنے مقامی علماء، صحت عامہ کے عہدیداروں اور برادری سے بات کریں۔

اعتکاف سے متعلق اہم نصیحتیں

ہماری سفارش ہے کہ امسال مساجد کے اندر اعتکاف نہ کریں۔

خطرے کو کم کرنے کے لئے ہم اس سال گھر پر اعتکاف کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔

صحت کی جانچ اور پیشگی منصوبہ بندی کرنے کے لئے جلدی سے بکنگ کرلیں۔ اعتکاف کی منظوری دینے سے پہلے کووڈ کے حالیہ منفی ٹیسٹ کو زیر غور لائیں۔



اگر اعتکاف کے لئے قانونی اجازت دی گئی ہو اور مسجد میں سہولت دینے کے لئے تیار ہوں، تو پھر خطرے کو کم کرنے کے لئے معتکفین کی تعداد محدود کریں۔

کسی ایمرجنسی کی صورت میں رابطہ کرنے کے لئے کووڈ سیفٹی آفیسر کا واضح رابطہ نمبر رکھیں۔

آپسی آلودگی کو کم کرنے کے لئے اپنا قرآن، تسبیح، اور جائے نماز ساتھ لے آئیں۔

خطرہ کم کرنے کے لئے مشترکہ جگہوں (جیسے باورچی خانہ اور بیت الخلاء) کا انتظام درست رکھیں۔

اعتکاف میں بیٹھنے والوں کو نماز کے اوقات میں ایک دوسرے یا عوام کے ساتھ اختلاط نہیں کرنا چاہئے۔

خطرے کو کم کرنے کے لئے باقاعدگی سے اعتکاف کے مقام کی اچھی ہوا داری کو یقینی بنائیں۔

اعتکاف کرنے والے افراد کو زیادہ خطرے کے زمرے میں سے نہیں ہونا چاہئے یا ایسے لوگوں کے ساتھ رہنے والوں میں سے نہیں چاہئے جو زیادہ خطرے کے زمرے میں ہیں۔

ہدایات کی تعمیل اور فلاح و بہبود کو یقینی بنانے کے لئے باقاعدگی سے مصروف رہنے کا انتظام۔

اعتکاف کے دوران صفائی کے نظام میں اضافہ کریں۔

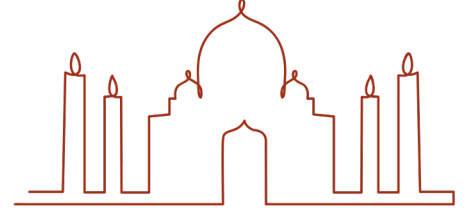
*براہ کرم، اپنے احوال کے مطابق مشورے کے لئے اپنے مقامی علماء، صحت عامہ کے عہدیداروں اور برادری سے بات کریں۔

مساجد سے متعلق اہم نصیحتیں

رمضان کریم ایک مصروف مہینہ ہوتا ہے، اس لئے اس کے شایان شان تیاری کریں۔

خطرے کو کم کرنے کے لئے عبادتوں کے دوران یا اس کے بعد ہونے والے خطبات یا مذاکرے آن لائن ہونے چاہئیں۔

اس بات کے شواہد موجود ہیں کہ وائرس ہوا سے بھی پھیلتا ہے، اس لئے اچھے ہوا دار نظام (موسم سے قطع نظر) انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے کا ایک اہم حصہ ہے۔



ایم سی بی کی طرف سے پہلے شائع کردہ 9 اقدامات والی رہنما ہدایت پر عمل کریں:
bit.ly/MosqueReOpening

جلدی میں بڑی تعداد میں رضاکاروں (مارشل) کیبھرتی کر لیں اور انہیں تربیت دیں کیوں کہ 1 مہینے کے لئے ان کی ضرورت پڑے گی اور ہم افراد کی کمی سے بچنا چاہتے ہیں۔

دروازے پر یہ چیک کریں کہ لوگ مناسب طریقے سے ماسک پہنے ہوئے ہیں اور انہیں ڈبل ماسک پہننے کی حوصلہ افزائی کریں کیونکہ یہ طریقہ خطرے کو کم کرنے کے لئے دکھایا گیا ہے۔

خطرے کے تجزیہ کا اعادہ کریں اور اس کے لئے اپنی مقامی پبلک ہیلتھ ٹیم سے بات کریں۔ اگر اپنے علاقے میں انفیکشن کے معاملوں میں اضافہ ہو جائے، تو جانچ دوہرانے کے لئے تیار رہیں۔

براہ کرم، 2 میٹر کے فاصلے کے اصول کو سختی نافذ کریں، اگر فی الحال اس سے کم فاصلہ رکھا جا رہا ہے، کیونکہ یہ اصول وائرس کی نئی شکلوں کے پیش نظر زیادہ محفوظ ہے۔

لوگوں کو دو نمازوں کے درمیان مسجد میں بیٹھنے کی اجازت نہ دیں، کیوں کہ کسی مقام میں زیادہ طویل وقت تک ٹھہرنے سے خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

یہ تاکید کریں کہ ٹیکہ لگوانے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ لوگ اصولوں کو نظر انداز کر سکتے ہیں۔

زیادہ لوگوں کی آمد و رفت کے پیش نظر صفائی ستھرائی کے تعدد میں اضافہ کرنے پر غور کریں۔

ہدایات کی تعمیل میں اضافہ کرنے کے لئے جماعت سے رابطہ کریں اور انہیں آگاہی فراہم کریں۔

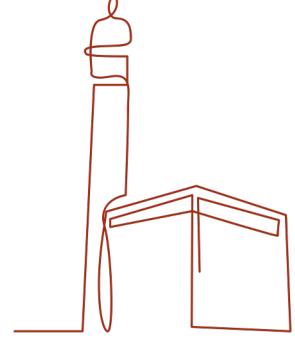
*براہ کرم، اپنے احوال کے مطابق مشورے کے لئے اپنے مقامی علماء، صحت عامہ کے عہدیداروں اور برادری سے بات کریں۔

عید سے متعلق اہم نصیحتیں

ہماری برادریوں کے تحفظ کے واسطے بحفاظت عید منانا اہم ہے۔

کسی باغ میں نماز عید کا بندوبست
پیشگی طور پر کرنا چاہئے۔

ایک دوسرے کو گلے نہ لگائیں،
بلکہ اس کے بجائے مبارکباد دینے
کی دوسری شکلوں کو استعمال
کریں۔



بھیڑ کو کنٹرول کرنے میں مدد
کے لئے لوگوں کو پیشگی اندراج
یا بکنگ کی اہمیت بتلائیں۔

پبلک ٹرانسپورٹ میں حد سے زیادہ
بھیڑ کو کم کرنے کے لئے
گاڑیوں کی پارکنگ کا بندوبست
بڑھانے کی درخواست کریں۔

عید کی بڑی تقریبات سے اجتناب
کریں اور اپنے گھرانوں میں
چھوٹے پروگراموں کو جاری
رکھیں۔

حد سے زیادہ بھیڑ اور ہجوم ہونے
سے بچنے کے لئے نماز عید کی
متعدد جماعتوں اور اس کے لئے
کشادہ جگہوں کا بندوبست کریں۔

اگر اسٹال لگائے جائیں، تو حد
سے زیادہ بھیڑ کو روکنے کے
لئے قطاربندی کا نظام رکھیں۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ
نماز عید سے قبل صدقہ فطر آن
لائن ادا کریں۔

اجازت لینے کے لئے ابھی سے
مقامی کونسل کے ساتھ بات کرنا
شروع کریں۔

عید کی تکبیرات کو ہلکی آواز
سے پڑھا جائے اور تمام شرکاء
کو ماسک / ڈبل ماسک پہننا ہوگا۔

ان لوگوں کے لئے عید کے تحائف
اکٹھا کریں جن کے اہل خانہ فوت
ہوچکے ہیں۔ خاص کر یتیموں
کے لئے۔

*براہ کرم، اپنے احوال کے مطابق مشورے کے لئے اپنے مقامی علماء، صحت عامہ کے عہدیداروں اور برادری سے بات کریں۔