

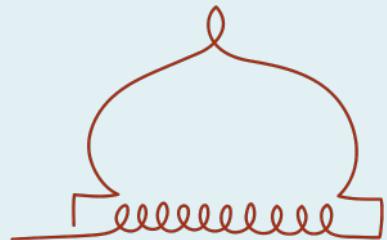
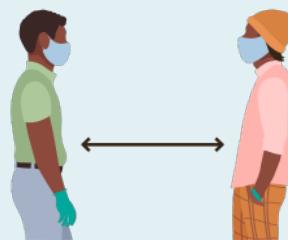
رمضان سے متعلق حفاظتی رہنمایاں

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

ہم کیسے خطرے کو کم کرسکتے ہیں؟

وقت	فاصلہ	ایکسپوزر
-----	-------	----------

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • اشٹری 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 |
|---|--|--|



ترویج

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

افطار

- زیادہ بڑے اجتماعات سے پر بیز کریں
- اجتماعی کھانے سے بچیں
- غیر صحت بخش کھانے کی پکوان کم کریں

اعتكاف

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

عید

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

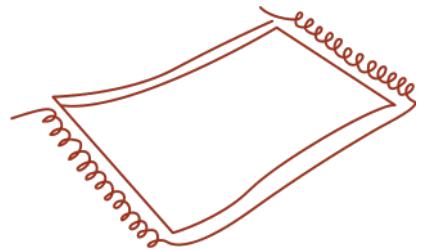
*براء کرم، اپنے احوال کے مطابق مشورے کے لئے اپنے مقامی علماء، صحت عامہ کے عہدیداروں اور برادری سے بات کریں۔

تراویح سے متعلق اہم نصیحتیں

تراویح میں حفاظتی لحاظ سے وقت کو ایڈجسٹ کرنے، بوا 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 آئے 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 ہو جاتا ہے۔



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

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

جماعت کے درمیان پانی کی بوتلز 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 پہنا چاہئے + ایک دوسرے کے تحفظ کے لئے قاریوں کے درمیان صاف بیٹھ سیٹ کا استعمال ہونا چاہئے۔

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

تراویح کو مختصر کرنے سے متعلق متبادللوں 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۔

وتراہ اور دعاء قتوت 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 کو وڈا کا خطرہ بڑھانے کے عوامل ہیں۔



کھلی ہوئی خوردنی اشیاء سے پرہیز کریں یعنی پہلے سے کٹے ہوئے پہل 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 فصلہ اور پلاسٹک والے زیادہ محولیاتی 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 بآسانی نظر آنے والے کوڑے دان رکھیں۔

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

اپنے قریبی کتبہ 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 پسے ضرورت مندوں کو عطا کریں۔

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

اعتكاف 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 جانب 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۔

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

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

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

اعتكاف 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۔

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

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

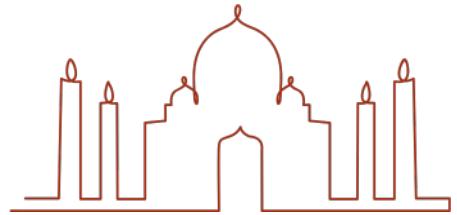
اعتكاف کے دوران صفائی کے
نظام میں اضافہ کریں۔

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 بوا سے بھی پھیلتا ہے، اس لئے اچھے بوا 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 رہنمای ہدایت پر عمل کریں:
bit.ly/MosqueReOpening

جلدی میں بڑی تعداد میں رضاکاروں (مارشل) کیبھرتی کرلیں 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 دوپرانے 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 ٹھہرنا 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 سترہائی کے تعدد میں اضافہ کرنے پر غور کریں۔

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

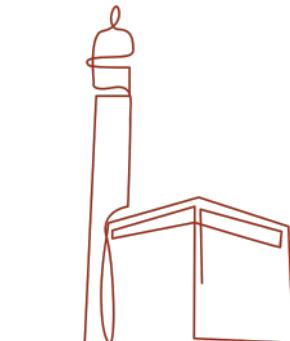
*براہ کرم، اپنے احوال کے مطابق مشورے کے لئے اپنے مقامی علماء، صحت عامہ کے عہدیداروں اور برادری سے بات کریں۔

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 اندر اج یا بکنگ کی اہمیت بتالائیں۔

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 گھر انوں 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 قطار بندی 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 پہنانا 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۔