

3 Hadith/Aya for å beskytte seg mot KORONAVIRUS

(COVID-19)

1 Profet Muhammad (saw) sa: Renslighet er halvparten av troen (Muslim)

- Viruset spres fra smittede personer som nyser, hoster eller ved fysisk kontakt. Hold dere til 1-meter avstandsregel.
- God håndhygiene er viktig for begrense spredningen. Vask hendene jevnlig med vann og såpe i 30 sekunder. Håndsprit er også et godt alternativ.
- Unngå å berøre ansiktet / spise mat eller drikke uten å ha vasket hendene.
- Unngå klemming, håndhilsning og nærkontakt.
- Unngå å berøre fellesarealer slik som armlener på offentlig transport.



2 Profet Muhammad (saw) sa: Hvis du hører om en pest i et land, ikke gå inn i den. Hvis det rammer et land og du er i det, ikke gå ut av det. (Bukhari og Muslim)

- Hvis du har vært i et land utenfor Norden etter 28.februar, er du pålagt hjemmekarantene i 14 dager. Bli hjemme.
- Hvis du til og med har mild forkjølelse eller influensalignende symptomer, så bli hjemme. Hold deg borte fra arbeidssted, moskeer, treningssentre og andre beferdete områder.
- Unngå å besøke de som er syke og uvel, til de har blitt friske.



3 Allah swt sier: Så spør de som besitter ekspertisen (ahl adh-dhikr) om du ikke vet (16:43)

- **VENNLIGST IKKE** hamstre mat i butikkene. Det er imot islams lære.
- Det er mye feilinformasjon om Covid-19 på sosiale medier.
- Munnbind og masker er ikke spesielt nyttige.
- Vennligst ikke spre ubekreftet informasjon.
- Ta vare på din familie, venner og naboer som har karantene eller av andre årsaker er isolert fra storsamfunnet.
- Hvis du er bekymret, ring din lokale legevakt eller ring FHI`s/ HelseDirektoratets informasjonstelefon 815 55 015.



LA OSS TA VÅRE FORHOLDSREGLER OG
GJØRE DU`A FOR ET TRYGT NORGE

Samarbeidspartner:



Denne plakaten er tilgjengelig på www.irn.no
For mer informasjon, vennligst send e-post: post@irn.no

Utarbeidet av:

