

بسم الله الرحمن الرحيم

نحن نقترّب من شهر رمضان المبارك وربما بدأ الكثيرون بالفعل في الاستعدادات. نحن نستعد له جسدياً وعقلياً. كما هو معلوم، العالم كله واقع الآن تحت تأثير فيروس كورونا. وهذا يعني أنه يجب الإعداد لهذا الشهر وممارسته مع بعض النصائح الطبية المهمة للحد من انتشار مخاطر العدوى. وأيضاً للحفاظ على صحة جيدة.

ستجدون أدناه بعض القواعد الضرورية والأساسية التي يجب على كل شخص منا الالتزام بها:

- أولئك الأصحاء يؤدون الصيام كالمعتاد
- ينصح المصابون بالمرض بعدم الصيام. تجنب المخالطة الاجتماعية واتبع قواعد مكافحة العدوى التي أعلنتها السلطات الصحية
- على من يصاب بالمرض أثناء الصيام الاتصال بطبيبه العام على الفور، وإذا لزم الأمر التوقف عن الصوم. يعفينا الإسلام من الصيام إذا منعنا المرض من تأدية الصيام. يمكنك قضاء الأيام التي لا تستطيع أن تصوم فيها بعد انتهاء شهر رمضان
- عند الإفطار، تجنب التجمعات الكبيرة التي تتألف من أكثر من 5 أشخاص من غير الأسرة وابقوا في المنزل معظم الوقت.
- قم بشراء طعام للإفطار خارج أوقات الذروة.
- حافظ على مسافة مترين من الآخرين عند تأدية الصلاة.
- تؤدي صلاة التراويح في المنزل حيث أن المساجد ما زالت مغلقة بسبب خطر العدوى.

طبعاً هذا سيتطلب منا جهداً كبيراً ولكن إذا تعاضدنا سنتمكن من إنجاز ما سبق إن شاء الله. من المهم للغاية مراعاة وإحترام قواعد مكافحة العدوى للسلطات عند تأدية الصيام.

نود أن [نحيلك](https://helsenorge.no/sok#k=ramadan) أيضاً إلى برنامج النظام الغذائي لشهر رمضان الذي أعدناه وإلى النصائح الصحية العامة من السلطات الصحية على موقع [helsenorge.no](https://helsenorge.no/sok#k=ramadan).

اعتني بنفسك وبمن هم حولك.

رمضان كريم!

Ramadan kareem!