

ماه مبارک رمضان در حال فرارسیدن است، و بسیاری از شما ممکن است پیشاپیش شروع به آمادگی گرفتن کرده اید. ما هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ روحی آماده می شویم. امسال، همه دنیا تحت تاثیر ویروس غیر معمول کرونا یا کوید-19 قرار گرفته است، به این معنی که به منظور کاهش ریسک انتقال – و حفظ صحیح سلامتی، باید در این ماه مبارک رمضان مطابق به بعضی توصیه های طبی آمادگی گرفته و عمل شود.

ذیلا بعضی از قواعد اساسی و ضروری را مشاهده خواهید کرد، که مراعات آن برای هر شخص بسیار مهم است:

- اگر صحتمند هستید، می توانید به قسم نورمال روزه بگیرید
- اگر مریض هستید، به شما توصیه می شود روزه نگیرید. از معاشرت خود داری کنید و قوانین پیشگیری از ابتلا و کنترل مقامات صحتی را مراعات کنید
- اگر در اثنای روزه مریض شدید، فوراً با داکتر عمومی خود به تماس شوید، و در صورت ضرورت، روزه گرفتن را متوقف کنید. اسلام به اشخاص مریض اجازه می دهد که روزه نگیرند. روزهایی را که نتوانستید روزه بگیرید بعد از رمضان آنرا بجا آورید.
- در زمان افطار (شکستن روزه)، به استثنای خانواده از اجتماعات کلان بیشتر از پنج نفری خود داری کنید و تا حد امکان در خانه بمانید
- در هنگام "ساعات ازدحام" از خرید غذا پرهیز کنید
- در زمان نماز خواندن فاصله 2 متری را از سایر اشخاص حفظ کنید
- از آنجاییکه مسجدها به علت ریسک ابتلا به مریضی هنوز بسته هستند، نماز تراویح (نماز مغرب) باید در خانه اداء شود

این کار کمی مشکل خواهد بود و ضرورت به تلاش قابل توجهی از جانب همه ما دارد، اما اگر همه ما سهم خود را انجام دهیم، انشاء الله موفق خواهیم شد. انجام این تغییرات و احترام به قوانین پیشگیری از ابتلا و کنترل مقامات صحتی در هنگام روزه گرفتن در این سال بسیار مهم است.

همچنین از شما می خواهیم به [صفحه رژیم غذایی مخصوص ماه رمضان ما \(our special Ramadan diet page\)](#) که شامل راهنمایی ها و توصیه هایی جهت صحتمند ماندن در اثنای ماه رمضان است مراجعه کنید و برای توصیه های عمومی صحتی از جانب مقامات صحت عامه به این آدرس مراجعه کنید

<https://helsenorge.no/sok#k=ramadan>

مراقبت خود و اطرافیان خود باشید.

رمضان الکریم!