

Ραμαζάνι 2021: Επικαιροποιημένες οδηγίες για ασφαλείς πρακτικές στα πλαίσια της πανδημίας Covid-19

Το Ραμαζάνι, ο ιερός μήνας νηστείας και προσευχής των μουσουλμάνων χαρακτηρίζεται από κοινωνικές και θρησκευτικές συναθροίσεις όπου οι οικογένειες και οι φίλοι συγκεντρώνονται για να γευματίσουν, μετά τη δύση του ηλίου (Ιφτάρ: δείπνο λύσης της νηστείας) μέχρι πριν την ανατολή του ηλίου της επομένης. Την περίοδο αυτή, αυξάνεται ο αριθμός των μουσουλμάνων στα τζαμιά, καθώς επίσης και η διάρκεια των προσευχών. Μερικοί μουσουλμάνοι περνούν διαδοχικές ημέρες και νύχτες σε τζαμιά τις τελευταίες 10 ημέρες του Ραμαζανιού προκειμένου να προσεύχονται. Αυτές είναι συνήθειες παραδοσιακές και θρησκευτικές πρακτικές κατά το Ραμαζάνι. Η περίοδος αυτή (13/4/2021-12/5/2021) δεν εξαιρείται χρονικά με την συνεχιζόμενη πανδημία COVID-19.

Η μετάδοση του SARS-CoV-2 ευνοείται από τη στενή επαφή των ατόμων και προκειμένου να μετριαστούν οι επιπτώσεις στη δημόσια υγεία, σε αρκετές χώρες –μία εκ των οποίων και η Ελλάδα-έχουν εφαρμοστεί μέτρα φυσικής απόστασης με στόχο τη διακοπή της μετάδοσης. Τα εν λόγω είναι θεμελιώδεις μηχανισμοί ελέγχου της εξάπλωσης λοιμωδών νοσημάτων, που σχετίζονται με συναθροίσεις ανθρώπων. Τα μέτρα φυσικής απόστασης, όπως το κλείσιμο τζαμιών, η παρακολούθηση δημόσιων συγκεντρώσεων και άλλοι περιορισμοί στην κυκλοφορία, θα έχουν άμεσες επιπτώσεις στις κοινωνικές και θρησκευτικές εκδηλώσεις που αφορούν το Ραμαζάνι.

Στη χώρα μας, με κοινή υπουργική απόφαση (ΚΥΑ με αριθμό Δ1α/Γ.Π.οικ. 18877 -ΦΕΚ 1194/Β'/27-03-2021-) απαγορεύεται η προσέλευση φυσικών προσώπων σε όλους τους χώρους λατρείας όλων των θρησκευτικών κοινοτήτων, συμπεριλαμβανομένων και των Τεμενών. Συνεπώς, οι προσευχές κατά τη διάρκεια του Ραμαζανιού -που συμπίπτουν με την περίοδο ισχύος της υπουργικής απόφασης ή της τυχόν παράτασης της και της ισχύος των αντίστοιχων μέτρων προστασίας της δημόσιας υγείας- μπορούν να τελούνται σε ιδιωτικούς χώρους (οικείες, οικήματα δομών φιλοξενίας). Επιπλέον, σύμφωνα με τα γενικότερα μέτρα για την μετακίνηση προσώπων και την αποφυγή συναθροίσεων, το Ιφτάρ επιτρέπεται να πραγματοποιείται μόνο σε οικείες και οικήματα, με τη συμμετοχή **ΜΟΝΟ** των εκεί διαμενόντων. Τα μέτρα δύναται να προσαρμόζονται κάθε φορά, ανάλογα με τις εισηγήσεις και τον προγραμματισμό για την επόμενη περίοδο από την Εθνική Επιτροπή Προστασίας της Δημόσιας Υγείας έναντι της COVID-19.

Δεδομένου ότι ακυρώνονται οι κοινωνικές και θρησκευτικές συγκεντρώσεις, όπου είναι δυνατόν, μπορούν να χρησιμοποιηθούν εικονικές εναλλακτικές λύσεις χρησιμοποιώντας ηλεκτρονικές πλατφόρμες όπως η τηλεόραση, το ραδιόφωνο, ψηφιακά και κοινωνικά μέσα δικτύωσης. Μια καλή στρατηγική επικοινωνίας είναι απαραίτητη προκειμένου να αντιληφθούν οι πληθυσμοί τους λόγους για τις αποφάσεις και τα μέτρα που λαμβάνονται. Πρέπει να δοθούν σαφείς οδηγίες και να ενισχυθεί η σημασία της τήρησης των εθνικών πολιτικών. Η επικοινωνιακή στρατηγική θα πρέπει επίσης να περιλαμβάνει μηνύματα, που αφορούν την πρόληψη και την υιοθέτηση υγιών συμπεριφορών κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Πρωταρχικές εκτιμήσεις και παραινέσεις

Συμβουλές αναφορικά με τη φυσική απόσταση

- Διατήρηση –αυστηρά- απόστασης τουλάχιστον 1,5 μέτρου μεταξύ των ανθρώπων. ανά πάσα στιγμή.
- Χρήση πολιτισμικώς και θρησκευτικώς επιτρεπομένων χαιρετισμών ώστε να αποφεύγεται η σωματική επαφή, όπως κάνοντας νεύμα, και κουνώντας ή τοποθετώντας το χέρι πάνω από την καρδιά.
- Αποτροπή μεγάλου αριθμού ατόμων να συγκεντρώνονται σε μέρη που σχετίζονται με δραστηριότητες του Ραμαζανιού, όπως χώροι διασκέδασης, χώροι λατρείας, αγορές και καταστήματα.

Συμβουλές σε ομάδες υψηλού κινδύνου

- Προτροπή των ατόμων που αισθάνονται αδιαθεσία ή έχουν συμπτωματολογία συμβατή με COVID-19 να αποφύγουν την παρακολούθηση εκδηλώσεων και να συμμορφώνονται με τις οδηγίες σχετικά με την παρακολούθηση και τη διαχείριση ύποπτων συμπτωμάτων.
- Προτροπή των ηλικιωμένων και όσων έχουν προϋπάρχουσες ιατρικές παθήσεις (π.χ. καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτης, χρόνια αναπνευστική νόσος και καρκίνος) να μην παρευρεθούν σε συγκεντρώσεις, καθώς θεωρούνται ευάλωτοι να ασθενήσουν σοβαρά από την COVID-19.

Μέτρα περιορισμού των συγκεντρώσεων

Τα ακόλουθα μέτρα πρέπει να εφαρμόζονται σε κάθε συγκέντρωση που πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια του Ραμαζανιού, όπως προσευχές, προσκυνήματα και κοινά γεύματα.

Χώροι συναντήσεων

- Εξέταση του ενδεχομένου να πραγματοποιούνται οι εκδηλώσεις σε εξωτερικούς χώρους, ει δυνατόν. Σε αντίθετη περίπτωση, θα πρέπει ο εσωτερικός χώρος να αερίζεται επαρκώς και να έχει καλή ροή αέρα.
- Περιορισμός όσο γίνεται της διάρκειας των εκδηλώσεων προς μείωση του χρόνου πιθανής έκθεσης των συμμετεχόντων.
- Να τηρείται η φυσική απόσταση μεταξύ των παρευρισκομένων στις εκδηλώσεις, τόσο όταν κάθονται όσο και όταν στέκονται, μέσω της χρήσης συγκεκριμένων χώρων (κατά την προσευχή, την εκτέλεση wudu -τελετουργικές πλύσεις- σε κοινόχρηστες εγκαταστάσεις πλυσίματος, καθώς και σε χώρους αποθήκευσης παπουτσιών).
- Ρύθμιση του αριθμού και της ροής των ατόμων που εισέρχονται, παρακολουθούν και αναχωρούν από χώρους λατρείας, χώρους προσκυνήματος ή άλλους χώρους, προκειμένου να διασφαλιστεί η ασφαλής απόσταση ανά πάσα στιγμή.
- Καθορισμός μέτρων για τη διευκόλυνση της ιχνηλάτησης επαφών σε περίπτωση που ένας άρρωστος εντοπιστεί μεταξύ των παρευρισκομένων.

Ενίσχυση των συνηθειών υγιεινής

Οι μουσουλμάνοι κάνουν wudu πριν την προσευχή, κάτι που βοηθά στη διατήρηση της ατομικής υγιεινής. Θα πρέπει να ληφθούν υπόψη τα ακόλουθα πρόσθετα μέτρα:

- Οι εγκαταστάσεις πλυσίματος χεριών θα πρέπει να είναι επαρκώς εξοπλισμένες με σαπούνι και νερό. Επίσης, θα πρέπει να είναι διαθέσιμα αλκοολούχα διαλύματα ή γέλη (τουλάχιστον 70% αλκοόλ) στην είσοδο και στο εσωτερικό των τζαμιών.
- Εξασφάλιση διαθεσιμότητας κάδων απορριμμάτων για την ασφαλή διάθεσή τους.
- Ενθάρρυνση της χρήσης προσωπικού τάπητα προσευχής
- Παροχή συμβουλευτικής μέσω οπτικών απεικονίσεων σχετικά με τη φυσική απόσταση, την υγιεινή των χεριών, την αναπνευστική εθιμοτυπία(π.χ. χρήση χαρτομάντιλου κατά το βήχα, πτέρνισμα) και γενικά μηνύματα για την πρόληψη του COVID-19.

Συχνός καθαρισμός των χώρων λατρείας, συνάντησης και των κτιρίων

- Τακτικός καθαρισμό των χώρων όπου οι άνθρωποι μαζεύονται πριν και μετά από κάθε εκδήλωση, χρησιμοποιώντας απορρυπαντικά και απολυμαντικά.
- Στα τζαμιά, διατήρηση των χώρων και των εγκαταστάσεων wudu καθαρών καθώς και της γενικής υγιεινής στους χώρους τους.
- Συχνός καθαρισμός αντικειμένων που αγγίζονται συχνά με απορρυπαντικά και απολυμαντικά, όπως πόμοια, διακόπτες φωτισμού και κιγκλιδώματα σκάλας.

Διατήρηση της ευεξίας

Νηστεία

Ο Salem και συν (2020) επανεξέτασαν προσφάτως τη σχέση μεταξύ της διαλείπουσας νηστείας και της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος στο Ραμαζάνι στα πλαίσια της πανδημίας COVID-19. Συμπέραναν ότι «δεν έχουν καταγραφεί επιπτώσεις στην υγεία που να έχουν αποδοθεί άμεσα στο αρνητικό ισοζύγιο νερού κατά τη διάρκεια του Ραμαζανιού σε υγιή άτομα», ωστόσο δεν υπάρχουν μελέτες για τους ασθενείς COVID-19 κατά την περίοδο του Ραμαζανιού. Οι υγιείς άνθρωποι θα πρέπει να μπορούν να νηστεύουν κατά τη διάρκεια του φετινού Ραμαζανιού όπως και τα προηγούμενα χρόνια. Οι ασθενείς με COVID-19 καλό είναι να έχουν θρησκευτική άδεια για να μη συμμετέχουν στη νηστεία, σε συνεννόηση με τους γιατρούς τους, όπως θα έκαναν με οποιαδήποτε άλλη ασθένεια καθώς η αποχή από την πόση και τη βρώση κατά τη διάρκεια των ημερών του Ραμαζανιού, προκαλεί κάποιου βαθμού αφυδάτωση. Οι ασθενείς με συμπτώματα που οφείλονται σε COVID-19 όπως πυρετός, απώλεια γεύσης και κόπωση, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο αφυδάτωσης.

Οι υγιείς συμμετέχοντες στη νηστεία του Ραμαζανιού θα πρέπει να ενθαρρύνονται να ενυδατώνονται επαρκώς, μετά τη δύση του ηλίου.

Φυσική δραστηριότητα

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, περιορίζεται σημαντικά η κινητικότητα των ατόμων. Σε περίπτωση που υπάρχουν διαθέσιμοι χώροι, τα άτομα μπορούν να ασκούνται διατηρώντας τις αποστάσεις και εφαρμόζοντας υγιεινή των χεριών πριν και μετά την άσκηση. Ωστόσο, αντί των υπαίθριων δραστηριοτήτων, ενθαρρύνεται η άσκηση εντός των οικημάτων, εφόσον αυτό είναι εφικτό.

Χρήση προϊόντων καπνού

Η χρήση καπνού δεν συνιστάται σε καμία περίπτωση, ειδικά κατά τη διάρκεια του Ραμαζανιού και της πανδημίας COVID-19. Οι βαρείς καπνιστές μπορεί να πάσχουν ήδη από κάποια πνευμονική νόσο ή από μειωμένη ικανότητα των πνευμόνων, γεγονός που αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο σοβαρής νόσου COVID-19. Κατά τη χρήση τσιγάρου, τα δάχτυλα (και πιθανώς μολυσμένα τσιγάρα) αγγίζουν τα χείλη, γεγονός που αυξάνει την πιθανότητα εισόδου του ιού στο αναπνευστικό σύστημα. Όταν χρησιμοποιείται αργιλές, είναι ακόμη ευκολότερη η μετάδοση του ιού.

Προώθηση της πνευματικής και ψυχοκοινωνικής υγείας

Παρά τη διαφορετική εκτέλεση των πρακτικών του Ραμαζανιού, οι πιστοί πρέπει να νιώθουν ότι μπορούν ακόμα να προσευχηθούν, να μοιραστούν και να φροντίσουν τους αγαπημένους τους- υπό το πρίσμα της φυσικής απόστασης. Η ενθάρρυνση χρήσης ψηφιακών πλατφορμών για αλληλεπίδραση και επικοινωνία των ατόμων είναι υψίστης σημασίας για την ψυχική τους ευεξία και την παράλληλη διασφάλιση της Δημόσιας Υγείας.

Απόκριση σε καταστάσεις έμφυλης βίας

Σε δομές, όπου ισχύουν περιορισμοί μετακίνησης, είναι πιθανό να αυξηθούν τα περιστατικά έμφυλης βίας, ιδίως κατά γυναικών, παιδιών και περιθωριοποιημένων ατόμων. Οι θρησκευτικοί ηγέτες μπορούν να συμβάλουν ενεργά σε δράσεις κατά της βίας και να παρέχουν υποστήριξη ή ενθάρρυνση σε θύματα όταν αυτά ζητήσουν βοήθεια.

Βιβλιογραφία

Κοινή Υπουργική Απόφαση Αριθμ. Δ1α/ΓΠ.οικ. 25763/2020 ΦΕΚ 1471/Β/16-4-2020

Chen M, Chen F, Lu Z; Clinical Characteristics And Risk Factors For Fatal Outcome in Patients With 2019-Coronavirus Infected Disease (COVID-19) in Wuhan, China (2/27/2020). Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3546069> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3546069>

Huang C, Wang Y, Li X, et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *Lancet* 2020; 395: 497–506

Leiper, J., Molla, A. & Molla, A. Effects on health of fluid restriction during fasting in Ramadan. *Eur J Clin Nutr* 57, S30–S38 (2003)

Salem, Mohamed & Jahrami, Haitham & Madkour, Mohamed & Bahammam, Ahmed & Faris, Moezalislam. (2020). Ramadan intermittent fasting and immunity: An important topic in the era of COVID-19. *Annals of Thoracic Medicine*.

World Health Organization. 2020. Safe Ramadan practices in the context of the COVID-19: interim guidance. Available at: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331767>