

رمضان 2022: لائحة الصحة والسلامة

رمضان مبارك! نتمنى لكم شهرا مباركا، على الرغم من صعوبة كوفيد-19. تماما كما حثنا الدين الإسلامي من واجبنا أن نحافظ على انفسنا وأحبائنا ومجتمعاتنا بأمان ، وهذا صحيح خصوصا في شهر رمضان المبارك حيث نواصل التصدي للوباء . أفراد مجتمعنا المعرضون للإصابة مثل كبار السن ، الأطفال الصغار، والأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة ، جميعهم معتمدون علينا في الوقاية.

فيما يلي قائمة التحضير لشهر رمضان المبارك. يرجى مراعاة متطلبات الصحة والسلامة من خلال الرجوع الى هذه الخطوات عند تجمعك مع أخوتك وخواتك في رمضان لهذا العام . بهذه الطريقة تقوم بحماية الجميع من حولك والاستمتاع بالشهر الكريم بصحة جيدة.

احصل على فحص كوفيد-19

هل ستلتقي بأشخاص من خارج منزلك من أجل الإفطار أو في المسجد؟ قم بإجراء فحص كوفيد-19. خصوصا في حال كان لديك أعراض أو كنت قد التقيت بشخص حامل للمرض.

قم بزيارة مركز الفحص القريب منك مثل الصيدلية أو المركز المجتمعي أو قم بطلب الاختبار المنزلي المجاني مسبقا من خلال موقع [covidtests.gov](https://www.covidtests.gov).

احصل على اللقاح

قلل من فرصة انتشار كوفيد-19 أو الإصابة بالمرض الشديد من خلال حصولك على موعد لللقاح. الحصول على جميع جرعات اللقاح تحتاج الى وقت ، لذلك من الأفضل البدء مبكرا.

هل أنت بالفعل حصلت على جميع جرعات اللقاح؟ احصل على الجرعة المعززة من أجل حماية أفضل.

ابقى في المنزل عندما تمرض

أسترح وابقى في المنزل في حال كنت مريضا.

إذا كان لديك أي استئلة، اسأل شخصا مختصا ، مثلا طبيب أو ممرضة.

مارس التجمع الآمن في المسجد خلال شهر رمضان والعيد

قم بارتداء الكمامة الواقية (من عمر سنتين وما فوق)

حافظ على التباعد الاجتماعي.

إذا امكن ، قم بإحضار سجادة الصلاة الخاصة بك.

قم بالوضوء في المنزل قبل التجمع وسط حشد اكبر في المسجد.

سافر بأمان

بالنسبة للسفر خارج البلاد، تأكد من متطلبات اللقاح أو اختبار كوفيد. تحتاج الى اختبار كوفيد-19 سلبي لدخول الولايات المتحدة.

إذا كنت مسافرا داخل الولايات المتحدة وشعرت أنك مريض، قم بإجراء الفحص.

في العيد: احتفل خارجا

قم بتحضير مكان خارج المنزل من أجل الاحتفال بالعيد، حيث يؤمن الهواء النقي حماية أفضل.