

رمضان سال ۲۰۲۲: چک لیست ایمینی و سلامتی

با وجود سختی های ناشی از کوید-۱۹، ماه پر برکتی را برای شما آرزو میکنیم. همانطوریکه دین اسلام توصیه میکند، وظیفه داریم خود، عزیزان و جوامع خود را محفوظ نگه داریم، و این امر بخصوص در ماه رمضان، که ما به مقابله در برابر این بیماری همه گیر ادامه می دهیم مطابقت میکند. اعضای جامعه آسیب پذیر ما، از جمله افراد مسن، کودکان خردسال و افرادی که سیستم ایمنی ضعیف دارند، به ما وابسته اند.

در اینجا چک لیستی برای آمادگی ماه رمضان شما تهیه شده. لطفاً هنگام یکجا شدن با برادران و خواهران خویش در ماه رمضان، این موارد حفاظتی و سلامتی را در نظر بگیرید از اینطریق که در اطراف ما میباشند محافظت میکنیم و میتوانیم با سلامتی کامل از این ماه مقدس لذت ببریم.

معاینه کوید-۱۹ نماید

آیا برای صرف افطار با مردم بیرون از منزل میروید و یا به مسجد میروید؟ معاینه کنید. خصوصاً اگر علائم ویروس را تجربه میکنید و یا در اطراف شخصی مبتلا به ویروس بوده اید.

به سایت معاینه محلی بروید، مانند یک دواخانه یا مرکز اجتماعی، یا بسته معاینه را رایگان از طریق وب سایت covidtests.gov فرمایش دهید.

واکسین نماید

با تطبیق واکسین فرصت انتشارمیزی کوید-۱۹ را کاهش بدهید. تطبیق واکسین ها زمان نیاز دارد، هرچه زودتر اقدام نماید بهتر است.

کاملاً واکسین شده اید؟ برای محافظت بیشتر واکسین تقویت کننده را دریافت نماید.

در خانه بمانید هنگامی که مریض میباشید

در خانه بمانید و استراحت کنید، اگر مریض می باشید.

اگر سوالاتی داشتید، لطفاً از اشخاص مسلکی صحی آنرا پرسید، مانند یک داکتر یا نرس.

در رمضان و عید هنگام گرد آمدن موارد ایمینی را در نظر بگیرید

ماسک پوشید (کسانیکه دو سال یا بالاتر از ان عمر دارند).

فاصله اجتماعی را مراعات کنید.

در صورت امکان، جای نماز با خود بیاورید.

در خانه وضوع بگیرید، قبل از اینکه با جمع از مردم در مسجد یکجا شوید.

سفر مصون

برای سفر های بین المللی، مقررات واکسیناسیون یا آزمایش را بررسی کنید. برای ورود به ایالات متحده به نتیجه منفی کوید-۱۹ نیاز دارید.

اگر در ایالات متحده سفر میکنید و بیمار میشوید معاینه کنید.

جشن های عید: در بیرون جشن بگیرید

عید را در فضای باز برنامه ریزی کنید، زیرا هوای تازه بهتر محافظت میکند.