

Ramazan ve Koronavirüs ile ilgili talimatlar ve öneriler

Dünyanın her yerinde, Koronavirüs'ü kısıtlamak önlemler alınmıştır. Sağlık Danışmanları Drechtsteden ekibi, aile hekimleriyle istişare içinde Ramazan ayı için size tavsiyelerde bulunmak istiyor. Ramazan ayı boyunca inananlar ekstra risk altında oldukları için aile hekimleri endişeleniyorlar. RIVM'in korona önerileri belirleyici olacaktır. DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) de tavsiyelerde bulunacaktır. Sağlık danışmanları ve aile hekimleri tüm Müslümanlara hayırlı ve güvenli bir Ramazan ayı geçirmelerini temenni ediyor

- İslam dininde de karantina önlemleri alınmaktadır. Medine'de bir epidemi esnasında Peygamber Efendimiz de bir salgını durdurmak için kısıtlayıcı önlemler alıp insanlara ibadetlerini çadırlarında ve evlerinde yapmalarını ve seyahat etmemeleri talimatını vermiştir.
- Sıkı kurallara ne kadar iyi riayet edersek, bulaşma ihtimali o kadar daha az olacaktır. Lütfen önlemlere riayet edip evde kalın ve sadece alışveriş yapmak için dışarı çıkın. Ebeveynlerine veya büyükanne ve büyükbabalarına bulaşma riskini azaltmak için gençler de kurallara uymak zorundadır.
- Ramazan boyunca evde kalıp ibadetinizi evde yapın. Birçok cami, ibadetleri canlı yayın olarak takip etme imkânını sunmaktadır.
- İftara misafir davet etmeyin. Akşamları evde kalın, iftarınızı kendi ailenizle yapın! Ramazan ayının sonunda Ramazan Bayramı da, tedbirler nedeniyle toplu olarak kutlanamayacaktır.
- Oruç, sağlıklı kişiler için farz kılınmıştır. Şeker hastası, kalp ve akciğer hastalığı gibi diğer kronik hastalar, korona enfeksiyonu ile solunum problemleri yaşamak için ekstra risk altındadır. Oruç vücudun direncini düşürdüğü ve Koronavirüs'e karşı vücudu daha duyarlı hale getirdiği için risk grubunun oruç tutması yasaktır.
- Her yıl Ramazan ayında, yine de oruç tutan ve düşük kan şekeri nedeniyle hayati tehdit oluşturan şikâyetleri görülen diyabet hastalarının ekstra olarak hastaneye yatırıldıkları ve aile hekimler merkezine başvurdukları görülmektedir. Diyabet veya başka bir kronik hastalığınız olduğunda sorumlu davranıp oruç tutmayın.
- Kalp hastaları, fazla kilolu kişiler, şeker hastalığı, akciğer hastalığı ve yüksek tansiyonu olan kişiler, bir korona enfeksiyonu ile solunum problemleri yaşama

hususunda ekstra risk altındadır. Bir risk grubunda olan hiçbir kimse oruç tutmamalıdır.

■ İnsülin enjekte eden şeker hastaları, düşük kan şekeri görülme riski yüksek olduğundan daha sonra ciddi şekilde hastalanabilecekleri ve hatta komaya bile girebileceklerinden dolayı asla oruç tutamazlar.

■ Oruç tutan sağlıklı insanlarda başlangıçta mide şikâyetleri ve düşük kan şekeri olabilir, bu durum da aile hekimlerine veya hastanelere gereksizce yapılan sağlık başvurularının artma olasılığını artırır. Yüksek tempoda çalışan sağlık personelinin düşünüp sağlık sistemine gereksiz bakım talepleriyle yük olmayın.

■ Danışmaya ihtiyaç duyan hastaların korona enfeksiyonu korkusundan başvurmadıklarını ve bu nedenle komplikasyon riskinin daha fazla olduğunu görüyoruz.

■ Hafif soğuk algınlığı şikâyetleriniz mi var? İyileşmek için evde kalın ve alışverişinizi kendiniz yapmayın ve ziyaretçi kabul etmeyin.

■ 38 derece üzerinde ateş ile soğuk algınlığı ve nefes darlığı şikâyetleriniz mi var? Evde kalın ve hemen kendinize corona testi yaptırınız..

■ Ev arkadaşlarınızda mı şikâyetler var , o halde onlarda dışarı çıkmasınlar ve kendilerini test ettirsinler.

Ramazan ayında grup toplantıları Koronavirüs'ün yayılmasında olumsuz bir rol oynayabilmektedir. Oruç sizi zayıflatabilir ve sizi Koronavirüs'e daha duyarlı hale getirebilir. Allah affedicidir ve sağlık nedenleriyle oruç tutamazsak bizi affeder! Sağlıklı kalmak için herkes Ramazan ayında bile RIVM kurallarına uymak zorundadır.

Sağlık Danışmanlar Drechtsteden