

## Richtlijnen en adviezen omtrent Ramadan en het Coronavirus

Overal in de wereld zijn maatregelen getroffen om het coronavirus in te dammen. Het team Interculturele Zorgconsulenten huisartsen Drechtsteden wil u, in overleg met de huisartsen, adviezen geven voor de Ramadan. De huisartsen maken zich zorgen omdat in de vastenmaand gelovigen extra risico lopen. De corona adviezen van het RIVM zijn bepalend. Ook de WHO (Wereld Gezondheids Organisatie) gaat nog adviezen geven. Zorgconsulenten en huisartsen wensen alle moslims een gezegende maar veilige maand Ramadan

- In Nederland zijn tot 1 juni geen groepsbijeenkomsten toegestaan, ook niet in moskeeën. Islam stelt de gezondheid van mensen boven het gezamenlijk gebed in de moskee. Ook in islamitische landen zijn de moskeeën gesloten.
- Quarantaine maatregelen worden ook in het islamitische geloof genomen. Tijdens een epidemie in Medina heeft de profeet Mohammed ook beperkende maatregelen opgelegd om een uitbraak te stoppen en mensen opgedragen te bidden in hun tenten en huizen en niet op reis te gaan.
- Hoe beter wij ons aan de strikte regels houden hoe minder kans op besmetting. Houd je alsjeblieft aan de voorzorgsmaatregelen en blijf thuis en ga alleen naar buiten om boodschappen te doen. Ook jonge mensen moeten zich aan de regels houden om zo het risico om hun ouders of grootouders te besmetten te verminderen.
- Blijf thuis en bid tijdens Ramadan in huiselijke kring. Veel moskeeën bieden de mogelijkheid om gebedsdiensten via livestream te volgen.
- Nodig geen andere mensen uit voor Iftar maaltijden. Blijf 's avonds thuis, eet met het eigen gezin ! Ook de feestelijke afsluiting van Ramadan, het suikerfeest, kan vanwege de maatregelen niet in groepen gevierd worden.
- Vasten is voorgeschreven voor gezonde mensen. Mensen met suikerziekte en andere chronische ziekten zoals hart en longpatiënten lopen extra risico op ademhalingsproblemen bij een corona besmetting. De risicogroep mag niet vasten omdat vasten de weerstand van het lichaam vermindert en gemakkelijker vatbaar maakt voor het coronavirus.

- Ieder jaar tijdens de ramadan zijn er veel extra ziekenhuisopnames en bezoeken aan de huisartsenpost van diabetespatiënten die toch vasten en levensgevaarlijke klachten krijgen vanwege een te lage bloedsuiker. Neem u verantwoordelijkheid en vast niet als u diabetes of een andere chronische ziekte hebt.
- Hartpatiënten, mensen met overgewicht, suikerziekte, longziekte en hoge bloeddruk lopen extra risico op ademhalingsproblemen bij een corona besmetting. Alle mensen die in een risicogroep vallen mogen ook niet vasten.
- Suikerpatiënten die insuline spuiten mogen nooit vasten want zij hebben grote kans op lage bloedsuikers en kunnen dan ernstig ziek worden en zelfs in coma raken.
- Gezonde mensen die vasten kunnen in het begin maagklachten en een lage bloedsuiker krijgen waardoor de kans op onnodige zorgvragen toenemen bij de huisarts of het ziekenhuis. Denk aan het hardwerkende zorgpersoneel en belast het zorgsysteem niet met onnodige zorgvragen.
- We merken dat patiënten die advies nodig hebben weg blijven uit angst voor coronabesmetting en daardoor meer risico lopen op complicaties.
- Heeft u milde verkoudheidsklachten? Blijf thuis om uit te zieken en doe zelf geen boodschappen en ontvang geen bezoek.
- Heeft u verkoudheidsklachten met koorts boven 38 graden en benauwdheid? Blijf thuis en bel uw huisarts of bij spoed de huisartsenpost.
- Heeft u huisgenoten, dan mogen zij ook niet naar buiten.

---

**Groepsbijeenkomsten tijdens de Ramadan kan een-negatieve rol spelen in de verspreiding van het coronavirus. Door het vasten kunt u verzwakken en gemakkelijker vatbaar zijn voor het coronavirus. Allah is vredelievend en vergeeft ons als wij om gezondheidsredenen niet kunnen vasten! Om gezond te blijven moet iedereen, ook tijdens Ramadan, de richtlijnen van het RIVM opvolgen.**