



# Práticas seguras durante o ramadão no contexto da COVID-19

## Contexto

O mês sagrado do Ramadão é marcado por agregações religiosas e sociais onde as comunidades muçulmanas rezam juntas, em princípio cinco vezes por dia e quebram o jejum com as suas famílias e amigos após o pôr-do-sol no iftar ou antes do amanhecer durante o suhour. A maioria dos muçulmanos desloca-se até à mesquita para rezar durante o mês do Ramadão. Durante a tarawih e a qiyam al-layl, os muçulmanos juntam-se para longas orações. Também há muçulmanos que passam dias e noites consecutivos a rezar na mesquita durante os últimos dez dias do Ramadão (i'tikaf). Estas práticas religiosas são regularmente observadas ao longo do mês. Além disso, no final do Ramadão, os muçulmanos celebram o Eid al-Fitr, um feriado religioso que marca o fim do jejum do Ramadão, sendo celebrado pelos muçulmanos no mundo inteiro.

Neste contexto de pandemia de COVID-19, existe uma forte necessidade de reexaminar as práticas observadas durante o Ramadão que são susceptíveis de contribuir para a transmissão do vírus. Estas práticas requerem a implementação de medidas de mitigação conhecidas por reduzirem a transmissão do vírus que causa a COVID-19. Seguem abaixo medidas normalizadas que devem ser adoptadas para reduzir a transmissão da COVID-19:

- Praticar o distanciamento físico com vista a interromper a transmissão através da redução de estreitas interações entre fiéis;
- Lavar as mãos com água limpa e sabão antes e após encontros de oração;
- Usar géis desinfectantes à base de álcool para limpar as mãos, e
- Tossir ou espirrar sempre para a parte interna do cotovelo flectido.

Durante o Ramadão, são necessárias medidas adicionais para a prevenção e controlo da COVID-19. Para chegar a um acordo relativamente a essas medidas, devem ser tomadas decisões colectivas pelos líderes da comunidade muçulmana e pelo Governo. As decisões a tomar incluem o encerramento das mesquitas, a monitorização de agregações públicas e a aplicação de restrições que limitam as deslocações das pessoas. Essas decisões terão um impacto directo nas reuniões religiosas e sociais de grandes grupos de pessoas, algo intrínseco ao Ramadão.

É por isso recomendado que os líderes religiosos muçulmanos e os Governos iniciem previamente a tomada de decisões para informar com a maior antecedência possível as comunidades acerca das medidas de mitigação adoptadas durante o Ramadão para combater a COVID-19. As medidas de mitigação também requerem a elaboração de uma estratégia de comunicação com vista a sensibilizar os indivíduos, as famílias e as comunidades para as acções acordadas e que serão implementadas durante o Ramadão para prevenir a propagação da COVID-19.

## **A seguir apresentamos as acções necessárias que devem ser aplicadas em casa durante o Ramadão:**

- Observar as cinco orações diárias em casa com os membros mais próximos da família e manter sempre uma distância de, pelo menos, um metro entre as pessoas;
- Usar plataformas multimédia virtuais, como a televisão, a rádio, as redes sociais e os meios de comunicação digitais para fazer as cinco orações diárias;
- Usar saudações culturais e religiosas apropriadas que não requeiram contacto físico, como acenar com a mão ou com a cabeça, ou levar a mão ao coração.
- Pedir às pessoas que não se sintam bem ou que apresentem quaisquer sintomas da COVID-19 para evitarem rezar com outros membros da família ou em espaços públicos;
- Garantir que as instalações usadas para lavar as mãos dispõem de água e sabão e disponibilizam géis desinfectantes com pelo menos 70% de álcool na entrada das mesquitas e no interior;
- Garantir a disponibilidade de lenços descartáveis e caixotes de lixo com sacos e tampas descartáveis e assegurar a eliminação segura de resíduos; e
- Incentivar o uso de tapetes de oração individuais para colocar por cima das carpetes.

## **Se o governo permitir reuniões religiosas em massa, dever-se-á continuar a promover o seguinte:**

- Si Considerar organizar o evento ao ar livre, se possível; caso contrário, garantir que o recinto tem ventilação adequada e o ar circula;
- Reduzir ao máximo a duração do evento para limitar a potencial exposição;

- Privilegiar serviços de menor dimensão, com menos participantes e organizados com maior frequência;
- Aplicar o distanciamento social entre os participantes, tanto nas orações realizadas de pé como sentados, através da criação e atribuição de lugares fixos, incluindo durante a realização do wudu (ablução) nas instalações comuns onde é praticado o ritual de purificação, bem como nas áreas reservadas aos sapatos.
- Controlar o número de pessoas que entram nas mesquitas, participam nas orações e saem dos lugares de oração, dos locais de peregrinação ou de outros eventos para garantir em permanência o distanciamento seguro.
- Considerar medidas que facilitem a identificação de contactos, caso seja encontrada uma pessoa doente entre os participantes do evento;
- Limpar regularmente os locais onde as pessoas se reúnem antes e após cada evento com detergentes e desinfetantes.
- Nas mesquitas, manter as instalações limpas, incluindo o local onde se realiza o wudu, e assegurar condições gerais de higiene e salubridade.
- Limpar regularmente os objectos frequentemente tocados, como as maçanetas das portas, os interruptores e os corrimãos, com detergentes e desinfetantes; e
- Disponibilizar termómetros sem contacto (Thermoflash) nos lugares de oração para o caso de ser preciso medir a temperatura;
- Promover o uso de géis desinfetantes e a lavagem das mãos com água e sabão antes de entrar nos lugares de oração e participar nas reuniões religiosas.