

COVID-19

Miten viettää ramadania turvallisesti?



Suojele itseäsi ja muita. Vietä ramadania kotona.



Pidä yhteyttä läheisiin ja ystäviin digitaalisesti.



Jaa tärkeät hetket asuinkumppaniesi kanssa.

Vietä ramadania perheen kanssa turvallisesti:

- Vietä ramadania omassa kodissa ja osallistu moskeijasi etätilaisuuksiin.
- Vierailun sijaan soita tai lähetä videotervehdys läheisille. Tällä tavalla huolehdit itsestäsi sekä läheistäsi.
- Syö iftar-ateria vain asuinkumppaniesi kanssa. Vietä myös tarawih-rukous ja hengellinen itikaf-retriitti vain asuinkumppaniesi kanssa.
- Muista maski ja pidä yli kahden metrin turvaväli jos liikut paikoissa, joissa on muita ihmisiä.
- Hakeudu heti testiin, jos saat koronavirusinfektioon sopivia oireita.