



EEN
GEZOND
HOUVAST

CORONA en ramadan

Door corona zijn werk en onderwijs in Nederland aangepast. Veel activiteiten gaan niet door, zoals met elkaar Pasen vieren in de kerk, de feesten voor Koningsdag en Bevrijdingsdag, sport en evenementen. Door corona kun je de Ramadan ook niet vieren zoals in andere jaren. De avondgebeden, samen eten na het vasten (iftar) en het Suikerfeest zullen anders zijn. Gelukkig kan je deze bijzondere maand wel aangepast vieren.

Bent je gezond, dan kan je:

- Vasten zoals altijd met de ramadan
- Eten met de mensen met wie je in één huis woont, bijvoorbeeld je gezin of huisgenoten
- Maximaal 3 mensen ontvangen in je huis, maar alleen als zij 1,5 meter afstand van elkaar houden. Spreek dit goed af met je visite
- De moskeebijeenkomst via het internet volgen en thuis bidden
- Iftar eten met je familie en anderen via videobellen (WhatsApp, Facetime, Skype).

Blijf dus zoveel mogelijk thuis.

Wat kan er niet:

- Meer dan 3 mensen op bezoek krijgen
- Op bezoek gaan bij anderen als daar 3 of meer gasten zijn
- Dicht bij anderen komen; blijf altijd 1,5 meter van andere mensen vandaan
- Een hand, een kus of een knuffel geven aan mensen
- Naar de moskee en naar Terawih gaan met een groep.

Gebruik de mogelijkheden van internet.

Wat zeggen imams:

- De Koran verbiedt vasten voor mensen die ziek zijn. Dit kan schadelijk zijn voor de gezondheid. Als je gezondheid weer goed is kan dit vasten worden ingehaald op een later moment in het jaar (Surah Al-Baqarah 2: 184). In de Koran staat ook dat je niet jezelf de dood in mag sturen (Surah Al-Baqarah 2: 195), ga dus alleen vasten als je lichaam het aankan.
- Let extra goed op als je gezondheid niet goed is, je ziek bent of een chronische ziekte hebt. Je mag je gezondheid niet in gevaar brengen.
- Overleg met je huisarts als je twijfelt of je lichaam het vasten aankan. Of om je medicijnen aan te passen.

Je hebt een goede weerstand nodig om je te beschermen tegen corona.

Wij wensen jou en je geliefden een fijne ramadan!

