

اسلامی تعلیمات کی روشنی میں کورونا وائرس کے پھیلاؤ سے لڑنے کے لئے رہنمائی

11 مارچ 2020 کو ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی جانب سے، کورونا وائرس کو نیا عالمی ہیگامی صورتحال قرار دے دیا گیا کیونکہ اب یہ وبا چین سے باہر بھی پھیل چکی ہے۔ پہلا کیس وسطی چینی شہر دوہان میں 31 دسمبر 2019 کو سامنے آیا تھا۔ آج 31 مارچ 2020 کو 800,000 کے قریب کورونا وائرس کے کیس کی تصدیق 200 ممالک میں ہو گئی ہے۔ دنیا کی سپر پاورز اب بھی اس وائرس سے نمٹنے کے قابل نہیں ہیں۔ جس طرح سے یہ وائرس پھیل رہا ہے، اس سے خوف طاری ہوا ہے، اور جو خوف و ہراس عوام الناس میں پیدا ہوا ہے وہ ایسی چیز ہے کہ ہم میں سے بیشتر نے اپنی پوری زندگی میں ایسا ماحول کبھی نہیں دیکھا۔ اس مروجہ صورتحال نے لوگوں کی رہنمائی کرنے پر ہمیں مجبور کر دیا، لہذا اس کے لیے ایک ویڈیو بنائی گئی ہے لہذا ہم مشورہ دیتے ہیں کہ آپ پوری ویڈیو دیکھیں اور اس سے پھر پوری رہنمائی حاصل کریں کیونکہ اس وباء کو شکست دینے کے لئے ہر فرد کا محتاط اور ذمہ دار ہونا انتہائی ضروری ہے۔

(youtu.be/vGPzys3azO8)

COVID-19 پھیلنے کے دوران کیا کرنا ہے اور کیا نہیں کرنا

❖ عمومی احتیاطی تدابیر:

- اپنے ہاتھوں، چہرے کو صابن اور صاف پانی سے دھونے کی عادت ڈالیں۔
- اپنی آنکھ، ناک اور منہ کو چھونے سے پرہیز کریں جب تک کہ آپ نے حال ہی میں اپنے ہاتھوں کو دھویا نہ ہوں۔
- جو شخص کھانسی یا چھینک رہا ہو اس کے درمیان کم سے کم 3 فٹ کا فاصلہ برقرار رکھیں۔
- اگر آپ کسی بیمار شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہیں، تو بیشتر وقت سر جیکل ماسک کا استعمال کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ بیمار شخص کی دیکھ بھال سے فارغ ہونے کے بعد اپنے ہاتھ لازمی دھوئیں۔

❖ کمزور طبقہ کے لئے احتیاطی تدابیر:

یہ گروپ 12 سال سے کم عمر بچوں سمیت طبی مسائل کے حامل افراد پر مشتمل ہے۔ اس گروہ سے تعلق رکھنے والے افراد کو عام احتیاطی تدابیر کے ساتھ خود کو لوگوں سے علیحدہ رکھنا ہوگا۔

❖ بیمار گروہ:

- عمومی احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔
- ماسک پہنیں کھانسی یا چھینک آنے پر ٹشو یا اپنی اندرونی کہنی کے ساتھ اپنی ناک اور منہ کو ڈھانپیں۔
- علامات پر قابو پانے کے لئے ہیلتھ کنیر سے فراہم شدہ اوٹی سی دوائی کا استعمال کریں۔

❖ باقی افراد:

- عام احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔
- عمومی مقامات پر باہر جاتے وقت ماسک کا استعمال کریں۔ واپس آنے کے بعد فوراً اپنے ہاتھ، چہرے اور پاؤں دھوئیں۔

اپنے مدافعتی نظام کو فروغ دیں:

- بہت زیادہ پانی پیئے۔
- روزانہ دو کپ ادراک کا کھوا شہد کے ساتھ ملا کر پیا کریں۔
- اگر آپ کو کھانسی آرہی ہو تو تمکین پانی سے غرارے کریں۔
- اگر آپ کو بخار ہے تو کسی صاف کپڑے کو نیم گرم پانی میں جھگو کر اس کا ٹکورا لگائیں۔
- اگر آپ کو سانس کی کمی ہے تو ایک برتن میں اسلے ہوئے پانی کی بھاپ میں سانس لینے کی کوشش کریں۔
- اگر آپ کی طبیعت دائمی خراب رہتی ہو تو علامات کو قابو میں رکھنے کی کوشش کریں۔
- مدافعتی نظام کو تباہ کرنے والی اشیاء خصوصاً سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں۔
- اچھی خاصی نیند کریں۔

اسلامی دعاؤں کے ذریعہ اپنے آپ کو کورونا وائرس سے بچائیں

- صبح 100 بار اور رات میں 100 مرتبہ پڑھا کریں:
سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ (بخاری: 6405، مسلم: 2691)
- مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک یا تمام کو جتنی بار ممکن ہو پڑھیں۔
لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ (معاذ اللہ: 2292، حسن: 124)
أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ (ریاض الصالحین 1876)
أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ (مسلم: 220)
أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ، وَأَتُوبُ إِلَيْهِ (متدرک حاکم: 1884)

تندرستی کے حصول اور کوویڈ-19 سے حفاظت کے لئے:

- روزانہ قرآن مجید کی تلاوت کریں اور سمجھ کر پڑھیں چاہے ایک آیت ہی کیوں نہ ہو۔ (سورہ مزمل: 20)
- تمام نمازوں کا پابندی سے اہتمام کریں۔ بلخصوص فجر اور نماز تہجد۔
- ہمیشہ وضو میں رہیں اور جتنا ہو سکے بار بار تازہ وضو کرنے کی کوشش کریں۔ (سنن ابن ماجہ: 277)
- مندرجہ ذیل دعاؤں کا اہتمام کریں۔
- ✓ باہر جاتے وقت، بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ پڑھا کریں۔ (سنن ابی داؤد: 5095)
- ✓ فجر و مغرب کے بعد مندرجہ ذیل امور کا اہتمام کریں۔
- الف۔ سورۃ اخلاص، سورۃ فلق، اور سورۃ ناس۔ تین مرتبہ (سنن الترمذی: 3575)
- ب۔ تین مرتبہ بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ پڑھیں۔ (سنن الترمذی: 3388)
- ج۔ تین مرتبہ أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ پڑھیں۔ (صحیح مسلم: 2709، سنن الترمذی: 3605)
- د۔ تین مرتبہ یہ دعا پڑھیں:

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُفْرِ وَالْفَقْرِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ.
(سنن ابی داؤد: 5090)

ح۔ رات کو سونے کے لئے بستر پر جاتے ہوئے سورہ بقرہ کی آخری دو آیات پڑھنے کا اہتمام کریں۔ (صحیح البخاری: 5040)

✓ ہر نماز کے بعد ایک مرتبہ یا کم از کم دن میں ایک مرتبہ یہ دعا پڑھیں۔

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُونِ وَالْجُدَامِ وَمِنْ سَيِّئِ الْأَسْقَامِ (سنن ابی داؤد: 1554)

✓ بیمار کو دیکھنے کے بعد اس دعا کو پڑھیں۔

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي عَافَانِي مِمَّا ابْتَلَاكَ بِهِ وَفَضَّلَنِي عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقَ تَفْضِيلًا (سنن الترمذی: 3431)

✓ اپنے حفاظت کے لئے یا کسی اور کو دم کرنے کے لئے سورہ الفاتحہ کو تین مرتبہ پڑھ کر دم کریں۔ (بخاری: 5007)

خوف اور بے یقینی سے چھٹکارا حاصل کریں:

- روزانہ صبح اور شام زیادہ سے زیادہ صدقہ دیں۔ گھر میں ایک صدقہ باکس رکھیں۔
- قرآن و سنت کو پڑھنے، سمجھنے اور اس پر عمل پیرا ہو کر اللہ کے ساتھ دوستی کو فروغ دیں۔

یہ چیک لسٹ نہ صرف آپ کو اس متعدی بیماری سے بچانے میں مدد فراہم کرے گی بلکہ اس جاری COVID-19 کی وبا کے دوران آپ کے دوستوں کو بھی محفوظ رکھنے میں مدد دے گی۔ ہمارا پختہ یقین ہے کہ اگر ہم نے مذکورہ بالا چیک لسٹ میں دیئے گئے تمام نکات پر عمل کیا تو ہم COVID-19 سے اپنے آپ کو بچانے کے اہل ہوں گے ان شاء اللہ۔

اپنے اور معاشرے کے دوسرے لوگوں کو COVID-19 سے بچانے کے لئے مذکورہ بالا ہدایات پر عمل کریں۔



COVID-19 کے وبائے سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے سب کی شراکت اہم ہے، لہذا آپ سب سے یہ گزارش کی جاتی ہے کہ آپ مکمل

ویڈیو youtu.be/vGPzys3azO8 پر دیکھیں