

Keterbatasan pergerakan selama di Bulan Ramadan

Ramadan di tahun ini sedikit berbeda. Per tengah malam pada hari Senin 27 April 2020, New Zealand ditetapkan berada di siaga Covid-19 level 3.

Dikarenakan untuk tetap menjaga jarak antara satu dengan yang lain, tidak disarankan untuk ke Masjid, bertemu teman dan menjabat tangan di luar dari gelembung yang sudah ada.

Jaga diri :

- Tetap berada di gelembung yang sama
- Menjalankan sholat dan ibadah Ramadan di rumah.
- Sahur dan berbuka puasa bersama keluarga di rumah.

Orang tua merupakan cerminan untuk anak-anaknya dan dalam Islam diajarkan untuk menahan emosi, amarah dan saling memaafkan. Terutama dalam kondisi saat ini, akan mudah marah, frustrasi dan selalu khawatir.

Tujuan dalam berpuasa adalah mendekatkan diri pada Allah SWT dan menguatkan spiritual terutama dalam bulan penuh berkah di Ramadan ini. Cara terbaik untuk memanfaatkan bulan istimewa ini adalah membuat rencana harian. Ini akan mempersiapkan Anda untuk mempertahankan semangat bahkan setelah Ramadhan. Mulailah rencana Anda dengan mendaftarkan tujuan harian Anda, buat dengan kecil dan mengalokasikan waktu untuk setiap sasaran.

Rencana harian :

- Sahur dengan makan makanan yang penuh karbohidrat untuk menambah energy selama puasa.
- Konsumsi mineral (minum) dan vitamin saat ini agar tubuh anda dapat mempertahankan nutrisi sepanjang hari .
- Berbuka puasa dengan kurma dan air.
- Hindari makan terlalu banyak, makan porsi kecil dan hindari makanan berminyak. Makan makanan sehat dengan banyak sayuran yang kaya akan vitamin dan mineral.
- Minum air yang banyak.
- Jika anda memiliki sejarah kesehatan tertentu, tanyakan dahulu kepada dokter obat yang tepat dibutuhkan selama Ramadan.
- Tetap menjalankan wudu (membasuh diri)
- Sholat lima waktu dan Teraweh di rumah
- Tonton siaran langsung khutbah dari media social

Jika ragu, gunakan akal sehat dan berhenti dan berpikir!

Kita sering merujuk pada nilai-nilai E Tū Whānau dalam pekerjaan kita. Mereka adalah panduan yang luar biasa untuk diikuti saat ini. Anda dapat menemukan lebih banyak di situs web - www.etuwhanau.org.nz.

Ada 6 bagian diantaranya :

- Aroha - Memberi tanpa harapan untuk kembali.
- Whanaungatanga – Untuk saling terhubung.
- Whakapapa - Mengetahui diri sendiri dan keberadaan
- Mana / Manaaki - Menghargai orang lain dengan saling menyayangi, tumbuh bersama dan bekerjasama.
- Kōrero Awhi - berkomunikasi dan bertindak positif, berbicara dengan ramah satu sama lain.
- Tikanga - Melakukan sesuatu dengan cara yang benar, sesuai dengan nilai-nilai kita.

DIMANA MENCARI BANTUAN

Telepon kesehatan (jika Anda memiliki gejala COVID19 atau butuh saran kesehatan) – 0800 358 5453

Pelayanan darurat: Ambulan, Pemadam Kebakaran dan Polisi – 111

Pelayanan pekerjaan dan penghasilan – 0800 559 009 or www.workandincome.govt.nz

Bersatu melawan COVID19 – www.covid19.govt.nz untuk mendapatkan informasi terbaru dari pemerintah.