English

Barts Health NHS
NHS Trust

Staying Healthy in Ramadan

Barts Health Changing Lives: What our service users need to know in Ramadan

"Allah intends for your ease and He does not want to make things difficult for you" [2:185]

Frequently asked questions

How to observe Ramadan safely:
It is really important that if you have a medical condition, you see your GP before Ramadan to discuss treatment options that do not interfere with your fast. You can also talk to your Imam.

What should I do if I feel unwell or dehydrated?
If a person's health is at risk due to the fast i.e. dehydration, pregnant or injury they can break their fast as their health is more important, Allah has given permission in the Quran to break the fast. Islam does not require you to harm yourself in fulfilling the fast.

If a fast is broken, it will need to be compensated by fasting at a later date when health is better.

What should I do if I have an appointment in Ramadan?
It is really important that you keep all medical appointments in Ramadan. If you really feel you are unable to keep your appointment during Ramadan, you need to call your GP or hospital to re-schedule your appointment as soon as possible after the Holy Month ends.

What should I do if I have diabetes?
If you take medication such as tablets or insulin to control your diabetes, please speak to your GP before Ramadan starts to find out if it is safe to fast. Not taking diabetic medication is dangerous and can cause immediate and long-term health complications.

Please contact our diabetes team using the numbers on the right for a pre-Ramadan check and for further information. You may not need to fast if you are not medically fit, please speak to your GP and your local Imam or our Muslim chaplaincy service at any of the Barts Health hospital sites.

What should I do if I am having tests or treatment for cancer?
If you are having any procedural tests or treatment for cancer then you will be asked not to fast. If it is a scan without swallowing any medication then your fast will not be broken, you can continue with your fast.

It is highly recommended that all chemotherapy or radiotherapy appointments are kept during Ramadan. It is important that you realise that following strict medication guidance during the month of Ramadan is NOT against your religious beliefs, as it can be extremely dangerous to alter times of medication or to take drugs that require food on an empty stomach.

Please remember that screening saves thousands of lives every year by diagnosing cancer early before there are any symptoms.

Should you wish to have more clarifications, please contact your Cancer Treatment Team or for religious beliefs you can ask your local imam.

Useful contacts

Do you know that Ramadan is a good time to give up smoking? For support and more information please contact our dedicated teams in your area.

Stop smoking services:

Mile End, St Bartholomew's, and
The Royal London Hospital
Freephone: 0800 169 1943 Tel: 020 7882 8230
clinicbookings@qmul.ac.uk

Newham University Hospital
Freephone: 0800 013 1673 Tel: 020 3373 6630
stopsmokingteam@newham.gov.uk

Whipps Cross University Hospital
Freephone: 0800 032 0102 Tel: 020 3644 2682
stopsmokingservice@nelft.nhs.uk

Or visit: www.bartshealth.nhs.uk/your-health/smoking/

For religious advice please visit your local Imam or The Hospital Muslim Chaplaincy service in your area.

Muslim Chaplaincy Service:
The Royal London Hospital Muslim Chaplain: 020 3594 2070
St Bartholomew's Hospital Muslim Chaplain: 020 3465 7220
Newham University Hospital and Whipps Cross University Hospital Muslim Chaplain: 020 7363 8053

For advice or information on diabetes and a pre-Ramadan check-up please call your local diabetes services:

Barts Health Diabetes Services:
Mile End Hospital: 020 8223 8609, 020 8223 8744
Newham University Hospital: 020 8586 5200
Whipps Cross University Hospital: 020 8535 6707

For more information please visit
www.bartshealth.nhs.uk/ramadan

Staying healthy in Ramadan A4 2014.indd 1 02/06/2014 12:22:04

Bengali

Barts Health **NHS**
NHS Trust

রমজান মাসে সুস্থ থাকা

বার্টস হেলথ জীবনকে বদলে দিচ্ছে: রমজান মাসে আমাদের পরিষেবা ব্যবহারকারীদের যা জানা দরকার

“আল্লাহ তোমাদের জন্য সহজ করে দিতে চান এবং তিনি তোমাদের জন্য কোনো কিছু কঠিন করে দিতে চান না” [2:185]

বহুল জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলি

কিভাবে নিরাপদে থেকে রমজান পালন করতে হবে:
যদি আপনার কোনো শারীরিক অসুস্থতা থাকে তাহলে আপনার রোজাকে প্রভাবিত করবে না এমন বিকল্প চিকিৎসাগুলো নিয়ে রমজান মাস শুরু হওয়ার আগেই আপনার জিপি'র সাথে কথা বলাটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এছাড়াও আপনি আপনার ইমামের সাথে কথা বলতে পারেন।

যদি আমার অসুস্থ লাগে বা পানিশূন্যতা বোধ হয় তাহলে আমার কী করা উচিত?
রোজার কারণে যেমন, পানিশূন্যতার ফলে, এবং গর্ভবতী বা আহত অবস্থায় কারো স্বাস্থ্য ঝুঁকির মধ্যে থাকলে তারা রোজা ভাঙতে পারেন কারণ তাদের স্বাস্থ্য বেশি গুরুত্বপূর্ণ, রোজা ভাঙার জন্য আল্লাহ কোরআনে অনুমতি দিয়েছেন। রোজা পূরণ করার জন্য আপনি নিজের ক্ষতি করবেন এটা ইসলাম চায় না।

যদি কোনো রোজা ভাঙা হয়, তাহলে পরবর্তীতে কোনো সময় স্বাস্থ্য ভালো থাকলে তখন রোজা রাখার মাধ্যমে এটা পূরণ করে নিতে হবে।

রমজানের সময় আমার কোনো অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকলে আমার কী করা উচিত?
রমজানের সময় সবগুলো মেডিকেল অ্যাপয়েন্টমেন্ট রক্ষা করাটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনি সত্যিই মনে করেন যে আপনি রমজানের সময় আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট রাখতে পারবেন না, তাহলে পবিত্র রমজান মাস শেষ হওয়ার পর পুনরায় অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেয়ার জন্য যত দ্রুত সম্ভব আপনার জিপি'র কাছে বা হাসপাতালে ফোন করুন।

আমার ডায়াবেটিস থাকলে আমার কী করা উচিত?
যদি আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য আপনি ট্যাবলেট বা ইনসুলিনের মত ওষুধ গ্রহণ করে থাকেন, তাহলে রোজা রাখাটা আপনার জন্য নিরাপদ হবে কিনা তা জানার জন্য রমজান মাস শুরু হওয়ার আগে আপনার জিপি'র সাথে কথা বলুন। ডায়াবেটিসের ওষুধ গ্রহণ না করাটা বিপজ্জনক এবং এর ফলে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তাৎক্ষণিক বা দীর্ঘ-কালীন জটিলতা দেখা দিতে পারে।

রমজানের আগে পরীক্ষা করানো এবং আরো তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে ডানপাশে প্রদত্ত নম্বরে আমাদের ডায়াবেটিস টিমের সাথে যোগাযোগ করুন। আপনি চিকিৎসাগতভাবে উপযুক্ত না হলে আপনার হয়তো রোজা রাখার দরকার হবে না, অনুগ্রহ করে আপনার জিপি ও আপনার স্থানীয় ইমামের সাথে কথা বলুন অথবা বার্টস হেলথ হাসপাতালের যে কোনো সাইটে আমাদের মুসলিম চ্যাপলেন্সি সার্ভিসের সাথে যোগাযোগ করুন।

যদি আমার ক্যান্সারের পরীক্ষা-নিরীক্ষা বা চিকিৎসা করা হয় তাহলে আমার কী করা উচিত?
আপনি যদি ক্যান্সারের কোন প্রক্রিয়াগত পরীক্ষা বা চিকিৎসার মধ্যে থাকেন, আপনাকে রোজা না রাখার জন্য বলা হবে। যদি একটি পরীক্ষাতে আপনাকে কোন ওষুধ গিলে খেতে না হয়, তাহলে আপনার রোজা ভাঙ্গবে না, আপনি আপনার রোজা রাখা চালিয়ে যেতে পারেন।

রমজানের সময় কেমোথেরাপি ও রেডিওথেরাপির সবগুলো অ্যাপয়েন্টমেন্ট রাখার জন্য জোরালোভাবে সুপারিশ করা হয়। রমজান মাসের জন্য নিচে উল্লিখিত ওষুধ সম্পর্কিত কঠোর নির্দেশনাগুলো অনুসরণ করাটা আপনার ধর্মীয় বিশ্বাসের বিরুদ্ধে নয় এটা আপনার উপলব্ধি করাটা গুরুত্বপূর্ণ, কারণ ওষুধ গ্রহণের সময় পরিবর্তন করা অথবা ভরাপেটে খেতে হয় এমন ওষুধ খালিপেটে খাওয়া অত্যন্ত বিপজ্জনক হতে পারে।

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে, কোনো লক্ষণ দেখা দেয়ার আগে স্ক্রিনিং এর মাধ্যমে ক্যান্সার নির্ণয়ের ফলে প্রতি বছর হাজার হাজার জীবন রক্ষা পায়।

আপনি যদি আরো ব্যাখ্যা পেতে চান, অনুগ্রহ করে, আপনার ক্যান্সার ট্রীটমেন্ট টীমের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন বা ধর্মীয় বিশ্বাসের ব্যাপারে আপনার স্থানীয় ইমামকে জিজ্ঞাসা করুন।

যোগাযোগের জন্য দরকারি তথ্য

আপনি কি জানেন যে ধূমপান ছেড়ে দেয়ার জন্য রমজান একটি ভালো সময়? সহায়তা ও আরো তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে, আপনার এলাকায় আমাদের নিবেদিত দলগুলোর সাথে যোগাযোগ করুন।

ধূমপান ত্যাগ পরিষেবা:

মাইল এন্ড, সেন্ট বার্থোলোমিউ'স এবং
দি রয়্যাল লন্ডন হসপিটাল
ফ্রি-ফোন: 0800 169 1943 টেলিফোন: 020 7882 8230
clinicbookings@qmul.ac.uk

নিউহ্যাম ইউনিভার্সিটি হসপিটাল
ফ্রি-ফোন: 0800 013 1673 টেলিফোন: 020 3373 6630
stopsmokingteam@newham.gov.uk

হুইপস ’স ইউনিভার্সিটি হসপিটাল
ফ্রি-ফোন: 0800 032 0102 টেলিফোন: 020 3644 2682
stopsmokingservice@nelft.nhs.uk

অথবা দেখুন: www.bartshealth.nhs.uk/your-health/smoking/

ধর্মীয় পরামর্শের জন্য অনুগ্রহ করে আপনার স্থানীয় ইমামের সাথে দেখা করুন অথবা আপনার এলাকায় হাসপাতালের মুসলিম চ্যাপলেন্সি সার্ভিসের সাথে যোগাযোগ করুন।

মুসলিম চ্যাপলেন্সি সার্ভিস:
দি রয়্যাল লন্ডন হসপিটাল মুসলিম চ্যাপলিন: 020 3594 2070
বার্টস হসপিটাল: 020 3465 7220
নিউহ্যাম ইউনিভার্সিটি হসপিটাল ও হুইপস ’স ইউনিভার্সিটি হসপিটাল
মুসলিম চ্যাপলিন: 020 7363 8053

ডায়াবেটিস সম্পর্কিত পরামর্শ বা তথ্যের জন্য এবং রমজানের আগে চেক-আপ করানোর জন্য অনুগ্রহ করে আপনার স্থানীয় ডায়াবেটিস সার্ভিসে ফোন করুন:

বার্টস হেলথ ডায়াবেটিস সার্ভিস:
মাইল এন্ড হসপিটাল: 020 8223 8609, 020 8223 8744
নিউহ্যাম ইউনিভার্সিটি হসপিটাল: 020 8586 5200
হুইপস ক্রস ইউনিভার্সিটি হসপিটাল: 020 8535 6707

আরো তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে দেখুন
www.bartshealth.nhs.uk/ramadan