

## Health Guidelines in Islam and the Ways to Combat the Corona Virus

Ali Haeri 

Department of Pharmacology, School of Medicine, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.  
\*Correspondence should be addressed to Mr. Ali Haeri; Email: [haeria@sbmu.ac.ir](mailto:haeria@sbmu.ac.ir)

### Article Info

Received: Nov 7, 2020

Received in revised form:

Nov 20, 2020

Accepted: Nov 30, 2020

Available Online: Dec 21, 2020

### Keywords:

Cleanness

Covid-19

Virus

Religion



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i4.32808>

The corona virus has different types. Particularly Covid-19 virus, the virus with RNA, has a quadruple protein structure, uses angiotensin-converting enzyme 2 as receptor, infects the cells with this receptor and, besides causing cell dysfunction, provides the ground for further spread of the virus and its escape from the immune system. In addition, it causes disorder in presentation of antigen by the immune system cells.

People's body reaction, after the virus enters the body, is different and related to demographic conditions in a way that the highest mortality rate is closely correlated with an increase in age, gender and history of underlying diseases such as diabetes, hypertension, cardiovascular diseases, chronic respiratory diseases and cancer or history of surgery though we should not forget that the youth and healthy individuals can also be inflicted and inflicted by this virus (1, 2). One of the important points related to this virus is its speed of spreading and pathogenicity, which can be related to the changes made in the genome of this virus during the spread of the disease. Furthermore, the genome structure of the virus is subjected to mutation and recombination (3), which causes increased infection at frequent intervals via direct contact, respiratory droplets or probably fecal-oral transmission (1, 2). The basic symptoms of infliction by the virus include temperature, cough, and shortness of breath, but other symptoms such as diarrhea, eye injury, and muscle bruising and pain have been also reported. Considering the fact that no effective vaccines have been successfully produced in the world, the important point in fighting this disease is the consensual emphasis of the experts in the field of health on observing the health protocols to prevent the transmission and spread of the disease (2).

One of the important cases of observing the public health protocols concerns the effect of culture and spirituality on the lifestyles and the effect of religiosity on observing the health protocols. Many religions advise people to observe the health protocols. Islam, particularly, has many health recommendation and guidelines such as ablutions, which is performed five times a day, in which the hands and face are washed. When Islam emerged, there was no Covid-19 virus or other types of virus so that the Prophet would talk about; but the recommendation made by Islam is that water is inhaled through the nostrils before performing the ablutions (4). The water entering the sinuses is considered as one of the 'motaharat' (i.e., purifiers). In other words, health recommendations and guidelines are consistent with the Islamic principles.

According to Imam Ali (pbuh), 'cleanness is half of faith'

(5). In another statement from the Prophet (pbuh), cleanness and cleanliness are a part of faith (6); meaning that we all should be clean not because there is the risk of transmission of a virus to force to observe health protocols. There is further evidence showing Imams' and the prophets' emphasis on observing the health tips. Imam Sadiq (pbuh), for instance, stated: Anyone who washes his/her hand before having food, the food will become full of blessing and bliss for him/her and as long as s/he is alive, his/her provisions will increase and his/her body will be immune to diseases (4).

Based on the points made, if a person knows that s/he is inflicted by a virus but does not observe the health protocols, s/he will definitely be beholden. People who are likely to have been inflicted by a disease or have a risk of transmitting the disease because they have been in contact with an inflicted person or have been to probably infected meetings, even if they do not have any symptoms of the disease, should observe the health protocols because they are likely to transfer the disease.

In order to make people aware, we should take into account sociological issues and examine the social conditions and give issues more careful consideration. Governments are required to provide knowledge to people and combat and resolve misinformation (2).


Health and cleaning started from the most basic issues, i.e. individual and physical health, and during the time and with dimensions of human life being clarified, the scope of health

issues increased. Islam is inclusive and developed in all dimensions has a comprehensive view of the community and its instructions address all necessities of life. Therefore, it has paid a special attention to health as one of the significant life affairs. In the verses of the Quran and narrations, there are numerous guidelines about observing the health protocols and individual health. Exploring these guidelines can help to discover the health system in Islam and provide them to all. The Holy Quran considers some issues as haram (prohibited) and some others as halal (legitimate). Definitely, these recommendations are based on divine wisdom and taking into account the status of human body and life. If these guidelines were observed, many diseases would be eradicated.

One of the features of Islam is that it encourages human beings to observe cleanness in all dimensions of life because human beings have an inherent tendency to avoid physical and spiritual pollution. It is the Islamic religion that fits cleaning in the praying activities of Muslims providing them with enough motivation to observe health and cleanness. Considering the importance of this issue, followers of this religion should put health and cleaning on the agenda and, in this way, ensure their spiritual and physical health, the very same recommendation made by the physicians to prevent the spread of different types of viruses. In other words, what is being recommended today had been emphasized by Islam for 1400 years, which shows the transcendent position of the religion of Islam.

**Please cite this article as:** Haeri A. Health Guidelines in Islam and the Ways to Combat the . orona Virus. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;6(4):1-6. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i4.32808>

## التعاليم الصحية للإسلام وطرق التعامل مع فيروس كورونا

علي الحائري  id

قسم علم الأدوية، كلية الطب، جامعة الشهيد بهشتي للعلوم الطبية، طهران، إيران.

المراسلات الموجهة إلى السيد علي الحائري؛ البريد الإلكتروني: [haeria@sbmu.ac.ir](mailto:haeria@sbmu.ac.ir)

## معلومات المادة

الوصول: ٢١ ربيع الأول ١٤٤٢

وصول النص النهائي: ٤ ربيع الثاني ١٤٤٢

القبول: ١٤ ربيع الثاني ١٤٤٢

النشر الإلكتروني: ٦ جمادى الأولى ١٤٤٢

## الكلمات الرئيسية:

الدين

الفيروس

كوفيد ١٩

النظافة

هناك أنواع مختلفة لفيروس كورونا، وخاصة فيروس كوفيد ١٩، وهو فيروس من نوع الحمض النووي الريبوزي "الريبي"، وله بنية بروتينية رباعية، ويستخدم ميثيل الإنزيم من النوع الثاني المحول للأغويوتسين كمستقبل، ويصيب الخلايا من خلاله، إضافةً إلى الاختلالات التي يوجد لها في وظائف الخلية، حيث يتسبب في إنتشار الفيروس والخروج عن سيطرة الجهاز المناعي. بالإضافة إلى ذلك، فإنه يتداخل مع تقدم المستضد بواسطة خلايا الجهاز المناعي. تختلف ردود فعل أجسام الناس بعد دخول الفيروس لها؛ حيث تتعلق هذه المسألة بالوضع الديموغرافي. وترتبط نسبة الوفيات بزيادة العمر والجنس وخلفية الأمراض الكامنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة والسرطان أو إجراء عملية ذات صلة. ومع ذلك، ينبغي أن لا ننسى أن هذا الفيروس بإمكانه إصابة الشباب والأشخاص الأصحاء ويؤثر سلباً عليهم (١، ٢).

من المسائل المهمة حول هذا الفيروس سرعة انتشاره وقابليته للتطور، والتي قد تكون مرتبطة إلى حد ما بالتغيرات في جينوم الفيروس أثناء تفشي المرض. إضافةً إلى هذا، فإن التركيب الجينومي للفيروس معرض بشكل طبيعي للطفرات وإعادة التركيب (٣)، مما يزيد من حدوث النوبات المتكررة من خلال الاتصال المباشر، والرذاذ التنفسي، وربما الانتقال عبر البراز-القم (١، ٢). تعتبر الحمى والسعال وضيق التنفس من الأعراض الرئيسية لهذا الفيروس، ولكن في الوقت الحاضر قد تم أيضاً الإبلاغ عن أعراض أخرى مثل الإسهال وإصابة العين والكدمات وآلام الجسم. نظراً لعدم إكتشاف لقاح ناجح ومؤثر لهذا الفيروس في جميع أنحاء العالم حتى الآن، فإن النقطة المهمة التي إتفق عليها خبراء الصحة في التعامل مع هذا المرض هي مراعاة النصائح الصحية لمنع انتقال وتفشي هذا المرض وإعتبارها كنمط هام في الحياة (٢).

تعتبر الثقافة والروحانية والدين من القضايا المهمة في العناية بالصحة العامة كما وان نمط الحياة و الدين يؤثر على الإهتمام بالقضايا الصحية. لطالما أكدت معظم الأديان والمدارس بالصحة؛ خاصة في الشريعة الإسلامية حيث توجد العديد من الوصايا الصحية بما في ذلك الوضوء، حيث تُغسل اليدين والوجه خمس مرات على الأقل في اليوم. لم يكن هناك أثر لفيروس كوفيد وماشابه ذلك من الفيروسات عند ظهور الاسلام ليتحدث عنها الرسول (ص) آنذاك بيد ان هناك وصايا دينية تؤكد على بعض الامور الصحية كاستحباب استنشاق الماء أثناء الوضوء (٤). حيث يعتبر هذا الماء الذي يجري في الجيوب الأنفية من المطهرات في الإسلام. أي أن النصائح الصحية تتفق مع معايير الدين الإسلامي، كما يقول الإمام علي (ع): "الطهر نصف الإيمان" (٥) وفي رواية أخرى عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم: "النظافة من الإيمان" (٦)؛ هذا يعني أننا بحاجة إلى أن نهتم بالنظافة، وليس بالضرورة أن نصاب بالفيروس للامتثال بتلك التعاليم. وهناك امثلة أخرى تؤكد على مراعاة الأمور الصحية عند الأئمة

بعده بورك له في اوله وآخره و ما عاش في سقة وعوفي من ضرورات الحياة. لذلك من الضروري إيلاء اهتمام خاص للصحة، والتي تعد من أهم القضايا في حياة الإنسان. هناك العديد من الأسس والمبادئ التوجيهية المرتبطة بمراعاة النظافة والصحة الفردية في الآيات والأحاديث، والتي يمكن التعمق بها للحصول على النظام الصحي للإسلام واعطاؤه للجميع. وقد حرم الله في القرآن الكريم بعض الأشياء وأباح البعض الأخر، فكل هذه الأحكام قد وُضعت وفق حكمة إلهية خاصة وموافقة للوضع الصحي والروحي للإنسان. فلو كان الناس يتبعون وصايا الإسلام حالها وحرامها، لما كان هناك أثر لمعظم الأمراض الجسدية.

ومن خصائص دين الإسلام أنه يحث الإنسان على الطهارة في مختلف جوانب الحياة؛ لأن الابتعاد عن التلوث الجسدي والعقلي من الرغبات الفطرية لكل إنسان. وهذا الدين الإسلامي أصبح الدافع الأساسي للمسلم لاتباع التعاليم الصحية والنظافة. ونظراً لأهمية هذا الأمر ينبغي للمسلم أن يتبع تعاليم الإسلام ويهتم بالنظافة والطهارة ويجعلها من أولويات حياته ليحظى بالصحة الجسدية والعقلية. فما يحث الأطباء عليه في الوقت الحاضر لمنع إنتشار الفيروس قد أكد عليه الدين الإسلامي قبل ١٤٠٠ عام، وهذا يدل على المكانة الرفيعة للدين.

والأنبياء؛ كقول الإمام الصادق (ع): «من غسل يده قبل الطعام و البلوى في جسده» (٤).

نظراً لما ذكر اعلاه، إذا علم الشخص بأنه مصاب بالفيروس ولا يتبع التعاليم الصحية، فإنه بالتأكيد سيُدان على ذلك. حيث يجب على الأشخاص الذين من المحتمل أن يكونوا حاملين للعدوى أو معرضين لخطر العدوى، إما بسبب تماسهم بشخص مصاب بالكورونا، أو حضورهم في مكان يحتمل أن يكون ملوثاً بهذا الفيروس، أن يراعوا المسائل الصحية لأنه من الممكن ان ينقلوا هذا الفيروس رغم انه ليست لديهم اعراض المرض.

من أجل تثقيف الناس حول هذا الموضوع، يجب أن تُدرس القضايا الاجتماعية وظروف المجتمع وأن تؤخذ بعض الأمور بعين الاعتبار. فعلى الحكومة ان تنشر المعلومات الصحية الدقيقة عن هذا الفيروس، كما يجب تصحيح المعلومات الخاطئة بين الناس لمساعدتهم على التعامل بصورة صحيحة مع هذا الفيروس الجديد (٢).


بدأت قضية النظافة والصحة من امور بسيطة كالصحة الشخصية والجسدية، ولكن مع مرور الوقت ومع إتضاح جوانب أخرى للإنسان وحياته، اتسعت القضايا الصحية. إن دين الإسلام متقدم وشامل في كل أبعاده، ويهتم بجميع جوانب حياة الإنسان والمجتمع، وتشمل تعاليمه جميع

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Haeri A. Health Guidelines in Islam and the Ways to Combat the Corona Virus. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;6(4):1-6.  
https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i4.32808

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## دستورهای بهداشتی دین اسلام و راه‌های مقابله با بیماری کرونا

علی حائری 

گروه فارماکولوژی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.

\*مکاتبات خطاب به آقای علی حائری؛ رایانامه: [haeria@sbmu.ac.ir](mailto:haeria@sbmu.ac.ir)

### اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۷ آبان ۱۳۹۹

دریافت متن نهایی: ۳۰ آبان ۱۳۹۹

پذیرش: ۱۰ آذر ۱۳۹۹

نشر الکترونیکی: ۱ دی ۱۳۹۹

### واژگان کلیدی:

کووید ۱۹

دین

نظافت

ویروس

ویروس کرونا انواع مختلفی دارد به‌ویژه کووید ۱۹ که ویروس با آر.ان.ای (RNA) است و ساختار پروتئینی چهارگانه دارد، از آنزیم نوع دو مبدل آنزیماتسین به‌عنوان رسپتور استفاده می‌کند، سلول‌های دارای این رسپتور را آلوده می‌کند و علاوه بر اختلال عملکرد سلول، زمینه انتشار بیشتر ویروس و فرار از دست سیستم ایمنی را فراهم می‌سازد. علاوه‌براین، در عرضه آنتی‌ژن توسط سلول‌های سیستم ایمنی بدن نیز اختلال ایجاد می‌کند.

نحوه واکنش بدن افراد پس از ورود ویروس به آن متفاوت؛ و با وضعیت جمعیت‌شناختی در ارتباط است؛ به‌نحوی که بیشترین میزان مرگ و میر با افزایش سن و جنس و سابقه بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، بیماری‌های مزمن تنفسی و سرطان یا سابقه عمل جراحی مرتبط است. گرچه نباید فراموش کرد که این ویروس می‌تواند جوانان و افراد سالم را نیز مبتلا و دچار عارضه نماید (۱، ۲).

یکی از نکات مهم درباره این ویروس، سرعت شیوع و بیماری‌زایی آن است که می‌تواند تا حدی با تغییرات ایجادشده در ژنوم ویروس طی شیوع بیماری مرتبط باشد. علاوه‌براین، ساختار ژنومی ویروس به‌طور طبیعی در معرض دو پدیده جهش<sup>۱</sup> و نوترکیبی<sup>۲</sup> قرار دارد (۳) که موجب افزایش ابتلا در دوره‌های زمانی مکرر از طریق تماس مستقیم، قطرات تنفسی و شاید انتقال مدفوع-دهان می‌شود (۱، ۲). علائم اساسی ابتلا به ویروس تب، سرفه و تنگی نفس است ولی در حال حاضر علائمی چون اسهال، آسیب چشمی، کوفتگی و درد عضلانی بدن نیز گزارش شده است. با توجه به اینکه تاکنون واکسن مؤثر با موفقیت در سطح جهانی تولید نشده است، نکته مهم در برخورد با این بیماری، تأکید متفق‌القول صاحب‌نظران عرصه سلامت بر رعایت نکات بهداشتی در پیشگیری از انتقال و شیوع این بیماری به‌عنوان نوعی سبک مهم زندگی است (۲).

یکی از موارد مهم در رعایت اقدامات بهداشت عمومی تأثیر فرهنگ، معنویت و مذهب بر سبک زندگی و دین‌داری بر میزان رعایت مسائل بهداشتی است. بسیاری از ادیان و مکاتب همواره به رعایت بهداشت توصیه کرده‌اند؛ به‌ویژه در شریعت اسلام که توصیه‌های بهداشتی فراوانی در آن وجود دارد. مانند وضوگرفتن که دست‌کم پنج بار در روز دست و صورت برای وضوگرفتن شسته می‌شود. در زمان ظهور دین مبین اسلام خبری از کووید

<sup>۱</sup>) Mutation

<sup>۲</sup>) Recombination

بهداشت فردی و جسمی آغاز شده، اما به مرور زمان و با روشن شدن ابعاد دیگر انسان و زندگی او موضوعات بهداشتی و شعاع آن، گسترش یافته است. دین اسلام در همه ابعاد، پیشرفته و فراگیر است، به انسان و اجتماع همه‌جانبه می‌نگرد و آموزه‌های آن شامل همه ضرورت‌های زندگی است. بنابراین لازم است به امر بهداشت که یکی از امور مهم زندگی انسان به شمار می‌آید، نیز به‌طور ویژه توجه داشته باشد. در آیات و روایات، احکام و راهنمایی‌های فراوانی درباره رعایت نظافت و بهداشت فردی وجود دارد که با کنکاش در آنها می‌توان نظام بهداشتی دین اسلام را کسب کرد و در اختیار همگان قرار داد. قرآن مجید برخی امور را حرام و برخی دیگر را مباح و حلال دانسته است که به‌طور مسلم، همه این سفارش‌ها بنابر حکمت خاص الهی و با توجه به وضع جسم و جان انسان تشریح شده است و اگر حلال و حرام رعایت می‌شد، شاید ریشه بسیاری از بیماری‌های جسمی خشکانده شده بود.

یکی از ویژگی‌های دین اسلام، تشویق انسان به رعایت پاکی در ابعاد گوناگون زندگی است؛ چون خواسته ذاتی و فطری هر انسانی، دوری از آلودگی‌های جسمی و روحی است و این دین مبین اسلام است که با قراردادن نظافت در برنامه عبادی فرد مسلمان، انگیزه لازم را در او ایجاد کرده است تا بهداشت و پاکیزگی را رعایت کند. با توجه به اهمیت این امر، پیروان دین اسلام باید همواره نظافت و پاکیزگی را در اولویت امور قرار دهند و با این امر زمینه سلامت جسمی و روحی خود را فراهم کنند. همان چیزی که امروزه پزشکان برای جلوگیری از گسترش انواع ویروس‌ها توصیه می‌کنند. یعنی آنچه امروز توصیه می‌شود، اسلام در ۱۴۰۰ سال پیش بر آن تأکید کرده و این امر نشان‌دهنده جایگاه متعالی و والای دین اسلام است.

و انواع ویروس‌ها نبود که پیامبر (ص) درباره آن صحبت کنند؛ ولی توصیه دین این است که قبل از وضوگرفتن مستحب است به بینی آب استنشاق شود (۴). این آب که در سینوس‌ها جریان پیدا می‌کند در اسلام یکی از مطهرات یعنی پاک‌کننده‌ها محسوب می‌شود. به عبارتی توصیه‌های بهداشتی با موازین دینی اسلام مطابقت دارد، چنانکه حضرت علی (ع) می‌فرماید: «الطهر نصف الايمان»؛ «پاکیزگی و نظافت نیمی از ایمان است» (۵) و در جایی دیگر پیامبر (ص) می‌فرماید: «النظافة من الايمان»؛ «نظافت و پاکیزگی از ایمان است» (۶)؛ یعنی همه باید تمیز باشیم نه اینکه حتماً خطر انتقال ویروس باشد تا رعایت نماییم. شواهد دیگری نیز درباره رعایت مسائل بهداشتی از امامان و پیامبران مطرح می‌گردد؛ امام صادق (ع) فرموده‌اند: «من غسل یده قبل الطعام و بعده بورك له فی اوله و آخره و عاش ما عاش فی سقه و عوفی من بلوی فی جسده»؛ «هرکه پیش و بعد از غذا دست را بشوید غذا از اول تا آخر بر او برکت و گوارا گردد و مادام که زنده است در وسعت رزق باشد و بدنش از بیماری در امان بماند» (۴).

با توجه به مطالب یادشده، اگر فردی بداند به ویروس مبتلا شده است و مسائل بهداشتی را رعایت نکند قطعاً مدیون خواهد بود. افرادی که احتمال ناقل بودن یا خطر ابتلا را دارند مانند اینکه در تماس با بیمار مبتلا به کرونا بوده، یا در مجامع احتمالاً آلوده حاضر شده باشند، حتی اگر علائم مبتلا شدن را ندارند، باید رعایت کنند چون ممکن است ناقل ویروس باشند. به‌منظور آگاه‌سازی مردم باید وارد مسائل جامعه‌شناسی شد و شرایط جامعه را بررسی کرد و ملاحظاتی را رعایت نمود. دولت‌ها وظیفه ارائه دانش دقیق و روشن‌سازی اطلاعات غلط را برای کمک به مردم در مواجهه با این عفونت جدید دارند (۲). مسئله بهداشت و نظافت از ابتدایی‌ترین موضوع یعنی

استناد مقاله به این صورت است:

Haeri A. Health Guidelines in Islam and the Ways to Combat the Corona Virus. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;6(4):1-6. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i4.32808>

## References

- Ganji A, Mosayebi Gh, Khaki M, Ghazavi A. A Review on Immunopathogenesis, Molecular Biology and Clinical Aspects of the 2019 Novel Coronavirus (COVID-19). Journal of Arak University of Medical Sciences (JAMS). 2020;23(1):8-21.
- Farnoosh G, Alishiri G, Hosseini Zijoud SR, Dorostkar R, Jalali Farahani A. Understanding the Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and Coronavirus Disease (COVID-19) Based on Available Evidence-A Narrative Review. J Mil Med. 2020;22(1):1-11.
- Jannesar M, Seyedi SM. Phylogenetic Study and Genetic Diversity of COVID-19 Virus Generator. 2020;4(1):31-8. (Full Text in Persian)
- Helli H. Nahāyat al-Ahkām, (Emend.): Rajaei.S.M. Tehran: Moasseseh Esmaeilian; 1989. (Full Text in Prsian)
- Horr Ameli M. Vasāel al-Shieeh. 6 ed. Tehran: Maktab al-Islamiya;1988. (Full Text in Persian)
- Mostaghferi H. Teb al-Nabi, (Emend.): Elahi Khorasani, A.A. 1 ed. Najaf: Maktab al-Heidaria; 2006. (Full Text in Arabic)