



করোনা ভাইরাস (কোভিড-১৯) প্রতিরোধে পুষ্টি বার্তা



ভিটামিন "সি" যে কোন ভাইরাস প্রতিরোধে কার্যকরী ভূমিকা পালন করে। দৈনিক খাদ্য তালিকায় পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন সি জাতীয় খাবার রাখুন। পেয়ারা, আমলকি, লেবু, জাম্বুরা, কমলা, মিষ্টি আলু, টমেটো, কাঁচা মরিচ ইত্যাদিসহ অন্যান্য মৌসুমি ফলমূল এবং শাকসবজি খান (দিনে এক ধরনের ফল ও দুই ধরনের শাকসবজি)।



প্রতিদিন জিংক সমৃদ্ধ যেমনঃ মাছ, মাংস, ডিম, বীচি, বাদাম এবং ডাল জাতীয় খাবার, পালংশাক, দই খাবেন।



রান্নার সময় শাক সবজি বড় বড় টুকরা করে কেটে কম তাপে ঢেকে রান্না করুন যাতে প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান বিদ্যমান থাকে। মাছ, মাংস, ডিম বেশি আঁচে সময় নিয়ে রান্না করুন (সুসিদ্ধ)। রান্নার সময় ভাতের মাড় ফেলবেন না।



প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে (কমপক্ষে ৮-১০ গ্লাস) পানি পান করুন। কুসুম গরম পানি হলে ভালো হয়। প্রক্রিয়াজাত খাবার, বোতলজাত কোমল পানীয়, কৃত্রিম জুস, অতিরিক্ত লবণ, চিনি ও চর্বিযুক্ত খাবার এবং ফাস্ট ফুড পরিহার করুন।



নিয়মিত ব্যায়াম/শারীরিক (কমপক্ষে ৩০ মিনিট) পরিশ্রম করুন। সেই সাথে দৈনিক ৭-৮ ঘন্টা ঘুমানোর মাধ্যমে পরিপূর্ণ বিশ্রাম নিন। মানসিক চাপমুক্ত থাকুন। মানসিক চাপ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমিয়ে দেয়। সম্ভব হলে ১৫-২০ মিনিট রোদে থাকুন।

*করোনার লক্ষণসমূহ দেখা দিলে অতিসত্ত্বর নিকটস্থ সরকারী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যোগাযোগ করুন বা হটলাইনে (১৬২৬৩, ৩৩৩) কল করুন।