



## করোনা ভাইরাস (কোভিড-১৯) প্রতিরোধে পুষ্টিবার্তা



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



প্রতিদিন জিংক সমৃদ্ধ খাবার : মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, বীচি, বাদাম, ডাল এবং গম জাতীয় খাবার এবং ম্যাগনেসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার: পালংশাক, টক দই ইত্যাদি খান



রান্নার সময় শাকসবজি বড় টুকরা করে কেটে কম তাপে ঢেকে রান্না করুন যাতে প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান বিদ্যমান থাকে। মাছ, মাংস, ডিম বেশি আঁচে সময় নিয়ে রান্না (সুসিদ্ধ) করুন। মাছ, মাংস ও সবজি কেটে আলাদা পাত্রে রাখুন। রান্নার সময় ভাতের মাড় ফেলবেন না। রান্না এবং খাওয়ার আগে ভালো করে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিন



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 (দৈনিক ১ চা চামচের কম), চিনি ও চর্বিযুক্ত খাবার এবং ফাস্ট ফুড পরিহার করুন



নিয়মিত ব্যায়াম/শারীরিক পরিশ্রম (কমপক্ষে ৩০ মিনিট) 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

\*করোনা ভাইরাসের লক্ষণসমূহ দেখা দিলে অতিসত্বর নিকটস্থ সরকারি স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যোগাযোগ করুন বা হটলাইনে (১৬২৬৩, ৩৩৩) কল করুন।



National  
Nutrition  
Services



Food and Agriculture  
Organization of the  
United Nations

