



FEED THE FUTURE

The U.S. Government's Global Hunger & Food Security Initiative



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 অতিসত্ত্বের নিকটস্থ সরকারি স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যোগাযোগ করুন বা হটলাইনে (১৬২৬৩, ৩৩৩) কল করুন।



National
Nutrition
Services



unicef



Food and agriculture
Organization of the
United Nations



পুনর্মুদ্রণ: ফিড দ্যা ফিউচার বাংলাদেশ অ্যাকোয়াকালচার অ্যান্ড নিউট্রিশন অ্যাকটিভিটি

www.feedthefuture.gov



USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে





FEED THE FUTURE

The U.S. Government's Global Hunger & Food Security Initiative



মাস্ক কিভাবে পরবেন

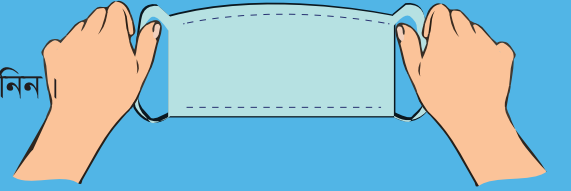


মাস্ক পরার আগে

অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার অথবা সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধুয়ে নিন

মাস্ক পরার সময় লক্ষ্য করুন

১. নাক ও মুখ ভালোভাবে ঢেকে নিন। নিশ্চিত হয়ে নিন আপনার মুখমণ্ডল ও মাস্কের মাঝখানে যেন ফাঁক না থাকে।
২. অপরিচ্ছন্ন হাত দিয়ে মাস্ক ধরবেন না। প্রয়োজনে অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার অথবা সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধুয়ে নিন।
৩. আপনার ব্যবহৃত মাস্কটি দ্রুত বদলে ফেলুন। একবার ব্যবহার উপযোগী মাস্ক পুনরায় ব্যবহার করবেন না।



মাস্ক ব্যবহারের পর

১. পেছনের ফিতা ধরে মাস্কটি খুলে ফেলুন। মাস্কের সামনে স্পর্শ করবেন না।
২. খোলার পর পরই দ্রুত মাস্কটি মুখ আটকানো ময়লার বুড়িতে ফেলে দিন।
৩. অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার অথবা সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধুয়ে নিন।

Source: World Health Organization

www.feedthefuture.gov



USAID

আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে



WorldFish



FEED THE FUTURE

The U.S. Government's Global Hunger & Food Security Initiative

নিয়মিত হাত ধুয়ে করোনা ভাইরাস থেকে নিজেকে এবং অন্যদের নিরাপদ রাখুন

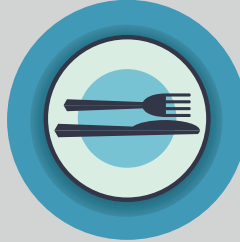
হাঁচি কাশির পর



অসুস্থদের যত্ন নেয়ার পর



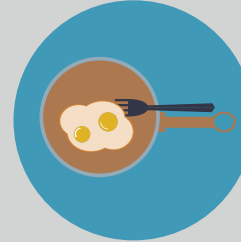
খাওয়ার আগে বা শিশুকে
খাওয়ানোর আগে



বাজারে পশুপাখির
সংস্পর্শে আসার পর



টয়লেট ব্যবহারের পর



খাবার প্রস্তুত করার
আগে ও পরে



হাত ময়লা হলে

Source: World Health Organization

www.feedthefuture.gov



USAID

আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে



WorldFish



FEED THE FUTURE

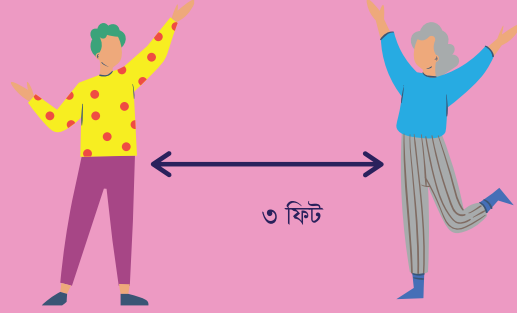
The U.S. Government's Global Hunger & Food Security Initiative

স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলুন করোনা ভাইরাস থেকে নিরাপদ থাকুন



ঘন ঘন হাত ধুয়ে ফেলুন

হাতে ময়লা না থাকলেও অ্যালকোহলযুক্ত
হ্যান্ড স্যানিটাইজার অথবা
সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০
সেকেন্ড ধরে হাত ধুয়ে নিন।



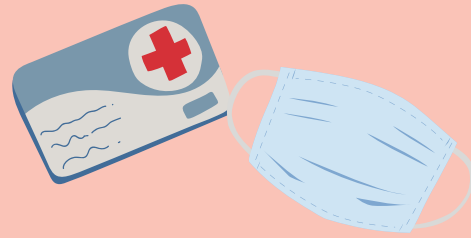
সামাজিক দূরত্ব মেনে চলুন

সর্দি, কাশি বা জ্বরে আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে
কমপক্ষে ৩ ফিট দূরত্ব বজায় রাখুন। রাস্তাঘাট বা
বাজারে গেলে সামাজিক দূরত্ব মেনে চলুন।
ভিড় এড়িয়ে চলুন।



চোখ, নাক ও মুখে হাত দেয়া এড়িয়ে চলুন

হাত দিয়ে অনেক কিছু স্পর্শ করা হয় এবং
এর মাধ্যমে ভাইরাসের সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা থাকে।
হাতের মাধ্যমে এই ভাইরাস
আপনার চোখ, নাক ও মুখে প্রবেশ করতে পারে।



আপনার জ্বর, কাশি ও শ্বাসকষ্ট দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসা নিন

আপনি অসুস্থ বোধ করলে বাড়িতেই থাকুন। জ্বর, কাশি
ও শ্বাসকষ্ট দেখা দিলে পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের
থেকে আলাদা ঘরে থাকুন এবং দ্রুত চিকিৎসকের সহায়তা
নিন বা কল করুন ১৬২৬৩ বা ৩৩৩ নম্বরে।

Source: World Health Organization

www.feedthefuture.gov



USAID

আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে



WorldFish