

कोविड-19 के दौरान सेहतमंद भोजन खाना

सेहतमंद भोजन, सक्रिय रहना, पर्याप्त नींद लेना और तनाव का प्रबंधन करना आपको कोविड-19 महामारी के दौरान स्वस्थ रहने में मदद कर सकता है। स्वस्थ भोजन आपकी इम्यून प्रणाली को मजबूत रखने और बीमारी और पुरानी बीमारी के जोखिम को कम करने के लिए महत्वपूर्ण है। यदि आपकी कोई स्वास्थ्य स्थिति है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या रजिस्टर्ड डायटीशियन से आहार संबंधी सिफारिशों का पालन करना जारी रखें।

कोविड-19 महामारी के दौरान सेहतमंद भोजन करना

इम्यून प्रणाली के सामान्य कामकाज में कई पोषक तत्व शामिल होते हैं। प्रत्येक दिन विभिन्न प्रकार के सेहतमंद भोजन खाने और भरपूर पानी पीना आपकी इम्यून प्रणाली को सहायता दे सकता है। सेहतमंद भोजन खाना उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह और कैंसर जैसी पुरानी स्वास्थ्य स्थितियों के आपके जोखिम को भी कम करने में मदद कर सकता है। इन स्थितियों वाले लोगों को कोविड-19 से गंभीर बीमारी का खतरा अधिक होता है। सेहतमंद भोजन खाने के बारे में अधिक जानने के लिए देखें:

- [कैनेडा सरकार: कैनेडा का फूड गाइड](#)
- [कैनेडा सरकार: कोविड-19 महामारी के दौरान सेहतमंद भोजन खाना](#)
- [सेहतमंद भोजन खाना](#)

पुरानी स्वास्थ्य स्थितियाँ

यदि आपकी पुरानी स्थिति है, तो सेहतमंद भोजन खाना और सक्रिय रहना, ठीक रहने और जटिलताओं से बचने के लिए महत्वपूर्ण रहना जारी है। अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या रजिस्टर्ड डायटीशियन से आहार संबंधी सिफारिशों का पालन करें। यदि आपको अपनी स्थिति को संभालना कठिन लग रहा है या अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से सम्पर्क करें।

कोविड-19 के दौरान पुरानी स्वास्थ्य स्थितियों के प्रबंधन और सेहतमंद भोजन खाने के बारे में अधिक जानें:

- [बीसीसीडीसी: पुरानी स्वास्थ्य स्थितियों वाले लोगों के लिए कोविड-19 जानकारी](#)(PDF, 714KB)
- [आपकी स्थिति के लिए सेहतमंद भोजन खाना](#)

भोजन सुरक्षा

इस बात का कोई सबूत नहीं है कि वायरस से दूषित खाद्य पदार्थ खाने से कोविड-19 फैलता है। भोजन से पैदा होने वाली बीमारियों (फूड पॉइज़निंग) को रोकने के लिए भोजन को सुरक्षित रूप से संभालना अभी भी महत्वपूर्ण है। अपने या दूसरों के लिए भोजन बनाते समय, अच्छी स्वच्छता प्रथाओं का उपयोग करें। भोजन तैयार करने से पहले और बनाने के दौरान, कच्चा भोजन संभालने के बाद और खाना खाने से पहले अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं। ताजे फल और सब्जियां तैयार करते समय, उन्हें खाने से पहले, पीने के लिए सुरक्षित बहते, नल के ठंडे पानी से धोएं या रगड़ें।

ग्रॉसरी की खरीदारी करते समय, अपने आप को और दूसरों को सुरक्षित रखने के लिए शारीरिक दूरी और अच्छी स्वच्छता पर अमल करें। इसमें, यदि आप बीमार हैं तो खरीदारी ना करना, अकेले खरीदारी करना, अन्य ग्राहकों से 2 मीटर की दूरी रखना, और खरीदारी के बाद और ग्रॉसरी का सामान रखने के बाद अपने हाथों को धोना शामिल है।

ग्रॉसरी की खरीदारी के बारे में सलाह सहित, कोविड-19 और भोजन सुरक्षा के बारे में सामान्य सवालों के जवाबों के लिए, देखें:

- [बीसीसीडीसी: सफाई और कीटाणुशोधन](#)
- [बीसीसीडीसी: भोजन सुरक्षा](#)

सामान्य भोजन सुरक्षा के बारे में अधिक जानने के लिए, देखें:

- [भोजन सुरक्षा](#)
- [कैनेडा सरकार: भोजन सुरक्षा और आप](#)

भोजन तक पहुँच

वर्तमान में ब्रिटिश कोलंबिया में भोजन की कोई कमी नहीं है, लेकिन कुछ लोगों के लिए इसे खरीदना कठिन हो सकता है। आय का बंद होना, सेवाओं में बदलाव, खरीदने पर सीमाएँ, और घर में ज़्यादा रहने की आवश्यकता ने कुछ लोगों के लिए भोजन तक पहुँच को मुश्किल बना दिया है, जिसकी उन्हें आवश्यकता है। कोविड-19 महामारी के दौरान लोगों को सहायता प्रदान करने के लिए नए कार्यक्रम, सेवाएँ और वित्तीय लाभ हैं। नीचे स्थानीय और सरकारी सेवाओं की सूची दी गई है जो मदद कर सकती हैं:

- वित्तीय, बाल देखभाल और शिक्षा सहायताओं सहित, गैर-स्वास्थ्य संबंधित जानकारी के लिए जाएं: [कोविड-19 के लिए ब्रिटिश कोलंबिया का जवाब](#)। या हफ्ते में सात दिन बजे, सुबह 7:30 बजे और शाम 8 के बीच और सुबह 7 बजे के बीच, पैसिफिक समय पर, 1-888-COVID19 (1-888-268-4319) पर कॉल करें।
- 211 डायल करें या सामुदायिक सेवाओं के बारे में जानकारी के लिए [211.ca](#) पर जाएं
- अपने क्षेत्र में कार्यक्रमों और सेवाओं के बारे में जानकारी के लिए अपने स्थानीय सामाजिक सेवा संगठन या पब्लिक हेल्थ इकाई से संपर्क करें। यदि आप भोजन कार्यक्रमों (जैसे कम्युनिटी गार्डन, फार्मरज़ मार्केट्स, मुफ्त/कम लागत वाले भोजन) की तलाश कर रहे हैं, तो पता करें कि क्या आपके समुदाय में स्थानीय भोजन सुरक्षा समूह हैं। ये आपकी हेल्थ अथॉरिटी, स्थानीय सरकार, सामाजिक सेवा संगठनों का हिस्सा हो सकते हैं, या वे स्वतंत्र हो सकते हैं
- [कैनेडा सरकार बैनेफिट्स फ़ाइंडर](#) का उपयोग उन लाभों के बारे में अधिक जानने के लिए करें जिनके लिए आप पात्र हो सकते हैं
- ग्रॉसरी की खरीदारी और भोजन वितरण में मदद के लिए परिवार, दोस्तों, पड़ोसियों और स्थानीय सेवाओं से सम्पर्क करें। डिलीवरी कुछ स्टोरों पर एक विकल्प है और उन लोगों के लिए उपयोगी है जो बीमारी या गतिशीलता चुनौतियों जैसे कारणों से अपने घरों से बाहर जाने में सक्षम नहीं हैं

भोजन नियोजन और रैसिपियां

कुछ लोगों के लिए, सामान्य से अधिक घर पर होने का मतलब भोजन की योजना और खाना पकाने के लिए अधिक समय हो सकता है। यदि यह आपके लिए सच है, तो विभिन्न सामग्रियों के साथ खाना बनाना और बच्चों को भोजन कौशल सिखाने के लिए यह एक अच्छा समय हो सकता है। नई रैसिपियां खोजें और नीचे दिए गए लिंकों पर भोजन योजना और बच्चों के साथ खाना पकाने के बारे में जानें:

रैसिपियां

- [कैनेडियन पब्लिक हेल्थ एसोसिएशन: कोविड-19 और बेसिक शेल्फ कुकबुक](#)
- [डायटीशियनज़ ऑफ़ कैनेडा: कुकस्पिरेशन](#)
- [कैनेडा सरकार: कैनेडा का फूड गाइड - रैसिपियां](#)
- [कैनेडा सरकार: कैनेडा का फूड गाइड - आपकी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए रैसिपियां](#)

भोजन की योजना

- [कैनेडा सरकार: कैनेडा का फूड गाइड - बजट में सेहतमंद भोजन](#)
- [भोजन नियोजन: शुरुआत करना](#)
- [UnlockFood.ca: मेरा मेन्यू नियोजक](#)
- [UnlockFood.ca: फूड वेस्ट कम करने के लिए टिप्स](#)

बच्चों के साथ भोजन बनाना

- [UnlockFood.ca: बच्चों के साथ भोजन बनाना](#)
- [UnlockFood.ca: अलग-अलग उम्र के बच्चों के साथ भोजन बनाना](#)
- [UnlockFood.ca: बच्चों के अनुकूल रैसिपियां](#)

आखरी बार अपडेट किया गया: 26 मई, 2020