

## Pagkain nang Malusog sa Panahon ng COVID-19

Ang pagkain nang malusog, pananatiling aktibo, pagkuha ng sapat na tulog at pamamahala ng stress ay maaaring makatulong sa iyo na manatiling malusog sa panahon ng COVID-19 na pandemya. Ang pagkain nang malusog na pagkain ay mahalaga para mapanatiling malakas ang iyong sistema ng panlaban sa sakit at pagpapababa ng panganib mo sa karamdaman at talamak na sakit. Kung ikaw ay may isang kondisyon sa kalusugan, magpatuloy na sundin ang anumang mga rekomendasyon sa pagdidiyeta mula sa iyong tagapagbigay ng pangangalang pangkalusugan o rehistradong dietitian.

## Pagkain nang Maayos sa Panahon ng COVID-19 na Pandemya

Maraming mga pagkaing nakakapagpalusog ay kasangkot sa normal na paggana ng sistema ng panlaban sa sakit. Ang pagkain ng iba-ibang pampalusog na pagkain bawa't araw at pag-inom ng maraming tubig ay maaaring makatulong na suportahan ang iyong sistema ng panlaban sa sakit. Ang pagkain nang malusog na pagkain ay maaari ding makatulong na pababain ang iyong panganib sa mga talamak na pangkalusugang kundisyon tulad ng alta presyon, sakit sa puso, diyabetis at kanser. Ang mga taong may mga kondisyong ito ay nasa mas mataas na panganib ng malubhang sakit mula sa COVID-19. Upang matuto nang higit pa tungkol sa pagkain nang malusog tingnan ang:

- [Pamahalaan ng Canada: Gabay sa Pagkain ng Canada](#)
- [Pamahalaan ng Canada: Pagkain nang Malusog sa Panahon ng COVID-19 na Pandemya](#)
- [Pagkain nang Malusog](#)

## Mga Talamak na Pangkalusugang Kondisyon

Kung ikaw ay may isang talamak na kondisyon, ang pagkain nang malusog na pagkain at pagiging aktibo ay patuloy na nagiging mahalaga para sa pananatiling malusog at pag-iwas ng mga komplikasyon. Sundin ang anumang mga rekomendasyon ng diyeta mula sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o nakarehistrong dietitian. Makipag-ugnay sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung nakikita mong mahirap na pamahalaan ang iyong kondisyon o ay hindi maganda ang pakiramdam.

Matuto ng higit pa tungkol sa pamamahala ng mga talamak na pangkalusugang kondisyon sa panahon ng COVID-19 na pandemya at kumakain nang malusog:

- [BCCDC: Impormasyon sa COVID-19 para sa mga may mga talamak na pangkalusugang kondisyon](#) (PDF, 714KB)
- [Pagkain nang Malusog na Pagkain Para sa Iyong Kondisyon](#)

## Kaligtasan ng Pagkain

Walang ebidensiya na ang COVID-19 ay kumakalat sa pamamagitan ng pagkain ng mga pagkain na nahawahan ng virus. Mahalaga pa rin na hawakan ang pagkain nang ligtas upang maiwasan ang sakit na dala ng pagkain (pagkalason sa pagkain). Kapag naghahanda ng pagkain para sa iyong sarili o mga iba, gamitin ang mga mabuting pagsasanay sa kalinisan. Maghugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at

tubig bago at sa panahon ng paghahanda ng pagkain, pagkatapos ng paghawak sa hindi nalutong pagkain at bago kumain. Kapag naghahanda ng mga sariwang prutas at mga gulay, hugasan o kuskusin ang mga ito sa ilalim ng malamig, tumutulong, tubig sa gripo na ligtas inumin, bago kainin ang mga ito.

Kapag namimili ng groseri, magsanay ng pisikal na pagdidistansiya at mabuting kalinisan upang protektahan ang iyong sarili at ang mga iba. Kabilang dito ang hindi pamimili kung ikaw ay may sakit, pamimili nang mag-isa, pagpapanatili ng 2-metrong distansiya mula sa ibang mga kostumer, at paghuhugas ng iyong mga kamay pagkatapos mamili at pagkatapos na itabi ang iyong mga groseri.

Para sa mga sagot sa mga karaniwang tanong tungkol sa COVID-19 at kaligtasan ng pagkain, kabilang ang payo kapag namimili ng groseri, tingnan ang:

- [BCCDC: Paglilinis at Pagdidisimpekta](#)
- [BCCDC: Kaligtasan ng Pagkain](#)

Upang matuto nang higit pa tungkol sa pangkalahatang kaligtasan ng pagkain, tingnan ang:

- [Kaligtasan ng Pagkain](#)
- [Pamahalaan ng Canada: Kaligtasan ng Pagkain at Ikaw](#)

## Pagkuha ng Pagkain

Sa kasalukuyan ay walang kakulangan ng pagkain sa British Columbia, ngunit makikita ng ilang mga tao na mas mahirap na bumili. Ang pagkawala ng kita, mga pagbabago sa mga serbisyo, mga limitasyon sa pamimili at ang pangangailangan na manatili sa bahay nang higit pa ay nakagawa para sa ilang mga tao na makakuha ng pagkain na kailangan nila. Mayroong mga bagong programa, mga serbisyo at mga pampinansiyal na benepisyo sa pagbibigay ng suporta para sa mga tao sa panahon ng COVID-19 na pandemya. Sa ibaba ay isang listahan ng mga lokal at pamahalaan na serbisyo na maaaring makatulong:

- Para sa impormasyon na hindi-kaugnay sa kalusugan, kabilang ang pinansiyal, pangangalaga ng bata at mga suporta sa edukasyon, bisitahin ang: [Ang Tugon ng British Columbia sa COVID-19](#) . O tumawag sa 1-888-COVID19 (1-888-268-4319) sa pagitan ng alas 7:30 ng umaga at alas 8 ng gabi oras ng Pasipiko, pitong araw sa isang linggo
- I-dial ang 211 o bisitahin ang [211.ca](#) para sa impormasyon tungkol sa mga serbisyong pangkomunidad
- Kontakin ang iyong lokal na organisasyon ng panlipunang serbisyo o yunit ng pampublikong kalusugan para sa impormasyon tungkol sa mga programa at mga serbisyo sa iyong lugar. Magsiyasat kung ang iyong komunidad ay mayroong mga lokal na grupo ng seguridad sa pagkain kung ikaw ay naghahanap ng mga programa sa pagkain (hal. mga hardin ng komunidad, mga merkado ng magsasaka, mga libre/murang pagkain). Ang mga ito ay maaaring maging bahagi ng iyong awtoridad ng kalusugan, lokal na pamahalaan, mga organisasyon ng panlipunang serbisyo o maaari silang maging independiyente
- Gamitin ang [Tagahanap ng mga Benepisyo ng Pamahalaan ng Canada \(Government of Canada Benefits Finder\)](#) upang malaman nang higit pa ang tungkol sa mga benepisyo na maaaring maging karapat-dapat ka
- Makipag-ugnay sa pamilya, mga kaibigan, mga kapitbahay at mga lokal na serbisyo para sa tulong sa pamimili ng groseri at paghahatid ng pagkain. Ang paghahatid ay isang opsyon sa mga ilang tindahan at kapaki-pakinabang para sa mga taong hindi makaalis sa kanilang mga bahay para sa mga dahilang tulad ng sakit o mga paghamon sa kakayahang kumilos

## Pagpaplano ng Pagkain at mga Recipe

Para sa ilang mga tao, ang pananatili sa bahay nang higit sa karaniwan ay maaaring mangahulugan na higit pang oras upang magplano at magluto ng mga pagkain. Kung ito ay totoo para sa iyo, ito ay maaaring maging isang mahusay na oras upang matutong magluto na may iba-ibang mga sangkap at turuan ang mga bata ng mga kasanayan sa pagkain. Maghanap ng mga bagong recipe at matuto ng tungkol sa pagpaplano ng pagkain at pagluluto na kasama ang mga bata sa mga link sa ibaba:

### Mga recipe

- [Samahan ng Pamublikong Kalusugan ng Canada \(Canadian Public Health Association\): COVID-19 at ang Pangunahing Libro sa Pagluluto sa Istante \(Basic Shelf Cookbook\)](#)
- [Mga Dietitian ng Canada \(Dietitians of Canada\): Cookspiration](#)
- [Pamahalaan ng Canada: Gabay sa Pagkain ng Canada - Mga Recipe](#)
- [Pamahalaan ng Canada: Gabay sa Pagkain ng Canada - Mga recipe upang matugunan ang iyong mga pangangailangan](#)

### Pagpaplano ng pagkain

- [Pamahalaan ng Canada: Gabay sa Pagkain ng Canada - Pagkain nang Malusog nang nasa Badyet](#)
- [Pagpaplano ng Pagkain: Pagsisimula](#)
- [UnlockFood.ca: Ang Aking Tagaplano ng Menu \(My Menu Planner\)](#)
- [UnlockFood.ca: Mga Tip sa Pagbabawas ng Pag-aaksaya ng Pagkain](#)

### Pagluluto kasama ang mga bata

- [UnlockFood.ca: Pagluluto kasama ang mga Bata](#)
- [UnlockFood.ca: Pagluluto kasama ng mga Batang Magkakaibang Edad](#)
- [UnlockFood.ca: Mga Mabuting Recipe para sa mga Bata](#)

**Huling pinabago:** Mayo 26, 2020

---

Para sa karagdagang HealthLinkBC File na mga paksa, bisitahin ang [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o ang iyong lokal na yunit ng pamublikong kalusugan. Para sa hindi pang-emerhensiyang impormasyon sa kalusugan at payo sa B.C. bisitahin ang [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o tawagan ang **8-1-1** (libreng-tawag). Para sa bingi at nahihirapang makarinig, tumawag sa **7-1-1**. Ang mga serbisyo ng pagsasalin ay makukuha sa mahigit sa 130 mga wika kapag hiniling.