कोविड-19 के दौरान स्वस्थ रहन सहन

कोविड-19 महामारी के दौरान, आपकी कई सामान्य दिनचर्याएं बदल गई हैं। आपको अपने स्वास्थ्य का प्रबंधन करना कठिन लग सकता है। क्रियाशील रहने और अच्छी तरह से खाने के बारे में सोचना पहले से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है। महामारी के दौरान अपने स्वास्थ्य का प्रबंधन करने के बारे में जानें।

कोविड-19 के बारे में नई जानकारी और साक्ष्य लगातार उभर रहे हैं। इसका मतलब है कि हालिया निष्कर्ष या अपडेट के आधार पर सिफारिशें बदल सकती हैं। इस पेज और नीचे दिए गए संसाधनों की जांच यह देखने के लिए करते रहें कि क्या सिफारिशों में कोई बदलाव हैं।

महामारी के दौरान स्वस्थ रहने के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करें।

कोविड-19 के दौरान सेहतमंद भोजन खाना

आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत रखने और बिमार होने और पुरानी बीमारी के जोखिम को कम करने के लिए सेहतमंद भोजन खाना आवश्यक है। यदि आपकी कोई स्वास्थ्य स्थिति है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या रजिस्टर्ड डाएटीशियन द्वारा दी गई किसी भी आहार संबंधी सिफारिशों का पालन करना जारी रखें। सेहतमंद भोजन खाने के बारे में अधिक जानने के लिए, यहाँ जाएँ:

- कोविड-19 महामारी के दौरान ठीक भोजन खाना

कोविड-19 के दौरान शारीरिक गतिविधि

शारीरिक गतिविधि समग्र स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह आपको वर्तमान कोविड-19 महामारी के दौरान तनाव का प्रबंधन करने में भी मदद कर सकती है। बहुत से लोग घर पर रह रहे हैं और व्यायाम जारी रखने के तरीके खोजने की जरूरत है। आप विशेष उपकरण या बड़े स्थान के बिना घर पर शारीरिक गतिविधि के लिए की गई सिफारिशें पूरी कर सकते हैं। क्रियाशील रहने के बारे में अधिक जानने के लिए, यहाँ जाएँ:

- कोविड-19 के दौरान शारीरिक गतिविधि

चोट की रोकथाम

चोटें एमरजैंसी रूम में जाने के प्रमुख कारणों में से एक हैं। इनमें से कई चोटें अनुमानित और रोकी जा सकने वाली होती हैं। महामारी के दौरान, परिवार के साथ घर के अंदर समय व्यतीत करते हुए या बाहर जाते समय सुरक्षित रहना महत्वपूर्ण है। ऐसा करने से यह मौका कम हो सकता है कि आप या परिवार का कोई सदस्य घायल हो जाएगा। चोट की रोकथाम के बारे में अधिक जानकारी के लिए, देखें:

- रोग और चोट निवारण संसाधन
- चोट की रोकथाम

कोविड–19 के दौरान पुरानी स्वास्थ्य स्थितियों का प्रबंधन

यदि आपकी कोई पुरानी स्वास्थ्य स्थिति है, तो अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। कोविड-19 को ग्रहण करने से रोकने के लिए कदम उठाएं, और यह पता लगाएं कि यदि आपको लक्षण हैं तो क्या करना है।

सेहतमंद भोजन और क्रियाशील रहना आपको ठीक रहने और जटिलताओं से बचने में मदद कर सकता है। विशिष्ट पुरानी स्थितियों और कोविड-19 के बारे में जानकारी के लिए, नीचे दिए गए लिंक देखें:

- अर्थराइटिस सोसाइटी: कोविड-19 और गठिया
- अस्थमा कैनेडा: कोरोनावायरस (कोविड-19) और दमा
- बीसीसीडीसी: पुरानी सेहत स्थितियों वाले लोगों के लिए कोविड-19 जानकारी
- ब्रिटिश कोलंबिया लंग एसोसिएशन: कोविड-19
- क्रोनज़ और कोलाइटिस कैनेडा: कोविड-19 और IBD
- डायबिटीज़ कैनेडा: कोविड-19 और मधुमेह के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न
- हार्ट एंड स्ट्रोक: कोरोनावायरस, हृदय रोग और स्ट्रोक
- बीसी रीनल एजेंसी: नॉवेल कोरोनवायरस (कोविड-19) - गुर्दे का रोग
- ऑस्टियोपोरोसिस कैनेडा: कोविड-19 के दौरान आपकी हड्डीयों का स्वास्थ्य

शराब का उपयोग और अन्य नशीले पदार्थों का उपयोग

कोविड-19 महामारी ने बहुत सारे लोगों के लिए बोरियत, तनाव और चिंता बढ़ा दी है। इन अनिश्चित समयों ने कुछ को शराब की ओर मोड़ दिया है। कैनेडियन सेंटर ऑन सब्स्टैंस यूज एंड एडिक्शन (CCSUA) की एक हालिया रिपोर्ट में पता चला कि 54 साल से कम उम्र के लोगों ने महामारी के दौरान घर पर ज्यादा शराब पीने की रिपोर्ट की है। CCSUA पीने से जुड़े जोखिमों को कम करने के बारे में व्यावहारिक सलाह भी देता है। इन अनिश्चित समयों के दौरान तनाव और नशीले पदार्थ के उपयोग को प्रबंधित करने के तरीके के बारे में मार्गदर्शन के लिए निम्नलिखित देखें:

- कैनेडियन सेंटर ऑन सब्स्टैंस यूज एंड एडिक्शन: कैनेडा के कम जोखिम से शराब पीने के दिशानिर्देश (PDF, 614KB)
- कैनेडियन सेंटर ऑन सब्स्टैंस यूज एंड एडिक्शन: कोविड-19 के दौरान तनाव, चिंता, और नशीले पदार्थों के सेवन से निपटना
- कैनेडियन सेंटर ऑन सब्स्टैंस यूज एंड एडिक्शन: कोविड-19 के दौरान तनाव, चिंता और नशीले पदार्थों के सेवन का प्रबंधन: स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के लिए एक संसाधन
- मानसिक स्वास्थ्य और नशीले पदार्थों का सेवन

कोविड-19 और सेक्स

कोविड-19 वायरस लार, श्वसन तरल पदार्थ, मूत्र और मल में पाया गया है। जबकि वायरस, जिसे SARS-CoV-2 के रूप में जाना जाता है, को योनि द्रव में नहीं पाया गया है, यह वीर्य में पाया गया है और यह निर्धारित करने के लिए अधिक शोध की आवश्यकता है कि क्या वायरस यौन संचारित हो सकता है। वायरस उन लोगों में फैल सकता है जो किसी संक्रमित व्यक्ति के 2 मीटर (लगभग 6 फीट) के दायरे के भीतर होते हैं, जब वह व्यक्ति खांसता या छींकता है। इसे दूषित सतहों को छूने और फिर चेहरे, आंख, नाक या मुंह को छूने से भी पारित किया जा सकता है। आप अपने सबसे सुरक्षित यौन साथी हैं, और आपका अगला सबसे सुरक्षित यौन साथी (व्यक्ति) वह है जिसके साथ आप रहते हैं।

यदि आप ठीक महसूस कर रहे हैं और आपको कोविड-19 के कोई लक्षण नहीं हैं, तो भी आप सेक्स कर सकते हैं। यदि आप बीमार महसूस कर रहे हैं, तो सेक्स ना करें। अधिक जानकारी के लिए देखें:

- बीसीसीडीसी: कोविड-19 और सेक्स

धूम्रपान और वेपिंग

धूम्रपान से हृदय रोग और फेफड़ों के कैंसर जैसी स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। यह आपको कोविड-19 से जटिलताओं के खतरे में भी डालता है। धूम्रपान छोड़ने से आपके स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है और इन बीमारियों से मरने की संभावना कम हो सकती है। धूम्रपान के बारे में और जानने के लिए, यहाँ जाएँ:

- बीसीसीडीसी: वेपिंग, धूम्रपान और कोविड-19
- क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव लंग डिज़ीज़
- धूम्रपान छोड़ें
- वेपिंग

कोविड-19 के दौरान पालन–पोषण

महामारी के दौरान पालन-पोषण चुनौतीपूर्ण हो सकता है। यदि आप गर्भवती हैं या स्तनपान करवा रही हैं, तो आपके अपने स्वास्थ्य और आपके बच्चे के स्वास्थ्य के बारे में प्रश्न हो सकते हैं। बच्चे बोरियत महसूस सकते हैं और दोस्तों को याद कर सकते हैं। वे हाल के परिवर्तनों और प्रतिबंधों के बारे में डर सकते हैं। शिशु और मातृ स्वास्थ्य के बारे में अधिक जानें और महामारी के दौरान अपने बच्चों को इसका सामना करने में मदद करें:

- बच्चे, युवा और परिवार और कोविड-19

अंतिम अद्यतन: 28 मई, 2020

कोविड-19 के दौरान सेहतमंद रहन-सहन हेल्थ फ़ीचर में दी गई जानकारी को बीसीसीडीसी: कोविड-19 और सेक्स पेज से अनुकूलित किया गया है, जिस तक 27 मई, 2020 को पहुंचा गया था।