

কোভিড-১৯ প্রাদুর্ভাবের এই সময়ে ঘরে সক্রিয় থাকুন

১ অনলাইনে ব্যায়ামের ক্লাসে যোগ
দিন

২ গানের সাথে নাচুন

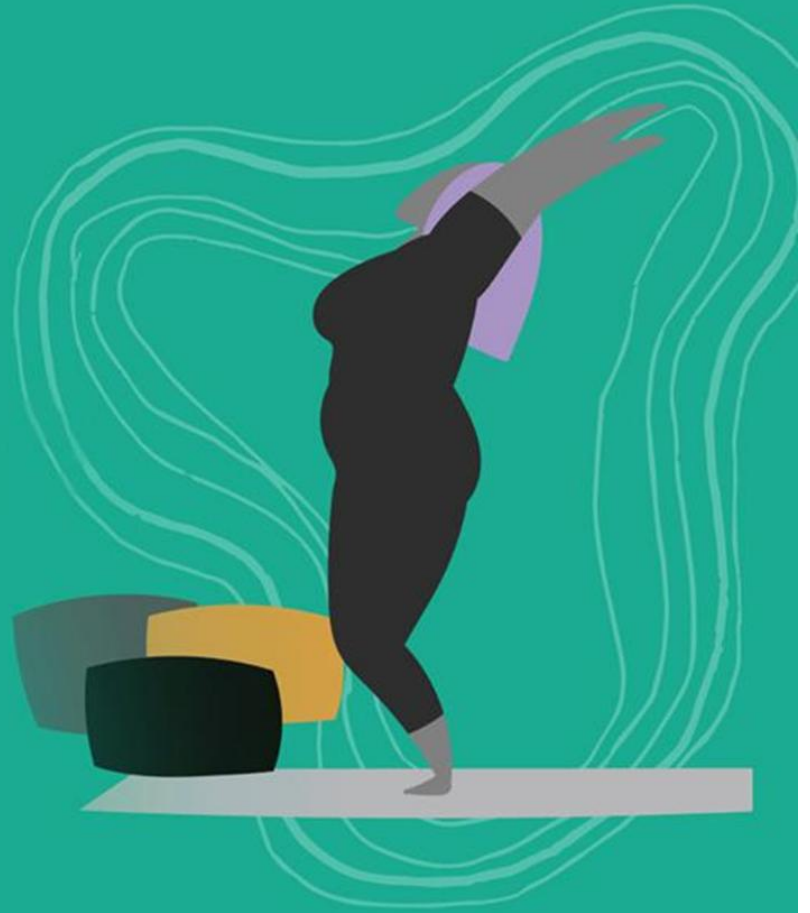
৩ দড়ি লাফ বা স্কিপিং রোপ খেলুন

৪ পেশীর শক্তি বৃদ্ধি ও ভারসাম্য বজায় রাখার ব্যায়াম করুন



গৃহস্থালী কাজে অংশ নিন। হৃদযন্ত্রের সুস্থতা, পেশীর শক্তি ও শরীরের নমনীয়তা ঠিক রাখতে কোভিড-১৯ প্রাদুর্ভাবের এই সময়ে ঘরে সক্রিয় থাকুন। এটা আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের জন্যেও উপকারী!

ঘরে সক্রিয় ও
সুস্থ থাকুন!



World Health
Organization

#BeActive

#HealthyAtHome

কোভিড-১৯ প্রাদুর্ভাবের এই সময়ে যখন আপনি ঘরে থাকছেন

প্রতিদিন
৩০
মিনিট



প্রতিদিন
এক ঘন্টা



বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা সকল সুস্থ প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতিদিন অন্তত
৩০ মিনিট এবং শিশুদের প্রতিদিন অন্তত এক ঘন্টা কার্যিক
পরিশ্রম/ খেলাধূলা করার পরামর্শ দেয়।

কোভিড-১৯ প্রাদুর্ভাবের এই সময়ে ঘরে সক্রিয় থাকুন

বাড়ি থেকে কাজ করা বেশ
কঠিন। আমাকে নিয়মিত উঠে
দাঁড়াতে ও স্ট্রেচ করতে হবে
...



বাড়ি থেকে কাজ করার
সময় নিয়মিত আপনার
বসার ভঙ্গি ঠিক করুন



একটানা বসে থাকবেন
না। কাজ করার ফাঁকে,
ফোনে কথা বলা অথবা
টেলিভিশন দেখার সময়
উঠে দাঁড়ান



World Health
Organization

#BeActive

#HealthyAtHome

কোভিড-১৯ প্রাদুর্ভাবের এই সময়ে ঘরে সক্রিয় থাকুন

বাড়ি থেকে কাজ করা বেশ
কঠিন। আমাকে প্রতি আধা
ঘন্টায় একবার করে উঠে
দাঁড়াতে এবং চলাফেরা করতে
হবে ...



১ বাড়ি থেকে কাজ করার
সময় নিয়মিত আপনার
বসার ভঙ্গি ঠিক করুন

২ একটানা বসে থাকবেন না। কাজ করার
ফাঁকে, ফোনে কথা বলা অথবা
টেলিভিশন দেখার সময় উঠে দাঁড়ান।

কোভিড-১৯ প্রাদুর্ভাবের এই সময়ে ঘরে বসে সক্রিয় থাকার কিছু কৌশল



সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করুন



কিছু স্ট্রেচিং ব্যায়াম করুন



কয়েক মিনিটের জন্য গানের তালে নাচুন



অনলাইনে শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকার
আরও ধারণা খুঁজুন



World Health
Organization

#BeActive

#HealthyAtHome

প্রতিদিন শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা আপনার শরীর, মন ও মনোবলের জন্য ভালো, বিশেষ করে এমন উৎকর্ষাপূর্ণ এক সময়ে। যতো বেশী কায়িক পরিশ্রম করবেন, আপনার ঘুম তত ভালো হবে। এটি আপনার স্বাস্থ্য ভালো থাকার জন্যও জরুরি।

ঘরে সক্রিয় ও
সুস্থ থাকুন!

