



Coronavirus
COVID-19



صحت مند غذائی عادات اپنائیں، خود کو کورونا سے بچائیں



چٹ پٹی اور تلی ہوئی چیزوں کے بجائے تازہ پھل، سبزیاں، انڈے، دودھ اور دہی کا استعمال زیادہ کریں



بازار کا کھانا کھانے کے بجائے اپنے گھر کا پکا ہوا صاف ستھرا کھانا کھائیں



6-8 گھنٹے کی نیند ضروری پوری کریں



اپنے آپ کو مثبت سرگرمیوں میں مصروف کریں اور فکر و پریشانی سے پرہیز کریں



افطاری اور سحری کے درمیان کم از کم 8-10 گلاس پانی پیئیں