

نول کرونا وائرس

COVID-19

کرونا وائرس کی وبا کے دنوں میں 6 ماہ سے 23 ماہ کے بچوں کو ٹھوس غذا دینا جاری رکھیں۔

پیدائش کے فوراً بعد اور پہلے چھ ماہ تک صرف ماں کا دودھ

پیدائش کے فوراً بعد اور پہلے چھ ماہ تک صرف اور صرف ماں کا دودھ دینا بچوں کی بھرپور نشوونما میں مدد دیتا ہے

اپنے بچے کو ٹھوس غذا کھلانے اور چھوٹے سے پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھ باقاعدگی سے ہاتھ دھوئیں۔



ماں کا دودھ بچے کی قوت مدافعت بڑھاتا ہے اس لئے مائیں محفوظ انداز میں بچے کو ان اقدامات کی مدد سے اپنا دودھ پلانا جاری رکھ سکتی ہیں۔



کرونا وائرس کی وبا کے دنوں میں 6 ماہ سے 23 ماہ کے بچوں کو ٹھوس غذا دینا جاری رکھیں۔ اپنے بچے کو ٹھوس غذا کھلانے اور چھوٹے سے پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھ باقاعدگی سے دھوئیں۔ بچے کو اپنا دودھ پلاتی رہیں اور اگر آپ کا بچہ 6 ماہ کا ہو چکا ہے تو اسے دن میں تین سے چار بار اضافی نیم ٹھوس غذا مثلاً دلیہ، انڈا، گوشت پھل اور سبزیاں کھلائیں۔



اگر ماں میں سانس کی بیماری کی علامات مثلاً کھانسی اور ناک کا بہنا ظاہر ہو چکی ہوں تو وہ ماسک پہن کر بچے کو اپنا دودھ پلانا جاری رکھے۔



بچے کی قریبی سطحوں اور اشیاء کو باقاعدگی سے صاف کریں اور جراثیم سے پاک رکھیں۔



اپنے بچے کو دودھ پلانے اور چھوٹے سے پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھ باقاعدگی سے دھوئیں۔



بچے کی بیماری کے دوران اور بعد میں بچے کو معمول سے زیادہ اپنا دودھ پلائیں اور نیم ٹھوس غذا کھلائیں۔ اگر آپ کا بچہ بیمار ہے تو معمول کے مطابق اپنے بچے کو اپنا دودھ اور نیم ٹھوس غذا دینا جاری رکھیں۔ ناقص اور کم غذا سے بچیں۔ بچے کی طبیعت زیادہ خراب ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔



کووڈ-19 میں مبتلا مائیں: ان اقدامات پر عمل کر کے اپنے بچوں کو دو سال تک اپنا دودھ پلا سکتی ہیں



تیسرا قدم

بچے کی قریبی سطحوں اور اشیاء کو باقاعدگی سے صاف کریں اور جراثیم سے پاک رکھیں۔



دوسرا قدم

ماسک پہن کر بچوں کو باقاعدگی سے اپنا دودھ پلائیں۔



پہلا قدم

اپنے بچے کو دودھ پلانے اور چھوٹے سے پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھ باقاعدگی سے دھوئیں۔