

GOVERNMENT OF ASSAM  
SOCIAL WELFARE DEPARTMENT, ASSAM  
SPMU (POSHAN ABHIYAAN), ASSAM, DISPUR, GUWAHATI-6  
Email:poshanassam18@gmail.com

No. SPMU(POSHAN) IEC /16/2019/pt-41

Dated 28<sup>th</sup> April 2020

From : Dr.Mamoni Baruah  
Joint Project Coordinator,  
POSHAN Abhiyaan,  
Social Welfare Department, Assam

To : The District Social Welfare Officers (All)

**Subject: Precautionary Measures and IEC Material regarding COVID-19**

Sir/Madam,

This is in reference with the subject cited above you are requested to share the above IEC document through email/WhatsApp group related to COVID-19 to all ICDS field functionaries up to AWC level.

There are three infographics (in Assamees)

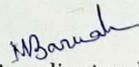
- Things to keep in mind if you are a breast-feeding mother but have symptoms of COVID-19
- Nutrition for your baby
- Improving immunity in your diet during COVID-19

These materials were developed following zoom meeting held on 24<sup>th</sup> April 2020 in consultation with UNICEF Assam

This is for your information and necessary action

Enclosed Annexure 1, 2 and 3

Yours faithfully

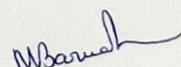
  
Joint Project Coordinator, POSHAN Abhiyaan  
Social Welfare Department, Assam

No. SPMU(POSHAN) IEC /16/2019/pt-41

Copy to:-

- State Project Director POSHAN Abhiyaan Assam for kind information
- The Director Social Welfare Assam for kind information
- All Programme Officers, Divisional ICDS cell for information
- Dr.Shweta Sharma Nutrition Specialist UNICEF Assam

Yours faithfully

  
Joint Project Coordinator, POSHAN Abhiyaan  
Social Welfare Department, Assam

## দুগ্ধপান কৰোৱা অথচ ক'ভিড-19ৰ লক্ষণ থকা মাতৃয়ে মন কৰিবলগীয়া কথা

আপুনি যদি ক'ৰণভাইৰাছৰ যিকোনো এবিধ লক্ষণ (জ্বৰ, কাহ, উশাহ লওতে কষ্ট (পোৱা) থকা, কিন্তু স্তনপান কৰাই থকা নাইবা আপোনাৰ শিশুটিৰ সৈতে শাৰীৰিক সংস্পৰ্শত থকা মাতৃ, তেন্তে আপুনি কেতবোৰ সাৱধানতা অৱলম্বন কৰা উচিত।



আপুনি কৰিবলগীয়াখিনি:

- শিশুটিৰ কাষত থকা সময়ত মাস্ক পিন্ধক।
- হাঁচি আৰু কাহ মাৰোতে আপোনাৰ নাক আৰু মুখ বুমাল নাইবা টিচুৰে ঢাকি লওক।
- হাঁচি আৰু কাহ মৰাৰ পাছত, শিশুটিক স্তনপান কৰোৱাৰ লগতে আন যিকোনো ধৰণৰ সংস্পৰ্শলৈ আহিলে অতিকমেও ৪০ ছেকেণ্ডৰ বাবে হাতদুখন ধোৱক।
- আপুনি যদি পৰিয়ালৰ এজন সদস্য, তেন্তে মাকে স্পৰ্শ কৰা যিকোনো বস্তুৰ উপৰিভাগ চাবোন বা এলকহলযুক্ত চেনেটাইজাৰেৰে নিয়মিত চাফা/বীজাণুমুক্ত কৰক।



আপুনি যদি শিশুটিক স্তনপান কৰাব পৰা নাই, তেন্তে:

- মাতৃদুগ্ধ নিজে উলিয়াই শিশুটিক খুৱাওক।
- মাতৃদুগ্ধ উলিওৱাৰ আগতে আপোনাৰ হাতদুখন ৪০ ছেকেণ্ডৰ বাবে চাবোন আৰু পানীৰে ধোৱক; আৰু দুগ্ধ উলিয়াই ৰখাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা পাত্ৰটো ভালদৰে চাবোন আৰু পানীৰে ধুই লওক।
- আপোনাৰ শিশুটিৰ যতন ল'বলৈ বা দুগ্ধপান কৰাবলৈ অইন মহিলাৰ ব্যৱস্থা কৰাওক।



মনত ৰাখিব, আপোনাৰ দেহত যদি ক'ভিড-19ৰ লক্ষণে দেখা দিছে, তেন্তে ততালিকে চিকিৎসকৰ কাষ চাপিব লাগে।

## আপোনাৰ শিশুটিৰ বাবে পৰিপুষ্টি

মাতৃদুগ্ধই খাদ্যপ্ৰাণ, খনিজ দ্ৰব্য, উৎসেচক আৰু প্ৰতিকণাৰ আধাৰ। ই আপোনাৰ শিশুটিৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ প্ৰণালী শক্তিশালী কৰি তোলে।

- জন্মৰ এঘণ্টাৰ ভিতৰতে আপোনাৰ শিশুটিক স্তনপান কৰাওক।
- ৬ মাহ বয়সলৈকে শিশুটিক কেৱল স্তনপান কৰোৱা অব্যাহত ৰাখক।
- শিশুটি ছমহীয়া হোৱাৰ পাছত পৰ্যাপ্ত আৰু নিৰাপদ পৰিপূৰক আহাৰ খুৱাওক।
- শিশুটিৰ ছমাহ বয়সৰ পৰা গোটা, অৰ্ক-গোটা বা নৰম খাদ্য খুৱাবলৈ আৰম্ভ কৰক।
- আপোনাৰ শিশুটিৰ পৰিপুষ্টি সম্পূৰ্ণ হ'বলৈ বিভিন্ন ধৰণ খাদ্যবস্তুৰ প্ৰয়োজন হয়।
- আপোনাৰ শিশুটিৰ খাদ্যতালিকাখন বৈচিত্ৰপূৰ্ণ আৰু পুষ্টিদ্রব্যে ভৰা, স্বাস্থ্যসন্মতভাৱে ঘৰতে প্ৰস্তুত কৰা হ'ব লাগে।
- আপোনাৰ শিশুটিৰ বয়স ছমাহ হৈ যোৱাৰ পিছতো স্তনপান বন্ধ নকৰিব।
- পৰিপুষ্টিৰে ভৰা বৈচিত্ৰতাপূৰ্ণ খাদ্যসম্ভাৰে আপোনাৰ শিশুটিৰ বিকাশৰ বাবে অত্যন্ত আৱশ্যকীয়, ই শিশুটিক শক্তি যোগানৰ লগতে ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতাও বঢ়ায়।



## আপোনাৰ শিশুটিক স্তনপান কৰোৱাটো দৰকাৰী

শিশুটিৰ অতিকমেও ২ বছৰ নোহোৱালৈকে স্তনপান অব্যাহত ৰাখক।

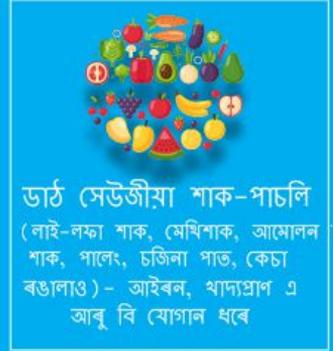
নৱজাতকৰ বাবে গাখীৰৰ বিকল্প (যেনে লেক্ট'জেন, চেৰ্বেলেক, গুড়ি গাখীৰ)য়ে কেতিয়াও মাতৃদুগ্ধৰ সমাম পৰিপুষ্টি দিব নোৱাৰে।



## ক'ভিড-19 (নভেল ক'ৰণাভাইৰাছ)ৰ সময়ত আপোনাৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বঢ়াওক

ক'ভিড-19ৰ প্ৰাদুৰ্ভাবৰ সময়ত আপোনাৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা অটুট ৰখাটো অতিকৈ জৰুৰী।

চিন্তিত নহ'ব! আপুনি নিতে খোৱা খাদ্যৰ যোগেদি আপোনাৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বঢ়াব পাৰে:



মনত ৰাখিব!

- শাক-পাচলি আৰু ফল-মূল আদি বেছি সময় নাৰান্ধিব, নহ'লে গুৰুত্বপূৰ্ণ খাদ্যপ্ৰাণ কমি বা নাইকিয়া হৈ যাব পাৰে।
- স্নেহপদাৰ্থ, ট্ৰান্স-ফেট, শৰ্কৰা আৰু লোণ বেছি থকা ভজা আৰু প্ৰক্ৰিয়াকৃত খাদ্য পৰিহাৰ কৰক।
- প্ৰতিদিনে ৮ৰ পৰা ১০ গিলাচ বিশুদ্ধ খোৱাপানী খাওক।