

আপনার শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য

# সাক্ষরকে এগিয়ে নিন।



## সক্রিয় থাকা

আমরা জানি শুধু ব্যায়াম করলেই আমরা করোনাভাইরাস (অথবা এ সংক্রান্ত যেকোনো ভাইরাস)-এর আক্রমণ থেকে রক্ষা পাবো না, কিন্তু আমরা এটাও জানি যে ব্যায়াম আপনার শক্তি এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে পারে যার ফলে আপনার শরীরকে সংক্রমণ বন্ধের জন্য যুদ্ধ করতে সাহায্য করবে।



## বাইরে ব্যায়াম করুন

বাইরে ব্যায়াম করলে অনেক ভালো লাগবে, আপনার প্রাত্যহিক ব্যায়ামের জন্য হোক সেটা ধীরে হাঁটা, দৌড়ানো অথবা সাইকেল চালানো, শুধু বাইরে যাওয়াই আপনার মেজাজকে চাঙ্গা করতে পারে...অনুগ্রহপূর্বক বাড়ির কাছাকাছি থাকার কথা মনে রাখুন এবং সামাজিক দূরত্বের নিয়ম মেনে চলুন।



## আপনার বাড়িতে ব্যায়াম করুন

আপনি বরং এই মুহুর্তে যদি ঘরের মধ্যে থাকতে চান, তাহলে ঘরে-বাইরে সক্রিয় রাখার জন্য আপনাকে সাহায্য করতে কিপ মোভিং সাক্ষর (Keep Moving Suffolk) ওয়েবসাইটে কিছু চমৎকার ভিডিও এবং উপকরণ দেওয়া আছে।



## আপনি বয়স্ক হলে ব্যায়াম করুন

এমনকি যদি আপনি ব্যায়ামের জন্য বাড়ি ছেড়ে চলে যাওয়ার ব্যাপারে আত্মবিশ্বাসী না হন, তাহলেও চলাফেরা করার চাইতে চাইতে এটি কখনই গুরুত্বপূর্ণ নয়। আপনার যদি কোনো বিদ্যমান স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে তবে সবসময় আপনার জিপির পরামর্শ মেনে চলা উচিত কিন্তু অধিক নড়াচড়া করা বা কিছু হালকা ব্যায়াম করা আপনার স্বাস্থ্যের উপর ইতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে।



## শিশুদের জন্য ব্যায়াম

সুস্পষ্ট প্রমাণ আছে যে, যে সব শিশু নিয়মিত ব্যায়াম করে, তারা বেশি মনোযোগী হয় এবং ভালো ফলাফল অর্জন করে। সক্রিয়তা উদ্বিগ্ন পুড়িয়ে ফেলতে সাহায্য করে, মস্তিষ্কের কর্মক্ষমতাকে উদ্দীপ্ত করে, এবং শারীরিকভাবে শিশুদেরকে শক্তিশালী করে তোলে।



## সাহায্য এবং সহায়তা

চ্যালেঞ্জিং নিষেধাজ্ঞা সত্ত্বেও কীভাবে আপনি সক্রিয় থাকতে পারেন সে ব্যাপারে সাক্ষর ওয়েবসাইটে ব্যাপক উপকরণ, পরামর্শ, উপদেশ এবং সহায়তা সম্পর্কে বলা আছে।

বিস্তারিত বিবরণের জন্য ভিজিট করুন: [keepmovingsuffolk.com](http://keepmovingsuffolk.com)

**STICK WITH IT  
SUFFOLK**

কোভিড-19 -এর একজন বার্তা সঞ্চালক হোন  
[www.suffolk.gov.uk/message-cascaders](http://www.suffolk.gov.uk/message-cascaders)

BENGLI (SYLHETI)

এখানে  
তারিখ