



শিশুদের জন্য বার্তা

তুমি কখনই একা নও!



- এরকম পরিস্থিতিতে একাকীত্ব, দুঃখ, চিন্তিত বা ভয় পাওয়া স্বাভাবিক।
- এমন কারো সাথে কথা বল যাকে তুমি বিশ্বাস করো যেমন- তোমার বাবা-মা বা ভাই বোন, যারা তোমাকে সুস্থ ও সুরক্ষিত থাকতে সাহায্য করবে।

নিজে বাঁচ এবং অন্যকে বাঁচাও!



- সাবান এবং পানি দিয়ে ২০ সেকেন্ড ধরে বারবার তোমার হাত ধুয়ে নাও।
- তোমার মুখ স্পর্শ না করার কথা মনে রাখবে।
- কাপ, থালা-বাসন বা খাবার ও পানীয় অন্যের সাথে ভাগাভাগি করবে না।



নিজে বাঁচ এবং অন্যকে বাঁচাও!

সে কনুই দিয়ে নাক ও মুখ ঢেকে
হাঁচি ও কাশি দিতে পারে না,



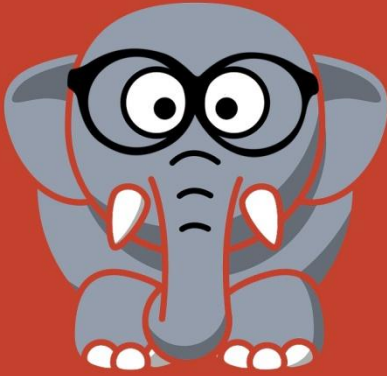
কিন্তু তুমি তা পারো



terre des hommes
stops child exploitation

- তোমার কনুই দিয়ে নাক ও মুখ ঢেকে হাঁচি বা কাশি দাও।
- বারবার তোমার হাত ধোও।
- পরিবারের ছোটদের এটা কিভাবে করতে হয় তা শিখিয়ে দাও।

নিজে শেখো এবং অন্যকে শেখাও !



নেতৃত্ব দাও



terre des hommes
stops child exploitation

- নিজের, পরিবার এবং সমাজকে সুস্থ রাখতে নেতৃত্ব দাও।
- শুধুমাত্র অনুমোদিত তথ্যের ওপর বিশ্বাস কর এবং গুজব ছড়ানো থেকে দূরে থাক।
- তোমার পরিবার এবং বন্ধুদের বিশেষ করে ছোট ভাইবোনদের সাথে কোভিড ১৯ সম্পর্কে যা শিখেছ তা আলোচনা করো।

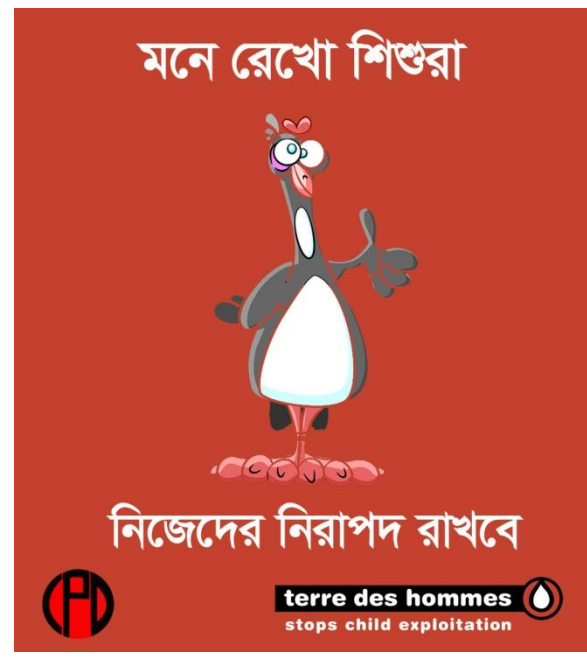


শান্ত থাকো !



- তোমার সহপাঠীদের অপবাদ দেবে না বা অসুস্থ হলে তাকে উত্থক্ত করবে না
- মনে রাখবে এই ভাইরাসকে কোনভাবেই রোধ করা যায় না। এটা জাতি, ধর্ম, বর্ন, লিঙ্গ, বয়স বা ক্ষমতা নির্বিশেষে সবাইকে আক্রান্ত করে।

নিরাপদ থাক !



- তুমি যদি অসুস্থ বোধ কর তাহলে সাথেসাথে তোমার পিতামাতা, পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের অথবা তোমার সেবা দানকারীকে জানাও।