

## কভিড-১৯ ক দূৰৈত ৰখাৰ বাবে আমাৰ ঘৰৰ নিয়ম (পৰ্য্যায়-১)

<b>বিৱৰণ</b>	এই ক্ৰিয়াকলাপত, আমি আমাৰ ঘৰ আৰু পৰিয়ালৰ পৰা কভিড-১৯ক দূৰৈত ৰখাৰ বাবে ঘৰুৱা নিয়ম বন্ধাৰ সিদ্ধান্ত লম।
<b>শীৰ্ষস্থানীয় প্ৰশ্ন</b>	ঘৰত থকাৰ সময়ছোৱাত কি কি নিয়ম আমাৰ পৰিয়ালৰ বাবে প্ৰয়োজন?
<b>মুঠ সময়</b>	৫.৩০ ঘণ্টা তিনি দিনত।
<b>সঁজুলিৰ প্ৰয়োজন</b>	কাগজ আৰু পেঞ্চিল (বিকল্প: ৰঙীন কলম, দুটা বাটি, জালুক, চাবোন), ঢাকোন থকা পুৰণি বাল্টি বা তেনে পাত্ৰ, আঠা।
<b>শিকনৰ ফলাফল</b>	১) কভিড-১৯ ৰ সংজ্ঞা, ইয়াৰ লক্ষণ আৰু ইয়াৰ পৰা কেনেকৈ দূৰৈত থাকিব পাৰি। ২) যোগাযোগ দক্ষতা বিকাশ। ৩) বাক পটুতা বিকাশ। ৪) বোধপ্ৰাপ্তি দক্ষতা বিকাশ।

### দিন ১

আজি তোমালোকে শিকিবা কভিড-১৯ কি আৰু কেনেকৈ নিশ্চিত হবা যে তুমি সুস্থ হৈ আছা!

<b>প্ৰস্তাৱিত সময়</b>	<b>ক্ৰিয়াকলাপ আৰু বিৱৰণ</b>
<b>৫ মিনিট</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>অভিভাৱক বা সহায়কাৰীয়ে শিক্ষাৰ্থীক সুধিব কভিড-১৯ৰ বিষয়ে তেওঁলোকে কি জানে, তলৰ উত্তৰবোৰৰ পৰামৰ্শৰে তেওঁলোকৰ জ্ঞানসমূহ শুধৰাই দিব। <b>মুখ্য প্ৰশ্ন হ'ব:</b> কভিড-১৯ কি হয়? যদি তোমাৰ কভিড-১৯ হয় কি হব? কিয় কিছূমান মানুহে মাস্ক ব্যৱহাৰ কৰে।</li> <li>অভিভাৱক বা সহায়কাৰীয়ে সুধিব: কভিড-১৯ কি হয়?</li> </ul> <p>শিক্ষাৰ্থীক উত্তৰ দিবলৈ সুবিধা দিব। প্ৰয়োজন সাপেক্ষে তেওঁলোকৰ তথ্যসমূহ শুধৰাই দিব। তলত এটা উত্তৰৰ পৰামৰ্শ দিয়া হ'ল: কভিড-১৯ (কৰ'না ভাইৰাছ ৰোগ-২০২০) এনে এক বীজাণু যিয়ে মানুহক ৰুগীয়া কৰি তোলে। মনত ৰাখিবা, পানীলগা জ্বৰ হলে কেনে অনুভৱ হয়। (তুমি/</p>



	<p>তোমাৰ সহপাঠী/ তোমাৰ চিনাকী সৰু ল'ৰা-ছোৱালী সকলোৰে ক্ষেত্ৰত) এই জ্বৰ সাধাৰণ জ্বৰৰ দৰে হ'ব পাৰে। কিছুমান মানুহৰ কোনো লক্ষণ দেখা নিদিয়ে, অলপহে বেমাৰ অনুভৱ হয়। কিছুমান মানুহৰ জ্বৰ, চৰ্দি আৰু কাহ হয়। কেতিয়াবা কাহৰ বাবে উশাহ লোৱাত কষ্ট হয়।</p>
<p>১০ মিনিট</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>শিক্ষার্থীসকলে পানীলগা জ্বৰ হলে কেনে অনুভৱ হয় বৰ্ণনা কৰিব:             <ul style="list-style-type: none"> <li>তোমাৰ শৰীৰে কেনে অনুভৱ কৰিছিল?</li> <li>শৰীৰৰ কোনটো অংশত বেছিকৈ কষ্ট হয়?</li> <li>তোমাৰ শৰীৰে ঠাণ্ডা বা গৰম কেনে অনুভৱ কৰিছিল?</li> <li>ক'ত তুমি ভালকৈ উশাহ ল'ব পাৰিছিল?</li> <li>সেই সময়ছোৱাত খাবলৈ ইচ্ছা কৰিছিলানে?</li> <li>কিমান দিনলৈ তুমি অসুখত ভুগি আছিল?</li> </ul> </li> <li>অভিভাৱকে জনাব যে কভিড-১৯ ৰোগো এবিধ পানীলগা জ্বৰৰ দৰেই, কিন্তু কেতিয়াবা পানীলগা জ্বৰতকৈ উশাহ লোৱাতহে বেছি কষ্ট হয়।</li> </ul>
<p>৫-১০ মিনিট</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>মানুহে কিয় মাস্ক পৰিধান কৰে? <b>পৰামৰ্শমূলক উত্তৰ:</b></li> </ul> <p>“বিশেষকৈ এই ৰোগত ভোগা ব্যক্তিসকলে মাস্ক পৰিধান কৰিব লাগে যাতে তেওঁলোকৰ পৰা বীজাণু অন্য ব্যক্তিলৈ নিবিয়পে। মাস্ক হাস্পিতালৰ কৰ্মচাৰীসকলৰ বাবেও অতি প্ৰয়োজনীয়, কিয়নো চিকিৎসক, নাৰ্চ, এওঁলোকে এই বীজাণুৰ দ্বাৰা আক্ৰান্তসকলক নিচিন্তমনে সহায় কৰিব পাৰে। কিন্তু ঘৰৰ ভিতৰত তুমি মাস্ক পৰিধান কৰাৰ প্ৰয়োজন নাই। বিশেষ কাৰণত যেতিয়া আমি ঘৰৰ পৰা বাহিৰলৈ ওলাও তেতিয়া মাস্ক পৰিধান কৰা অত্যন্ত আৱশ্যক।”</p>
<p>২৫ মিনিট</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>মানুহলৈ কভিড-১৯ কেনেকৈ বিয়পে? আমি কেনেধৰণৰ সুস্থাস্থ্যকৰ আচৰণৰ অভ্যাস কৰা উচিত? (প্ৰথমে তেওঁলোকৰ উত্তৰৰ বাবে প্ৰশ্ন সুধিব)</li> <li>- এতিয়া মই তোমাক মনত পেলাই দিছো- ১) কেতিয়াবা তোমাৰ জ্বৰ হ'ব পাৰে, মনত পেলোৱা তোমাৰ সংস্পৰ্শলৈ অহা বন্ধু-বান্ধৱী অথবা পৰিয়ালৰ সদস্যৰ কোনোবা আগৰে পৰা বেমাৰত ভুগি আছিল নেকি? ২) সম্ভৱ তেওঁলোক আগৰে পৰা বেমাৰত ভুগি আছিল আৰু তুমি সেই বিষয়ে জ্ঞাত নাছিলি আৰু তেতিয়া কাহোতে বা হাঁচিয়াওতে বীজাণুবোৰ তেওঁলোকৰ শৰীৰৰ পৰা তোমাৰ শৰীৰলৈ বিয়পিল: তোমাৰ নাক, চকু আৰু মুখৰ জৰিয়তে! ৩) সম্ভৱ তুমি বীজাণুযুক্ত ডেস্ক বা সমতল পৃষ্ঠ</li> </ul>



হাতেৰে স্পৰ্শ কৰি পুনৰ নিজৰ মুখ স্পৰ্শ কৰিলা! তেওঁলোকৰ বীজাণুবোৰ ডেস্ক বা সমতল পৃষ্ঠত পৰি আছিল যত তুমি স্পৰ্শ কৰিলা আৰু তাৰ পিছত তুমি তোমাৰ মুখ স্পৰ্শ কৰাত বীজাণুবোৰ তোমাৰ শৰীৰলৈ বিয়পিল।

- এজন ৰোগীয়া ব্যক্তিয়ে কি কৰা উচিত?
  - কেনেকৈ কাহিব বা হাঁচিয়াব লাগে?
- (শিক্ষার্থীয়ে প্ৰথমে উত্তৰ দিবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে)

-হাঁচি আৰু কাহে বীজাণুবোৰ বায়ুলৈ এৰি দিয়ে। যেতিয়া বীজাণুবোৰ বায়ুলৈ যায়, তেতিয়া ২মিটাৰ দূৰত্বলৈ এই বীজাণু যাব পাৰে যিটো তোমালোকৰ উচ্চতাতকৈয়ো বেছি। সেয়ে এইটো অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা যে তোমাৰ পৰিয়ালৰ বাহিৰে অন্য ব্যক্তিৰ পৰা সদায় ২ মিটাৰ দূৰত্বৰ ব্যৱধানত থাকিব লাগে। কিয়নো বীজাণুযুক্ত বায়ু সেৱন কৰিবলৈ তুমি হয়তো নিশ্চয় নিবিচাৰিবা!

এজন ৰোগীয়া ব্যক্তিয়ে মাস্ক পৰিধান কৰা উচিত। জনসমাগমৰ পৰা বিৰত থাকিব লাগে। অন্য কোনো ব্যক্তিৰ সংস্পৰ্শলৈ আহিব নালাগে। সু-স্বাস্থ্যকৰ আচৰণ কৰিব লাগে। লগতে সু-স্বাস্থ্যকৰ খাদ্য গ্ৰহণ আৰু চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শৰে শৰীৰৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰাৰ চেষ্টা কৰিব লাগে। প্ৰয়োজন সাপেক্ষে চিকিৎসালয়ত ভৰ্তি হ'ব পাৰে।

এজন স্বাস্থ্যৱান ব্যক্তিৰ হাততো বীজাণু লাগিব পাৰে। কিন্তু কেনেকৈ? কোনো অসুখীয়া ব্যক্তিক স্পৰ্শ কৰাৰ ফলত এয়া হ'ব পাৰে, অথবা কোনো সমতল ঠাইত স্পৰ্শৰ ফলত, য'ত কোনো অসুখীয়া ব্যক্তিৰ হাঁচি বা কাহৰ ফলত নাক, মুখৰ পৰা নিৰ্গত হোৱা বিন্দু যেন পানী পৰি থাকে বা তেনে ব্যক্তিক স্পৰ্শ কৰিলে। হাতত লগা বীজাণু শৰীৰৰ ভিতৰলৈ যোৱাত বাধা দিবলৈ নিয়মিত হাত চাবোন আৰু পানীৰে সঘনাই ধুব লাগে অথবা হেণ্ড চেনিটাইজাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। মুখ, চকু আৰু নাকৰ ভিতৰৰ অংশ স্পৰ্শ কৰিব নালাগে। কিয়নো এই অংশৰে বীজাণু সহজে শৰীৰৰ ভিতৰলৈ প্ৰৱেশ কৰিব পাৰে।

সৰু ল'ৰা-ছোৱালী আৰু বয়োজ্যেষ্ঠ সকলে স্বাস্থ্য ভালে ৰাখিবলৈ তলত দিয়া স্বাস্থ্য সন্মত আচৰণ সমূহ অভ্যাস কৰিব লাগে:

- হাঁচিয়ালে বা কাহিলে ৰুমাল বা টিচু পেপাৰেৰে মুখ ঢাকিব লাগে (পিছত



	<p>উপযুক্ত স্থানত পেলাই দিব লাগে) অথবা হাতৰ কিলাকুটিৰে মুখ ঢাকি হাঁচিয়াৰ বা কাহিব লাগে। ই বীজাণুক দূৰলৈ যোৱা অথবা আন ব্যক্তিক এই বেমাৰৰ সংক্ৰমণত বাধা দিয়ে।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• সদায় কৰাৰ দৰে হাত চাবোন আৰু পানীৰে সঘনাই ধুব লাগে যেনেকৈ শৌচালয়ৰ পৰা উলাওতে, খোৱাৰ আগত আৰু পিছত, পানী ওলাই থকা নাক মচাৰ পিছত। (অভিভাৱকে সন্তানে হাত ধোৱাৰ সময়ত যিকোনো এটা কবিতা গাব লাগে আৰু তেওঁলোককো গাবলৈ উৎসাহিত কৰিব লাগে। এনেকৈ সন্তানে ২০ চেকেণ্ডৰ অনুমান কৰিব পাৰিব হাত ধুবৰ বাবে। কবিতা শেষ হলে পানীৰে হাত ধুবা। ইয়াৰ পৰা সন্তানে পৰ্য্যাপ্ত সময় পাব হাত ধুবৰ বাবে।)</li> <li>• নোধোৱা হাত সদায় চকু, মুখ, নাকৰ পৰা দূৰৈত ৰাখিব লাগে।</li> </ul>
<p><b>১০ মিনিট</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ক্ৰিয়াকলাপ: কেনেকৈ অন্য এজন ব্যক্তিৰ পৰা ২ মিটাৰ আঁতৰত থাকিব লাগে দেখুৱাওক। (অভিভাৱকৰ সহায়ত)             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ স্থিৰ হৈ থিয় হোৱা আৰু তোমাৰ অৱস্থান চিহ্নিত কৰা।</li> <li>○ ৪ খোজ আগুৱাই যোৱা।</li> <li>○ অভিভাৱকে খোজ কেইটা পৰিমাণ কৰি উলিয়াব আৰু ২ মিটাৰৰ বাবে কিমান খোজৰ প্ৰয়োজন হ'ব সেয়া ক'ব।</li> <li>○ ২ মিটাৰ বা তাতোকৈ অধিক দূৰত্বৰ বাবে পুনৰ খোজ আগবঢ়াবৰ বাবে পৰামৰ্শ দিব আৰু চিহ্নিত কৰিব।</li> <li>○ এতিয়া তোমাৰ অভিভাৱক বা ভাইটি-ভগ্নীক থিয় হ'বলৈ কোৱা আৰু ২ মিটাৰলৈ তেওঁলোকৰ খোজ লোৱা আৰু চিহ্নিত কৰা</li> </ul> </li> <li>• তুমি পুথানুপুথকৈ দেখিলা আৰু এজন ব্যক্তিৰ পৰা আন এজন ব্যক্তিৰ মাজৰ ২ মিটাৰ দূৰত্বৰ ব্যৱধান চাক্ষুস পৰিমাণ কৰিবলৈও শিকিলা।</li> </ul>
<p><b>৪৫ মিনিট</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>উপস্থাপনৰ বাবে সাজু হোৱা:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>কভিদ-১৯ কি হয় ?</li> <li>মানুহ কেনেকৈ এই অসুখত ভোগে ?</li> <li>এজন অসুখীয়া ব্যক্তিয়ে কি কৰা উচিত ?</li> <li>অসুখ নহবলৈ আমি কি কৰা উচিত ?</li> </ul> </li> <li>• <u>মাপকাঠি:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>কভিদ-১৯ ৰ বিষয়ে সংজ্ঞা দিয়ে।</li> <li>মানুহলৈ বেমাৰ কেনেকৈ বিয়পে বহলাই কয়।</li> <li>হাঁচি বা কাহোতে প্ৰয়োজনীয়তা থিনিৰ বিষয়ে তালিকা কৰে।</li> <li>শৌচালয়ৰ পৰা ওলাওতে, বাহিৰলৈ গলে অথবা সমতল ঠাই স্পৰ্শ</li> </ul> </li> </ul>

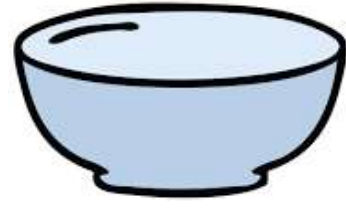


	<p>কৰিলে ২০ চেকেণ্ডলৈকে হাত ধোৱা।</p> <p>বাহিৰলৈ গলে নাক, চকু, মুখ স্পৰ্শ কৰাৰ পৰা বিৰত থকা।</p> <p>অন্য ব্যক্তিৰ পৰা ২ মিটাৰ দূৰত্বৰ ব্যৱধানত থকা (অচিনাকী ব্যক্তিৰ লগত কৰমৰ্দন, সাৱটা বা চুমা খোৱাৰ পৰা দূৰত থাকিব লাগে)।</p>
১০ মিনিট	<ul style="list-style-type: none"> <li>শিক্ষার্থীয়ে উপস্থাপন কৰিব, পিছত অভিভাৱকে তেওঁলোকৰ মতামত দিব:             <ul style="list-style-type: none"> <li>উপস্থাপনৰ বিষয়ে তেওঁলোকে কি ভাল পালে।</li> <li>কি কি উন্নত হ'ব পাৰে।</li> <li>এৰি যোৱা তথ্যসমূহ তেওঁলোকক দিয়ক যিবোৰ আগতে উল্লেখ কৰা হৈছে।</li> </ul> </li> </ul>

## দিন ২

আজি তোমালোকে ক্ৰিয়াকলাপ আৰু উপস্থাপনৰ যোগেদি কভিড-১৯ বিষয়ে বুজিবা।

প্ৰস্তাৱিত সময়	ক্ৰিয়াকলাপ আৰু বিৱৰণ
১০ মিনিট	<ul style="list-style-type: none"> <li>যিসকলৰ কভিড-১৯ হয়, সেই ব্যক্তিসকলৰ কি হয়? বেছিভাগ মানুহেই এই বেমাৰৰ পৰা আৰোগ্য হৈছে। সাধাৰণ জ্বৰতকৈ অলপ দীঘলীয়া সময় ল'ব পাৰে আৰোগ্য হ'বলৈ।</li> </ul> <p>“বেমাৰী ব্যক্তিসকলৰ শুশ্ৰূষাৰ বাবে চিকিৎসক সকলে সঁচাকৈয়ে কষ্ট কৰিছে। এই বীজাণু যাতে নিবিয়পে তাৰ বাবে সকলোকে প্ৰয়োজনীয় সহায় আগবঢ়াইছে।</p> <p>গুৰুত্বপূৰ্ণ কথাটো এয়ে যে তুমি যি কৰি ভাল পোৱা সেয়া কৰি যোৱা আৰু ভাইৰাচ নামৰ এই নেতা গৰাকী তোমাৰ চাৰিওফালে থকাৰ বিষয়ে ভাৱি উদ্বেগ নহবা। যদি তুমি ভাল পোৱা স্বাস্থ্যসন্মত আচৰণৰ অভ্যাস যেনে- শৌচালয়ৰ পৰা উলাওতে, খোৱাৰ আগত আৰু পিছত হাত ধোৱা, অপৰিষ্কাৰ হাতেৰে চকু, মুখ, নাক স্পৰ্শ নকৰা ইত্যাদি কৰি আছা তেন্তে তুমি ভাইৰাচক দেখুৱাই আছা যে ভাইৰাচ আৰু ভাল অভ্যাসৰ মাজৰ নেতা কোন হয়।”</p>
১৫ মিনিট	<p>ক্ৰিয়াকলাপ কৰি দেখুৱাব কেনেকৈ হাত ধুই বীজাণু দূৰ কৰিব পাৰি।</p>



জালুকৰ সৈতে এটা পানীৰ বাটি

চাবোনৰ সৈতে পানীৰ বাটি

- এটা বাটি পানীৰে পূৰ্ণ কৰক আৰু কেইটামান জালুক দিয়ক।
- আন এটা বাটিত অলপ চাবোন পানীৰ লগত মিহলাই লওঁক।
- শিক্ষার্থীয়ে হাতৰ আঙুলি জালুক দিয়া পানীত সুমুৱাব আৰু ঘূৰাব। হাতখন পানীৰ পৰা উলিয়াই আনি চাব কেনেকৈ জালুকবোৰ ভাইৰাছৰ দৰে তেওঁলোকৰ আঙুলিৰ ফাঁকত লাগি ধৰিছে।
- শিক্ষার্থীয়ে এতিয়া তেওঁলোকৰ আঙুলি সমূহ চাবোন পানীত সুমুৱাই দিব আৰু তাৰ পৰা উঠাই পুনৰ জালুক থকা পানীত সুমুৱাব।
- শিক্ষার্থীসকলে মন কৰিব যে কেনেকৈ তেওঁলোকৰ আঙুলিত চাবোন লগাৰ ফলত বাটিত থকা আৰু আঙুলিৰ মাজৰ পৰা জালুকবোৰ আঁতৰি গৈছে।
- শিক্ষার্থীসকলক কবলৈ দিব তেওঁলোকে কি নিৰীক্ষণ কৰিলে আৰু হাত ধোৱা শক্তিৰ বিষয়ে।
- সামৰণি: জালুক থকা বাটিটো আমাৰ হাতত লাগি থকা বীজাণুৰ দৰে। চাবোন আৰু পানীৰে ভালকৈ ধুই বীজাণু দূৰ কৰিব পৰা যায়।

৩০ মিনিট

- আজি আমি পৰিয়ালক কেনেকৈ কভিড-১৯ ৰ পৰা সুৰক্ষিত ৰাখিব পাৰি তাৰ বিষয়ে এটা পৰিকল্পনা কৰিব বিচাৰো।
- আমাৰ পৰিয়ালক সুৰক্ষিত কৰি ৰাখিবলৈ, তুমি চিন্তা কৰাৰ আমাৰ প্ৰয়োজন হব আৰু এখন কাৰ্য্য তালিকা প্ৰস্তুত কৰা যিয়ে আমাক তলৰ পৰিস্থিতিৰ সৈতে সন্মুখীন হোৱাত সহায় কৰিব।
- বাহিৰলৈ কিবা কিনিবলৈ ওলাই গলে তুমি কি কৰিবা? অথবা বাহিৰৰ পৰা অহাৰ পিছত কি কৰা উচিত।

১০ মিনিট

### শিক্ষার্থীসকলৰ উপস্থাপন:

মুখ্য লাগতীয়াল বস্তু:

- বাহিৰলৈ যোৱাৰ আগতে কিনিবলগীয়া বস্তুৰ তালিকা কৰা। ১ বা ২ সপ্তাহৰ বাবে।
- কেৱল এজন জেষ্ঠ্যলোকহে যাব পাৰিব। (বজাৰত কম মানুহৰ সমাগম





	<p>ভাল)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• বজাৰত যিবোৰ নিকিনা স্পৰ্শ নকৰিবা</li> <li>• অন্য ব্যক্তিৰ পৰা দূৰত্বত থাকা (২ মিটাৰ)।</li> <li>• পৰিয়ালৰ সদস্যৰ বাহিৰে কাৰো লগত কৰমৰ্দন, সাৰটা বা চুমা খোৱাৰ পৰা দূৰত্ব থাকা।</li> <li>• কেতিয়াও নিজৰ মুখ স্পৰ্শ নকৰিবা।</li> </ul>
২০ মিনিট	<p>বাহিৰৰ পৰা ঘৰলৈ আহিলে প্ৰথমে আমি কি কৰিব লাগে?</p> <p><b>পৰিয়ালৰ আগত কৰি দেখুৱাব:</b> (শিক্ষার্থীসকলে অভিনয় কৰি দেখুৱাব)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• মাপকাঠী: বাহিৰৰ পৰা ঘৰলৈ আহোঁতে প্ৰথমে প্ৰৱেশ দ্বাৰত জোতা খোলা। ২০ চেকেণ্ড ধৰি হাত চাবোন আৰু পানীৰে ধোৱা। বাহিৰৰ পৰা অনা সকলো বেগ নষ্ট কৰা/সকলো বস্তু বীজাণু মুক্ত কৰা।</li> </ul>

## দিন ৩

আজি তোমালোকে শিকিবা কেনেকৈ পৰিয়ালক কভিড-১৯ ৰ পৰা সুৰক্ষিত ৰাখিব পাৰি।

প্ৰস্তাৱিত সময়	ক্ৰিয়াকলাপ আৰু বিৱৰণ									
১০ মিনিট	<ul style="list-style-type: none"> <li>• আজি আমি বিচাৰো কভিড-১৯ সামাজিক দূৰত্বৰ সময়ছোৱাত তুমি আমাৰ পৰিয়ালৰ সদস্যৰ বাবে সৃজনীমূলক এখন বিধি পত্ৰ ৰূপাঙ্কন কৰা।</li> <li>• অভিভাৱকে শিক্ষার্থীৰ সৈতে তেওঁলোকৰ ভাৱ আলোচনা কৰে।</li> <li>• পৰামৰ্শ: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ যেতিয়া বাহিৰলৈ যোৱা হয় কি কি নিয়ম অনুসৰণ কৰিব লাগে সেই বিষয়ে অংকন কৰা।</li> <li>○ ঘূৰি অহাৰ পিছত কি কৰিব লাগিব।</li> <li>○ হাত ধোৱাৰ সঠিক পদ্ধতি অনুসৰণ।</li> </ul> </li> </ul>									
৩০ মিনিট	<ul style="list-style-type: none"> <li>• শিক্ষার্থীয়ে কাম কৰিব: বাহিৰৰ পৰা ঘৰলৈ ঘূৰি অহা পিছৰ নিয়ম।</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="3">বাহিৰৰ পৰা ঘূৰি অহাৰ বিধি (নিয়ম)</th> </tr> <tr> <th>বিধি</th> <th>ৰক্ষক</th> <th>উলঙ্ঘনৰ শাস্তি আৰু জৰিমনা</th> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>	বাহিৰৰ পৰা ঘূৰি অহাৰ বিধি (নিয়ম)			বিধি	ৰক্ষক	উলঙ্ঘনৰ শাস্তি আৰু জৰিমনা			
বাহিৰৰ পৰা ঘূৰি অহাৰ বিধি (নিয়ম)										
বিধি	ৰক্ষক	উলঙ্ঘনৰ শাস্তি আৰু জৰিমনা								



১০ মিনিট	<ul style="list-style-type: none"> <li>শিক্ষার্থীয়ে অভিভাৱকক বিধি পত্ৰ প্ৰদৰ্শন কৰিব।</li> <li>মাপকাঠী: <ul style="list-style-type: none"> <li>পত্ৰখনত প্ৰয়োজনীয় সকলো তথ্য অন্তৰ্ভুক্ত থাকিব।</li> <li>সম্ভাৱনীয় সংক্ৰমণৰ সকলো উৎসৰ নিয়ম সন্নিৱিষ্ট হ'ব।</li> <li>উলঙ্ঘনৰ শাস্তি অথবা জৰিমনাই নিয়ম উলঙ্ঘা নকৰাৰ ন্যায় কৰিব।</li> <li>নিয়মৰ তালিকা পৰিষ্কাৰ আৰু আকৰ্ষণীয় কৰি তোলা।</li> </ul> </li> </ul>		
১৫ মিনিট	<ul style="list-style-type: none"> <li>অভিভাৱকে মতামত দিব, আৰু পৰিয়ালৰ সদস্যৰ মাজত নিয়মসমূহ সৰ্বসন্মতিক্ৰমে উন্নত কৰিবলৈ পৰামৰ্শ দিব। <ul style="list-style-type: none"> <li>অভিভাৱকে নিয়মৰ বিষয়ে কি ভাল পালে।</li> <li>এই নিয়মাৱলী উন্নত কৰাৰ ক্ষেত্ৰত তেওঁলোকে কি ভাৱে।</li> </ul> </li> <li>এই বয়সৰ শিক্ষার্থীসকলক অভিভাৱকে সহায় কৰিব পাৰে।</li> </ul>		

## দিন ৪

আজি তোমালোকে সঠিক পদ্ধতিৰে হাত ধোৱাৰ ক্ৰিয়াকলাপ কৰি দেখুৱাবা আৰু ডাষ্টবিন তৈয়াৰৰ কাম সম্পূৰ্ণ কৰিব।

প্ৰস্তাৱিত সময়	ক্ৰিয়াকলাপ আৰু বিৱৰণ
২০ চেকেণ্ড	<b>ক্ৰিয়াকলাপ</b> শিক্ষার্থীয়ে সঠিক পদ্ধতিৰে ২০ চেকেণ্ড ধৰি চাবোন আৰু পানীৰে হাত ধুই দেখুৱাব। (২০ চেকেণ্ডৰ সময়ৰ অনুমান কৰিবলৈ শিক্ষার্থীয়ে নিৰ্দিষ্ট কবিতাটো আওঁৰাব পাৰে।)
২০ মিনিট	<b>ক্ৰিয়াকলাপ</b> শিক্ষার্থীয়ে তেওঁলোকৰ অভিভাৱকক শুদ্ধকৈ হাত ধুবলৈ দিব আৰু তেওঁলোকে নিৰীক্ষণ কৰিব। (২০ চেকেণ্ডৰ সময়ৰ অনুমান কৰিবলৈ শিক্ষার্থীয়ে নিৰ্দিষ্ট কবিতাটো আওঁৰাব পাৰে আৰু অভিভাৱককো গাবলৈ উৎসাহিত কৰিব পাৰে)
৩০ মিনিট	<b>ক্ৰিয়াকলাপ</b> শিক্ষার্থীয়ে ঘৰত ব্যৱহাৰ কৰিব পৰাকৈ ঢাকন থকা পুৰণি বাল্টি এটাৰে বা তেনে কোনো পাত্ৰে ঘৰুৱা ডাষ্টবিন তৈয়াৰ কৰিব। পাত্ৰটোৰ বাহিৰৰ ফালে কাগজত ডাঙৰকৈ 'Use Me' লিখি আঠা লগাব (শব্দ দুটা ডাঠকৈ ৰং কৰিব পাৰে, যাতে দূৰৈৰ পৰা পঢ়িব পাৰি)।





## মূল্যায়নৰ মাপকাঠী

- উপস্থাপনৰ বাবে নিৰীক্ষণ তালিকা মাপকাঠী আৰু নিয়মসমূহ যথাক্রমে প্ৰদান হৈছে।

## অতিৰিক্ত সমৃদ্ধিকৰণ ক্ৰিয়াকলাপ

- শিক্ষার্থীসকলে চিকিৎসক আৰু নাৰ্চৰ বাবে ধন্যবাদ সূচক কাৰ্ড লিখিব, কাৰণ তেওঁলোকে জানে যে এইসকল ব্যক্তিয়ে কভিড-১৯ সৈতে মানুহক সহায় কৰি আছে।
- শিক্ষার্থীসকলে নিয়ম সমূহৰ প্ৰতিলিপি তৈয়াৰ কৰিব আৰু ঘৰৰ চৌপাশে লগাব।

প্ৰয়োজনীয় কিছু তথ্যচিত্ৰ আগবঢ়োৱা হ'ল।  
**হাত ধোৱাৰ পদ্ধতি**

অতিকমেও ২০ চেকেণ্ড ধৰি দুয়োখন হাত ভালদৰে ধুৱা। ( চিত্ৰ- ২ ৰ পৰা ৭ লৈ )

<p>পানীৰে হাতখন ভিত্তাই লোৱা</p>	<p>হাতৰ তলুৱাত পৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ চাবোন লোৱা</p>	<p>দুয়োখন হাতৰ তলুৱা ঘঁহা</p>
<p>সোঁহাতৰ তলুৱাৰে বাঁও হাতৰ পিঠিৰে আঙুলিৰ ফাঁকবোৰ ঘঁহা। তেনেকৈ বাঁও হাতৰ তলুৱাৰে ঘঁহা।</p>	<p>দুয়োখন হাত আঙুলি ফাঁকেৰে সুমুৱাই ঘঁহা।</p>	<p>বিপৰীত দিশেৰে দুয়োখন হাতৰ আঙুলিৰে হাত বন্ধ কৰি ঘঁহা।</p>
<p>সোঁহাতৰ বুঢ়া আঙুলিৰে বাঁওহাতৰ বুঢ়া আঙুলিৰ মাজেৰে ঘঁহা।</p>	<p>সোঁহাতৰ আঙুলিৰে বাঁওহাতৰ তলুৱা আৰু বাঁও হাতৰ আঙুলিৰে সোঁহাতৰ তলুৱা ঘঁহা</p>	<p>পানীৰে হাতখন ধোৱা।</p>
<p>এখন শুকান কাপোৰেৰে দুয়োখন হাত মোচা।</p>	<p>কাপোৰখনেৰে টেপতো বন্ধ কৰা।</p>	<p>এতিয়া তোমাৰ হাত সুৰক্ষিত।</p>

## ক'ৰণা ভাইৰাচ ৰোগ (কভিড-১৯) কি?



কভিড-১৯, এবিধ নতুন ক'ৰণা ভাইৰাচ ৰোগ, যি প্ৰথমে চীনৰ ওহান, হবেই, প্ৰভিঞ্চ ত দেখা দিছিল। প্ৰথমে চীনদেশত ক'ৰণা মহামাৰীয়ে গ্ৰাহ কৰিছিল। পিছলৈ অন্য দেশ সমূহলৈ বিয়পিছিল।

চিকিৎসা বিষয়ক আৰু ৰোগ প্ৰাদূৰ্ভাৰ আৰু নিয়ন্ত্ৰণ অধ্যয়নৰ মতে কভিড-১৯ ভাইৰাচৰ উৎস হৈছে জন্তু আৰু পিছত মানুহৰ পৰা মানুহৰ শৰীৰলৈ বিয়পিছিল। কভিড-১৯ ত আক্ৰান্ত ব্যক্তিৰ ৰোগৰ লক্ষণ সামান্যৰ পৰা কিছু জটিল পৰিমাণৰ হব পাৰে। যিসকল ব্যক্তি আগৰে পৰা ৰোগত ভুগি আছে অথবা ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা নিম্নমানৰ তেওঁলোকৰ ক্ষেত্ৰত গুৰুত্বৰ লক্ষণ বা জটিলতা অথবা মৃত্যু হব পাৰে।

## কেনেকৈ ক'ৰণা ভাইৰাচৰ বীজাণু বিয়পে (কভিড-১৯)



কভিড-১৯ শ্বাসজনিত এবিধ বীজাণু, প্ৰথমে সংক্ৰমিত কোনো এজন ব্যক্তিৰ পৰা আন এজন ব্যক্তিৰ গালৈ নিকট শ্বাস-প্ৰশ্বাস প্ৰক্ৰিয়াৰ দ্বাৰা বিয়পে। যেনে- কাহ বা হাঁচি মৰাৰ ফলত অথবা মুখৰ লেলাৱতী বা নাকৰ পানীৰ সংস্পৰ্শৰ ফলত। এয়া গুৰুত্বপূৰ্ণ যে আমি সকলোৱে পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্ন হৈ থকাৰ অভ্যাস গঢ়ি তুলিব লাগে। যেনেকৈ- হাঁচি বা কাহিলে মুখ সদায় হাতৰ কিলাকুটিৰে ঢাকি বা ৰুমালেৰে মুখ ঢাকি হাঁচিয়াৰ বা কাহিব লাগে আৰু পিছত ৰুমালখন বিনষ্ট বা বীজাণু মুক্ত কৰিব লাগে। আমি নিয়মিত চাবোন আৰু পানীৰে হাত ধোৱাৰ ভাল অভ্যাস গঢ়ি তুলিব লাগে অথবা চেনিটাইজাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।



## সতৰ্ক হওঁক, সুৰক্ষিত হওঁক!



চাবোনেৰে অতি কমেও ২০ চেকেণ্ড খনি  
সফনাই হাত ধোৱক,  
চেনিটাইজাৰ ব্যৱহাৰ কৰক।



হাঁচি আৰু কাহৰ সময়ত কমলা  
বা চিচু পেপাৰেৰে নাক-মুখ ঢাকি লব।  
ব্যৱহৃত চিচু পেপাৰ উপযুক্ত স্থানত  
পেলাব যাতে স্বীক্ৰান্ত নহয়।



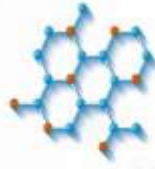
জ্বৰ, চৰ্দি, কাহ হোৱা ব্যক্তিৰ  
সংস্পৰ্শৰ পৰা নিৰাপৰ ব্যৱহাৰ  
বাখিব।



আপোনাৰ বা পৰিয়ালৰ কাৰোবাৰ জ্বৰ,  
চৰ্দি, কাহ বা শ্বাস-প্ৰশ্বাসত অসুবিধা  
হলে শীঘ্ৰে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লওক।

যিকোনো জৰুৰীকালীন খবৰ/সহায়ৰ বাবে যোগাযোগ কৰক :  
ৰাজ্যিক শিফ্ৰ কক্ষ: ০৩৬১-২২০৭২১৯/০১৪০১০৪৪৬১৭, ১০৭০/১০১১ (টোল ফ্ৰী নম্বা)  
জিলা নিয়ন্ত্ৰণ কক্ষ: ১০৭৭ (টোল ফ্ৰী নম্বা)/০৪৭৭২-২৪৪১২৩/৩০০২৪৭০৪০১

## কৰ'ণা ভাইৰাচ (কভিড-১৯) ৰোগীক কেনে ধৰণৰ চিকিৎসা প্ৰদান কৰা হয়



কভিড-১৯ ৰ বিশেষ কোনো ধৰণৰ চিকিৎসা নাই। যিসকল ব্যক্তি এই  
ৰোগেৰে সংক্ৰমিত হয় তেওঁলোকে সু-স্বাস্থ্যকৰ খাদ্য গ্ৰহণ আৰু চিকিৎসা  
যত্নৰ সহায়ত শৰীৰত ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিৰে এই লক্ষণ সমূহৰ  
পৰা উপশম লাভ কৰিব পাৰে।

## কেনেকৈ মাস্ক পৰিধান, ব্যৱহাৰ, খুলিব আৰু বিনষ্ট কৰিব



মাস্ক পৰিধান কৰাৰ আগত  
চাবোন আৰু পানীৰে হাত  
ভালদৰে ধুব লাগে।



মাস্ক পিন্ধোতে মুখ আৰু নাক  
সম্পূৰ্ণ ভাৱে ঢাকিব লাগে।



মাস্ক ব্যৱহাৰ কৰি থকাৰ সময়ত  
ইয়াক স্পৰ্শ কৰিব নালাগে। হাত  
ধুই পৰিষ্কাৰ কৰাৰ পিছতহে স্পৰ্শ  
কৰিব পাৰে।



মাস্কৰ সন্মুখৰ ভাগ স্পৰ্শ নকৰাকৈ  
খুলিব আৰু ডাষ্টবিনত পেলাই হাত  
চাবোন আৰু পানীৰে ভালকৈ ধুব  
লাগে।



পুনৰ নতুন মাস্ক ব্যৱহাৰ কৰিব  
আৰু ব্যৱহাৰত মাস্ক পুনৰ ব্যৱহাৰ  
নকৰিব।



## কৰ'ণা ভাইৰাচ ৰোগ-২০১৯ (কভিড-১৯)ৰ পৰা নিজকে সুৰক্ষিত ৰাখক

	<p>ঘৰতে থাকক আৰু কেৱল প্ৰয়োজনতহে বাহিৰলৈ ওলাওক, এয়া ঘৰৰ আন সদস্যসকলৰ ক্ষেত্ৰতো প্ৰযোজ্য।</p>		<p>জনসমাগমৰ পৰা বিৰত থাকক।</p>
	<p>ঘৰত কাম কৰা সকলোকে সতৰ্কতা মানি চলিবলৈ কওঁক আৰু ঘৰৰ বাহিৰৰ ব্যক্তিৰ সৈতে সংস্পৰ্শ নাৰাখিবলৈ জনাওঁক।</p>		<p>জ্বৰ, চৰ্দি, কাহৰ দৰে লক্ষণ দেখা দিয়া ব্যক্তিৰ সংস্পৰ্শলৈ নাহিব।</p>
	<p>অতি কমেও ২ মিটাৰ দূৰত্বৰ ব্যৱধান মানি চলক।</p>		<p>চকু, নাক, মুখ স্পৰ্শ নকৰিব।</p>
	<p>নিয়মিত চাবোন আৰু পানীৰে সঘনাই হাত ধোৱাক অথবা চেণিটাইজাৰ ব্যৱহাৰ কৰক।</p>		<p>হাঁচি বা কাহিলে: ৰুমাল বা টিচু পেপাৰেৰে মুখ ঢাকিব আৰু ব্যৱহৃত টিচু পেপাৰ উপযুক্ত স্থানত পেলাব অথবা হাতৰ কিলাকুটিৰে মুখ ঢাকিব।</p>
	<p>যদি আপোনাৰ জ্বৰ, চৰ্দি, কাঁহ ইত্যাদি লক্ষণে দেখা দিছে, তেন্তে- মাস্ক পৰিধান কৰক, অন্য ব্যক্তিৰ সংস্পৰ্শলৈ নাহিব, প্ৰয়োজন সাপেক্ষে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লওক।</p>		



## কেতিয়া হাত ধুব লাগে



জন্তুৰ লগত খেলাৰ পিছত



হাঁচি বা কাহিলে



শৌচাগাৰ ব্যৱহাৰৰ পিছত



খোৱাৰ আগত আৰু পিছত



খেলাৰ পিছত



ঘৰলৈ ঘূৰি যোৱাৰ পিছত