Comune di Bologna
Area Educazione, Istruzione e Nuove Generazioni

Scuola
è Bologna

RIESco ডকুমেন্টেশন এবং ইন্টারকালচার সেন্টার,

শিশু এবং কিশোরদের জন্য ইউ আই সমন্বিত প্রশিক্ষণ ব্যবস্থা।

আপনার সন্তান কিভাবে নিরাপদ ভাবে স্কুলে আসা যাওয়া করতে পারে তার কি প্রস্তুতি নেবেন

পরিবারগুলির জন্য প্রয়োজনীয় পরামর্শ।

অনুবাদ করছে রিয়েস্কো সেন্টার

ইউএসআর, উপস্থাপনা USR Emilia-Romagna

2020/21 শিক্ষাবর্ষ কোভিড 19. সমস্ত তথ্য পুনরায় স্কুল শুরু - 16. নিরাপদে স্কুলে আসার জন্য সমস্ত পরিবার জন্য চেকলিস্ট সমর্থন করুন

কখন আপনার শিশু স্কুলে যেতে পারবে না

<প্রতিদিন সকালে আপনার সন্তানের তাপমাত্রা থার্মোমিটার দিয়ে মাপুন। যদি তার শরীরের তাপমাত্রা 37.5 এর বেশি হয় তবে সে স্কুলে যেতে পারবেন না।

<যদি আপনার সন্তানের গলাব্যথা, কাশি, ডায়রিয়া, মাথাব্যথা, বমিভাব বা শরীরের ব্যথা হয় তবে সে স্কুলে যেতে পারে না।

<যদি আপনার শিশু কোভিডের কারও সাথে থাকে তবে তারা স্কুলে যেতে পারবে না, এবং আপনাকে অবশ্যই পৃথকীকরণ সংক্রান্ত সমস্ত স্বাস্থ্যসেবা নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে (আপনার ডাক্তারের কাছে জিজ্ঞাসা করুন কী করবেন)।

বিদ্যালয়ে যে সব তথ্য আপনাকে দিতে হবে।

< এমন লোকদের নাম ,ফ্যামিলি নাম,ফোন নাম্বার, কাজের জায়গার নাম্বার, স্কুলে উপস্থাপনা করুন ়যে,যারা আপনার সন্তান স্কুলে অসুস্থ বোধ করলে তাকে নিয়ে যেতে পারে।

স্কুলের রোল পালন করুন :

<আপনার বাচ্চাকে সঠিকভাবে তাদের হাত ধুতে শেখান। খাওয়ার আগে যেন অবশ্যই হাত ধুয়ে নেয় এবং হাঁচি কাশির,পরে যেন ভালো করে হাত ধুয়ে নিতে হয়।। মুখোশ লাগানোর আগে সবসময় ভালো করে হাত ধুয়ে নেওয়া কতটা গুরুত্বপূর্ণ আপনার শিশুকে বলুন।

<আপনার বাচ্চাকে স্কুলে এক বোতল পানি দিয়ে দিন। বোতলে আপনার সন্তানের নাম লিখে দিন এবং তাকে বলে দেন এই পানি শুধু সে ই যেন ব্যবহার করে কারো সাথে যেন শেয়ার না করে।

<আপনার সন্তানকে নিয়ে প্রতিদিন সকালে স্কুল ব্যাগ রেডি করুন। এবং তাকে ব্যক্তিগত ভাবে ব্যবহারের জন্য একটি হেন্ড স্যানিটাইজার এবং একটি অতিরিক্ত মাস্ক দিয়ে দিন। আপনার শিশু যখন বিদ্যালয়ের পরে বাড়িতে আসে, তাকে হাত ধুয়ে নেওয়ার অভ্যাস করুন।আর মাস্ক মনোউজু হলে ফেলে দিতে হবে বা ধুয়ে ফেলা যায় তবে অবশ্যই ধুয়ে ফেলতে হবে।

<আপনার সন্তানের সাথে স্কুলে কী কী সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত সে সম্পর্কে কথা বলুন:

< স্কুলে বার বার হাত ধোয়া এবং হেন্ড সেনেটাইজার ব্যবহার করতে বলুন।

<স্কুলে তাকে অবশ্যই অন্যান্য শিক্ষার্থীদের থেকে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখতে হবে তাকে বুঝিয়ে বলুন, এবং

স্কুলে অবশ্যই মাস্ক পরতে হবে।

< অবশ্যই কারো সাথে যেন শেয়ার না করে, পানির বোতল, বই, কলম, পেন্সিল ইত্যাদি তা আপনার সন্তানকে বলুন।

প্রস্তুতি নিন কিভাবে আপনার বাচ্চার স্কুলে আসা যাওয়ার যাতায়াত ব্যবস্থা নিয়ে:

<আপনার শিশু যদি ট্রেনে, বাসে ,অথবা স্কুল বাসে স্কুলে যায় তবে তাকে অবশ্যই সর্বদা একটি মাস্ক পরতে হবে এবং প্রথমে তার হাত জীবাণুমুক্ত না করে তার মাস্ক টি তার হাত দিয়ে যাতে স্পর্শ না করে তা সম্পর্কে বলুন। যদি সে ছোট হয় তবে আপনার সন্তানকে ভালো করে ব্যাখ্যা করুন যে সে যেন তার মুখে হাত না দেয়। বাস, ট্রেন বা স্কুল বাসে তাকে অবশ্যই নিয়ম মেনে চলতে হবে (আসন, স্থায়ী জায়গা, দূরত্ব ইত্যাদি)

<যদি আপনার শিশুটি অন্য সহচরদের সাথে গাড়িতে আসা যাওয়ার করে তবে তাকে অবশ্যই একটি মাস্ক পরতে হবে, তার দূরত্ব বজায় রাখতে হবে এবং তার হাত পরিষ্কার করার ক্ষেত্রে যত্নবান হতে হবে।

<r আপনার সন্তানের জন্য একটি ভাল উপদেশ স্থাপন করুন এই সমস্ত বিধি প্রয়োগ করতে সহায়তা করুন।

স্কুলের সমস্ত তথ্য পরিবারের জন্য:

যেন আপনাকে স্কুল ইনফর্ম করে যদি কোভিড 19 পজিটিভ থাকে, এবং যেন আপনাকে ব্যাখ্যা করে তখন স্কুল কি কি পদক্ষেপ নেয়। এই ক্ষেত্রে যে নিয়মগুলি অনুসরণ করা হবে তা জেনে রাখুন।

< শারীর চর্চা শিক্ষার জন্য স্কুল কর্তৃক গৃহীত বিধিগুলি, এবং ক্যান্টিনের বিধি সম্পর্কে,এবং টিফিনের ক্রিয়াকলাপ সম্পর্কে জানুন এবং আপনার সন্তানকে অবগত করুন।

<আপনার শিশুটিকে এই রোগের বিস্তার এড়াতে স্কুলের কোভিড বিরোধী নিয়মগুলি মেনে চলতে বলুন।

মাস্ক ব্যবহার নিয়ামাবলি

<বাসায় যথেষ্ট পরিমাণ মাস্ক রাখুন যাতে প্রয়োজন হলে আপনার ব্যবরিত মাস্ক পরিবর্তন করে নতুন মাস্ক পরতে পারেন ।

আপনার সন্তানের ব্যাগে একটি অতিরিক্ত মাস্ক একটি বক্সে করে দিয়ে দিন, এবং একটি পলিথিন ব্যাগ তার বেগে এক্সট্রা দিয়ে দিন ।

<খাওয়ার সময় যেন মাস্ক টেবিল চেয়ার ইত্যাদিতে না রাখে তা আপনার সন্তানকে বিস্তারিত বুঝিয়ে বলুন ।

<যদি আপনার শিশুর ব্যবরিত মাস্ক টি ধোয়া যায় এমন মাস্ক ব্যবহার করে তবে তা অবশ্যই যেন বাসায় নিয়ে আসে ধোঁয়া র জন্য।

<যদি আপনার সন্তান মাস্ক ব্যবহার করে তবে তা কি ভাবে ব্যবহার করতে হয় :

< নাক, মুখ এবং থুতনিপযন্ত যেন ঢেকে রাখে ।

যেন তা কানের পেছনে এলাসটিক লাগানো থাকে ।

< কমপক্ষে দুই ভাজ ফ্যাব্রিক হয়।

<যেন শাঁসপ্রসাস নিতে পারে ।

হাত বা মেশিনে সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং ইস্ত্রি করুন (৭০ ° তাপমাত্রা য় ধোঁয়ে ফেলুন তাতে জীবানু ধংস হয়ে যাবে)।

<ওয়াস করা যায় এমন মাস্ক হলে একটি নির্দিষ্ট চিনহ এঁকে দিন যেন আপনার সন্তান চিনতে পারে তার মাস্কটি,অন্যদের থেকে ।

<কি ভাবে স্পর্শ করে মুখের মাস্ক লাগাতে হয় এবং খুলতে হয় তা আপনার সন্তানকে শিখিয়ে দিন।

অন্যান্য পরামর্শ

আপনার সন্তানের কাছে ব্যাখ্যা করুন যে সমস্ত সহপাঠীরা মাস্ক পরতে পারে না এবং তাই নিরাপদ দূরত্ববজায় রাখতে হবে,

মাস্ক পরা এবং শিক্ষকদের নির্দেশনা অনুসরণ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

<আপনার যদি ছোট বাচ্চা হয় তবে তাকে বুঝিয়ে বলুন স্কুল কি কারণে চেঞ্জ হয়েছে, :

এক টেবিল থেকে অন্য টেবিল এক মিটার দূরত্ব বজায় রাখবে।

· শিক্ষকরা দূরত্ব বজায় রাখবে।

• কিছু স্কুল শ্রেণিকক্ষে টিফিনখাবে।

<যদি আপনার সন্তান আপনাকে অন্য সহপাঠীরা নিয়ম মানছে না বলে,তবে অবশ্যই আপনি কথা বলুন ক্লাস শিক্ষক এবং স্কুল কতৃপক্ষের সাথে ।

< আপনার সন্তানের আচরণের পরিবর্তনগুলিতে মনোযোগ দিন। অনেক কান্নাকাটি করা, দু: খিত হওয়া, খারাপভাবে খাওয়া, ঠিক ভাবে না ঘুমানো এবং মনোনিবেশ করতে সমস্যা হওয়া সবই স্ট্রেস এবং উদ্বেগের লক্ষণ হতে পারে। তবে যেন ভয় এবং স্ট্রেস না হয় সে বিষয়ে সতর্ক থাকুন।

< স্কুল সভাগুলিতে অংশ নেওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ, এমনকি যদি দূর থেকেও হয়: অবহিত হওয়া এবং বিদ্যালয়ের সংস্পর্শে আসা উদ্বেগ এবং চাপকে হ্রাস করতে পারে এবং উদ্বেগের সমাধান করতে সহায়তা করতে পারে।

প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের পরিবারের জন্য অতিরিক্ত পরামর্শ

সংক্রমণ সম্পর্কিত স্বাস্থ্য সমস্যা:

আপনার সন্তানের জন্য অতিরিক্ত মনোযোগী হন যদি সে কোভিড -19 ঝুঁকিপূর্ণ হয় , প্রয়োজনে সুনির্দিষ্ট সমাধান পাওয়া যাবে। নিউরোসাইকিয়াট্রিস্ট এবং চিকিৎসকদের সাথে কথা বলুন।

< স্কুল অথবা 118 অবশ্যই তাদের দয়িত্ব নির্দিষ্ট নির্দেশাবলীর অনুসরণ করবে যদি আপনার শিশু স্কুলে খারাপ লাগে।

<আপনার সন্তানের অসুস্থতা বোধ করলে এবং স্কুলে ক্লাসে অংশ নিতে না পারলে আপনাকে অবশ্যই একটি মেডিকেল সার্টিফিকেট উপস্থাপন করতে হবে। স্কুল দূরত্ব বজায় রেখে তাকে বাড়ির পাঠদানের ব্যবস্থা করবে।

পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা :

আপনার বাচ্চার ব্যাগে টিস্যু রাখুন এবং প্রতিবার ব্যবহারের পরে সেগুলি ফেলে দিতে শিখিয়ে দিন। আপনার সন্তানের ব্যাগে হেন্ডসেনেটাইজার টিসু দিয়ে দিন এবং আপনার শিশুকে সেগুলি কি ভাবে ব্যবহার করতে হয় তা শেখান।

< আপনার সন্তান যেন কখনও টেপ থেকে পানি পান না করে তা সম্পর্কে বলুন। তার ব্যাগে একটি পানির বোতল দিয়ে দিন তাতে তার নাম লিখে দিন।

< আপনার সন্তানকে হাত না ধুয়ে বা জীবাণুমুক্ত না করে তার হাত দিয়ে তার মুখটি স্পর্শ না করতে বলুন।

ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম ব্যবহার

"প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের জন্য মাস্ক পরা বাধ্যতামূলক না,

<আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন,এবং জানুন আপনার সন্তান স্কুলে মাস্ক ব্যবহার করবে কি না।

< যদি তাকে কোনও মাস্ক পরতে হয় তবে কীভাবে এটি ব্যবহার করতে হবে তা আপনার শিশুকে শিখান। এটি এর সুরক্ষার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

<যদি সে মাস্ক ব্যবহার করতে না চায়,তবে তাকে তার চারপাশে অন্যদের দেখান যে সবাই মাস্ক ব্যবহার করছে সংক্রামণ থেকে বাচতে।

<আপনার শিশু যদি বধির এবং ঠোঁট-পঠন করে থাকে তবে স্কুলকে বলুন তার জন্য টানচ্ছপারেন মাস্ক সরবরাহ করতে।

স্কুল পরিবহন সমস্যা

< চিকিৎসকরা যদি বলে যে আপনার সন্তানের স্কুলে পরিবহনের সময় সংক্রমণের ঝুঁকি সম্পর্কিত সমস্যা রয়েছে, স্কুলে এবং কমোনীতে তার মেডিকেল সার্টিফিকেট উপস্থাপন করুন।

টয়লেট ব্যবহার

< জিজ্ঞাসা করুন স্কুল কর্তৃপক্ষকে কীভাবে তারা প্রতিবন্ধীদের জন্য টয়লেট ব্যবস্থা এরেনজ করেছে।

<আপনার বাচ্চাকে (সম্ভব হলে) শিখিয়ে দিন, টয়লেটের দরজার হাতল,এবং কলগুলির ব্যবহারের আগে সেনেটাইজার টিসু দিয়ে পরিষ্কারকরেনিতে।

< আপনার সন্তানকে শেখান বাথরুম ব্যবহারের পরে ভালো করে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে ,ক্লাসেপ্রবেসের আগে ।

সুনির্দিষ্ট কিছু উপদেশ প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের পরিবারের জন্য:

<স্কুল যেন আপনাকে কোভিড 19 সম্পর্কিত সমস্ত তথ্য জানায়, লিখত অথবা বয়েস মেসেজের মাধ্যমে।

<আপনার সন্তানের সাথে বিদ্যালয়ের গৃহীত সমস্ত সুরক্ষা ব্যবস্থা সম্পর্কে কথা বলুন এবং দেখুন সে কতটুকু বুঝতে পেরেছে ।

আপনার সন্তানকে সাহায্যে করুন প্রতি দিন সকালে তার ব্যাগ গোছাতে,এবং চেক করুন প্রয়োজনীয়সব কিছু সে নিয়েছে কিনা।

<মনে করিয়ে দিন আপনার সন্তানকে যেন অন্যের জিনিস ধার না করা এবং তাদের নিজস্ব জিনিস অন্যদের সাথে শেয়ার না করার জন্য ,এটা স্বার্থপরতার জন্য নয় সুরক্ষার জন্য।

Traduzione in bengalese a cura di

AIPI Coop. soc.