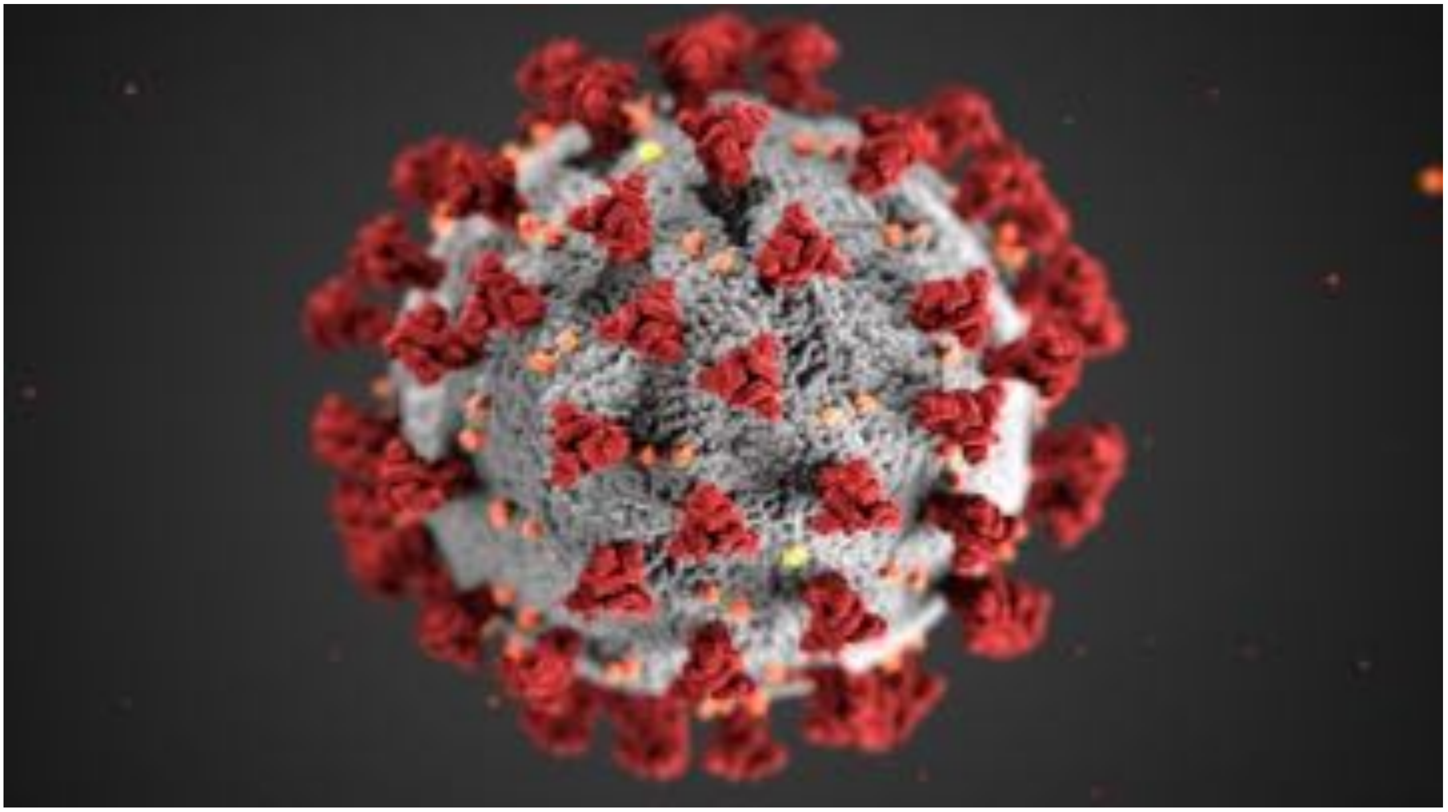
কোভিড-১৯!

কিভাবে আমি নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষা করতে পারি?



প্রস্তুতিতে

Smithsonian Science Education Center

সহযোগিতায়

iap SCIENCE HEALTH POLICY the interacademy partnership

কপিরাইট নোটিশ
© 2020 Smithsonian ইনস্টিটিউশন
সকল অধিকার সংরক্ষিত। প্রথম সংস্করণ ২০২০।

কপিরাইট নোটিশ
এই মডিউলের কোন অংশ, বা এই মডিউল হতে উৎপন্ন কাজগুলি, যেকোন উদ্দেশ্যে ব্যবহার কিংবা পুনরুত্পাদন করা যেতে পারে। তবে ন্যায্য ব্যবহারের ক্ষেত্রে স্মিথসোনিয়ান বিজ্ঞান শিক্ষা কেন্দ্র থেকে লিখিতভাবে অনুমতি নেয়া আবশ্যক।

মিথসোনিয়ান বিজ্ঞান শিক্ষা কেন্দ্র নিম্নে উল্লিখিত সবাইকে কোভিড-১৯! কিভাবে আমি নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষা করতে পারি? উন্নয়নে অবদান রাখবার জন্যে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছে। এটিকে সফল প্রজেক্টে রূপদান করতে প্রত্যেকে তার সাধ্যমত চেষ্টা করেছে।

মিথসোনিয়ান বিজ্ঞান শিক্ষা কেন্দ্র মডিউল ডেভেলপমেন্ট স্টাফ	
নির্বাহী পরিচালক - ড. Carol O'Donnell	
পাঠ্যক্রম ও যোগাযোগ বিভাগ পরিচালক - ড. Brian Mandell	পেশাগত সেবা বিভাগ পরিচালক - ড. Amy D'Amico
ডিজিটাল মিডিয়া ব্যবস্থাপক - Ashley Deese	নেতৃত্ব উন্নয়ন ও আন্তর্জাতিক সম্পর্ক কার্যক্রম ব্যবস্থাপক - Katherine Blanchard
ব্যবস্থাপনা সম্পাদক - Patti Marohn	বিজ্ঞান পাঠ্যক্রম বিকাশকারী - Andre Radloff
কার্যক্রম সহকারী - Alexa Mogck	বিজ্ঞান পাঠ্যক্রম বিকাশকারী - Logan Schmidt
পাঠ্যক্রম প্রকল্প বিশেষজ্ঞ - Hannah Osborn	ডিজিটাল প্রযোজক - Ryan Seymour
ঊর্ধ্বতন প্রকল্প উপদেষ্টাবৃন্	
ড. Marc Sprenger	ড. Lisa A. Cooper, MD, MPH
ড. Anne McDonough, MD	Cassie Morgan, MPH
ড. Shweta Bansal, PhD	ড. Maryam Bigdeli

মিথসোনিয়ান বিজ্ঞান শিক্ষা কেন্দ্রের অবদান: মডিউল সাপোর্ট স্টাফ, কারিগরি সমালোচক, এবং অনুবাদ সংশোধকদের তালিকা স্বীকৃতির বিভাগে বিদ্যমান।
অ্যাশলে ডিস, এসএসইসি দ্বারা কভার ডিজাইন; রায়ান সিমুর, এসএসইসি এবং অ্যাশলে ডিস, এসএসইসি দ্বারা লেআউট ডিজাইন।

চিত্র কৃতার্থে

কভার-সিডিসি/এলিসা একার্ট, এমএস; ড্যান হিগিন্স, ম্যামস
চিত্র ৪.১ -লোগান শ্মিট, এসএসইসি
চিত্র ১.১ -ক্যাথরিন ব্লানচার্ড, এসএসইসি
চিত্র ৫.১ -ক্যাথরিন ব্লানচার্ড, এসএসইসি
চিত্র ১.২-ক্যাথরিন ব্লানচার্ড, এসএসইসি
চিত্র ৭.১ -এরিন লিসেট

প্রিয় মাতাপিতা, তত্ত্বাবধায়ক, এবং শিক্ষকবৃন্দ,

আমরা বৈশ্বিক সম্প্রদায় হিসাবে কোভিড-১৯ এর মত কঠিন সময়ের মুখোমুখি। আমরা প্রাপ্তবয়স্ক হিসেবে নিজেদের অনুভূতি প্রকাশে বিভিন্ন প্রতিকূলতার সম্মুখীন হচ্ছি, চ্যালেঞ্জটা আরো কঠিন হয় যখন তরুণ প্রজন্মের সঙ্গে সেটি ভাগ করে নেয়া। আপনার পাশাপাশি তরুণ প্রজন্মের মনেও এই কঠিন সময়ে কিছু প্রশ্নের উদ্রেক ঘটবে। সিভিড -১৯ কি? পৃথিবীতে কি ঘটছে এবং মানুষ এটি সম্পর্কে কেমন অনুভব করছে? কিভাবে আমরা দূরত্ব বজায়ের পাশাপাশি, হাত ধোঁয়া, নাক ও মুখের সুরক্ষা কিভাবে আমাদের রক্ষা করতে পারে? কোভিড-১৯ কিভাবে পরিবার এবং সম্প্রদায়কে প্রভাবিত করছে? কিভাবে কোভিড-১৯ সম্পর্কে অবগত থাকার বিষয়টি পার্থক্য গড়ে দিতে পারে? নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষা করার জন্য আমরা এখন কোন পদক্ষেপ নিতে পারি? আপনাকে কোন প্রশ্নের উত্তরই দেবার প্রয়োজন নেই। তরুণ প্রজন্মের সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন আপনার সততা এবং নিরাপত্তা।

এই প্রজেক্টের ভিত্তি বিজ্ঞান। বিশ্বের ক্রম পরিবর্তনশীল অবস্থার সাথে নিজেকে খাপ খাইয়ে নেয়ার অন্যতম হাতিয়ার হচ্ছে জ্ঞানার্জন। এটা তরুণদের জন্যও সত্য। সারা বিশ্ব জুড়ে তরুণ প্রজন্ম এই কার্যক্রমের সাথে মাধ্যমে কোভিড-১৯ এর মধ্যকার বৈজ্ঞানিক উপাদানগুলো বুঝতে পারবে। তারা তাদের সম্প্রদায়ের সাথে তাদের জ্ঞান ভাগ করতে সক্ষম হবে, এই চ্যালেঞ্জিং সময়ে উপযুক্ত পদক্ষেপ নেওয়ার মত বাস্তবসম্মত উপায় তৈরি করবে এবং এই বিষয়টির অতিরিক্ত তথ্য খুঁজবার সর্বোত্তম স্থান চিহ্নিত করতে পারবে।

কিন্তু এই নতুন জ্ঞান তরুণ প্রজন্মের জন্য ভীতিকর হতে পারে। তাদের অর্জিত এই নতুন জ্ঞানকে সঠিকভাবে উপলব্ধি করতে আপনার কাছ থেকে সমর্থন এবং নির্দেশিকা প্রয়োজন হতে পারে। আপনার চারপাশের তরুণদের জিজ্ঞাসা করুন যে তারা কেমন অনুভব করছে এবং তারা কী শিখেছে সে সম্পর্কে কী ভাবছে। তাদের জিজ্ঞাসা করা প্রশ্নগুলি যাচাই করুন, বারবার প্রশ্ন করলেও এড়িয়ে যাবেন না।

এই কাজগুলো তরুণ প্রজন্মকে সহযোগিতা করবার জন্য নকশা করা হয়েছে। প্রতিটি কাজ একটি নির্দিষ্ট প্রশ্ন দ্বারা চালিত হয় যা তরুণ প্রজন্ম আপনাকে কোভিড-১৯ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করতে পারে। প্রতিটি কাজ তরুণদের ও আপনাকে সাহায্যের জন্যে তৈরি: (1) **আবিষ্কার** আপনার নিজের পরিবেশে প্রশ্নের উত্তর; (2) **বুঝতে** প্রশ্নের পেছনের বিজ্ঞান; এবং তারপর (3) আপনার এবং তরুণ প্রজন্মের **করণীয়** নির্ধারণ।

তরুণরা নিজেদের এবং অন্যদের রক্ষা করার জন্য তাদের নতুন জ্ঞান ব্যবহার কিভাবে ব্যবহার করতে পারে? কাজ-১ আপনাকে সাহায্য করতে হবে এবং আপনার প্রতিটি তরুণ-তরুণীকে আপনি বুঝাতে হবে যে কিভাবে বাকিদের বুঝার সক্ষমতা পাওয়া যায়। এটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ আপনি যখন কাজ ২-৪ সম্পন্ন করবেন, তখন আপনি সেইসব ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ করবেন যাদের সাথে আপনি বিচ্ছিন্ন কিংবা ভার্চুয়ালি যোগাযোগ করবেন আপনার বন্ধুবান্ধব কিংবা পরিবারের সঙ্গে। এসবের ফলে কীভাবে কোভিড-১৯ থেকে নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষা করতে হয় (কাজ ৫-৭) এর ভিত্তি প্রদান করবে।

পিতা বা মাতা, তত্ত্বাবধায়ক, বা শিক্ষক হিসাবে, আপনি নির্দিষ্ট প্রশ্ন, কার্যক্রম, স্থানীয় নির্দেশিকার বিরুদ্ধে যেতে পারে তাই বলে এড়িয়ে যেতে পারেন। এটি সম্পূর্ণ ঠিক। তাই কাজগুলোকে আপনার সমাজ এবং জীবনের সঙ্গে খাপ খাইয়ে নিন যাতে সেটি আপনার পরিবার ও সমাজকে সুরক্ষা দিতে পারে।

স্মিথসোনিয়ান ইনস্টিটিউশনে, আমরা প্রথম প্রতিক্রিয়াশীল নই, তবে আমরা তরুণদের বিজ্ঞান বুঝতে সাহায্য করবার বিশেষজ্ঞ। আমরা জাতিসংঘ টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা (এসডিজি) ব্যবহার করার গুরুত্বকে গভীরভাবে বিশ্বাস করি যাতে টেকসই কর্মকাণ্ডের উপর আলোকপাত করা হয় যা তরুণ প্রজন্মের দ্বারা সংজ্ঞায়িত এবং বাস্তবায়িত হয়। স্মিথসোনিয়ান সায়েন্স ফর গ্লোবাল গোল প্রকল্পের অংশ হিসেবে, কোভিড-১৯! আমি কিভাবে নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষা করতে পারি? এসডিজি গোল ৩ (সুস্বাস্থ্য এবং কল্যাণ), লক্ষ্য ৪

© 2020 Smithsonian Institution

(গুণগত শিক্ষা), লক্ষ্য ৬ (পরিষ্কার পানি এবং স্বাস্থ্যব্যবস্থা), এবং লক্ষ্য ১১ (টেকসই শহর) ঠিকানা। আমরা সহযোগিতায় বিশ্বাস করি এবং অন্যদের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করি। আমরা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO), ইন্টারঅ্যাকাডেমি পার্টনারশিপ (IAP), জনস হপকিন্স বিশ্ববিদ্যালয়, এবং স্মিথসোনিয়ানে আমাদের সহকর্মীদের প্রতি তাদের দৃষ্টিভঙ্গির জন্য এবং বিজ্ঞানের জ্ঞান নিশ্চিত করার জন্য তাদের প্রযুক্তিগত সহায়তার জন্য অত্যন্ত কৃতজ্ঞ। আমরা এই মডিউল উন্নয়নে বেটি এবং মুর ফাউন্ডেশনের সাহায্যের প্রতি কৃতজ্ঞ। আমরা WHO এবং IAP এর কাছেও অনুবাদ এবং প্রমাণপত্রাদি প্রদানের জন্য কৃতজ্ঞ।

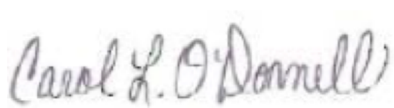
"স্মিথসোনিয়ান বিজ্ঞান শিক্ষা কেন্দ্র সারা বিশ্বে শিশু ও যুবকদের জন্য বিজ্ঞানশিক্ষাকে রোমাঞ্চকর ও আনন্দময় করে তুলবার প্রচেষ্টায় ব্যস্ত এবং তরুণ প্রজন্মকে চারপাশের জিনিসগুলোর কিভাবে এবং কেন সম্পর্কে অনুসন্ধানে উৎসাহ দেয়। স্মিথসোনিয়ান সায়েন্স ফর গ্লোবাল গোল প্রকল্প একটি উদ্ভাবনী পদ্ধতি ব্যবহার করে যেখানে শিশু এবং তরুণরা কাজ করে শিখতে পারে এবং নিজেদের উত্তরগুলি আবিষ্কার করে। মানুষ এবং পরিবেশের মধ্যে সম্পর্ক বুঝতে পারা ভবিষ্যতের জন্যে তরুণ প্রজন্মকে তৈরি করবে। ভ্রান্ত ধারণার অবসান ঘটিয়ে এই মহামারী সম্পর্কে জানা এবং ভবিষ্যতের প্রস্তুতি কিভাবে নেয়া যেতে পারে তা শিশু এবং তরুণ প্রজন্মের জানা অত্যাবশ্যক।"- ড. সৌমিয়া স্বামিনাথন, প্রধান বিজ্ঞানী, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা।

"এটা শিশুদের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ— তারা বিশ্বের যে প্রান্তেই থাকুক না কেন- তাদের বৈজ্ঞানিক বোঝাপড়া এবং যুক্তিসঙ্গত চিন্তা বিকাশ অত্যাবশ্যক। শুধু বিজ্ঞান এবং প্রমাণের উপর ভিত্তি করে যুক্তিবাদী সিদ্ধান্ত নিতে সক্ষম হলেই আমরা পারব কোভিড-১৯ এর মত সংক্রমণ থেকে নিজেদের এবং আমাদের পরিবারকে নিরাপদ রাখতে।"- প্রফেসর ভোলকার টার মিউলেন, ইন্টারঅ্যাকাডেমি পার্টনারশিপ প্রেসিডেন্।

কোভিড-১৯, যেকোন মহামারীর মতই ভয়ঙ্কর। এই প্রতিকূল সময়েও কিন্তু এটি একটি বিশ্বব্যাপী সম্প্রদায় হিসাবে আমাদের কাছাকাছি এনেছে। আমরা ভৌগলিকভাবে আলাদা হতে পারি, কিন্তু আমরা সবাই একসাথে এই লড়াইয়ে আছি। বিজ্ঞান এবং সঠিক কাজের মাধ্যমে এই লড়াইয়ে আমরা জয়ী হতে পারি।

নিরাপদে থাকুন। সুস্থ থাকুন। অবগত থাকুন।

সেরা,



ডঃ Carol O'Donnell, পরিচালক
Smithsonian বিজ্ঞান শিক্ষা কেন্দ্র

© 2020 Smithsonian Institution

কোভিড-১৯! কাহিনীসূত্রের বিবরণ

কাজ 1: এখন বিশ্বের কি ঘটছে?.. **পৃষ্ঠা 1**

কাজ 2: কিভাবে অন্যদের থেকে দূরে থাকা সহায়ক?............. **পৃষ্ঠা 7**

কাজ 3: কিভাবে নাক এবং মুখ আচ্ছাদন আমাদের রক্ষা করতে সাহায্য করতে পারে?.. **পৃষ্ঠা 12**

কাজ 4: কিভাবে হাত ধোঁয়া আমাদের রক্ষা করতে পারে?.........**পৃষ্ঠা 16**

কাজ 5: কিভাবে কোভিড-১৯ দ্বারা পরিবার এবং সম্প্রদায় প্রভাবিত হয়?.. **পৃষ্ঠা 20**

কাজ 6: কিভাবে সমস্যা সম্পর্কে অবগত থাকতে পারেন?.. **পৃষ্ঠা 25**

কাজ 7: আমি এখন কোন পদক্ষেপ নিতে পারি?................... **পৃষ্ঠা 30**

রেফারেন্স..**পৃষ্ঠা 34**

স্বীকৃতি..**পৃষ্ঠা 35**

© 2020 Smithsonian Institution

কাজ 1: এখন বিশ্বের কি ঘটছে?

আবিষ্কার: কোভিড-১৯ এর সময় জীবন কীভাবে পরিবর্তন হচ্ছে? (১৫-৩০ মিনিট)

আপনি হয়তো লক্ষ্য করেছেন যে কয়েক মাস আগের তুলনায় এ সময় অনেক ভিন্ন। আপনার চারপাশের প্রাপ্তবয়স্কদের উদ্বিগ্ন মনে হতে পারে। আপনারও একইরকম মনে হতে পারে, বিশেষ করে যদি আপনি খবরটি দেখেন, সামাজিক মিডিয়াতে সময় ব্যয় করেম, বা বন্ধুদের সাথে কথা বলে থাকেন।

এই প্রকল্প, কোভিড-১৯! আমি কিভাবে নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষা করতে পারি? আপনাকে এবং আপনার সম্প্রদায়কে সাহায্য করবে এই ভাইরাসটি সম্পর্কে বুঝতে যা কোভিড-১৯ এর মত আরো অনেক কিছু সৃষ্টি করে। এটি আপনাকে বুঝতে সাহায্য করবে কীভাবে এই ভাইরাসটি বর্তমানে প্রভাব ফেলছে এবং ভবিষ্যতে কিরূপ প্রভাব ফেলতে পারে।এটি আপনাকে নিজের এবং আপনার সম্প্রদায়কে নিরাপদ রাখার জন্য যে পদক্ষেপগুলি গ্রহণ করা দরকার তা বুঝতে সাহায্য করবে।

এই প্রকল্পে, আপনি ভাইরাস সম্পর্কে মানুষ কেমন অনুভব করে তা নিয়ে আলোচনা করবেন। আপনি এই ভাইরাসের পেছনের বিজ্ঞান নিয়ে তদন্ত করবেন। আপনি জনস্বাস্থ্য ব্যবস্থাগুলি অন্বেষণ করবেন, যা আপনার সম্প্রদায়ের মধ্যে ঘটছে বা কোভিড-১৯ ছড়িয়ে পড়া থেকে খুব শীঘ্রই রক্ষা করতে পারে। আপনি আপনার সম্প্রদায়ের স্বাস্থ্যকে সহায়তা করার জন্য পদক্ষেপ গ্রহণ করবেন।

1. একটি কথোপকথন দিয়ে শুরু করুন। আপনি একজন পিতা বা মাতা, তত্ত্বাবধায়ক, বা বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে কথা বলতে পারেন। ভাইবোন, একজন বন্ধু, বা আপনি ফোন কল করতে পারেন এমন কাউকে যে আপনার প্রশ্নের উত্তর দিতে প্রস্তুত। আপনার কথোপকথনকে গাইড করার জন্য আপনি নিম্নলিখিত কাঠামোটি ব্যবহার করতে পারেন।
2. আপনি যদি সক্ষম হন, তাহলে আপনার সঙ্গীর সাথে মুখোমুখি বসুন। এই প্রশ্নটি সম্পর্কে চিন্তা করতে ৩০ সেকেন্ড সময় নিন: সম্প্রতি জীবন কিভাবে পরিবর্তিত হয়েছে এবং আমি এটি সম্পর্কে কিভাবে অনুভব করি*?*
3. একজন কথক এবং একজন শ্রাবক নির্বাচন করুন। পরবর্তী ২ মিনিটের জন্য, স্পিকার এই প্রশ্নের উত্তর দেবেন। শ্রোতা এর কাজ সক্রিয়ভাবে শোনা কোন প্রশ্ন করা নয়। ২ মিনিট শেষ হয়ে গেলে, ভূমিকা পরিবর্তন করুন।
4. নিম্নলিখিত তিনটি প্রশ্নের জন্য একই কথোপকথন মডেল পুনরাবৃত্তি করুন:
   a. আমি কি বুঝতে পারি কেন এমন ঘটছে?
   b. কোভিড-১৯ সম্পর্কে আমার ভয় কি?
   c. আমি কি নিয়ে উত্তেজিত?
5. একবার কথোপকথন শেষ হলে আপনার সঙ্গীকে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন। এমন কিছু নিয়ে আলোচনা করুন যা নিয়ে আপনি আরও গভীরভাবে কথা বলতে চান। এই কথোপকথন কাঠামোকে Dyad বলা হয়। এটা চ্যালেঞ্জিং জিনিস সম্পর্কে কথা বলার একটি উপায় যাতে সবার বক্তব্য শোনা হয় এবং সবাই সম্মান বোধ করে।[1]

© 2020 Smithsonian Institution

✓ মানসিক নিরাপত্তা: এই কথোপকথন ভীতিকর ছিল? এটা দু:খিত ছিল? এটা কি সহায়ক ছিল? অনুভূতিগুলো নিয়ে বন্ধু কিংবা বয়স্ক কারো সঙ্গে আলোচনা করা যেতে পারে ।

6. এই প্রকল্পের সময়, আপনাকে আপনার চিন্তা, অনুভূতি এবং গবেষণা সংগ্রহ করতে বলা হবে। এটি আপনার উপর নির্ভর করে কিভাবে আপনি এটি রেকর্ড করতে চান। শুধু তথ্য নিরাপদ রাখুন। যাতে এটি বিভ্রান্তিকর না হয়, আমরা বাকি প্রকল্পের জন্য এটিকে জার্নাল ডাকব। এই কাজ করার কয়েকটি ভিন্ন কারণ আছে[2]:
   a. বিশ্বে অনেক কিছু ঘটছে! আপনি কি অনুভব করছেন তা প্রক্রিয়া করার সর্বোত্তম উপায়গুলির মধ্যে একটি হচ্ছে তা লিখে রাখা ।
   b. আপনি ইতিহাসের সাক্ষী! এটা এখন মত মনে হতে পারে না, কিন্তু বিশ্বের একটি ঐতিহাসিক ঘটনার সম্মুখীন এখন। বিশ্বব্যাপী ও রাষ্ট্রীয় পর্যায়ে ইতিহাস সংরক্ষিত রয়েছে। কিন্তু আপনি এটির একটি অংশ। একদিন ভবিষ্যতে প্রজন্ম জানতে চাইবে যে এখন কেমন ছিল।
   c. আপনি ইতিহাসের সাক্ষী! এটা এখন মত মনে হতে পারে না, কিন্তু বিশ্বের একটি ঐতিহাসিক ঘটনার সম্মুখীন এখন। বিশ্বব্যাপী ও রাষ্ট্রীয় পর্যায়ে ইতিহাস সংরক্ষিত রয়েছে। কিন্তু আপনি এটির একটি অংশ। একদিন ভবিষ্যতে প্রজন্ম জানতে চাইবে যে এখন কেমন ছিল।
7. আপনার জার্নালে কোভিড-১৯ সম্পর্কে আপনি কেমন অনুভব করছেন তা রেকর্ড করার জন্য কিছু সময় নিন। আপনার অভিজ্ঞতা কেমন ছিল? আপনি আপনার Dyad কথোপকথন থেকে কি শিখেছেন?

বুঝুন: আমি কিভাবে নিজেকে বর্ণনা করব? (৩০ মিনিট)

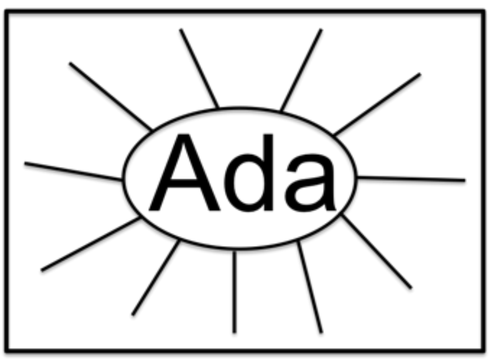
1. য়াপনার নিজের ব্যক্তিতের একটি চিত্র তৈরি করতে পারেন যা একজন ব্যক্তি হিসেবে আপনাকে বর্ণিত করবে। আপনি অন্যদের সাথে কিংবা নিজেই এটি করতে পারেন। আপনি আপনার জার্নালে আপনার ব্যক্তিত্বের চিত্র তৈরি করতে পারেন।
2. কেন্দ্রে আপনার নাম দিয়ে শুরু করুন ।
3. আপনার নামের চারপাশে একটি বৃত্ত রাখুন।
4. প্রশ্নের উত্তর দিন, "আমি কে?" বা "আমাকে কি বর্ণনা করে?" আপনি সাহায্য করার জন্য নিম্নলিখিত বিভাগগুলির তালিকা ব্যবহার করতে পারেন, কিন্তু এই তালিকার বিষয়গুলোর মধ্যেই উত্তর সীমাবদ্ধ রাখবেন না।

বয়স	কুল/ক্লাস	জাতিগত পরিচয়
লিঙ্	জাতীয়তা	ধর্ম
পারিবারিক পটভূমি	শখ কিংবা অবসর যাপনের কার্যক্রম	দৈহিক বৈশিষ্ট (লম্বা, কালো চুল, নীল চোখ, চশমা পরেন)

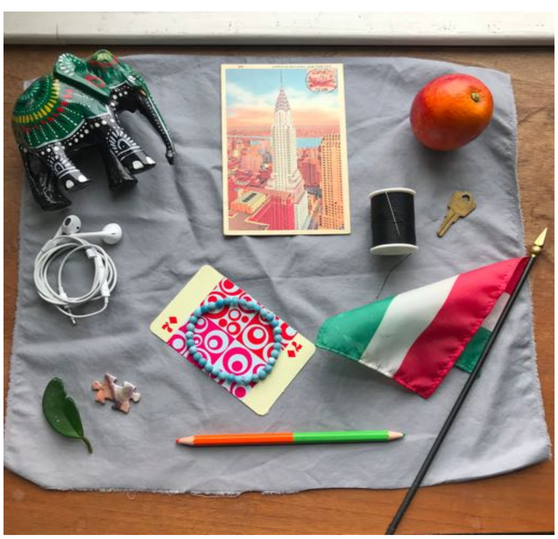
 © 2020 Smithsonian Institution

ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য (দুঃখিত, খুশি ইত্যাদি)	পারিবারিক ভূমিকা (বোন, ছেলে, চাচাতো ভাই)	অন্য কিছু যা আপনি চিন্তা করতে পারেন!

5. আপনি যদি চান, আপনি আপনার ব্যক্তিত্বের চিত্র তৈরি করতে আপনার বাড়ির চারপাশের বস্তু ব্যবহার করতে পারেন। আপনার চিত্র সংরক্ষণ করতে, আপনি সেটির একটি ছবি তুলে রাখতে পারেন।
6. অ্যাডা নামে একজন যুবতী দুটি ব্যক্তিত্ব চিত্রের সংস্করণ তৈরি করেছে: তিনি প্রতিটি লাইনের শেষে তার চিত্রে এই জিনিসগুলি যোগ করেছেন:



চিত্র ১.১ এটি একটি উদাহরণ ব্যক্তিত্বের চিত্র।



চিত্র ১.২ অ্যাডা তার বাড়ির বস্তুর সাহায্যে ব্যক্তিত্ব চিত্র তৈরি করে। নিম্নে প্রদর্শন করা হল।

তিনি প্রতিটি লাইনের শেষে তার চিত্রে এই জিনিসগুলি যোগ করেছেন:

   a. বড় বোন
   b. হাতি ভালবাসে
   c. ভ্রমণ করতে চায় একটি বড় শহর
   d. টি ভালবাসে
   e. সঙ্গীত প্রচুর শুনতে ভালোবাসে
   f. সেলাই শেখা
   g. সেরা বন্ধু নিনা
   h. লাস লাস ৭ (প্রাথমিক বিদ্যালয়)
   i. প্রকৃতিতে প্রচুর সময় ব্যয় করে
   j. রিয় রং কমলা এবং সবুজ

7. অ্যাডার ব্যক্তিত্বের চিত্র পরিচয়ে এই বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে (তার দেশ থেকে একটি পতাকা সহ):
   a. ধাঁধা টুকরা কারণ তার ছোট ভাই পাজল ভালবাসে
   b. মডেল হাতি, যা তার প্রিয় প্রাণী
   c. পোস্টকার্ড থেকে একটি বড় শহর, কারণ সে ভ্রমণ করতে চায়
   d. ফল কারণ সে মিষ্টি ভালবাসে
   e. হেডফোন কারণ সে প্রচুর গান শুনতে ভালোবাসে
   f. সুই এবং সূতা কারণ সে সেলাই শিখছে
   g. তার সেরা বন্ধু নিনার থেকে ব্রেসলেট
   h. "৭" কার্ড কারণ সে ক্লাস ৭ এ পড়ে
   i. পাতা কারণ সে প্রকৃতিতে প্রচুর সময় ব্যয় করে
   j. তার প্রিয় রং এর জন্য কমলা এবং সবুজ পেন্সিল

© 2020 Smithsonian Institution

8. আপনি আপনার ব্যক্তিত্বের চিত্রে কি অন্তর্ভুক্ত করেছেন? তাদের আপনার জার্নালে রাখুন, বা তার একটি ছবি তুলে রাখুন। আপনি যদি অন্য কারো সাথে একসঙ্গে করে থাকেন, তাহলে আপনারা ব্যক্তিত্বের চিত্রগুলো একসাথে নিয়ে আলোচনা করতে পারেন। এখানে আপনার কাছে একটি প্রশ্:
    a. সময়ের সাথে সাথে আপনার ব্যক্তিত্বের চিত্র কিভাবে পরিবর্তন হতে পারে?
    b. আপনার ব্যক্তিত্বের চিত্রের জিনিসগুলির উপর আপনার কতটা নিয়ন্ত্রণ আছে?
    c. আপনার ব্যক্তিত্বের চিত্রের জিনিসগুলি আপনার জীবনের সিদ্ধান্তগুলিকে কীভাবে প্রভাবিত করতে পারে?
9. এখন আপনার ব্যক্তিত্বের চিত্রের জিনিসগুলি আপনার জীবনকে কীভাবে প্রভাবিত করে তা নিয়ে চিন্তা করুন।
10. এবার কোভিড-১৯ এ ফেরা যাক। কোভিড-১৯ নিয়ে আপনি কি জানেন এবং কি জানতে চান একটি চিত্র তৈরি করুন।
11. আপনার জার্নালে, একটি নতুন স্থান খুঁজুন এবং কেন্দ্রে “COVID -19” লিখুন।
12. আপনি কোভিড-১৯ সম্পর্কে কি জানেন তা লিখুন। এখানে এমন কিছু বিষয় যা আপনার চিন্তাভাবনাকে সাহায্য করতে পারে:

এটা কি?	আপনি কি দেখতে, স্বাদ, বা স্পর্শ করতে পারেন?
মানুষ কিভাবে আক্রান্ত হতে পারে? কিছু মানুষের আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা কি অন্যদের থেকে বেশি?	টি থেকে নিজেকে রক্ষা করার জন্য আপনি কি কিছু করতে পারেন?
এটা আপনার সম্প্রদায়কে কিভাবে প্রভাবিত করছে?	বিশ্বে কি প্রভাব ফেলছে?

13. আপনার এখন সব উত্তর থাকতে হবে না। যদি কোভিড-১৯ সম্পর্কে আপনার কোন প্রশ্ন থাকে, তাহলে সেগুলি লিখুন। প্রকল্পে আমরা এই প্রশ্নের কিছু উত্তর দিতে চেষ্টা করব। আপনার চিত্রে যোগ করার জন্য আরো প্রশ্ন থাকতে পারে। আপনি প্রতিটি কাজ শেষে আবার এই প্রশ্নে ফিরে আসতে পারেন।

আইনঃ নিরাপদ বোধ করার জন্য আমরা কী করতে পারি? (৩০-৪৫ মিনিট)

1. কোভিড-১৯ সবার জন্য ভীতিকর। কিন্তু আপনি নিরাপদ বোধ করবার করার জন্য কিছু জিনিস করতে পারেন:
    a. এমন কিছু কি আছে যা আপনি আপনার বাড়িতে করেন যা আপনাকে আরও নিরাপদ মনে করে? আপনার জার্নালে এই জিনিসগুলির একটি তালিকা তৈরি করুন।
    b. এই অনুশীলনগুলি চালিয়ে যাওয়ার বিষয়ে আপনার বাড়িতে অন্যদের সাথে কথা বলুন।

🛑 শারীরিক নিরাপত্তা: স্থানীয় নিরাপত্তা নির্দেশিকাগুলির সাথে সেগুলো সঙ্গতিপূর্ণ কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য বয়স্কদের সাথে কথা বলুন।

2. আরেকটি কৌশল যা আপনি যখন উদ্বিগ্ন বা ভয় পেলে অনুশীলন করেন, সেটি চেষ্টা করুন:

© 2020 Smithsonian Institution

   a. যদি আপনার জন্য আরামদায়ক হয়, আপনার চোখ বন্ধ করে শুরু করুন।
   b. আপনি কি শুনতে পাচ্ছেন এবং চারপাশের গন্ধ লক্ষ্য করুন।
   c. ঠিক আপনার নাভির নিচে আপনার হাত রাখুন।
   d. আপনার নাকের মাধ্যমে শ্বাস নিন যাতে আপনার পেট, হাত স্পর্শ করে।
   e. আপনার মুখ দিয়ে নিশ্বাস ত্যাগ করুন, পেটে থাকা সব বায়ু ত্যাগ করুন।
   f. টি চারবার বা তার অধিকবার করুন যাতে আপনি শান্ত অনুভব করেন।[3]

মনে রাখবেন যা ঘটছে, আপনি একা নন। সারা বিশ্বে বিজ্ঞানী, গবেষক এবং স্বাস্থ্যসেবা কর্মীরা কোভিড-১৯ এর সমাধান খোঁজার কাজ করছেন। তারা সবাইকে নিরাপদ রাখার জন্য কাজ করছে। আপনি এই প্রকল্প জুড়ে তাদের কিছু থেকে উদ্ধৃতি দেখতে পাবেন। আপনি পরবর্তী কাজে যাওয়ার আগে, এখানে কিছু কোভিড-১৯ সম্পর্কে মৌলিক তথ্য রয়েছে যা আপনাকে সহায়তা করবে।

3. কোভিড -১৯ কি?
   a. কোভিড-১৯ একটি রোগ। এটি সার্স-কভি-২ নামক একটি ভাইরাসের কারণে হয়। বিজ্ঞানীরা মনে করেন এই ভাইরাস প্রথম কোন প্রাণী থেকে একজন ব্যক্তির মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে। বিজ্ঞানীরা এখন জানেন যে এটি এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তির মধ্যে ছড়িয়ে যেতে পারে।[4] জন বিজ্ঞানীরা এই ভাইরাস মানুষ থেকে পশুতে ফিরে ছড়িয়ে যেতে পারে কিনা তা সম্পর্কে আরও জানতে চেষ্টা করছেন।
   b. সার্স-কোভ-২ ভাইরাস "করোনাভাইরাস" নামক ভাইরাসের একটি পরিবারের অংশ। এই মডিউলের প্রচ্ছদ একটি করোনাভাইরাসের চিত্র। করোনাভাইরাস বলার কারণ এই ভাইরাস থেকে উদ্ভূত সূচালো কাঠামো যাকে ক্রাউন কিংবা করোনা বলা হয়।[5]
   c. কোভিড-১৯ শনাক্ত করা কঠিন কারণ মানুষের অসুস্থ বোধ শুরু করতে ১ থেকে ১৪ দিনের মত সময় লাগে।"
   d. কোভিড-১৯ এর লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে - জ্বর, শুষ্ক কাশি, ক্লান্তি, শরীরের ব্যথা, এবং শ্বাস কষ্ট। কিছু মানুষ গন্ধ বা স্বাদের অনুভূতি হারাতে পারে।
   e. যারা কোভিড-১৯ দ্বারা আক্রান্ত হয় তারা খুব অসুস্থ হয়ে পড়ে এবং শ্বাস ফেলা কঠিন মনে করে। বয়স্ক মানুষ এবং অন্যান্য শারীরিক জটিলতা যাদের রয়েছে তাদের অসুস্থ হয়ে পড়ার সম্ভাবনা রয়েছে, যদিও এটি কারো ক্ষেত্রে ঘটতে পারে।
   f. কিছু মানুষ যারা তাদের দেহে ভাইরাস বহন করছে তারা কখনোই কোন উপসর্গ দেখাবে না বা অসুস্থ হবে না। কিন্তু তারা এখনও অন্যদের রোগটি ছড়িয়ে দিতে পারে।"[6]
   g. এই ভাইরাস সারা বিশ্বে মানুষের স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলছে। যোগাযোগ, ব্যবসা এমনকি মূল্যবোধের উপর প্রভাব ফেলছে এই পরিস্থিতি। আপনি এই প্রকল্প জুড়ে সামাজিক, অর্থনৈতিক, সাংস্কৃতিক, পরিবেশগত, এবং নৈতিক দৃষ্টিকোণ সম্পর্কে আরও জানতে পারেন।

4. এই রোগ ছড়িয়ে পড়ছে। সবচেয়ে সাম্প্রতিক তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে নিচের অতিরিক্ত তথ্যাবলী বিভাগ দেখুন
5. কোভিড-১৯ থেকে নিরাপদ বোধ করার জন্য আপনি যা করতে পারেন তা হল এটি সম্পর্কে আরও জানার চেষ্টা করুন। বেশি জানতে পারলে ভীতি দূর হবে এবং নিজেকে রক্ষা করতে পারবেন।

"সবসময় দুটি মহামারী আছে। প্রথম এবং সবচেয়ে সুস্পষ্ট একটি হচ্ছে প্যাথোজেনের বিস্তার - ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া, ইত্যাদি। দ্বিতীয়টি স্বীকৃত না হলেও অনেক ভয়ংকর - সেটি হচ্ছে ভয়। ভয় সময় এবং সম্পদ দুটোই নষ্ট করে যখন মানুষ কিছু করার চেষ্টা

করে। দেখুন আপনি এবং আপনার চারপাশের লোকদের প্রতিক্রিয়া ভয় নাকি তথ্যের উপর ভিত্তি করে আছে। আপনাকে প্রথমে ভয়কে মোকাবেলা করতে হবে যদি আপনি কখনও প্রকৃত তথ্য নিয়ে কাজ করতে চান।" - Anne McDonough, এমডি, এমপিএইচ, পাবলিক হেলথ ইমার্জেন্সি অফিসার, স্মিথসোনিয়ান পেশাগত স্বাস্থ্য সেবা, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র (মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র)

6. এই প্রকল্পের বাকি অংশে, আপনি কোভিড-১৯ এর অনেক দিক সম্পর্কে শিখবেন। কিছু ক্ষেত্রে, আপনি বিশ্বজুড়ে কর্মরত বিজ্ঞানী ও গবেষকদের কাছ থেকে সরাসরি শিখবেন। আপনি এই প্রকল্প জুড়ে তাদের কাছ থেকে উদ্ধৃতি দেখতে পাবেন। আপনি আগে যে প্রশ্নগুলির কথা চিন্তা করেছেন তার অনেক উত্তর পাবেন এবং আশা করি আপনি নিরাপদ বোধ করবেন!

অতিরিক্ত তথ্যাবলী:

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা প্রশ্নোত্তর উপর coronaviruses (COVID-19): COVID-19 এর একটি সংক্ষিপ্ত বিবরণ, এর উপসর্গ, এবং কিভাবে নিজেকে রক্ষা করতে হয়।
https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses

কোভিড-১৯ সহ বিভিন্ন শ্বাসযন্ত্রে সমস্যা সৃষ্টিকারী ভাইরাস: সনাক্তকরণ, প্রতিরোধ, প্রতিক্রিয়া এবং নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি: কোভিড-১৯ এবং অন্যান্য করোনাভাইরাসের এর ভিডিও বিবরণ।
https://openwho.org/courses/introduction-to-ncov

© 2020 Smithsonian Institution

টাস্ক 2: কিভাবে অন্যদের থেকে দূরত্ব বজায় সহায়ক হতে পারে?

আবিষ্কার: আপনি কি অন্যদেরকে একে অপরের থেকে দূরত্ব বজায় রাখতে দেখেন? (১৫-৩০ মিনিট)

1. নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি সম্পর্কে চিন্তা করুন। আপনার জার্নালে নিজের চিন্তাগুলো লিখুন
    a. আপনি কি আগের চেয়ে একে অপরের থেকে আরও দূরত্ব বজায় রাখতে আশেপাশের মানুষকে কথা বলতে শুনছেন ? কেন আপনি মনে করেন এই ঘটছে?
    b. আপনি যেখানে বাস করেন সেখানে কি স্থানীয় নেতা বা কর্তৃপক্ষ থেকে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার আদেশ রয়েছে? আপনি এটি সম্পর্কে কি মনে করেন?
    c. আপনি যে বাড়িতে বাস করেন সেখানে কি দূরত্ব বজায়ের আদেশ আছে? এই প্রশ্নের উত্তর দিন। সরকার যদি আপনাকে বাড়িতে থাকার আদেশ দেয় এবং সপ্তাহ বা মাস যাবত বাড়ি ছেড়ে বেরোতে না দেয় তবে আপনি কেমন বোধ করবেন?
2. নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি ব্যবহার করে আপনার বাড়ির প্রতিটি লোকের সাক্ষাৎকার দিন। আপনার জার্নালে আপনার নোট লিখুন
    a. আপনি কি এখন অন্য লোকেদের কাছ থেকে দূরে থাকছেন? কেন বা কেন না?
    b. আপনি সম্প্রতি কোন অসুস্থ মানুষের সংস্পর্শে এসেছেন? যদি হ্যাঁ হয় উত্তর, কখন এবং কোথায়?
    c. আপনি কি মনে করেন বাড়ির সব মানুষের বাইরের মানুষের থেকে দূরত্ব বজায় রাখা উচিত? কেন বা কেন নয়?

⥮ টীকা: যখন আপনি একটি জরিপ পরিচালনা করছেন, তখন সবাইকে একই প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন। প্রতিবার একই ভাবে আপনার উত্তর সংগ্রহ করুন। আপনার সমস্ত উত্তর একসাথে রাখুন যাতে আপনি পরে তাদের মধ্যে আচরণ পর্যালোচনা করতে পারেন!

✓ মানসিক নিরাপত্তা: কখনও কখনও মানুষ তাদের ব্যক্তিগত অভ্যাস সম্পর্কে কথা বলতে পছন্দ করেন না। আপনি একটি প্রশ্ন এড়িয়ে যেতে পারেন কিংবা তাদের এ মুহূর্তে আমাদের কী করণীয় সে সম্পর্কে জিজ্ঞেস করতে পারেন।?

© 2020 Smithsonian Institution

বুঝুন: দূরত্ব এত গুরুত্বপূর্ণ কেন? (৪৫ মিনিট)

1. আপনি একজন বিশেষজ্ঞের উক্ত উদ্ধৃতিটি পড়ে সামাজিক দৃষ্টিকোণ থেকে সমস্যাগুলোর কথা চিন্তা করুন

"কোভিড শ্বাসযন্ত্রে সংক্রমণের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে। এটি এরপর একজন থেকে অপরজনের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে, সেটি হাতের মাধ্যমেও হতে পারে। আপনার সমাজের একটি সাধারণ দিন চিন্তা করুন। আপনি করমর্দন, আলিঙ্গন কিংবা চুম্বনের মাধ্যমে একে অপরকে অভিবাদন জানিয়ে থাকেন। আপনি টাকার বিনিময়ে বিভিন্ন জিনিস কিনে থাকেন। আপনি ক্রমাগত মানুষ এবং জিনিসের সঙ্গে ঘনিষ্ঠভাবে যোগাযোগ করেন। আর এই সুযোগে ছড়িয়ে কোভিড। এই প্রতিদিনকার ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়াগুলো যদি কমানো যায় তবে সংক্রমণ অনেকাংশেই কমানো সম্ভব।" - ক্যাসি মরগান, কুউনিকা স্থিতিশীলতা সমন্বয়কারী, কুপার স্মিথ, মালাউই

2. দূরত্ব কেন গুরুত্বপূর্ণ সেটি বুঝতে কোভিড-১৯ এর তিনটি বিষয় খেয়াল রাখতে হবে: **শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ, উপসর্গের অনুপস্থিতি এবং পারস্পরিক সংস্পর্শ**? টি চেষ্টা করুন:
   a. একটি শুকনো কাপ বা একটি আয়নার সামনে ফুঁ দিন। কাপ বা আয়না ভিতরে দেখুন
   b. লক্ষ্য করলে কি ভিজে মনে হচ্ছে? এটি শ্বাসযন্ত্রের মাধ্যমে দ্বারা সৃষ্ট সংস্পর্শের একটি উদাহরণ।
3. আরো জানতে নিচে পড়ুন:

বাস প্রশ্বাসের ফোঁটা ফুসফুস, নাক, এবং মুখ থেকে সৃষ্ট তরল খুব ক্ষুদ্র বিন্দু হয়ে থাকে । যখন একজন ব্যক্তি কাশি দেয় বা আলোচনা করে, তখন এই ফোঁটা শরীর থেকে বেরিয়ে আসতে পারে। এই ফোঁটা লালা এবং শ্লেষ্মার মাধ্যমে শরীর থেকে বেরিয়ে আসে। শ্বাস প্রশ্বাসের ফোঁটা বেশিরভাগই তরল। সমস্ত মানুষ, শুধু যারা অসুস্থ নয়, শ্বাসযন্ত্রের মাধ্যমে এসব বিন্দু উৎপাদন হয়ে থাকে।

বাস প্রশ্বাসের ফোঁটা বিভিন্ন আকারের হতে পারে। ঝাঁকুনি এবং কাশি বড় ফোঁটা উত্পাদন করতে পারেন। করোনা আক্রান্ত ব্যক্তির এই শ্বাস প্রশ্বাসের ফোঁটার মাধ্যমে কোভিড -১৯ ছড়াতে পারে। যখন সুস্থ মানুষ কোভিড-১৯ এর সাথে একজন ব্যক্তির শ্বাসযন্ত্রের ফোঁটার সংস্পর্শে আসে, তখন ভাইরাস তাদের মধ্যে ছড়িয়ে পড়তে পারে। কিছু মানুষ যারা তাদের দেহে ভাইরাস বহন করছে তারা কখনোই কোন উপসর্গ দেখাবে না বা অসুস্থ দেখাবে না। কিন্তু তারা সে অবস্থায়ও অন্যদের কাছে রোগটির সংক্রমণ ঘটাতে পারে।[6]

উপসর্গের অনুপস্থিতি মানে হচ্ছে আপনি কেবল অসুস্থ বোধ করার সময়ই রোগটি ছড়িয়ে দিতে পারবেন। এই সংক্রমণ শ্বাসযন্ত্র থেকে উৎপাদিত ফোঁটার মাধ্যমে ঘটে থাকে।

বিভিন্ন ধরনের **সংস্পর্শের মাধ্যমে** মানুষের মধ্যে শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ ছড়াতে পারে

   a. **সরাসরি সংস্পর্শ** - যে কোনও ব্যক্তি শ্বাসযন্ত্রের উপসর্গ (কাশি) আছে এমন ব্যক্তির সাথে যদি ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ (২ মিটারের মধ্যে) রাখে, সরাসরি অসুস্থ ব্যক্তির কাছ থেকে শ্বাসযন্ত্রের ফোঁটা আপনার মুখ, নাক বা চোখে প্রকাশ করে। এই পরিস্থিতিতে, আপনি একজন অসুস্থ ব্যক্তির ভাইরাসের মধ্যে শ্বাস নিচ্ছেন।

 © 2020 Smithsonian Institution

b. **পরোক্ষ যোগাযোগ** - একটি কাশি, হাঁচি, বা কথা বলা থেকে ভাইরাস ধারণকারী শ্বাস প্রশ্বাসের ফোঁটা আপনার হাত, একটি টেবিল, দরজায় লেগে থাকতে পারে। কোভিড-১৯ ভাইরাস কিছু সময়ের জন্য সেখানে থাকতে পারে। কখনও কখনও কয়েক ঘন্টা থেকে কয়েক দিন পর্যন্ত। অন্য ব্যক্তি ভাইরাস সক্রিয় থাকাকালে বস্তুটি তাদের হাত দিয়ে স্পর্শ করতে পারেন। ভাইরাস যদি ব্যক্তির মুখ, মুখ, নাক বা চোখ স্পর্শ করে, তখন তা তাদের দেহে প্রবেশ করে।

বাসযন্ত্রের ড্রপগুলি কিভাবে সরানো হয় তা বোঝা কোভিড-১৯ সংক্রমণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। মনে রাখবেন যে কোভিড-১৯ ভাইরাস এই ফোঁটার মাধ্যমে ব্যক্তি থেকে ব্যক্তির মধ্যে ছড়িয়ে যেতে পারে।

শারীরিক নিরাপত্তা: কোভিড-১৯ এর মত রোগ নিয়ে জানবার সময় নিরাপত্তা সবসময় গুরুত্বপূর্ণ। এই ক্ষেত্রে, বাস্তব জিনিসের তুলনায় একটি মডেল ব্যবহার এবং অধ্যয়ন ভাল। আমরা আগে শিখেছি যে, শ্বাসযন্ত্রের ফোঁটা বেশিরভাগই তরল গঠিত। তাই প্রকৃত কাশি এবং অসুস্থ ব্যক্তি থেকে থেকে শ্বাসযন্ত্রের ফোঁটা অধ্যয়ন করার পরিবর্তে, আপনি পানি ব্যবহার করে সেটির একটি মডেল অধ্যয়ন করবেন।.

4. এখন আপনি শ্বাসযন্ত্রের ফোঁটার একটি মডেল তৈরি করবেন। এই জল মডেল আপনাকে পর্যবেক্ষণ করতে সাহায্য করবে যে কতদূর পানির ফোঁটা সরানো যায়। এই পর্যবেক্ষণগুলি আপনাকে কাশি, ছিপি এবং কথা বলার সময় অন্যদের কাছ থেকে কতদূর থাকতে হবে তা নিয়ে ভাবতে সহায়তা করবে।

   আপনার এই উপকরণসমূহ প্রয়োজন হবে:যথেষ্ট পরিমাণ পানিসহ একটি কাপ, হাত এবং কাপড় যা দিয়ে পানি পরিষ্কার করবেন, দূরত্ব পরিমাপক, বস্তু বা টেপ যা দিয়ে দূরত্ব চিহ্নিত করবেন।

শারীরিক নিরাপত্তা: আপনাকে সাহায্য করার জন্য আপনার বাড়ির একজন বয়স্ক ব্যক্তিকে জিজ্ঞাসা করুন। এই পরীক্ষা শুরু করার আগে, আপনার জল দিয়ে ৪০ সেকেন্ডের জন্য আপনার হাত ধোয়া উচিত।

5. আপনার বাড়ির ভিতরে বা বাইরে একটি প্রাচীর সংলগ্ন একটি খোলা এলাকা সনাক্ত করুন। নিশ্চিত করুন যে আপনার সেখানে এ পরীক্ষা করবার অনুমতি আছে:
   a. আপনি প্রাচীরের খুব কাছাকাছি দাঁড়াবেন।
   b. আপনি আপনার পথে কিছু ছাড়া প্রাচীর থেকে কমপক্ষে ২ মিটার (৪-৬ ধাপ) বা আরও দূরে দাঁড়াতে পারবেন এমন জায়গা নির্বাচন করবেন।
6. আপনার পরিমাপক ডিভাইস ব্যবহার করে, মেঝের উপর প্রাচীর থেকে নিম্নলিখিত দূরত্ব চিহ্নিত করুন:
   ০.৫ মি, ১ মি, ১.৫ মি, ২.০ মি, বা শুধু পদক্ষেপ গণনা (প্রাচীর থেকে ১ ধাপ, ২ ধাপ, ৩ ধাপ, ৪ ধাপ)।
7. জল একটি বাটিতে নিয়ে ০.৫ মিটার বা ১ ধাপ পেছনে প্রাচীরের দিকে মুখ করে দাঁড়ান।
8. আপনি এখন আপনার হাত দিয়ে প্রাচীরের দিকে জল ছিটাবেন যা কফ বা হাঁচির মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়া বিন্দুগুলোকে তুলে ধরবে। তা করতে:
   a. পানির পাত্রটি চিবুক হাতে এক হাত নিচে ধরে রাখুন।
   b. আপনার সব আঙুল ভেজাতে পুরো হাত পাত্রের মধ্যে ডুবান।
   c. আঙুল মুষ্টিবদ্ধ করুন এরপর খুব তাড়াতাড়ি হাত পাত্র থেকে সরিয়ে আনুন।

 © 2020 Smithsonian Institution

   d. দ্রুত আপনার আঙ্গুলগুলো প্রাচীরের দিকে ২-৩ বার ঝাঁকান। কিছু পানি ছিটে দেয়ালে লাগা উচিত। যদি না হয়, অনুশীলন করুন এবং সামঞ্জস্য করুন যতক্ষণ না আপনি আপনার জন্য কাজ করে এমন একটি পদ্ধতি খুঁজে পান।

9. আপনার সামনে প্রাচীর এবং মেঝের ওপর ফোঁটার প্যাটার্নটি গভীরভাবে লক্ষ্য করুন। একটি চিত্র অঙ্কন করুন এবং আপনার জার্নালে আপনার পর্যবেক্ষণ রেকর্ড করুন।
   a. সব ঘূর্ণায়মান কি একই আকারের হয়?
   b. রাচীর কতটা উচ্চ এবং সর্বনিম্ন ঘূর্ণায়মান কতটুকু ছিল?
   c. ফোটাগুলো একে অপরটি থেকে কেমন দূরত্বে রয়েছে?
   d. মেঝে বা প্রাচীর উপর আরো কি ফোঁটা ছিল?
10. রাচীর এবং মেঝে পরিষ্কার করতে শুষ্ক কাপড় ব্যবহার করুন।
11. রাচীর থেকে ১ মিটার (২ ধাপ), ১.৫ মিটার (৩ ধাপ) এবং ২ মিটার (৪ পদক্ষেপ) দূরত্বের পরীক্ষাটি পুনরাবৃত্তি করুন। প্রতিটি পরীক্ষার সময় যাতে প্রাচীর এবং মেঝে পরিষ্কার এবং শুষ্ক থাকে তা নিশ্চিত করুন।
12. বিভিন্ন দূরত্বে করা পরীক্ষার ফলাফলগুলো পর্যবেক্ষণ করুন। প্রতিটি দূরত্বের জন্য আপনার তথ্য তুলনা করার জন্য আপনার জার্নালে একটি তথ্যচিত্র তৈরি করুন।
13. যদি পানির ফোঁটা এখনও ২ মিটার (৪ ধাপ) দূরত্ব থেকে দেওয়ালে গিয়ে পড়ে তবে আস্তে আস্তে ০.৫ মিটার করে দূরত্ব বাড়িয়ে পরীক্ষাটি পুনরায় করবেন। দেখবেন ঠিক কতদূর পর্যন্ত গেলে সেটি দেয়াল পর্যন্ত পৌঁছায়।
   a. সর্বোচ্চ কত দূরত্ব থেকে পানি দেয়ালে গিয়ে পড়ে সেটি লক্ষ্য করুন?
   b. আপনার জার্নালে আপনার পর্যবেক্ষণ লিখুন।
14. মনে রাখবেন, পানি দ্বারা এই পরীক্ষাটি হাঁচি, কাশি থেকে সৃষ্ট বিন্দু বা ফোঁটা কতটুকু দূরত্ব অতিক্রম করতে সক্ষম সেটি তুলে ধরছে। এই মডেল থেকে আপনার পর্যবেক্ষণ বিবেচনা করে, কেন দূরত্ব নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষা করার একটি গুরুত্বপূর্ণ ফ্যাক্টর তা চিন্তা করুন। আপনার জার্নালে আপনার ধারণা লিখুন।

কাজ: শারীরিক দুরত্ব সম্পর্কে আপনি কি করতে পারেন বা কিভাবে জ্ঞান ভাগ করে নিতে পারেন? (১৫-৩০ মিনিট)

1. আপনি বিশেষজ্ঞদের কাছ থেকে নিম্নলিখিত উদ্ধৃতিগুলো অর্থনৈতিক, সাংস্কৃতিক এবং সামাজিক দৃষ্টিকোণ সম্পর্কে চিন্তা করুন

"মানুষ বেঁচে থাকার জন্য কি করে তা সবচেয়ে ভালোভাবে তুলে ধররে অর্থনীতি। অনাহার, আশ্রয়, নিরাপত্তা, পানির অভাব, এবং একজন ব্যক্তি, পরিবার, বা সম্প্রদায়ের জন্য জীবিকার তাৎক্ষণিক হুমকি এড়িয়ে জীবনধারণ সবথেকে বড় প্রেরণা। যদি আপনি ২ সপ্তাহের জন্য পর্যাপ্ত খাবার কিনতে না পারেন, অথবা অন্য মানুষের কাছ থেকে ২ মিটার দূরত্বের সাথে ২ সপ্তাহের আশ্রয়স্থল খুঁজে না পান, তাহলে আপনি সামাজিক দুরত্ব মেনে চলতে পারবেন না অথবা বাড়ির নিয়মে থাকতে পারবেন না। আপনার খাদ্য এবং পানি প্রয়োজন এবং আপনি বাইরে গেলেই অন্যদের সঙ্গে আলাপ হবে। যদি এটি সঠিকভাবে বিবেচনা করা

না হয়, তাহলে এই মহামারীর প্রতিক্রিয়াকে যথাযথ গুরুত্ব দেয়া হচ্ছে না। - অ্যান ম্যাকডোনাফ, এমডি, এমপিএইচ, জনস্বাস্থ্য জরুরী কর্মকর্তা, স্মিথসোনিয়ান পেশাগত স্বাস্থ্য সেবা, মার্কিন।

"একটি মহামারীর সময়, বিজ্ঞানের নিয়মের সঙ্গে মানুষের সাংস্কৃতিক বিশ্বাস এবং মূল্যবোধের সঙ্গে দ্বন্দ্ব হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, কিছু সংস্কৃতিতে, ধর্মীয় অনুষ্ঠানের জন্য দলীয় সমাবেশ খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কিছু মানুষের জন্যে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা কষ্টসাধ্য হতে পারে, তারা এসব নিয়মাবলী অনুসরণ না ও করতে পারেন।" – ডঃ লিসা কুপার, জন হপকিন্স বিশ্ববিদ্যালয়, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র ও ঘানা।

2. আপনার জার্নালে এই প্রশ্নের উত্তর লিখুন:
    a. আপনি কি মনে করেন শারীরিক দূরত্ব আপনাকে ভাইরাস থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করতে পারে যা কোভিড-১৯ ঘটায়?
    b. আপনি কি কখনো আপনার উত্তর পরিবর্তন করবেন? কেন বা কেন না?
3. আপনি এখন সামাজিক দূরত্ব সম্পর্কে আগের থেকে বেশি জানেন, অন্যদের সাথে আপনার এ জ্ঞান ভাগ করে নেয়ার একটি উপায় নির্বাচন করুন।
    a. একটি কাপের মধ্যে শ্বাস ফেলে আপনার বাড়ির কাউকে জিজ্ঞাসা করুন। তারা শ্বাসযন্ত্রের ফোঁটা দেখতে পাচ্ছে কি?
    b. আপনার বাড়িতে কেউ সঙ্গে droplets বিস্তার মডেল জল কার্যকলাপ বাটি ব্যবহার করুন।
    c. কিভাবে শ্বাসযন্ত্রের ফোঁটা ছড়িয়ে পড়ে এবং কেন সামাজিক দূরত্ব গুরুত্বপূর্ণ বিষয় সে সম্পর্কে অন্যদের বলুন
    d. একটি অঙ্কন বা পোস্টার তৈরি করুন। একটি পডকাস্ট করুন, বা একটি ভিডিও রেকর্ড করুন।
4. কাজ ১-এ, আপনি পড়েছেন যে কোভিড-১৯ মানুষের ভুল এবং সঠিকের ধারণা হয়তো পরিবর্তন করেছে (মনে রাখবেন একে মূল্যবোধ বলা হয়)। কল্পনা করুন যে কেউ আপনাকে বলেছিল, "আমার সামাজিক দূরত্বের প্রয়োজন নেই। আমি অসুস্থ নই।"
    a. চিন্তা করুন আপনি কেমন অনুভব করছেন? আপনি কি মনে করেন এটি সঠিক বা ভুল?
    b. আপনি এই ব্যক্তিকে কি বলবেন?
5. আপনি পড়েছেন যে কোভিড-১৯ মানুষের কাজ করবার ধরণকে পরিবর্তন করছে যাকে অর্থনৈতিক প্রভাব বলা হয়। কিছু মানুষের বদ্ধ জায়গায় কাজ করতে হচ্ছে। আপনি এ ব্যাপারে কি মনে করেন? কারো যদি করোনায় আক্রান্ত হবার ঝুঁকি নিয়েও জীবিকার তাগিয়ে কাজ করতে হয় সেটা কি ঠিক?

অতিরিক্ত তথ্যাবলী:

WHO সামাজিক দূরবর্তী নির্দেশিকা
https://www.youtube.com/watch?v=6Ooz1GZsQ70&feature=emb_title

© 2020 Smithsonian Institution

কাজ 3: কিভাবে আমাদের নাক এবং মুখের আচ্ছাদন সাহায্য করতে পারে?

আবিষ্কার: আপনার বাড়ির লোকেরা কি তাদের নাক ও মুখ ঢেকে রাখে? (১৫ মিনিট)

1. প্রথমে নিজে এই প্রশ্নগুলি সম্পর্কে চিন্তা করুন। তারপর আপনার বাড়ির মানুষকে এই প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন:
    a. আপনি যখন হাচি কাশি দেন তখন কি আপনি নাক বা মুখ ঢেকে রাখেন?
    b. আপনি কি মনে করেন আপনার নাক এবং মুখ ঢেকে রাখা কোভিড-১৹ থেকে রক্ষা পেতে আপনাকে সহায়তা করতে সক্ষম?

    ✓ মানসিক নিরাপত্তা: কখনও কখনও মানুষ তাদের অভ্যাস সম্পর্কে কথা বলতে পছন্দ করেন না। এটা ঠিক আছে! আপনি একটি প্রশ্ন এড়িয়ে যেতে পারেন। অথবা অন্যভাবে জিজ্ঞাসা করুন যেমন, "মানুষ কি নাক ও মুখ ঢেকে রাখে যখন তারা হাঁচি বা কাশি দেয়?"

2. আপনি ইতিমধ্যেই শিখেছেন যে কোভিড-১৯ এর কারণে ভাইরাস শ্বাসযন্ত্রের ফোঁটাগুলোর মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়তে পারে। যখন আপনি আপনার জরিপ পরিচালনা করেন, তখন আপনি যে লোকদের জরিপ করেন (এমনকি যদি তারা আপনার পরিবারের সদস্য হয়) তাদের থেকে কমপক্ষে ২ মিটার দূরে থাকার মাধ্যমে সামাজিক দুরত্ব অনুশীলন করুন। এটি আপনাকে শ্বাসযন্ত্রের ফোঁটা থেকে রক্ষা করার অনুশীলন করতে সাহায্য করবে।
3. কেন সামাজিক কিংবা শারীরিক দূরত্ব এত গুরুত্বপূর্ণ সে সম্পর্কে একজন বিশেষজ্ঞের সামাজিক দৃষ্টিকোণ সম্পর্কে পড়ুন:

"সামাজিক দূরত্ব কোভিড-১৯ এর জন্য সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ কারণ আপনি সংক্রমণ ছড়াতে পারেন যখন আপনাকে দেখতে সম্পূর্ণ সুস্থ লাগছে। আগে কাউকে অসুস্থ দেখলে দূরত্ব বজায় রাখার যে নিয়ম আমরা অনুসরণ করতাম তা এখন আর সম্ভব হচ্ছে না।" - বেতা বানসাল, পিএইচডি, জীববিজ্ঞানের সহযোগী অধ্যাপক, জর্জটাউন বিশ্ববিদ্যালয়, মার্কিন।

4. কিন্তু আপনি যদি সবসময় শারীরিক দূরত্ব রাখতে না পারেন তবে আপনি কি করবেন? কিভাবে আপনি শ্বাসযন্ত্রের ফোঁটা এড়াতে পারেন? আপনার জার্নালে আপনার ধারণা লিখুন
5. কিছু দেশে মানুষ তাদের নাক ও মুখের উপর মাস্ক বা অন্যান্য কাপড়ের আবরণ পরিধান করে থাকে। মাস্ক শ্বাসযন্ত্রের ফোঁটা শরীরে প্রবেশ প্রতিরোধ করার একটি উপায়। কিছু দেশ মানুষকে মাস্ক পড়বার স্বাধীনতা দিচ্ছে অন্যদিকে কিছু দেশে এটি বাধ্যতামূলক। আপনি মাস্ক পরা সম্পর্কে আপনার দেশ কি বলে তা জানতে আপনার বাড়িতে প্রাপ্তবয়স্কদের জিজ্ঞাসা করতে পারেন

 © 2020 Smithsonian Institution

ডব্লুএইচও'র মতে, শ্বাসযন্ত্র থেকে সৃষ্ট ফোঁটা প্রতিরোধ করার আরেকটি উপায় হল "... হাঁচি বা কাশির সময় কনুই বা টিস্যু দিয়ে ঢেকে রাখা দিয়ে ঢেকে রাখা। তারপর অবিলম্বে ব্যবহৃত টিস্যু ফেলে দেয়া এবং হাত ধোয়া। কেন? ফোঁটা ভাইরাস ছড়িয়ে দিয়েছে।"[6]

সুস্থ বোধ করলেও হাঁচি কাশির সময় নাক ও মুখ ঢেকে রাখা উচিত। আপনি সুস্থ বোধ করার সময় আপনার ভেতর কোভিড-১৯ ভাইরাস থাকতে পারে। এর ফলে আপনি না বুঝেই কারো মাঝে ভাইরাসটি ছড়িয়ে দিতে পারেন।[7]

বুঝুন: কিভাবে আপনার নাক এবং মুখের আচ্ছাদন আপনাকে সাহায্য করতে পারে? (১৫ মিনিট)

1. শেষ কাজে, আপনি কতদূর শ্বাসযন্ত্রের ফোঁটা যেতে পারে তা নির্ধারণ করেছেন। এখন মুখ ও নাকের আচ্ছাদন এইসব ফোঁটা থেকে কিভাবে রক্ষা করতে পারে সে পরীক্ষা করবেন।
2. আপনার এই উপকরণগুলো প্রয়োজন হবে:
    a. একটি পাত্রে কিছু পরিমাণ পানি, হাত ও মেঝের পানি পরিষ্কার করার জন্য একটি কাপড়, আপনার মুখের সামনে রাখার জন্য একটি কাপড়।
3. এমন একটি এলাকা খুঁজুন যেখানে আপনি সহজেই দেখতে পারেন পানির ফোটাগুলো কোথায় পড়ছে যেমনটা আপনি কাজ ২ এ ব্যবহার করেছিলেন। এছাড়া কাঠ বা সংবাদপত্র ও ব্যবহার করতে পারেন।
4. পাত্রের মধ্যে আপনার হাত ডুবান। আগের মত হাত দিয়ে জল ছিটান।
5. দেখুন যে ফোটাগুলি কোথায় পড়েছে। একটি চিত্র অঙ্কন করুন এবং আপনার জার্নালে আপনার পর্যবেক্ষণ রেকর্ড করুন।
6. একটি নতুন এলাকায় এ পরীক্ষাটি পুনরায় করতে পারেন।
7. আপনার হাতের সামনে ৩-৫ সেন্টিমিটার লম্বা আরেকটি কাপড় আপনার হাতের সামনে ধরবার জন্য পরিবারের কাউকে বলুন। এই কাপড় একটি মাস্ক, পরিষ্কার টিস্যু, বা বাঁকা কনুই জন্য একটি মডেল।
8. আবার পানির মধ্যে আপনার হাত ডুবান এবং আপনার হাত থেকে পানি ছিটান।
9. দেখুন যে ফোঁটাগুলো কোথায় অবতরণ করেছে। একটি অঙ্কন করুন এবং আপনার জার্নালে আপনার পর্যবেক্ষণ রেকর্ড করুন।
10. কাপড়ের ব্যবহার কিভাবে ফোটাগুলোর ভ্রমণ পরিবর্তন করেছে? ৪ এবং ৫ নং ধাপে যতটুকু করেছিল এবার কি ততটুকু করেছে?
11. আপনার লক্ষ্য করা উচিত যে কাপড়ের ব্যবহার ফোটাগুলোর ভ্রমণের পথ কমিয়ে দিয়েছে। এটি দেখায় কিভাবে একটি মাস্ক ব্যবহার করে, একটি পরিষ্কার টিস্যু, বা একটি বাঁক কনুই শ্বাসযন্ত্রের ফোঁটা প্রতিরোধ করতে পারে। মাস্ক, টিস্যু, বা শারীরিক দূরত্ব এবং হাত ধোয়া সহ একটি বাঁকা কনুই ব্যবহার করে আপনি এবং অন্যদের কোভিড-১৯ থেকে রক্ষা করতে পারেন।[6]
12. একজন বিশেষজ্ঞের কাছ থেকে এই সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গিটি পড়ুন কেন ভাইরাস থেকে রক্ষা পাবার জন্য আমাদের আচরণ পরিবর্তন করা কেন এত গুরুত্বপূর্ণ:

 © 2020 Smithsonian Institution

"এটি একটি নতুন ভাইরাস, তাই আমাদের শরীরের প্রাকৃতিক প্রতিরোধক্ষমতা নেই... এবং ব্যক্তি হিসাবে আমাদের কোন সুরক্ষা নেই... সময়ের সাথে সাথে প্রমাণ পাওয়া যেতে পারে যে আমাদের জনসংখ্যার কিছু মানুষ হয়তো সুরক্ষিত হয়েছে... কিন্তু এখন পর্যন্ত এমন কিছু জানা যায়নি। তাই সবাই ঝুঁকিতে আছে।" - শ্বেতা বানসাল, পিএইচডি, জীববিজ্ঞানের সহযোগী অধ্যাপক, জর্জটাউন ইউনিভার্সিটি, মার্কিন

কাজঃ আমাদের নাক ও মুখ ঢেকে রাখার ব্যাপারে আপনি কী করতে পারেন বা ভাগ করতে পারেন? (১৫-৩০ মিনিট)

1. আপনার জার্নালে এই প্রশ্নের উত্তর লিখুন।
    a. আপনি কি মনে করেন আপনার নাক এবং মুখ ঢেকে আপনি কোভিড-১৯ থেকে রক্ষা পেতে সহায়তা পেতে পারেন?
    b. আপনি কি এখন আপনার উত্তর পরিবর্তন করবেন? কেন বা কেন না?
2. এখন যে আপনি আপনার নাক এবং মুখের আচ্ছাদন সম্পর্কে আরও বুঝতে পেরেছেন, অন্যদের সাথে এই তথ্য ভাগ করার একটি উপায় নির্বাচন করুন।
    a. আপনার বাড়িতে কারো সঙ্গে ফোঁটা এবং কাপড়ের এই পরীক্ষাটি করবেন।
    b. কিভাবে শ্বাসযন্ত্রের ফোঁটা থেকে প্রতিরোধ পেতে পারেন সে সম্পর্কে অন্যদের বলুন। একটি অঙ্কন বা পোস্টার তৈরি করুন, আপনার বাড়িতে মানুষের সুবিধার্থে একটি পডকাস্ট করা বা একটি ভিডিও রেকর্ড করতে পারেন।
3. কাজ ১-এ, আপনি পড়েছেন যে কোভিড-১৯ হয়তো মানুষ কি সঠিক এবং ভুল সম্পর্কে অনুভব করে তা পরিবর্তন করতে পারে (মনে রাখবেন একে নীতিশাস্ত্র বলা হয়)। কল্পনা করুন যে কেউ আপনাকে বলেছে, "যখন আমি হাঁচি বা কাশি করি তখন আমার নাক ও মুখ ঢেকে রাখতে হবে না। আমি অসুস্থ নই।"
    a. চিন্তা করুন আপনি এই ব্যাপারে কি অনুভব করেন?। আপনি কি মনে করেন এটি সঠিক বা ভুল?
    b. আপনি এই ব্যক্তিকে কি বলবেন?
4. মনে রাখবেন যে কীভাবে কোভিড-১৯ মানুষ ও পৃথিবীকে প্রভাবিত করছে সে সম্পর্কে পড়েছেন যাকে পরিবেশগত প্রভাব বলা হয়। কিছু লোক টিস্যু বা মাস্ক ব্যবহার করে যা একবার ব্যবহারের পরে ছুঁড়ে ফেলা দেয়। এর ফলে অপচয় হতে পারে। আপনি কি মনে করেন? যদি এটি কোভিড-১৯ থেকে মানুষকে রক্ষা করতে সাহায্য করে তাহলে কি বর্জ্য তৈরি হবে?

 © 2020 Smithsonian Institution

অতিরিক্ত তথ্যাবলী:

আপনার কাশি এবং হাঁচির জন্যে আবরণ: মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের নেতৃস্থানীয় জাতীয় পাবলিক হেলথ ইনস্টিটিউট রোগ নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ কেন্দ্র (সিডিসি) থেকে এই ভিডিওটি দেখায় কিভাবে একটি পরিষ্কার টিস্যু বা আপনার কনুই ব্যবহার করতে হয় একটি কাশি বা হাঁচির বিরুদ্ধে আবরণ হিসেবে।
https://www.youtube.com/watch?v=mQINuSTP1jI

আপনার কাশির জন্যে আবরণ: মার্কিন সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন (সিডিসি) এর এই পোস্টারটি দেখায় কিভাবে একটি পরিষ্কার টিস্যু বা আপনার কনুই ব্যবহার করতে হয় একটি কাশি বা হাঁচির আবরণ হিসেবে।
https://www.cdc.gov/flu/pdf/protect/cdc_cough.pdf

© 2020 Smithsonian Institution

কাজ 4: কিভাবে আমাদের হাত ধোয়া সাহায্য করতে পারে?

আবিষ্কার করুন: আপনার বাড়ির লোকেরা কি হাত ধুচ্ছে? (১৫ মিনিট)

1. প্রথমে নিজেকে এই প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করুন। তারপর আপনার বাড়ির মানুষকে এই প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন:
    a. আপনার হাত ধোয়া কেন গুরুত্বপূর্ণ?
    b. আপনি আপনার হাত ধুতে কি ব্যবহার করেন?
    c. আপনি কতক্ষণ ধরে হাত ধুয়ে থাকেন?
    d. আপনি কি মনে করেন আপনার হাত ধোয়া আপনাকে কোভিড-১৯ ভাইরাস থেকে রক্ষা পেতে সহায়তা করতে পারে? কেন বা কেন না?

✓ মানসিক নিরাপত্তা: কখনও কখনও মানুষ তাদের অভ্যাস সম্পর্কে কথা বলতে পছন্দ করে না। যেটা ঠিক আছে! আপনি একটি প্রশ্ন এড়িয়ে যেতে পারেন। অথবা একে অন্যভাবে জিজ্ঞাসা করুন যেমন, "মানুষ কিভাবে হাত ধুবে?"

2. মনে রাখবেন যে আপনি শিখেছেন যে COVID-19 এর ফলে ভাইরাসটি মাটিতে পাওয়া যাবে। যদি আপনি একটি দরজার হ্যান্ডেল স্পর্শ করেন যেখানে ভাইরাস আছে, যে ভাইরাস এখন আপনার হাতে হতে পারে। আপনি ভুলভাবে আপনার মুখ স্পর্শ করলে, ভাইরাস আপনার শরীরের প্রবেশ করতে পারে।[8]
3. কিভাবে আপনি ভাইরাস থেকে আপনার হাত নিরাপদ রাখতে পারেন? আপনার জার্নালে আপনার ধারণা লিখুন। (ডব্লুএইচও বলেছেন কোভিড-১৯ এর বিস্তার রোধ করার জন্য সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন।
4. একটি বিশেষজ্ঞ থেকে আপনার হাত ধোয়া সম্পর্কে এই দৃষ্টিকোণ পড়ুন:

"আমরা ক্রমাগত আমাদের মুখ স্পর্শ করি, তাই কল্পনা করা সহজ যে আমাদের হাত, নাক, চোখ এবং মুখ ভাইরাসের প্রবেশের প্রধান উপায় হয়ে ওঠে। সাবান এবং পানি বা স্যানিটাইজার দিয়ে আমাদের হাত ধোয়া একটি খুব শক্তিশালী প্রতিরক্ষা" - ক্যাসি মরগান, কুউনিকা টেকসই সমন্বয়কারী, কোপার/স্মিথ, লিলংওয়ে, মালাউই।

বুঝুন: সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে কেন? (৩০ মিনিট)

1. কিভাবে সাবান এবং পানি দিয়ে হাত ধোয়া কোভিড-১৯ থেকে আপনাকে রক্ষা করতে পারে সে সম্পর্কে আরও জানতে, আমরা হাত ধোয়ার বিভিন্ন উপায় উপস্থাপন করতে যাচ্ছি। আপনার জার্নালে আপনি কি লক্ষ্য করুন তা লিখুন।

 © 2020 Smithsonian Institution

⇈ লার্নিং টিপ: এই কাজে ব্যবহারের জন্য আপনার বাড়িতে পর্যাপ্ত পানি না থাকলে, স্নান কিংবা কাপড় পরিষ্কারের সময় পরীক্ষাটি করুন।

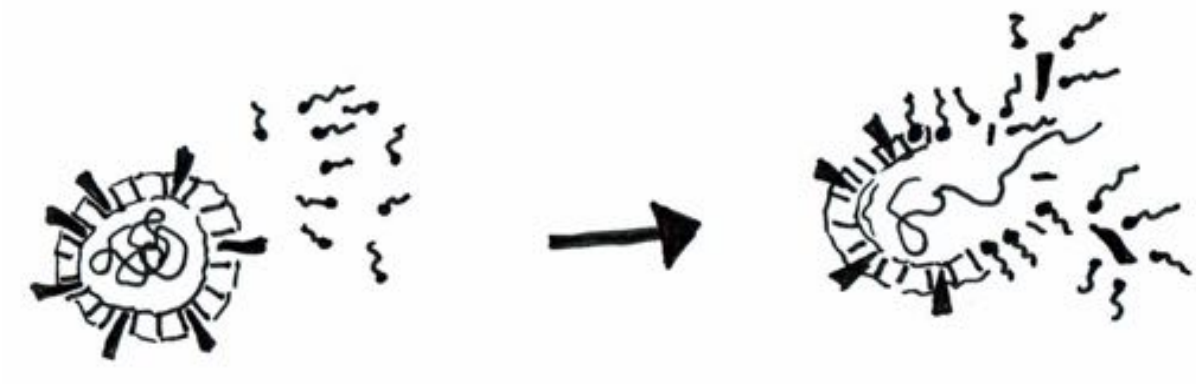
2. আপনার প্রয়োজন হবে:
    a. পরিষ্কার জল
    b. রান্নার তেল, মাখন, বা ঘি
    c. সাবান (বার বা তরল)
3. কেন এই কাজে রান্নার তেল ব্যবহার করা হবে? কোভিড-১৯ এর ভাইরাসের একটি ঝিল্লি, বা বাইরের স্তর রয়েছে যা তার সমস্ত অংশকে ঘিরে থাকে। এই ঝিল্লি আপনার রান্নার তেল, মাখন, বা ঘি মত ফ্যাটি হয়। এই কাজের মডেলটি কিভাবে হাত ধোয়া একটি ভাইরাসের ফ্যাটি ঝিল্লি প্রভাবিত করে তা পর্যবেক্ষণ করা যাবে।

🛑 দৈহিক নিরাপত্তা: শুধুমাত্র রান্নার তেল ব্যবহার করুন। যন্ত্রপাতির জন্য ব্যবহৃত তেল ব্যবহার করবেন না। আপনার ত্বক স্পর্শ করেছে একবার সেই রান্নার তেল খাবেন না.

4. একটি হাত বা আপনার কব্জির সমতল অংশে তেল দিয়ে একটি ছোট বৃত্ত সৃষ্টি করুন। আপনার অন্য হাতে তেল লাগাবেন না। আপনার ত্বক খুব তৈলাক্ত হওয়া উচিত এবং অনুভব করা উচিত।
5. পানি দিয়ে আপনার ত্বকের তৈলাক্ত অংশ দ্রুত ধুয়ে নিন।
6. ওটা কি সব তেল ধুয়ে ফেলেছে?
7. পরবর্তীতে, সাবান এবং পানি ব্যবহার করে হাতে সাবান লেথার তৈরি করুন যার কোন তেল নেই।
8. আপনার ত্বক উপর তেল জুড়ে শুধু একবার আপনার সাবান হাত মুছা। দ্রুত জল দিয়ে ধুয়ে ।
9. ওটা কি সব তেল ধুয়ে ফেলেছে?
10. পরবর্তীতে, হাত দিয়ে আরও সাবান লেথার তৈরি করুন যার মধ্যে কোন তেল নেই।
11. সেকেন্ডের জন্য আপনার ত্বকের তৈলাক্ত অংশ দ্রুত জল দিয়ে ধুয়ে নিন।
12. ওটা কি সব তেল ধুয়ে ফেলেছে?
13. তেল ধুয়ে ফেলার জন্য সবচেয়ে ভাল কাজ কি? এই পরীক্ষা পুনরাবৃত্তি, কিন্তু এবার ৪০ সেকেন্ডের জন্য আপনার হাত ধোবেন। এটি আবার চেষ্টা করুন, এবার ৬০ সেকেন্ডের জন্য আপনার হাত ধোবেন।
14. আপনি কি লক্ষ্য করেছেন যে সাবান ও পানি একসঙ্গে তেল ধুয়ে ফেলতে ভাল কাজ করেছে?
15. মনে রাখবেন যে কোভিড-১৯ এর ভাইরাস একটি ফ্যাটি ঝিল্লি দ্বারা বেষ্টিত হয়। যখন আপনি সাবান এবং জল দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে ফেলেন, তখন সাবানের খুব ক্ষুদ্র টুকরা ভাইরাসটির ফ্যাটি ঝিল্লিতে চলে যায়। সাবান ঝিল্লির মধ্যে দিয়ে চলে গেলে ভাইরাসটি ভেঙে যায় এবং সংক্রমণ ঘটাতে পারে না।[9,10,11]
16. নীচের চিত্রের বাম দিকে দেখুন। আপনি একটি বৃত্তাকার ভাইরাস দেখতে পারেন। আপনি একটি ঝিল্লি এবং বিন্দু টুকরা (এই মুকুট বা "করোনা") দ্বারা বেষ্টিত ভাইরাসের একটি দীর্ঘ, পাকানো স্ট্রিং এর মত অংশ দেখতে পারেন। আপনি ভাইরাসটির ডান দিকে সাবানের ক্ষুদ্র টুকরোও দেখতে পারেন।
17. এখন নিচের চিত্রের ডান দিকে তাকান। আপনি কি ঘটছে বলে মনে করেন? জার্নালে আপনার ধারণা রেকর্ড করুন। আপনার উত্তর সমর্থন করার জন্য উপরে আপনার পরীক্ষা থেকে প্রমাণ ব্যবহার করুন। এই ভাইরাস এর ফ্যাটি ঝিল্লি মধ্যে সাবান টুকরা চলে গেছে পরে কি দেখায়। ভাইরাসটির ঝিল্লি খুলে গিয়েছে এবং অংশগুলি ছড়িয়ে

 © 2020 Smithsonian Institution

পড়েছে। সাবান পানি দিয়ে ভাইরাসটির টুকরো ধুয়ে ফেলা সহজ করে তোলে।



চিত্র ৪.১ এই চিত্র দেখায় কিভাবে সাবান একটি করোনাভাইরাস এর ঝিল্লি ধ্বংস করতে পারে।

18. আপনার হাত পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ধোয়ার ফলে ভাইরাস ধ্বংস হয়ে যায়। WHO এর মতে আপনার হাত ধোয়া ৪০ এবং ৬০ সেকেন্ডের মধ্যে হতে হবে। হাত ধোয়া সম্পর্কে আরো জানতে অতিরিক্ত তথ্যাবলীতে যান।
19. আরেকটি পরীক্ষা চেষ্টা করুন, শুধুমাত্র এই সময়, সাবান এবং পানির পরিবর্তে, স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। এছাড়াও কোভিড-১৯ এর ভাইরাস ধ্বংস করার জন্য হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা যেতে পারে। এটি ময়লা বা মিউকাসে আবৃত নয় এমন হাতে সবচেয়ে কার্যকর (মিউকাস হল পিচ্ছিল পদার্থ যা কখনও কখনও আপনার নাক থেকে বেরিয়ে আসে)। আপনার হাতে একটি স্যানিটাইজার রাখুন। সেটি শুষ্ক না হওয়া পর্যন্ত হাতে একসঙ্গে ঘষুন। স্যানিটাইজার আপনার চোখ, নাক, মুখ, এবং খোলা অগ্নিশিখা থেকে দূরে রাখুন। স্যানিটাইজার ব্যবহার করার জন্য গাইডগুলির জন্য অতিরিক্ত তথ্যাবলী দেখুন।
20. আপনার হাত পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ধোবেন এবং মনে রাখবেন আপনার মুখ থেকে আপনার হাত দূরে রাখতে হবে।
21. কেন আপনার হাত ধোয়া এত গুরুত্বপূর্ণ সম্পর্কে একটি বিশেষজ্ঞ থেকে এই সামাজিক দৃষ্টিকোণ পড়ুন:

"এই সংক্রমণের বিরুদ্ধে আমাদের অস্ত্রশস্ত্র বা অনেক সরঞ্জাম নেই। সামাজিক দূরত্ব এবং হাত ধোয়াই আমাদের প্রধান কর্তব্য এই সময়ে। অন্যান্য সংক্রমণের সময় আমরা এন্টিভাইরাস, থেরাপি, ওষুধের ঘোষণা পেয়েছি। কিন্তু এখান আমরা তেমন কিছু নিয়ে কাজ করতে পারছি না" - বেতা বানসাল, পিএইচডি, জীববিজ্ঞানের সহযোগী অধ্যাপক, জর্জটাউন ইউনিভার্সিটি, ইউএসএ।

আইন: হাত ধোয়া সম্পর্কে আপনি কি করতে পারেন বা ভাগ করতে পারেন? (১৫-৩০ মিনিট)

1. এই প্রশ্নের উত্তর নিয়ে আবার চিন্তা করুন:
   a. আপনি কি মনে করেন হাত ধোয়া আপনাকে কোভিড-১৯ থেকে নিরাপদ রাখতে সাহায্য করতে পারে?
   b. আপনি কি এখন আপনার উত্তর পরিবর্তন করবেন? কেন বা কেন না?

 © 2020 Smithsonian Institution

✓ মানসিক নিরাপত্তা: আপনার আচরণ পরিবর্তন ঠিক আছে কারণ আপনি নতুন কিছু শিখেছেন। কিন্তু সাবান এবং পানি খুঁজে পাওয়া কঠিন বলে হাত ধোয়ার উপায় পরিবর্তন করতে না পারলে ঠিক আছে। শুধু আপনি আপনার সর্বোচ্চটুকু চেষ্টা করুন।

🛑 শারীরিক নিরাপত্তা: যদিও সাবান ও স্যানিটাইজার আপনার শরীরের বাইরের দিকে ভাইরাস ধ্বংস করতে পারে, তা কখনো খাওয়া বা পান করা উচিত নয়।

2. এখন যেহেতু কিভাবে আপনি সাবান বা হাত স্যানিটাইজার ব্যবহার করে ভাইরাস ধ্বংস করতে পারেন সে সম্পর্কে আরও বুঝতে পারেন, অন্যদের সাথে সেই জ্ঞান ভাগ করে নেয়ার একটি উপায় নির্বাচন করুন।
   a. সাবান কীভাবে ভাইরাস ধ্বংস করতে পারে সে সম্পর্কে শেখানোর জন্য আপনার বাড়িতে কারো সাথে তেল এবং সাবান নিয়ে পরীক্ষাটি করুন। অথবা অন্যদের কাছে পাঠাতে কার্যকলাপের একটি অঙ্কন, পোস্টার বা ভিডিও তৈরি করুন।
   b. একটি গান লিখুন বা একটি গানের নির্দিষ্ট অংশ নির্বাচন করুন যা ৪০ থেকে ৬০ সেকেন্ডের মত স্থায়ী হয় যা আপনি হাত ধোয়ার সময় গাইতে পারেন।
3. কাজ ১-এ, আপনি পড়েছেন যে কোভিড-১৯ হয়তো মানুষ কি সঠিক এবং ভুল সম্পর্কে কি অনুভব করে তা পরিবর্তন করতে পারে (মনে রাখবেন একে নীতিশাস্ত্র বলা হয়)। কল্পনা করুন যে একজন বন্ধু আপনাকে বলে যে সে হাত ধুতে চায় না।
   a. চিন্তা করুন আপনি কি অনুভব করবেন। আপনি কি মনে করেন এটি সঠিক বা ভুল?
   b. আপনি এই ব্যক্তিকে কি বলবেন?
4. কিছু লোকের বাড়িতে সাবান ও পরিষ্কার পানি থাকে না। আপনি একটি জনবহুল এলাকায় একটি হাত ধোয়ার নির্দিষ্ট জায়গা স্থাপনের উপায় চিন্তা করতে পারে যা মানুষ ব্যবহার করতে পারে। আপনার কী কী উপকরণ প্রয়োজন হবে? আপনার নকশাটি একটি অঙ্কন বা পোস্টারের মাধ্যমে বাড়িতে প্রদর্শন করুন। নিচের পোস্টারটি লক্ষ্য করুন।

অতিরিক্ত তথ্যাবলী:

হাত ধোয়া এবং হাত ঘষার উপায়: WHO থেকে এই পোস্টার কিভাবে হাত ধোয়া এবং ঘষা যায় তা দেখাবে
https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf?ua=1
https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandRub_Poster.pdf?ua=1

হাত ধোয়ার উপায়: এই ভিডিওটি আপনার হাত পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ধোয়ার উপায় প্রদর্শন করবে।
https://www.youtube.com/watch?v=nEzJ_QKjT14

 © 2020 Smithsonian Institution

কাজ 5: কিভাবে কোভিড-১৯ পরিবার এবং সম্প্রদায়কে প্রভাবিত করে?

আবিষ্কার: কিভাবে আমরা কোভিড-১৯ থেকে আমাদের সম্প্রদায়ের মানুষকে রক্ষা করতে পারি? (৩০-৪৫ মিনিট)

✓ মানসিক নিরাপত্তা: এই কাজে, আপনি চিন্তা করবেন যদি আপনার পরিবার বা সমাজের কেউ কোভিড-১৯ দ্বারা আক্রান্ত হয়। এটি ভীতিকর বিষয় হতে পারে। যদি সম্ভব হয়, তাহলে পিতা বা মাতা, তত্ত্বাবধায়ক বা অন্য বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে কাজ করুন যাতে আপনি এই কঠিন বিষয়গুলি সম্পর্কে চিন্তা করতে সঙ্গী হিসেবে কাউকে পান।

1. গত সপ্তাহে আপনি কতজন লোকের সঙ্গে প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে যোগাযোগ করেছেন বলে মনে করেন? আপনার জার্নালে যে নম্বরটি লিখুন। আমরা শীঘ্রই আবার এটিতে ফিরে আসব।
2. কোভিড-১৯ সমস্যার সামাজিক ও অর্থনৈতিক দৃষ্টিকোণ বিবেচনা করুন এবং আপনার বাড়ির লোকেদের এই প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করেন এবং নিজেই এই প্রশ্নগুলোর উত্তর দেন:
   a. আজ আপনি কতজন লোকের সাথে যোগাযোগ করেছেন?
   b. গত সপ্তাহে আপনি কতজন লোকের সাথে আলাপচারিতা করেছেন?
   c. কোভিড-১৯ এর বিরুদ্ধে নিজেকে রক্ষা করার জন্য আপনি কি সাবধানতা অবলম্বন করছেন? যদি উত্তর হ্যাঁ হয়, আপনি কি করছেন?
   d. আপনি কি জানেন আপনি যাদের সাথে আলাপচারিতা করছেন তারা কোভিড-১৯ এর বিরুদ্ধে নিজেদের রক্ষা করার জন্য কি ধরণের সাবধানতা অবলম্বন করেছে? যদি উত্তর হ্যাঁ হয়, তারা কি করছে?
   e. কিভাবে কোভিড-১৯ আপনার পরিবারের উপর প্রভাব ফেলছে?
   f. কোভিড-১৯ আপনার সম্প্রদায়ের উপর কী প্রভাব ফেলছে?

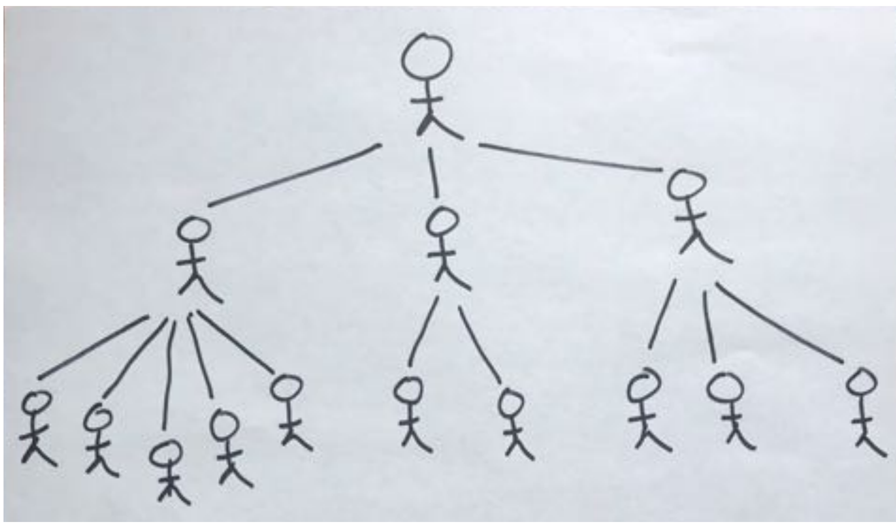
⇈ টীকা: যখন আপনি একটি জরিপ পরিচালনা করেন, তখন সবাইকে একই প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন। প্রতিবার একই ভাবে আপনার উত্তর সংগ্রহ করুন। আপনার সমস্ত উত্তর একসাথে রাখুন যাতে আপনি পরে তাদের আচরণবিধি পর্যালোচনা করতে পারেন!

3. আপনি কাজ ২, ৩, ৪, এবং ৫ এ জরিপের উত্তর সংগ্রহ করেছেন। আপনার সব উত্তর একসাথে রাখুন। আপনি উত্তরগুলোর মধ্যে কোন সাদৃশ্য লক্ষ্য করছেন কি? আপনার প্রাপ্ত প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে আপনার মনোভাব কী? মানুষ কি কোভিড-১৯ সম্পর্কে অনেক কিছু জানে? এমন কিছু কি আছে যা তারা জানে না এবং জানা উচিত? আপনার জার্নালে এইগুলি লিখুন।

 © 2020 Smithsonian Institution

বুঝুন: আপনি কাদের সাথে যোগাযোগ করছেন? (১৫ মিনিট)

1. আপনার বাড়িতে প্রত্যেকের একটি তালিকা তৈরি করুন। গত সপ্তাহে আপনার সাথে দেখা বা কথা বলা পরিবারের বাইরে অন্য কেউ থাকলে তাকে যোগ করুন। আপনি তাদের সাথে দেখা করেন বা তারা কত বয়সী তা কোন ব্যাপার না। তাদের সবাইকে গণনা করুন এই লোকেরা আপনার "প্রাথমিক পরিচিতি।" আপনি এই তথ্যটি নিচে লিখতে পারেন, অথবা আপনি এই ছবির মত একটি পরিচিতি গাছ আঁকতে শুরু করতে পারেন:



চিত্র ৫.১ আপনি আপনার যোগাযোগ গাছের শীর্ষে আছেন। আপনার "প্রাথমিক পরিচিতি" মধ্যম সারি, এবং আপনার "মাধ্যমিক পরিচিতি" নিচের সারি।

2. আপনি আপনার বাড়ির সবাইকে তাদের সাথে যোগাযোগ করেছে এমন ব্যক্তিদের একটি তালিকা তৈরি করতে বলবেন। আপনি এখন এই লোকেদের আপনার পরিচিতি গাছের নীচের সারিতে যোগ করতে পারেন। আপনারা উভয় যোগাযোগ করেছেন এমন মানুষদের নিচে তাদেরকে যোগ করুন। এসব মানুষ আপনার "মাধ্যমিক পরিচিতি।"

🛑 দৈহিক নিরাপত্তাঃ নিজের ও অন্যান্যদের মধ্যে দৈহিক দূরত্ব রাখা, নাক ও মুখ ঢেকে রাখা এবং হাত ধোয়া সম্পর্কে শিখেছেন। মানুষের সঙ্গে যোগাযোগ করার সময় এসব সুরক্ষার কৌশল ব্যবহার করুন।

3. আপনার গাছ পর্যালোচনা করুন। প্রত্যেকের কি একই সংখ্যক পরিচিতি আছে? কিছু মানুষের কী অন্যদের তুলনায় আরো পরিচিতি আছে?
4. যাদের বেশি সংখ্যক মানুষের সঙ্গে যোগাযোগ করতে হয়েছে তারা কি সামাজিক কিংবা অর্থনৈতিকভাবে প্রয়োজনীয় কাজ যেমন বাজারে যাওয়া, কারো যত্ন নেয়া ইত্যাদিতে অংশ নিয়েছে?
5. একটি ভিডিও বা টেলিভিশন দেখার সময় বা একটি বই পড়ার সময় এই কাজটি করুন। ভিডিও বা অনুষ্ঠানের চরিত্রগুলো নিয়ে একটি পরিচিতি গাছ তৈরি করুন।

© 2020 Smithsonian Institution

6. কেন আপনার পরিচিতিগুলি জানা গুরুত্বপূর্ণ? এই তথ্য কি আপনার সম্প্রদায়কে জানতে সাহায্য করতে পারে যে ভাইরাসটি কে পেতে পারে? এই তথ্য স্বাস্থ্যকর্মীদের কি কোভিড-১৯ এর বিস্তার বুঝতে সাহায্য করতে পারে?

"ভাইরাস সংক্রমিত ব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ থাকা ব্যক্তিদের নিজেদের সংক্রমিত হওয়ার ঝুঁকি এবং অন্যদের সম্ভাব্য সংক্রামিত হওয়ার ঝুঁকি বেশি। সংক্রামিত ব্যক্তির সামাজিক প্রতিক্রিয়ার রেকর্ড থাকার ফলে পরে ভাইরাস প্রতিরোধ সহজ হয়। এই পর্যবেক্ষণ প্রক্রিয়াকে যোগাযোগ চিহ্নিতকরণ বলা হয়.[12]" - বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

7. কোভিড-১৯ এর জন্য যোগাযোগ চিহ্নিতকরণ গুরুত্বপূর্ণ কারণ:
    a. দূরত্ব রাখা, মুখ এবং নাকের আবরণ, এবং হাত ধোয়া ছাড়া, মানুষের এখনও কোভিড-১৯ থেকে আমাদের রক্ষা পাবার জন্য কোন সরঞ্জাম নেই। (এস বানসাল, ব্যক্তিগত যোগাযোগ, এপ্রিল ২৩, ২০২০)।
    b. টি একটি নতুন ভাইরাস, এবং মানুষের এখনও এটি জন্য টিকা নেই। (এস বানসাল, ব্যক্তিগত যোগাযোগ, এপ্রিল ২৩, ২০২০)।
    c. বর্তমান তথ্য নির্দেশ করে যে কোভিড-১৯ থেকে মারা যাওয়া বা মারা যাওয়া মানুষের সংখ্যা অন্য ভাইরাসগুলোর তুলনায় অনেক বেশি। এই সংখ্যাগুলি (এস বান্সাল), ব্যক্তিগত যোগাযোগ, ২৩ শে এপ্রিল, ২০২০) ঠিক কি তা জানার জন্য বিজ্ঞানীরা এখনও যথেষ্ট তথ্য পান না।
    d. মানুষ এই ভাইরাসটি অন্যদের কাছে প্রেরণ করতে পারে এমনকি যখন তাদের একদম সুস্থ মনে হয়।[6]
    e. যোগাযোগ চিহ্নিতকরণের ফলে দ্রুত চিহ্নিত করা যায় কাদের মধ্যে ছড়াতে পারে ভাইরাস এবং তাদের আলাদা করার মাধ্যমে ভাইরাসের সংক্রমণ প্রতিরোধ সম্ভব। [6]
8. এখন আপনি আপনার যোগাযোগ গাছ তৈরি করেছেন, গত সপ্তাহে আপনার কতগুলি প্রাথমিক এবং মাধ্যমিক পরিচিতি রয়েছে তা গণনা করুন। আবিষ্কার বিভাগের ধাপ ১ এ আপনি যা লিখেছেন তার সাথে এই সংখ্যাটি তুলনা করুন। আপনি কি একটি বড় সংখ্যা পেয়েছেন? আপনি কি একটি ছোট নম্বর পেয়েছেন? অথবা আপনার অনুমান কি সঠিক ছিল?
9. আপনার পরিচিতির গাছ আপনার বাড়ির সাথে শেয়ার করুন এবং তাদের নিচের প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করুন (আপনার জার্নালে আপনার উত্তর লিখুন):
    a. আমরা কিভাবে প্রাথমিক এবং মাধ্যমিক পরিচিতি সংখ্যা কমাতে পারি?
    b. অন্যদের সাথে সাক্ষাৎ এবং কথা বলার সময় আমরা কিভাবে নিজেদেরকে রক্ষা করতে পারি?

✓ মানসিক নিরাপত্তা: আপনার পরিবারের অন্যদের জন্য অনেক কারণে তাদের পরিচিতি সীমাবদ্ধ করা সম্ভব নাও হতে পারে। এটা ভীতিকর হতে পারে। মনে রাখবেন, যদি মানুষকে আপনার বাড়ি ছেড়ে চলে যেতে হয়, তবে তারা সেটা যতটা সম্ভব নিরাপদ ভাবে তা করতে পারে এবং বাড়িতে ফেরার সময় তারা যেন যথাযথ সতর্কতা অবলম্বন করে ফিরে।

© 2020 Smithsonian Institution

আইন: আপনি কিভাবে আপনার বাড়িতে কোভিড-১৯ এর জন্য পরিকল্পনা করতে পারেন? (৪৫ মিনিট)

1. আপনি কি করবেন যদি আপনি জানতেন যে আপনার প্রাথমিক যোগাযোগ আছে যারা কোভিড-১৯ দ্বারা আক্রান্ত ছিল? এটা কিভাবে আপনার দৈনন্দিন জীবনে পরিবর্তন আনবে? আপনি বাড়িতে থাকার বা বিচ্ছিন্ন থাকার বিষয়ে চিন্তিত? আপনি কি মনে করেন যে আপনি কিছু নির্দিষ্ট পরিকল্পনা গ্রহণ করবেন? আপনার দৈনন্দিন অভ্যাস কিভাবে পরিবর্তন হবে? আপনার জার্নালে আপনার ধারণা লিখুন।
2. যে চ্যালেঞ্জগুলি একটি পরিবারের উপর প্রভাব ফেলতে পারে তা সমগ্র দেশ এবং অঞ্চলের মতো বৃহত্তর ব্যবস্থাগুলো দ্বারাও অনুভূত হয়। কোভিড-১৯ সঙ্কটের এই সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গি নিচে ব্যাখ্যা করা হয়েছে:

"যেহেতু আমরা কোভিড-১৯ এর সাথে দেখি, একটি মহামারী সমগ্র দেশের উপর অবিশ্বাস্য চাপ সৃষ্টি করতে পারে, মানুষের জীবন প্রভাবিত করতে পারে, স্বাস্থ্য সেবা ব্যবস্থা, ব্যবসা, পৌর সেবা, স্কুল-সবকিছু। মানুষকে বুঝতে হবে মহামারী নিয়ে পরিকল্পনা গুরুত্বপূর্ণ কারণ সংকটের সময় সমাজ তাহলে স্থিতিশীল থাকতে পারে।" – লিসা কুপার, এমডি, এমপিএইচ, ফিজিশিয়ান, পাবলিক হেলথ গবেষক, জনস হপকিন্স বিশ্ববিদ্যালয়, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র এবং ঘানা

3. এমনকি যদি সবাই তাদের পরিচিতির সংখ্যা হ্রাসও করে, তবেও এটি সম্ভব যে আপনার বাড়ির কেউ কোভিড-১৯ এর দ্বারা অসুস্থ হতে পারে। এটা সম্ভব যে আপনিও ভাইরাসটির সংস্পর্শে আসতে পারেন। এই সম্পর্কে চিন্তা ভীতিকর হতে পারে। কিন্তু আপনি এই প্রকল্পে শিখেছেন, নিরাপদ বোধ করার সর্বোত্তম উপায় হল আরও শিখতে, নিজেকে রক্ষা করা এবং প্রস্তুত করা। নিচের এই দৃষ্টিকোণ পড়ুন। এটি একটি সামাজিক দৃষ্টিকোণ? পরিবেশগত? সাংস্কৃতিক? অর্থনৈতিক? আপনার জার্নালে আপনার ধারণা লিখুন। আপনার দাবিকে সমর্থন করার জন্য প্রমাণ ব্যবহার করুন।

"যদি আপনার বাড়িতে কেউ অসুস্থ হয়, তাহলে আপনার মাস্ক পরিধান করা উচিত বা ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের সময় আপনার মুখ ঢেকে রাখা উচিত। যদি তাদের জ্বর বা কাশি থাকে, তাহলে বাড়িতে মাস্ক পড়ুন এবং অসুস্থ ব্যক্তির কোভিড-১৯ এর জন্য পরীক্ষা করা উচিত কিনা তা দেখার জন্য একটি স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। যদি সম্ভব হয়, তবে তাদের কোভিড-১৯ নিশ্চিত না হওয়া পর্যন্ত নিরাপদ দূরত্বে রাখুন। যদি তাদের শ্বাস কষ্ট হয়, যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চিকিৎসা দিন। যদি সম্ভব হয়, অসুস্থ ব্যক্তির একটি ভিন্ন রুমে থাকা উচিত। অসুস্থ ব্যক্তির জন্য ভিন্ন পাত্র এবং দ্রব্যাদি থাকা উচিত যা সহজেই পরিষ্কার করা সম্ভব হবে" - ক্যাসি মর্গান, কুউনিকা স্থায়িত্ব সমন্বয়কারী, কোপার/স্মিথ, লিলংওয়ে, মালাউই

✔ মানসিক নিরাপত্তা: যদি আপনার বাড়ির কেউ বা আপনার পরিচিত কোভিড-১৯ দ্বারা অসুস্থ হয়ে পড়ে তবে এটি কারো দোষ নয় যে রোগটি সংক্রামিত হয়েছে। তারা সম্ভবত তাদের স্বাস্থ্য সম্পর্কে ভয় পায় এবং অন্যদের কাছে এই রোগ ছড়িয়ে দেওয়ার বিষয়ে চিন্তিত। সদয় ও সহানুভূতিশীল হন।

4. কেউ অসুস্থ হলে আপনি কি করবেন সেটির ধারণাগুলি পর্যালোচনা করুন। আপনার পরিবারের সঙ্গে আলোচনার মাধ্যমে একটি পরিকল্পনা ঠিক করুন। আপনার জার্নালে আপনার ধারণা লিখুন। আপনার পরিকল্পনা মোকাবেলার তিনটি প্রশ্ন হল:

 © 2020 Smithsonian Institution

a. যারা অসুস্থ হয়ে পড়েছে, আমরা কিভাবে তাদের সাহায্য করতে পারি এবং যদি আমাদের থেকে তাদের দূরে থাকতে হবে তবুও কিভাবে সহায়তার হাত বাড়াতে পারি?
b. যদি অসুস্থ ব্যক্তি এমন ব্যক্তি হন যিনি আমাদের পরিবারের জন্য অর্থ উপার্জন করেন অথবা গৃহস্থালির কর্তব্য পালন করে থাকেন, তাহলে আমরা পরিবারকে চালিয়ে নেবার জন্যে কি পরিকল্পনা নিতে পারি?
c. কেউ অসুস্থ হয়ে পড়লে অর্থনৈতিক পরিকল্পনা কি নিতে পারি?

অতিরিক্ত তথ্যাবলী:

ওয়াশিংটন পোস্ট করোনাভিরাস সিমুলেটর: ভাইরাস সংক্রমণ এবং সাম্প্রদিক সংক্রমণের একটি সিমুলেশন (বিভিন্ন ভাষায় পাওয়া যায়)।
https://www.washingtonpost.com/graphics/2020/world/corona-simulator/

সাইন্স এট হোম করোনা মিনিস্টার সল্যুশন: একটি সিমুলেশন যা বিশ্বজুড়ে জাতিগুলির মুখোমুখি হওয়া কঠিন অর্থনৈতিক, পরিবেশগত এবং সামাজিক পরিস্থিতি তুলে ধরে।
https://corona.scienceathome.org/

© 2020 Smithsonian Institution

কাজ 6: কিভাবে সমস্যা সম্পর্কে অবগত থাকা সহায়তা করতে পারে?

আবিষ্কার: আপনার বাড়ির মানুষ কিভাবে কোভিড-১৯ সম্পর্কে তথ্য পেয়ে থাকে? (১৫-৩০ মিনিট)

1. আপনার জার্নালে নিম্নলিখিত তথ্য সংগ্রহ করার জন্য আপনার বাড়ির প্রতিটি লোকের সাক্ষাৎকার দিন:
   a. আপনার কোভিড-১৯ সম্পর্কে তথ্য পাওয়ার উৎস কী? (উদাহরণ: পরিবারের কোন ব্যক্তি, হোয়াটসঅ্যাপ, টিকটক, প্যাম্পলেট, টেলিভিশন, রেডিও, ইউটিউব, টুইটার, স্ন্যাপচ্যাট)
   b. কোভিড-১৯ সম্পর্কে নতুন তথ্যের জন্য আপনি এই উত্সগুলির মধ্যে কোনটি সবচেয়ে বেশি বিশ্বাস করেন? শীর্ষ তিন বাছাই। কেন আপনি সবচেয়ে বিশ্বাস করে থাকেন?
   c. আপনি কি এই সূত্র থেকে কোভিড-১৯ সম্পর্কে পাওয়া তথ্য অন্য লোকেদের সাথে ভাগ করেন? কেন বা কেন না?
   d. যখন আপনি কোভিড-১৯ এর সম্পর্কে নতুন তথ্য পাবেন:
      i. আপনি কি তদন্ত করেন যে তথ্য অন্যদের সাথে ভাগ করার আগে কোথা থেকে এসেছে? কেন বা কেন না?
      ii. আপনার সূত্র থেকে পাওয়া তথ্য অন্য তথ্যসূত্রেও আছে কি না সেটি কি পরীক্ষা করছেন? কেন বা কেন না?
   e. কোভিড-১৯ সম্পর্কে ভুল তথ্য পাওয়ার বিষয়ে আপনি কতটা উদ্বিগ্ন? কেন?

"নেতৃত্ব শুধু সরকার এবং বিজ্ঞানীদের কাছ থেকে নয় বরং সেই কোন সম্প্রদায়ের তথ্যের বিশ্বস্ত উৎস থেকেও আসা আবশ্যক।"
– ডঃ লিসা কুপার, জন হপকিন্স বিশ্ববিদ্যালয়, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র ও ঘানা

2. সবচেয়ে বেশি ব্যবহৃত এবং কম ব্যবহৃত তথ্যসূত্রের একটি তালিকা তৈরি করুন।
3. আপনার বাড়িতে মানুষের দ্বারা ব্যবহৃত তথ্য শীর্ষ তিনটি উত্স সনাক্ত করুন।
4. এই তিনটি উত্স প্রতিটি থেকে এক বা দুটি পোস্ট/নিবন্ধ/কোভিড-১৯ সম্পর্কে তথ্য টুকরা সংগ্রহ করুন। যদি আপনি তাদের ব্যক্তিগতভাবে সংগ্রহ করতে না পারেন, তাহলে আপনার বাড়ির অন্য লোকেদের তাদের উত্স থেকে আপনাকে সরবরাহ করার জন্য জিজ্ঞাসা করুন।

 © 2020 Smithsonian Institution

বুঝুন: কিভাবে কোভিড-১৯ সম্পর্কে নির্ভরযোগ্য তথ্য সনাক্ত করতে পারি? (৩০-৬০ মিনিট)

1. আপনি নিম্নলিখিত উদ্ধৃতিটি সামাজিক দৃষ্টিকোণ থেকে বিবেচনা করুন:

"মিথ্যা খবর অনেক দ্রুত ১৩ ছড়ায় এবং অত্যন্ত ক্ষতিকর[13]

"আমরা শুধু একটি মহামারী যুদ্ধ করছি না, আমরা একটি ইনফোডেমিকও যুদ্ধ করছি।[13]" - রেদস এডহানোম গেব্রিইয়েসুস, মহাপরিচালক, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

"২০১৯-কোভিড প্রাদুর্ভাবের সাথে একটি বিশাল 'ইনফোডেমিক' হয়েছে। একটি ইনফোডেমিক হচ্ছে বিশাল তথ্যভাণ্ডার যার কিছু তথ্য সঠিক এবং কিছু মিথ্যে। এতে মানুষের জন্য নির্ভরযোগ্য উত্স খুঁজে পাওয়া কঠিন হয়ে পড়ে। কোভিড-১৯ সম্পর্কে সময়মত এবং নির্ভরযোগ্য তথ্যের জন্য একটি উচ্চ চাহিদা আছে। WHO এর দল এটি নিয়ে কাজ করছে.[14]" - পরিস্থিতি প্রতিবেদন #১৩, ফেব্রুয়ারী ২, ২০২০, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

a. কোভিড-১৯ সম্পর্কে মিথ্যা বা অবিশ্বাস্য তথ্য এবং গুজব সর্বত্র পাওয়া যাবে। আপনি হয়ত জাদু দ্বারা এর প্রতিকার সম্পর্কে শুনতে পারেন, যিনি ভাইরাস তৈরির জন্য দায়ী, অথবা ভাইরাস কোথা থেকে এসেছে সে সম্পর্কে নতুন ধারণা শুনতে পারেন।
b. ভাইরাসটির মতো, যখন লোকেরা মিথ্যা তথ্য বা গুজব ভাগ করে নেয় তখন এটি খুব দ্রুত ছড়িয়ে পড়তে পারে। অবিশ্বস্ত তথ্যসূত্র থেকে মিথ্যা তথ্য নানাভাবে নিজের এবং অন্যদের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে।
c. মিথ্যা তথ্য বা গুজব একজন ব্যক্তির চিন্তাধারা ও কাজের পরিবর্তন করতে পারে। এই মিথ্যা তথ্য মানুষকে নিজেকে রক্ষা করা থেকে বিরত রাখতে পারে, অপ্রমাণিত ওষুধ ব্যবহারে উৎসাহিত করতে পারে যা মানুষকে অসুস্থ করে তুলতে পারে।
d. কিছু লোক উদ্দেশ্যমূলক ভাবে মিথ্যা তথ্য বা গুজব ছড়াচ্ছে। সচেতন থাকুন।
e. অন্য লোকেরা মিথ্যা তথ্য বা গুজব ভাগাভাগি করে নিচ্ছে না জেনে। তারা এ ব্যপারে সতর্ক নয় যে তাদের এ কাজের ফলে তাদের নিজেদের বা অন্যদের ক্ষতি হতে পারে।
f. ভাইরাসের মত, এই মিথ্যা তথ্য বিস্তার বন্ধ মানুষকে রক্ষা করার চূড়ান্ত লক্ষ্য। মিথ্যা তথ্য ভাগ করা বন্ধ করার জন্য আমরা সবাই সমাধানের অংশ হতে পারি।
g. কিছু খবর, তথ্য, বা উৎস বিশ্বাসযোগ্য নয় সেটি জানা সচেতন হওয়ার প্রথম ধাপ। কিন্তু অবিশ্বস্ত উৎস চিহ্নিত করা কঠিন হতে পারে। তাই তাদের শনাক্ত কিভাবে কর যায় তা শেখার কিছু অনুশীলন লাগে।
h. একটি ভাল সাধারণ অনুশীলন হল যদি আপনি কিছু তথ্য সম্পর্কে নিশ্চিত না হন, তবে সেটি সম্পর্কে বিস্তারিত না জানা পর্যন্ত তা কারো সঙ্গে ভাগ করবেন না। পরীক্ষা না করে মিথ্যে তথ্য ভাগ করলে সেটি খুব দ্রুত ছড়িয়ে পড়তে পারে।
i. আপনার সংগৃহীত সমস্ত পোস্ট/নিবন্ধ/টুকরা দেখুন। এখন আপনি তথ্য কতটা বিশ্বস্ত মনে করেন তা নির্ধারণ করবেন এবং দেখবেন সেটি ভাগ করা ঠিক না ভুল হবে। আপনার জার্নালে আপনার ধারণা লিখুন। প্রতিটি তথ্য পরীক্ষা করার জন্য নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি ব্যবহার করুন:

 © 2020 Smithsonian Institution

তদন্ত #১ <u>ধীরস্থির হয়ে চিন্তা করুন</u>

a. নিবন্ধ, তথ্য বা কোন ব্যক্তি আপনাকে যা বলেন সে ব্যাপারে আপনি কি মনে করেন? এটা কি আপনাকে একটি শক্তিশালী মানসিক প্রতিক্রিয়া দেয় (যেমন রাগ বা ক্ষোভ)? যদি তাই হয়, বন্ধ করুন এবং আপনি এটি ভাগ করার আগে চিন্তা করুন।
b. তথ্য বা জিনিস তারা যা বলেন সেটি কি খুব নিখুঁত বা সত্য বলে মনে হয়? আপনি কি কিছু ভাগ করার আকস্মিক আকাঙ্ক্ষা অনুভব করেন? যদি তাই হয়, বন্ধ করুন এবং আপনি এটি ভাগ করার আগে চিন্তা করুন।

তদন্ত #২ <u>উৎস তদন্</u>

a. কে এই তথ্য তৈরি করেন বা বলেন? (উদাহরণ: পেশাদার সাংবাদিক, নাগরিক সাংবাদিক, গড় ব্যক্তি, যোগ্যতাসম্পন্ন বিশেষজ্ঞ) আপনি বা আপনার বাড়ির লোকেরা কি মনে করেন যে তারা কোভিড-১৯ এর তথ্যের একটি ভাল উৎস? যদি না হয়, বন্ধ করুন এবং আপনি এটি ভাগ করার আগে চিন্তা করুন।
b. তথ্য বা জিনিস তারা যা বলেন সব অংশের তারিখ পরীক্ষা করুন। কখনো কখনো মানুষ পুরনো তথ্য নতুন হিসেবে উপস্থাপন করে। এছাড়াও, যেহেতু আমরা কোভিড-১৯ সম্পর্কে আরও জানতে পারি, আমাদের যে তথ্য আছে তা সময়ের সাথে পরিবর্তিত হতে পারে। আপনি কি কোন তারিখ খুঁজে পেয়েছেন? যদি না হয়, বন্ধ করুন এবং আপনি এটি ভাগ করার আগে চিন্তা করুন।

তদন্ত #৩ <u>তাদের মূল উৎস এবং উদ্ধৃত খবরের পরীক্ষা করুন</u>

a. তথ্য বা ব্যক্তি কি তথ্য, প্রমাণ, বা উদ্ধৃতি তাদের অন্তর্ভুক্ত উৎস বা লিঙ্ক প্রদান করে? যদি না হয়, বন্ধ করুন এবং আপনি এটি ভাগ করার আগে চিন্তা করুন।
b. তথ্যের দাবি গবেষণা করার জন্য আপনার চারপাশের অন্যদের কাছ থেকে সাহায্য চাইতে পারেন। যদি আপনি আর কোন তদন্ত করতে না পারেন, তাহলে ভাগাভাগি করার আগে বন্ধ করুন এবং চিন্তা করুন।
c. আপনি যদি ডেটা বা উদ্ধৃত খবর চিহ্নিত করে থাকেন, তাহলে ডেটা এবং উদ্ধৃতাংশ তাদের সঠিক প্রেক্ষাপট থেকে নেয়া হয়েছে কিনা তা নির্ধারণ করুন। মানুষের কাছে আসল কাহিনী পরিবর্তন করার জন্য এটি একটি সাধারণ ও সহজ উপায়। যদি তাই হয়, বন্ধ করুন এবং আপনি এটি ভাগ করার আগে চিন্তা করুন।

তদন্ত #৪ <u>ভাল তথ্যসূত্র খুঁজুন</u>

a. অন্যান্য সূত্র এছাড়াও কোভিড-১৯ সম্পর্কে যে খবর দিচ্ছে সেই তথ্যসূত্র কি আপনার তালিকায় আছে? যদি না হয়, বন্ধ করুন এবং আপনি এটি ভাগ করার আগে চিন্তা করুন।
b. অন্যান্য উৎসও কি আপনার তথ্যসূত্রের অনুরূপ তথ্য প্রদান করছে? যদি না হয়, বন্ধ করুন এবং আপনি এটি ভাগ করার আগে চিন্তা করুন।
c. আপনি এটি ভাগ করার আগে তথ্য সম্পর্কে কি আপনার বাড়িতে কারো সাথে কথা বলতে পারেন? তারা এটা সম্পর্কে কি মনে করেন? যদি না হয়, বন্ধ করুন এবং আপনি এটি ভাগ করার আগে চিন্তা করুন।

© 2020 Smithsonian Institution

2. আপনার তদন্ত করা সমস্ত নিবন্ধ বা তথ্য থেকে, আপনি কোনটি বিশ্বস্ত মনে করেন? কেন আপনি মনে করেন তারা বেশি বিশ্বস্ত? আপনার জার্নালে আপনার ধারণা লিখুন।
3. আপনার তদন্ত করা সমস্ত নিবন্ধ বা তথ্য থেকে,আপনি কোনটি কম বিশ্বস্ত মনে করেন? কেন আপনি মনে করেন যে তারা কম বিশ্বস্ত? আপনার জার্নালে আপনার ধারণা লিখুন।

আইন: একটি ইনফোডেমিকের সময় অবগত থাকার ব্যাপারে আমার পরিকল্পনা কি? (১৫-৩০ মিনিট)

1. এই উদ্ধৃতিটি পড়ার মাধ্যমে সমস্যাটির সামাজিক ও অর্থনৈতিক দৃষ্টিভঙ্গির কথা চিন্তা করুন:

"যারা একটি মহামারীর সময় নিজেদের এবং আশেপাশের মানুষকে রক্ষা করতে পারছে না তারা সবচেয়ে ঝুঁকিতে রয়েছে। তারা ইন্টারনেট, টেলিফোন সেবা বিবর্জিত এবং তথ্যের অভাবে সঠিক পদক্ষেপ নিতে পারে না। ইতিহাস বলে এসব মানুষ তাদেরকে রক্ষাকারী প্রতিষ্ঠানকেই অবিশ্বাস করতে পারেন।" – ডঃ লিসা কুপার, জন হপকিন্স বিশ্ববিদ্যালয়, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র ও ঘানা

কোভিড-১৯ ইনফোডেমিক সম্পর্কে সচেতন হওয়া প্রথম ধাপ। এমনকি যদি কোন বন্ধু বা পরিবারের সদস্য কিছু শেয়ার করে আপনার সাথে, অনুমান করবেন না এটা সবসময় সত্য। এমনকি যদি আপনার বন্ধু ভাল মনে করে বলা থাকে। মিথ্যা তথ্যের বিস্তার বন্ধ করার লক্ষ্যে আমরা সবাই একসঙ্গে কাজ করতে পারি। নতুন তথ্যের দিয়ে আপনি কি করবেন সেটি নির্ধারণ দ্বিতীয় ধাপ। একটি পরিকল্পনা থাকলে সহজেই বুঝতে পারবেন সবকিছু।

2. আপনি কি করবেন তার ধাপে ধাপে একটি তালিকা তৈরি করুন। এখানে কিছু পরামর্শ আছে:
   a. আপনার এখনও কোভিড-১৯ ইনফোডেমিক সম্পর্কে প্রশ্নগুলির একটি তালিকা তৈরি করুন। আরো তথ্য পেতে আপনি আপনার বাড়িতে বা সম্প্রদায়ের সাথে কথা বলতে পারেন।
   b. আপনি কি প্রশ্ন নিজেকে জিজ্ঞাসা করবে (বা আপনার সাথে তথ্য ভাগ মানুষ) জানতে তথ্য সত্য হয়?
   c. আপনি এবং আপনার বাড়ির মানুষ কোভিড-১৯ সম্পর্কে সম্ভাব্য মিথ্যা তথ্য বিস্তার কমাতে কি করতে পারে?
   d. আপনার সম্প্রদায়ের কোভিড-১৯ সম্পর্কে আরও নির্ভরযোগ্য উৎসের সচেতনতা বাড়ানোর জন্য আপনি ভিন্নভাবে কী করতে পারেন?

অতিরিক্ত তথ্যাবলী:

হু করোনাভিরাস রোগ (COVID-19) জনসাধারণের জন্য পরামর্শ: মিথ বাস্টার
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters

© 2020 Smithsonian Institution

স্মিথসোনিয়ান ম্যাগাজিন আর্টিকেল: কিভাবে COVID-19 সম্পর্কে ভুল তথ্য এড়াতে হয়
https://www.smithsonianmag.com/science-nature/how-avoid-misinformation-about-covid-19-180974615/

হু করোনাভিরাস (COVID-19) সংবাদ
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/news

ইউএনওডিসির উপকরণ বাচ্চাদের সাইবার নিরাপত্তা ব্যাখ্যাকারী
https://www.unodc.org/e4j/en/primary/e4j-tools-and-materials/the-online-zoo.html

© 2020 Smithsonian Institution

কাজ 7: আমি এখন কোন পদক্ষেপটি নিতে পারি?

আবিষ্কার: আমার কর্ম পরিকল্পনায় কী অন্তর্ভুক্ত করা উচিত? (৩০ মিনিট)

1. শারীরিক দূরত্ব বজায়ের কাজগুলো সম্পর্কে চিন্তা করুন, হাত ধোয়া, আপনার নাক এবং মুখ, কিভাবে মডেল ব্যবহার এবং অধ্যয়ন নিরাপদ তা চিন্তা করুন। এই কাজগুলি আপনাকে শিখতে সাহায্য করেছে যে কোভিড-১৯ এর বিস্তারকে কীভাবে ধীর করা যায় এবং এই পৃথিবীব্যাপি এ প্রতিকূল সময়ে আপনার মানসিক সুস্থতার কীভাবে সন্ধান করা যায়। আপনি মারিয়াম এবং অ্যানের মত বিজ্ঞানীদের কাছ থেকে কোভিড-১৯ এর সাথে যুক্ত সামাজিক, অর্থনৈতিক, পরিবেশগত এবং নৈতিক দৃষ্টিকোণ সম্পর্কেও শিখেছেন।

⥣ টীকা: আপনার অভিজ্ঞতা প্রতিফলনে আপনার জার্নাল ব্যবহার করুন

2. মডিউলে শিরোনাম লিখুন কোভিড-১৯! আমি কিভাবে নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষা করতে পারি? আপনার জার্নালে লিখতে চেষ্টা করুন আপনার অভিজ্ঞতাগুলো। সময় নিন। কখনও কখনও এটি শুরু করতে একটি সময় লাগতে পারে।
3. আপনার তালিকা দেখুন। আপনি, আপনার পরিবার, এবং আপনার সম্প্রদায়কে কোভিড-১৯ প্রতিরোধ করতে সাহায্য করেছে যে সব কৌশল সেসব সম্পর্কে চিন্তা করুন। চিন্তা করুন এবং চিহ্নিত করুন কোন পদক্ষেপগুলো সবথেকে ভালো কাজ করেছে।
4. এখন সমস্ত পরিবার এবং সম্প্রদায়ের মিথস্ক্রিয়া এবং বিবেচনার একটি তালিকা যোগ করুন (এই পূর্ববর্তী বিভাগ থেকে তথ্য প্রয়োজন হবে)। নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি সম্পর্কে চিন্তা করুন:
    a. কতজন মানুষ বাড়িতে বাস করে?
    b. কতগুলো প্রজন্ম?
    c. কেউ কি অসুস্?
    d. আপনি প্রতিদিন কতজন লোকের সাথে যোগাযোগ করেন?
        a. জীবনের সব চ্যালেঞ্জের মতই, কোন একটি সঠিক সমাধান নেই। এই সমস্যা সমাধানের জন্য অনেকগুলো পদক্ষেপ একসঙ্গে নিতে হবে। আপনার বুদ্ধিদীপ্ত পত্রটি আবার দেখুন এবং নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন, "কোন দুই থেকে তিনটি পদক্ষেপ নিলে আমি এবং আমার সমাজের জন্যে ভালো হবে?"
        b. আপনি এই কাজগুলো সামাজিক, অর্থনৈতিক, নৈতিক, এবং পরিবেশগত দৃষ্টিকোণ থেকে মোকাবেলার পথ মনে করেন? যদি তাই হয়, কিভাবে?
5. দুই বা তিনটি কাজ নির্বাচন করুন এবং নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন, "আমার কি প্রমাণ আছে যা এই কাজ সমর্থন করবে?"
6. আপনি যে দুই বা তিনটি কর্ম অনুভব করেন যা আপনার জন্য ভাল কাজ করবে, সেটি আপনার পরিবার এবং সম্প্রদাইয়ের জন্য আপনার কর্ম পরিকল্পনা হয়ে উঠবে।

© 2020 Smithsonian Institution

একটি কর্ম পরিকল্পনা যেটায় অনেকগুলো কাজের সমন্বয় রয়েছে। তাই আপনি আপনার প্রথম সমন্বিত কর্ম পরিকল্পনা তৈরি করেছেন!

✓ মানসিক নিরাপত্তা: আপনার কর্ম পরিকল্পনায় হাত ধোয়া এবং শারীরিক দূরত্ব এবং মানসিক নিরাপত্তার মত ব্যাপারগুলো অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন। আপনার চিন্তা রেকর্ডের জন্যে জার্নাল রাখতে পারেন।

বুঝুন: আমি কি কেবল এক জিনিস করব? (১৫ মিনিট)

1. সারা বিশ্বের বিজ্ঞানীরা আজ সবচেয়ে চ্যালেঞ্জিং বিষয় নিয়ে গবেষণা করছেন, মশা-বাহিত রোগ থেকে কোভিড-১৯, সবাই একটি সমন্বিত পরিকল্পনা তৈরির গুরুত্বকে স্বীকার করেছেন।
2. একাধিক কর্মের সমন্বয় সমস্যার বিভিন্ন দৃষ্টিকোণ (সামাজিক, অর্থনৈতিক, পরিবেশগত, নৈতিক) মোকাবেলায় সাহায্য করে। আপনার তৈরি করা সমন্বিত কর্ম পরিকল্পনা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, ইউনিসেফ এবং সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন এর প্রস্তাবিত পরিকল্পনাগুলির মতই একটি। (এখানে প্রতিটির জন্য নিচের থেকে তথ্য ব্যবহার করুন) প্রত্যেকটি সমন্বিত কর্ম পরিকল্পনা সুপারিশ করে।

"মহামারী সম্পর্কে সবথেকে বড় দিক হচ্ছে এসময় বিজ্ঞান, মানুষ, সকল সম্প্রদায়ের মানুষ এক হয়ে এর বিরুদ্ধে কাজ করে। কোভিড-১৯ এর একটি নিখুঁত উদাহরণ কারণ এটি একটি সমন্বিত সমাধান দাবি করে।" - এনা ম্যাকডোহ, এমডি, এমপিএইচ, পাবলিক হেলথ ইমার্জেন্সি অফিসার, স্মিথসোনিয়ান অকুপেশনাল হেলথ সার্ভিসেস, মার্কিন

"আমরা দেখেছি যে কোভিড-১৯ এর ক্ষেত্রে, সকল দেশকে একটি সমন্বিত পরিকল্পনা গ্রহণ করতে হচ্ছে। কিভাবে গরীব পরিবারগুলি সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখবে যদি তাদের জীবিকার জন্য বাইরে যেতে হয়? যদি পারিবারিক সহিংসতা বা শিশু নির্যাতন হয় তবে আমরা কিভাবে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে বলতে পারি? কিভাবে আমরা একটি প্রাদুর্ভাবের সময় গৃহহীন মানুষের সমস্যা মোকাবেলা করতে পারি? আমরা আরো হাসপাতালের বিছানা বা নতুন টিকা নিয়ে কঠোর পরিশ্রম করতে পারি কিন্তু এর মধ্যে মানুষের নিরাপদ থাকতে হবে এবং খাদ্য, পানি, শিক্ষার সুযোগ থাকতে হবে।" - *ডঃ মরিয়ম বিগদেলি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার প্রতিনিধি, মরোক্*

চিত্র ৭.১ একটি সমন্বিত কর্ম পরিকল্পনা তিনটি ফাঁকা দড়ি হিসাবে চিন্তা করা যেতে পারে।

 © 2020 Smithsonian Institution

3. এখন যেহেতু আপনার সমন্বিত কর্ম পরিকল্পনা আছে, পরবর্তী পদক্ষেপ হল আপনি আপনার পরিবার এবং সম্প্রদায়ের কাছে বার্তাটি যেন পৌঁছে দিতে পারেন তা নিশ্চিতকরণ।

আইনঃ আমি কিভাবে আমার পরিবার, বন্ধু এবং আমার সম্প্রদায়কে আমার পরিকল্পনা সম্পর্কে জানতে দেব? (45 - 60 মিনিট)

1. এখন যেহেতু আপনার সমন্বিত কর্ম পরিকল্পনা আছে, পরবর্তী পদক্ষেপ হল আপনার পরিবার, বন্ধু এবং সম্প্রদায়কে সেটি জানানো।

   🛑 শারীরিক নিরাপত্তা: আপনার বন্ধুদের এবং সম্প্রদায়ের সাথে আপনার সমন্বিত কর্ম পরিকল্পনা পরিচিত করবার সময় আপনি যদি নিরাপদে নিজেকে রক্ষা করতে না পারেন, তাহলে আপনার বাড়িতে থাকা ভালো

2. আপনার শ্রোতা কারা এবং কিভাবে তারা তথ্য পায় তা নিয়ে চিন্তা করুন। আপনার ভাই, বোন, মা, চাচা, দাদী, বা প্রতিবেশী জন্য সবচেয়ে বড় প্রভাব কি হতে পারে তা নিয়ে চিন্তা করুন। আপনার কি একটি পোস্টার করা উচিত? হাত ধোয়া স্থানের কাছাকাছি কি একটি চিহ্ন স্থাপন করা উচিত? আপনার কি একটি সংবাদপত্র নিবন্ধ বা একটি গান লেখা উচিত? আপনার পরিকল্পনা পরিচিতকরণ খুবই গুরুত্বপূর্ণ, তাই সৃজনশীল হবার চেষ্টা করুন!

   এই পরিকল্পনায় থাকতে পারে:
   a. পোস্টার বা অঙ্কনচিত্
   b. গান বা নাটক
   c. পডকাস্ট
   d. সামাজিক নেতাদের চিঠি
   e. পাবলিক সার্ভিস ঘোষণা (অডিও বা ভিডিও)
   f. সামাজিক মিডিয়া প্রচারণা
   g. ফোন তালিকা/WhatsApp
   h. ইমেইল প্রচারাভিযান
   i. ব্রুশার

   আপনার নিজের পরিকল্পনা নিয়ে আসুন!

3. আপনার যোগাযোগ পরিকল্পনা তৈরি করার পরে, আপনাকে এটি ভাগ করে নিতে হবে এবং এটি পরিবার এবং স্থানীয় সম্প্রদায়ের সদস্যদের কাছে উপস্থাপন করতে হবে। এটাই পদক্ষেপ নেয়ার সময়!

© 2020 Smithsonian Institution

আপনি এখন এই মডিউলের সব অংশ সম্পন্ন করেছেন, কিন্তু কোভিড-১৯ এখনও বিশ্বের অনেক মানুষের জন্য একটি বড় সমস্যা। বিজ্ঞানীরা প্রতিদিন কোভিড-১৯ সম্পর্কে আরও শিখছেন

এই নতুন বোঝাপড়া আমরা সিদ্ধান্ত পরিবর্তনে অব্যাহত ভূমিকা রাখবে। শুধু মনে রাখবেন, প্রতিটি সম্প্রদায় ভিন্ন। একই উত্তর বিশ্বের প্রতিটি স্থানের জন্য সবসময় সঠিক নয়। কিন্তু প্রশ্ন একই থাকছে:

কিভাবে আমি নিজেকে এবং অন্যদের COVID-19 থেকে রক্ষা করতে পারি?

প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন। একটা পরিকল্পনা তৈরি করুন। আপনার চারপাশের বিশ্ব সম্পর্কে জানুন।

এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ, চিন্তা করুন কিভাবে আমরা বিজ্ঞান ব্যবহার করে বিশ্বকে একটি সুন্দর বাসস্থান হিসেবে গড়ে তুলতে পারি।

অতিরিক্ত তথ্যাবলী:

WHO পূর্ণ কর্ম পরিকল্পনা:
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

ইউনিসেফ পূর্ণ কর্ম পরিকল্পনা:
https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know#how-can-avoid-risk-infection

সিডিসি পূর্ণ কর্ম পরিকল্পনা:
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/get-your-household-ready-for-COVID-19.html

ইউনিসেফ: তথ্যাবলীর বর্ণনা
https://www.unicef.org/parenting/coronavirus-covid-19-guide-parents

কোভিড-১৯ এর সারা বিশ্বের উদাহরণ
https://www.adsoftheworld.com/collection/covid19_ads

ইউনিসেফ কর্ম পরিকল্পনা: তথ্যাবলীর সংক্ষিপ্ত বিবরণ
https://www.unicef.org/media/65936/file/Preparedness%20for%20and%20response%20to%20coronavirus%202019%20(COVID-19).pdf

রেড ক্রস: তথ্যাবলীর সংক্ষিপ্ত বিবরণ
https://www.redcross.org/about-us/news-and-events/news/2020/coronavirus-safety-and-readiness-tips-for-you.html

 © 2020 Smithsonian Institution

রেফারেন্স

1. লেয়ারি, এম, পি নাইট, এবং কে জনসন ১৯৮৭। "সামাজিক উদ্বেগ এবং Dyadic কথোপকথন: একটি মৌখিক প্রতিক্রিয়া বিশ্লেষণ।" সোশ্যাল অ্যান্ড ক্লিনিক্যাল সাইকোলজি জার্নাল ৫, নং 1:34 —50।
2. বেয়ার্দ, জে আর, পি জে ফেনশাম, আর এফ গানস্টোন, এবং আর টি হোয়াইট ১৯৯১ সালে। "বিজ্ঞান শিক্ষা ও শিক্ষার উন্নতিতে প্রতিফলনের গুরুত্ব।" জার্নাল অব রিসার্চ ইন সায়েন্স টিচিং ২৮, নং ২:১৬৩ —১৮২। doi.org/10.1002/tea.3660280207.
3. হডগকিন, এম ২০২০, এপ্রিল ১৬। "COVID-19 স্কুল বন্ধের সময় পিতামাতা এবং তত্ত্বাবধায়কদের জন্য টিপস: বাচ্চাদের কল্যাণ এবং শিক্ষণ সমর্থন করা।" [ভিডিও]। জরুরী শিক্ষার জন্য চিলড্রেন এবং ইন্টার-এজেন্সি নেটওয়ার্ক সংরক্ষণ করুন। YouTube. https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=_NLqXz59Cc4&feature=emb_logo.
4. ইয়াং, পি, এবং এক্স ওয়াং 2020। "COVID -19: মানুষের জন্য একটি নতুন চ্যালেঞ্জ।" সেলুলার ও আণবিক ইমিউনোলজি ১৭:৫৫৫ —৫৫৫৭
5. সৌয়ের, এল এম ২০২০, ১ মে। "করোনাভিরাস কি?" জনস হপকিন্স মেডিসিন https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus.
6. বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ২০২০, এপ্রিল ১৭। "করোনাভিরাস (COVID -19) -এ প্রশ্নোত্তর।" https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses.
7. বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ২০২০, এপ্রিল ৬। "COVID19 প্রসঙ্গে মাস্ক ব্যবহারের পরামর্শ।" https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak.
8. বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ২০২০, এপ্রিল ২৯। "করোনাভিরাস ডিজিজ (COVID-19) অ্যাডভাইস ফর দ্য পাবলিক।" https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public.
9. অস্ট্রেলিয়ান অ্যাকাডেমি অব সায়েন্স। (এন. ডি.) "হ্যান্ড স্যানিটিজার বা সোপ: COVID-19 এর জন্য একটি সুনির্দিষ্ট পছন্দ তৈরি করা।" https://www.science.org.au/curious/people-medicine/hand-sanitiser-or-soap-making-informed-choice-covid-19.
10. জাবর, এফ ২০২০, মার্চ ১৩। "সাবান কেন কাজ করে?" New York Times. https://www.nytimes.com/2020/03/13/health/soap-coronavirus-handwashing-germs.html.
11. রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (সিডিসি)। "কখন এবং কিভাবে আপনার হাত ধোয়া এবং "আমাকে দেখান বিজ্ঞান — কিভাবে আপনার হাত ধোয়া" https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html.
12. বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ২০১৭, ৯ মে। "যোগাযোগ চিহ্নিতকরণ।" https://www.who.int/news-room/q-a-detail/contact-tracing#.
13. জাতিসংঘের গ্লোবাল কমিউনিকেশনস বিভাগ। (এন. ডি.) "জাতিসংঘ COVID-19 সংকটে ভুল তথ্য এবং সাইবারক্রাইমের "ইনফোডেমিক" মোকাবেলা করে।" https://www.un.org/en/un-coronavirus-communications-team/un-tackling-%E2%80%98infodemic%E2%80%99-misinformation-and-cybercrime-covid-19.
14. বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ২০২০, ফেব্রুয়ারী ২। "উপন্যাস করোনাভিরাস (2019-এনসিওভি): পরিস্থিতি প্রতিবেদন 13". https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200202-sitrep-13-ncov-v3.pdf.

© 2020 Smithsonian Institution

আপনার সমর্থনের জন্য আপনাকে ধন্যবাদ

এই প্রকল্পটি **গর্ডন এবং বেটি মুর ফাউন্ডেশন** কর্তৃক জিএম #৯০২৯ এর মাধ্যমে স্মিথসোনিয়ান বিজ্ঞান শিক্ষা কেন্দ্রে সমর্থিত।

© 2020 Smithsonian Institution

কোভিড-১৯!

কিভাবে আমি নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষা করতে পারি?

মিথসোনিয়ান বিজ্ঞান শিক্ষা কেন্দ্র: মডিউল ডেভেলপমেন্ট স্টাফ

পরিচালক
ড. ক্যারল ও'ডনেল

বিভাগ পরিচালক
ড. ব্রায়ান ম্যান্ডেল

লিড মডিউল ডেভেলপার
ক্যাথরিন ব্লানচার্ড
ব্রায়ান ম্যান্ডেল
আন্দ্রে র‍্যাডলফ
লোগান শ্মিট

ব্যবস্থাপনা সম্পাদক
পাত্তি মারহন

বিজ্ঞান পাঠ্যক্রম ডেভেলপার
ড. সারাহ গ্লাসম্যান
আন্দ্রে র‍্যাডলফ
মেলিসা রজার্স
লোগান শ্মিট
বেথ শর্ট
ড. কাত্য ভাইন

ডিজিটাল মিডিয়া
অ্যাশলে ডিস
রউবেন ব্রেনার-অ্যাডামস
সোফিয়া ইলিয়ান
রায়ান সিমুর

পাঠ্যক্রম পণ্য বিশেষজ্ঞ
হান্নাহ অসবর্ন

মিথসোনিয়ান বিজ্ঞান শিক্ষা কেন্দ্র: মডিউল সাপোর্ট স্টাফ

নির্বাহী অফিস
কেট এচেভারিয়া
বার্নাডেট হ্যাকলি
অ্যাঞ্জেলা প্রিটচেট

অর্থ ও প্রশাসন
লিসা রজার্স, বিভাগ পরিচালক
এনি-মারি কোম

অগ্রগতি এবং অংশীদারিত্
কোল জনসন, বিভাগ পরিচালক
ইনোলা ওয়ালস্টন

পেশাগত সেবা
ডঃ এমি ডি'আমিকো, বিভাগ পরিচালক
ক্যাথরিন ব্লানচার্ড

প্রফেশনাল সার্ভিস (কনট)
ক্যাট ফ্যাচার
কেটি গেইনব্যাক
ড. হিউঞ্জু লি
টামি ম্যাকডোনাল্ড
নেজরা ম্যালানোভিক
অ্যালেক্সা মগক
ইভা মুজিনস্ক

© 2020 Smithsonian Institution

সিনিয়র প্রজেক্ট অ্যাডভাইজার

বেতা বানসাল, পিএইচডি
জীববিজ্ঞানের সহযোগী অধ্যাপক
জর্জটাউন বিশ্ববিদ্যালয়

লিসা এ কুপার, এমডি, এমপিএইচ
চিকিৎসক, জনস্বাস্থ্য গবেষক
জনস হপকিন্স বিশ্ববিদ্যালয়
বাল্টিমোর, যুক্তরাষ্ট্র ও ঘানা, আফ্রিকা

অ্যান ম্যাকডোনাফ, এমডি
চিকিৎসক, স্মিথসোনিয়ান ইনস্টিটিউশন
ওয়াশিংটন ডিসি এবং পানামা

ক্যাসি মর্গান, এমপিএইচ
মহামারীবিদ্যা ও জীবপরিসংখ্যান
কুনিকা স্থায়ীত্ব সমন্বয়কারী
সমবায়/স্মিথ

Dr. মার্ক স্প্রেঞ্জার
ডেপুটি ডিরেক্টর সিনিয়র উপদেষ্টা
জেনারেল ও চীফ সায়েন্টিস্ট
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা
জেনেভা এলাকা, সুইজারল্যান্ড

Dr. মরিয়ম বিগদেলি
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার প্রতিনিধি
মরোক্কো

কারিগরী সমালোচক

ভিভিয়ান বিয়ানকো, এমএসইউ
টেকনিক্যাল অফিসার
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

ড. মরিয়ম বিগদেলি
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার প্রতিনিধি
মরোক্কো

অমেরি মুসা চিলো
মুহিমবিলি ইউনিভার্সিটি অব হেলথ অ্যান্ড অ্যালাইড সায়েন্সেস
ইউনিভার্সিটি অব চিলি (মুহাস)
দার এস সালাম, তানজানিয়া

অমরজার্গাল দাগবদরাজ, এমডি, এমএসসি, ডিআরপিএইচ
অটোয়া হাসপাতাল গবেষণা ইনস্টিটিউট
উলানবাতার, মঙ্গোলিয়া

এমি ডি'আমিকো, পিএইচডি
ডিভিশন ডিরেক্টর প্রফেশনাল সার্ভিস,
স্মিথসোনিয়ান বিজ্ঞান শিক্ষা কেন্দ্র
এডজান্ট প্রফেসর, জীববিজ্ঞান বিভাগ
জর্জটাউন বিশ্ববিদ্যালয়
ওয়াশিংটন ডি. সি

ড. শালিনী দেসাই
মেডিকেল অফিসার
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

মেলিন্ডা ফ্রস্ট, এমএ, এমপিএইচ
লিড ঝুঁকি যোগাযোগ
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

জেইম গঞ্জালেজ-মন্টেরো, এমডি, পিএইচডি
চিলি বিশ্ববিদ্যালয়
সান্তিয়াগো, রেগিওন মেত্রোপলিতানা, চিলি

ড. ইয়াংমু হুয়াং
সহযোগী গবেষক, জনস্বাস্থ্য স্কুল
গ্লোবাল হেলথ ডিপার্টমেন্ট, পাবলিক হেলথ স্কুল, পিকিং ইউনিভার্সিটি
হাইডিয়ান জেলা, চীন

ডঃ দীপেন্দ্র খাতিওয়াদা, এমডি
কমিউনিটি মেডিসিন বিভাগ
মেডিকেল সায়েন্সেস কলেজ
ভরতপুর, চিতোয়ান, নেপাল

© 2020 Smithsonian Institution

ড. রোজামুন্ড লুইস
প্রধান, জনস্বাস্থ্য বিজ্ঞান কোভিড-১৯
জরুরী প্রতিক্রিয়া
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

জয়ফ্রেড এফ লোপেজ, এমডি, এমপিএম
সহকারী অধ্যাপক এবং ডিন বিশেষ সহকারী
পুষ্টি বিভাগ, জনস্বাস্থ্য কলেজ
আলফ্রেড হাসপাতাল ও মোনাশ বিশ্ববিদ্যালয়
ফিলিপাইন ম্যানিলা বিশ্ববিদ্যালয়

ডঃ আতিয়া মোসাম এমবিবিসিএইচ, এফসিপিএইচএম, এমপিএইচ, এমএমএমডি
সিনিয়র গবেষক: অমূল্য এসএ
স্বাস্থ্য অর্থনীতি ও সিদ্ধান্ত কেন্দ্র
বিজ্ঞান
পরিচালক: সাধারণ উদ্দেশ্য দক্ষিণ আফ্রিকা

জুলিও মুনোজ
হাসপাতাল ডি সাগুন্টো এ প্রতিরোধক মেডিসিন বিশেষজ্ঞ
ভ্যালেন্সিয়া, স্পেন

ড. নাথানিয়েল অরিলাজা
ফিলিপাইন বিশ্ববিদ্যালয়
ম্যানিলা, ফিলিপাইন

ড. ত্রিশা পিল
সংক্রামক রোগ এবং এন্টিমাইকোবাইলিক স্টুয়ার্ডশিপ চিকিত্সক
এনএইচএমআরসি ক্যারিয়ার ডেভেলপমেন্ট ফেলো ডিপার্টমেন্ট
আলফ্রেড হাসপাতাল ও মোনাশ বিশ্ববিদ্যালয়
মেলবোর্ন, ভিক্টোরিয়া, অস্ট্রেলিয়া

ড. মার্ক স্প্রেঞ্জার
ডেপুটি ডিরেক্টর সিনিয়র উপদেষ্টা
জেনারেল এবং চিফ সায়েন্টিস্ট
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা
জেনেভা এলাকা, সুইজারল্যান্ড

মিশেল থুলকানাম এমএসসি,
বাহ্যিক সম্পর্ক কর্মকর্তা
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

ড. রাউদাহ মোহাম্দ ইউনুস
লেকচারার ও জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ
জনস্বাস্থ্য মেডিসিন বিভাগ
ইউনিভার্সিটি টেকনোলজি মারা (UITM)
সুঙ্গাই বুলোহ ক্যাম্পাস
সেলানগর, মালয়েশিয়া

উরসুলা (ইউ) ঝাও, ইএমবিএ
টেকনিক্যাল অফিসার
WHO মেশিন অনুবাদ সমন্বয়কারী
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

ভাষা পর্যালোচনা

মিসেস সোনা বারী, বিশ্ব সাস্থ্য সংস্থা
জেনিভা, সুইজারল্যান্ড

মিঃ সমুদ্র গুপ্ত, ঢাকা, বাংলাদেশ

জনাব আয়মান রহমান অর্ঘ্য, ঢাকা, বাংলাদেশ

 © 2020 Smithsonian Institution

মাতাপিতা, তত্ত্বাবধায়ক, এবং শিক্ষকবৃন্দ

হ্যাশট্যাগ #SSfGG ব্যবহার করে কর্ম পরিকল্পনা আমাদের সাথে ভাগ করা যায় (#SSfGG)!

টুইটার (Twitter)
@SmithsonianScie

ইনস্টাগ্রাম (Facebook)
@SmithsonianScienceEducationCenter

Instagram
@SmithsonianScie

www.ScienceEducation.si.edu

মিথসোনিয়ান সায়েন্স ফর গ্লোবাল গোল (এসএসএফজিজি) ইন্টারঅ্যাকাডেমি পার্টনারশিপের সহযোগিতায় স্মিথসোনিয়ান সায়েন্স এডুকেশন সেন্টার কর্তৃক তৈরিকৃত একটি মুক্তভাবে সহজলভ্য পাঠ্যক্রম। এটি ছাত্রদের জন্য এবং বাস্তবায়িত টেকসই পরিকল্পনার উপর ফোকাস করার জন্য একটি কাঠামো হিসাবে জাতিসংঘ টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা (SDGs) ব্যবহার করে।

পরবর্তী প্রজন্মের সিদ্ধান্ত গ্রহণকারীদের সাহায্য করা যাতে তারা সামাজিক বিভিন্ন দিক যেমন বিজ্ঞান, সমাজ উন্নয়ন, বৈশ্বিক নাগরিকত্ব শিক্ষা, সামাজিক আবেগগত টেকসই উন্নয়নের জন্য শিক্ষা একত্র করে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারে।

প্রস্তুতকরণে

সহযোগিতায়

© 2020 Smithsonian Institution