

## করোনা প্রতিরোধে শিক্ষার্থীদের সচেতনা বিষয়ক পদক্ষেপ

### ভূমিকা

সার্স-কোভি-২ ভাইরাসের ওমিক্রন প্রকারণ করোনাভাইরাস ২০১৯ রোগ সৃষ্টিকারী সার্স-কোভি-২ ভাইরাসের একটি প্রকারণ। এটির প্যাঙ্গে বংশনাম বি.১.১.৫২৯, জিসেইড ক্লেড শনাক্তকারক নাম জিআর/৪৮৪এ এবং নেঞ্জটস্ট্রেইন ক্লেড শনাক্তকারক নাম ২১কে।

**সার্স-কোভি-২ ভাইরাসের ওমিক্রন প্রকারণ** করোনাভাইরাস ২০১৯ (কোভিড-১৯) রোগ সৃষ্টিকারী সার্স-কোভি-২ ভাইরাসের (গুরুতর তীব্র শ্বাসযন্ত্রীয় সংলক্ষণ সৃষ্টিকারী ভাইরাস-২) একটি প্রকারণ। এটির প্যাঙ্গে বংশনাম **বি.১.১.৫২৯**, জিসেইড ক্লেড শনাক্তকারক নাম **জিআর/৪৮৪এ** এবং নেঞ্জটস্ট্রেইন ক্লেড শনাক্তকারক নাম **২১কে**। এই প্রকারণটি দ্বারা আক্রান্ত প্রথম রোগীটিকে ২০২১ সালের নভেম্বর মাসের ৯ তারিখে দক্ষিণাঞ্চলীয় আফ্রিকার **বতসোয়ানা** রাষ্ট্রে সর্বপ্রথম শনাক্ত করা হয়। ২০২১ সালের ২৬শে নভেম্বর বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এটিকে একটি **উদ্বেগজনক প্রকারণ** হিসেবে চিহ্নিত করে এবং এটিকে গ্রিক বর্ণ **ওমিক্রনের** নামে নামকরণ করে।

ওমিক্রন প্রকারণটিতে অস্বাভাবিক সংখ্যক বেশি পরিমাণে বংশাণুগত পরিব্যক্তি ঘটেছে, যেগুলির অনেকগুলি নতুন প্রকৃতির। এগুলির মধ্যে বেশ কিছু পরিব্যক্তি করোনাভাইরাসের কীলক প্রোটিনটিতে ঘটেছে, যে প্রোটিনটি এ পর্যন্ত উদ্ভাবিত করোনাভাইরাস রোগের বিভিন্ন টিকার মূল্য লক্ষ্যবস্তু। এইরূপ বিভেদের কারণে সার্স-কোভি-২ ভাইরাসের ওমিক্রন প্রকারণটির সংবহনযোগ্যতা, অনাক্রম্যতন্ত্রকে এড়ানোর ক্ষমতা, এবং টিকার বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ক্ষমতা অনেক বেশি কি না, সে ব্যাপারে উদ্বেগের সৃষ্টি হয়েছে। ফলে প্রকারণটিকে আগ্রহজনক প্রকারণের পরিবর্তে দ্রুত উদ্বেগজনক প্রকারণ হিসেবে শ্রেণীবদ্ধ করা হয়েছে। প্রকারণটি যাতে আন্তর্জাতিকভাবে ছড়িয়ে পড়তে না পারে বা এর বিস্তার যেন মন্থর হয়ে পড়ে, সে ব্যাপারে ২০২১ সালের নভেম্বরের শেষ সপ্তাহ থেকেই একাধিক দেশ ভ্রমণ নিষেধাজ্ঞা জারি করেছে।

## করোনা প্রতিরোধে শিক্ষার্থীদের সচেতনা বিষয়ক পদক্ষেপ

১. চোখ, নাক ও মুখ হাত দেওয়া যাবে না।
২. ২০ সেকেন্ড ধরে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে।
৩. ভিটামিন সি-যুক্ত ফল বেশী করে খেতে হবে।
৪. হাতে হাত মিলানো যাবে না।
৫. পর্যাপ্ত পানি পান করতে হবে।
৬. যতটা সম্ভব মানুষের ভীড় এড়িয়ে চলতে হবে।
৭. অতি জরুরী বা হলে ভ্রমণ করা থেকে বিরত থাকতে হবে।
৮. মাস্ক পড়তে হবে হাত স্যানিটাইজার করতে হবে।
৯. সংক্রামন এড়াতে যতটা সম্ভব বাড়ীতে অবস্থান করা উচিত।
১০. পশুপাখি ও বন্যপ্রাণীর সংস্পর্শ থেকে দূরে থাকা ও পোশাক পরিচ্ছদ পরিষ্কার রাখা একান্ত বাঞ্ছনীয়।

ইতি হালদার

সিনিয়র শিক্ষিকা

সরকারি করোনেশন মাধ্যমিক বালিকা বিদ্যালয়, খুলনা

## করোনা প্রতিরোধে শিক্ষার্থীদের সচেতনতা বিষয়ে গৃহীত পদক্ষেপ সমূহ

১. কোভিড-১৯ একটি ভাইরাস ঘটিত মহামারী এই রোগের প্রতিকারের প্রতিরোধ ব্যবস্থাই উত্তম।
২. শিক্ষার্থীদের কে জানতে হবে এই ভাইরাস কিভাবে ছড়ায় এবং তার উপর ভিত্তি করে প্রতিরোধ মূলক ব্যবস্থা গ্রহন করা জরুরী।
৩. যেহেতু এই ভাইরাস আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি কাশির মাধ্যমে ছড়ায় তাই শিক্ষার্থীদেরকে আক্রান্ত ব্যক্তি থেকে দূরে থাকতে হবে। সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে চলাফেরা করতে হবে।
৪. আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে রোগ ছড়াতে পারে তাই সতর্কতামূলক ব্যবস্থা হিসাবে মাস্ক পরিধান করতে হবে।
৫. রোগীর কফ খুতু ও লালার মাধ্যমে এই রোগ ছড়াতে পারে তাই আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহার্য জিনিসপত্র স্পর্শ করে সাবান দিয়ে হাত ধোত করতে হবে।
৬. ঘরে পর্যাপ্ত আলো বাতাসের ব্যবস্থা রাখতে হবে।
৭. পর্যাপ্ত প্রোটিন ও ভিটামিন সি, জিংক জাতীয় খাদ্য প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় রাখতে হবে।
৮. আক্রান্ত ব্যক্তিকে আলাদা রেখে সতর্ক তার সাথে সেবা প্রদান করতে হবে।
৯. ঘরের বাইরে গেলে অবশ্যই মুখে মাস্ক ব্যবহার করতে হবে।
১০. প্রতি রোধমূলক ব্যবস্থা হিসাবে টিকা নিতে হবে।

আফসানা খানম

সিনিয়র শিক্ষিকা

সরকারি করোনেশন মাধ্যমিক বালিকা বিদ্যালয়, খুলনা

### **করোনা ভাইরাসের সংক্রমন রোধে শিক্ষার্থীদের করণীয়ঃ**

১. সর্বদা মাস্ক পরিধান করা। ঘনঘন সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুতে হবে অন্তত ২০ সেকেন্ড।
২. অসুস্থ হলে ঘরে থাকতে হবে এবং নিজে সচেতন হতে হবে, অন্যদের সচেতনতা অবলম্বনে সহযোগিতা করতে হবে।
৩. অপরিষ্কার হাতে নাক, চোখ, মুখ স্পর্শ করা যাবে না।
৪. অবশ্যই কাশির শিষ্টাচার মেনে চলতে হবে। যেমনঃ হাচি-কাশির সময় টিস্যু বা হাতের বাহ দিয়ে নাক-মুখ ঢেকে রাখতে হবে।
৫. ঠান্ডা বা ফ্লু আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে না মেশা। এমন ব্যক্তিদের কোয়ারেন্টিনে অর্থাৎ বাসার ভিতর রাখতে হবে।
৬. সহপাঠী বা বন্ধুদের সাথে মেলামেশার সময় অবশ্যই সচেতনতা ও স্বাস্থ্য বিধি মানতে হবে। কমপক্ষে সকলে তিন ফুট দূরত্বে অবস্থান করতে হবে।
৭. প্রত্যেকে নিজ নিজ সামগ্রী ব্যবহার করতে হবে। যেমনঃ এক জনের কলম অন্যজনকে দেয়া যাবে না।
৮. শ্রেণি কক্ষ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা রক্ষা করতে হবে এবং প্রতিদিন জীবানু ধ্বংসের জন্য স্যানিটাইজার বা ব্লিচিং জাতীয় রাসায়নিক পদার্থ করা।
৯. প্রত্যেক শিক্ষক ও শিক্ষার্থীদের সপ্তাহে দুইবার বাধ্যতামূলক র্যাপিড অ্যান্টিজেন কোভিড টেস্ট নিজ শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে করার ব্যবস্থা করতে হবে। এক্ষেত্রে সরকার টেস্ট কীট সরবরাহ করতে পারে।
১০. স্কুল-কলেজ বা বাইরে থেকে ফেরার পর শিক্ষার্থীদের পরেখেন বস্ত্র খুলে পৃথক স্থানে রাখতে হবে এবং ধুয়ে দিয়ে রোদে শুকাতে হবে।

নামঃ মেহজাবিন খান অন্তিকা

রোলঃ ০৮

শ্রেণিঃ নবম/ক/দিবা

সরকারি করোনেশন মাধ্যমিক বালিকা বিদ্যালয়, খুলনা

### করোনা ভাইরাসের সংক্রমন রোধে শিক্ষার্থীদের করণীয়ঃ

- ঘন ঘন পানি ও স্যানিটাইজার দিয়ে হাত ধুতে হবে ।
- হাত না ধুয়ে মুখ, নাক, চোখ স্পর্শ করা যাবে না ।
- বিদ্যালয় চলাকালীন সহপাঠীদের কাছে থেকে নির্দিষ্ট দূরত্ব বজায় রাখতে হবে ।
- ভীড় এড়িয়ে চলতে হবে ।
- মাস্ক ব্যবহার করতে হবে ।
- ঠান্ডা বা ফ্লু দ্বারা আক্রান্ত ব্যক্তিদের থেকে দূরে থাকতে হবে ।
- প্রচুর পানি, ফলের রস, পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে ।
- হাঁচি কাশি দেওয়ার সময় মুখ ঢেকে রাখতে হবে ।
- কারো সাথে কুলাকুলি বা হাত মেলানো যাবে না ।
- যখনই বাড়ির বাইরে যেতে হবে তখনই স্যানিটাইজার, মাস্ক ইত্যাদি নিয়ে বেরোতে হবে ।

শিক্ষার্থীদের টিকা না দেওয়া পর্যন্ত এই পদক্ষেপ গুলো মেনে চলতে হবে । না হলে করোনা প্রতিরোধ করা সম্ভব নয় ।

নামঃ উদিতা বিশ্বাস

রোলঃ ১৯

শ্রেণিঃ ৮ম/খ/প্রাতঃ

সরকারি করোনেশন মাধ্যমিক বালিকা বিদ্যালয়, খুলনা

### করোনা ভাইরাসের সংক্রমন রোধে শিক্ষার্থীদের করণীয়ঃ

করোনা সংক্রমন প্রতিরোধে শিক্ষার্থী হিসেবে আমাদের কিছু করণীয় আছে । সেগুলো হলঃ

১. বাড়ির বাইরে সবসময় মাস্ক পরিধান করা ।
২. বাইরে থেকে বাসায় ফিরে সাবান দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড সময় নিয়ে হাত ধোঁত করা ।
৩. বাড়ির বাইরে প্রয়োজনে হ্যান্ডস্যানিটাইজার ব্যবহার করে হাত জীবানুমুক্ত করা ।
৪. যথাসম্ভব জনসমাগম এড়িয়ে চলা ।
৫. বাইরে গিয়ে সবসময় সামাজিক দূরত্ব মেনে চলা ।
৬. অপরিষ্কার হাত মুখ, নাক কিংবা চোখে স্পর্শ না করানো ।
৭. সরকার ও স্বাস্থ্যকেন্দ্র হতে নির্দেশিত স্বাস্থ্য বিধি যথাযথ ভাবে পালন করা ।
৮. করোনা আক্রান্ত ব্যক্তিকে আইসোলেশনে রাখার ব্যবস্থা করা এবং প্রয়োজনে হাসপাতালে পাঠানোর ব্যবস্থা করা ।
৯. জ্বর, কাশি, গলাব্যথা সহ করোনার কোনো লক্ষণ দেখা দিলে অবহেলা না করে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া ।
১০. সর্বোপরি, মানুষের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধি করতে বিভিন্ন জনসচেতনতা মূলক কার্যক্রমে অংশ গ্রহন করা ও দুষ্ট মানুষের সহায়তা করা ।

নামঃ প্রিয়ন্তী সাহা পৃথা

শ্রেণিঃ ১০ম/খ/দিবা

রোলঃ ১০৬

সরকারি করোনেশন মাধ্যমিক বালিকা বিদ্যালয়, খুলনা

## করোনা ভাইরাসের সংক্রমন রোধে শিক্ষার্থীদের করণীয়ঃ

করোনার প্রাদুর্ভাবের পর হতে বর্তমান সময় অবধি সকলের কাছে একটি আতঙ্কের নাম কোভিড-১৯। এজন্য করোনা প্রতিরোধ করা বর্তমান পরিস্থিতির সবচেয়ে বড় দাবি। করোনা প্রতিরোধ করা কোনো অসম্ভব বিষয় নয়। প্রত্যেকটি মানুষ তার নিজ নিজ স্থান হতে কিছু নিয়ম-কানুন মেনে চললে, সচেতন থাকলে করোনা প্রতিরোধ করা সম্ভব। একজন শিক্ষার্থী হিসেবে আমাদের কিছু করণীয় আছে যা কিনা করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে।

- করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে মাস্ক পরিধান করার গুরুত্ব অপরিসীম। কারণ করোনা ভাইরাস মানুষের নাক, মুখ, চোখ ইত্যাদির মাধ্যমে শরীর প্রবেশ করে। এজন্য মাস্ক পরিধান করলে করোনায় আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কম।
- করোনা ভাইরাস বিভিন্ন বস্তুর উপরিভাগে বেশ কয়েক দিন বেঁচে থাকতে পারে। পরবর্তীতে তাহাতে লেগে যেখান হতে মুখের মাধ্যমে দেহে প্রবেশ করতে পারে। তাই করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে মিয়ম মেনে বাইরে থেকে বাসায় এসে কিছু খাওয়ার পূর্বে সাবান-পানি দিয়ে হাত ধুতে হবে।
- হাঁচি, কাশি দেওয়ার সময় মুখ ঢেকে রাখা যেন নিজের দ্বারা অন্য কেউ ঝুঁকির সম্মুখীন না হয়। তাছাড়া খালি হাতে চোখ, নাক, মুখ স্পর্শ না করা।
- সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখাকরোনা প্রতিরোধে সবচেয়ে কার্যকরী। ফলে রাস্তাঘাটে বিদ্যালয়ে ও অন্যান্য স্থানে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা এসবস্থানে একে অপরের হতে কমপক্ষে ০৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখা।
- বাসা বাড়িতে দরজার হাতল, জানালা ও বাহির হতে আগত অন্যান্য দ্রব সামগ্রী অ্যালকোহলবেসড স্যানিটাইজার দিয়ে পরিষ্কার করা। যেন তাতে কোনো জীবানু লেগে না থাকে।
- শাক-সবজি, ফলমূল ও খাদ্য সামগ্রী বাইরে থেকে আনার পর ভালো করে ধুয়ে নেয়া এবং মাছ, মাংস, ডিম ইত্যাদি ভালো করে সিদ্ধ করে তারপর আহার করা।
- করোনার ভয়াবহ রূপ ধারণ করার অন্যতম কারণ হলো করোনা সম্পর্কে সাধারণ মানুষের অজ্ঞতা এবং এ সম্পর্কে উদাসহীনতা। এজন্য আমাদের উচিত নিজেদের আশেপাশের সকলকে এ সম্পর্কে অবগত করা এবং স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে অবগত করা। যাতে তারা ও স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলতে পারে।
- নিজের অথবা পরিবারের কারোর জ্বর, সর্দি-কাশি হলে বাসার বাইরে না যাওয়া। করোনার লক্ষন দেখা দিলে করোনা হেল্পলাইনে যোগাযোগ করা।
- বুমাল, জামা-কাপড় প্রতিদিন পরিধান এবংব্যবহারের পর বাসায় এসে ধুয়ে ফেলা। ব্যবহারকৃত টিস্যু ডাস্টবিনে ফেলে দেয়া এবংজনসমাগম হতে ফিরে চুল শ্যাম্পু দিয়ে ধোয়া।
- করোনা ভাইরাস প্রতিরোধ করার জন্য অন্যতম পন্থা হলো টিকা গ্রহন। এজন্য নিজে এবং পরিবারের সকলে নিকটবর্তী স্বাস্থ্য কেন্দ্র হতে টিকা গ্রহন করা। অন্যান্যদের টিকা নিতে উদ্বুদ্ধ করা।

উপরিউক্ত নিয়মকানুন গুলো আমরা যদি মেনে চলি তাহলে আমরা করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে অনেক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারব। ফলে শিক্ষার্থী হিসেবে আমাদের উচিত উপরিউক্ত নিয়ম মেনে চলা।

নামঃরুকছানা রহমান মলি

শ্রেণিঃ ১০ম/খ/বিজ্ঞান

রোলঃ ১৩

সরকারি করোনেশন মাধ্যমিক বালিকা বিদ্যালয়, খুলনা

## করোনা ভাইরাসের সংক্রমন রোধে শিক্ষার্থীদের করণীয়ঃ

করোনা একটি ভাইরাস যে একজন থেকে আরেক জন সহজে সংক্রমিত হয়। বর্তমানে করোনার একটি ধরণ অমিক্রন। যেটি বেশি সংক্রমিত হয়। সুতরাং আমাদের করোনা ও অমিক্রন উভয় প্রতিরোধে সচেতন হওয়া উচিত। করোনা প্রতিরোধে শিক্ষার্থীদের অর্থাৎ আমাদের করণীয় এমন ১০ টি পয়েন্ট লেখা হলোঃ

১. করোনা প্রতিরোধে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ধাপ হলো সচেতনতা, এজন্য দিনে বেশ কয়েকবার সাবান পানি দিয়ে হাত ধুতে হবে। মাস্ক ব্যবহার করা।
২. ডাক্তারদের মতে করোনা প্রতিরোধে প্রচুর ফলমূল ও শাকসবজি গ্রহন করতে হবে। প্রতিদিন কমপক্ষে ২০-২৫ মিনিট রোদে থাকতে হবে।
৩. বাসায় অবশ্যই কিছু প্রয়োজনীয় জিনিস থার্মোমিটার ও অক্সি মিটার রাখতে হবে।
৪. জ্বর, সর্দি, কাশি, গলাব্যথা, মাথা ব্যথা ইত্যাদি দেখা দিলে ডাক্তার এর পরামর্শ নেওয়া।
৫. বিদ্যালয়ে ঢুকার পূর্বে অবশ্যই নিজের তাপমাত্রা পরীক্ষা করা ও হাত স্যানিটাইজার করা।
৬. যদি কোন সমস্যা হয়ত বেসবার থেকে আলাদা থাকাএবং ১৪ দিন কোয়ারেন্টাইন থাকা।
৭. বেশি ভীর স্থানে না যাওয়া, জনসমাগম এড়িয়ে চলা।
৮. সঠিক সময় ভ্যাকসিন গ্রহন করা।
৯. ঠান্ডা বা ফ্লু আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে না মিশা।
১০. সব সময়ই মনে রাখতে হবে আতঙ্ক নয় সচেতনতাই প্রধান।

নামঃরুপস্তী ঢালী

শ্রেণিঃ৭ম/খ/দিবা

রোলঃ২৬

সরকারি করোনেশন মাধ্যমিক বালিকা বিদ্যালয়, খুলনা

### “শিক্ষার্থীদের সচেতনতায় বাঁচে বসুন্ধরা”

একটি আদর্শ জাতির কর্ণধার এবং ভবিষ্যতের ধারক হিসেবে করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে শিক্ষার্থীদের রয়েছে অগণ্য দায়িত্ব ও কর্তব্য। ডেইউ (ডেভেলপমেন্ট এন্ড ইমপ্রুভমেন্ট গুডস) এর মতে করোনা ভাইরাস এক ধরনের সংক্রমিত ভাইরাস অর্থাৎ এক জনের হাঁচি-কাশির জীবাণুর মাধ্যমে এটি ছড়িয়ে পড়তে পারে। সুতরাং একজন শিক্ষার্থীর সর্ব প্রথম কর্তব্য হলো করোনা সতর্কীকরণ সকল আর্টিকেল গুলো ব্যাখ্যা মূলক পড়ে বুঝে নেওয়া যে কোনটি করোনা ভাইরাসের কারণ আর কোনটি লক্ষণ। তদানুসারে বর্তমান পরিস্থিতিতে একজন শিক্ষার্থী পরিবেশের ধুলোবালি বা অন্যদের হাঁচি-কাশির জীবাণু থেকে নিজেকে রক্ষার্থে মাস্ক (কাপড়ের) পরিধান করবে এবং এমন ভাবে পরবে যেন তার নাক ও মুখ ভালো ভাবে ঢেকে থাকে। দ্বিতীয়ত, তাদের অন্য যে কোনো ব্যক্তির নিকট হতে কমপক্ষে তিন ফুট দূরে থাকতে হবে অর্থাৎ দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। তৃতীয়ত, স্কুলে আসা ও যাওয়ার এবং স্কুলে অবস্থানরত সময়কালে তাদের উচিত সকল ধরনের জনসমাগম বা ভীড় এড়িয়ে চলা। চতুর্থত, তাদের উচিত পরিবেশ দূষণে দায়ী এমন সকল কার্যক্রম থেকে নিজেকে বিরত রাখা এবং পরিবেশকে সুন্দর ও পরিচ্ছন্ন রাখতে সচেষ্ট হওয়া। পঞ্চমত, তাদের উচিত নিজ নিজ পরিবারকে করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে উদ্বুদ্ধ করা। ষষ্ঠত, বিভিন্ন পোস্টার বা লিফলেটের মাধ্যমে করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে তাদের নিজ নিজ অঞ্চলের গণসচেতনতা বৃদ্ধি করা। সর্বোপরি, স্কুল প্রশাসন কর্তৃক প্রস্তুতকৃত পদ্ধতি এবং দেশের স্বাস্থ্য সংস্থা ও কর্তৃপক্ষ কর্তৃক তৈরিকৃত প্রটোকল অনুসারে যদি শিক্ষার্থীরা নিজেদেরকে সচেতন রাখে তবে বিশ্বের এই মহামারিকে আমরা খুব সহজেই পরাজিত করতে পারবো।

নাম : রোহানুর জামান বিশ্বাস

শ্রেণি: দশম

রোল: ০১

শাখা: পদ্মা

প্রতিষ্ঠানের নাম: সন্ধানী স্কুল এন্ড কলেজ, গাংনী, মেহেরপুর

করোনা প্রতিরোধে শিক্ষার্থীদের করণীয়  
(সচেতনতা বিষয়ক)

- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা হু বলেছে, কিছু সাধারণ নিয়ম মানলেই এড়ানো যাবে এই সংক্রমন-
১. মাঝে মাঝে সাবান-পানি বা স্যানিটাইজার দিয়ে হাত ধোয়া ।
২. হাত না ধুয়ে মুখ, চোখ ও নাক স্পর্শ না করা ।
৩. হাচি-কাশি দেওয়ার সময় মুখ ঢেকে রাখা ।
৪. ঠান্ডা বা ফ্লু আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে না মেশা ।
৫. মাংশ, ডিম খুব ভালোভাবে রান্না করা ।
৬. বন্য জন্তু বা গৃহপালিত পশুকে খালি হাতে স্পর্শ না করা ।
৭. মুখে মাস্ক ব্যবহার করা ।
৮. ঘরের বাইরে গেলে মাস্ক ব্যবহার করা ।
৯. রোগী থেকে দূরে থাকা । নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখা ।
১০. অযথা জুনসমাবেশ/পাবলিক যানবাহনে এ যাতায়াত বন্ধ করা ।

ব্যায়াম করা যেতে পারে ব্যক্তিগত সচেতনতা, সামাজিক সচেতনতা ও সামাজিক দূরত্ব এই ভাইরাসের সংক্রমন প্রতিরোধে ব্যক্তিগত সচেতনতার কোন বিকল্প নেই ।

মমতাজ খাতুন  
সিনিয়র শিক্ষিকা

সরকারি করোনেশন মাধ্যমিক বালিকা বিদ্যালয়, খুলনা  
করোনা প্রতিরোধে শিক্ষার্থীদের করণীয়

করোনা ভাইরাস এক ধরনের ভাইরাস যা নাক, সাইনাস ও শ্বাস্মালীর মাধ্যমে ফুসফুসে সংক্রমিত হয় । ভাইরাসটির অনেক রকম প্রজাতি আছে । কিন্তু এর মধ্যে ৭টি মানুষের শরীরে সংক্রমিত হতে পারে । বর্তমানের আক্রান্ত ভাইরাসটি নতুন প্রজাতি । এটির নাম ২০১৯ এসি ও ডি । এ ভাইরাস প্রাণি, বাদুড় ও সাদা থেকে মানুষের দেহে ছড়ায় । বর্তমানে এটি নিশ্চিত হয়েছে যে, এটি একজনের শরীর থেকে আরেকজনের শরীরে ছড়াতে পারে । এটি আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি কাশি এমনকি হাত মেলালে ও ছড়ানোর সম্ভাবনা রয়েছে । ফলে এটি আরো বিপদ জনক হয়ে উঠতে পারে ।

এ ভাইরাসে আক্রান্ত হলে শুরুতে জ্বর ও শুষ্ক কাশি হতে পারে । এর সপ্তাহ খানেক পর শ্বাসকষ্ট ও দেখা দেয় । অনেক সময় নিউমোনিয়া ও হতে পারে । কিছু কিছু ক্ষেত্রে রোগীর অবস্থা বেশী খারাপ হওয়ায় তাদের হাসপাতালে ভর্তি করা লাগে । ওপরে বলা ভাইরাস গুলোর এক বা একাধিক দেখা দিলে অবহেলা করা যাবে না। সঙ্গে সঙ্গে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে । বাংলাদেশে বর্তমানে এখনো ওমিক্রনের রোগী সনাক্ত হয় নি ।

ওমর ফারুক  
সহকারী শিক্ষক

**সরকারি করোনেশন মাধ্যমিক বালিকা বিদ্যালয়, খুলনা**  
**করোনা প্রতিরোধে শিক্ষার্থীদের সচেতনতা বিষয়ক পদক্ষেপ**

একবিংশ শতাব্দীতে আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞান কে বৃদ্ধাঙ্গুলী দেখিয়ে সমগ্র পৃথিবীর অগ্রযাত্রাকে স্বস্তিত করে দিয়েছে করোনা ভাইরাস। অতিমারি এই ভাইরাসের হাত থেকে বাঁচার একমাত্র উপায় সচেতনতা। মোট জনসংখ্যার একটি বড় অংশই শিক্ষার্থী। তারা নিজেরা সচেতন হবে এবং অন্যদের ও সচেতন করবে। এটাই তাদের কাছে সকলের প্রত্যাশা। শিক্ষার্থীরা যে সকল কাজ করতে পারে তার মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলঃ-

১. নিজেরা সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখবে এবং অন্যদেরকে দূরত্ব বজায় রাখতে উৎসাহিত করবে।
২. বাড়ির বাইরে বের হলে অবশ্যই মাস্ক ব্যবহার করবে।
৩. বাইরে থেকে বাড়ি ফিরলে সাবান দিয়ে ভালো ভাবে হাত ধোঁত করবে।
৪. বিনা প্রয়োজনে বা সামান্য প্রয়োজনে জনসমাগম করা থেকে বিরত থাকবে।
৫. শিক্ষা কার্যক্রম যতটা সম্ভব অনলাইনের সাহায্যে সমাধান করবে।
৬. দূর শিক্ষন কার্যক্রমে অংশগ্রহণের মাধ্যমে টি.ভি. মোবাইল ফোনের সাহায্যে শিক্ষাকার্যক্রম অব্যাহত রাখবে।
৭. শিক্ষকদের মোবাইল নম্বর ই-মেইল আই.ডি মেসেঞ্জার ইত্যাদির মাধ্যমে যোগাযোগ রক্ষা করবে।
৮. ফেসবুক-মেসেঞ্জার, জি-মেইল ইত্যাদির মাধ্যমে সহপাঠীদের কাছ থেকে সহযোগিতা নিবে এবং তাদের সাহায্য করবে।
৯. অনলাইনে যে সকল সাইটে শিক্ষা কার্যক্রম পরিচালিত হয়, সে সকল সাইটের ঠিকানা সংগ্রহ করবে এবং সেগুলো ব্রাউজ করবে।
১০. স্মার্ট ফোন, ল্যাপটোপ বা কম্পিউটারে ইন্টারনেট সংযোগ দিলে সমগ্র পৃথিবী হাতের মুঠির মধ্যে চলে আসে তাই আমাদের সমাজ ও সংস্কৃতির জন্য ক্ষতিকর এমন সাইট ব্রাউজ করা থেকে বিরত থাকতে হবে।

মোঃ সাজ্জাত হোসেন  
সিনিয়র শিক্ষক

**করোনা প্রতিরোধে শিক্ষার্থীদের সচেতনতার উপর কার্যক্রমঃ**

শিক্ষার্থীদের করোনা ভাইরাসের হুমকির দিক সম্পর্কে সচেতন করা, শিক্ষার্থীদের সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে ক্লাস নেওয়া, শিক্ষার্থীদের হ্যান্ড স্যানিটাইজারের ব্যবস্থা করা, শিক্ষার্থীদের সর্বদা মাস্ক ব্যবহারের প্রতি উৎসাহ দেওয়া, শ্রেণী কক্ষে দূরত্ব বজায় রেখে বসা, সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে আলোচনা সভা, সেমিনার, প্রদর্শণীর ব্যবস্থা করা, জনবহুল স্থান পরিত্যাগ করে চলার পরামর্শ দেওয়া, যানবাহনে যাত্রার সময় সচেতন থাকা, শিক্ষার্থীর অভিভাবক ও শিক্ষক নিয়মিত যোগাযোগ রাখা।

মোঃ হযরত আলী  
শ্রেণীঃ দশম  
রোলঃ ০১  
জোড়পুকুরিয়া মাধ্যমিক বিদ্যালয়,  
গাংনী, মেহেরপুর।

## করোনা প্রতিরোধে শিক্ষার্থীদের সচেতনতার উপর কার্যক্রমঃ

১. কম পক্ষে ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রেখে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা।
২. সাবান দিয়ে হাত ধোয়া এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা।
৩. মাস্ক পরা বাধ্যতামূলক।
৪. অযথা বাড়ির বাইরে যাওয়া যাবে না।
৫. হাছি কাশির সময় রুমাল ব্যবহার করতে হবে।
৬. করোনার টিকা গ্রহন করতে হবে।
৭. জ্বর, ঠান্ডা বেশি থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।
৮. বাড়ি আশপাশ পরিষ্কার রাখতে হবে।
৯. জন সমাগম থেকে দূরে থাকতে হবে।
১০. করোনা ব্যক্তির সংস্পর্শে আসা যাবে না।

এস.এম.আব্দুস সালাম  
প্রধানশিক্ষক  
আদর্শ মাধ্যমিক বিদ্যালয়, শিবপুর

## করোনা প্রতিরোধে শিক্ষার্থীদের সচেতনতা বিষয়ক কার্যক্রম

- ১। শৈশিকক্ষে প্রবেশ ও বাহিরের সময় স্বাস্থ্যবিধি, শারীরিক দূরত্ব বজায় রেখে মাস্ক ব্যবহার করি।
- ২। আমি নিজের টিফিন ও পানির বোতল ব্যবহার করি।
- ৩। বিদ্যালয়ের পাশে কোন দোকানে খাবার কিনে খাবনা।
- ৪। আমি বন্ধুদের সাথে হ্যান্ডশেক ও গোল হয়ে গল্প বা আড্ডা থেকে বিরতি থাকি।
- ৫। কেই হাসি কাশি দেওয়ার সময় কুণু দিয়ে নাক ও মুখ ডেকে রাখতে বলি।
- ৬। যত্রতত্র কফ থুথু ফেলবো না। অপরিষ্কার টিস্যু নির্দিষ্ট স্থানে ফেলতে বলি।
- ৭। শৈশিকক্ষে স্বাস্থ্যবিধি মেনে সারিবদ্ধভাবে প্রবেশ করি।
- ৮। সাবান পানি দিয়ে ২০ সেকেন্ড ভালভাবে হাত ধুয়ে নিব।
- ৯। অপরিষ্কার হাত দিয়ে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকি।
- ১০। জ্বর বা কাশি হলে ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করি এবং বিদ্যালয়ে যাওয়া থেকে বিরত থাকি।

নাফিজ ইমতিয়াজ

মোঃ জমিরুল শেখ

শ্রেণী : ৭ম

রোল নং : ০৭

মুজিবনগর সরকারি মাধ্যমিক বিদ্যালয়



## করোনা প্রতিরোধে শিক্ষার্থীদের সচেতনতা

০১. ড্রপলেট ইনফেকশন অর্থাৎ হাঁচি কাশির মাধ্যমে রোগটি ছড়ায় আক্রান্ত ও সন্দেহজনক ব্যক্তির সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা
০২. নিজেকে এবং ব্যবহৃত সকল জিনিসপত্র সব সময় জীবাণুমুক্ত রাখতে হবে।
০৩. জনসমাগম, গণপরিবহন এড়িয়ে চলা ও মাস্ক ব্যবহার করা
০৪. গরম পানি দিয়ে ৩/৪ বার গড়গড়া করা এবং চা পান করা
০৫. আক্রান্ত দেশ থেকে আসলে ১৪ দিন হোম কোয়ারেন্টাইনে থাকতে হবে
০৬. করোনা উপসর্গ দেখা দিলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে
০৭. কোভিড-১৯ টিকা দিতে হবে ও অন্যকে উৎসাহিত করতে হবে
০৮. নতুন শ্বাসযন্ত্রের ভাইরাসগুলির প্রাদুর্ভাব প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের কৌশলসমূহ যথাযথভাবে মানতে হবে
০৯. বৈশ্বিক মহামারীর বর্তমান পরিস্থিতি মোকাবেলায় জ্ঞান বিনিময় সক্ষমতা তৈরী
১০. নব আবির্ভূত শ্বাসযন্ত্রের ভাইরাসগুলো প্রতিরোধে WHO গাইড লাইন যথাযথভাবে মেনে চলা।

তামান্না তাসনিম

মেহেরপুর সরকারি মহিলা কলেজ

শ্রেণি : একাদশ (মানবিক)

রোল : ৮৯৪