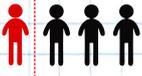


যদি কেউ বৈষম্যকে প্রশ্রয় দেয় কীভাবে পদক্ষেপ নেওয়া উচিত



রোগের প্রাদুর্ভাব হোক বা অন্য যে কোনো পরিস্থিতিতেই বৈষম্য বা বিদেশীদের প্রতি আতঙ্কের কোনো স্থান নেই। কোভিড-১৯-এর মতো ভাইরাস যে কাউকে ও সবাইকে আক্রমণ করতে পারে— তিনি যেখান থেকেই আসুন না কেন, তাকে যেমনই দেখতে হোক না কেন, কিংবা তার বয়স যাই হোক না কেন। পরিযায়ী মানুষেরা এবং শরণার্থীরা সবচেয়ে বিপদগ্রস্ত গোষ্ঠী। কোভিড-১৯ যেমন তার আক্রমণের ক্ষেত্রে ভেদাভেদ করে না, আমাদের সাহায্য করাতেও ভেদাভেদ থাকবে না।



যদি পরিবারের কেউ বা কোনো বন্ধু বৈষম্যমূলক কিছু বলে,
তাহলে সেক্ষেত্রে কী করণীয় :

- ১। আরও একবার, তাদের সঙ্গে ব্যক্তিগতভাবে বা ম্যাসেজের মাধ্যমে সরাসরি যোগাযোগ করো। তাকে সবার সামনে অপ্রস্তুত না করে, একলা বুকিয়ে বললে তিনি সহজে বুঝতে পারবেন।
- ২। তাদের এ-কথা পরিষ্কারভাবে বোঝাও যে, এই ভাইরাস যে কাউকে এবং সকলকেই আক্রমণ করতে পারে, তাই এই ভাইরাস শুধু কোনো নির্দিষ্ট গোষ্ঠীবিশেষের মানুষের জন্য নয়।
- ৩। একথা তাদের পরিষ্কার করে বোঝাও যে, কোনো একটি গোষ্ঠীর মানুষকে আলাদা করে, তাদেরকে এই ভাইরাসের জন্য দোষারোপ করা উচিত নয়, এর পরিণতি খুব মারাত্মক হতে পারে— এটি হিংসাকে উসকে দিতে পারে এবং যখন দরকার, সে-সময় তাদের চিকিৎসার পথে বাধা সৃষ্টি করতে পারে, যা কিনা এই রোগকে আরও ছড়িয়ে দেবে।
- ৪। তাদের মনে করিয়ে দাও, আমরা যতই ভয়ে থাকি না কেন, এই সময়ে আমাদের একে অপরকে সাহায্য করতে হবে এবং পরোপকারিতা ও সহানুভূতির প্রচার করে যেতে হবে।

কিছু প্রয়োজনীয় মনে রাখার বিষয়



স্বাস্থ্য আগে : নিজেকে কখনোই কোনোভাবে ঝুঁকির মধ্যে ফেলো না। এই মহামারির সময় স্থানীয় প্রশাসনের নির্দেশিকা যা যা করতে অনুমতি দিচ্ছেন তাই তাই মেনে চলো। **মানসিক স্বাস্থ্য এবং নিজের যত্ন খুবই গুরুত্বপূর্ণ—** নিজের যত্ন নাও, আর তুমি যদি পারো তাহলে অন্যদের সাহায্য করো। যদি তুমি নিজে উদ্ভিগ্ন এবং চিন্তিত মনে করো, তাহলে জানবে যে, তুমি একা নও। এমন কাউকে খুঁজে বের করো যার সঙ্গে তোমার এখনকার মনের অবস্থা নিয়ে কথা বলতে পারবে— খুঁজে নিতে পারো কোনো একজন পরিবারের সদস্য, একজন বন্ধু, একজন সহকর্মী, একজন পরামর্শদাতা অথবা এমন একজন, যার সঙ্গে তুমি কথা বলতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করো। এখানে একটি সাহায্যের তালিকা দেওয়া হল, যেটা তোমরা দেখতে পারো এবং বন্ধুদের জানাতে পারো।

- কোভিড-১৯-এর সময় কীভাবে কিশোর এবং কিশোরীরা তাদের মানসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষিত রাখতে পারে।
- ভিডিও : বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) থেকে প্রশ্ন এবং উত্তরে কোভিড-১৯ এবং মানসিক স্বাস্থ্য।
- মেন্টাল ইয়ুথ ইনোভেশন নেটওয়ার্ক থেকে মানসিক স্বাস্থ্যসংক্রান্ত বিশদ তথ্য।
- কোভিড-১৯ অতিমারির সময় মানসিক স্বাস্থ্য এবং মনোসামাজিক বিষয়ক তথ্য।



অনলাইন নিরাপত্তা : যদি মনে হয় অনলাইনে কোনো ব্যক্তি আক্রমণাত্মক বা খুব খারাপ আচরণ করছে, তাহলে তাকে এড়িয়ে চলো। যদি দরকার পড়ে, তাহলে তাকে ব্লক করো এবং তা রিপোর্ট করো। অনলাইন নিরাপত্তা নিয়ে আরও বিশদে জানতে এখানে দেখো— [online safety tips here](#).



অনিশ্চিত হলেও ঠিক আছে : কেউ যদি তোমায় কোভিড-১৯ নিয়ে প্রশ্ন করে এবং তার উত্তর নিয়ে তুমি নিশ্চিতভাবে না জেনে থাকো, তাহলে সেটা অনুমান করে বোলো না। তাকে বলো যে উত্তরটি তোমার জ্ঞান নেই এবং তাকে ইউনিসেফ ও বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) অথবা স্থানীয় প্রশাসনের কাছ থেকে সর্বশেষ এবং বিস্তারিত তথ্য জানতে বলো।



নিজের মধ্যে কিছু রেখো না : তুমি যদি এমন কিছু বিষয় দেখেছ বা ঘটেছে যা নিয়ে তুমি চিন্তিত, তাহলে সেটা নিজের মধ্যে গোপন রেখো না। সেটা অবশ্যই এমন কোনো একজন প্রাপ্তবয়স্ককে জানাও, যাকে তুমি বিশ্বাস করো।

কোভিড-১৯

যুবক-যুবতী ও কিশোর-কিশোরীদের করণীয় :



করোনা ভাইরাসের সঙ্গে যুদ্ধে তোমরা যে যে পদক্ষেপ নিয়েছ তাতে টিক দাও।
এবার তার একটি স্ক্রিন শট নাও এবং তা বন্ধু-বান্ধব ও আত্মীয়-পরিজনদের জানাও,
যাতে তারাও শিখতে পারেন, কী করে সাহায্য করা যেতে পারে।



নিজের মানসিক
স্বাস্থ্যের দেখাশোনা
করা



বাড়িতে বসে শেখা
বা পড়াশোনা
চালিয়ে যাওয়া



প্রিয়জনদের
খবর রাখা



সামাজিক দূরত্ব
পালন করেও
যোগাযোগ রাখা



সঠিক তথ্য প্রচার
করার জন্য
সোশ্যাল মিডিয়াতে
লাইভ হওয়া



খারাপ সময়ের মধ্যে
দিয়ে যাচ্ছেন এমন
মানুষকে ভালো বার্তা
পাঠানো



যিনি আইসোলেশনে
আছেন, তাকে ফোন
করা



গান শোনা,
বই পড়া বা
গেম খেলা



স্বাস্থ্যকর খাবার
খাওয়া এবং
ব্যায়াম করা



ভাই/বোনকে খেলতে
বা বাড়িতে পড়াশোনা
করতে সাহায্য করা



আমি নিজেকে বা অন্য
কাউকে বিপদের মধ্যে যেন
না ফেলি সে-বিষয়ে
নিশ্চিত হওয়া



কী করে সঠিকভাবে
হাত ধোবে তা অন্য
কাউকে শেখানো



সোশ্যাল মিডিয়াতে
ইউনিসেফ ও বিশ্ব স্বাস্থ্য
সংস্থাকে ফোনো করা



পরিবার বা বন্ধুরা ডুল
তথ্য ছড়ানো সে-বিষয়ে
হস্তক্ষেপ করা



বর্ণবেশমা বা
চেদাভদকে দূর করা



নিজেকে বা
অন্যদেরকে রক্ষা
করতে বাড়িতে থাকা

Visit voicesofyouth.org/ [unicef.org](https://www.unicef.org/) to learn more

unicef  for every child

যুবক-যুবতী/কিশোর-কিশোরীরা কীভাবে সাহায্য করতে পারে

২ মিনিটের কম সময়ের কাজ



অনুসরণ করুন : সঠিক ও বর্তমান তথ্যের জন্য UNICEF এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) সাইটগুলি

- UNICEF Facebook <https://www.facebook.com/unicef/>
- UNICEF Twitter <https://twitter.com/unicef>
- UNICEF Instagram <https://www.instagram.com/unicef/>
- WHO Facebook <https://www.facebook.com/WHO>
- WHO Twitter <https://twitter.com/who>
- WHO Instagram <https://www.instagram.com/who/>



শেয়ার করুন : UNICEF এবং WHO-র সাইট থেকে সামাজিক বার্তা, তথ্য এবং বিভিন্ন ছবি আপনার ফেসবুক, হোয়াটসঅ্যাপ, TIK TOK, ইনস্টাগ্রাম, টুইটার (বা আরও অন্য কোনো সোশ্যাল মিডিয়াতে) ছড়িয়ে দিন, যাতে আপনার বন্ধু বা পরিচিতরা সঠিক এবং নির্ভরযোগ্য তথ্য পায়। আপনি যেকোনো অনলাইন ফোরামে ইউনিসেফের লিঙ্কগুলিও share করতে পারেন।

(<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>)



নিজেকে কীভাবে নিরাপদে রাখবেন ও সঠিক তথ্যের জন্য U-Report-এ নিজেকে নথিভুক্ত করুন। U-Report COVID-19 সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য দেয় এবং গুজব থেকে বাঁচতে সাহায্য করে।

বিশদ তথ্যের জন্য নিম্নলিখিতগুলি করুন :

- WhatsApp: "CoronaVirus" লিখে +66 80 024 9442 নম্বরে পাঠিয়ে দিন

Facebook Messenger: 'CoronaVirus' লিখে Facebook

Messenger-এ পাঠান <http://m.me/UReportGlobal>

যুবক-যুবতী/কিশোর-কিশোরীরা কীভাবে সাহায্য করতে পারে

৫-১৫ মিনিটের কাজ



ইউনিসেফের কুইজ-এর মাধ্যমে covid -19 সম্পর্কে নিজের জ্ঞান যাচাই করুন। আপনার বন্ধুদেরও চ্যালেঞ্জ করুন

<https://www.unicef.org/coronavirus/fact-or-fiction-how-much-do-you-actually-know-about-coronavirus-covid-19>



VOICES OF YOUTH (<https://www.voicesofyouth.org/tag/coronavirus>) পেজটি দেখুন। সেখানে আপনার মতো যুবাদের লেখা covid-19 সম্পর্কে তাদের অভিজ্ঞতা — গল্প, কবিতা, অঙ্কন ইত্যাদির মাধ্যমে তারা তুলে ধরেছে, আপনিও sign up করুন এবং আপনার গল্প বা সৃজনশীল সামগ্রী upload করুন বা Voices of Youth Twitter (<https://twitter.com/voicesofyouth>)-এর সঙ্গে যুক্ত হোন



সোশ্যাল মিডিয়ায় লাইভ থেকে লোকদের সঠিকভাবে হাত ধোবার পদ্ধতি এবং সামাজিক দূরত্ব (social distance)-র গুরুত্ব সম্পর্কে বলুন। আপনি ইউনিসেফের ওয়েবসাইট (<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>) থেকে প্রচুর তথ্য, পোস্টার ইত্যাদি পেতে পারেন। আপনি বিভিন্ন মিডিয়া চ্যালেঞ্জে অংশ নিতে পারেন এবং covid -19 সম্বন্ধীয় সুরক্ষা প্রচারে অংশগ্রহণ করতে পারেন।



প্রশিক্ষণ দিতে পারেন : আপনার যদি কোনো দক্ষতা বা শখ থাকে যা আপনি বাড়িতে থেকেই করতে পারেন (যেমন নাচ, রান্না, কবিতা, ফিটনেস, হস্ত শিল্প ইত্যাদি) তা হলে সেগুলি করে অনলাইনে বন্ধুদের সঙ্গে করুন।



যদি কেউ সরাসরি বা অনলাইনে ভুল তথ্য দেন বা বৈষম্যমূলক মন্তব্য করেন— আপনি সেখানে হস্তক্ষেপ করতে পারেন। আপনি কী কী করতে পারেন তার বিশদ বিবরণ পরে দেওয়া আছে।

যুবক-যুবতী/কিশোর-কিশোরীরা কীভাবে সাহায্য করতে পারে

যে কাজগুলি ১৫ মিনিট বা তারও বেশি সময় নেয়



আপনার পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে কথা বলুন : নিশ্চিত করুন যাতে পরিবারের সদস্যরা সঠিকভাবে হাত ধোয়ার পদ্ধতি, সামাজিক দূরত্ব, covid-19 বিষয়ক সঠিক তথ্য সম্পর্কে অবহিত থাকেন। প্রয়োজনে সদস্যদের নিয়ে মিটিং করুন। পরিবারের থেকে যারা দূরে থাকেন তাদের যদি না জানা থাকে, তাদের এ-বিষয়ে বলুন। বয়স্ক মানুষদেরকে এ-বিষয়ে বিশদে জানান।



পড়াশোনা ও খেলাধুলোয় সহায়তা করুন : আপনি আপনার থেকে ছোটো ভাইবোন বা পরিবারের অন্য সদস্য, যাদের স্কুল বন্ধ আছে তাদেরকে পড়াশোনায় সহযোগিতা করুন। তাদেরকে নতুন নতুন খেলা শেখান।



শিক্ষা বন্ধু : আপনার স্কুল বা বিশ্ববিদ্যালয়টি যদি বন্ধ হয়ে যায় তবে দলবদ্ধভাবে অনলাইনে পড়াশোনা করুন ও একে অপরকে সহায়তা করুন। কোর্স ম্যাটেরিয়াল অনলাইন share করুন। কোনো বন্ধু পড়াশোনায় পিছিয়ে থাকলে বা সাহায্য চাইতে সংকোচ বোধ করলে তাকে সাহায্য করতে এগিয়ে আসুন।



প্রতিবেশীদের নিয়ে সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে বিভিন্ন ক্রিয়াকলাপ সংগঠিত করুন যা সকলের মধ্যে সংহতি এবং সঙ্গে থাকার অনুভূতি প্রদান করবে। কিছু দেশে মানুষ নিজেদের বাড়িতে থেকেই একসঙ্গে গান গেয়েছেন। আপনিও এইরকম ধরনের উদ্যোগ নিতে পারেন।



প্রতিবেশীদের সহায়তা : আপনি হয়তো ইতিমধ্যে এই কাজ করেছেন। চেষ্টা করুন এই মুহূর্তে আপনার আশেপাশের মানুষ কী অনুভব করছেন, তাদের কী কী প্রয়োজনীয়তা আছে, তারা কী কী বিষয়ে দুশ্চিন্তা করছেন সেগুলি জানার ও বোঝার। আপনি পাড়া-প্রতিবেশীদের নিয়ে whatsapp/facebook গ্রুপ তৈরি করতে পারেন বা করা থাকলে সেগুলি ব্যবহার করতে পারেন, তাদের উদ্বেগ ও প্রয়োজনগুলির একটি তালিকা তৈরি করতে পারেন। এগুলি স্থানীয় নেতা ও প্রশাসকের সঙ্গে share করে তাদের সাহায্য চাইতে পারেন। তবে মনে রাখবেন এসব করতে হবে নিজেকে নিরাপদ রেখে ও সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে।