



## স্কুল পুনরায় খোলার বিষয়ে বাবামায়ের উদ্দেশ্যে দেওয়া পরামর্শ

স্কুলে ফিরে যাওয়ার বিষয়ে সকলেরই আলাদা আলাদা অনুভূতি আছে। কিছু বাবামা এবং তার সন্তানদের খুশী অনুভূত হতে পারে – অন্যরা কিছুটা দুশ্চিন্তা অনুভব করতে পারে। ঠিক আছে। শান্ত এবং ইতিবাচক মানসিকতা সহ ওদেরকে প্রভাবিত করুন এবং আপনার সন্তানেরা যাতে অ্যাডজাস্ট হতে পারে এবং থিতু হতে পারে সে ব্যাপারে সাহায্য করুন। ওদেরকে মনে করিয়ে দিন যে ওদের চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি অন্যান্যদের সাথে শেয়ার করে নেওয়ার মধ্যে দিয়ে অন্যান্যদের সাহায্য হতে পারে।

ওদেরকে মনে করিয়ে দিন যে ওরা যদি কোনো বিষয়ে উদ্বিগ্ন হয়ে পড়ে সেক্ষেত্রে ওদেরকে সহযোগিতা করার জন্য নিশ্চিতভাবে কেউ না কেউ আছে।

এছাড়াও স্কুলে ফিরে যাওয়ার বিষয়ে যেসকল ইতিবাচক বিষয়গুলি আছে সেগুলি ওদেরকে মনে করিয়ে দেওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ – যেমন বন্ধুবান্ধবদের সাথে মেলামেশা করা, দিনের কাজকর্মের একটা রুটিন থাকা এবং স্কুলের কর্মকান্ডে নিজেদের জড়িয়ে রাখার বিষয়টি ফিরে পাওয়া।

এর বদলে একটি স্বাস্থ্যসম্মত রুটিন থাকা আপনার সন্তানকে স্কুলে ফিরে যাওয়ার বিষয়ে অ্যাডজাস্ট হতে এবং থিতু হতে সাহায্য করবে। ওদেরকে উৎসাহিত করুন এমন একটি রুটিন অনুসরণ করতে যাতে থাকবে স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যসম্ভার, ব্যায়াম করা, বন্ধুবান্ধবদের সাথে মেলামেশা করা এবং ভালোভাবে ঘুমানো।

আমাদের স্কুলগুলি সুরক্ষিত এবং জুতসই উপায়ে পরিচালিত হতে পারছে কিনা সেবিষয়ে নিশ্চিত হতে প্রচুর কাজ করতে হবে।

কোভিড-19 রোগের বিরুদ্ধে লড়াই চালানোর জন্য আমরা বিশাল অগ্রগতি দেখেছি। সমাজের বিভিন্ন দিকগুলি আবার নতুন করে খুলছে এবং সমাজের যেসকল জিনিসগুলি আমরা আনন্দের সাথে করতাম এবং ভরসা করতাম সেগুলি সম্পন্ন করতে পারা পুনরায় সম্ভবপর হচ্ছে।

স্কুলে সকলতে সুরক্ষিত রাখার জন্য যেসকল পদক্ষেপগুলি গ্রহণ করার প্রয়োজন আছে জনস্বাস্থ্য আধিকারিকদের পক্ষ থেকে সেগুলি অত্যন্ত যত্ন সহকারে গ্রহণ করা হয়েছে।

তারা সন্তুষ্ট হয়েছে যে যখন বিভিন্ন নিয়মনীতি এবং রুটিন যোগুলি স্কুলের জন্য করা হয়েছে সেগুলি সকলের দ্বারা অত্যন্ত যত্ন সহকারে পালিত হচ্ছে তখন বলা যায় যে আমরা সকলে ভাইরাস থেকে অত্যন্ত ভালোভাবে সুরক্ষিত আছি।

সকলকে সুরক্ষিত রাখার জন্য যেসকল নিয়মনীতি এবং রুটিনগুলি আবশ্যিকভাবে অনুসরণ করা উচিত সেগুলি একে অপরকে স্মরণ করিয়ে দেওয়ার জন্য প্রত্যেক শিক্ষার্থী এবং কর্মী সদস্য তা করে চলেছে। ভিডিওয়ের এই সঠিক সংস্করণ এবং অন্যান্য টুলস ব্যবহার করে স্কুলের পক্ষ থেকে শিক্ষার্থীদের এইসকল বিষয়গুলি স্মরণ করিয়ে দেওয়া হবে।

প্রথমতঃ এবং সর্বাগ্রে সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় এটি হলো যে যদি কারোর কোনোরকম কোনো কোভিড-19 রোগের লক্ষণগুলি থাকে যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত জ্বর, কাশি, নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া বা বুক চাপ ধরা বা গন্ধ ও স্বাদ হারিয়ে যায় বা পরিবর্তন হয়ে যায় তাদের কেউ যেন স্কুলে যোগ না দেয়। আত্ম-বিচ্ছিন্ন করার বিষয়ে HSE-র নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে এবং প্রয়োজনে চিকিৎসকের সাথে কথা বলে নিতে হবে। এই ব্যাপারটি নিশ্চিত করতে হবে যে যদি কোনো শিক্ষার্থী স্কুলে অসুস্থতা অনুভব করে সেক্ষেত্রে সে যেন তৎক্ষণাৎ শিক্ষককে সে বিষয়টি জানিয়ে দেয়।

হাত ধোওয়া এবং হাইজিন পালন করার সঠিক অভ্যাস মেনে চলা প্রতিটি শিক্ষার্থীর কাছে অত্যন্ত জরুরী। এই ব্যাপারটি নিশ্চিত করতে হবে যে আপনার সন্তান যেন কাশি বা হাঁচির সময়ে টিস্যু পেপার ব্যবহার করতে জানে বা কাশি বা হাঁচির সময়ে সঠিকভাবে কনুই দিয়ে মুখ ঢেকে রাখতে পারে।

সিনিয়র প্রাইমারী এবং পোস্ট-প্রাইমারী স্তরের স্কুলগুলিতে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখার প্রক্রিয়া সকলকে মেনে চলতে হবে।

প্রাইমারী স্কুলে, ছোটো ছোটো শিশুদের শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখার অভ্যাস পালন করতে হবে না কিন্তু শ্রেণিকক্ষের ভিতরে যথাযথ ব্যবস্থা গ্রহণ করা হবে।

স্কুল থেকে নিয়ে যাওয়া এবং স্কুলে দিয়ে আসা খুব ব্যস্ত সময় হতে পারে। যখন এবং যেখানে যাবেন সেইসকল ক্ষেত্রে অনুগ্রহ করে স্কুলের নির্দেশিকা অনুযায়ী শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখার বিষয়টি নিশ্চিতভাবে পালন করতে হবে। যদি এটি কষ্টকর, তবুও এই বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ যে বাবামায়েরা যেন স্কুলের আগে এবং স্কুলের পরে স্কুলের গেটগুলিতে সামাজিকতার নিরিখে একসাথে ভিড় করে না দাঁড়ান। শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা, মাস্ক পড়া এবং স্কুলে ইতস্ততভাবে না ঘুরে বেড়ানো আপনার সন্তানের স্কুল খোলা রাখতে সাহায্য করবে।

স্কুলের প্রতিটি কর্মী এবং পোস্ট-প্রাইমারী স্তরের শিক্ষার্থীদের সকলকেই ফেসশিল্ড ব্যবহার করতে হবে।

যদি সম্ভব হয় এবং যদি নিরাপদ মনে করেন সেক্ষেত্রে আপনার সন্তানকে উৎসাহিত করুন যাতে সে হেঁটে বা সাইকেল চেপে স্কুল আসতে পারে।

শিক্ষার্থীদের স্কুলের যানবাহনে নির্ধারিত আসন দেওয়া হবে যাতে তারা বসে স্কুলে আসতে পারে এবং পোস্ট-প্রাইমারী শিক্ষার্থী যারা তারা যখন স্কুলের যানবাহনের জন্য অপেক্ষামান থাকবে এবং বাসে উঠবে তখন তাদের যেন ফেস কভারিং অবশ্যই থাকে।

স্কুল প্রাঙ্গণে যেসকল প্রক্রিয়াগুলি মেনে চলা হবে সেগুলি স্মরণ করিয়ে দেওয়ার জন্য স্কুলের পক্ষ থেকে শিক্ষার্থীদের পরিবারের সাথে সরাসরি যোগাযোগ করা হবে। শিক্ষার্থীদের সাথে আলোচনা করুন যে তারা যখন স্কুলে যাচ্ছে তখন তাদের থেকে কিধরণের আচরণ প্রত্যাশা করা হচ্ছে।

এই রিমোট টিচিং এবং লার্নিং পদ্ধতির সময়কালে শিক্ষকেরা উপলব্ধি করেন যে শিক্ষার্থীদের শিক্ষালাভের ক্ষেত্রে একটা প্রভাব পড়বে এবং শিক্ষকদের পক্ষ থেকে সেই প্রভাব কাটানোর জন্য শিক্ষার্থীদের সাথে একসাথে কাজ করা হবে।

মনে রাখবেন যে আমাদের সকলেরই একটি ভূমিকা আছে যাতে সন্তানেরা নিরাপদে স্কুলে যোগদান করতে পারে। এই বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ যে আমাদের স্কুলের পরিবেশকে সুরক্ষিত রাখার জন্য জনস্বাস্থ্য দপ্তর থেকে যে পরামর্শগুলি দেওয়া হবে সেগুলি কঠোরভাবে পালন করা।

বিস্তারিত জানতে দেখুন [gov.ie/backtoschool](http://gov.ie/backtoschool)