



কপ  
COPE

unicef 

for every child

ইউনিচফ - প্রত্যেক শিশুৰ বাবে

# ক'ভিড ১৯

সংকলন মাৰথা কেচউইক + মেৰিক জেচি + টিমথি চিম

সাবধান থাকা আৰু হাঁহিমুখে থাকা



বৰবাইদেউ ফু আৰু কপ যোদ্ধা, (লকডাউনৰ সময়ত কপ একাডেমীত  
দুৰ্যোগ প্ৰশমন সদস্য গোট)

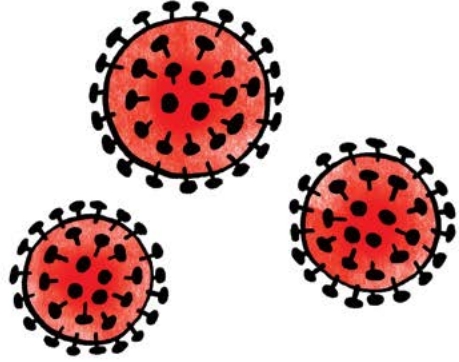
আমাৰ লক্ষ্য হৈছে আপোনালোকক সহায় কৰা

**সুৰক্ষিত আৰু হাঁহিমুখে থকা**

ক'ভিড ১৯-ৰ সময়ত

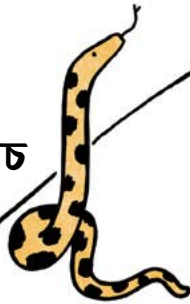
আপুনি আন শিশুৰ লকডাউন ডায়েৰীও  
শুনিব পাৰে।

সাবধানে শুনক



বৰবাইদেউ ফু

চেনচ



ওফ ওফ



ৰেছকিউ

Scan here to find  
out more about  
The COPE Squad.



## কপ যোদ্ধাসকল, তোমালোকে ক'ভিড ১৯ৰ বিষয়ে কি জানা?

ই এক প্ৰকাৰৰ বীজাণু আৰু ইয়াক  
ক'ৰোণা ভাইৰাছ বুলিও কোৱা হয়।

ইয়াৰ মূল লক্ষণ হৈছে কাহ, জ্বৰ আৰু  
শ্বাস-প্ৰশ্বাস লোৱাত কষ্ট হোৱা

ভাইৰাছটো ইমান ক্ষুদ্ৰ, যে আপুনি ইয়াক কেৱল  
অণুবীক্ষণ যন্ত্ৰৰ সহায়ত হে চাব পাৰে। ই অসুস্থ  
লোকসকলৰ কাহ আৰু হাঁচিৰ জৰিয়তে দ্ৰুতগতিত  
বিয়পে আৰু যেতিয়া তেওঁলোকে মানুহ আৰু  
তেওঁলোকৰ চাৰিওফালৰ বস্তুবোৰ স্পৰ্শ কৰে



আমি সাজু হৈ থকাৰ প্ৰয়োজন

### কপ যোদ্ধা

C

কেন্দি

O

অলি

P

পিং

E

এদি

# কুশলে থাকা

২০ চেকেণ্ডৰ কাৰণে তোমাৰ প্ৰিয় সংগীতটো গোৱা  
লগতে চাবোন পানীৰে হাত ধুই ল'বা।



ৰেছকিউ, বহুত ভাল কাম কৰিছা



নিজৰ বাহুৰে ঢাকি কাহিবা, নহ'লে এখন টিচুকাগজ  
ল'বা, পাছত ইয়াক আঁতৰত পেলাই দিবা। মাস্ক পিন্ধিবা।  
সাৱধান হ'বা, মুখ, চকু আৰু নাক স্পৰ্শ নকৰিবা।





ভংগীমা সুন্দৰ হৈছে অলি

আপোনাৰ বন্ধুবৰ্গৰ সৈতে অনলাইন নৃত্য কৰক। ঘৰত ব্যায়াম কৰক। অলপ যোগ অভ্যাসৰ চেষ্টা কৰক।



# সক্ৰিয় হৈ থাকিব

সাপ আৰু জখলাৰ খেল খেলিবা। খেলাৰ পিছত ইয়াক পৰিষ্কাৰ কৰাটো নিশ্চিত কৰিব। লকডাউন ডায়েৰী এখন লিখক।

# নিৰাপদে থাকিবা

আপুনি অসুস্থ অনুভৱ কৰিলে আপোনাৰ পিতৃ-মাতৃক কওঁক। সুৰক্ষিত দূৰত্ব বজাই ৰাখিব (১০ টা ফুটবল)। বাচন-বৰ্তন বা টাৱেল ভাগ-বতৰা নকৰিব, যদিহে সেইবোৰ সঠিকভাৱে ধোৱা নহয়।



কোনো কথা নাই, দুখ নকৰিবা, আমনি নাপাবা, লগৰ বন্ধুৰ লগত কথা পাতা। ঘৰৰ ভিতৰত থাকা আৰু শিকিবলৈ যত্ন কৰা, পৰিয়ালৰ সদস্যক তোমাৰ লগতে বহুৱাই লোৱা আৰু পঢ়া। অনলাইনত ককা আইতাৰ লগত তাছ পাটৰ খেল খেলিবা।



এইবাৰ তোমাৰ পাল চেনচ, আৰম্ভ কৰা।

# হাঁহিমুখে থাকা

## ছিংগাপুৰ

মই গ্ৰেভিয়েল, মোৰ ১০ বছৰ হৈছে, মোৰ মা-দেউতাই এটা বিখ্যাত হকাৰ কেন্দ্ৰত সহায়কৰ কাম কৰে।

মোৰ বাইদেউ পিগীৰ ১৭ বছৰ। আমি এটা সৰু এপাৰ্টমেণ্টত থাকো। পিগীৰ জ্বৰ আৰু কাহ আৰম্ভ হৈছে। তাই ভয় খাইছে যদিও ক'ভিড ১৯ পৰীক্ষাৰ বাবে চিকিৎসালয়লৈ গৈছে। কেইদিনমানৰ পাছতহে গম পোৱা যাব।

আমি সকলো এটা ৰুমতে শুৱলগা হোৱাত, পিগীক পৃথকে ৰখাত সমস্যা হৈছিল। কিন্তু আমি সাৱধান হৈছিলো। তাইৰ টাৱেল, গিলাচ, চামোচ আমি ব্যৱহাৰ কৰা নাছিলো। মাজে মাজে চাবোনেৰে হাত ধুইছিলো। পিগীৰ ক'ভিড পৰীক্ষাৰ ফলাফল ধনাত্মক হোৱাত আমাৰ বৰ ভাল লাগিল।



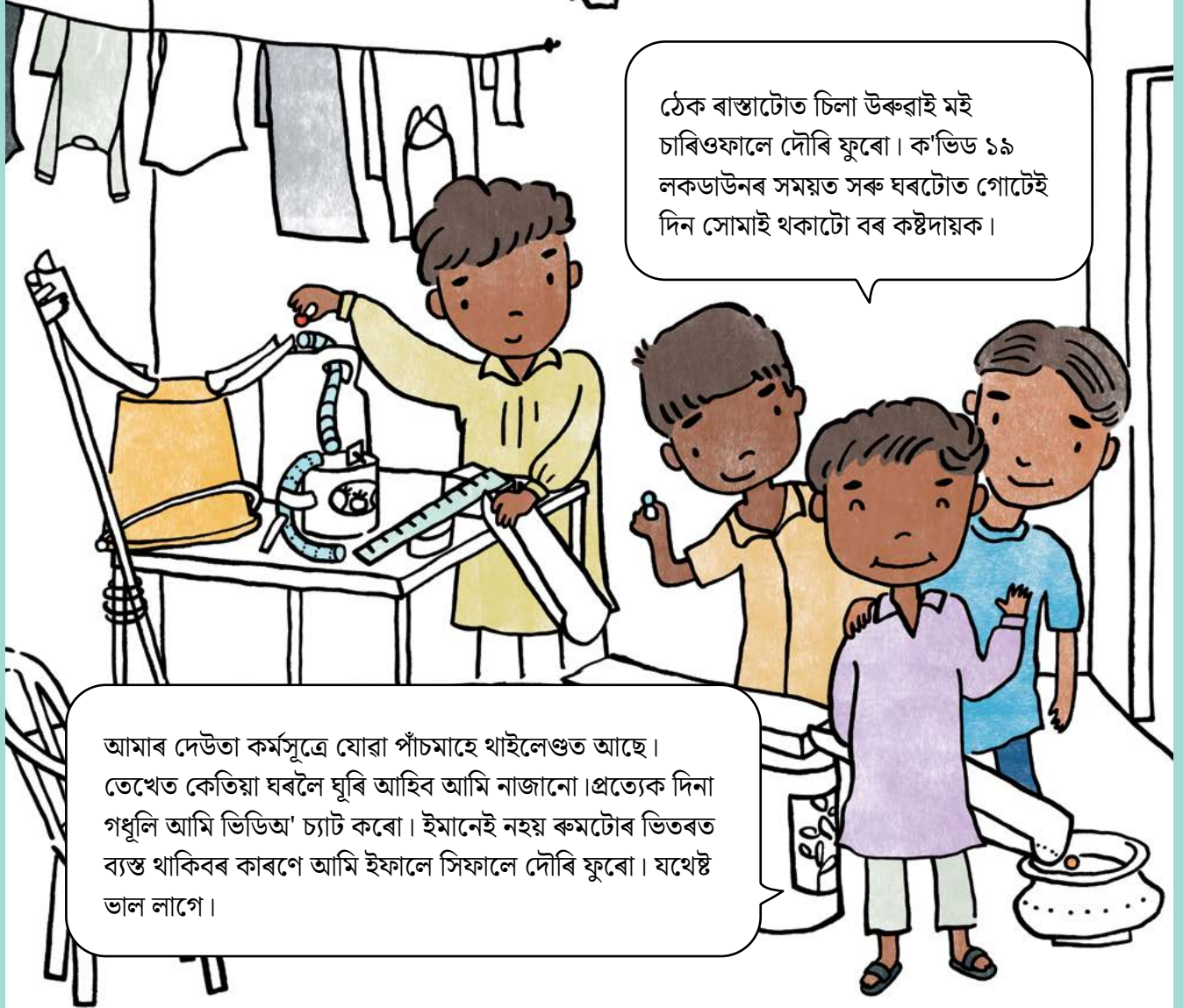


## পাকিস্তান

নমস্কাৰ, মই জেইন। মোৰ ৮ বছৰ বয়স। মই  
কৰাচিৰ ওচৰৰ পৃথিৱীৰ আটাইতকৈ ডাঙৰ  
জুপুৰী বস্তি থকা অৰেঞ্জ চহৰত থাকো। চাৰি  
ভাই ককাই মাজৰ মইয়ে সৰু।

ঠেক ৰাস্তাটোত চিলা উৰুৱাই মই  
চাৰিওফালে দৌৰি ফুৰো। ক'ভিড ১৯  
লকডাউনৰ সময়ত সৰু ঘৰটোত গোটেই  
দিন সোমাই থকাটো বৰ কষ্টদায়ক।

আমাৰ দেউতা কৰ্মসূত্ৰে যোৱা পাঁচমাহে থাইলেণ্ডত আছে।  
তেখেত কেতিয়া ঘৰলৈ ঘূৰি আহিব আমি নাজানো। প্ৰত্যেক দিনা  
গধূলি আমি 'ভিডিঅ' চ্যাট কৰো। ইমানেই নহয় ৰুমটোৰ ভিতৰত  
ব্যস্ত থাকিবৰ কাৰণে আমি ইফালে সিফালে দৌৰি ফুৰো। যথেষ্ট  
ভাল লাগে।



## অষ্ট্ৰেলিয়া

শুভ দিন! মই ৱাৰু। মোৰ বয়স ১২ বছৰ। মই মোৰ দেউতাৰ সৈতে চহৰৰ পৰা বহু দূৰত এখন সৰু চহৰত বাস কৰোঁ।

মোৰ দেউতা এজন চিত্ৰশিল্পী। মই প্ৰায়ে তেওঁৰ কামত সহায় কৰোঁ- আমি অতি ঘনিষ্ঠ! এতিয়ালৈকে ক'ভিড ১৯য়ে আমাক স্পৰ্শ কৰিব পৰা নাই।



ক'ভিড ১৯ পৰীক্ষা কৰিবলৈ চহৰলৈ দীঘলীয়া যাত্ৰা কৰিবলৈ ভয় খাইছিলো। .. কিন্তু আমাৰ লোকসকলক সুৰক্ষিত ৰাখিবলৈ উৰাবিণ্ডা স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰত ক'ভিড ১৯ৰ পৰীক্ষা কৰোৱা সুবিধা আগবঢ়োৱা হৈছে কাৰণে আমি নিৰাপদ যেন অনুভৱ কৰিছো।

## জাপান

নমস্কাৰ! মই কোবেৰ পৰা চাচী। মোৰ নামৰ অৰ্থ হৈছে 'জাপানী ভাষাত সুখী। মোৰ বয়স ৮ বছৰ। মোৰ কেন নামৰ ৫ বছৰীয়া ভাইটি এটা আছে।

মোৰ মা এগৰাকী নাৰ্ছ আৰু মোৰ দেউতা এজন ফাৰ্মাচিষ্ট। মোৰ মা আজিকালি ঘৰলৈ আহিব নোৱাৰে কিয়নো তেওঁ নিজে কোনো ঠাইত পৃথকে থাকিব লগা হৈছিল। ৰাতি শুৱাৰ সময়ত মালৈ মনত পৰে।

আমাৰ স্কুল খোলা আছে। স্কুলত মই যথেষ্ট সক্ৰিয় হৈ থাকো। অন্য ছাত্ৰ-ছাত্ৰীয়ে মোক তেওঁলোকৰ পৰা আঁতৰি থাকিব কয় আৰু তেওঁলোক ভয় খাই যে নাৰ্চ বৃত্তিত থকা মোৰ মৰ পৰা মই সংক্ৰমিত হ'ব পাৰো। আমাৰ ছাৰে শ্ৰেণীৰ সকলোকে আমাৰ প্ৰতি সহানুভূতিশীল হ'বলৈ কয়। কাৰণ আমি বীৰ বীৰাংগনাৰ সন্তান। মা-দেউতাৰ এনে কৰ্মৰ কথা ভাবি আমি গৰ্ব অনুভৱ কৰো।





## স্কটলেণ্ড

মই গ্ৰেছ। মোৰ বয়স ১৪ বছৰ আৰু মই গ্লাছগোত বাস কৰোঁ।

ক'ভিড ১৯ য়ে ইউনাইটেড কিংডম (UK) ত সাংঘাতিক প্ৰভাৱ পেলাইছিল। লকডাউনৰ সময়ত, মাৰ কাহ আৰম্ভ হৈছিল। মা সাহসী আছিল আৰু লগে লগে ক'ভিড ১৯ৰ পৰীক্ষা কৰিবলৈ গৈছিল। এইটো এটা সাধাৰণ জ্বৰ কাহ বুলিয়েই চিনাক্ত হৈছিল।

মাই কৈছিল ধৰ্মীয় সংখ্যালঘু আৰু অত্যাৱশকীয় গৃহ কৰ্মৰ লগত জড়িত সকলেই বেছিকৈ সংক্ৰমিত হৈছিল। পাছলৈ ৰানী, প্ৰধানমন্ত্ৰী, বিখ্যাত অভিনেতা আৰু অভিনেত্ৰী এই ভাইৰাচৰ সংক্ৰমণ হৈছিল। দেখা গৈছিল ক'ভিড ১৯ ৰ পৰা কোনেও সাৰি যোৱা নাছিল। ক'ভিড ৰোগৰ কাৰণে গ্লাছগোত এখন নতুন চিকিৎসালয় নিৰ্মাণ কৰা হৈছিল। আমাৰ যত্ন লোৱা চিকিৎসা কৰ্মৰ প্ৰতি মৰম আৰু কৃতজ্ঞতাৰ চিন হিচাপে প্ৰতি বৃহস্পতিবাৰে হাত চাপৰি বজাই প্ৰকাশ কৰিছিলো।





## সুস্থ থাকা

মাজে মাজে হাত ধুই থাকিব। আপোনাৰ চকু, মুখ বা নাক স্পৰ্শ নকৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব। যদি আপুনি অসুস্থ অনুভৱ কৰে তেন্তে মাস্ক পিন্ধিব।



## সক্ৰিয় হৈ থাকক

অনলাইনত বন্ধুৰ লগত নৃত্য কৰা, তলৰ বাকচটোৰ সাজিবলৈ চেষ্টা কৰা বেকিংৰ আৰ্হিয়ে খেলিবলৈ চেষ্টা কৰা।



## নিৰাপদে থাকা

অন্য লোকৰ লগত সামাজিক দূৰত্ব বজাই বৰ্তাই ৰাখিব। লঘু আহাৰ আৰু পনীয় খোৱাবস্তু ভাগ-বতৰা কৰা পৰিহাৰ কৰিব। আপোনাৰ দেশৰ শেহতীয়া নিৰ্দেশনাবোৰৰ বিষয়ে আপোনাৰ পিতৃ-মাতৃৰ পৰা জানি লোৱা।



## হাঁহিমুখে থাকিব।

আপোনাৰ ককা-আইতাৰ সৈতে অনলাইনত কথা পাতি থাকক। আপোনাৰ বন্ধুবৰ্গৰ সৈতে হাঁহি থাকিব! ইজনে সিজনেৰ লকডাউন ডায়েৰী শুনিব।

ভাল কামটো অব্যাহত রাখোঁ আহক! কপ  
ক'ভিড ১৯ চেম্পিয়ন হওঁক

সকলোকে জনাই দিয়া  
নিৰাপদে আৰু হাঁহিমুখে থাকা।



মনত ৰাখিবা আমি  
সকলোৱে একত্ৰিত হৈ থাকিম।





### কপ অহিৰণা

লেখক - মাৰথা কেচউইক

অংকনশিল্পী (ইলাষ্ট্ৰেটৰ) - মেৰিক জেচি

সম্পাদক - টিমথি চিম

হংকঙত প্ৰকাশিত পিপপি কোম্পানী লিমিটেডৰ দ্বাৰা

### বিশেষ ধন্যবাদ

অধ্যাপক লেনা ডমিনেলি, ষ্টৰ্লিং বিশ্ববিদ্যালয়, গ্ৰেট ব্ৰিটেইন

অধ্যাপক ছ'নো মাচিনো, হিওগা' বিশ্ববিদ্যালয়, জাপান

অধ্যাপক কেৰিন ৰেইট, জেমছ কুক বিশ্ববিদ্যালয়, অষ্ট্ৰেলিয়া

মিচেল ইয়' ছু হান লিম ডিমিট্ৰ'ছ লিম, ৰিডএবল, ছিংগাপুৰ

ISBN ৯৭৮-৯৮৮-৮৪৭০-৭৭-৮

Copyright © ২০২০ মাৰথা কেচউইক, মেৰিক জেচি, টিমথি চিম

[www.cope-disaster-champions.com](http://www.cope-disaster-champions.com)

  COPEdisasterchampions



Printed by  
**INSIGHT**  
PUBLISHERS

unicef 

for every child

ইউনিচিফ - প্ৰত্যেক শিশুৰ বাবে