

দেশীয় পণ্য ব্যবহার করুন এবং অপরকে করতে উৎসাহিত করুন



**জনসচেতনতায়ঃ**

বাংলাদেশ ইউনেস্কো জাতীয় কমিশন (বিএনসিইউ)  
কোরিয়ান ইউনেস্কো জাতীয় কমিশন (কেএনসিইউ)



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Korean National  
Commission for  
UNESCO

# প্রাকৃতিক দুর্যোগে করণীয়

- ✎ বন্যার সময় ও পরবর্তীতে খাবার পানি ফুটিয়ে পান করুন ।
- ✎ ঘূর্ণিঝড়ের সময় উপকূলের নিকটবর্তী না থেকে দ্রুত উঁচু ও নিরাপদ স্থান অথবা ঘূর্ণিঝড় আশ্রয়কেন্দ্রে আশ্রয় নিন ।
- ✎ ঘূর্ণিঝড়ের পূর্বে শুকনো খাবার ও নিরাপদ পানি সংরক্ষণের ব্যবস্থা নিন ।
- ✎ ভূমিকম্প হলে আতঙ্কিত হয়ে ছুটোছুটি না করে শক্ত জিনিস যেমনঃ টেবিল, খাটের নীচ অথবা এ ধরনের কোন জিনিসের নীচে আশ্রয় নিন ।
- ✎ সুনামি বা সামুদ্রিক জলোচ্ছাস হলে দ্রুত উঁচু স্থানে আশ্রয় নিন ।

দেশীয় পণ্য ব্যবহার করুন এবং অপরকে করতে উৎসাহিত করুন



**জনসচেতনতায়ঃ**

বাংলাদেশ ইউনেস্কো জাতীয় কমিশন (বিএনসিইউ)  
কোরিয়ান ইউনেস্কো জাতীয় কমিশন (কেএনসিইউ)



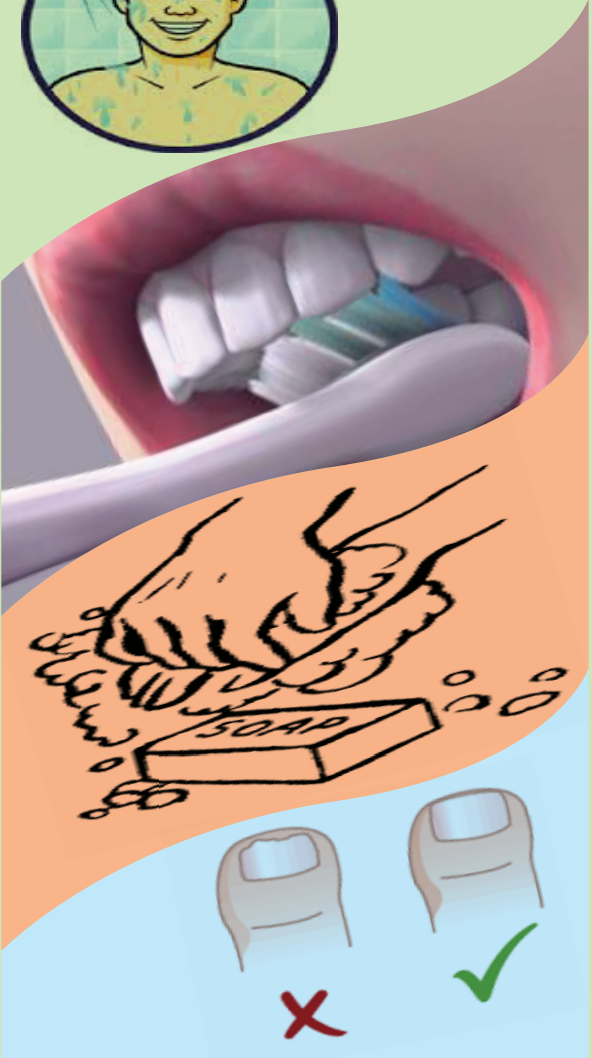
# নারীর ক্ষমতায়ণ

- ✎ আপনার কন্যাকে বাল্য অবস্থায় বিয়ে না দিয়ে লেখাপড়া শেখান ।
- ✎ পারিবারিক সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে পরিবারের মেয়েদের মতামতকে সম গুরুত্ব দিন ।
- ✎ পরিবারের সম্পত্তি বন্টনে ছেলে সন্তান ও মেয়ে সন্তান উভয়ের অধিকার নিশ্চিত করুন ।
- ✎ পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করুন । ছোট পরিবার গঠন করুন ।
- ✎ নিজে আর্থিকভাবে সাবলম্বী হোন ও পরিবারের মেয়েদেরকে সাবলম্বী হতে উৎসাহিত করুন ।
- ✎ শিশু ও গর্ভবতী নারীদের পুষ্টিকর খাবার দিন ।
- ✎ নারী ও শিশু নির্যাতন প্রতিরোধ করুন ।

“Sejong Literacy Project - 2015”

এর আওতায় প্রকাশিত ও প্রচারিত

দেশীয় পণ্য ব্যবহার করুন এবং অপরকে করতে উৎসাহিত করুন



জনসচেতনতায়ঃ

বাংলাদেশ ইউনেস্কো জাতীয় কমিশন (বিএনসিইউ)  
কোরিয়ান ইউনেস্কো জাতীয় কমিশন (কেএনসিইউ)



# পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

- প্রতিদিন নিয়মিত গোসল করুন ।
- প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে এবং রাতে ঘুমোতে যাবার পূর্বে নিয়মিত দাঁত পরিষ্কার করুন ।
- খাবারের পূর্বে এবং টয়লেট থেকে আসার পর ভালো করে সাবান অথবা ছাই দিয়ে আপনার হাত পরিষ্কার করুন ।
- নিয়মিত আপনার নখ কাটুন ও সুস্থ থাকুন ।
- আপনার পরিধেয় কাপড় পরিচ্ছন্ন রাখুন ।
- আপনার চারপাশ পরিষ্কার রাখুন ।

দেশীয় পণ্য ব্যবহার করুন এবং অপরকে করতে উৎসাহিত করুন



**জনসচেতনতায়ঃ**

বাংলাদেশ ইউনেস্কো জাতীয় কমিশন (বিএনসিইউ)  
কোরিয়ান ইউনেস্কো জাতীয় কমিশন (কেএনসিইউ)



# পরিবেশ সচেতনতা

- বেসী করে গাছ লাগান, আপনার পরিবেশ বাচান ।
- একটি নির্দিষ্ট স্থানে ময়লা ফেলুন । যেখানে সেখানে ময়লা, আবর্জনা ফেলবেন না ।
- খালি কৌটা, কাটা ডাব, পরিত্যক্ত পাত্রে পানি জমে মশার বংশ বিস্তার ঘটে, যেখানে সেখানে এগুলো ফেলবেন না ।
- যত্রতত্র কফ, খুতু, মলমূত্র, বর্জ্য ফেলবেন না ।
- মাইক বাজিয়ে উচ্চ মাত্রায় গান শুনবেন না । উচ্চ শব্দে হর্গ বাজাবেন না ।
- পানির অপচয় রোধ করুন, পানি ব্যবহারে সচেতন হোন । পানির মধ্যে ময়লা, আবর্জনা ফেলবেন না ।
- আপনার পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখুন ও সুস্থ্য থাকুন ।



দেশীয় পণ্য ব্যবহার করুন এবং অপরকে করতে উৎসাহিত করুন



### জনসচেতনতায়ঃ

বাংলাদেশ ইউনেস্কো জাতীয় কমিশন (বিএনসিইউ)  
কোরিয়ান ইউনেস্কো জাতীয় কমিশন (কেএনসিইউ)



# স্বাস্থ্যবিধি ও সেনিটেশন

- আপনার শিশুকে সময়মতো টিকা দিন ।
- অধিক পরিমাণে একই জাতীয় খাবার গ্রহণ না করে সুস্বাদু ও পুষ্টিকর খাবার খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন ।
- নির্ধারিত স্থানে মলত্যাগ করুন । আপনার পরিবারের শিশুদেরকেও যেখানে সেখানে মলত্যাগ না করে বরং নির্ধারিত স্থানে করতে বলুন ।
- আপনার সন্তানকে মৌসুমি ফল ও সবুজ শাক-সবজি খাওয়ার জন্য উৎসাহিত করুন ।
- প্রতিদিন ভোরে ঘুম থেকে উঠুন ও নিয়মিত শরীর চর্চা করুন ।
- গর্ভবতী মায়ের নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানো প্রয়োজন ।