

প্রিয় শিক্ষার্থীবৃন্দ, বিদ্যালয়ে প্রত্যাবর্তনে তোমাদের স্বাগতম



Faizur Rahman Ideal Institute
ফয়জুর রহমান আইডিয়াল ইনস্টিটিউট

-: শিক্ষার্থীদের প্রতি সাধারণ নির্দেশিকা :-

- > মাস্ক পরিধান করে স্বাস্থ্যবিধি পরিপূর্ণভাবে অনুসরণ করে বিদ্যালয়ে উপস্থিত হবে।
- > নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখে ধীর স্থিরভাবে বিদ্যালয়ে প্রবেশ করবে। এ ক্ষেত্রে কোনভাবেই বিদ্যালয়ের প্রবেশপথে ভিড় করবেনা।
- > বিদ্যালয়ের প্রবেশ পথে শরীরের তাপমাত্রা পরিমাপ ও নির্ধারিত স্থানে সাবান পানি দিয়ে ভালোভাবে হাত পরিষ্কার করে শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করবে।
- > শ্রেণিকক্ষে পারস্পরিক দূরত্ব বজায় রেখে নির্ধারিত সময় পর্যন্ত অবস্থান করবে।
- > শিক্ষার্থীরা নিজেদের সাথে হ্যান্ড স্যানিটাইজার নিয়ে আসতে ও ব্যবহার করতে পারবে।
- > বিদ্যালয়ে এসে শিক্ষার্থীদের একে অপরের সাথে হাত মেলানো/করমর্দন/কোলাকুলি করা থেকে বিরত থাকবে।
- > নাক, মুখ ও চোখে হাত দেওয়া থেকে বিরত থাকবে।
- > হাঁচি বা কাশি দেওয়ার সময় টিস্যু বা রুমাল ব্যবহার করবে। টিস্যু বা রুমাল না থাকলে হাত বাঁকিয়ে কনুই দিয়ে নাক মুখ ঢেকে হাঁচি দিবে।
- > অসুস্থ বোধ করলে ক্যাপ্টেনের মাধ্যমে দ্রুত শ্রেণি শিক্ষককে অবহিত করবে।



Faizur Rahman Ideal Institute
ফয়জুর রহমান আইডিয়াল ইনস্টিটিউট

-: মাস্ক সংক্রান্ত নির্দেশিকা :-

- > সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধোয়ার পর মাস্ক পরবে।
- > মাস্কটি পরিষ্কার আছে কিনা তা নিশ্চিত হবে, এতে ছিদ্র বা গর্ত আছে কিনা তা পরীক্ষা করবে।
- > মাস্কটি ময়লা বা নষ্ট হলে এটি পরবে না।
- > মাস্কটি এমনভাবে পরবে যাতে মুখ, নাক এবং চিবুক ভালোভাবে ঢেকে থাকে এবং পাশে কোন ফাঁক না থাকে।
- > কাপড়ের মাস্ক ব্যবহার করবে, প্রতিবার ব্যবহার করে ধুয়ে ফেলবে এবং একটি পরিষ্কার ব্যাগে সংরক্ষণ করবে।
- > মাস্ক পরা অবস্থায় স্বাচ্ছন্দে নিঃশ্বাস নেয়া যাচ্ছে কিনা তা নিশ্চিত হবে।



যে কোনো কঠিন রোগ (করোনা,
ডেঙ্গু ইত্যাদি) থেকে আশ্রয় চেয়ে
নিচের দো'য়াটি নিয়মিত পড়ি:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ
وَالْجُنُونِ وَالْجُدَامِ وَسَيِّئِ الْأَسْقَامِ

উচ্চারণ :

‘আল্লাহুম্মা ইন্নি আউযুবিকা মিনাল বারাসি
ওয়াল জুনুনি ওয়াল জুজামি
ওয়া সাইয়িয়িল আসকাম ।’

অর্থ :

হে আল্লাহ অবশ্যই আমি তোমার
নিকট ধবল, উন্মাদ, কুষ্ঠরোগ এবং
সকল প্রকার মারাত্মক ব্যাধি থেকে
আশ্রয় প্রার্থনা করছি ।



Faizur Rahman Ideal Institute
ফয়জুর রহমান আইডিয়াল ইনস্টিটিউট

সঠিক উপায়ে হাত ধোয়ার জন্য পাঁচটি ধাপ অনুসরণ করো:

- ১। পরিষ্কার, প্রবহমান পানি (গরম বা ঠাণ্ডা) দ্বারা তোমার হাত ভেজাবে, পানির কল বন্ধ করবে এবং সাবান লাগাবে।
- ২। সাবান দিয়ে ঘষে তোমার হাতে সাবানের ফেনা করবে। তোমার হাতের পৃষ্ঠদেশ, আঙুলের মাঝে এবং নখের নিচে ফেনা করবে।
- ৩। অন্তত ২০ সেকেন্ডের জন্য তোমার হাত ঘষবে।
- ৪। পরিষ্কার, প্রবহমান পানি দিয়ে তোমার হাত ভালোভাবে ধুয়ে নিবে।
- ৫। একটি পরিষ্কার রুমাল দিয়ে বা বাতাসে তোমার হাত শুকিয়ে নিবে।



Faizur Rahman Ideal Institute
ফায়জুর রহমান আইডিয়াল ইনস্টিটিউট

