

কোভিড-১৯ জেডার সমতা কোভিড-১৯ ও পরবর্তী সময়ে পরিবারের সবাইকে সমানভাবে দেখুন



ঘরে সবাই মিলে সুখে থাকুন

- সবাই মিলে একসঙ্গে খেতে বসুন এবং পুষ্টিকর খাবারগুলো সমানভাবে ভাগ করে নিন।
- কোনো ধরনের ভয় ছাড়া একে অপরের সাথে মন খুলে কথা বলুন এবং একে অন্যের কথা শুনুন।
- সবাই মিলে পরিবারে আনন্দের সঙ্গে সময় কাটান।
- উদ্বেগ কমাতে একজন আরেকজনের ওপর ভরসা রাখুন এবং একে অপরকে সহযোগিতা করুন।
- নারী ও শিশুদের প্রতি যে কোনো ধরনের সহিংসতা বন্ধে সোচ্চার হন।
- নারীদের প্রতি আচরণে ন্যায়পরায়ণ, যত্নবান ও শ্রদ্ধাশীল হন।



ঘরে সবাই সমান

- সব শিশুর প্রতি সমান আচরণ করুন।
- এই জরুরি পরিস্থিতিতে ছেলে ও মেয়ে উভয়ের অনুভূতির কথা শুনুন।
- পরিবারের সেবা-যত্নের দায়িত্ব ভাগ করে নেওয়ার বিষয়ে আপনার সন্তানদের সঙ্গে কথা বলুন।
- মেয়েদের কথা বলতে উৎসাহিত করুন, তাদের কথা শুনুন ও বন্ধু হয়ে উঠুন।
- এই পরিস্থিতিতে ছেলে ও মেয়ে উভয়ের শিক্ষা ও অন্যান্য প্রয়োজনের প্রতি সমান মনোযোগ দিন।



প্রচারণায়



দুজনে মিলে সিদ্ধান্ত নিন

- পরিবারের সিদ্ধান্তগুলো দুজনে মিলে নিন।
- নারী ও কন্যা শিশুদের সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং মতামত প্রকাশে সহায়তা করুন।
- আপনার কন্যা শিশু আপনার বোঝা নয় এবং ১৮ বছরের আগে তার বিয়ে দিবেন না।
- একে অন্যের চ্যালেঞ্জ ও মতামতের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হন।
- প্রত্যেকের কোভিড-১৯ সম্পর্কিত তথ্য ও সেবা প্রাপ্তির সুযোগ নিশ্চিত করুন।

কাজ ভাগাভাগি ও যত্ন নেওয়া

- সাংসারিক কাজকর্ম ও শিশুর পরিচর্যার দায়িত্ব নারী ও পুরুষ উভয়ের - পুরুষ হিসেবে আপনি আপনার দায়িত্ব পালন করুন।
- নারী ও কন্যা শিশুদের প্রজনন স্বাস্থ্য সেবা প্রাপ্তি নিশ্চিত করুন।
- বয়স্ক বাবা-মা এবং পরিবারের অসুস্থ সদস্যের সেবা-যত্নের দায়িত্ব ভাগ করে নিন।
- দুজনে মিলে শিশুর পরিচর্যা করুন।
- ছেলেদের সাংসারিক কাজে তাদের দায়িত্বটুকু পালনে উৎসাহিত করুন।