

## জেডার জাস্টিস এন্ড ডাইভারসিটি প্রোগ্রাম

### ব্র্যাক

## কোভিড-১৯ প্রাদুর্ভাবের সময় জেডার সমতা নিশ্চিতকরণে বার্তা সমূহ

সিরিয়াল নং	বিষয়বস্তু	বার্তাসমূহ
০১	নারী ও শিশুর প্রতি নির্যাতন	<ul style="list-style-type: none"><li>নারী ও শিশুর প্রতি যেকোনো ধরনের সহিংসতা প্রতিরোধে বাংলাদেশ পুলিশ আছে জনগণের পাশে।</li><li>মহামারির এই ক্রান্তিকালগ্নেও পুলিশ প্রশাসন নারী ও শিশুর সুরা নিশ্চিত করতে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ।</li><li>করোনা দুর্যোগে নির্যাতন ও ঝুঁকি মোকাবিলায় নারীদের সহায়তা করতে সদাজাগ্রত বাংলাদেশ পুলিশ।</li><li>পুলিশ প্রশাসনের সক্রিয় পদক্ষেপই নারীর প্রতি যেকোনো ধরনের সহিংসতা প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে।</li><li>নিজে অথবা সহকর্মী, যে কেউ নারী নির্যাতনের শিকার হলে অন্য সহকর্মী, সুপারভাইজার, নির্যাতন প্রতিরোধ কমিটির সদস্য, যথাযথ কর্তৃপক্ষ বা বিশ্বস্ত কারও পরামর্শ নিয়ে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করব।</li><li>নিজে অথবা পরিবারের কোনো সদস্য, প্রতিবেশী বা পরিচিত কেউ নারী নির্যাতনের শিকার হলে বিশ্বস্ত কারও পরামর্শ নেব এবং তাৎক্ষণিক নির্যাতন রোধে ১০৯ ও ৯৯৯, ১০৯৮ নম্বরে ফোন করে সহায়তা চাইব।</li><li>নারীর প্রতি যেকোন ধরনের সহিংসতা প্রতিরোধে পুলিশের ভূমিকা হোক আরও বেশি সক্রিয়।</li></ul>
০২	জেডার বৈষম্য	<ul style="list-style-type: none"><li>করোনাভাইরাসের এই মহামারিতে বৈষম্য ও জেডারভিত্তিক</li></ul>

	<p>(ছেলে-মেয়েকে সমান সুযোগ, গুরুত্ব ও যত্ন)</p>	<p>সহিংসতার ঝুঁকি বাড়ছে। প্রতিরোধ ও সুররায় আসুন একসাথে কাজ করি।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• বিদ্যমান এই করোনা মহামারিতে বৈষম্য ও জেডারভিত্তিক সহিংসতার ঝুঁকি বাড়ছে। এই ঝুঁকি প্রতিরোধে নারী, বয়স্ক, প্রতিবন্ধী ব্যক্তি ও শিশুদের সুররায় আসুন একসাথে কাজ করি।</li> <li>• বলতে চাই একটি বার্তা, করোনার এই সংকট মোকাবিলায় চাই নারী-পুরুষের সমতা।</li> <li>• করোনা ভাইরাসের এই মহামারিতে বৈষম্য ও জেডারভিত্তিক সহিংসতার ঝুঁকি বাড়ছে। প্রতিরোধ ও সুররায় আসুন একসাথে কাজ করি।</li> </ul>
<p>০৩</p>	<p>বাল্যবিয়ে</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• করোনা মহামারিতে সৃষ্ট সংকটের ভয়ে কন্যাশিশুর বাল্যবিয়ে দিবেন না। দ্বায়িত্ববান ও সংবেদনশীল মা-বাবা হিসেবে সম্প্রানের যত্ন নিন এবং যে কোন পরিস্থিতিতে বাল্যবিয়েকে “না” বলুন।</li> <li>• করোনার দুঃসময়ে, নয় বাল্যবিয়ে।</li> <li>• দুর্যোগের কারণে বাল্যবিয়ে বন্ধ করি, কন্যাশিশুর জীবন সুররিত রাখি।</li> <li>• মাসিক গুরুত্ব হলেই মেয়েদের শরীরের বিকাশ সম্পূর্ণ হয় না। তাই মাসিক হলেই মেয়ের বিয়ের বয়স হয় না।</li> </ul> <p>সুতরাং ১৮ বছরের আগে বিয়ে নয়, ২০ বছরের আগে সম্প্রান নয়।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• মাসিক মানেই বিয়ে নয়।</li> </ul> <p>১৮ বছরের আগে বিয়ে নয়</p> <p>২০ বছরের আগে সম্প্রান নয়।</p>
<p>০৪</p>	<p>নারী স্বাস্থ্য ও পুষ্টি</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• গর্ভবতী মায়ের যত্ন নেব। পুষ্টিকর খাবার এবং যথাযথ বিশ্রাম মা ও শিশুর স্বাস্থ্যঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে। পরিবারের নারী-পুরুষ ও ছেলে-মেয়ে উভয়ের পুষ্টির চাহিদা পূরণ করব, করোনা সংক্রমণ রোধ করব।</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● মাসিক ব্যবস্থাপনা উপকরণ ও মাসিককালীন পুষ্টিকর খাবার নিশ্চিত করার জন্য পারিবারিক বাজেটে বরাদ্দ রাখুন।</li> <li>● পরিবারের নারী-পুরম্বষ ও ছেলে-মেয়ে উভয়ের পুষ্টির চাহিদা পূরণ করব, করোনা সংক্রমণ রোধ করব।</li> </ul>
০৫	মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন ও পারস্পারিক সমর্থন	<ul style="list-style-type: none"> <li>● লকডাউনে বেড়েছে নারী নির্যাতন, আসুন নিজে সচেতন হই, অন্যদের সচেতন করি এবং সুন্দর ও নিরাপদ পরিবেশ গড়ে তুলি।</li> <li>● করোনার এই দুর্যোগে বাড়ছে মনের চাপ, বাড়ছে দুশ্চিন্তা, নারী-পুরম্বষ সবার জন্য চাই মানসিক সহায়তা।</li> <li>● আসুন, নারীর মানসিকস্বাস্থ্য সুরক্ষায় সবাই একযোগে কাজ করি।</li> </ul>
০৬	মাসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা ও নারীর বমতায়ন	<ul style="list-style-type: none"> <li>● মাসিক নারীদের জীবনের একটি সাধারণ ও প্রাকৃতিক ঘটনা।</li> <li>● মাসিক নিয়ে লজ্জা, ভয়, সংকোচ পরিত্যাগ করমন।</li> <li>● স্যানিটারি ন্যাপকিনের ওপর কমাতে হবে করের বোঝা।</li> <li>● করোনা মহামারির সংকটকালেও নারীর ব্যক্তিগত ও মাসিককালীন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা উপকরণ সরবরাহ নিশ্চিত করতে হবে।</li> <li>● স্কুলে মেয়েদের জন্য নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন ও স্বাস্থ্যবিধি সুবিধাগুলোর সহজলভ্যতা ও প্রবেশগম্যতা বাড়াতে সরকারের সাফল্য ও টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা (এসডিজি) অর্জনের সুগমতা।</li> <li>● মাসিক নিয়ে সামাজিক কলঙ্ক, ট্যাবু ও ক্ষতিকর প্রথা নারী ও কিশোরীদের শিক্ষা গ্রহণ ও কর্মে যোগদান বাধাগ্রস্ত করে। আসুন এর বিরুদ্ধে শক্ত অবস্থান নিই।</li> <li>● স্কুলে মেয়েদের জন্য মাসিকবান্ধব টয়লেট, নিরাপদ পানি ও পরিচ্ছন্ন পরিবেশ এসডিজি ৬ অর্জনে সহায়ক।</li> <li>● মাসিক সম্পর্কিত পরিপূর্ণ বিজ্ঞানসম্মত অধ্যায় পাঠ্য-পুস্তক বা ক্যারিকুলামে ছেলে মেয়ে উভয়ের জন্য বাধ্যতামূলক করতে হবে;</li> </ul>

		<p>তবেই নারী ও কিশোরীর স্বাস্থ্যঝুঁকি কমবে এবং সমাজের দৃষ্টিভঙ্গি বদলাবে ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● পাঠ্যপুস্তকে মাসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা বিষয়ে তথ্য অন্বেষণ ও ছেলে-মেয়ে উভয়কে পাঠদান বাধ্যতামূলক করতে হবে ।</li> <li>● মাসিক বিষয়ে নীরবতা ভাঙার এখনই সময় ; বদলে যাক সমাজের দৃষ্টিভঙ্গি ।</li> <li>● জাতীয় বাজেটে মাসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা খাতে অর্থ বরাদ্দ বৃদ্ধি নিশ্চিত করবে নারীর সুস্বাস্থ্য, বাড়াবে নারীর বমতায়ন, আসবে সমৃদ্ধি ।</li> <li>● মাসিক নিয়ে নয় কোন অহেতুক লজ্জা বা ভয়, কথা হবে খোলামেলা, চাই সবার সহযোগিতা ।</li> <li>● মেয়েদের আত্মবিশ্বাসই পারে মাসিক নিয়ে ভুল ধারণার পরিবর্তন ঘটাতে ।</li> <li>● মাসিক নিয়ে আলোচনা কোনো লজ্জা বা ভয়ের বিষয় নয় । মাসিককালীন পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করি, নিজেকে নিরাপদ রাখি ।</li> <li>● করোনা মহামারির সংকটকালেও নারীর ব্যক্তিগত ও মাসিককালীন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা উপকরণ সরবরাহ নিশ্চিত করতে হবে ।</li> <li>● বিশ্বজুড়ে প্রতিদিন ৮০০ মিলিয়নের অধিক নারী ও কিশোরীর মাসিক হয়; কিন্তু তাদের অধিকাংশই যথাযথভাবে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার সুবিধা-বঞ্চিত ।</li> <li>● মাসিক নিয়ে নীরবতা ভাঙুন, সচেতনতা গড়ে তুলুন এবং মাসিক নিয়ে ক্ষতিকর সামাজিক প্রথার বিরুদ্ধে অবস্থান নিন ।</li> <li>● Let's end the hesitation around menstruation</li> <li>● Let's start the conversation about menstruation</li> </ul>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Together we can break the menstruation stigma. Let's work together.</li> <li>• Education about menstruation can changes everything.</li> <li>• The lockdown may stop everything but not menstruation; it's an inevitable phenomenon in women's life which need our special support.</li> <li>• It's time for action to ensure women and girls don't feel limited by menstruation through increasing education on menstrual hygiene.</li> </ul>
০৭	নিরাপদ মাতৃত্ব	<ul style="list-style-type: none"> <li>• করোনা মহামারির সংকটকালেও জীবনসঙ্গীকে সাথে নিয়ে সিদ্ধান্ত নেব, নিয়মিত পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করব, অপ্রত্যাশিত ও ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভধারণ প্রতিরোধ করব।</li> <li>• সুস্থ মা সুস্থ জাতির উৎস; নারীর মাসিককালীন স্বাস্থ্যের প্রতি ব্যক্তিগত, সামাজিক ও রাষ্ট্রীয় পর্যায়ে সচেতনতা ও অগ্রাধিকার ভিত্তিতে সুবিধা নিশ্চিত করা জরুরী।</li> </ul>
০৮	যৌন প্রজনন স্বাস্থ্য ও অধিকার	<ul style="list-style-type: none"> <li>• লকডাউনে নারীদের মাসিক ব্যবস্থাপনা উপকরণ সরবরাহ করি, যৌন ও প্রজননতন্ত্র এবং মূত্রনালীর সংক্রমণের ঝুঁকি থেকে নারীদের রক্ষা করি।</li> <li>• মাসিক সংক্রান্ত কুসংস্কার ও অব্যবস্থাপনা নারীর মানবাধিকার লঙ্ঘন। নারীর মানবাধিকার রক্ষায় রাষ্ট্রকে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।</li> <li>• প্রজনন ও যৌন স্বাস্থ্য সুরক্ষায় এবং অধিকার আদায়ে আসুন নারী-পুরুষ সবাই একযোগে কাজ করি।</li> </ul>
০৯	মাসিক স্বাস্থ্য	<ul style="list-style-type: none"> <li>• মাসিক সম্পর্কে নীরবতা ভাঙুন, এ সম্পর্কে সঠিক তথ্য জানুন এবং</li> </ul>

	<p>ব্যবস্থাপনায় ইতিবাচক অভিভাবকত্ব</p>	<p>পরিবারের সদস্যদের সাথে খোলামেলা আলোচনা করমন ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● মাসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা বিষয়ে ইতিবাচক মনোভাব গড়ে তুলুন এবং পরিবার, সমাজ ও রাষ্ট্রীয় পর্যায়ে সহায়ক পরিবেশ সৃষ্টি করুন ।</li> <li>● আপনার পরিবারের নারীদের মাসিক স্বাস্থ্য নিশ্চিত করার দায়িত্ব আপনার ।</li> <li>● পারিবারিক বাজেটে মাসিক-স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা উপকরণ ও সামর্থ্য অনুযায়ী পুষ্টিকর খাবার ত্রয়ের জন্য অর্থ বরাদ্দ করমন এবং আপনার পরিবারের নারীদের অধিকার ও সুস্বাস্থ্য সম্মুত রাখুন ।</li> <li>● আসুন ট্যাবু ভেঙ্গে শ্রেণিকরে এ বিষয়ে ছেলে মেয়ে উভয়কেই পর্যাপ্ত তথ্য জানাই ।</li> <li>● In this Corona crisis situation, women and girls facing difficulties to have adequate sanitary pad. Every actor should include sanitary pad in a Hygiene Package.</li> <li>● Let's break the taboo around 'Menstruation' by proper dissemination of SRHR knowledge at schools.</li> </ul>
<p>১০</p>	<p>গৃহস্থালী কাজে পারস্পারিক সহায়তা</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● করোনা ভাইরাস মোকাবেলায় আসুন মেনে চলি সামাজিক দূরত্ব, ভাগ করে নেই গৃহস্থালী কাজ, হই সহানুভূতিশীল পরিবারের প্রতি, নিজে ভালো থেকে ভালো রাখি দেশকে ।</li> </ul>