

জেন্ডার জাস্টিস এন্ড ডাইভারসিটি প্রোগ্রাম

ব্র্যাক

কোভিড-১৯ প্রাদুর্ভাবের সময় জেন্ডার সমতা নিশ্চিতকরণে বার্তা সমূহ

সিরিয়াল নং	বিষয়বস্তু	বার্তাসমূহ
০১	নারী ও শিশুর প্রতি নির্যাতন	<ul style="list-style-type: none">নারী ও শিশুর প্রতি যেকোনো ধরনের সহিংসতা প্রতিরোধে বাংলাদেশ পুলিশ আছে জনগণের পাশে।মহামারির এই ক্রান্তিকালগ্নেও পুলিশ প্রশাসন নারী ও শিশুর সুরা নিশ্চিত করতে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ।করোনা দুর্যোগে নির্যাতন ও ঝুঁকি মোকাবিলায় নারীদের সহায়তা করতে সদাজাগ্রত বাংলাদেশ পুলিশ।পুলিশ প্রশাসনের সক্রিয় পদক্ষেপই নারীর প্রতি যেকোনো ধরনের সহিংসতা প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে।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।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।নারীর প্রতি যেকোন ধরনের সহিংসতা প্রতিরোধে পুলিশের ভূমিকা

		হোক আরও বেশি সক্রিয়।
০২	জেভার বৈষম্য (ছেলে-মেয়েকে সমান সুযোগ, গুরুত্ব ও যত্ন)	<ul style="list-style-type: none"> করোনাভাইরাসের এই মহামারিতে বৈষম্য ও জেভারভিত্তিক সহিংসতার ঝুঁকি বাড়ছে। প্রতিরোধ ও সুরবায় আসুন একসাথে কাজ করি। বিদ্যমান এই করোনা মহামারিতে বৈষম্য ও জেভারভিত্তিক সহিংসতার ঝুঁকি বাড়ছে। এই ঝুঁকি প্রতিরোধে নারী, বয়স্ক, প্রতিবন্ধী ব্যক্তি ও শিশুদের সুরবায় আসুন একসাথে কাজ করি। বলতে চাই একটি বার্তা, করোনার এই সংকট মোকাবিলায় চাই নারী-পুরুষের সমতা। করোনা ভাইরাসের এই মহামারিতে বৈষম্য ও জেভারভিত্তিক সহিংসতার ঝুঁকি বাড়ছে। প্রতিরোধ ও সুরবায় আসুন একসাথে কাজ করি।
০৩	বাল্যবিয়ে	<ul style="list-style-type: none"> 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। করোনার দুঃসময়ে, নয় বাল্যবিয়ে। দুর্যোগের কারণে বাল্যবিয়ে বন্ধ করি, কন্যাশিশুর জীবন সুরািত রাখি। মাসিক গুরুত্ব হলেই মেয়েদের শরীরের বিকাশ সম্পূর্ণ হয় না। তাই মাসিক হলেই মেয়ের বিয়ের বয়স হয় না। সুতরাং ১৮ বছরের আগে বিয়ে নয়, ২০ বছরের আগে সম্প্রান নয়। মাসিক মানেই বিয়ে নয়। ১৮ বছরের আগে বিয়ে নয় ২০ বছরের আগে সম্প্রান নয়।

০৪	নারী স্বাস্থ্য ও পুষ্টি	<ul style="list-style-type: none"> ● 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। ● মাসিক ব্যবস্থাপনা উপকরণ ও মাসিককালীন পুষ্টিকর খাবার নিশ্চিত করার জন্য পারিবারিক বাজেটে বরাদ্দ রাখুন। ● পরিবারের নারী-পুরুষ ও ছেলে-মেয়ে উভয়ের পুষ্টির চাহিদা পূরণ করব, করোনা সংক্রমণ রোধ করব।
০৫	মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন ও পারস্পারিক সমর্থন	<ul style="list-style-type: none"> ● লকডাউনে বেড়েছে নারী নির্যাতন, আসুন নিজে সচেতন হই, অন্যদের সচেতন করি এবং সুন্দর ও নিরাপদ পরিবেশ গড়ে তুলি। ● করোনার এই দুর্যোগে বাড়ছে মনের চাপ, বাড়ছে দুশ্চিন্তা, নারী-পুরুষ সবার জন্য চাই মানসিক সহায়তা। ● আসুন, নারীর মানসিকস্বাস্থ্য সুরক্ষায় সবাই একযোগে কাজ করি।
০৬	মাসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা ও নারীর বমতায়ন	<ul style="list-style-type: none"> ● মাসিক নারীদের জীবনের একটি সাধারণ ও প্রাকৃতিক ঘটনা। ● মাসিক নিয়ে লজ্জা, ভয়, সংকোচ পরিত্যাগ করমন। ● স্যানিটারি ন্যাপকিনের ওপর কমাতে হবে করের বোঝা। ● করোনা মহামারির সংকটকালেও নারীর ব্যক্তিগত ও মাসিককালীন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা উপকরণ সরবরাহ নিশ্চিত করতে হবে। ● স্কুলে মেয়েদের জন্য নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন ও স্বাস্থ্যবিধি সুবিধাগুলোর সহজলভ্যতা ও প্রবেশগম্যতা বাড়াবে সরকারের সাফল্য ও টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা (এসডিজি) অর্জনের সুগমতা। ● মাসিক নিয়ে সামাজিক কলঙ্ক, ট্যাবু ও ক্ষতিকর প্রথা নারী ও

	<p>কিশোরীদের শিক্ষা গ্রহণ ও কর্মে যোগদান বাধাগ্রস্ত করে। আসুন এর বিরুদ্ধে শক্ত অবস্থান নিই।</p> <ul style="list-style-type: none">● স্কুলে মেয়েদের জন্য মাসিকবান্ধব টয়লেট, নিরাপদ পানি ও পরিচ্ছন্ন পরিবেশ এসডিজি ৬ অর্জনে সহায়ক।● মাসিক সম্পর্কিত পরিপূর্ণ বিজ্ঞানসম্মত অধ্যায় পাঠ্য-পুস্তক বা ক্যারিকুলামে ছেলে মেয়ে উভয়ের জন্য বাধ্যতামূলক করতে হবে; তবেই নারী ও কিশোরীর স্বাস্থ্যঝুঁকি কমবে এবং সমাজের দৃষ্টিভঙ্গি বদলাবে।● পাঠ্যপুস্তকে মাসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা বিষয়ে তথ্য অন্বর্ভুক্তি ও ছেলে-মেয়ে উভয়কে পাঠদান বাধ্যতামূলক করতে হবে।● মাসিক বিষয়ে নীরবতা ভাঙার এখনই সময় : বদলে যাক সমাজের দৃষ্টিভঙ্গি।● জাতীয় বাজেটে মাসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা খাতে অর্থ বরাদ্দ বৃদ্ধি নিশ্চিত করবে নারীর সুস্বাস্থ্য, বাড়াবে নারীর বমতায়ন, আসবে সমৃদ্ধি।● মাসিক নিয়ে নয় কোন অহেতুক লজ্জা বা ভয়, কথা হবে খোলামেলা, চাই সবার সহযোগিতা।● মেয়েদের আত্মবিশ্বাসই পারে মাসিক নিয়ে ভুল ধারণার পরিবর্তন ঘটাতে।● মাসিক নিয়ে আলোচনা কোনো লজ্জা বা ভয়ের বিষয় নয়। মাসিককালীন পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করি, নিজেকে নিরাপদ রাখি।● করোনা মহামারির সংকটকালেও নারীর ব্যক্তিগত ও মাসিককালীন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা উপকরণ সরবরাহ নিশ্চিত করতে হবে।
--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • বিশ্বজুড়ে প্রতিদিন ৮০০ মিলিয়নের অধিক নারী ও কিশোরীর মাসিক হয়; • কিন্তু তাদের অধিকাংশই যথাযথভাবে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার সুবিধা-বঞ্চিত। • মাসিক নিয়ে নীরবতা ভাঙুন, সচেতনতা গড়ে তুলুন এবং মাসিক নিয়ে ক্ষতিকর সামাজিক প্রথার বিরুদ্ধে অবস্থান নিন। • Let's end the hesitation around menstruation • Let's start the conversation about menstruation • Together we can break the menstruation stigma. Let's work together. • Education about menstruation can changes everything. • The lockdown may stop everything but not menstruation; it's an inevitable phenomenon in women's life which need our special support. • It's time for action to ensure women and girls don't feel limited by menstruation through increasing education on menstrual hygiene.
০৭	নিরাপদ মাতৃত্ব	<ul style="list-style-type: none"> • করোনা মহামারির সংকটকালেও জীবনসঙ্গীকে সাথে নিয়ে সিদ্ধান্ত নেব, নিয়মিত পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করব, অপ্রত্যাশিত ও ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভধারণ প্রতিরোধ করব। • সুস্থ মা সুস্থ জাতির উৎস; নারীর মাসিককালীন স্বাস্থ্যের প্রতি

		ব্যক্তিগত, সামাজিক ও রাষ্ট্রীয় পর্যায়ে সচেতনতা ও অগ্রাধিকার ভিত্তিতে সুবিধা নিশ্চিত করা জরুরী।
০৮	যৌন প্রজনন স্বাস্থ্য ও অধিকার	<ul style="list-style-type: none"> ● লকডাউনে নারীদের মাসিক ব্যবস্থাপনা উপকরণ সরবরাহ করি, যৌন ও প্রজননতন্ত্র এবং মুত্রনালীর সংক্রমণের ঝুঁকি থেকে নারীদের রক্ষা করি। ● মাসিক সংক্রান্ত কুসংস্কার ও অব্যবস্থাপনা নারীর মানবাধিকার লঙ্ঘন। নারীর মানবাধিকার রক্ষায় রাষ্ট্রকে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে। ● প্রজনন ও যৌন স্বাস্থ্য সুরক্ষায় এবং অধিকার আদায়ে আসুন নারী-পুরুষ সবাই একযোগে কাজ করি।
০৯	মাসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনায় ইতিবাচক অভিভাবকত্ব	<ul style="list-style-type: none"> ● মাসিক সম্পর্কে নীরবতা ভাঙুন, এ সম্পর্কে সঠিক তথ্য জানুন এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে খোলামেলা আলোচনা করুন। ● মাসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা বিষয়ে ইতিবাচক মনোভাব গড়ে তুলুন এবং পরিবার, সমাজ ও রাষ্ট্রীয় পর্যায়ে সহায়ক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। ● আপনার পরিবারের নারীদের মাসিক স্বাস্থ্য নিশ্চিত করার দায়িত্ব আপনার। ● পারিবারিক বাজেটে মাসিক-স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা উপকরণ ও সামর্থ্য অনুযায়ী পুষ্টিকর খাবার ক্রয়ের জন্য অর্থ বরাদ্দ করুন এবং আপনার পরিবারের নারীদের অধিকার ও সুস্বাস্থ্য সমন্বিত রাখুন। ● আসুন ট্যাবু ভেঙ্গে শ্রেণিকরে এ বিষয়ে ছেলে মেয়ে উভয়কেই পর্যাপ্ত তথ্য জানাই। ● In this Corona crisis situation, women and girls facing difficulties to have adequate sanitary

		<p>pad. Every actor should include sanitary pad in a Hygiene Package.</p> <ul style="list-style-type: none">• Let's break the taboo around 'Menstruation' by proper dissemination of SRHR knowledge at schools.
১০	গৃহস্থালী কাজে পারস্পারিক সহায়তা	<ul style="list-style-type: none">• করোনা ভাইরাস মোকাবেলায় আসুন মেনে চলি সামাজিক দূরত্ব, ভাগ করে নেই গৃহস্থালী কাজ, হই সহানুভূতিশীল পরিবারের প্রতি, নিজে ভালো থেকে ভালো রাখি দেশকে।