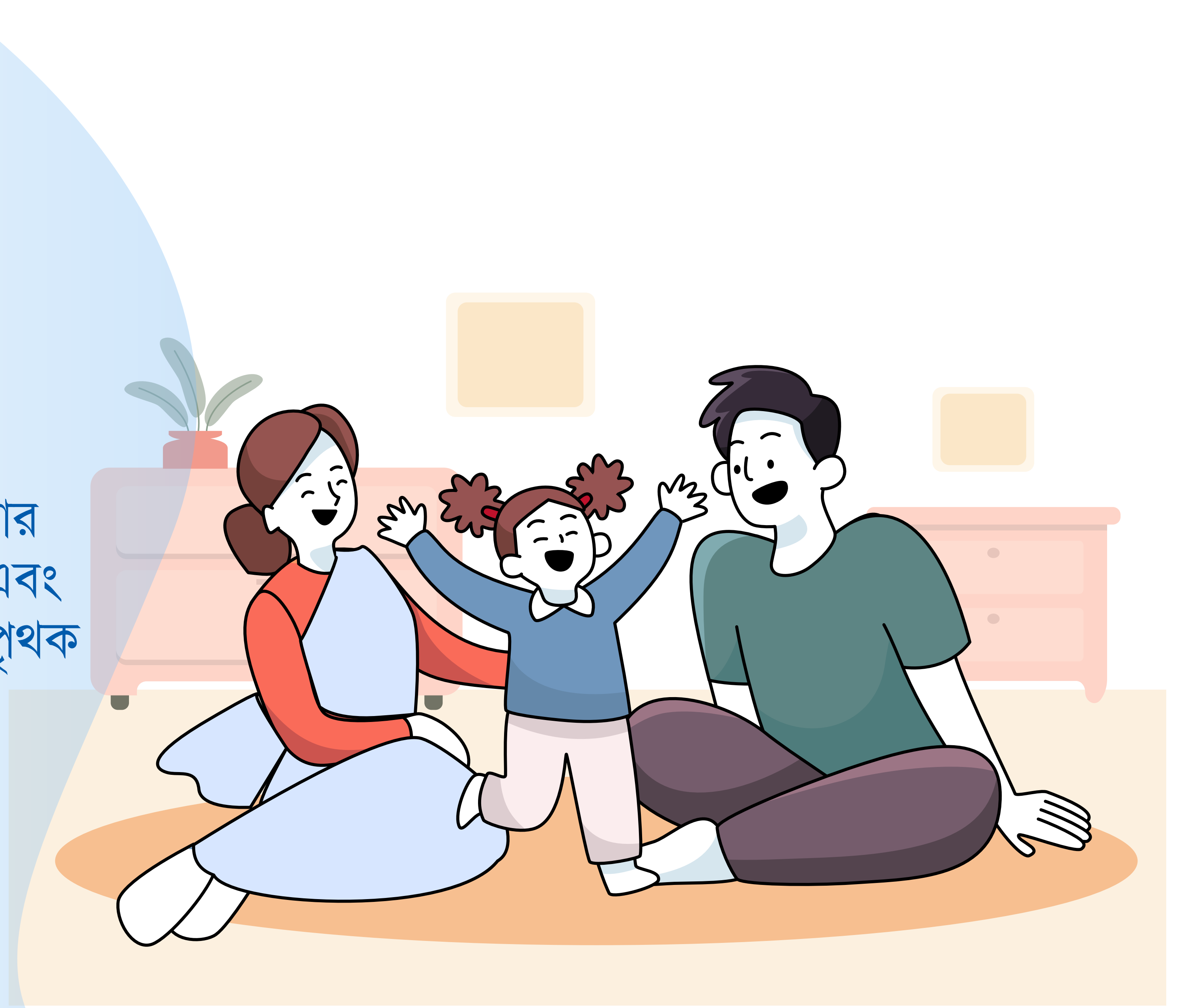


শিশুদের ভয় ও দুঃখের মত অনুভূতিগুলো  
প্রকাশের ইতিবাচক উপায়গুলি খুঁজতে  
সহায়তা করুন।



যদি নিরাপদ মনে হয় তবে শিশুকে তার  
বাবা-মা এবং পরিবারের সাথে রাখুন এবং  
যথাসম্ভব শিশু ও তার যত্নদানকারীকে পৃথক  
করা থেকে বিরত থাক।



যদি কোন শিশুকে তার প্রাথমিক যত্নদানকারী থেকে আলাদা করার দরকার হয় তবে এটা অবশ্যই লক্ষ রাখতে হবে যেন যেভাবে শিশুটির বিকল্প যত্ন দেওয়া হচ্ছে তা যেন যথাযথ হয়। এছাড়া পরিবার থেকে বিচ্ছেদের সময়কালে যেন পিতামাতা ও যত্নদানকারীর সাথে যেন যোগাযোগ বজায় থাকে। যেমনঃ দৈনিক দুবার টেলিফোন বা ভিডিও কল বা অন্যান্য বয়স উপযোগী মাধ্যম।



যতটা সম্ভব দৈনন্দিন জীবনে **অভ্যস্ত**  
**রুটিন** বজায় রাখুন বা তার প্রয়োজন ও  
সুবিধা মাথায় রেখে নতুন রুটিন তৈরী  
করুন , বিশেষত বাচ্চাদের জেনো  
**বাসায়ই** থাকতে হয়।



মানসিক চাপ ও সংকটের সময়ে  
সাধারণত শিশুরা বাবা-মা এর আরো  
সংস্পর্শ খুঁজে এবং চাহিদাপূর্ণ হয়।





আপনার সন্তানদের কোভিড-১৯  
বিষয়ে স্বচ্ছ ও বয়স উপযোগী  
ধারণা দিন।

