HOME **SAFE** HOME

NYC Health

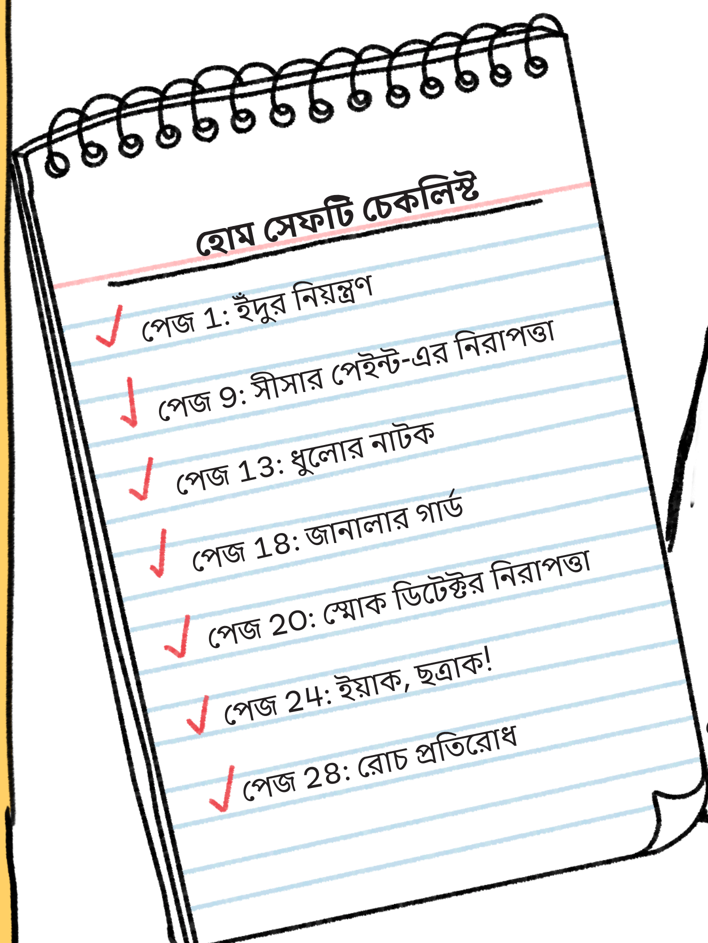
5 থেকে 9 বছর বয়সী শিশুদের জন্য গল্প এবং কার্যকলাপের বই

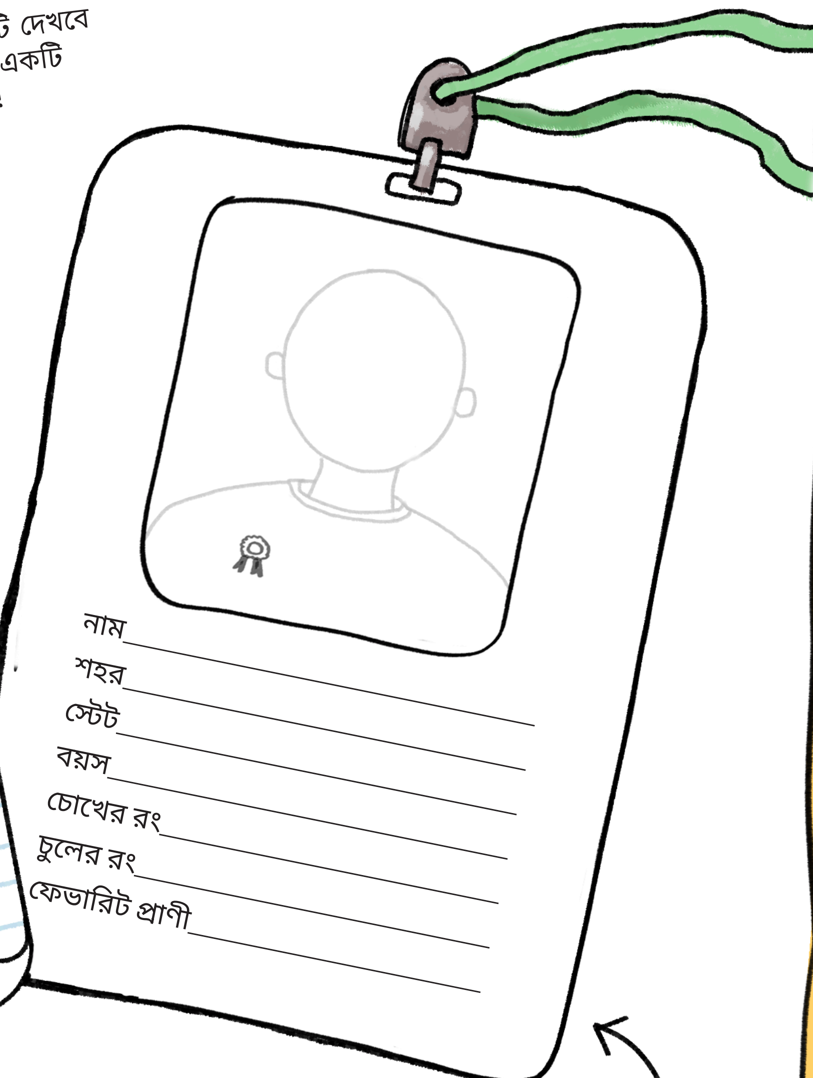
সেফটি স্কাউট স্কোয়াড-এ যোগ দাও!

একটি 'হেলদি হোম' (স্বাস্থ্যকর বাড়ি)-তে কি কি থাকা দরকার সে সম্পর্কে সবকিছু জানতে তুমি প্রস্তুত তো? এই বইটিতে তোমরা জানতে পারবে লুলু এবং তার স্টাফড প্রাণী বন্ধু ফেলিক্স সম্পর্কে। তুমি লুলু এবং ফেলিক্সের সাথে শিখবে কি বিষয়গুলো আমাদের হোমকে নিরাপদ করে তোলে।

তোমার মিশন হলো মজার চ্যালেঞ্জগুলো কমপ্লিট করা। তুমি প্রত্যেকটি মিশন শেষ করার জন্য একটি স্পেশাল সেফটি ব্যাজ পাবে! তুমি কি এই 'সেফটি স্কাউট স্কোয়াড'-এর অংশ হতে প্রস্তুত? চলো তাহলে!

যখনই তুমি এই বেগুনি এবং হলুদ সিম্বলটি দেখবে তখনই একটি ব্যাজ অর্জন করার জন্য একটি অ্যাক্টিভিটি কমপ্লিট করে ফেলো!





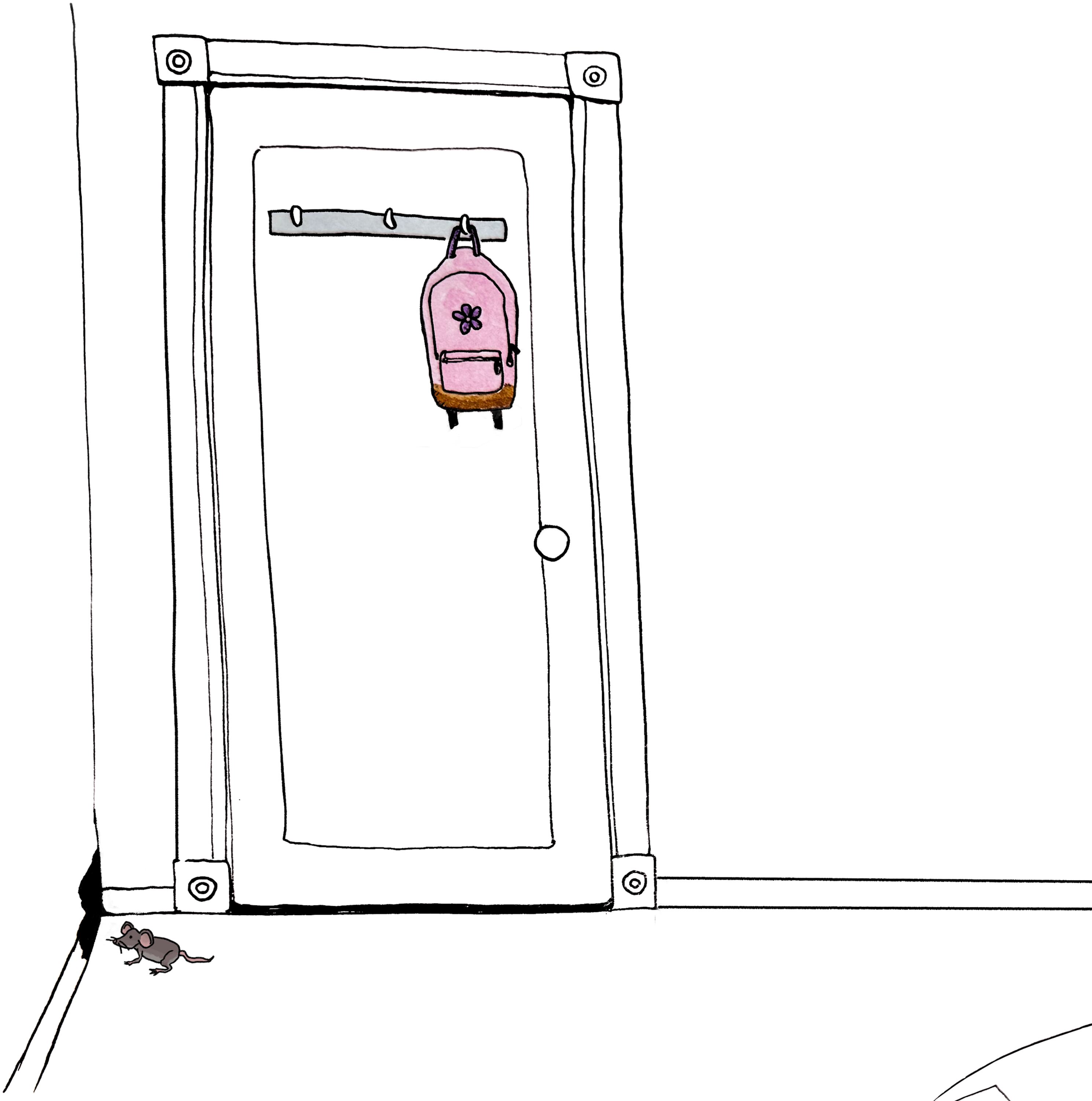
তোমার ফটো আইডি কার্ড ডিজাইন করো এবং তোমাকে নিয়ে করা প্রশ্নের উত্তর দাও!

লুলু ঘুমিয়েছিলো।

সে তার স্টাফড প্রাণী বন্ধু ফেলিক্স-এর সাথে আলিঙ্গন করা অবস্থায় শুয়েছিল।

কিন্তু ফেলিক্স ঘুমোতে পারছিলো না। পশুদের রাজা কিছু একটা নিয়ে ভীত ছিলো।

ফেলিক্স লুলুর কাঁধে আলতো করে টোকা দিলো।



"ওহ, তুমি ইঁদুরটা দেখেছো!" লুলু বললো। "তোমার ভাগ্য তো দারুণ!"

"ইঁদুর?!" ফেলিক্স চমকে চিৎকার করে উঠলো। "দারুণ ভাগ্যবান?!"

"হ্যাঁ," লুলু বলল। "ও খুব একটা বাইরে আসে না। ও দেখতে সুন্দর না?"

"সুন্দর?! আমি ইঁদুর পছন্দ করি না," ফেলিক্স ঘোষণা করলো। "আমার ভয় লাগছে এটা যদি আমাকে কামড়ে দেয়।"

"ভয় লাগছে!" লুলু বললো। "তুমি তো দেখছি সিংহ নও। তুমি একটা ভীতুর ডিম বিড়াল।"

"আমি শুধু নিরাপদ থাকতে চাই," জানালো ফেলিক্স। "আমাদের ঐ গর্তটা বোজাতেই হবে!"

"আমরা ওটা সকালে করবো," লুলু বললো।

"সকালে করবে?!" ফেলিক্স বললো। "ওই ইঁদুরটাকে তো খুবই ক্ষুধার্ত লাগছিল..."

"... হয়তো সে ডিনার খুঁজছিলো। হতে পারে যে ওটা *আমাদের* দিয়ে ডিনার করতে চায়। আমাদের *এখনই* কিছু একটা করা দরকার!"

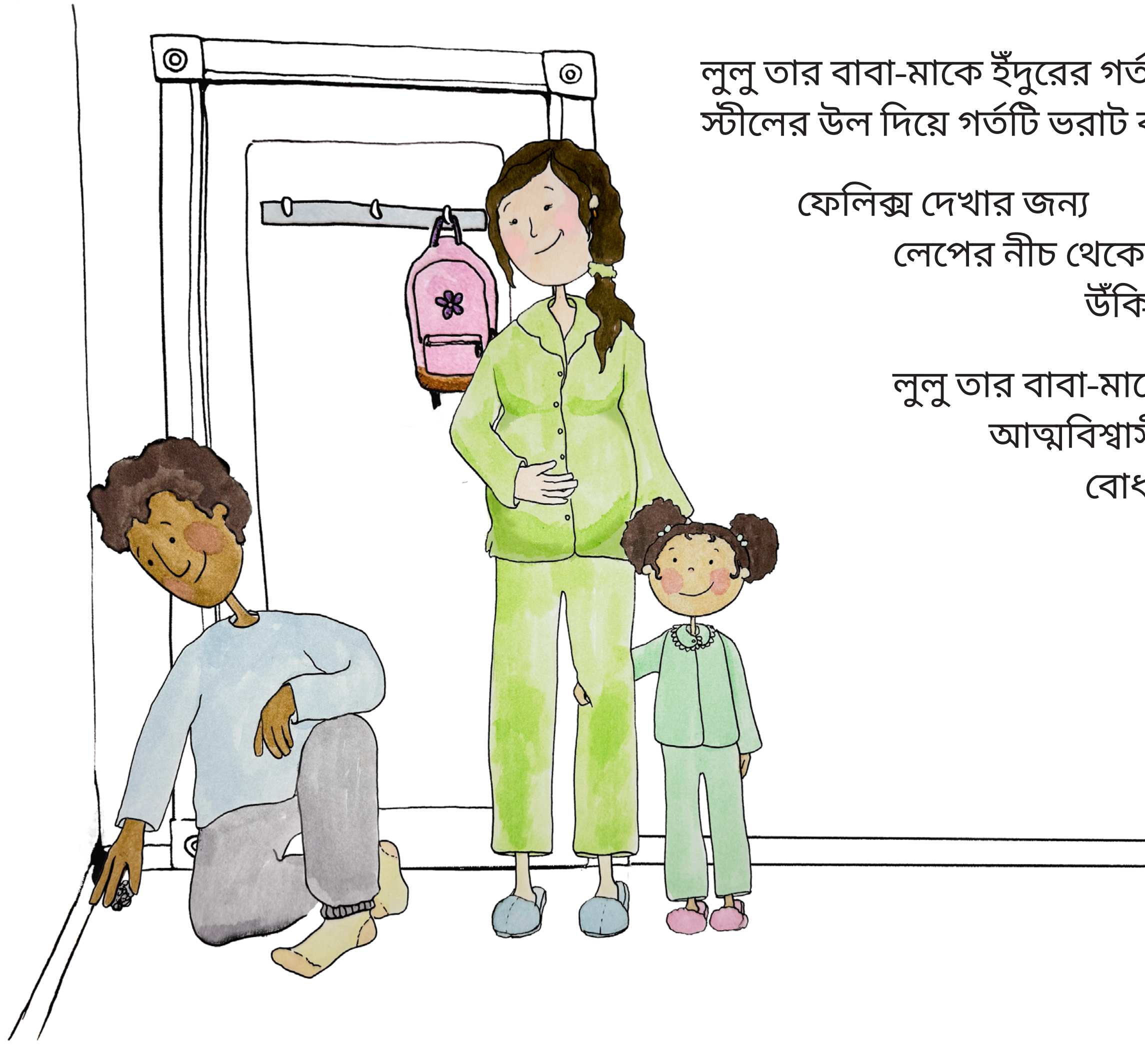
"শান্ত হও, ফেলিক্স। চিন্তার কিছু নেই," লুলু হাসলো। "আমি মা বাবাকে বলে আসছি। তুমি এখানে অপেক্ষা করো।"

"ধন্যবাদ, লুলু," বললো ফেলিক্স। "তুমি আমার হিরো।"

লুলু তার বাবা-মাকে ইঁদুরের কথাটা জানাতে গেলো।

আর ফেলিক্স কোথায় গেলো?

সে গেলো লেপের তলে!

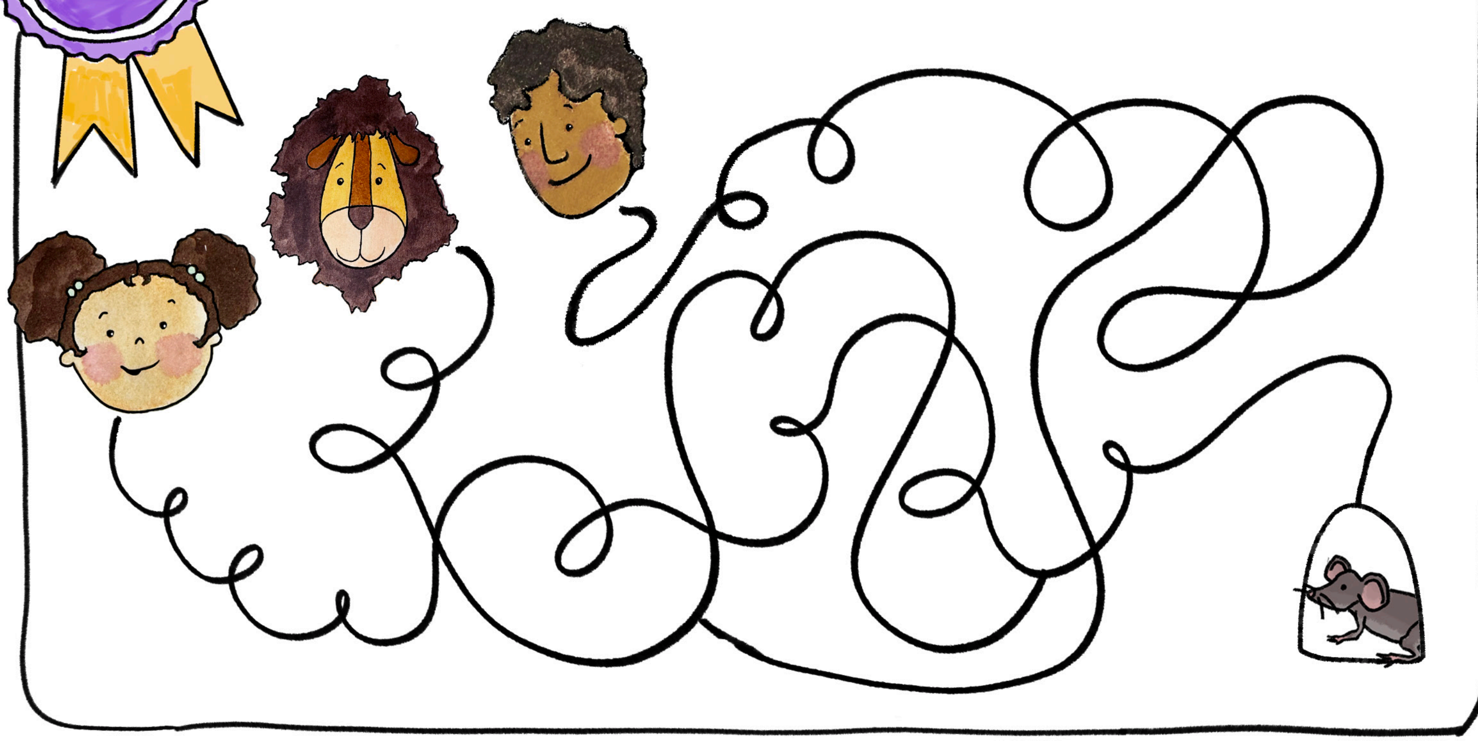


লুলু তার বাবা-মাকে ইঁদুরের গর্তটি দেখালো। বাবা স্টীলের উল দিয়ে গর্তটি ভরাট করলেন।

ফেলিক্স দেখার জন্য
লেপের নীচ থেকে
উঁকি দিলো।

লুলু তার বাবা-মায়ের প্রতি
আত্মবিশ্বাসী এবং গর্বিত
বোধ করতে লাগলো।

স্টিল উলের স্ট্র্যান্ড অনুসরণ করো যা মাউসের গর্তের দিকে এগিয়ে গেছে।
মাউসের গর্তের দিকে এগিয়ে যাওয়া স্টিল উলের স্ট্র্যান্ড কে ধরে রেখেছে?



উত্তর: বাবা

"আমরা গর্তে স্টীলের উল রেখেছি," মা ব্যাখ্যা করে বললেন। "এবং বিল্ডিংয়ের সুপারিনটেনডেন্ট এটি বুজিয়ে দেবেন। ইঁদুর আর বের হয়ে আসবে না।"

"ধন্যবাদ, মা," লুলু বললো। "তুমি আর বাবা সবচেয়ে সেরা। আমি তোমাদের ভালোবাসি।"

"আমরাও তোমাকে ভালোবাসি, সোনামণি," মা বললেন।

লুলু হাসলো, বিছানায় আরামে থাকা অবস্থায়। কিন্তু ফেলিক্স কোথায় ছিল?

ফেলিক্স তখনও লেপের তলে লুকিয়ে ছিল।

"ফেলিক্স, তুমি এখন বাইরে আসতে পারো," ফিসফিস করে বললো লুলু। "কোনো বিপদ নেই।"

ফেলিক্স লেপের নীচ থেকে বেরিয়ে এলো। সে স্বস্তি পেলো।

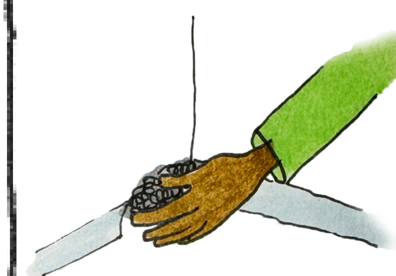
"উফ্ফ!" বললো ফেলিক্স। "তোমার বাবা-মা'ই সবচেয়ে সেরা। মা-এর শীঘ্রই একটি বাচ্চা হতে চলেছে, তাই না?"

"হ্যাঁ, ঠিক তাই," লুলু বললো। "আমি খুব উত্তেজনা বোধ করছি। একটা বাচ্চা ভাই পাওয়ার জন্য আমার আর তর সইছে না।"

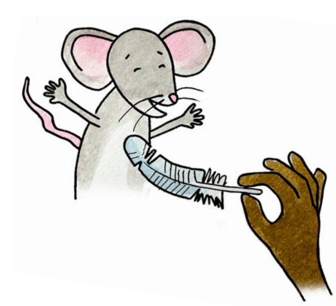
"সে আমারও ভাই হবে!" একটা বড় হাসি দিয়ে বললো ফেলিক্স।

আপনি কিভাবে একটি ইঁদুরকে আপনার বাড়ির বাইরে রাখতে পারেন?

A. ইঁদুরটিকে আইসক্রিম খেতে দিন



B. সব গর্ত বুজিয়ে ফেলুন



C. ইঁদুরকে কাতুকুতু দেবেন

উত্তর: B

লুলু জিজ্ঞেস করলো, "তোমার কি কোনো ভাই নেই?"

"হ্যাঁ, আমার পরিবার অনেক বড় আর আমার অনেক বন্ধু আছে," ফেলিক্স বললো।

"আমি জীবজন্তুদের ভালবাসি!" লুলু বললো। "তোমার বন্ধুরা কোথায় থাকে?"

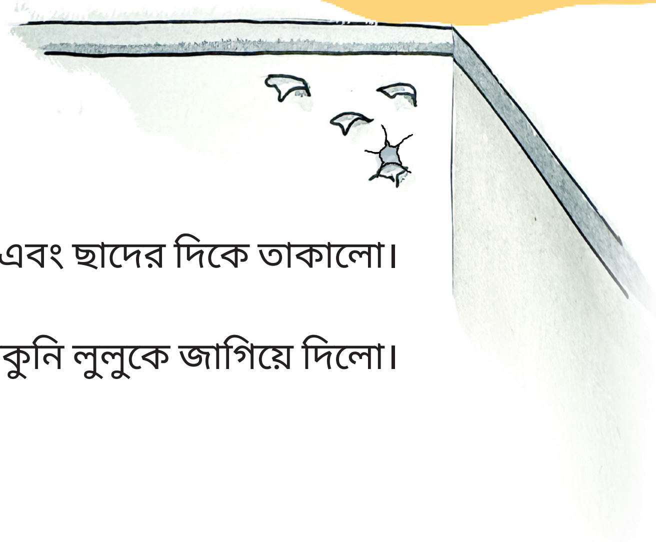
"তারা বিভিন্ন জায়গায় বাস করে," ফেলিক্স বললো। "তাদের কিছু বাড়ি খুবই সুন্দর, তবে কিছু বাড়ি আছে যেগুলো নিরাপদ করার জন্য কাজ করতে হবে।"

"আমরা ভাগ্যবান যে আমাদের বাড়ি নিরাপদ," লুলু বললো। "আমার ছোট্ট ভাই সুস্থ এবং শক্তিশালী হয়ে বেড়ে উঠবে।"

"বাহ্," বললো ফেলিক্স। "আমরা কত ভাগ্যবান।"

"শুভ রাত্রি, ফেলিক্স। মিষ্টি স্বপ্ন দেখো।"

"শুভ রাত্রি, লুলু। নিরাপদ স্বপ্ন দেখো।"



ফেলিক্স ঘুমোতে পারলো না। সে বিছানায় উঠে বসলো এবং ছাদের দিকে তাকালো।

বিছানার ঝাঁকুনি লুলুকে জাগিয়ে দিলো।

লুলু আঙ্গুল দিয়ে চোখ ডললো। "তুমি কি করছো, ফেলিক্স?" সে জিজ্ঞেস করলো।

ফেলিক্স বললো, "ওখানে উপরে তাকাও।" "পেইন্ট খসে পড়তে শুরু করেছে। এটা আমাকে নার্ভাস করে তুলছে!"

"ছোট বাচ্চারা প্রায়ই তাদের মুখে এটা-সেটা পুরে ফেলে," ফেলিক্স ব্যাখ্যা করলো। "যখন পেইন্ট উঠে আসতে থাকে, তখন তা খসে পড়ে যেতে পারে। তোমার ছোট্ট ভাইটা তা খেয়ে ফেলতে পারে। এই পেইন্ট তাকে অসুস্থ করে ফেলতে পারে!

"এটা তো ভালো না, মোটেও ভালো না!" লুলু বললো।

"যা বেশী খারাপ," ফেলিক্স যোগ করেছেন, "তা হলো এই উঠে আসা পেইন্টে সীসাও থাকতে পারে!"

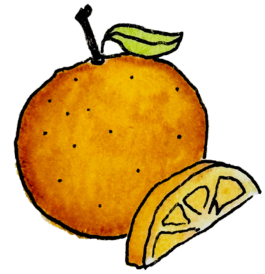
"সীসা?" লুলু বললো। "সীসা আবার কি?"

"না," বললো লুলু। "আমাদের দেয়াল দরকার। সমস্যাটা তো খসে পড়া পেইন্ট নিয়ে। আমি আমার বাবা-মাকে বলছি। দুঃশ্চিন্তা কোরো না। তারা এটার ব্যবস্থা নেবেন।"

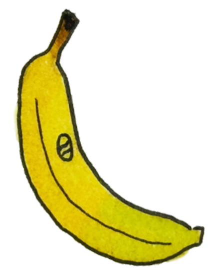
"দারুণ," বললো ফেলিক্স। "আমরা নিরাপদ থাকবো এবং ঘরটিও সুন্দর দেখাবে।"

লুলু এবং ফেলিক্স হাসলো। তারা লেপে টেনে নিলো, ঘুমাতে যাওয়ার জন্য দুজনেই প্রস্তুত।

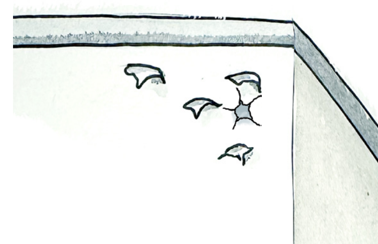
কি খাওয়া নিরাপদ নয়?



A. একটি কমলালেবু



B. একটি কলা

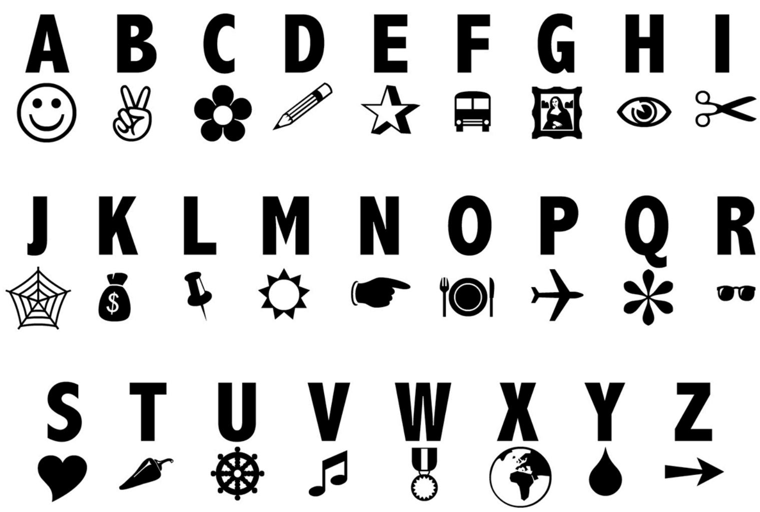


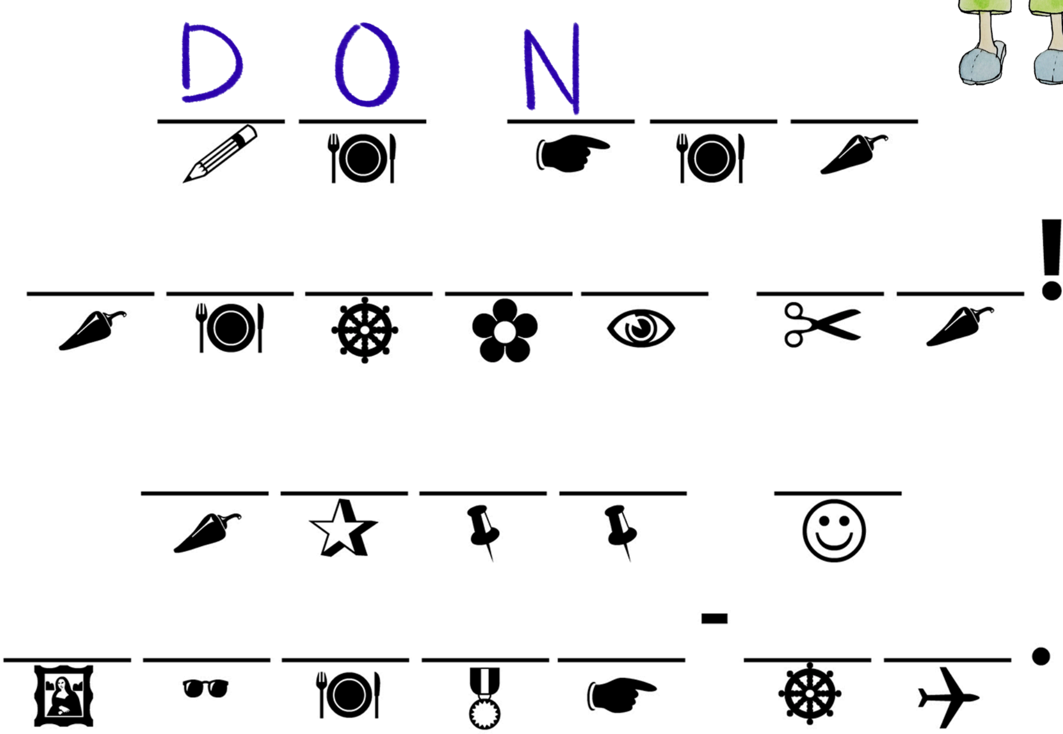
C. খসে পড়া পেইন্ট

উত্তর: C

সাবধান, হে সেফটি স্কাউট! লুলুর বাবা-মায়ের তোমার সাহায্য দরকার। তুমি তাদেরকে খসে পড়তে থাকা পেইন্ট সম্পর্কে জানাবে, এটা তাদের জানা দরকার। তুমি নিজে নিজেই এটা থেকে রেহাই পাওয়ার চেষ্টা কোরো না। সেটা নিরাপদ হবে না। এটি বড়দের কাজ!

মেসেজটি সল্ভ করো! তোমার কী করা উচিত তা শিখতে সিম্বলগুলোর উপরের লাইনগুলোতে ম্যাচিং অক্ষরগুলো লেখো! (ইংরেজিতে অ্যাক্টিভিটি)





উত্তর: Do not touch it! Tell a grown-up. (এটি স্পর্শ কোরো না! একজন প্রাপ্তবয়স্ককে বলো!)

কিন্তু ফেলিক্সের মাথায় কিছু একটা ছিলো। *সে উঠে বসলো, গভীর ভাবনায় ডুবে থাকা অবস্থায়।*
তুমি কি নিয়ে ভাবছো?
ছোট বাচ্চারা তাদের মুখের ভেতরে হাত ঢোকাতে পছন্দ করে। ***আমাদের ঘর পরিষ্কার রাখতে হবে,*** যাতে শিশুর হাত পরিষ্কার থাকে।
আমাদের সব ধরণের ধুলো থেকে মুক্তি পেতে হবে, শুধুমাত্র খসে পড়া পেইন্ট থেকেই নয়!

তুমি ঠিক বলেছো! আমি আমাদের খেলনাগুলি সরিয়ে রাখবো, যাতে সেগুলোতে ধুলো না পড়ে।
ভালো আইডিয়া। আর কি ভালো জানো? তোমার জুতা খুলে ফেলা সামনের দরজায়, যাতে তুমি ঘরে ময়লা না নিয়ে ঢোকো এবং তোমার হাত ধোয়া তুমি যখন বাড়িতে আসো!
লুলু ফেলিক্সের সাথে সম্পূর্ণ একমত হলো। সে বিছানা ছেড়ে উঠলো . . .

"তুমি কোথায় যাচ্ছো?" ফেলিক্স অবাক হয়ে জিজ্ঞেস করলো।

লুলু জুতা তুলে নিলো এবং দরজার দিকে এগিয়ে গেলো।

"আমি ব্যবস্থা নিচ্ছি!" সে আনন্দের সাথে জানালো।
"আমি সামনের দরজার কাছে আমার জুতা রাখতে যাচ্ছি। আমি এই যাবো আর আসবো।"

ফেলিক্স তাকে বাহবা দিতে 'থাম্বস আপ' দেখালো।
সে বিছানা থেকে উঠে খেলনাগুলো সরিয়ে রাখা
শুরু করলো।

লুলু যখন ফিরে এলো, ততক্ষণে রুমটা খুবই সুন্দর হয়ে গেলো।

ফেলিক্স বললো, "চলো, এখন মেঝে মুছে ফেলি।"

"ব্যবস্থা নেওয়া হচ্ছে!" লুলু বললো। "আমি ওটা পছন্দ করি!"

ফেলিক্স তার লেজ ভিজিয়ে নিলো এবং সেটাকে একটি মপ হিসাবে ব্যবহার করলো।

শীঘ্রই, ঘরটি ঝকঝকে পরিষ্কার হয়ে গেলো।

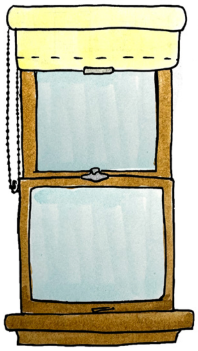
এই পরিশ্রমী জুটি ফিরে গেলো বিছানায়, যা ছিলো আরামদায়ক এবং পরিষ্কার!

উপরের শেল্‌ফ পরিস্কার করতে ফেলিক্স-এর তোমার সাহায্য প্রয়োজন!

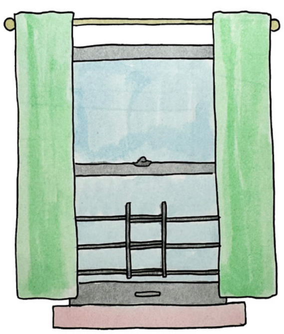
লুলুর বুকশেল্‌ফের উপরের শেলফের সংখ্যাগুলোর প্রত্যেকটিই যেন একটি ধূলিকণা।

বইয়ের ধুলো থেকে মুক্তি পেতে, ধরে নাও তোমার পেন্সিলটি হলো ফেলিক্সের মপ-টেইল। ক্রম অনুসারে এক নম্বর থেকে পরের নম্বরে একটি লাইন আঁকো। তুমি প্রত্যেকবার একটি নম্বর ক্রস করে গেলে ধুলো চলে যায়! তুমি ধুলোর থেকে মুক্তি পেলে উপরের শেল্‌ফ-এ রং করো!

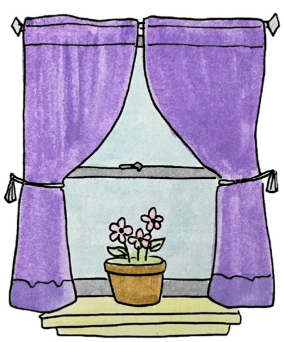
কোন জানালাটা নিরাপদ?



A. কোন গার্ড ছাড়াই একটি জানালা



B. একটা গার্ড সহ জানালা



C. ফুল সহ একটা জানালা

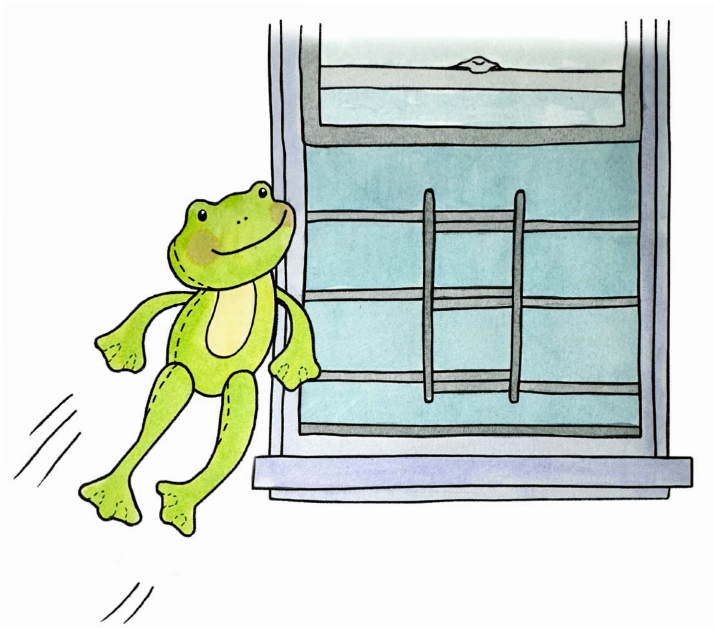
উত্তর: B

"গরম পড়েছে," ফেলিক্স বললো।
"আমি জানালাটা খুলতে চাই, কিন্তু *জানালায় কোনো গার্ড নেই*।"

ফেলিক্স লুলুকে একটা গল্প বলতে লাগলো।

"আমার বিলি নামে এক ব্যাঙ বন্ধু ছিলো। সে জানালার গার্ড ছাড়া একটি অ্যাপার্টমেন্টে থাকতো। সেটা ছিলো বিপজ্জনক। সে অনেক লাফ দিতে পছন্দ করতো।"

"কি হয়েছিলো?" লুলু বললো।



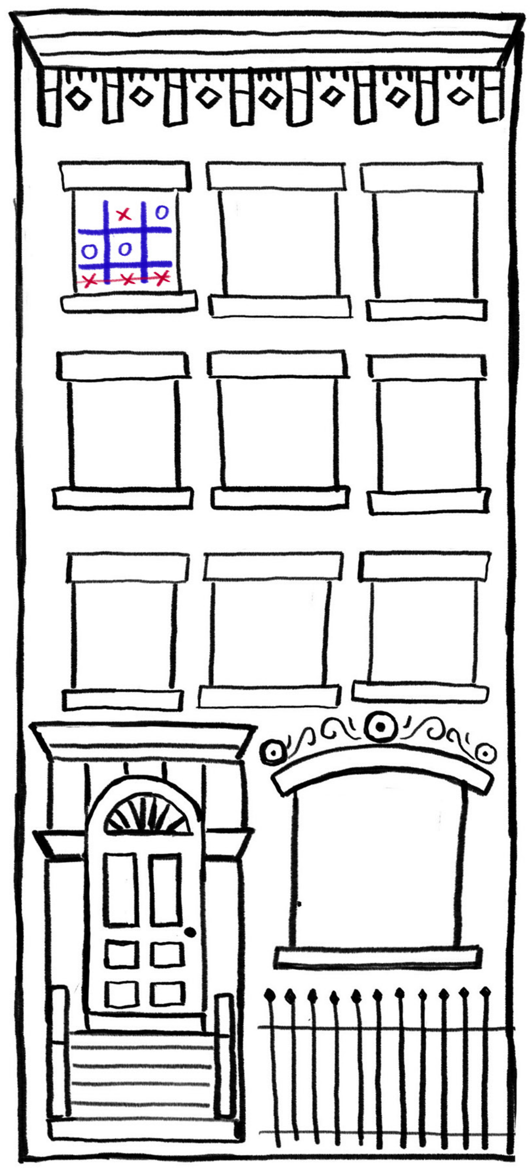
ফেলিক্স উত্তর দিলো, "বিলি বিল্ডিং-এর মালিককে বিষয়টা জানিয়েছিলো এবং তারা জানালার গার্ড পেয়েছিলো।"

লুলু বললো, "উফ্‌ফ! শুনে খুশি হলাম। আমাদেরও জানালার গার্ড দরকার।"

"হ্যাঁ, ঠিক তাই," ফেলিক্স বললো।

চেক করে দেখো লুলুর বিল্ডিং-এর প্রতিটি জানালা, যাতে নিশ্চিত করা যায় সেগুলোতে জানালার গার্ড আছে।

প্রতিটি ফ্লোরে যাও এবং জানালাতে খেলো টিক-ট্যাক-টো একজন পার্টনারের সাথে। তুমি খেলা শেষ করলেই, প্রতিটি জানালাতেই একটি জানালার গার্ড থাকবে।



লুলু তার বাবাকে হলের মধ্যে পেলো।

"তুমি কি বিপ বিপ করা শুনতে পেয়েছো?" লুলু বললো।

বাবা বললেন, "হ্যাঁ, শুনেছি।
স্মোক ডিটেক্টর বিপ বিপ করছিলো..."

"তার মানে ব্যাটারি পুরানো হয়ে গেছে।
আমি ব্যাটারি পরিবর্তন করছি, যাতে স্মোক ডিটেক্টর কাজ করে।"

জানোতো আমি সবসময় কি বলি:

WHERE THERE'S S___ ___ ___ ___ ___,

THERE'S ___ ___ ___ ___!

শূন্যস্থান পূরণ করতে নীচের ক্লুগুলো ব্যবহার করো!
(ইংরেজিতে অ্যাক্টিভিটি)

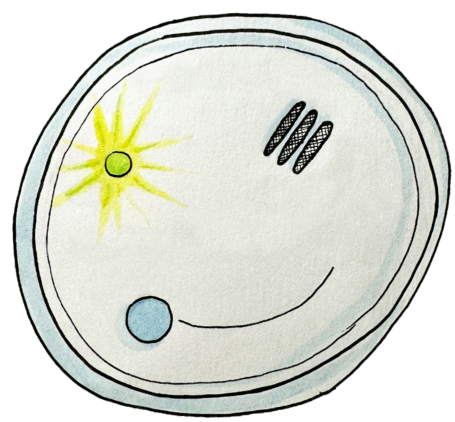
প্রথম শব্দ:
আমার প্রথম অক্ষরটি *sand-এ আছে কিন্তু তা band নয়।*
আমার দ্বিতীয় অক্ষরটি *room-এ আছে কিন্তু তা roof নয়।*
আমার তৃতীয় অক্ষরটি *cone-এ আছে কিন্তু তা নয় cane।*
আমার চতুর্থ অক্ষরটি *skip-এ আছে কিন্তু তা slip না।*
আমার পঞ্চম অক্ষরটি *red-এ আছে কিন্তু তা rid না।*

দ্বিতীয় শব্দ:
আমার প্রথম অক্ষরটি *fun-এ আছে কিন্তু তা sun নয়।*
আমার দ্বিতীয় অক্ষরটি *hid-এ আছে কিন্তু তা had নয়।*
আমার তৃতীয় অক্ষরটি *stir-এ আছে কিন্তু তা নয় still।*
আমার চতুর্থ অক্ষরটি *reef-এ আছে কিন্তু তা roof না।*

উত্তর: Where there's smoke, there's fire! (যেখানে ধোঁয়া, সেখানেই আগুন!)

বাবা নতুন ব্যাটারি লাগানো শেষ করেছেন। ডিটেক্টরের আলো সবুজ হয়ে জ্বলে উঠলো।

"সবুজ আলোর মানে হলো এটি কাজ করছে," বাবা বললেন।
"তুমি এখন বিছানায় ফিরে যেতে পারো।"



"ধন্যবাদ, বাবা," লুলু বললো। "আর তোমাকেও ধন্যবাদ, ডিটেক্টর!"

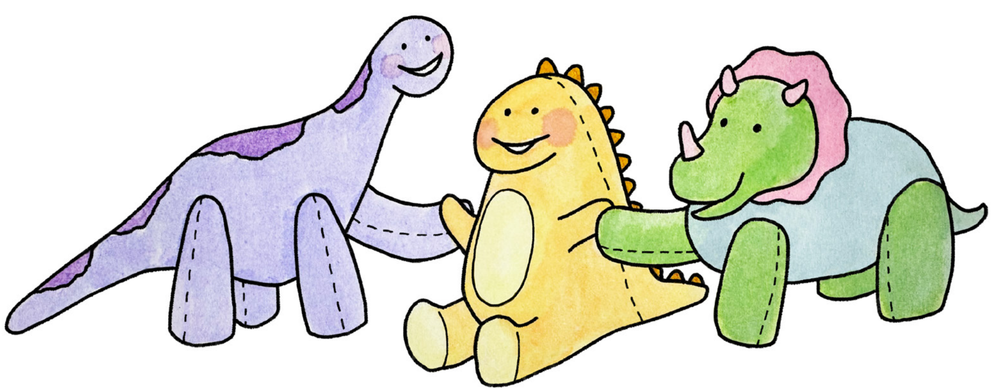
ডিটেক্টরটি লুলুর দিকে তার সবুজ আলোর টিপ্পনি দিলো।

"কি বিপ বিপ করছিলো?" ফেলিক্স জিজ্ঞেস করলো।

"ওটা ছিল আমাদের স্মোক ডিটেক্টর," লুলু বললো। "ওটা বিপ বিপ করছিলো কারণ ওটার নতুন ব্যাটারির প্রয়োজন ছিলো। বাবা ওগুলো ঢুকিয়ে দিয়েছে।"

"বাবা সবথেকে সেরা," বললো ফেলিক্স। "যেখানে ধোঁয়া, সেখানেই আগুন! যেখানে স্মোক ডিটেক্টর থাকে, সেখানেই নিরাপত্তা আছে!"

তুমি চালাক, ফেলিক্স।"



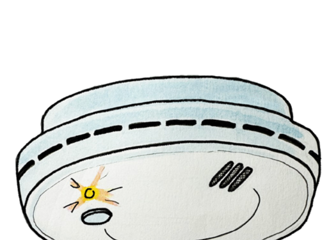
"আমি আমার ডাইনোসর বন্ধুদের কাছ থেকে স্মোক ডিটেক্টর সম্পর্কে শিখেছি," ফেলিক্স বললো।

"তাদের বিল্ডিংয়ে আগুন লেগেছিলো কিন্তু স্মোক ডিটেক্টর তাদের সতর্ক করেছিলো এবং তারা সবাই বেরিয়ে আসতে পেরেছিলো। তারা নিরাপদে থাকতে পেরে খুব খুশি হয়েছিল!

নিরাপত্তার জন্য দেয়ালে কি থাকা দরকার?

A. একটি ফ্রেমবন্দি ছবি

B. একটি টিকটিকি



C. একটি স্মোক ডিটেক্টর

উত্তর: C

"এখন কোথায় যাচ্ছো?" ফেলিক্স জিজ্ঞেস করলো।

"আমি রান্নাঘরে যাচ্ছি," লুলু বললো। "আমার এক গ্লাস পানি লাগবে। আমি এক মিনিটের মধ্যে ফিরে আসবো।"

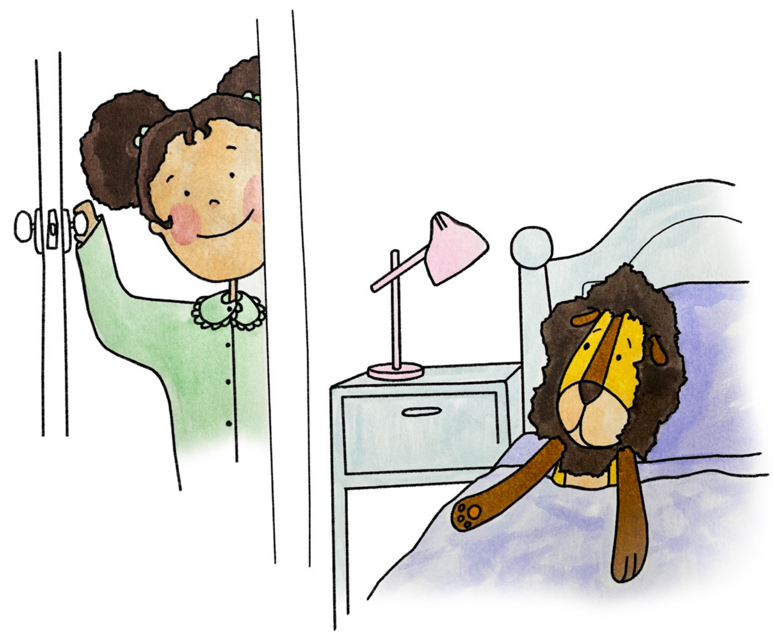
"তাড়াতাড়ি করো," বলল ফেলিক্স। "আমি তোমাকে মিস করবো!"

"এটা তো বেশ দ্রুত ছিল!" বলল ফেলিক্স। "তুমি কি আমাকে মিস করেছিলে?"

"ওঠো, উঠে পড়ো বোকা লুলু," সে বললো। "আমার সাথে এসো। আমার তোমাকে কিছু একটা দেখানো দরকার।"

"কি?" ফেলিক্স জিজ্ঞেস করলো।

"একটু এসেই দেখো," লুলু বললো।



লুলু রান্নাঘরের কলের পিছনে দেওয়ালের দিকে ইশারা করলো।

"তুমি ঐ কালো ভেজা দাগগুলো দেখতে পাচ্ছো?" লুলু জিজ্ঞেস করলো।

"ইয়াক!" বললো ফেলিক্স। "দেখে মনে হচ্ছে ছত্রাক ছড়াতে শুরু করেছে।"

"ছত্রাক?!" লুলু জিজ্ঞেস করলো।

"হ্যাঁ," ফেলিক্স বললো। "ছত্রাক এক ধরণের ফাঙ্গাস এবং এটা ভেজা জায়গায় বৃদ্ধি পায়। এটা স্বাস্থ্যকর নয়।"

"এটার গন্ধও বাজে," লুলু তার নাক চেপে ধরে বললো।

"পানির কল ফুটো হয়েছে," ফেলিক্স বললো। "হয়তো পাইপগুলোতেও ফুটো হয়েছে।"

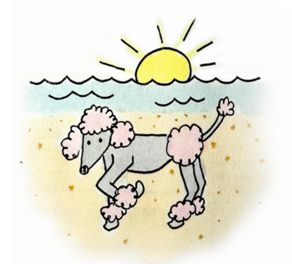
তারা সিঙ্কের নীচের ক্যাবিনেট খুললো। পাইপ থেকে পানি পড়ছিল।

"তুমি ঠিকই বলেছো," লুলু বললো। "এখানের জায়গাটা ভিজে আছে।"

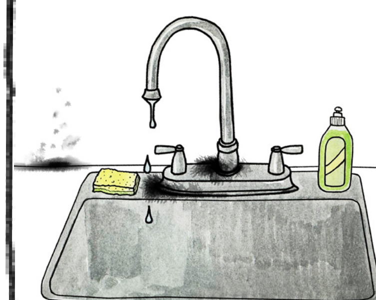
"সুপারিনটেনডেন্টকে এই ফুটোটি ঠিক করতে হবে," ফেলিক্স বললো। "এটা ছত্রাকের বিস্তার বন্ধ করবে।"

"ধন্যবাদ, ফেলিক্স," লুলু বললো। "তুমি এসব কিভাবে জানো?"

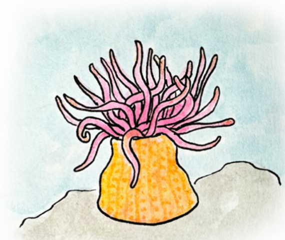
কী দুর্গন্ধযুক্ত, মিহি গুঁড়োর মত, ভেজা এবং আপনার স্বাস্থ্যের জন্য খারাপ?



A. সমুদ্র সৈকতের একটি কুকুরছানা



B. ফুটো হয়ে যাওয়া পানির কলের গোড়ায় বিস্তার লাভ করা ছত্রাক



C. একটি সামুদ্রিক ফুল

উত্তর: B

"ইয়াক!" বললো লুলু। "আমি আশা করি ওয়ালি ঠিক আছে!"

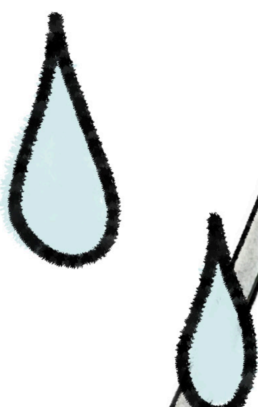
"চিন্তা কোরো না," ফেলিক্স বললো। "ওয়ালি একটি বিভার। সে একটি বাঁধ নির্মাণ করলো। ঘর শুকিয়ে গেলো এবং সে ছত্রাক থেকে মুক্তি পেলো।"

"উফ্ফ!" লুলু বললো। "ওয়ালির জন্য ভাল হলো!"

লুলু এবং ফেলিক্সকে বুঝতে সাহায্য করো যে কেন ছত্রাক বা মোল্ড থেকে মুক্তি পাওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ। পৃষ্ঠার নীচের সবুজ বক্সটি পড়ো! (ইংরেজিতে অ্যাক্টিভিটি)

অক্ষরের গ্রিডে, বোল্ড থাকা শব্দগুলো খুঁজে বের করো এবং তুমি যেগুলোই খুঁজে পাবে তার প্রত্যেকটিকে সার্কেল করো। শব্দগুলো পুরোটা জুড়ে, নীচে এবং তির্যকভাবে লুকানো আছে।

তুমি যে শব্দগুলো খুঁজে বের করবে সেগুলো প্যারাগ্রাফটি থেকে কেটে বাদ দাও!



I	C	P	R	P	O	I	H	Y	M	B	A	G	A	K	J	D	S
P	W	H	Q	I	A	H	S	U	S	L	L	M	R	L	E	Q	I
I	L	F	U	Z	Z	Y	P	N	N	A	L	V	D	E	T	P	N
P	H	P	R	I	W	C	O	H	E	C	E	Q	N	A	E	L	K
E	G	N	L	B	H	O	R	E	E	K	R	J	Y	S	M	N	S
S	M	O	L	D	F	U	E	A	Z	D	G	A	N	T	B	P	H
Z	Y	X	J	B	C	G	S	L	E	Y	I	P	Z	H	L	R	R
J	F	W	C	L	N	H	W	T	L	E	E	H	H	M	F	R	D
T	X	G	Q	O	T	C	V	H	R	Z	S	F	Y	A	K	J	K
W	U	T	N	Q	E	N	B	Y	R	X	K	T	S	D	T	R	J
G	L	B	Q	Q	E	W	H	I	T	E	P	J	R	O	X	E	J
T	M	P	X	N	Y	F	U	N	G	U	S	V	H	C	A	B	X

Mold is a type of tiny **fungus** that grows in **damp** and warm places, (for example, near **sinks** and water **pipes**). It can have different colors, like **green, black,** or **white**. Sometimes it looks **fuzzy**. Mold can make the air inside your home dirty; breathing in mold **spores** can make you **cough** and **sneeze**. It's especially **unhealthy** for people with **asthma** or **allergies**.

"তুমি কি কিছু বললে, ফেলিক্স?" লুলু জিজ্ঞেস করলো।

"ওটা আমি ছিলাম না!" বললো ফেলিক্স।

তারা ক্যাবিনেটের দরজা খুলে একটা তেলাপোকা দেখতে পেলো।

"আমি দুঃখিত," ফেলিক্স বললো। "আমি এটা করতে চাইনি। তুমি এখানে কি করছো?"

"বেশ," তেলাপোকা বললো, "এই ক্যানটাতে অনেক সুস্বাদু আবর্জনা রয়েছে এবং উপরের অংশটা খোলা, তাই আমি এটার পুরোটাই উপভোগ করতে পারবো!"

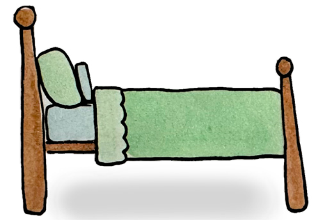
লুলু ফিসফিস করে ফেলিক্সকে বললো, "আমাদের এই ক্যানের উপরের দিকটা বন্ধ করতে হবে। আমরা আমাদের বাড়িতে তেলাপোকা চাই না!

ফেলিক্স ফিসফিস করে লুলুকে বললো, "ঠিক! আমাদের এটাও নিশ্চিত করতে হবে যে কোনও খাবার বাইরে নেই। এটা তেলাপোকা এবং ইঁদুরকেও আকর্ষণ করে!"

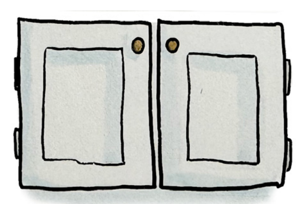
লুলু এবং ফেলিক্স আবর্জনার পাত্রের ঢাকনা বন্ধ করে দিলো।

তেলাপোকা তার জিনিসপত্র বস্তায় ভরে একটা খুঁটির উপর রেখেছিল। ঘরে আর খাবার থাকবে না বলেই সে চলে যাচ্ছিলো।

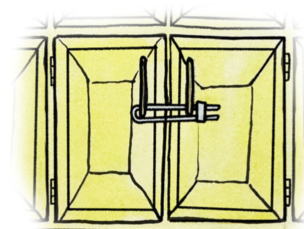
এই বোতলগুলো কোথায় রাখা নিরাপদ?



A. খাটের নীচে

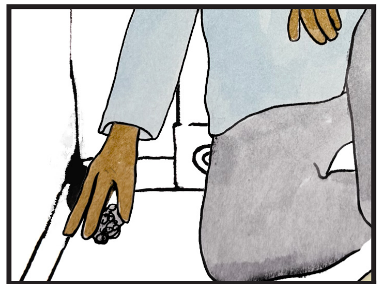


B. লক ছাড়া কোনো ক্যাবিনেটের মধ্যে



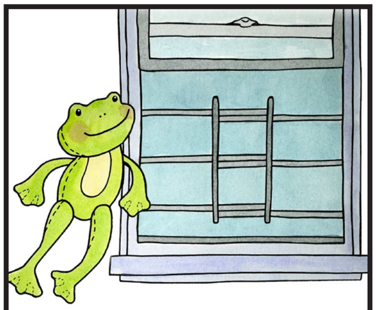
C. লক থাকা কোনো ক্যাবিনেটের মধ্যে

উত্তর: C

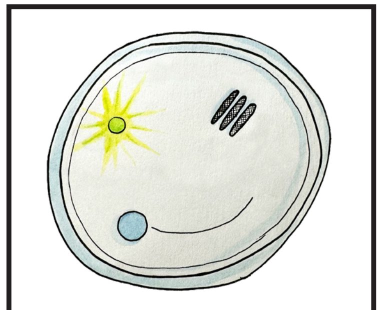


ফেলিক্স বললো, "বেশ, তোমার বাবা-মা ইঁদুর বাইরে রাখার জন্য স্টিলের উল দিয়ে গর্ত ভরাট করেছেন।"

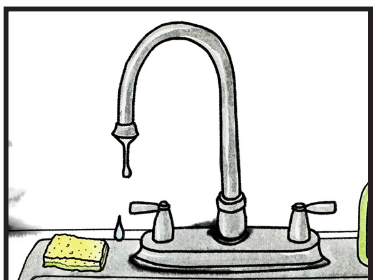
"এবং আমরা দেয়ালের খসে পড়া পেইন্ট থেকে মুক্তি পেতে যাচ্ছি।"



"আমরা জানালার গার্ড পেতে যাচ্ছি," লুলু যোগ করলো।



"এবং আমাদের কাছে স্মোক ডিটেক্টরের জন্য নতুন ব্যাটারি আছে।"



ফেলিক্স বললো, "ছত্রাক প্রতিরোধ করতে আমরা রান্নাঘরের পানির পাইপের ফুটো ঠিক করতে যাচ্ছি।"

"আমরা আবর্জনার ক্যানের ঢাকনা বন্ধ রাখতে যাচ্ছি।"

"এবং আমরা রাসায়নিকগুলো নাগালের বাইরে রাখবো।"

"আমরা আমাদের খেলনাগুলো সরিয়ে ফেলবো, মেঝে মুছবো এবং প্রতিদিন অ্যাপার্টমেন্ট পরিষ্কার রাখবো," লুলু বললো।

"ঠিক," ফেলিক্স বললো। "এবং তোমার জুতা খুলতে এবং সেগুলো দরজার কাছে রেখে দিতে ভুলবে না।"

"ভুলবো না," লুলু বললো। "এবং আমি আমার হাত ধোয়ার কথাও ভুলে যাবো না!"

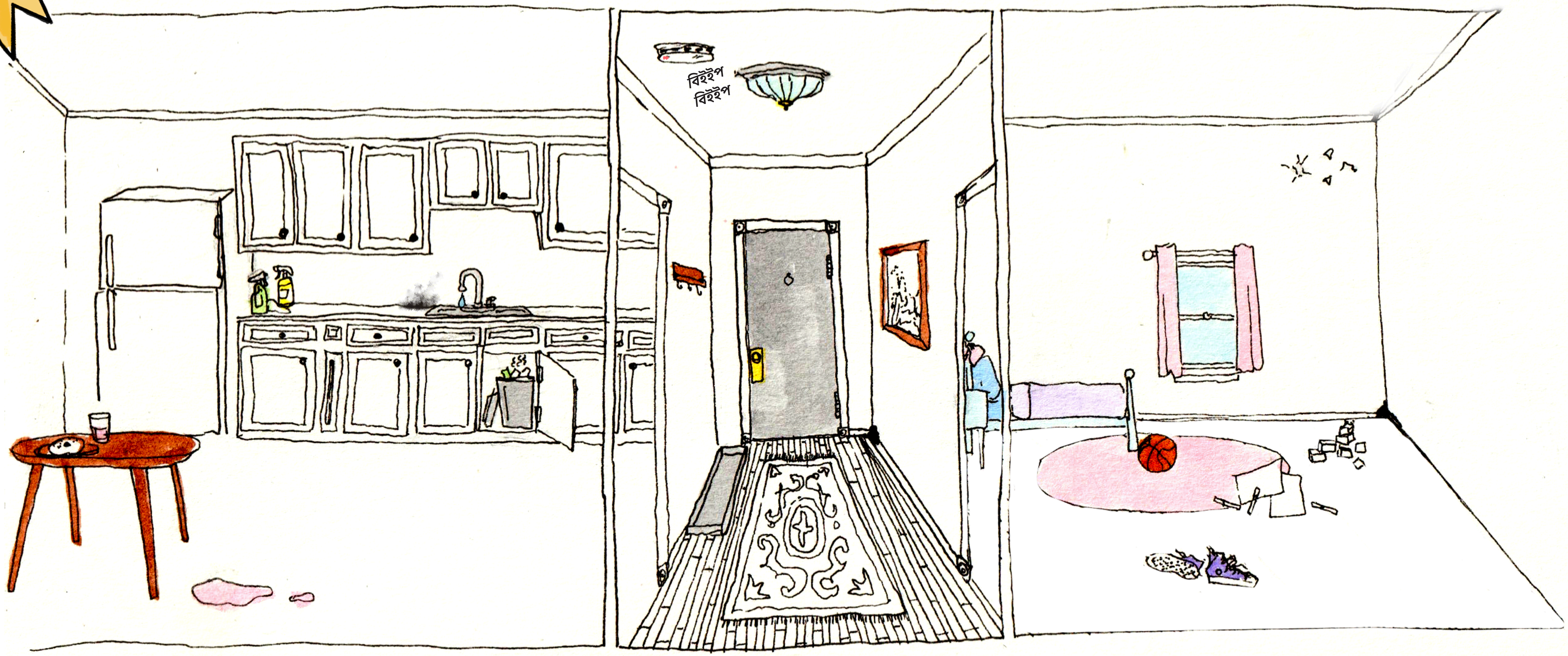
"আমরা আবার ঘুমাতে যেতে পারি," লুলু বললো।

"আমিও তাই মনে করি," বললো ফেলিক্স। "শুভ রাত্রি, লুলু। মিষ্টি স্বপ্ন দেখো।"

"নিরাপদ স্বপ্ন দেখো," বললো লুলু।

তুমি কি লুলু এবং তার পরিবারকে তাদের বাড়ির সবগুলো স্বাস্থ্যের জন্য ঝুঁকির বিষয়গুলো খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারো যেগুলো ঠিক করতে হবে?

নিচের প্রতিটি সবুজ বাক্সে একটি "x" দাও যখন তুমি ঝুঁকিটি খুঁজে পাবে এবং ড্রয়িং-এ সেটি সার্কেল করো।

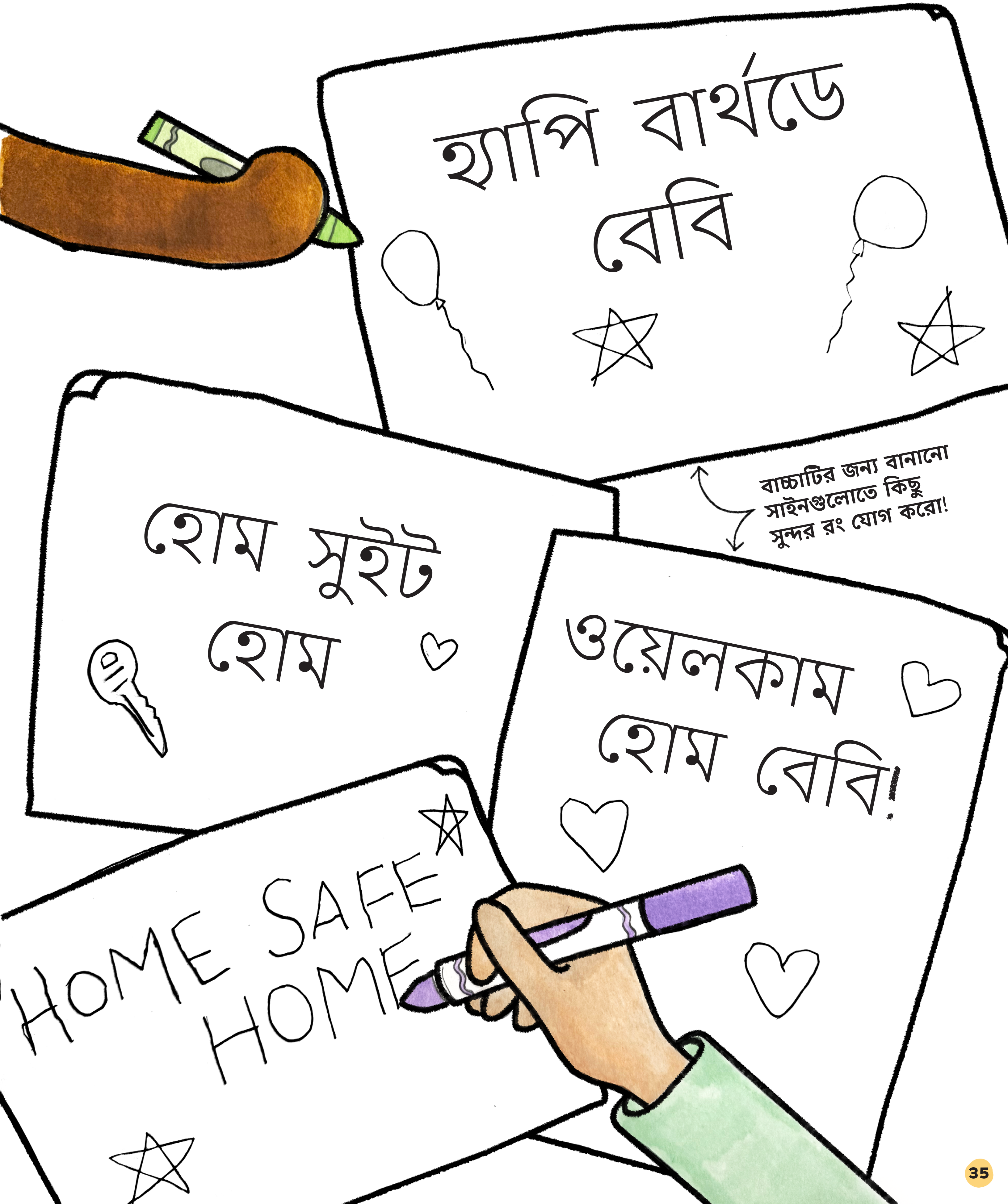


- [ ] সব গর্ত বুজিয়ে ফেলো
- [ ] খসে পড়তে পারে এমন পেইন্ট থেকে মুক্তি পাও।
- [ ] জানালার গার্ড লাগাও।
- [ ] স্মোক ডিটেক্টরের মধ্যে নতুন ব্যাটারি ঢোকাও।
- [ ] সব কেমিক্যাল নাগালের বাইরে রাখো এবং ক্যাবিনেট-এর সেফটি লক ব্যবহার করো।
- [ ] ফুটো বুজাও এবং মোল্ড প্রতিরোধ করো।
- [ ] আবর্জনার ক্যান ঢেকে রাখো।
- [ ] খেলনা সরিয়ে রাখো।
- [ ] তোমার জুতা সামনের দরজায় রেখে দাও।
- [ ] খাবার দূরে সরিয়ে রাখো।

পরের দিন লুলু এবং ফেলিক্স ঘর পরিষ্কার করলো।

সবাই তাদের বাড়ি নিরাপদ করার জন্য ব্যবস্থা নিয়েছিলো।

লুলু এবং ফেলিক্স তাদের নতুন শিশু ভাইকে বাড়িতে স্বাগত জানাতে সাইন তৈরি করছিলো।



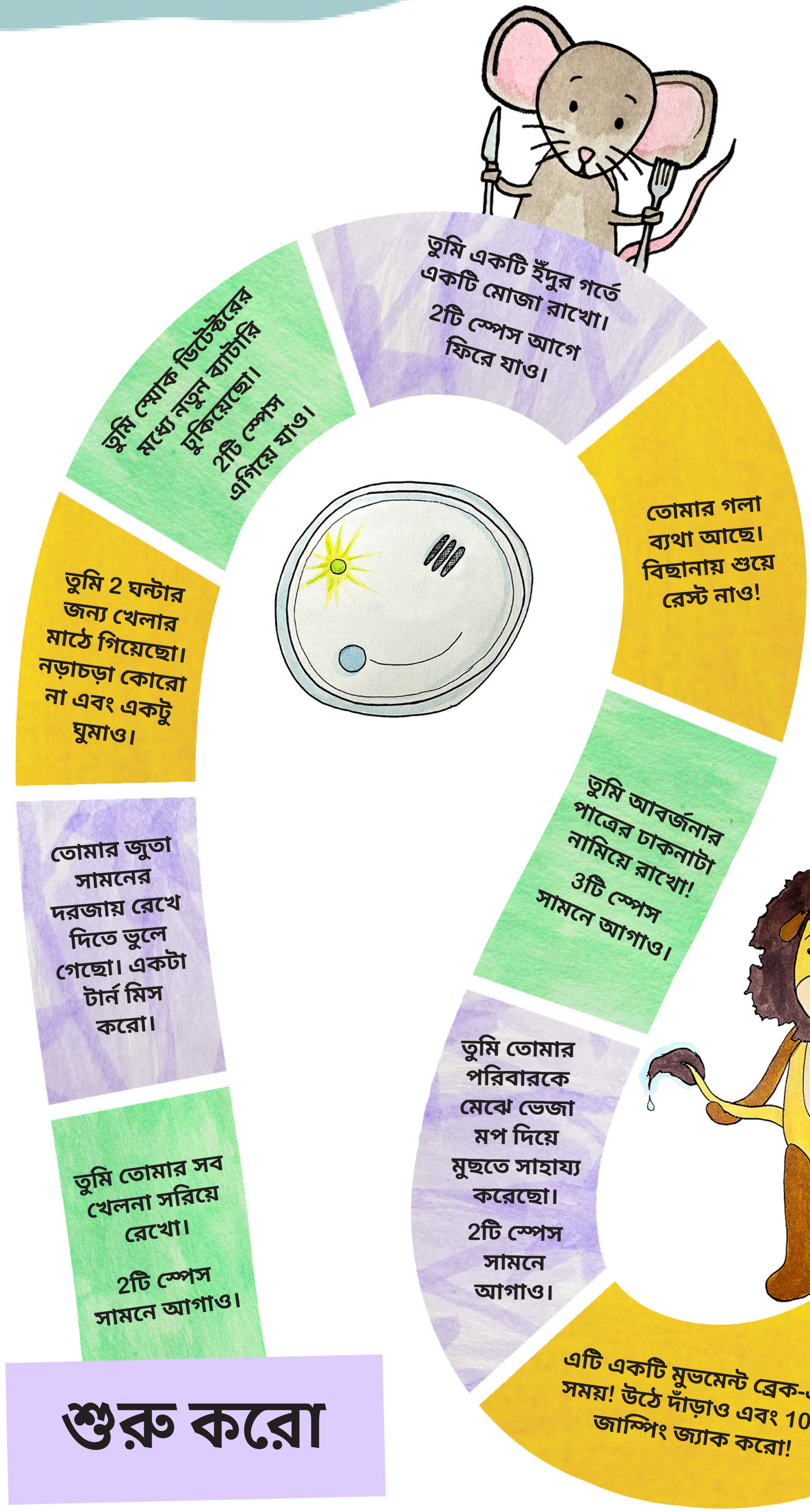
ব্যাজগুলো বাড়িতে নিয়ে আসো!

গেম সেটআপ:
কাগজের টুকরোতে 1 থেকে 5 পর্যন্ত নম্বরগুলো লেখো এবং একটি বাটি বা ব্যাগে রাখো।

ছোট কাগজের স্কোয়ারে তোমার নাম লেখো এবং START-এ রাখো।

খেলার জন্য:
বয়সে সবার ছোট খেলোয়াড় প্রথমে যায়। তোমার পালায়, না দেখে একটি সংখ্যা নাও এবং তোমার নাম তত সংখ্যক জায়গায় স্থানান্তর করো; সেই জায়গার নির্দেশগুলো অনুসরণ করো।

জেতার জন্য:
তোমাকে অবশ্যই সেই সঠিক নম্বরটি পেতে হবে যা তোমাকে ফিনিশ লাইনে পৌঁছে দেবে!



এমন ভান করো যে তুমি লুলু এবং তোমার ব্যাজ সংগ্রহ করার একমাত্র উপায় হলো ফিনিশ লাইনে পৌঁছানো। প্রথম যে খেলোয়াড় শেষ পর্যন্ত যাবে সে জয়ী হয়।

এর
টি

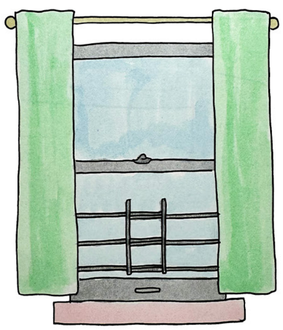
চিল করো এবং
একটি বই পড়ো!

তুমি তোমার
খেলনা
দূরে সরিয়ে
রাখো নি।
1টি স্পেস আগে
ফিরে যাও।

তুমি কাউন্টারে
একটি পরিষ্কারের
কাজে ব্যবহার করা
হয় এমন কেমিক্যাল
দেখেছো কিন্তু
এটিকে নিরাপদ
জায়গায় রাখার
জন্য কোনো বড়
মানুষকে বলো নি।
3টি স্পেস আগে
ফিরে যাও।

তুমি একজন প্রাপ্তবয়স্ককে
খসে পড়ছে এমন পেইন্ট
সম্পর্কে বলেছো।
2টি স্পেস সামনে আগাও।

তুমি বাথরুমের একটি কল
পানি পড়তে থাকা অবস্থায়
রেখে এসেছো।
4টি স্পেস আগে ফিরে যাও।

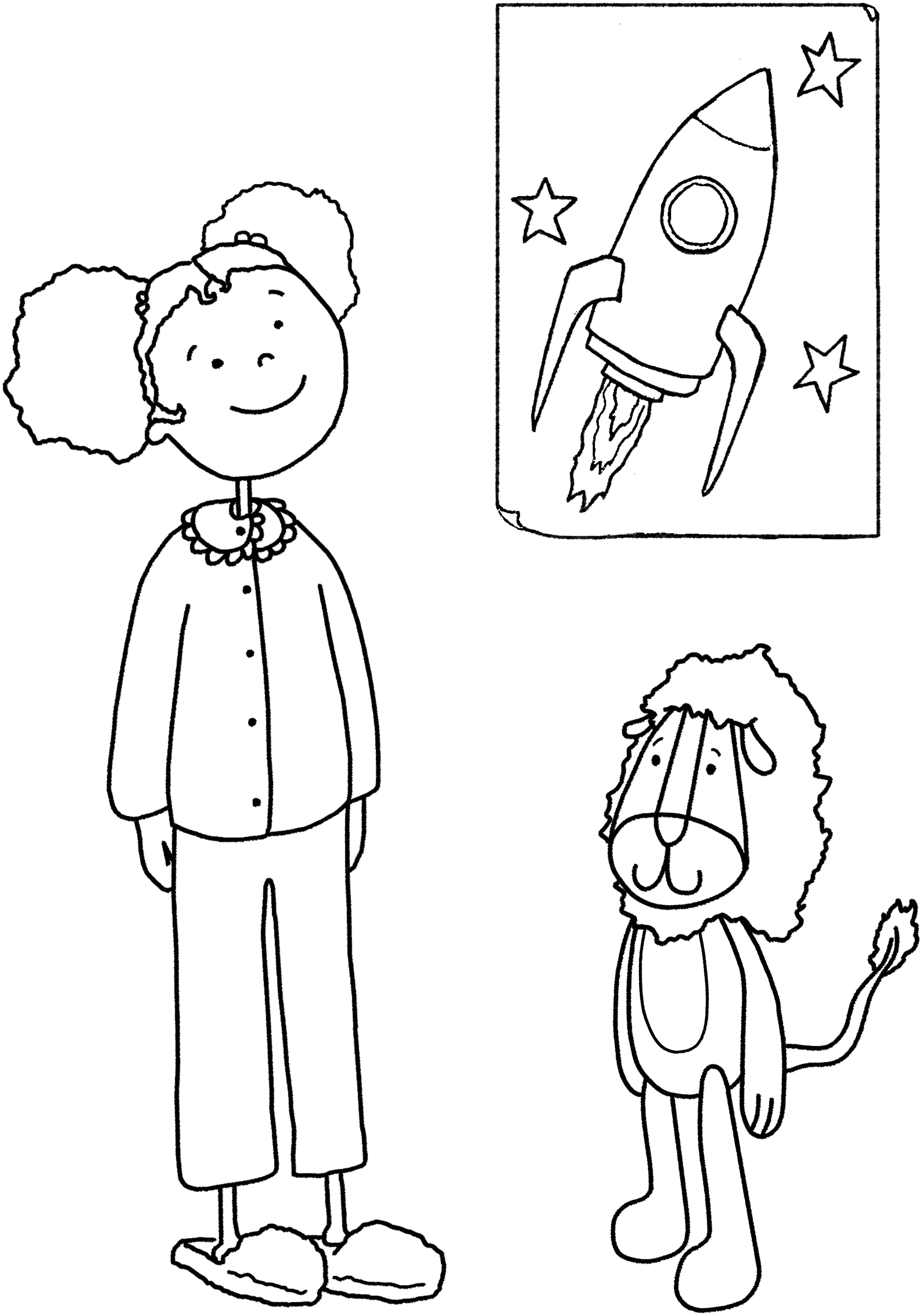


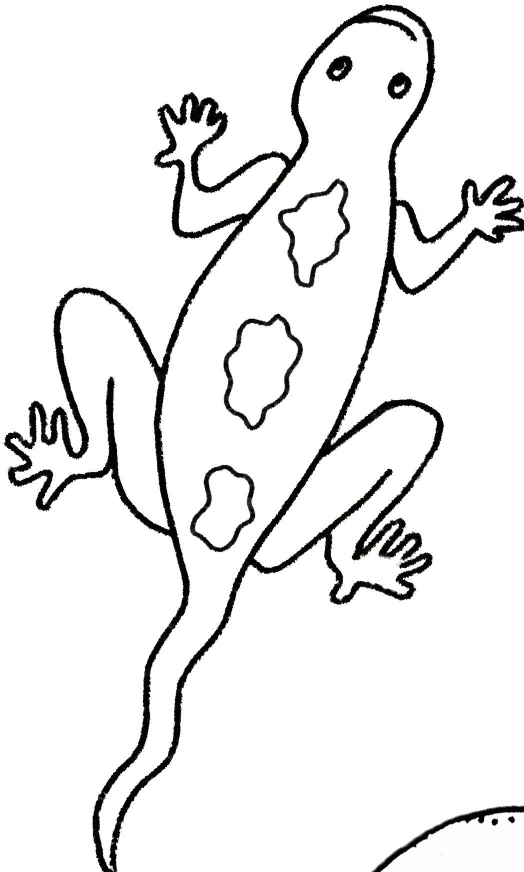
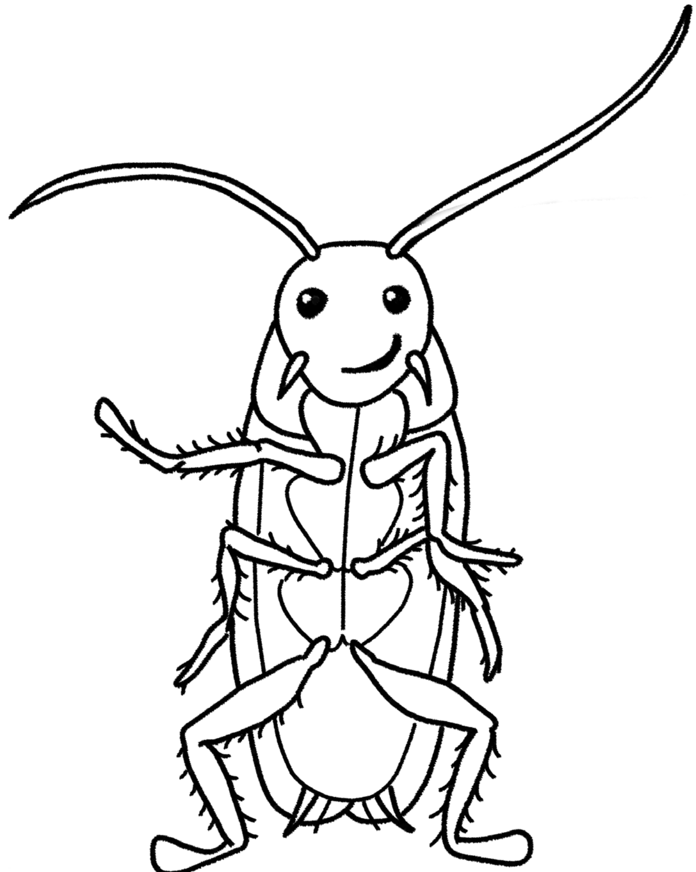
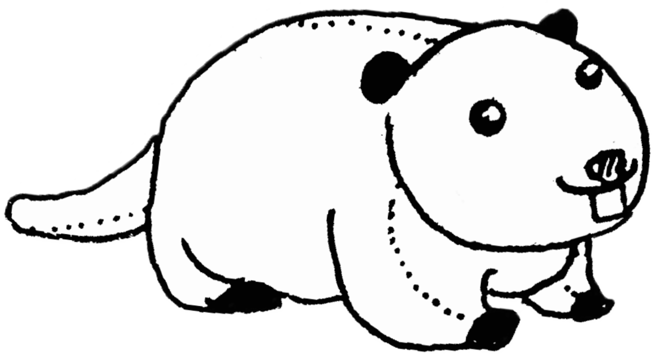
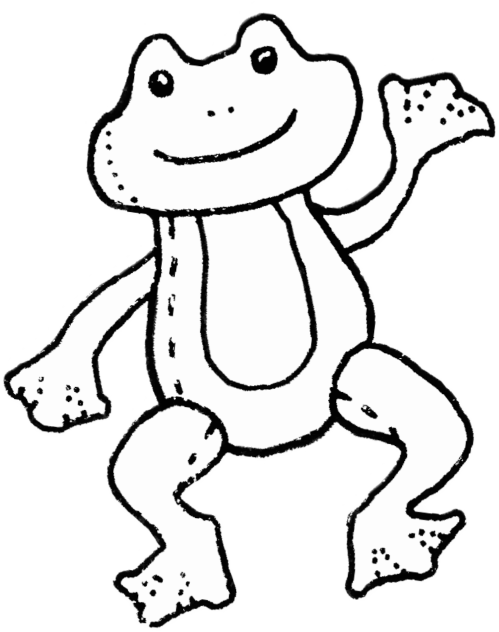
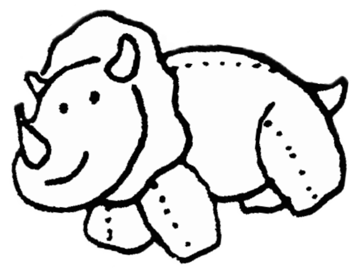
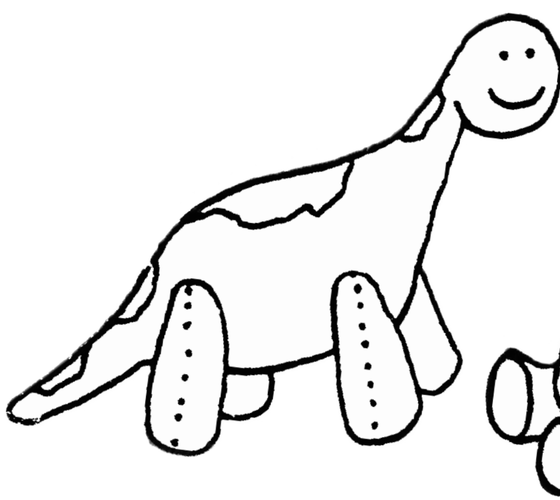
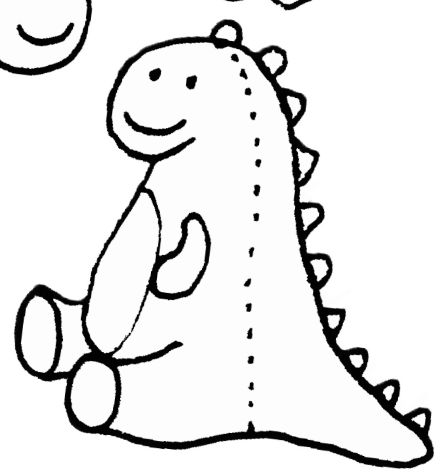
তুমি বিল্ডিং-
এর মালিককে
বলেছিলে
যে তোমার
জানালার গার্ড
দরকার।
2টি স্পেস
সামনে আগাও।

তুমি একজন
বড় মানুষকে
বলেছিলে যে
একটি স্মোক
ডিটেক্টর বিপ
বিপ করছে।
1টি স্পেস
সামনে আগাও।

এখন ডিনারের
সময়! তোমার
পরিবারের
সাথে টেবিলে
যোগ দাও।

তোমার শিশু ভাইয়ের
সাথে পিক-আ-বু খেলো
যতক্ষন না সে হাসে!



সেফটি স্কাউট ব্যাজ!

অভিনন্দন! কীভাবে তোমার বাড়ি নিরাপদ রাখতে হয় তা শিখে এবং সকল অ্যাক্টিভিটি কমপ্লিট করার মাধ্যমে তুমি তোমার সবগুলো ব্যাজ অর্জন করেছো।

এগুলোকে রঙ করো তারপর কেটে তুলে নাও এবং গর্বের সাথে পরো!

রক্তের সীসা পরীক্ষা: সীসার বিষক্রিয়ায় আক্রান্ত বেশিরভাগ মানুষকেই অসুস্থ দেখায় না বা তারা অসুস্থ বোধ করেন না। আপনার শরীরে খুব বেশী সীসা আছে কিনা তা জানার একমাত্র উপায় হলো রক্তের সীসা পরীক্ষা করা। আপনি যদি মনে করেন যে আপনি বা আপনার পরিবারের অন্য সদস্যরা সীসার বিষক্রিয়ায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে আছেন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে রক্তের সীসা পরীক্ষা করানোর জন্য বলুন। অভিভাবকদের উচিত তাদের সন্তানের প্রদানকারীকে 1 এবং 2 বছর বয়সে সীসার বিষের জন্য পরীক্ষা করার জন্য মনে করিয়ে দেওয়া এবং বড় বাচ্চাদের পরীক্ষা করার বিষয়েও জিজ্ঞাসা করা উচিত। একজন প্রদানকারী খুঁজে পেতে সাহায্যের জন্য, **311** কল করুন। সীসার বিষক্রিয়া এবং প্রতিরোধ সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য ভিজিট করুন **nyc.gov/lead**।

জানালার গার্ড: ভাড়াটেদের উচিত জানালার গার্ড ইনস্টল করার বিষয়ে তাদের বিল্ডিং-এর ম্যানেজমেন্টের সাথে কথা বলা, বিশেষ করে যদি তারা ছোট বাচ্চাদের নিয়ে থাকে। উইন্ডো গার্ড সঠিকভাবে ইনস্টল করা আবশ্যক। পর্দাগুলি জানালার গার্ড নয়। জানালার গার্ড নিরাপত্তা সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, ভিজিট করুন **nyc.gov/health** এবং সার্চ করুন **window guards (জানালার গার্ড)**।

কার্বন মনোক্সাইড: ভাড়াটেদের তাদের বিল্ডিং-এর ম্যানেজমেন্টকে ধোঁয়া এবং কার্বন মনোক্সাইড ডিটেক্টর ইনস্টল করার বিষয়ে বলা উচিত। কার্বন মনোক্সাইড ডিটেক্টর সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, ভিজিট করুন **nyc.gov/health** এবং সার্চ করুন **carbon monoxide (কার্বন মনোক্সাইড)**।

কীভাবে নিরাপদে পোকামাকড় নিয়ন্ত্রণ করা যায়: ইঁদুর এবং তেলাপোকার মত পোকামাকড় খাদ্যকে দূষিত করতে পারে, ঘরের ক্ষতি করতে পারে এবং হাঁপানির লক্ষণগুলোকে আরও খারাপের দিকে নিতে পারে। নিরাপদে পোকামাকড় নিয়ন্ত্রণ করা গুরুত্বপূর্ণ। পোকামাকড় নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, ভিজিট করুন **nyc.gov/health** এবং সার্চ করুন **pest control (পোকামাকড় নিয়ন্ত্রণ)**।

হাঁপানি এবং হাঁপানির ট্রিগারসমূহ: কিছু পরিবেশগত অবস্থা, যেমন বাড়িতে পোকামাকড় এবং ছত্রাক থাকা, হাঁপানির লক্ষণগুলোকে আরও খারাপ করে তুলতে পারে। সম্ভাব্য পরিবেশগত ট্রিগারগুলো এবং সেগুলো কীভাবে এড়ানো যায় সে সম্পর্কে সচেতন হন। হাঁপানির ট্রিগার সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, ভিজিট করুন **nyc.gov/health/asthma**।

ছত্রাক: ছত্রাক থাকলে তা হাঁপানির লক্ষণ এবং অ্যালার্জির কারণ হতে পারে বা এসবের অবস্থা খারাপ করতে পারে। ছত্রাক বৃদ্ধি রোধ করার সর্বোত্তম উপায় হলো বাড়ির জলের এবং আর্দ্রতার উৎসগুলোকে অপসারণ করা। ছত্রাক সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, ভিজিট করুন **nyc.gov/health** এবং সার্চ করুন **mold (ছত্রাক)**।

অতিরিক্ত সংস্থানগুলির জন্য, ভিজিট করুন **nyc.gov/health/healthyhomes**।

বাড়ি, নিরাপদ বাড়ি একটি শিশুদের গল্প এবং কার্যকলাপের বই The City University of New York (CUNY)-এর দ্বারা NYC Department of Health and Mental Hygiene (স্বাস্থ্য এবং মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিভাগ) NYC স্বাস্থ্য বিভাগ (Health Department)-এর জন্য তৈরি করা হয়েছে। এতে বাড়িতে নিরাপদ পরিবেশ বজায় রাখার বিষয়ে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য রয়েছে।

কৃতজ্ঞতা স্বীকার (Acknowledgments): গল্পকার এবং প্রকল্প পরিচালক: ডেভিড হেলম্যান (David Hellman)। সহ-লেখক: স্যাম সেফনোরিয়ান (Sam Seifnourian)। ইলাস্ট্রেশন এবং গ্রাফিক ডিজাইন: ক্যাথরিন শ (Catherine Shaw)। নিরাপত্তা স্কাউট কার্যক্রম ডিজাইনার: আমান্ডা কিংলফ (Amanda Kingloff)। প্রকল্প সুপারভাইজার: পারোমিতা হোর(Paromita Hore) NYC স্বাস্থ্য বিভাগ এবং স্টেসি ইভান্স (Stacie Evans, CUNY)। পরামর্শদাতা: ডোনা অ্যান্ডারসন (Dona Anderson) আর্লি চাইল্ডহুড প্রোফেশনাল ডেভেলোপমেন্ট ইনস্টিটিউট অব CUNY (Early Childhood Professional Development Institute of CUNY)। NYC স্বাস্থ্য বিভাগ কমিউনিকেশন টিম: ন্যান্সি জেফরি (Nancy Jeffery), কেন ফস্টার (Ken Foster), ভিক্টোরিয়া ওট (Victoria Ott) এবং এজেন্সি পর্যালোচকেরা। বিশেষ ধন্যবাদ: NYC স্বাস্থ্য বিভাগ-এর অ্যাডমিনিস্ট্রেটিভ সাপোর্ট টিম'কে এবং জোয়ান স্টার্ন'কে (Joan Stern) CUNY-তে অ্যাডমিনিস্ট্রেটিভ সাপোর্ট-এর জন্য।

লুলু শীঘ্রই একটি ছোট্ট ভাই পেতে চলেছে!

সে তার বাড়ি নিরাপদ করতে চায়, যাতে শিশুটি সুস্থভাবে বেড়ে ওঠে। ভাগ্যক্রমে, লুলুকে সাহায্য করার জন্য তার সেরা স্টাফড প্রাণী বন্ধু, ফেলিক্স রয়েছে।

কিভাবে আপনি *আপনার* বাড়িটিকে নিরাপদ রাখবেন?

গল্পটি পড়ুন, বাড়িতে এর মজার জিনিসগুলো করুন এবং আপনার নিজের মতো করে নিন...

HOME **SAFE** HOME!