

A photograph of three children running away from the camera in a grassy field. On the left is a girl with long brown hair in a rainbow-striped dress. In the middle is a girl with long brown hair and a blue bow, wearing a colorful checkered dress. On the right is a boy in a blue and white striped shirt and khaki shorts. They are all holding hands and running towards a line of green trees in the background under bright sunlight.

# Staying Healthy সুস্থ থাকা

Developed by KU Children's Services  
Sector Capacity Building Program with  
funding from the NSW Department of Education





Sometimes people  
get sick.

কখনও কখনও মানুষ  
অসুস্থ হয়ে পড়ে।



Germs can make us sick. Germs are tiny little things that you can't see.

জীবাণু আমাদের অসুস্থ করতে পারে। জীবাণু এমন ছোট ছোট জিনিস যা আপনি দেখতে পাচ্ছেন না।



Germes can spread from one person to another. They also live on all things.

জীবাণুগুলি এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে ছড়িয়ে যেতে পারে। তারা সব কিছুতেও বেঁচে থাকে।





I can spread my  
germs less if I  
cough and sneeze  
into my elbow or  
into a tissue and  
throw it in the bin.

আমি আমার জীবাণু  
কম ছড়িয়ে দিতে পারি  
যদি আমি আমার কনুইতে  
বা কোনও টিস্যুতে কাশি  
এবং হাঁচি ফেলে এবং  
একটি বিনের মধ্যে ফেলে  
দিই।



I need to keep my hands away from my face to keep the germs out of my body.

আমার শরীর থেকে জীবাণু  
দূরে রাখতে আমার মুখ হাত  
থেকে দূরে রাখতে হবে।



I can keep the germs  
away if I wash my  
hands a lot.

আমি অনেক হাত ধুয়ে ফেললে  
আমি জীবাণুকে দূরে রাখতে  
পারি।





I should wash my hands many times each day. When I arrive at preschool, after I play, before and after I eat, if I sneeze or wipe my nose, and when I go to the toilet.

প্রতিদিন আমার হাত অনেকবার ধুতে হবে। আমি যখন প্রিন্সুলে পৌঁছলাম, খেলার আগে, পরে খাওয়ার পরে, হাঁচি বা নাক মুছার পরে এবং আমি যখন টয়লেটে যাই তার পরে।





I always use soap and water when I wash my hands.

আমি যখন হাত ধুই তখন  
আমি সব সময় সাবান এবং  
পানি ব্যবহার করি।

"1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,  
8, 9, 10, 11, 12, 13,  
14, 15, 16, 17, 18,  
19, 20."

"Happy birthday to  
you... "

I can count to 20 or sing  
'Happy Birthday' when I  
am washing my hands.

আমি হাত ধোয়ার সময় 20  
পর্যন্ত গণনা করতে পারি আর  
'শুভ জন্মদিন' গাইতে পারি।





This will make sure my hands are clean and this helps me stay healthy.

এটি আমার হাতগুলি পরিষ্কার  
কিনা তা নিশ্চিত করবে এবং  
এটি আমাকে সুস্থ রাখতে  
সহায়তা করবে।



If I feel sick, I can tell  
a grown up. A grown  
up will help me.

আমি যদি অসুস্থ বোধ  
করি তবে আমি বড়দের  
বলতে পারি। একজন  
প্রাপ্তবয়স্ক আমাকে সাহায্য  
করবে।