



# महिला आरोग्य समिति बैठक की पुस्तक (मितानिन के लिए)

जुलाई - 2023



राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़



## पुस्तक का उपयोग कैसे करें

- मितानिन हर माह अपने पारा में समिति की बैठक करें
- हर माह किसी एक विषय पर विस्तार से चर्चा करें
- किसी माह में कोई अभियान करना हो, तो उससे जुड़े हुए विषय पर समिति बैठक में चर्चा करें
- समिति बैठक में लोगों को पुस्तक दिखाते हुए चर्चा करें

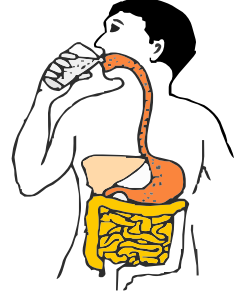


## विषय-सूची

क्र.	विषय	पृष्ठ	क्र.	विषय	पृष्ठ
1.	दस्त	1-2	12.	स्तन कैंसर	29-30
2.	पीलिया	3-4	13.	कुपोषण	31-33
3.	डेंगू	5-8	14.	पोषण और खाद्य सुरक्षा	34-35
4.	मलेरिया	9-11	15.	बच्चों का विकास	36-37
5.	निमोनिया	12-13	16.	सिकल सेल एनीमिया	38
6.	टी.बी.	14	17.	तंबाकू के सेवन से होने वाली बीमारियां	39
7.	कुष्ठ	15-16	18.	उच्च रक्तचाप (बी.पी.)	40-42
8.	किशोरी स्वास्थ्य	17-18	19.	शुगर	43-44
9.	महिला हिंसा	19-20	20.	मानसिक स्वास्थ्य	45-46
10.	महिलाओं की सुरक्षा हेतु कुछ कानूनी अधिकार	21-26	21.	प्राथमिक सहायता	47-49
11.	महिलाओं की कुछ खास समस्याएं	27-28			

## दस्त होने के मुख्य कारण -

- बच्चों को बोतल से दूध पिलाने से
- दूषित पानी पीने से
- दूषित भोजन खाने से



## दस्त होने पर क्या करें -

- हर दस्त के बाद जीवन रक्षक घोल अथवा नमक शक्कर का घोल बार-बार देते रहना चाहिए। चावल के पसिया में एक चुटकी नमक डालकर भी घोल बना सकते हैं।
- स्तनपान, खान-पान जारी रखना चाहिए।
- सामान्य दस्त में दवा देने की जरूरत नहीं है।

## नमक शक्कर का घोल बनाने का तरीका

एक गिलास पानी



+

एक चम्मच शक्कर



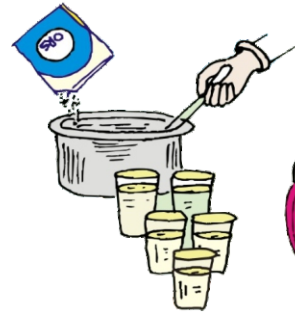
+

एक चुटकी नमक



## ओ.आर.एस. घोल बनाने का तरीका -

- ओ.आर.एस. पैकेट हो तो उसका घोल भी उपयोग कर सकते हैं।
- बड़ा पैकेट 1 लीटर पानी में घोलें।
- छोटा पैकेट 1 गिलास पानी (200 मिली लीटर) में घोलें।
- मरीज को खाना जारी रखना है।
- जिंक की गोली उपलब्ध हो तो 14 दिन तक देना चाहिए।
- गंभीर मरीज को अस्पताल रेफर करना चाहिए।



## दस्त में अस्पताल कब भेजें -

- जब सूखेपन के लक्षण मिले (चमड़ी उठाने पर धीरे वापस जाती हो)



- उल्टी होना



- खाने-पीने में असमर्थ होना



घर में किसी को भी दस्त हो तो मितानिन से सम्पर्क करें।

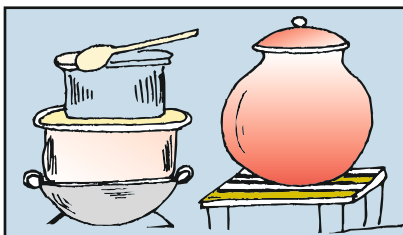
## दस्त से बचने के उपाय -

### हाथ धोएँ -

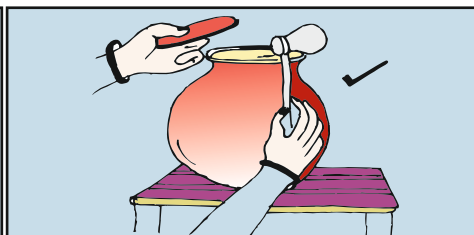
- शौच के बाद साबुन से
- भोजन बनाने से पहले
- भोजन खाने या खिलाने से पहले
- बच्चों का शौच साफ करने के बाद



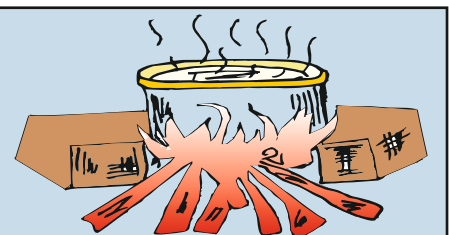
## घर में सफाई : भोजन तथा पानी का सही उपयोग -



भोजन और पेयजल को ढक कर रखना चाहिए



पानी निकालने के लिए हथ्थे वाले बर्तन का ही प्रयोग करना चाहिए



पानी उबाल का पीना चाहिए



पानी में क्लोरीन की दवा पीस कर डालना चाहिए

**क्या होता है -**

- लिवर (जिगर) का संक्रमण है जो पीलिया के रूप में दिखाई देता है।

**रोग कैसे फैलता है :-**

- दूषित पानी एवं दूषित भोजन से फैलता है।

**लक्षण -**

- आंख, नाखून अथवा शरीर का रंग पीला होना
- बुखार, सिरदर्द
- कभी-कभी उल्टी होना, भूख न लगना
- पेशाब पीला आना

ऊपर दिये लक्षण यदि किसी मरीज में दिखाई दें तो मितानिन से सम्पर्क करें और पुष्टि करने के लिए उन्हें अस्पताल/डॉक्टर के पास भेजें

**इलाज -**

साधारणतः पीलिया मरीजों को किसी दवा या अस्पताल में भर्ती होने की जरूरत नहीं होती है। सावधानी बरतने से लिवर धीरे-धीरे ठीक हो जाता है। इसमें निम्नलिखित सावधानियां बरतनी होती हैं—

- तेल वाली चीजें नहीं खाना चाहिए। पीलिया के समय लिवर कमजोर हो जाता है। ऐसे में तेल वाली चीजें खाने से लिवर पर अधिक बोझ और बुरा असर पड़ सकता है।



ज्यादा तरल पदार्थ,  
ज्यादा पानी, शरबत  
पीना चाहिए।



आराम करना चाहिए

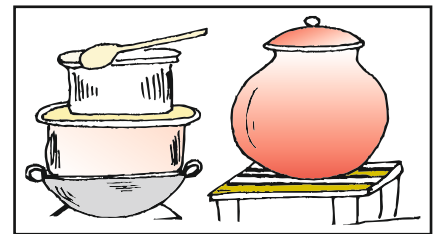
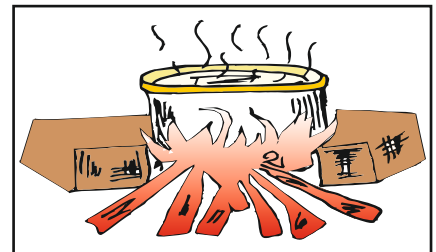
मुलायम चीजें खाना  
चाहिए जैसे खिचड़ी



डॉक्टर से जांच कराते रहना चाहिए

### बचाव -

- शौच के बाद, खाना बनाने से पहले, खाना खाने, खाना खिलाने से पहले हाथ साबुन से धोना चाहिए।
- पानी उबालकर पीना चाहिए।
- भोजन और पेयजल को ढक कर रखना चाहिए।
- नल के आस-पास शौच नहीं करना चाहिए।
- पीलिया होने पर झाड़फूंक की बजाय डॉक्टरी जांच कराना चाहिए।



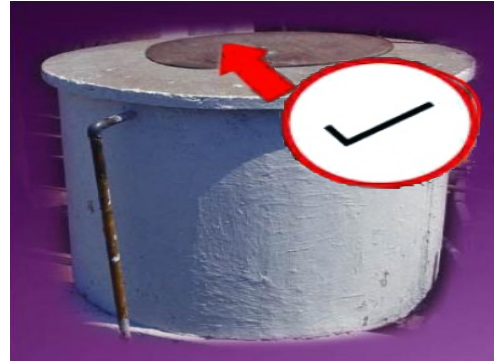
**डेंगू क्या है -** डेंगू एक प्रकार का बुखार है, जो ऐडीस नामक मच्छर के काटने से फैलता है।

### डेंगू से बचाव -

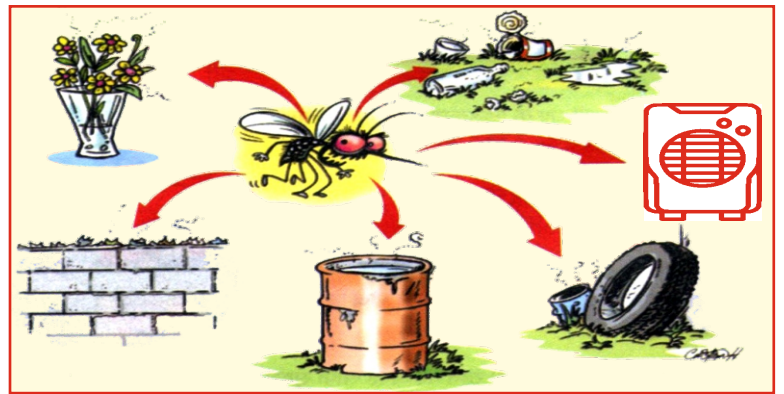
डेंगू फैलाने वाला मच्छर रूके हुए साफ पानी में पनपता है। कहीं आपके घर में या आस-पास पानी जमा तो नहीं है ?



- पानी से भरे हुए बर्तनों व टंकियां आदि को ढंक कर रखें। शौचालय में उपयोग के लिए रखे पानी की टंकी को जरूर ढंकें।



- कूलर, पानी की टंकी, पक्षियों के पीने का पानी, टूटे हुए बर्तन, फ्रीज के ट्रे, फूलदान, नारियल का खोल, जूता, बच्चों का खिलौना, डिस्पोजल, हेलमेट, टायर, मनी प्लांट की शीशी व गमला सामान को बाहर न छोड़े। इनमें पानी जमा न होने दें।



- खटाल पर जमा पानी की समय पर जांच करें। खटाल पर जमा पानी समय-समय पर खाली करें।



- कूलर को खाली करके सुखा दें।

- सड़क / भवन निर्माण हेतु जमा पानी और (टंकी का) पानी में मिट्टी का तेल या जला हुआ तेल डालें।



- जब भी सोएं मच्छरदानी लगाकर सोएं।

- यह मच्छर दिन के समय काटता है। ऐसे कपड़े पहनें जो बदन को पूरी तरह ढंके।

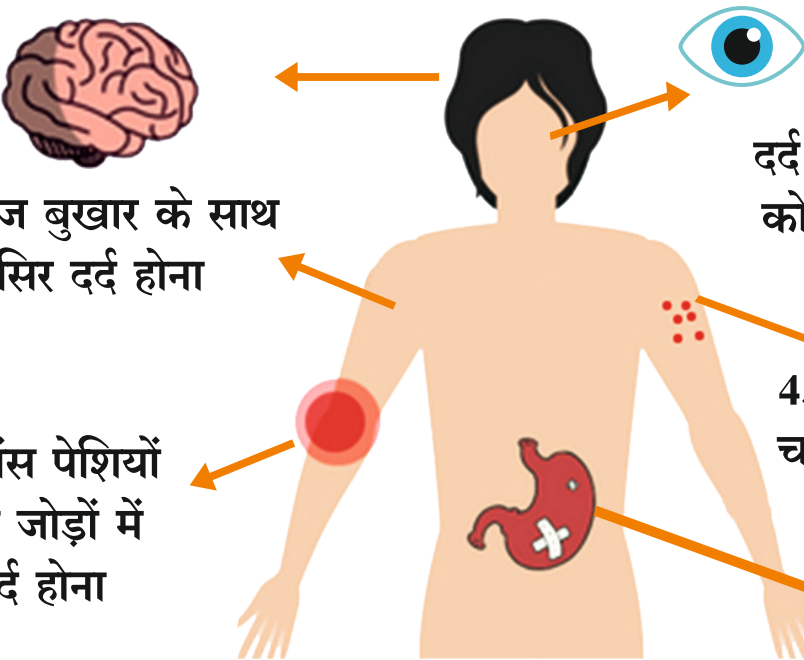




## डेंगू से बचाव के लिए क्या करें-

- परिवार भ्रमण कर डेंगू के बारे में बताना व इल्ली की पहचान करना सीखाना ।
- साप्ताहिक सूखा दिवस के बारे में बताना । सप्ताह में एक दिन सूखा दिवस के रूप में मनाना जिसमें अपने घर का बर्तन खाली करके सूखा कर या पोंछकर फिर पानी भरना ।
- समिति के सदस्यों द्वारा सप्ताह में एक दिन घरों का भ्रमण करना तथा जमा पानी खाली करवाना ।
- समिति के सभी सदस्यों को पारा के 15 से 20 घरों की निगरानी करना ।

## डेंगू के लक्षण -



1. तेज बुखार के साथ सिर दर्द होना

2. मांस पेशियों तथा जोड़ों में दर्द होना







3. आंखों के पीछे दर्द होना, जो कि आंखों को घुमाने से बढ़ता है।

4. त्वचा पर चकते आना

5. भूख में कमी

6. गंभीर मामलों में नाक, मुंह, मसूड़ों से खून आना

7. जी मिचलाना और उल्टी होना



## डेंगू मरीज क्या करें -



पानी  
ज्यादा पीएं

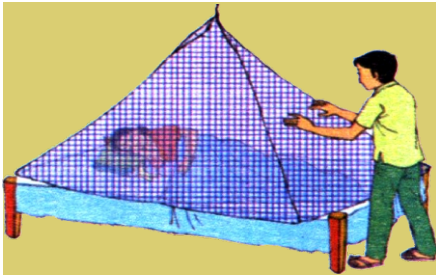


शरबत व पसिया  
ज्यादा पीएं

ओ.आर.एस. पीएं



भोजन  
बंद न करें



आराम करें, बीमार व्यक्ति मच्छरदानी में ही सोएं

## डेंगू होने पर क्या करें -

- डेंगू के उपचार के लिए कोई खास दवा या वैक्सीन नहीं है। बुखार आने पर नजदीकी सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र जाएं। अपनी मर्जी से दवा ना लें। पैरासिटामॉल की गोली ले सकते हैं परन्तु और दवाई खतरनाक हो सकते हैं।

## मलेरिया क्या है -

मलेरिया एक बीमारी है जो मच्छर के काटने से फैलती है।

## मलेरिया के लक्षण -

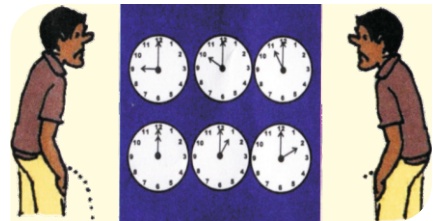
- ठंड लग कर बुखार आना, पसीना, सिरदर्द, बदन दर्द होना।
- शरीर में ठिठुरन और जबरदस्त कपकपी के साथ तेज बुखार होना।
- बुखार एक-एक दिन छोड़कर आना।
- बुखार के साथ उल्टी होना।
- मलेरिया के मौसम (जुलाई से दिसम्बर माह) में दस्त एवं पीलिया के मरीजों की मलेरिया जांच कराना चाहिए।

ऊपर बताये गये कोई भी लक्षण होने पर मितानिन से सम्पर्क करें।

## गंभीर मलेरिया के लक्षण -

☛ मरीज तेज बुखार के कारण बड़बड़ा रहा है

☛ मरीज को 6 घंटे से पेशाब नहीं हुआ है



☛ मरीज बेहोश हो गया है

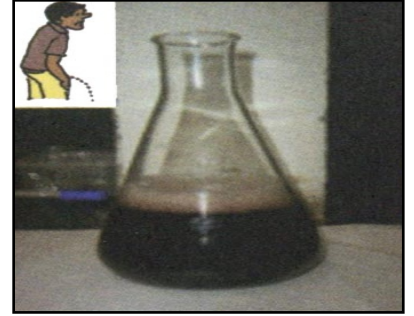
☛ मरीज को झटके आ रहे हैं

☛ मरीज में गंभीर खून की कमी है

☛ बुखार के साथ-साथ पीलिया के लक्षण दिख रहे हैं

☛ मरीज को काला पेशाब हो रहा है

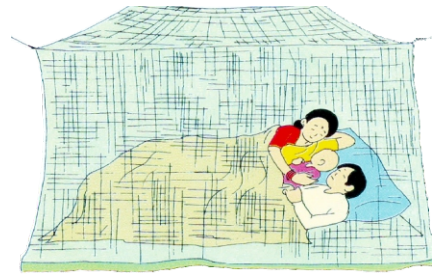
☛ शरीर में लाल रंग के बहुत से दाने दिख रहे हैं



मरीज में उपरोक्त गंभीर लक्षण होने पर तुरंत अस्पताल रेफर करना जरूरी है।

मलेरिया से बचाव के उपाय -

☛ मच्छरदानी का उपयोग करना चाहिए



☛ कीटनाशक दवाइयों का छिड़काव करना चाहिए



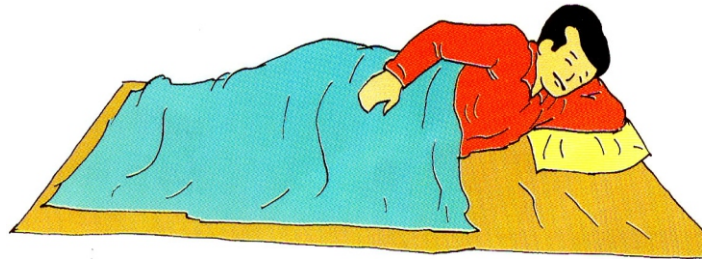
- नीम की पत्ती/तेल का धुंआ करना चाहिए



- गड्ढों में तेल डालना अथवा उनको पाटना चाहिए



- पूरे शरीर को ढक कर सोना चाहिए



- घर में कूलर, पुराने मटके, टायर आदि में पानी जमा नहीं होने देना चाहिए

- गर्भवती महिला को मच्छरदानी का उपयोग जरूर करना चाहिए

मलेरिया की जांच और इलाज के लिए मितानिन से सम्पर्क करें।

## निमोनिया के लक्षण -

- पसली धंसना, ● सांस की गति तेज होना

रेफर करना कब जरूरी है - जिन बच्चों को ऊपर बताये गये निमोनिया के लक्षण के साथ-साथ इनमें से कोई लक्षण हों उन्हें अस्पताल रेफर करना जरूरी है।



बच्चा बेहोश या  
अत्यधिक सुस्त हो जाना



झटके आना



बच्चा दवा लेने में  
असमर्थ हो

स्तनपान/खाना  
पीना बंद कर देना



लगातार  
उल्टी होना



- ऐसे बच्चे को एमोक्सी का पहला डोज देकर शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र / हमर क्लीनिक जरूर रेफर करें। अस्पताल जाने के लिए 102 / 108 गाड़ी का उपयोग कर सकते हैं।

बच्चे को खांसी या सांस में तकलीफ हो तो मितानिन से तुरंत सम्पर्क करें  
मितानिन के पास निमोनिया की दवाई उपलब्ध है।

## निमोनिया से बचाव के उपाय -

- बच्चों को सर्दी खांसी से बचाना चाहिए
- बच्चों को गर्म रखना चाहिए, उन्हें बड़ों से एक परत ज्यादा कपड़ा पहनाना चाहिए
- अदरक, तुलसी की चाय बनाकर देना चाहिए
- गरम पानी और गरम भोजन देना चाहिए
- गरम पानी का भाप भी दिलाना चाहिए
- कुपोषण से बचाना चाहिए
- धुआं व धूल से बच्चों को बचाना चाहिए
- घर के अंदर नमी से बचाना चाहिए



**टी.बी. के लक्षण :-**

- दो हफ्ते से ज्यादा खांसी
- शाम को बुखार आना
- भूख नहीं लगना
- वजन कम होते जाना



दो सप्ताह से अधिक खांसी होने पर मितानिन से तुरंत सम्पर्क करें।

**बच्चों में टी.बी. की पहचान -**

- दो सप्ताह से अधिक खांसी होना
- बच्चे को पन्द्रह दिन से ज्यादा बुखार आना
- बच्चे का वजन नहीं बढ़ना
- परिवार में किसी को टी.बी. हुआ हो और बच्चा कमजोर हो

**टी.बी. के लक्षण दिखें तो क्या करें -**

- सरकारी अस्पताल में खखार की जांच कराना चाहिए
- टी.बी. निकले तो छः से नौ माह तक पूरी दवा खाना चाहिए
- टी.बी. की जांच और पूरी दवा सरकारी अस्पताल में मुफ्त मिलती है इसलिए सरकारी अस्पताल में इलाज कराना चाहिए
- टी.बी. की दवा चल रही हो तो शराब नहीं पीना चाहिए। ये जानलेवा हो सकता है।
- दवा पूरी खाने के बाद फिर से जांच कराना चाहिए

**टी.बी. को फैलने से कैसे रोकें -**

- टी.बी. के मरीज को छींकते, खांसते और बात करते समय मुंह को साफ कपड़े से ढंकना चाहिए। उस कपड़े को गर्म पानी में उबाल कर धोना चाहिए और धूप में सुखाना चाहिए।
- टी.बी. को छुपाना नहीं चाहिए बल्कि इलाज कराना चाहिए।





- कुष्ठ एक प्रकार के जीवाणु से फैलता है।

## कुष्ठ के लक्षण -

कुष्ठ के लक्षण जिनको देखकर मितानिन संभावित मरीज की पहचान कर सकती है।

1. हाथ, पैर या तलवे पर ऐसे घाव जिनमें दर्द न हो और घाव भरते न हो



2. हाथ या पैर की उंगलियों में टेढ़ापन या उनका मुड़ जाना



3. चमड़ी पर, चमड़ी के रंग से फीका, हल्का पीला अथवा तामियां, समतल या उभरे हुए दाग-धब्बा / धब्बे हैं, जिसमें कि सुन्नपन हो



- जिन दाग धब्बों पर सुन्नपन होता है और खुजली नहीं होती



- आंखों को बंद न कर पाना



- तलुवे में सुन्नपन एवं घाव

ऊपर बताये गये लक्षण दिखें तो मितानिन से तुरंत सम्पर्क करें।

## कुष्ठ का इलाज -

- कुष्ठ रोग का इलाज सरकारी अस्पतालों में मुफ्त होता है ।
- दवाओं से कुष्ठ रोग को बढ़ने से रोका जा सकता है ।
- रोग की शुरुवात में ही इलाज कर लेने से अपंगता नहीं होती ।
- कुष्ठ के मरीज को एम.सी.आर. चप्पल मिलना चाहिए । उन्हें चोट से बचना चाहिए ।
- जिन रोगियों द्वारा कुष्ठ की पूरी दवा खाई जाती है, भले ही उन्हें कोई शारीरिक विकृति हो तो भी उनका रोग ठीक हो चुका रहता है ।
- घर में पहले से कोई कुष्ठ का मरीज हो तो परिवार के सभी सदस्यों को जांच करा लेनी चाहिए ।



**कुष्ठ रोगियों से भेदभाव नहीं करना चाहिए ।**

- किशोरावस्था में लड़कियों को अधिक भोजन की जरूरत होती है। इसलिए इस समय उन्हें ज्यादा भोजन देना चाहिए
- लड़कियों को पढ़ाना चाहिए
- लड़कियों पर घरेलू कार्य का बोझ नहीं डालना चाहिए
- लड़का और लड़की में भेदभाव नहीं करना चाहिए
- लड़कियों को भी खेलने और पढ़ने की आजादी देना चाहिए
- घर वालों से भरपूर प्यार और स्नेह मिलना चाहिए
- जल्दी शादी नहीं करना चाहिए
- घरेलू पाबंदी नहीं लगाना चाहिए
- माता-पिता को किशोरी के माहवारी के समय यथासंभव नेपकिन उपलब्ध कराने का प्रयास करना चाहिए। यदि कपड़ा उपयोग करना जरूरी हो तो साफ-सूखा सूती कपड़ा उपलब्ध कराना चाहिए। गंदे कपड़े का उपयोग करना ठीक नहीं है।



## माहवारी के समय ये चीजें नहीं करना चाहिए -

- कपड़े को अंधेरे जगह या कोने में नहीं सुखाना चाहिए
- उपयोग के बाद कपड़े को तालाब में नहीं दबाना चाहिए
- माहवारी के समय किशोरी पर रसोई घर में जाने आदि की रोक-टोक नहीं होनी चाहिए

# माहवारी स्वच्छता

## माहवारी के समय नेपकिन/कपड़े का उपयोग

नेपकिन उपयोग कर रहे हैं तो आवश्यकतानुसार दिन में दो या अधिक बार बदलना चाहिए

उपयोग किये हुए नेपकिन को कहीं पर भी नहीं फेंकना चाहिए गड्ढे में डालकर दबा देना चाहिए

साफ-सूखे सूती कपड़े का उपयोग करना चाहिए

कपड़ों को धूप में सुखाना चाहिए

कपड़ा को साबुन व गर्म पानी में धोना चाहिए

एक दिन में दो या ज्यादा बार जरूरत के अनुसार कपड़ा बदलना चाहिए

उपयोग किये गये कपड़ों को धोकर, सुखाकर प्लास्टिक की थैली में रखना चाहिए

एक कपड़े को तीन-चार बार उपयोग करने के बाद उसे जला देना या फेंक देना चाहिए

माहवारी से संबंधित समस्या अथवा जानकारी के लिए मितानिन से सम्पर्क करें।

हिंसा एक घरेलू मामला नहीं है, यह एक सामाजिक समस्या है

## महिला हिंसा के कारण -

- महिला को पुरुषों से नीचे समझा जाना
- पति द्वारा यह समझना कि वह पुरुष है इसलिए पत्नि को मार सकता है

## हिंसा से पीड़ित महिला की मदद कैसे करें -

- कहीं भी प्रताड़ना की खबर मिलने पर उस महिला के पास जाना चाहिए। उसे समझाना चाहिए कि यह निजी या घरेलू मामला नहीं, समाज की समस्या है।
- उसकी बात सुनना चाहिए
- उसका साथ देना चाहिए
- पति और उसके परिवार से बातचीत करना चाहिए
- मोहल्ले व समुदाय की मदद से मामला को सुलझाने की कोशिश करना चाहिए
- पार्षद से सहयोग लेना चाहिए
- आवश्यकता हो तो पुलिस की मदद भी लेना चाहिए
- पीड़ित महिला को समझाना चाहिए कि वह घर न छोड़ें
- घर छोड़ना जरूरी हो तो मोहल्ले में किसी सुरक्षित स्थान में रहने का प्रबंध करना चाहिए
- महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने के लिए विभिन्न प्रशिक्षण आदि से जोड़ना चाहिए



## घरेलू हिंसा कानून के तहत उपलब्ध राहत -

- हिंसा पीड़ित महिला द्वारा शिकायत करने पर मजिस्ट्रेट के सामने सुनवाई के बाद महिला को सुरक्षा प्रदान किया जाता है।
- पीड़ित महिला के साथ और हिंसा न हो उसके लिए पति को पीड़ित महिला से मिलने पर रोक लगाई जाती है।
- गंभीर स्थिति में प्रताड़ित करने वाले पुरुष को घर से चले जाने का आदेश दे सकती है। इसका मतलब है कि पीड़ित महिला को उस घर से नहीं निकाला जा सकता।
- हिंसा करने वाले पुरुष द्वारा महिला को हुए नुकसान के लिए जुर्माना देना पड़ सकता है।
- अगर मां चाहे तो बच्चों को मां के साथ रहने का आदेश मिल सकता है।



## टोन्ही प्रताड़ना रोक का कानून -

- किसी भी महिला को टोन्ही बोलना अथवा ऐसा बोलकर सताना अपराध है
- अक्सर कमजोर और बेसहारा महिलाओं को इस प्रकार प्रताड़ित किया जाता है।
- इस बुरी प्रथा का विरोध करना जरूरी है।
- छत्तीसगढ़ शासन द्वारा टोन्ही प्रताड़ना के विरुद्ध कड़ा कानून बनाया गया है।
- किसी महिला को टोन्ही आदि बोलने वाले और सताने वाले को पांच साल तक की कैद हो सकती है।
- इस प्रकार की घटना की शिकायत पुलिस थाने में की जा सकती है।

# महिलाओं की सुरक्षा हेतु कुछ कानूनी अधिकार

## 1. समान मजदूरी कानून -

इस कानून अनुसार एक जैसे काम के लिए महिला और पुरुष को बराबर मजदूरी मिलनी चाहिए। यदि महिला को कोई कम मजदूरी देता है तो उसके खिलाफ कार्यवाही हो सकती है। यह बात निजी और सरकारी, दोनों तरह के काम पर लागू होती है। यदि किसी महिला को एक जैसे काम के लिए पुरुष से कम मजदूरी दी जा रही हो तो वह श्रम न्यायालय में शिकायत कर सकती है।

**सुनवाई अधिकारी -** श्रम विभाग / न्यायालय के श्रम अधिकारी।

## 2 महिलाओं को पैतृक सम्पत्ति में अधिकार -

इस कानून के अनुसार पुश्तैनी (पैतृक) सम्पत्ति में बेटी को बेटों के बराबर के हिस्से का अधिकार है। साथ ही जो सम्पत्ति महिला के नाम पर है उसके सम्बन्ध में निर्णय लेने का पूरा अधिकार महिला का ही है।

**सुनवाई -** जिला / तहसील स्तर की अदालत में आवेदन करें।

## 3. बाल विवाह पर रोक का कानून -

इस कानून के अनुसार 18 वर्ष से कम उम्र में लड़की का विवाह कराने पर रोक लगाई गई है। बाल विवाह (कम उम्र में विवाह) के कारण लड़की के जीवन पर बुरा असर पड़ता है। कम उम्र में लड़की का शरीर कमजोर होता है और कम उम्र में विवाह से वह कम उम्र में ही माँ बन जाती है और उससे उसके आने वाली पीढ़ी पर भी बुरा असर पड़ता है। इसलिए अपने क्षेत्र में बाल विवाह को रोकने की कोशिश करनी चाहिए।

**सुनवाई -** बाल विवाह निषेध अधिकारी—महिला बाल विकास के अधिकारी इस भूमिका में मदद करते हैं।

**दण्ड -** कम उम्र में विवाह करने से कानून में 1 लाख रुपये जुर्माना या 2 साल कैद का प्रावधान है।

#### 4. भ्रूण लिंग चयन पर रोक का कानून -

यह कानून कन्या भ्रूण हत्या को रोकने के लिए है। हमारे यहां कन्या भ्रूण हत्या के कारण महिलाओं की संख्या कम होती जा रही हैं और लिंग अनुपात में कमी आ रही है। इस कानून के अनुसार प्रसव से पहले बच्चे (भ्रूण) का लिंग पता करने पर रोक लगाई गई है। भ्रूण का लिंग पता करने वाले अस्पतालों के खिलाफ कड़ी कार्यवाही हो सकती है।

**दण्ड**-सजा 3 वर्ष से 5 वर्ष तक, जुर्माना 50,000 से 1 लाख रुपये तक

#### 5. दहेज विरोधी कानून -

इस कानून का उद्देश्य दहेज के लेन-देन की कुप्रथा को रोकना है। दहेज लेना और देना, दोनों कानूनी अपराध है।

**सुनवाई** - नियुक्त-दहेज निषेध अधिकारी।

**दण्ड**-पांच साल की सजा तथा 15 हजार रुपये का जुर्माना।

#### 6. बाल मजदूरी पर रोक का कानून -

इस कानून द्वारा 14 वर्ष से कम उम्र की लड़कियों और लड़कों से मजदूरी कराये जाने पर रोक लगाई गई है।

**सुनवाई** - श्रम अधिकारी

#### 7. शिक्षा का अधिकार कानून -

इस कानून के अनुसार 6 से 14 साल के सभी लड़की और लड़के को मुफ्त शिक्षा का अधिकार है। इस कानून अनुसार सभी माता-पिता के लिए अनिवार्य है कि अपने बच्चों को स्कूल भेजें और सरकार की जिम्मेदारी है कि मुफ्त शिक्षा उपलब्ध कराये।



## 8. कार्यस्थल पर महिलाओं के लिए सुविधाओं पर कानून -

ऐसे सभी जगह जहां भवन या अन्य निर्माण कार्य किया जा रहा है, वहां पर महिलाओं के लिए निम्नलिखित सुविधाएं उपलब्ध कराना अनिवार्य है -

- पेयजल एवं शौचालय की सुविधा
- **झूला घर का प्रावधान** - ऐसी जगह जहां अधिक महिला मजदूर कार्यरत हैं उन स्थानों पर झूलाघर का प्रावधान है। झूला घर में एक प्रशिक्षित महिला होनी चाहिए जो छोटे बच्चों की देखभाल कर सके।

**सुनवाई** - श्रम अधिकारी

## 9. कार्य स्थल पर यौन उत्पीड़न पर रोक -

**यौन उत्पीड़न क्या है** - किसी प्रकार का छेड़छाड़, अभद्र टिप्पणी, अश्लील साहित्य या फोटो दिखाना, गलत ढंग से महिला को छूना, शारीरिक संपर्क स्थापित करना या शारीरिक संपर्क की इच्छा को दर्शाने वाले आचरण या व्यवहार को दिखाना यौन उत्पीड़न कहा जाता है।

यदि महिला को लगता है कि इस प्रकार का गलत व्यवहार उनके साथ काम करने वाले किसी पुरुष द्वारा किया जा रहा है तो महिला उसकी शिकायत दर्ज करा सकती है। इस प्रकार की शिकायतों को दर्ज करने के लिए जरूरी है कि काम देने वाली संस्था अथवा विभाग एक 'आंतरिक शिकायत समिति' का गठन करें। समिति शिकायत करने वाली महिला का नाम गोपनीय रखेगी। अगर शिकायतकर्ता चाहे तो वह पुलिस थाने में अपराधिक शिकायत भी दर्ज कर सकती है।

**कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न को कैसे रोका जा सकता है** - हर महिला का अधिकार है कि वह इस प्रकार की छेड़छाड़ से मुक्त होकर काम कर सके। इसके लिए जरूरी है कि महिला हमेशा सजग रहें और सावधानी बरतें।

- अगर कोई अधिकारी अथवा साथ काम करने वाले पुरुष अपने पद का लाभ उठाते हुए महिला का शोषण करने की कोशिश करते हैं तो महिला तुरंत आवाज उठायेँ और 'आंतरिक शिकायत समिति' को सूचित करें। किसी भी हालत में "चुप नहीं" रहें।
- किसी भी स्थिति में प्रशिक्षण, फील्ड भ्रमण या शिविर के दौरान पुरुष और महिला का 'रात्रि में रूकने' की 'पृथक व्यवस्था' की जावेँ।
- कोई भी महिला अपने सहयोगी और खासकर अपने से ऊपर पद पर कार्य कर रहे पुरुष सहयोगी को बीच के 'यौन या फिर प्रेम संबंधों' को बढ़ावा नहीं दें।

**सुनवाई** - संबंधित संस्था अथवा विभाग की आंतरिक शिकायत समिति

## 10. गोपनीयता का अधिकार -

आपराधिक प्रक्रिया संहिता की धारा 164 के तहत बलात्कार की शिकार महिला जिला मजिस्ट्रेट के सामने अपना बयान दर्ज करवा सकती है और जब मामले की सुनवाई चल रही हो तो वहां किसी और व्यक्ति को उपस्थित होने की आवश्यकता नहीं है। वैकल्पिक रूप से वह एक ऐसे सुविधाजनक स्थान पर केवल एक पुलिस अधिकारी और कांस्टेबल के साथ बयान रिकार्ड कर सकती है, जो भीड़ भरा नहीं हो और जहां किसी चौथे व्यक्ति के बयान को सुनने की आशंका न हो। पुलिस अधिकारियों के लिए एक महिला की निजता को बनाए रखना जरूरी है। यह भी जरूरी है कि बलात्कार पीड़िता का नाम और पहचान सार्वजनिक ना होने पाए।

## 11. निःशुल्क कानूनी सहायता का अधिकार -

अमूमन भारत में जब भी महिला अकेले पुलिस स्टेशन में अपना बयान दर्ज कराने जाती है तो उसके बयान को तोड़े-मरोड़ कर लिखे जाने का खतरा रहता है। कई ऐसे मामले भी देखने को मिले हैं, जिनमें उसे अपमान झेलना पड़ा

और शिकायत को दर्ज करने से मना कर दिया गया। एक महिला होने के नाते आपको यह पता होना चाहिए कि आपको भी कानूनी मदद लेने का अधिकार है और आप इसकी मांग कर सकती हैं। यह राज्य सरकार की जिम्मेदारी है कि वह आपको मुफ्त में कानूनी सहायता मुहैया करवाए।

## 12. देर से भी शिकायत दर्ज करने का अधिकार -

बलात्कार या छेड़छाड़ की घटना के काफी समय बीत जाने के बावजूद पुलिस एफ.आई.आर. दर्ज करने से इंकार नहीं कर सकती है। बलात्कार किसी भी महिला के लिए एक भयावह घटना है, इसलिए उसका सदमे में जाना और तुरंत इसकी रिपोर्ट ना लिखवाना एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। वह अपनी सुरक्षा और प्रतिष्ठा के लिए डर सकती है। इन बातों को ध्यान में रखते हुए सर्वोच्च न्यायालय ने फैसला दिया है कि बलात्कार या छेड़छाड़ की घटना होने और शिकायत दर्ज करने के बीच काफी वक्त बीत जाने के बाद भी एक महिला अपने खिलाफ यौन अपराध का मामला दर्ज करा सकती है।

## 13. जीरो एफ.आई.आर. का अधिकार -

एक महिला को ईमेल या पंजीकृत डाक के माध्यम से शिकायत दर्ज करने का विशेष अधिकार है। यदि किसी कारणवश वह पुलिस स्टेशन नहीं जा सकती है, तो वह एक पंजीकृत डाक के माध्यम से लिखित शिकायत भेज सकती है, जो पुलिस उपायुक्त या पुलिस आयुक्त के स्तर के वरिष्ठ पुलिस अधिकारी को संबोधित की गई हो। इसके अलावा, एक बलात्कार पीड़िता जीरो एफ.आई.आर. के तहत किसी भी पुलिस स्टेशन में अपनी शिकायत दर्ज कर सकती है। कोई भी पुलिस स्टेशन इस बहाने से एफ.आई.आर. दर्ज करने से इंकार नहीं कर सकता है कि वह क्षेत्र उनके दायरे में नहीं आता।

## 14. घरेलू हिंसा से सुरक्षा का अधिकार -

शादी नहीं टूटनी चाहिए, यह विचार भारतीय महिलाओं के जेहन में इतना जड़ें जमा चुका है कि वे अकसर बिना आवाज उठाए घरेलू हिंसा झेलती रहती है। आई.पी.सी. की धारा 498—ए दहेज संबंधित हत्या की निंदा करती है। इसके अलावा दहेज अधिनियम 1961 की धारा 3 और 4 में न केवल दहेज देने या लेने, बल्कि दहेज मांगने के लिए भी दंड का प्रावधान है। इस धारा के तहत एक बार इस पर दर्ज की गई एफ.आई.आर. इसे गैर—जमानती अपराध बना देती है। शारीरिक, मौखिक, आर्थिक, यौन संबंधी या अन्य किसी प्रकार का दुर्व्यवहार धारा 498—ए के तहत आता है। आई.पी.सी. की धारा के अलावा, घरेलू हिंसा से महिलाओं का संरक्षण अधिनियम, 2005 भी महिलाओं को उचित स्वास्थ्य देखभाल, कानूनी मदद, परामर्श और आश्रय गृह संबंधित मामलों में मदद करता है।

## 15. इंटरनेट पर सुरक्षा का अधिकार -

आपकी सहमति के बिना आपकी तस्वीर या विडियो, इंटरनेट पर अपलोड करना अपराध है। किसी भी माध्यम से इंटरनेट या व्हाट्सएप पर साझा की गई आपत्तिजनक या खराब तस्वीरें या विडियो किसी भी महिला के लिए बुरे सपने से कम नहीं है। आपको उस वेबसाइट से सीधे संपर्क करने की आवश्यकता है, जिसने आपकी तस्वीर या विडियो को प्रकाशित किया है। वे वेबसाइट कानून के अधीन है और इनका अनुपालन करने के लिए बाध्य भी। आप न्यायालय से एक इंजंक्शन (निषेधाज्ञा) आदेश प्राप्त करने का विकल्प भी चुन सकती है, ताकि आगे आपकी तस्वीरों और विडियो को प्रकाशित न किया जाए। सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम (आई.टी. एक्ट) की धारा 67 और 66—ई बिना किसी भी व्यक्ति की अनुमति के उसके निजी क्षणों की तस्वीर को खींचने, प्रकाशित या प्रसारित करने को निषेध करती है। आपराधिक कानून (संशोधन) अधिनियम 2013 की धारा 354—सी के तहत किसी महिला की निजी तस्वीर को बिना अनुमति के खींचना या साझा करना अपराध माना जाता है।

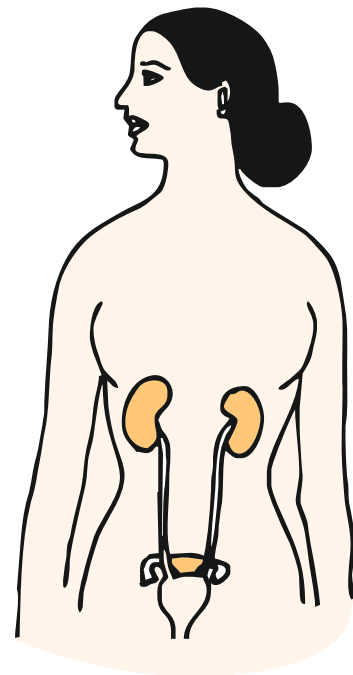
## 1. पेशाब में जलन -

### कारण -

- कम पानी पीना
- ज्यादा समय तक पेशाब रोक कर रखना
- जननांगों को साफ न रखना

### लक्षण -

- बार—बार पेशाब लगना
- पेशाब में जलन और दर्द होना
- पेट के नीचे भाग में दर्द होना
- पेशाब में बदबू होना
- पेशाब गाढ़ी होना या उसमें खून अथवा मवाद दिखना



### इलाज -

- जब तक संक्रमण ठीक न हो यौन संबंध नहीं करना चाहिए

### बचाव -

- पानी ज्यादा पीना चाहिए। दिन में कम से कम आठ गिलास
- पेशाब दो से तीन घण्टे में करना चाहिए
- जननांगों को साफ रखना चाहिए
- माहवारी दौरान साफ कपड़े का उपयोग करना चाहिए
- संभोग के बाद पेशाब करना चाहिए और जननांगों को धोना चाहिए

## 2. योनि से पानी जाना (हरा, पीला अथवा सफेद पानी जाना) -

- योनि से कुछ सफेद पानी बहना सामान्य बात है खासकर संभोग के समय और माहवारी के बाद । इससे डरने की जरूरत नहीं है ।
- योनि से पानी जाने की शिकायत होने पर पति और पत्नी दोनों को इलाज की जरूरत होती है ।
- **इलाज के लिए मितानिन से सम्पर्क करना चाहिए**
  - ❖ मितानिन के पास से जी.वी. पेंट लेकर रूई के फाहे में जी.वी. पेंट लगाकर उस रूई को योनि में घुसाएं और सुबह निकाल लें । ऐसा 15 दिन तक करना चाहिए ।
  - ❖ मितानिन के पास से मेट्रो की गोली लेकर पति और पत्नि दोनों को खाना चाहिए ।

### **प्रजनन अंगों के संक्रमण से बचने के उपाय :-**

- माहवारी के समय साफ सूखा सूती कपड़े का उपयोग करना चाहिए
- प्रसव के बाद साफ सूखे सूती कपड़े का उपयोग करना चाहिए
- गर्भपात सरकारी अस्पताल में कराना चाहिए
- जननांगों को रोज साबुन से साफ करना चाहिए

### स्तन कैंसर के लक्षण -

- निप्पल के आकार में बदलाव होना
- निप्पल पर या उसके आस-पास लाल चकते होना
- एक या दोनों स्तनों से स्त्राव होना
- स्तनों की त्वचा पर झुर्रियाँ पड़ना
- स्तनों में गाँठ होना
- स्तन या काँख में लगातार दर्द रहना

ऐसा कोई लक्षण दिखे तो डॉक्टर से जांच कराना चाहिए

### स्तनों की स्वयं द्वारा जांच का तरीका -

- स्तन कैंसर का पता लगाने के लिए महिलाओं को हर माह खुद से अपने स्तनों की जांच करनी चाहिए। जांच करने का तरीका मितानिन से पूछ सकते हैं।



#### चरण - 1

दर्पण के सामने कंधों को सीधा करके और हाथों को कमर पर रखकर खड़ी हो जाएँ और अपने स्तनों को देखें कि—

1. क्या उनके आकार और रंग सामान्य हैं ?



2. क्या दोनों स्तन समान आकार के हैं ? और उनमें किसी प्रकार का बदलाव या सूजन तो दिखाई नहीं दे रहा है ?
3. त्वचा में झुर्रियां या सूजन होना ।
4. निप्पल की बदली हुई स्थिति या उल्टा निप्पल (बाहर की ओर उभार के बदले अंदर की ओर धँसा हुआ होना) ।
5. स्तनों पर लाली, लाल चकते या सूजन होना ।

### चरण - 2

1. अब हाथों को ऊपर उठाएँ और उन्हीं बदलावों को देखें ।
2. त्वचा में झुर्री या निप्पल के अंदर की ओर धँसे होने का पता लगाएँ ।

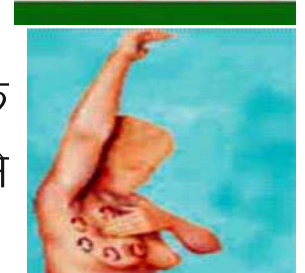
### चरण - 3

1. दोनों निप्पल को अंगूठे और पहली उंगली के बीच रखकर धीरे से दबाएं ।
2. यदि निप्पल से दूध के रंग का या पीला द्रव या रक्त का स्राव हो तो डॉक्टर को दिखाएं ।



### चरण - 4

1. नीचे लेट जाएं और दायें हाथ से बायें स्तन को और फिर बायें हाथ से दायें स्तन को छूकर देखें ।
2. अपने हाथ की पहली, दूसरी और तीसरी उंगलियों को एक साथ मिलाकर सपाट रखें और स्तन को धीरे से छूकर देखें ।
3. ऊपर से नीचे तक, कंधे की हड्डी से पेट के ऊपर तक एक ओर से दूसरी ओर तथा दाएं से बाएं तक काँख से बगल तक सम्पूर्ण स्तन को छूकर देखें ।





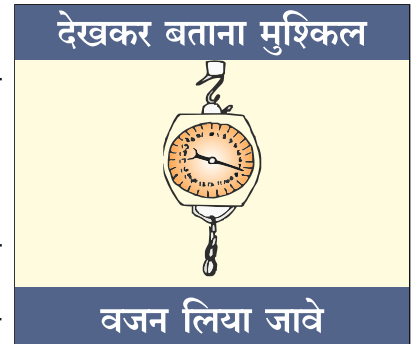
## कुपोषण क्या है ?

उम्र के अनुसार शरीर का वजन कम होना या कमजोर होना कुपोषण कहलाता है। हमारे राज्य के लगभग आधे बच्चे कुपोषित हैं।

## कुपोषण को कैसे पहचानेंगे -

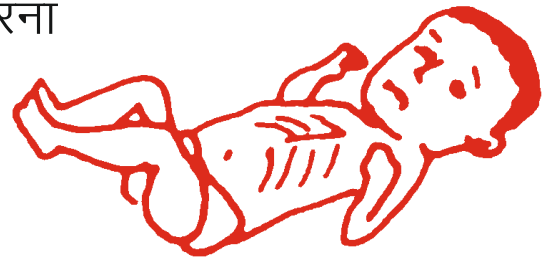
कुपोषित बच्चों को देखकर बताना मुश्किल होता है इसलिए वजन करके ही इसे जाना जा सकता है।

- आंगनवाड़ी में हर माह बच्चे का वजन कराना चाहिए। वजन करने के बाद श्रेणी निकालकर माता को बच्चे की श्रेणी बताना चाहिए।



## कुपोषण के कारण -

- सही समय पर ऊपरी आहार शुरू नहीं करना
- खान-पान में कमी
- बार-बार बीमार पड़ना

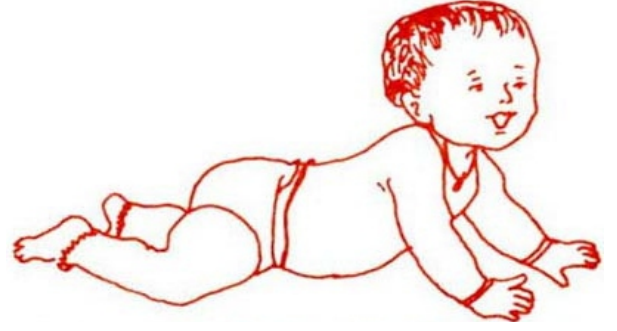


## कुपोषण को दूर करने के उपाय -

- छः माह तक सिर्फ माँ का दूध देना चाहिए।



- छः महीने के बाद ऊपरी आहार देना चाहिए, क्योंकि मां का दूध बच्चे के लिए पूरा नहीं होता है।



- बच्चे को दिन में 5 से 6 बार खिलाना चाहिए, क्योंकि बच्चे का पेट छोटा होता है।



- भोजन में एक चम्मच तेल ऊपर से डालना चाहिए, उससे बच्चे को ताकत मिलती है। इससे आधा कटोरी खाना पूरा कटोरी के बराबर ताकत देता है।



- भोजन में हरा साग सब्जी देना चाहिए। दाल, अण्डा आदि भी देना चाहिए।

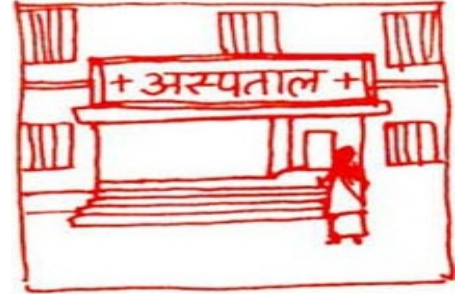


- बीमार होने पर भी खाना देते रहना चाहिए और ठीक होने के बाद रोज एक बार ज्यादा खाना देना चाहिए।



## गंभीर कुपोषित बच्चे का अधिक ध्यान रखना चाहिए -

- यदि तीन-चार माह से उसका वजन नहीं बढ़ रहा है और बच्चा कम खाना खा रहा है तो उसे अस्पताल अथवा पोषण पुर्नवास केन्द्र भेजना और ज्यादा जरूरी है।



## बच्चों को सर्दी, खांसी से बचाना चाहिए -

- सर्दी-खांसी न हो उसके लिए बच्चे को सर्दी खांसी से पीड़ित व्यक्ति से दूर रखना चाहिए।
- सर्दी होने पर बच्चे को गरम पानी का भाप दिलाना चाहिए।
- अदरक, तुलसी की चाय पिलाना चाहिए।



## बच्चों को निमोनिया से बचाना चाहिए -

- बच्चे को गरम रखना चाहिए, उन्हें बड़ों से एक परत ज्यादा कपड़े पहनाना चाहिए।
- सर्दी खांसी से बचाना चाहिए।



## बच्चों को दस्त से बचाना चाहिए -

- बच्चों को बोतल से दूध नहीं पिलाना चाहिए।
- छः माह तक केवल मां का दूध देना चाहिए।
- जहां हैण्डपंप का पानी उपलब्ध न हो तो पानी उबालकर ठण्डा करके पिलाना चाहिए।
- एक साल से ऊपर के बच्चों को हर छः माह में कृमि की गोली खिलाना चाहिए।



## आंगनवाड़ी की सेवाएं लेना -

- 6 माह से 3 वर्ष के बच्चों को आंगनवाड़ी से रेडी टू इट मिलने का प्रावधान है। सामान्य एवं मध्यम कुपोषित बच्चों के लिए प्रति बच्चा प्रति सप्ताह 6.25 रुपये एवं गंभीर कुपोषित बच्चों के लिए प्रति बच्चा प्रति सप्ताह 10 रुपये का प्रावधान है।
- आंगनवाड़ी से मिलने वाले रेडी टू इट बच्चों को जरूर खिलाना चाहिए।
- 3 वर्ष से 6 वर्ष के बच्चों को आंगनवाड़ी में नाश्ता एवं गर्म पका भोजन मिलने का प्रावधान है, जिसमें नाश्ता के लिए प्रति बच्चा प्रतिदिन 2.50 रुपये, ताजा गर्म भोजन के लिए प्रति बच्चा प्रतिदिन 5.50 रुपये एवं गंभीर कुपोषित बच्चों के लिए उपरोक्त के अतिरिक्त रेडी टू इट के लिए प्रति बच्चा प्रति सप्ताह 3.75 रुपये का प्रावधान है।



## स्कूल में मध्याह्न भोजन -

- मध्याह्न भोजन के अंतर्गत प्राथमिक शाला (कक्षा 1 से 5) के हर बच्चे के लिए प्रतिदिन 5.69 रुपये एवं माध्यमिक शाला (कक्षा 6 से 8) के हर बच्चे के लिए प्रतिदिन 8.17 रुपये का प्रावधान है।
- सप्ताह में कम से कम 2 दिन अंडा (यदि पालक चाहे तो) या शाकाहारी के लिए फल / दूध दिया जाना चाहिए।

## निगरानी -

- जरूरी है कि बच्चों को स्कूल और आंगनवाड़ी में अच्छा गरम भोजन मिले। इसमें हरी सब्जी और दाल जरूर रहे। अण्डा / फल / दूध भी मिलना चाहिए।
- बीच-बीच में स्कूल और आंगनवाड़ी जाकर इसकी निगरानी करना चाहिए। रेडी-टू-इट हर सप्ताह मिल रहा है या नहीं इसकी निगरानी करें।

## सार्वजनिक वितरण प्रणाली योजना (राशन)

छत्तीसगढ़ राज्य के लोगों को खाद्य सुरक्षा उपलब्ध कराने के उद्देश्य से छत्तीसगढ़ खाद्य एवं पोषण सुरक्षा अधिनियम पारित किया गया है। राज्य में अगस्त 2019 से लागू राशन के प्रावधान निम्नानुसार हैं—

क्र.	परिवार का प्रकार	मासिक खाद्य पदार्थ का मात्रा एवं दर
1.	प्राथमिकता परिवार	चावल-प्रति किलो 1 रू. की दर से 1 सदस्य-10 किलो, 2 सदस्य-20 किलो, 3 से 5 सदस्य-35 किलो, 5 से अधिक सदस्य-7 किलो प्रति सदस्य के अनुसार चना- 2 किलो प्रति परिवार राशि 5 रू. प्रति किलोग्राम नमक- 2 किलो निःशुल्क
2.	अन्त्योदय परिवार	चावल- 35 किलो 1 रू. की दर से चना- 2 किलो प्रति परिवार राशि 5 रू. प्रति किलोग्राम नमक- 2 किलो निःशुल्क
3.	अन्नपूर्ण परिवार	चावल- 35 किलो (10 किलो चावल निःशुल्क एवं शेष 25 किलो चावल 1 रू. प्रति किलो की दर से) चना- 2 किलो प्रति परिवार राशि 5 रू. प्रति किलोग्राम नमक- 2 किलो निःशुल्क
4.	निराश्रित/निःशक्तजन	चावल- 10 किलो चावल निःशुल्क
5.	सामान्य परिवार	चावल- प्रति किलो 10 रू. की दर से 1 सदस्य-10 किलो, 2 सदस्य-20 किलो, 3 या 3 से अधिक होने पर 35 किलो

टीप :- चने की पात्रता, राज्य के अनुसूचित क्षेत्रों में निवास करने वाले समस्त अन्त्योदय परिवारों तथा प्राथमिकता वाले परिवारों को है। (नीले और गुलाबी कार्ड पर)

### कार्ड संबंधी समस्या एवं उसका निदान -

- कार्ड में परिवार के किसी सदस्य का नाम छूटा हो तो नाम जोड़ने के लिए नगर निगम/नगर पालिका में आवेदन दिया जा सकता है।
- वास्तविक गरीब व्यक्ति का राशन कार्ड निरस्त कर दिये जाने पर जिला में दावा आपत्ति (अपील) की जा सकती है।
- राशन दुकान के संचालन में गड़बड़ी पाये जाने पर हेल्पलाइन नम्बर (18002333663) पर शिकायत कर सकते हैं। समस्या की शिकायत एस.डी.एम. अथवा कलेक्टर को भी की जा सकती है।



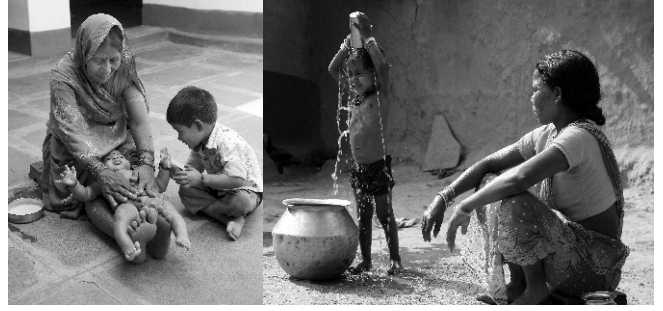
- अच्छे विकास के लिए बच्चे को प्यार-दुलार, खेल और बातचीत की जरूरत होती है।
- बच्चे को प्यार-दुलार, खेल और बातचीत उसे नहलाते समय, खाना खिलाते समय, सुलाते समय या अन्य समय में दी जा सकती है।
- जब बच्चे से बात करते हुए खाना खिलाते हैं तो वह ज्यादा खाना खाता है।
- बच्चे के साथ प्यार-दुलार, खेल और बातचीत करना केवल माता का काम नहीं है बल्कि घर के सभी लोगों की जिम्मेदारी है।
- बच्चे को डाटना, मारना या डराना नहीं चाहिए। ये बच्चे के लिए अच्छा नहीं है।



बच्चे को प्यार-दुलार, खेल और बातचीत वाला माहौल कैसे दे सकते हैं :-

### नहलाते समय -

- मालिश करते हुए बातचीत कर सकते हैं
- पानी से कुछ देर खेलने दे सकते हैं



### स्तनपान कराते समय -

- मुंह ढककर नहीं पिलाना चाहिए।
- बच्चे को सहलाना चाहिए



### सुलाते समय -

- कुछ देर बच्चे के साथ खेलना चाहिए
- बातें करना चाहिए



### घर के काम करते समय -

- घर के कामों में बच्चे को खेलने दे सकते हैं, जैसे सब्जी को टोकरी से लाकर देना, कटोरी लाना आदि



यह एक खास किस्म की खून की कमी है।

**सिकल सेल के लक्षण -**

तिल्ली का  
बढ़ जाना



हाथ-पैर की उंगलियां,  
जोड़ों में सूजन तथा  
तेज दर्द होना



बच्चों का विकास रूक जाना



**सिकल सेल के प्रकार -**

1. **सिकल सेल रोगी :-** ऐसे बच्चे को 6 महीने की उम्र से लेकर जीवन के अंत तक शारीरिक तकलीफें झेलनी पड़ती है।

2. **सिकल सेल वाहक :-** वाहक को कोई शारीरिक परेशानी नहीं होती है और न ही इलाज की कोई जरूरत होती है। ऐसे व्यक्ति की बीमारी को पहचानना भी मुश्किल होता है। उनके होने वाले बच्चे सिकल सेल रोगी हो सकते हैं।

**जांच के लिए कहां भेजें -**

शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में सम्पर्क करें। अगर जांच में पाजीटिव है तो एक और जांच के लिए जिला अस्पताल जाना पड़ेगा।

**सिकल सेल रोगी को खान-पान में क्या ध्यान रखना चाहिए -**

सिकल सेल रोगी को पानी खूब पीना चाहिए। हरी सब्जियां ज्यादा खाना चाहिए।

**सिकल सेल से कैसे बचें -**

सिकल सेल से बचने के लिए खासतौर से विवाह से पहले युवक-युवतियां को अनिवार्य रूप से सिकल टेस्ट करा लेना चाहिए।



## तंबाखू के सेवन से होने वाली बीमारियां

- तंबाकू से ब्लड प्रेशर और दिल की बीमारी हो सकती है।
- गुटखा, गुड़ाखू और पान मसाला से मुंह या गले का कैंसर होता है।
- सिगरेट, बीड़ी आदि के धुएं से फेफड़ों के रोग और कैंसर हो सकता है।
- गर्भवती महिला द्वारा तंबाकू का सेवन करने से मृत बच्चे का जन्म हो सकता है।
- तंबाकू के प्रयोग से नपुंसकता तथा प्रजनन क्षमता में कमी हो सकती है।
- धूम्रपान करने वाले व्यक्तियों के परिवार में छोटे बच्चे सांस संबंधी रोगों तथा कान के रोगों का शिकार बन सकते हैं।
- जल्दी बुढ़ापा आने लगता है।



### तंबाकू से बनी चीजों के उपयोग को रोकने के उपाय -

- स्कूल के आसपास गुटखा बेचना बंद कराना चाहिए
- स्कूल जाने वाले बच्चों को गुटखा, पान मसाला से दूर रहने के बारे में बताना चाहिए
- स्कूलों में जाकर बच्चों को समझाना भी चाहिए
- गुड़ाखू का उपयोग भी बंद करना चाहिए

तम्बाकू सेहत के लिए खतरनाक है।

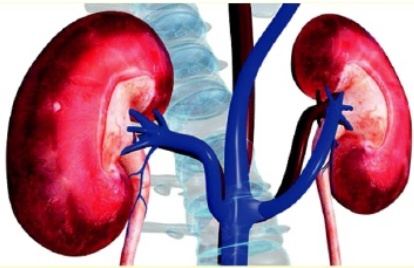
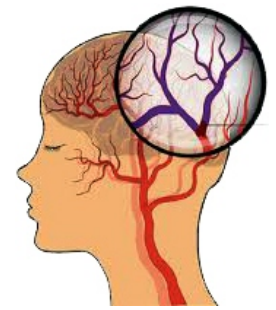
## उच्च रक्तचाप या बी.पी. क्या है -

इस बीमारी में हृदय काफी तेजी से खून को पम्प करता है। जिससे हृदय पर दबाव काफी बढ़ जाता है।



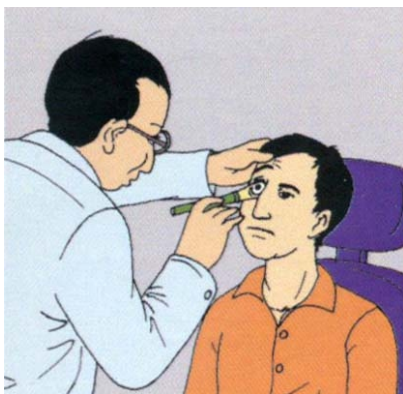
**बी.पी. के क्या खतरे होते हैं -** इस बीमारी से कई बड़ी बीमारियां हो सकती हैं।

मस्तिष्क की बीमारी – लकवा



किडनी / गुर्दे की बीमारी – किडनी फेल होना

दिल की बीमारी –  
दिल का दौरा पड़ना



आंखों पर असर

इलाज से अगर बी.पी. नियंत्रित हो जाए तो इन सभी दुष्परिणामों की आशंका बहुत कम हो जाती है। ध्यान रखें कि ब्लड प्रेशर की बीमारी के लिए दवा हमेशा और आजीवन लेना बहुत ही जरूरी है।

## मरीज का इलाज -

- अगर मरीज में बी.पी. 140/90 से अधिक हो तो उसे डॉक्टर से इलाज कराना जरूरी है। बी.पी. की बीमारी जीवन भर रहती है। पर डॉक्टर की सलाह अनुसार लगातार दवा खाने से मरीज सामान्य जीवन जी सकते हैं।
- दवा चालू हो जाने के बाद भी मरीज को हर माह बी.पी. जांच कराना चाहिए। इससे पता चलेगा कि बी.पी. ठीक है या बढ़ा हुआ है।



## दवाओं का उपयोग -

- डॉक्टर की सलाह अनुसार जांच करानी चाहिए व दवाई जारी रखनी चाहिए।
- दवाई अपनी मर्जी से बंद नहीं करना चाहिए।



## लकवा किसे कहते हैं -

- लकवा का मुख्य कारण बी.पी. की बीमारी है। अगर बी.पी. का मरीज नियमित दवा नहीं लेता है तो उसका बी.पी. किसी समय बहुत बढ़ सकता है जिससे लकवा हो सकता है। इसलिए लकवा से बचना है तो बी.पी. की बीमारी का सही इलाज लेते रहना जरूरी है। बी.पी. मरीज को हर माह बी.पी. चेक कराते रहना चाहिए।

## उच्च रक्तचाप एवं लकवा से बचाव -

रहन-सहन में बदलाव - बी.पी. के हल्के बढ़े होने पर, रहन-सहन में बदलाव से ही बी.पी. सामान्य हो सकता है।

## रहन-सहन में बदलाव इस प्रकार हैं -

- अगर मोटापा है तो वजन को कम करना चाहिए
- नियमित व्यायाम करना चाहिए
- नियमित भोजन करना चाहिए
- खाने में नमक का प्रयोग कम करना चाहिए, अधिक नमक की चीजें जैसे-चटनी, पापड़, नमकीन (खारा, चूड़ा, सेव इत्यादि) एवं आचार को न खाएं
- फल और हरी सब्जियों का उपयोग अधिक मात्रा में करें
- तंबाखू और शराब का उपयोग बंद करें



- तनाव से बचना चाहिए, बच्चों के साथ समय बिताना चाहिए तथा भरपूर नींद लेना चाहिए

- समय-समय पर रक्तचाप की जांच करवाना



## उच्च रक्तचाप एवं लकवा की रोकथाम के लिए सलाह -

- नमक की मात्रा दिनभर में एक चम्मच (5 ग्राम) से ज्यादा न लेने हेतु प्रेरित करना चाहिए। नमक वाले नाश्ते नहीं करने की सलाह देनी चाहिए।
- रक्तचाप (बी.पी.) की हर महीने जांच कराना चाहिए।
- डॉक्टर द्वारा दी जा रही दवाओं का नियमित सेवन करना चाहिए।

## बढ़ी हुई शुगर के नुकसान -

अगर कोई शुगर का मरीज सही इलाज नहीं कराता है तो बढ़ी हुई शुगर के कारण कुछ सालों में उसको और गंभीर बीमारी हो सकती है – पैरों में सड़न, आँख में खराबी, गुर्दों का काम ना करना, लकवा, दिल का दौरा।

**इस सबसे बचने के लिए जरूरी है कि शुगर का सही और लगातार इलाज किया जाए।**

## शुगर के लक्षण -



बार-बार पेशाब होना,  
खास तौर पर रात को  
सोने के बाद

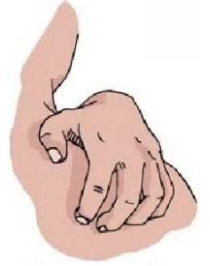


वजन कम होना

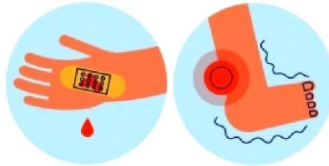
अधिक भूख लगना



रोगियों में संक्रमण  
की अधिक संभावना  
(जैसे-त्वचा संक्रमण,  
योनि संक्रमण)



घाव न भरना



हाथ, पैरों में झुनझुनी

अधिक प्यास  
लगना



## शुगर (मधुमेह) का खतरा किनको अधिक होता है -

- परिवार में पहले से ही किसी को शुगर की शिकायत रही हो।



- बहुत ज्यादा वजन होना।
- खाने की खराब आदतें – ज्यादा तेल वाला खाना अधिक लेने से, सब्जियों एवं फल का कम सेवन करने से।



- शारीरिक गतिविधि / व्यायाम का कम होना (बैठे रहने वाली जीवन शैली)।

## खून में शक्कर की मात्रा को मापना -

- सभी गर्भवती का जांच कराना चाहिए
- जिनको लक्षण हो जैसे- घाव नहीं भरता हो उनकी जांच करानी चाहिए
- 30 साल की उम्र के बाद हर साल में एक बार शुगर की जांच करानी चाहिए।



## शुगर की बीमारी का इलाज -

शुगर की दवाइयां डॉक्टर मरीज को एक महीने के लिए देते हैं। दवाइयां खत्म होने पर मरीज पी.एच.सी., सी.एच.सी., हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर हर माह जाकर उन्हें पुनः ले सकते हैं।



## ध्यान देने वाली बातें -

शुगर के रोगी को उपवास नहीं करना चाहिए और थोड़ा-थोड़ा खाना चाहिए। यदि किसी दिन खाना खाने में देरी हो रही हो तो खाली पेट नहीं रहना चाहिए और चाकलेट या नाश्ता लेना चाहिए।



## आदतों में परिवर्तन से बीमारी की रोकथाम -

### आहार -

- खाने में शक्कर से परहेज करना होगा।
- मिठाई, खीर आदि जिसमें शक्कर अधिक रहती है, से परहेज।
- संतुलित मात्रा में चावल, दाल, रोटी और सब्जियों का सेवन।
- बिना शक्कर के चाय, दूध का सेवन।
- शक्कर की जगह शहद का उपयोग।



### व्यायाम -

- आहार में परहेज के साथ साथ हर रोज नियमित व्यायाम करना और वजन नियंत्रण करना उतना ही महत्वपूर्ण है।



## मानसिक बीमारी के बारे में क्या गलत सोच है ?

मानसिक बीमारी के बारे में लोगों की जानकारी कम होने के कारण कई लोगों की यह सोच है कि यह किसी के द्वारा जादू-टोना करने के कारण होता है। साथ में गलत सोच हैं कि इसे केवल झाड़फूंक से ठीक किया जा सकता है।



## मानसिक बीमारी असलियत में क्या है ?

मानसिक बीमारी और बीमारियों की तरह ही एक बीमारी है। इसका कारण जादू-टोना बिल्कुल भी नहीं है। यह बीमारी महिला, पुरुष, बच्चे, बुजुर्ग किसी को भी हो सकती है। मानसिक बीमारी अलग-अलग प्रकार की होती है। जैसे किसी बीमारी में चुपचाप, गुमसुम रहना, किसी में ज्यादा बोलना या अपने-आप से बड़बड़ाते रहना, अपना ध्यान नहीं रखना आदि।



## मानसिक बीमारी का इलाज -

मानसिक बीमारी भी अन्य बीमारियों की तरह ही एक बीमारी है। इसलिए इसका इलाज झाड़फूंक बिल्कुल भी नहीं है। मानसिक बीमारी का इलाज हो सकता है। जिला अस्पताल स्तर में इसके विशेषज्ञ डॉक्टर द्वारा इलाज किया जाता है।



यदि किसी परिवार में मानसिक बीमारी के मरीज हों तो क्या करना चाहिए-

### क्या करें -

- मरीज के साथ प्यार, सहानुभूति और अपनेपन का व्यवहार करना चाहिए।
- मरीज का अस्पताल में इलाज कराना चाहिए।
- कुछ मानसिक बीमारियों के मरीजों की दवा लंबी चलती है। उन्हें डॉक्टर के बताए अनुसार दवा नियमित खानी चाहिए।
- बीच-बीच में मरीज को डॉक्टर के पास फालोअप के लिए ले जाना चाहिए।



### क्या नहीं करें -

- मरीज को बांधकर कमरे में बंद करके नहीं रखना चाहिए।
- मरीज की इस स्थिति के लिए किसी को दोष देना नहीं चाहिए कि किसी ने जादू टोना कर दिया है।





## 1. सांप काटना

### क्या करना चाहिए -

1. मरीज को दिलासा देना या समझाना कि घबराएं नहीं।
2. रोगी को लेटाकर प्रभावित अंग को नीचे जमीन तरफ रखें।
3. काटे हुए शरीर के अंग और हृदय के बीच पट्टी से बांधें। काटे हुए स्थान को ज्यादा कसकर ना बांधें।
4. पीड़ित व्यक्ति को लेटे हुए स्थिति में रखकर तत्काल अस्पताल ले जायें। शरीर नीला पड़ने या मरीज के बेहोश होने का इंतजार न करें।
5. काटे हुए छोर से अंगुठियाँ, कंगन, जूते या अन्य दबाव करने वाले वस्तु को निकालें क्योंकि वहां पर सूजन हो सकती है।



### क्या नहीं करना चाहिए -

1. मरीज को झाड़फूंक नहीं कराना चाहिए। इलाज में देरी होने से मरीज की जान को खतरा हो सकता है।
2. जहर को निकालने के लिए चीरा देना या फिर जहर को चूसना नहीं चाहिए।
3. काटने की जगह को धोने से जहर तेजी से फैल सकती है इसलिए घाव को धोना नहीं चाहिए।
4. पीड़ित व्यक्ति को चलने फिरने नहीं देना चाहिए।
5. काटने की जगह पर बर्फ लगाकर इसे ठण्डा नहीं करना चाहिए।
6. सांप को पकड़ने की कोशिश नहीं करना चाहिए, क्योंकि पकड़ने के चक्कर में सांप किसी और व्यक्ति को काट सकता है। यदि सांप को मार डाला गया है, तो उसे पहचान करने के लिए अस्पताल लाना चाहिए।

## 2. बिजली करेंट

### बिजली के करेंट से बचने के लिए प्राथमिक उपचार -

- बिजली से चिपके आदमी को छूना नहीं चाहिए
- सबसे पहले बिजली के करेंट लगने के स्रोत/बटन को बंद करना चाहिए
- बिजली से चिपके हुए आदमी को बिजली के स्रोत से सूखी लम्बी लकड़ी जैसे— बांस की मदद से अलग करना चाहिए। जो व्यक्ति छुड़ा रहा हो वह सूखे स्थान पर खड़ा हो और रबड़ की चप्पल पहना हो
- तुरन्त अस्पताल भेजना चाहिए

### बचाव के तरीके -

- घर के आस-पास खुले तार अथवा खुले जोड़ वाले तार नहीं होने चाहिए
- बिजली के उपकरण चालू करते समय हाथ सूखे हों और पैर में चप्पल हो
- चलते हुए कूलर में पानी नहीं डालना चाहिए
- बच्चों को हीटर, आयरन (इस्तरी) आदि उपकरणों से दूर रखना चाहिए
- गीले वस्तु या धातु का का उपयोग नहीं करना चाहिए
- बिजली के खम्भे या बड़े तार से कांटा डालकर बिजली लेने की कोशिश नहीं करना चाहिए
- घर में सीलन हो तो बिजली का बटन दबाते समय सूखे हाथ और चप्पल आदि का ज्यादा ध्यान रखें

### 3. सड़क दुर्घटना

#### सड़क दुर्घटनाओं के मुख्य कारण -

- नशा करके गाड़ी चलाना ।
- बहुत तेजी / लापरवाही से गाड़ी चलाना ।
- खतरनाक तरीके से ओवरटेक करना ।
- गाड़ी चलाते / सड़क पार करते समय मोबाईल से बात करना ।
- लाल सिगनल का पालन न करना ।
- सड़क के बांयी तरफ न चलना ।



#### दुर्घटना से कैसे बच सकते हैं -

- हमेशा हेलमेट या सीट बेल्ट का उपयोग करना चाहिए ।
- नशा करके गाड़ी नहीं चलाना चाहिए ।
- गाड़ी चलाते समय मोबाईल का उपयोग नहीं करना चाहिए ।
- गाड़ी तेज गति से नहीं चलाना चाहिए ।
- गलत दिशा (राइट साईड) में गाड़ी नहीं चलाना चाहिए ।
- खतरनाक तरीके से ओवरटेक नहीं करना चाहिए ।
- ट्रैफिक सिगनल का पालन करना चाहिए (लाल लाइट जलने पर— रुकना चाहिए, पीला लाइट जलने पर—जाने के लिए तैयार रहना चाहिए, हरा लाइट जलने पर—सड़क पार करना चाहिए) ।
- नाबालिग बच्चों को (बगैर लाइसेंस) गाड़ी नहीं चलाना चाहिए ।
- रात के समय डिपर का प्रयोग करना चाहिए ।
- मोड़ वाले चौराहे पर गाड़ी धीमी करना चाहिए और हार्न देना चाहिए ।



## **परिकल्पना एवं निर्माण**

**राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़**

**बिजली ऑफिस चौक, कालीबाड़ी, रायपुर - 492001**

**दूरभाष :- 0771-2236175, 4247444**