छत्तीसगढ़ शासन

सत्यमेव जयते

प्राथमिक सहायता

जानवरों के काटने और दुर्घटनाओं के विषय में मितानिन के लिए जरूरी जानकारी

State Health Resource Centre Chhattisgarh

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन
(2012-2017)

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

प्रथम संस्करण

सितम्बर, 2013

परिकल्पना एवं निर्माण

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

डिजाईन एवं ले-आऊट

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

मुद्रण

छत्तीसगढ़ संवाद

आभार

जन स्वास्थ्य सहयोग, गनियारी

मितानिन के 18वाँ चरण के प्रशिक्षण में सम्मिलित प्राथमिक सहायता विषय पर विकसित की गई यह प्रशिक्षण पुस्तिका जन स्वास्थ्य सहयोग, गनियारी के पुस्तक ''साँप, बिच्छु, भंवर, कुत्ता व जंगली जानवरों के काटने पर उपचार मार्गदर्शिका'' पर आधारित है। इस पुस्तिका निर्माण हेतु जन स्वास्थ्य सहयोग, गनियारी के लेखन सामग्री का उपयोग करने के लिए राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र सहृदय जन स्वास्थ्य सहयोग, गनियारी का आभार व्यक्त करता है।

कार्यकारी संचालक

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

प्राथमिक सहायता

जानवरों के काटने और दुर्घटनाओं के विषय में मितानिन के लिए जरूरी जानकारी

विषय सूची

विषय	विषय	पृष्ठ क्रमांक
अध्याय–1	साँप काटना	1
अध्याय–2	बिच्छू डंक	7
अध्याय–3	कुत्ते द्वारा काटा जाना और रेबीज	8
अध्याय–4	दतैया काटना	10
अध्याय–5	जलना	11
अध्याय–6	डूबना	13
अध्याय–7	हड्डी टूटना (फ्रैक्चर)	14
अध्याय–8	कीटनाशक खाना	15
अध्याय–9	बिजली करेंट	16

अध्याय-1
साँप काटना

दुनिया भर में सांपों की केवल कुछ जातियाँ ही जहरीली होती हैं। सांप काटने की घटनाओं में से अधिकांश घटनाओं में तो काटने वाला सांप जहरीला भी नहीं होता। किन्तु फिर भी कुछ लोग डर और घबराहट के कारण मर जाते हैं। इसलिए यह समझना जरूरी है कि बहुत से सांप जहरीले नहीं होते हैं। इसलिए सांप काटने पर डरना नहीं चाहिए और अगर सांप जहरीला भी हो तो जहर का डॉक्टरी इलाज संभव है।

बिना जहर वाले सांपों को मारना नहीं चाहिए। क्योंकि यह नुकसान नहीं करते हैं, बल्कि नुकसान करने वाले चूहे और कीड़ों को खाते हैं और अनाज व पर्यावरण की रक्षा करते हैं।

छत्तीसगढ़ में कई लोग सांप काटने से हर साल मर जाते हैं। इसलिए इसके बारे में जानना मितानिन के लिए उपयोगी होगा।

जहरीले सांपों के प्रकार

1. करैत

2. नाग (डोमी)

3. जदर्रा

बिना जहर वाले सांपों के प्रकार

डालडोमी

वृक्षसांप

कुकुरी सांप

डोड़वा

अषड़िया / धामन

अजगर

सामान्य कौरीयाला

डोडीया या ढोरीया

खुरदुर दुम बोआ

मांजरा

पट्टेदार धावक

चित्रित वृक्ष सांप

सांप काटने से बचने के उपाय :-

अ. घर में :-

- घर में चूहे नहीं रहने दें
- चूहे के बिल को बंद करें, नाली को जाली से बंद करें
- खटिया या पलंग में मच्छरदानी लगाकर सोएं
- कचरा या अन्य सामान को जमीन पर न छोड़ें
- खपरा, ईंट, लकड़ी आदि के ढेर न बनाएं
- दरवाजे और खिड़की के पास पौधे न लगाएं

ब. खेतों में :-

- काम शुरू करने से पहले एक डंडी से पीटकर या टटोल कर देखें
- जिन जगहों को देख नहीं सकते वहां पांव या हाथ न डालें
- विशेषकर घास काटना, निंदाई, घास या अनाज के ढेर को उठाने पर, फसल कटाई के समय विशेष ध्यान दें

स. चलने पर :-

- रात के समय टार्च का उपयोग करें
- जूते पहनकर चलें
- पैर बजाते हुए चलें
- जहां पाव रखें उसे ध्यान रखें

साँप के बारे में गलतफहमियाँ और तथ्य

क्र.	गलतफहमियाँ	तथ्य
1.	सांप घिनौना और स्पर्श करने के लिए चिपचिपा होता है।	सांप घिनौना नहीं होता । सांप की त्वचा की ऊपरी परत वास्तव में काफी चिकने और आसानी से फिसलने वाली होती है।
2.	सभी साँप नुकीले होते हैं और हर एक के काटे जाने से गंभीर चोट हो सकती है।	सभी साँप नुकीले नहीं होते और न ही सभी जहरीले होते हैं। कई सांपों के काटने पर चोट भी नहीं होती है।
3.	सांप अपनी आंखों से मनुश्य और पशुओं को सम्मोहित करते हैं।	यह सच नहीं है। सांप व्यक्ति या पशुओं को सम्मोहित नहीं कर सकते हैं।

क्र.	गलतफहमियाँ	तथ्य
4.	कुछ दूध पीने वाले सांप गाय या औरतों का भी दूध पीते हैं–(मुसलेड़ी)	गलत, कोई सांप दूध का शौकीन नहीं होता और जिन्हें ऐसा कहा जाता है वह भी साधारण सांपों के जैसा ही व्यवहार करते हैं।
5.	सांप दूध पीता है।	सामान्य परिस्थितियों में सांप दूध नहीं पीता। दूध सांप के पाचन प्रणाली की प्राकृतिक आहार का हिस्सा नहीं होता। सपेरा आमतौर पर सांप को भूखे रखते हैं। और तभी सांप दूध पीते हैं जब उन्हें कोई विकल्प नहीं होता। सांप जब भी प्यासे होते हैं तो पानी जरूर पीते हैं।
6.	अगर उनके साथी को किसी ने मार डाला तो सांप बदला लेते हैं।	सांप का दिमाग पूरी तरह विकसित नहीं होता है, कोई भी सांप किसी से बदला लेने के लिए याद नहीं रख सकता। अपने साथी की गंध से आकर्षित होने के उसके स्वभाव के कारण वह उस क्षेत्र में दिखाई दे सकता है। पर बदले की भावना से वो कभी नहीं लौटता है।
7.	सांप अपने सिर पर मोती अथवा मणी रखता है।	कोई भी सांप ऐसे मणी या मोती विकसित नहीं कर सकता।
8.	सांप के काटे जाने पर झाड़फूक या प्रार्थना के द्वारा ठीक उपचार किया जा सकता है।	सभी सांप जहरीले नहीं होते। सभी जहरीले सांपों के दंश भी प्राणघातक नहीं होते। जो मरीज झाड़फूक के द्वारा ठीक हो जाता है, इसका मतलब है उसे जहरीले सांप ने काटा ही नहीं था।
9.	सांप का जहर घी खाने से उतर जाता है।	गलत, सांप का जहर एन्टी वेनम सुई छोड़कर किसी भी औषधि से उतरता नहीं। सही मात्रा में दिया हुआ एन्टी वेनम सुई मरीज के लिए बेहद मददगार होता है।
10.	सांप अगर जहरीला हो तो काटे हुए व्यक्ति के मुंह से झाग निकलता है।	सभी दंश में ऐसा नहीं होता।
11.	सांप काटने पर पीड़ित व्यक्ति को घर के दरवाजे से बाहर नहीं निकालना चाहिए बल्कि दीवार या छत तोड़कर बाहर निकाल सकते हैं।	ऐसा करने पर पीड़ित व्यक्ति की मृत्यु हो सकती है। क्योंकि यह सब करने में समय व्यर्थ चला जाता है।

क्या करना चाहिए :-

1. मरीज को दिलासा देना या समझाना कि घबराएं नहीं
2. खून का बहाव और जहर का फैलाव धीमा करने के लिए रोगी को दिलासा दें। सभी सांप जहरीले नहीं होते और जहरीले सर्पदंश के बाद भी सभी का जहर शरीर में नहीं फैलता
3. रोगी को लेटाकर प्रभावित अंग को नीचे जमीन तरफ रखें
4. काटे हुए शरीर के अंग और हृदय के बीच पट्टी से बांधें। काटे हुए स्थान को ज्यादा कसकर ना बांधें
5. पीड़ित व्यक्ति को लेटे हुए स्थिति में रखकर तत्काल अस्पताल ले जायें। शरीर नीला पड़ने या मरीज के बेहोश होने का इंतजार न करें।
6. अगर जरूरी हो तो मुंह से सांस दें। यह करैत और नाग के काटने पर जीवन रक्षक साबित हो सकता है
7. काटे हुए छोर से अंगुठियाँ, कंगन, जूते या अन्य दबाव करने वाले वस्तु को निकालें क्योंकि वहां पर सूजन हो सकती है
8. अस्पताल जल्दी भेजने की व्यवस्था करें
9. डॉक्टर को लक्षण के बारे में बताएं

   यदि डॉक्टर के अनुसार लक्षण दिख रहें हो तब एन्टी वेनम सुई तुरंत लगवाना चाहिए।

क्या नहीं करना चाहिए :-

1. जहर को निकालने के लिए चीरा देना या फिर जहर को चूसना नहीं चाहिए। यह तरीका जहर को दूर करने में प्रभावी नहीं होता है। और करैत जैसे सांप के काटे जाने में गंभीर खून बहा सकती है
2. रोगी को शराब या एस्पिरिन (दर्द की दवा) नहीं देना 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
7. अस्पताल छोड़कर किसी भी अन्य जगह पर एन्टी वेनम सुई नहीं देना चाहिए।

मितानिन की भूमिका :-

1. पारा बैठक द्वारा इस विषय पर लोगों को जानकारी देना।
2. किसी को सांप काटे तो दिलासा देना, आवश्यक बातें समझाना, प्राथमिक उपचार देकर अस्पताल भेजना। 108 गाड़ी बुलाना।
3. एन्टी वेनम की सुई सभी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र व सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में मिलनी चाहिए। ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता समिति के माध्यम से इसकी निगरानी होनी चाहिए। किसी अस्पताल में एन्टी वेनम की सुई उपलब्ध न हो तो इसकी सूचना खण्ड चिकित्सा अधिकारी को देनी चाहिए। ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता समिति इसके लिए कार्ययोजना भी बनाये।

अभ्यास के प्रश्न

प्रश्न 1. 35 साल की एक महिला को सांप ने काट लिया है, मितानिन क्या सलाह देगी ?

प्रश्न 2. एक 40 साल के पुरूष को सांप ने पैर में काट लिया है, घरवाले झाड़ फूंक करवाना चाह रहे हैं, मितानिन क्या सलाह देगी ?

प्रश्न 3. 65 वर्ष के एक बुजुर्ग ने मितानिन से कहा कि मुझे पिछले साल सांप ने काटा था। मैंने झाड़फूंक करवाया और ठीक हो गया। मितानिन उन्हें क्या समझाएगी ?

प्रश्न 4. 40 साल की एक महिला ने मितानिन को बताया कि पिछले वर्ष सांप काटने के कारण उसके पति की मृत्यु हो गई, जबकि उसने झाड़फूंक भी करवाया था। मितानिन उसे क्या समझाएगी ?

प्रश्न 5. एक 12 साल के बच्चे को सांप ने काट लिया है, घरवाले जहर निकालने के लिए चीरा लगाना चाह रहे हैं, मितानिन क्या सलाह देगी ?

अध्याय-2
बिच्छु डंक

बिच्छु डंक जानलेवा हो सकता है। जहर का प्रभाव 5 साल से कम उम्र के बच्चों में सबसे ज्यादा होता है। वयस्क भी बिच्छु डंक का शिकार हो सकते हैं। बिच्छु के डंक के लिए जल्दी पहचान और उचित उपचार बहुत जरूरी है।

लक्षण :-

1. डंक की जगह दर्द और ऐसा महसूस होना कि दर्द ऊपर की ओर बढ़ रहा है
2. डंक की जगह लाल होना
3. डंक की जगह सूजन और संवेदना बढ़ना

प्राथमिक उपचार :-

1. दिलासा देना
2. डंक लगे हुए अंग को हिलाना–डुलाना नहीं चाहिए
3. जल्दी अस्पताल भेजने की व्यवस्था करना चाहिए। 108 गाड़ी बुलानी चाहिए।
4. डॉक्टर को लक्षणों के बारे में बताना चाहिए

अभ्यास के प्रश्न

प्रश्न 1. 4 साल के बच्चे को बिच्छू ने काट लिया है, मितानिन क्या सलाह देगी ?

अध्याय-3
कुत्ते द्वारा काटा जाना और रेबीज

पागल कुत्ते के काटने से रेबीज नामक बीमारी होती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार भारत में 1 साल में 20,000 लोग कुत्ते की काटने से मर जाते हैं। रेबीज को रोका जा सकता है। रेबीज के विषाणु पानी से डरने वाले और पागल जानवरों की लार में मौजूद होता है। काटने से विषाणु शरीर में प्रवेश करते हैं और वहीं से मांसपेशियों में बढ़कर नसों में प्रवेश करते हैं। यहां से दिमाग की ओर उनका सफर शुरू हो जाता है। रेबीज के कारण मौत हो जाती है। काटने के बाद तीन सप्ताह से तीन माह के अंदर मृत्यु हो सकती है।

भारत में रेबीज फैलाने वाले पशु -

सबसे अधिक :- कुत्ते और बिल्ली

कुत्ते

बिल्ली

कभी-कभी : बंदर, गधे

बंदर

गधा

रेबीज विरोधी उपचार :-

रेबीज को रोकने के लिए दो बातों पर ध्यान देना चाहिए –

1. घाव की देखभाल और उपचार
2. रेबीज का टीका लगवाना – अस्पताल ले जाकर टीका जरूर लगवाएं। जानवर की स्थिति के बारे में बताएं।

रेबीज के लिए पशु का निरीक्षण :-

रेबीज के लक्षण के लिए व्यक्ति को काटने के बाद 10 दिन के लिए जानवरों का निगरानी करना चाहिए। निगरानी के दौरान देखें :–

1. जानवर ने अपने सामान्य व्यवहार में बदलाव तो नहीं किया है और किसी व्यक्ति पर बिना कारण के हमला तो नहीं कर रहा है
2. बिना कारण के चलते रहना और बिना कारण के दूसरों पर हमला करना
3. बहुत सुस्त होना और एक कोने में जाकर बैठना
4. अत्याधिक थूक निकालना
5. आवाज में बदलाव
6. सामान्य खाने से इंकार और पत्थर, लकड़ी, कागज खाना, पानी नहीं पीना
7. जानवर की मौत

अगर इनमें से कोई भी लक्षण जानवर में दिखें तो काटे हुए व्यक्ति को टीका जरूर लगवाएं

क्या करना चाहिए :–

बहते हुए पानी के नीचे कम से कम 20 मिनट तक सभी घाव को धोएं। साबुन या डेटाल जैसे एन्टीसेप्टीक का उपयोग करें।

क्या नहीं करना चाहिए :-

1. घाव के ऊपर पट्टी न बांधें
2. घाव में टांके नहीं डालने चाहिए
3. हल्दी, नीम, लाल मिर्च, पौधे का रस, सिक्के आदि के उपयोग से विषाणु और फैल सकते हैं। इसलिए इनका उपयोग नहीं करना चाहिए।

अभ्यास के प्रश्न

प्रश्न 1. 42 साल के व्यक्ति को कुत्ते द्वारा तुरंत काटा गया है, मितानिन क्या सलाह देगी ?

प्रश्न 2. एक 25 साल की महिला को एक सप्ताह पहले कुत्ते ने काट लिया है, मितानिन क्या सलाह देगी ?

अध्याय-4
दतैया काटना

दतैया या भँवर काटने के बाद :-

1. डंक को ध्यान से निकालना चाहिए
2. दतैया काटने पर डंक की जगह पर सिरका या नींबू रस लगाना चाहिए
3. भंवर काटने पर डंक की जगह पर मीठा सोडा का घोल पोनी (रूई) से लगाना चाहिए
4. दर्द के लिए पैरासिटामॉल लेना चाहिए
5. अस्पताल या नर्स से जांच और इलाज कराना चाहिए

अभ्यास के प्रश्न

प्रश्न 1. 30 साल की महिला को दतैया ने काट लिया है, मितानिन क्या सलाह देगी ?

प्रश्न 2. 12 साल के बच्चे को भंवर ने काट लिया है, मितानिन क्या सलाह देगी ?

अध्याय-5
जलना

जलने से बचाव के तरीके :-

ज्यादातर लोगों को आग से जलने से बचाया जा सकता है इसके लिए निम्न तरीके अपना सकते हैं :–

1. छोटे बच्चों को आग के पास जाने ना देना
2. माचिस, दिया बत्ती (लैम्प), मिट्टी तेल आदि को बच्चों की पहुंच से दूर रखना
3. स्टोव, गैस चुल्हा, सिगड़ी आदि को उपर रखना ताकि बच्चा वहां तक ना पहुंचे
4. गर्म बर्तनों को पकड़ने के लिए कपड़े का उपयोग करना

प्राथमिक उपचार :-

यह कितना जला है, उस पर निर्भर करता है –

1. हल्के या कम जले घाव जिन पर छाला नहीं बनता :-

- जले भाग पर तुरंत ठंडा पानी डालना चाहिए ताकि दर्द में आराम मिले और नुकसान कम हो
- दर्द के लिए पैरासिटामॉल की गोली देना चाहिए

2. जलने के बाद छाले पड़ने वाले घाव :-

- छाले या फफोलों को फोड़ना नहीं चाहिए
- अगर छाले पड़ गए हैं तो ठंडे पानी से घाव को अच्छी तरह साफ करना चाहिए
- जले हुए स्थान पर जी.वी. पेंट लगाना चाहिए और घाव को खुला छोड़ना चाहिए

3. गहरे जले घाव :-

- ज्यादा जला घाव जो शरीर के काफी सारे हिस्से को प्रभावित करे, जिसमें चमड़ी और मांस बूरी तरह झुलसकर नष्ट हो जाते हैं। ऐसे मरीज को तुरंत अस्पताल ले जाना चाहिए। तुरंत 108 गाड़ी बुलानी चाहिए
- इस बीच व्यक्ति के जले हिस्से को साफ कपड़ा या टावेल से ढक देना चाहिए
- जले हुए हिस्सों पर संभव हो तो जी.वी. पेंट लगाया जा सकता है

- जले घावों को खुला छोड़ना चाहिए, केवल ढीले कपड़े या पतली चादर से ढकना चाहिए ताकि घाव को धूल और मक्खियों से बचाया जा सके
- जलने के कारण घाव से निकलने वाले खून या पानी से कपड़ा अगर गंदा हो जाए, तो उसे बदल देना चाहिए
- डॉक्टरी इलाज के लिए तुरंत अस्पताल भेजना चाहिए

कभी भी जले घाव पर ग्रीस या अन्य चीजें नहीं लगाना चाहिए

जले घाव को जितना संभव हो सके साफ रखना चाहिए उसे धूल और मक्खियों से बचाना महत्वपूर्ण होता है।

अभ्यास के प्रश्न

प्रश्न 1. 42 साल की महिला का खाना बनाते समय हाथ जल गया है, मितानिन उसे क्या सलाह देगी ?

प्रश्न 2. 11 साल के बच्चे का पैर गर्मपानी से जल गया है और फफोले आ गए हैं। मितानिन उसे क्या सलाह देगी ?

प्रश्न 3. 45 साल के पुरूष ने अपने ऊपर मिट्टी तेल डालकर आग लगा लिया इससे उसके शरीर को बहुत सारा हिस्सा जल गया है, मितानिन उसे क्या सलाह देगी ?

अध्याय-6
डूबना

जिस व्यक्ति की सांस रूक गई है, उसके पास जिन्दा रहने के लिए केवल चार मिनट होते हैं। इसलिए तेजी से काम करना चाहिए। अगर संभव हो तो डूबने वाले व्यक्ति को पानी से बाहर निकालते ही मुंह से मुंह लगाकर तुरन्त सांस देना चाहिए। उसे इस तरह लेटाएं कि उसका सिर नीचे की तरफ हो और उसके पैर सिर की तुलना में ऊपर हों। अगर व्यक्ति को मुँह से सांस देना संभव न हो तो पेट को दबाएं।

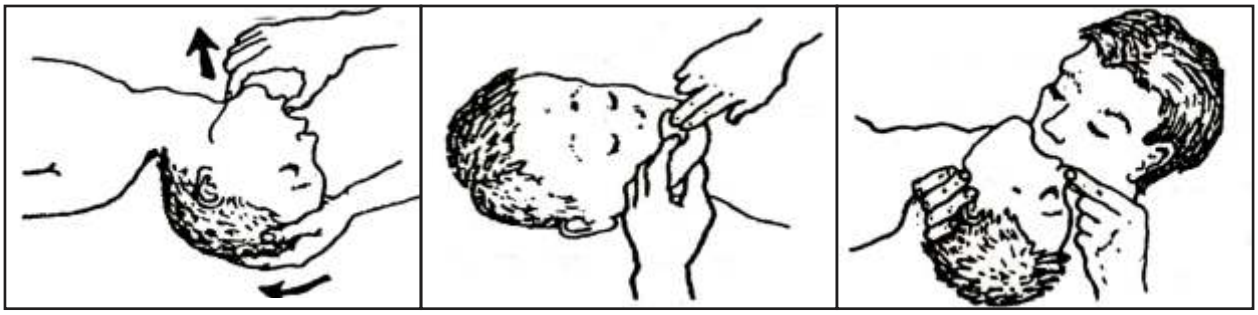
इसके पहले कि डूबने वाले व्यक्ति की छाती से पानी निकालने की क्रिया शुरू करें, मुंह से मुंह लगाकर कृत्रिम सांस देना चाहिए।

मुंह से मुंह लगाकर कृत्रिम सांस देने के तरीके :-

चरण–1 :– मुंह या गले में फंसी चीज को तुरन्त निकालें। जीभ को बाहर खींचें।

चरण–2 :– व्यक्ति के चेहरे को तुरन्त ऊपर उठाएं। गर्दन सीधी करें और जबड़े को ऊपर खींचते हुए सिर को पीछे झुकाएं।

चरण–3 :– नाक के दोनों छेद को अपनी ऊँगलियों से बंद करें। व्यक्ति के मुंह को पूरा खोलें और जोर से फूंक लगाएं, ताकि उसके फेफड़ों में हवा जाए और उसकी छाती ऊपर उठे। थोड़ा रूकें और छाती की हवा को वापस बाहर आने दें और फिर फूंक मारें। यह काम 1 मिनट में 15 बार दोहराना चाहिए।



मुंह से मुंह सांस देने की प्रक्रिया तब तक करनी चाहिए जब तक व्यक्ति स्वयं सांस लेना शुरू न कर दे या आपको यह विश्वास हो जाए कि व्यक्ति मर चुका है।

अभ्यास के प्रश्न

प्रश्न 1. 12 साल का एक बच्चा पानी में डूब गया था जिसे बाहर निकाल लिया गया है, मितानिन क्या सलाह देगी ?

अध्याय-7
हड्डी टूटना (फ्रैक्चर)

जब हड्डी टूट जाती है तो हड्डी को उसी स्थिति में स्थिर रखना महत्वपूर्ण होता है। ऐसा करके उसे और नुकसान से बचाया तथा सुधारा जा सकता है। हिलाने के पहले या टूटी हड्डी वाले व्यक्ति को ले जाने के लिए कमचील, पेड़ की छाल की पट्टी लगाकर हड्डी को हिलने नहीं चाहिए। ऐसी स्थिति में सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र या जिला अस्पताल जाकर प्लास्टर लगवाना चाहिए। 108 गाड़ी बुलानी चाहिए।

टूटी हड्डी को जुड़ने में कितना समय लगता है :-

यह निर्भर करता है कि व्यक्ति की उम्र कितनी ज्यादा है या कितने खराब तरीके से हड्डी टूटी है, उतना ज्यादा समय ठीक होने में लगता है। बच्चों की हड्डी जल्दी जुड़ जाती है। कभी–कभी बुजुर्गों की हड्डी नहीं जुड़ती। टूटे हुए अंग को लगभग एक महीने तक प्लास्टर में रखा जाता है और अगले एक महीने तक वजन उठाने के लिए मना किया जाता है।

ध्यान रखें कि - टूटी हड्डी या टूटने वाली हड्डी की जगह को मालिश कभी नहीं करनी चाहिए

रोड में एक्सीडेंट से बचने के लिए युवाओं को समझाएं :–

1. हेल्मेट पहनकर गाड़ी चलाएं। एक्सीडेंट में बहुत सी मौतें सिर में चोट लग जाने से होती हैं। सिर की चोट से बचने के लिए हेल्मेट पहनना बहुत जरूरी है
2. शराब पीकर गाड़ी न चलाएं
3. गाड़ी चलाते समय मोबाइल में बात न करें

ये बातें ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता समिति की बैठक और पारा बैठक में चर्चा करें और गांव के जवान लड़कों को इस विषय में समझाने के लिए कार्ययोजना बनायें

अभ्यास के प्रश्न

प्रश्न 1. एक 10 साल के बच्चे का खेलते समय गिर जाने से हाथ की हड्डी टूट गई है, मितानिन उसे क्या सलाह देगी ?

अध्याय-8
कीटनाशक खाना

जहर के प्रकार :– ग्रामीण क्षेत्रों में कई लोग जानबूझकर और कुछ लोग भूल से जहर खा लेते हैं। इसमें ज्यादा लोग कीटनाशक (खेती/अनाज में उपयोग होने वाली दवाई), चूहा मारने की दवाई, धतूरा, कनेर आदि के बीज जैसे जहर खा रहे हैं।

क्या करें :-

यदि व्यक्ति होश में है तो

- उसे उल्टी करवाने की कोशिश करें, व्यक्ति को गले में ऊँगली डालकर या गर्म पानी में पर्याप्त मात्रा में नमक मिलाकर पिलाएँ
- दूध अथवा फेंटे हुए अण्डे अथवा आटा में पानी मिलाकर देना जारी रखें, जब तक उल्टी साफ न हो जाए
- तुरन्त अस्पताल भेजना चाहिए। 108 गाड़ी बुलानी चाहिए
- कभी भी मिट्टी का तेल मरीज को न पिलायें

यदि व्यक्ति बेहोश है तो :-

- व्यक्ति को उल्टी करवाने की कोशिश न करें, यदि सांस ठीक से न चले तो मुंह से मुंह लगाकर सांस देने की कोशिश करें
- तुरन्त अस्पताल भेजना चाहिए।

इस समस्या को कैसे रोका जा सकता है :-

- जहरीली चीज को बच्चों की पहुंच से दूर रखना चाहिए
- कोई व्यक्ति दिमागी तौर पर बहुत ज्यादा परेशान हो तो उसे सहारा दें और समझाएं
- ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता समिति में आत्महत्या रोकने के लिए कार्ययोजना बनायें
- नौजवानों को समझाएं

अभ्यास के प्रश्न

प्रश्न 1. मितानिन को पता चला कि उसके पारे के 25 साल के लड़के ने जहर खा लिया है, मितानिन क्या सलाह देगी ?

अध्याय-9
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 स्त्रोत / बटन को बंद करना चाहिए
- बिजली से चिपके हुए आदमी को बिजली के स्त्रोत 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

अभ्यास के प्रश्न

प्रश्न 1. मितानिन को पता चला कि उसके पारे के 35 साल की महिला को करेंट लग गया है, मितानिन उसे क्या सलाह देगी ?

छत्तीसगढ़ खाद्य सुरक्षा कानून

छत्तीसगढ़ विधानसभा द्वारा छत्तीसगढ़ खाद्य सुरक्षा अधिनियम 2012 पारित होने के बाद सरकार द्वारा इस कानून को लागू किया जा रहा है। इस कानून के तहत मुख्य प्रावधान निम्नलिखित हैं –

राशन (सार्वजनिक वितरण प्रणाली) –

इसके तहत् कुछ अपवर्जित श्रेणी के परिवारों को छोड़कर, राज्य के बाकी सभी परिवारों को राशन कार्ड मिलेगा। अपवर्जित श्रेणी का मतलब है कि उन्हें कोई राशन कार्ड नहीं मिलेगा। नीचे लिखे परिवारों के लिए राशन कार्ड मना है –

अपवर्जित परिवार :–

- ❖ जिसके पास आदिवासी क्षेत्र में 20 एकड़ अथवा गैर आदिवासी क्षेत्र में 10 एकड़ से ज्यादा जमीन हो
- ❖ सरकारी कर्मचारी (दैनिक वेतनभोगी / मानदेयी तथा चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों को छोड़कर)
- ❖ शहरी क्षेत्रों में बड़े पक्के मकान के मालिक।
- ❖ आयकरदाता परिवार (जो लोग इनकम टैक्स देते हैं)।
- ❖ सम्पत्तिकर का भुगतान करने वाले परिवार।

तीन किसम के राशन कार्ड होंगे – गुलाबी, नीला और भूरा। इसके लिए पात्रता इस प्रकार होगीः–

1. अन्त्योदय परिवार (गुलाबी राशन कार्ड) :–

गुलाबी कार्ड किसको मिलना है –

- ❖ जिसके पास पहले से अन्त्योदय (लाल) या अन्नपूर्णा (बैगनी) राशन कार्ड है।
- ❖ विशेष कमजोर जनजाति (बैगा, बिरहोर, पहाड़ी कोरवा, कमार एवं अबूझमाड़िया) के सभी परिवार
- ❖ समस्त परिवार जिसकी मुखिया विधवा अथवा एकल महिला है।
- ❖ समस्त परिवार जिनके मुखिया गंभीर / लाईलाज बीमारी से पीड़ित है, जैसे एड्स, सिकलसेल एनीमिया, कुष्ठ, टी.बी. अथवा कैंसर।
- ❖ समस्त परिवार जिनके मुखिया विकलांग व्यक्ति है।
- ❖ समस्त परिवार जिनके मुखिया वृद्ध एवं निराश्रित पेंशनधारी व्यक्ति है।
- ❖ शासकीय योजनाओं जैसे इंदिरा आवास योजना के अंतर्गत आवास के पात्र आवासहीन परिवार।

गुलाबी कार्ड से क्या लाभ मिलेगा :–

- ❖ 1 रूपए प्रतिकिलो की दर से 35 किलो चावल प्रति माह।
- ❖ 2 किलो निःशुल्क आयोडीनयुक्त अमृत नमक।
- ❖ 5 रूपए प्रतिकिलो की दर से 2 किलो चना अथवा दाल।

2. प्राथमिकता परिवार (नीला राशन कार्ड) :–

नीला कार्ड किसको मिलना है –

- ❖ जिसके पास पहले से 35 किलो वाला कार्ड है।
- ❖ 5 एकड से कम जमीन वाले सभी परिवार।
- ❖ परिवार जिनके मुखिया पंजीकृत श्रमिक है।

नीला कार्ड से क्या लाभ मिलेगा :–

- ❖ 2 रूपए प्रतिकिलो की दर से 35 किलो अनाज प्रति माह।
- ❖ 2 किलो निःशुल्क आयोडिनयुक्त अमृत नमक।
- ❖ 5 रूपए प्रतिकिलो की दर से 2 किलो चना अथवा दाल।

3. सामान्य परिवार (भूरा राशन कार्ड) :–

भूरा कार्ड किसको मिलना है –

- ❖ बाकी बचे ऐसे परिवार जो राशन कार्ड हेतु अपवर्जित (मना) में नहीं आते हों और न ही लाल अथवा नीला कार्ड की पात्रता रखते हों

क्या लाभ मिलेगा :–

- ❖ सामान्य परिवार के कार्डधारी को 15 किलो चावल 9.50 रूपए प्रतिकिलो की दर से मिलेगा

ध्यान दें :–

1. नये राशन कार्ड परिवार की महिला मुखिया के नाम पर जारी किये जाएंगे। परिवार में 18 वर्ष या इससे अधिक उम्र की महिला नहीं होने पर राशन कार्ड पुरूष मुखिया के नाम से जारी किया जाएगा।
2. जो परिवार वर्तमान में बी.पी.एल. एवं मुख्यमंत्री खाद्यान्न सहायता योजना के राशन कार्डधारी है, उनका राशन कार्ड निरस्त नहीं किया जाएगा।
3. जिनके पास पहले से ही राशन कार्ड है, उनका नया राशन कार्ड परिवार के महिला मुखिया के नाम पर बनेगा।
4. कार्ड बनाने या फोटो के लिए किसी को भी पैसे न दें।
5. राशन कार्ड आवेदन की पावती जरूर लें।
6. पुराना राशन कार्ड पहले न जमा करें। उसको तभी जमा करे जब आपको नया कार्ड मिल गया हो।
7. गंभीर/लाईलाज बीमारी का प्रमाणीकरण स्थानीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा किया जाएगा।
8. कोई समस्या होने पर तुरन्त खाद्य विभाग के कॉल सेंटर के टोल फ्री नंबर 18002333663 पर फोन करें।
9. यदि आपकी पात्रता अनुसार आपको कार्ड नहीं मिलता है तो एस.डी.एम. अथवा कलेक्टर को इसकी सूचना लिखित में भेज सकते हैं।

खाद्य सुरक्षा कानून के तहत् बेसहारा और बेघर लोगों को मुफ्त भोजन खिलाने की व्यवस्था की जा रही है।

गर्भवती व शिशुवती महिलाओं और 6 साल से छोटे बच्चों के लिए आंगनबाड़ी से आहार मिलना एक कानूनी अधिकार बन चुका है। इसी प्रकार सरकारी अथवा सरकार से आर्थिक सहायता प्राप्त स्कूलों में पहली से आठवीं कक्षा तक के बच्चों को मध्यान्ह भोजन मिलना भी अब एक कानूनी अधिकार है।

मितानिन कल्याण कोष अतंर्गत योजनाएं

जीवन बीमा :–इसके तहत मितानिन के पति का बीमा कराया जाता है। जिस मितानिन का पति नहीं हो, तो मितानिन का बीमा कराया जाता है। बीमा कराए गये व्यक्ति की 60 साल आयु से पहले सामान्य मृत्यु होने पर अब 50,000 रू. राशि दी जाती है (पहले यह राशि 40,000 रू. होती थी)। एक्सीडेंट में मृत्यु होने पर 95,000 रू. की राशि दी जाती है।

छात्रवृत्ति योजना :– मितानिन के 9वीं से 12वीं कक्षा में पढ़ रहे बच्चों को 1200 रू. प्रति वर्ष छात्रवृत्ति राशि दी जाती है।

स्वावलम्बन पेंशन निधि योजना :– स्वावलम्बन पेंशन निधि योजना के तहत 55 वर्ष से कम आयु की मितानिनों को स्वावलम्बन पेंशन योजना से जोड़ा गया है। इससे मितानिन को 60 वर्ष की आयु से पेंशन मिल पायेगी। 60 वर्ष की आयु के बाद मितानिन इसमें से कुछ राशि एकमुश्त भी ले सकती है।

मितानिन की शिक्षा हेतु प्रोत्साहन राशि :– मितानिन को जुलाई 2011 के बाद 8वीं कक्षा पास करने पर 2000 रू., 10वीं पास करने पर 5000 रू., 12वीं उत्तीर्ण करने पर 10,000 रू. की प्रोत्साहन राशि दी जावेगी। 1 अप्रैल 2013 के बाद स्नातक अथवा स्नातकोत्तर उत्तीर्ण करने वाली मितानिन को 10,000 रू. की प्रोत्साहन राशि दी जावेगी।

मातृत्व कल्याण सहायता राशि :–

(अ) मितानिन प्रशिक्षकों, ब्लॉक समन्वयकों एवं स्वस्थ पंचायत समन्वयकों को प्रसव के समय 6 माह का अवकाश एवं 15000 रूपये तक मातृत्व कल्याण सहायता राशि देने का प्रावधान है। इस प्रावधान को सभी मितानिन प्रशिक्षकों व ब्लॉक समन्वयकों के लिए 1 नवम्बर 2011 से लागू किया गया है।

(ब) इसी तरह **मितानिनों के लिए** मातृत्व कल्याण सहायता राशि का प्रावधान 1 जुलाई 2013 के बाद से संभावित प्रसवों के लिए लागू किया गया है। गर्भवती मितानिनों के लिए 15000 रू. की मातृत्व कल्याण राशि देने का प्रावधान है।

आकस्मिक सहायता :– मितानिन अथवा उनके परिवार के सदस्य के गंभीर बिमारी के इलाज करवाने में आवश्यकता अनुसार सहायता उपलब्ध कराई जावेगी। प्रकरणों का ईलाज मेकाहारा रायपुर अथवा सिम्स बिलासपुर में निःशुल्क कराया जावेगा। इसके लिए निम्नलिखित नम्बर पर सम्पर्क कर सकते हैं :–

1. **डॉ. संदीप साहू** , मेकाहारा रायपुर, मोबाईल नं. 7489453517
2. **डॉ. बुध्धेश पटेल,** सिम्स बिलासपुर, मोबाईल नं. 9098609002

सरकारी अस्पताल में किसी उपचार की व्यवस्था उपलब्ध नहीं होने की स्थिति में सहायता का निर्णय प्रकरण वार लिया जायेगा ।

स्वास्थ्य से जुड़े आर्थिक गतिविधियों का प्रशिक्षण :– **इच्छुक** मितानिनों को आर्थिक कौशलों का प्रशिक्षण दिया जावेगा।

कन्या विवाह सहायता :– विधवा अथवा परित्यक्ता मितानिन की लड़की की शादी पर 10000 रू. आर्थिक सहायता दी जाती है। यह प्रावधान जुलाई 2013 से लागू है।

वृद्धावस्था सहायता :– जिन मितानिनों को 55 वर्ष या अधिक आयु होने के कारण स्वावलम्बन योजना में नहीं जोड़ा गया है, उन्हें 60 वर्ष पूरे होने पर 20000 रू. राशि वृद्धावस्था सहायता के रूप में दी जाती है। यह प्रावधान जुलाई 2013 से लागू है।

मितानिन की मृत्यु पर परिवार को सहायता :– मितानिन जिनका स्वयं का बीमा नहीं हुआ है, उसकी मृत्यु होने पर उसके परिवार को 20000 रू. एकमुश्त सहायता राशि दी जायेगी। यह प्रावधान जुलाई 2013 से लागू है।

मितानिनो के जो बच्चे 10वीं तथा 12वीं कक्षा में 75 प्रतिशत से अधिक अंक अर्जित करने पर उन्हें 25000 रू. (10वी कक्षा के लिए) एवं 50000 रू. (12वी कक्षा के लिए) आगे की पढ़ाई के लिए प्रोत्साहन राशि दी जावेगी। यह प्रावधान जुलाई 2013 से लागू है।

(उपरोक्त सभी योजनाओं से जुड़ने के लिए मितानिन प्रशिक्षक या ब्लॉक समन्वयक से सम्पर्क करें)

परिकल्पना एवं निर्माण
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़
बिजली ऑफिस चौक, कालीबाड़ी रायपुर–492001
दूरभाष : 0771–2236175, 2236104