मितानिन का 19 वां चरण प्रशिक्षण

आओ दोहराएं कुछ जरूरी बातें

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

प्रथम संस्करण

जुलाई, 2014

परिकल्पना एवं निर्माण

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

डिजाईन एवं ले-आऊट

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

मुद्रण

छत्तीसगढ़ संवाद

अध्याय - 1	गैर संचारी रोग	1—7
अध्याय - 2	कुछ अन्य बीमारियां	8—11
अध्याय - 3	प्राथमिक सहायता	12—14
अध्याय - 4	बच्चों का विकास	15—16

अध्याय - 1

गैर संचारी रोग

गैर संचारी रोग किसे कहते हैं

- जो रोग एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलते हैं

गैर संचारी रोग होने के मुख्य कारण

- तंबाकू एवं शराब का सेवन से
- अनुचित खानपान से
- शारीरिक मेहनत में कमी से

तंबाकू से होने वाले मुख्य खतरे

- मुंह का कैंसर होता है
- फेफड़े, गले का कैंसर होता है

तंबाकू से होने वाली बीमारियों से बचाव के संबंध में मितानिन की भूमिका

- तंबाकू का सेवन रोकने के लिए पारा बैठक में लोगों को समझाना चाहिए
- स्कूली बच्चों को गुटखा, खैनी से दूर रहने के लिए स्कूल में जाकर समझाना चाहिए
- स्कूली बच्चे गुटखा, खैनी से दूर रहें इसके लिए ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति में कार्ययोजना बनाना चाहिए
- रैली निकालना, दीवार लेखन द्वारा तंबाकू रोकने का अभियान चलाना चाहिए

शराब के सेवन से होने वाले नुकसान

- सड़क दुर्घटनाएं होना
- आर्थिक स्थिति कमजोर होना
- महिलाओं और बच्चों के साथ मारपीट का कारण बनना
- लीवर खराब हो सकता है

शराब के सेवन को रोकने में मितानिन की भूमिका

- शराब के खतरे के बारे में पारा बैठक में समझाना चाहिए
- महिलाओं को शराब रोकने के लिए एकजुट करना चाहिए
- ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति बैठक में शराब रोकने के लिए कार्ययोजना बनाना चाहिए
- शराब रोकने के लिए जागरूकता अभियान चलाना चाहिए

उच्च रक्तचाप या बी.पी. के कारण और कौन सी समस्या हो सकती है

- दिल का दौरा और लकवा होने की संभावना होती है

उच्च रक्तचाप या बी.पी. की रोकथाम के उपाय

- डॉक्टर की सलाह अनुसार जांच कराना और दवाई जारी रखना चाहिए
- दवाई अपनी मर्जी से बंद नहीं करना चाहिए
- तंबाकू, शराब तथा ज्यादा तेल वाले खाने से बचना चाहिए

- नमक अधिक मात्रा में नहीं खाना चाहिए
- वजन पर नियंत्रण करना चाहिए

दिल के दौरे की मुख्य पहचान

- आधे घंटे से अधिक समय तक छाती में दर्द होना
- सांस लेने में परेशानी होना

दिल के दौरे की रोकथाम

- तंबाकू और शराब से दूर रहना चाहिए
- मोटापा नहीं आने देना चाहिए
- उच्च रक्तचाप या बी.पी. वाले मरीजों को ज्यादा सावधानी बरतना चाहिए

मधुमेह या शुगर के मुख्य लक्षण

- बार–बार पेशाब जाना
- घाव जल्दी नहीं भरना

मधुमेह या शुगर की रोकथाम

- अधिक चीनी, मिठाई, तला हुआ खाना कम खाना चाहिए
- ब्लड शुगर की नियमित जांच कराना चाहिए और डॉक्टर की सलाह मानना चाहिए
- अपनी इच्छा से दवाई बंद नहीं करना चाहिए अथवा दवाई नहीं बदलना चाहिए
- डॉक्टर की सलाह अनुसार दवा खाना चाहिए
- वजन कम करना चाहिए

गर्भाशय के कैंसर के लक्षण

- माहवारी खत्म होने पर भी खून जाना
- माहवारी के समय अधिक खून जाना
- माहवारी के अलावा भी खून जाना
- योनि से लाल पानी/सफेद पानी जाना

स्तन कैंसर के मुख्य लक्षण

- स्तनों में गांठ होना
- निप्पल के आकार में बदलाव होना
- एक या दोनों स्तनों से स्त्राव होना
- स्तनों की त्वचा पर झुर्रियां पड़ना

स्तन कैंसर से बचाव में मितानिन की भूमिका

- स्तन कैंसर के ऊपर बताये गये लक्षणों को पारा बैठक में महिलाओं को बताना चाहिए
- महिलाओं को स्तन में गांठ की स्वयं द्वारा जांच करना सीखाना चाहिए

स्तनों की स्वयं द्वारा जांच से फायदा

- स्तनों की नियमित जांच करने से स्तन कैंसर की संभावना का जल्दी पता चल सकता है और समय पर इलाज करा सकते हैं

मुंह के कैंसर के मुख्य लक्षण

- मुंह में सफेद / लाल चकता / घाव होना
- मुंह में ऐसे घाव होना जो एक माह से अधिक समय तक न भरें
- मसालेदार भोजन का मुंह के अंदर सहन न होना
- मुंह को खोलने में कठिनाई होना
- आवाज में परिवर्तन (नकियाना) होना

मुंह के कैंसर से बचाव

- मुंह के कैंसर से बचाव के लिए तंबाकू का सेवन किसी भी रूप में नहीं करना चाहिए

बच्चेदानी के मुख के कैंसर के मुख्य लक्षण

- योनि मार्ग से पीड़ा एवं दर्द रहित सफेद पानी की शिकायत होना
- संभोग के बाद योनि मार्ग से रक्त स्त्राव अथवा पुरूष जननांग पर खून के दाग होना
- दो माहवारी के बीच अत्याधिक रक्त स्त्राव होना

बच्चेदानी के मुख के कैंसर से बचाव

- लड़कियों की शादी 18 वर्ष के बाद करना चाहिए
- पहले बच्चे का जन्म 20 वर्ष की आयु के बाद होना चाहिए
- छोटा परिवार एवं परिवार नियोजन की अनिवार्यता होना चाहिए
- जनन अंगों की स्वच्छता की अनिवार्यता होना चाहिए

बच्चेदानी के मुख के कैंसर से बचाव में मितानिन की भूमिका

- ऊपर बताए गए बच्चेदानी के मुख के कैंसर के लक्षण एवं बचाव के बारे में पारा बैठक में महिलाओं को बताना चाहिए
- कैंसर का इलाज शासकीय अस्पताल में कराना चाहिए, शासकीय अस्पताल में कैंसर की सभी दवाईयां मुफ्त मिलने का प्रावधान है। इस जानकारी को सभी लोगों को बताना चाहिए

मानसिक रोग के लक्षण

- गुमसुम रहना
- उदास रहना
- हंसना मुस्कुराना कम हो जाना
- बातचीत कम करना
- चिड़चिड़ापन होना
- काम में मन न लगना

मानसिक रोग के संबंध में ध्यान रखने वाली बातें

- गहरी उदासी या चिंता को नजर अंदाज नहीं करना चाहिए
- मानसिक रोग से ग्रस्त व्यक्ति को झाड़ फूंक करवाने के बजाय डॉक्टरी सहायता दिलाना चाहिए

मानसिक रोग के संबंध में मितानिन की भूमिका

- ऊपर बताये गये मानसिक रोग के लक्षणों को पारा बैठक में लोगों को बताना चाहिए
- मानसिक रोगी के उपचार के लिए परिवार वालों को तैयार करना कि मरीज को अस्पताल में दिखाना चाहिए न कि झाड़–फूंक कराना चाहिए
- मानसिक रोगी तथा उनके परिवार के साथ भेदभाव नहीं करना चाहिए, इस बात को पारा बैठक में लोगों को बताना चाहिए
- यदि मानसिक रोग से पीड़ित कोई रोगी घूमते हुए दिखे तो उसे अस्पताल ले जाने हेतु मदद करना चाहिए

बच्चों में बहरेपन की जांच

- ताली बजाकर यह देखना कि बच्चा आवाज की दिशा में अपना सिर करता है या नहीं

बहरेपन से बचाव

- उंचे शोर शराबे से बचना चाहिए
- कान में नुकीली वस्तुएं नहीं डालना चाहिए
- कान बहने पर डॉक्टरी इलाज कराना चाहिए
- कानों पर थप्पड़ नहीं मारना चाहिए
- कानों को साफ करने के लिए नर्म रूई का उपयोग करना चाहिए

बाल श्रवण योजना के प्रावधान

- बी.पी.एल. मरीजों को सुनने के आपरेशन कराने हेतु 6 लाख रू. तक की मदद मिलती है
- ए.पी.एल. मरीजों को 4 लाख रू. तक की छूट मिलती है

आयोडीन की कमी से होने वाले दुष्प्रभाव

- घेंघा रोग होना
- मंदबुद्धि होना
- बौनापन, भैंगापन होना

आयोडीन नमक का रख–रखाव

- ढक्कनदार प्लास्टिक के डिब्बे या शीशी में बन्द रखना चाहिए
- हमेशा सूखे चम्मच से निकालना चाहिए
- सूरज की रोशनी और चूल्हे की गर्मी से दूर रखना चाहिए
- नमी वाली जगह में नहीं रखना चाहिए

फ्लूरोसिस के मुख्य लक्षण

- 8 वर्ष के बाद दांतों का रंग भूरा पीला होना
- हड्डियों में टेढ़ापन होना

लकवा की रोकथाम

- धूम्रपान नहीं करना चाहिए
- रक्तचाप की जांच कराना चाहिए
- मधुमेह नियंत्रण करना चाहिए

खून की कमी के मुख्य कारण

- कुपोषण–गरीबी के कारण पोषक तत्व नहीं मिलना
- लड़कियों को लड़कों की तुलना में कम खाना देना
- माहवारी में ज्यादा खून जाना
- कृमि के कारण
- वंशानुगत बीमारियां जैसे–सिकल सेल एनीमिया

खून की कमी पर विशेष ध्यान देने की जरूरत क्यों है

- इससे बचाव व ईलाज आसान और संभव है
- खून की कमी से पीड़ित महिला गर्भवती हो तो उसकी जान को खतरा हो सकता है

महिलाओं में खून की मात्रा

- सामान्य – 11 से अधिक
- हल्की कमी – 9 से 10 ग्राम
- ज्यादा कमी – 8 से कम

खून की कमी को रोकने में मितानिन की भूमिका

- खून की कमी की पहचान करने आना चाहिए
- खून की कमी के कारण को पहचानना आना चाहिए
- हल्की कमी में खानपान की सलाह देना चाहिए
- ज्यादा कमी में डॉक्टर को दिखाने की सलाह देना चाहिए

विफ्स कार्यक्रम के प्रावधान

- सरकारी स्कूलों में 11 से 18 वर्ष की लड़कियों को हर सप्ताह एक नीले रंग की आयरन गोली मुफ्त दी जाती है
- जो लड़कियां स्कूल नहीं जाती हैं उन्हें आंगनवाड़ी से हर सप्ताह एक नीले रंग की आयरन गोली मुफ्त दी जाती है

1 से 5 साल के बच्चों को आयरन सिरप पिलाना

- सप्ताह में दो बार पिलाना चाहिए
- एक बार में 1 मि.ली. पिलाना चाहिए

सिकल सेल के मुख्य लक्षण

- खून की कमी, शरीर सफेद दिखना
- तिल्ली का बढ़ जाना
- बार–बार बुखार, सर्दी होना

सिकल सेल के प्रकार

- सिकल सेल वाहक
- सिकल सेल रोगी

सिकल सेल से बचाव

- सिकल सेल के जींस पाये जाने की आशंका होने पर तुरंत जांच करा लेना चाहिए
- विवाह योग्य युवक युवतियों द्वारा अनिवार्यतः सिकलिंग टेस्ट कराना चाहिए

सिकल सेल होने की संभावना

- माता–पिता में से किसी एक के सिकल सेल वाहक होने पर–बच्चों के सिकल सेल वाहक होने की संभावना होती है
- माता–पिता में से किसी एक के सिकल सेल रोगी होने पर–सभी बच्चे सिकल सेल वाहक होंगे
- माता–पिता दोनों के सिकल सेल वाहक होने पर–बच्चे के सिकल सेल रोगी होने की संभावना हो सकती है
- माता–पिता में से एक के सिकल सेल वाहक एवं एक के सिकल सेल रोगी होने पर–बच्चे के सिकल सेल रोगी होने की संभावना होती है
- माता–पिता दोनों के सिकल सेल रोगी होन पर–सभी बच्चे सिकल सेल रोगी होंगे

मिर्गी का दौरा पड़ने पर ध्यान रखने वाली बातें

- रोगी को आग, पानी या दुर्घटना से बचाना चाहिए
- दौरे के समय मुंह में पानी डालना या दवा खिलाने का प्रयास नहीं करना चाहिए
- चम्मच या अन्य चीज दांतों में नहीं फसाना चाहिए
- रोगी को जूता नहीं सूंघाना चाहिए
- दौरे के खत्म होते ही डॉक्टरी जांच कराना चाहिए

मिर्गी के संबंध में मितानिन की भूमिका

- रोगी को डॉक्टरी इलाज कराने के लिए प्रेरित करना चाहिए
- लगातार दवाई खाने की बात परिवार को समझाना चाहिए
- मिर्गी का उपचार डॉक्टरी इलाज है न कि झाड़ फूंक यह समझाना चाहिए

विकलांगों के लिए प्रावधान

- सस्ते राशन का प्रावधान है
- बस व ट्रेन किराया में छूट है
- छात्रवृत्ति का प्रावधान (6 से 14 वर्ष) है
- ट्राईसिकल, बैसाखी, कैलिपर का प्रावधान है
- पेंशन का प्रावधान है
- कृत्रिम अंग (हाथ व पैर) का प्रावधान है
- सुनने की मशीन, चश्मा का प्रावधान है
- बधिरता के लिए कॉक्लियर इम्प्लांट का प्रावधान है
- सरकारी नौकरी में आरक्षण है
- मंद बुद्धि बच्चों के लिए विशेष स्कूल का प्रावधान है

विकलांगता में मितानिन की भूमिका

- नवजात बच्चे में भ्रमण के दौरान सुनने व देखने की क्षमता की जांच करना चाहिए
- विकलांग बच्चों को स्कूल से जोड़ना चाहिए
- पारे के विकलांग व्यक्तियों की पहचान कर सूची बनाना चाहिए
- विकलांगता प्रमाण पत्र बनवाने में मदद करना चाहिए

- विकलांग व्यक्ति से भेदभाव नहीं करने के बारे में परिवार को समझाना चाहिए
- विकलांग व्यक्तियों हेतु होने वाले शिविरों में ले जाना चाहिए
- शासन की विभिन्न योजनाओं का लाभ दिलाने में मदद करना चाहिए

डबल फोर्टिफाइड नमक

- इस नमक में आयोडीन के साथ–साथ आयरन भी रहता है
- यह गर्भावस्था में होने वाली आयरन व आयोडीन की कमी को दूर करता है
- गर्भवती व शिशुवती महिलाओं को मुफ्त दिया जाता है

वृद्धावस्था स्वास्थ्य में मितानिन की भूमिका

- वृद्धजनों को स्वास्थ्य सेवा दिलवाने में मदद करना चाहिए
- वृद्धजनों के साथ भेदभाव न करें और उन्हें बोझ न समझें यह बात परिवार वालों को समझाना चाहिए
- बेसहारा वृद्धों को स्वास्थ्य संबंधी समस्या के लिए ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति द्वारा मदद करना चाहिए
- बेसहारा वृद्धों को पेंशन व भोजन दिलवाने में मदद करना चाहिए
- मितानिन द्वारा अपने सभी कामों में वृद्धजनों को जोड़ना जैसे–पारा बैठक व ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता समिति की बैठक में बुलाना चाहिए

संजीवनी योजना के प्रावधान

- गरीबी रेखा से नीचे एवं सस्ता राशन प्राप्त करने वाले परिवारों को गंभीर बीमारी में इलाज संबंधी सहायता दी जाती है
- गंभीर बीमारी से पीड़ित मरीजों के इलाज का खर्च शासन द्वारा वहन किया जाता है

बाल हदय सुरक्षा योजना के प्रावधान

- 15 वर्ष आयु तक के हृदय रोग से पीड़ित जरूरतमंद परिवार के बच्चों को निःशुल्क इलाज की सुविधा दी जाती है
- मरीज के अलावा 2 लोगों को मुफ्त भोजन दिया जाता है
- अस्पताल आने जाने का खर्चा भी दिया जाता है
- अधिकतम 21 दिन रहने की सुविधा है
- पंजीयन पश्चात् कोई भी जांच एवं आपरेशन में लगने वाले खर्च मरीज को नहीं देना पड़ता है

बच्चेदानी के आपरेशन की जरूरत किन महिलाओं को होती है

- जिन्हें गर्भाशय का कैंसर हो
- बच्चेदानी के मुख का कैंसर हो
- अत्यधिक रक्तस्राव हो रहा हो

अनावश्यक रूप से होने वाले बच्चेदानी के आपरेशन को कैसे रोका जा सकता है

- शासकीय डॉक्टर से जरूर जांच कराना चाहिए
- नीम हकीम या झोलाछाप डॉक्टर से इलाज नहीं कराना चाहिए
- कम से कम दो डॉक्टरों से सलाह लेना चाहिए

अध्याय - 2
कुछ अन्य बीमारियां

निमोनिया

निमोनिया के मुख्य लक्षण

- पसली धसना
- सांस की गति तेज होना
  (नवजात– 60 या 60 से अधिक प्रति मिनट)
  (2 माह से 1 वर्ष– 50 या 50 से अधिक प्रति मिनट)
  (1 वर्ष से 5 वर्ष– 40 या 40 से अधिक प्रति मिनट)
- बलगम गाढ़ा पीला या खून जैसा होना
- सर्दी खांसी के साथ तेज बुखार होना
- खाने पीने में असमर्थ होना

निमोनिया का इलाज

- कोट्रिम का पहला डोज देकर अस्पताल रेफर करना चाहिए
- यदि परिवार अस्पताल नहीं जा पा रहे हैं, तो कोट्रिम का डोज 7 दिन तक देना चाहिए

दस्त

दस्त होने के मुख्य कारण

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

दस्त से बचाव के उपाय

- हाथ धोना चाहिए शौच के बाद, भोजन बनाने से पहले, भोजन खाने व खिलाने से पहले
- भोजन व पेयजल को ढक कर रखना चाहिए
- पानी निकालने के लिए डंडी वाले बर्तन का उपयोग करना चाहिए
- पानी उबालकर पीना चाहिए
- पानी में क्लोरीन की गोली पीसकर डालना चाहिए (20 लीटर पानी में 1 गोली पीसकर डालना है। एक घंटे बाद में पानी को पीया जा सकता है)
- हैंडपंप के आसपास शौच नहीं करना चाहिए

दस्त के मरीज से मितानिन क्या पूछेगी

- कब से हो रहा है
- दिन में कितनी बार हो रहा है
- क्या खून अथवा आंव जा रहा है, अगर हां तो ज्यादा है कि कम है
- क्या बुखार भी है

- क्या उल्टी हो रही है
- क्या खाने के तुरंत बाद दस्त हो रहा है

सामान्य दस्त में क्या करना चाहिए

- सामान्य दस्त का अर्थ है कि दिन में 10 से कम बार हो और खूनी दस्त अथवा आंव नहीं हो
- सामान्य दस्त में दवा देने की जरूरत नहीं है
- जीवन रक्षक घोल / ओ.आर.एस. देते रहना है
- स्तनपान, खान–पान जारी रखना है

दस्त में दवा कब देना है

लक्षण जिनके लिए मेट्रो की गोली देना है (चौथे दिन से) –

1. दिन में 10 से कम बार दस्त हो रहा हो
2. दस्त होते 3 दिन से ज्यादा हो गया हो
3. दस्त में कुछ आंव हो
4. खाना खाने के तुरंत बाद दस्त हो रहा हो

लक्षण जिनके लिए कोट्रिम की गोली देना है (दूसरे दिन से) –

1. दिन में 10 से ज्यादा बार दस्त हो रहा हो
2. बुखार हो रहा हो
3. दस्त में खून अथवा आंव की मात्रा बहुत ज्यादा हो

दस्त में दवा कब नहीं देना है –

1. दिन में 10 से अधिक बार दस्त हो रहा हो, तब भी पहला दिन दवा नहीं देना है
2. दिन में 10 से कम बार हो रहा हो, तो तीन दिन तक दवा नहीं देना है

दस्त में सूखेपन की पहचान

- आंखें धंसी हुई होना
- जीभ सूख जाना
- पेट की त्वचा पर चिकोटी भरने से धीरे वापस जाना
- गहरे रंग का पेशाब होना या 8 घंटे से पेशाब नहीं होना

दस्त में कब रेफर करना चाहिए

- बच्चा सुस्त या बेहोश हो
- जब सूखेपन के लक्षण मिले
- बच्चा बेचैन व चिड़चिड़ा हो
- उल्टी होना
- खाने पीने में असमर्थ हो

मलेरिया

मलेरिया बुखार के लक्षण

- ठंड लग कर कपकपी के साथ बुखार आना
- सिर दर्द, बदन दर्द होना
- निश्चित अंतराल में बुखार आना

मलेरिया का पता कैसे करेंगे

- स्लाइड बनाकर
- आर.डी. किट से जांच करके

पी.वी. मलेरिया की दवा

- क्लोरोक्विन एवं प्राइमाक्विन देना चाहिए

पी.एफ. मलेरिया की दवा

- ए.सी.टी. देना चाहिए
- यदि ए.सी.टी. उपलब्ध न हो तो क्लोरोक्विन देना चाहिए

गर्भवती के लिए मलेरिया से बचाव की दवा

- चौथे माह में एक बार 3 गोली एस.पी., फिर सातवें माह में 3 गोली एस.पी. देना चाहिए
- यदि एस.पी. गोली न हो तो चौथे माह से प्रसव तक 2 गोली क्लोरोक्विन हर सप्ताह देना चाहिए

मलेरिया से बचाव में मितानिन की भूमिका

- पारा बैठक में लोगों को मलेरिया के बारे में जानकारी देना चाहिए
- मलेरिया से बचाव व मच्छरों को कम करने के लिए महिला समूह, पंचायत, ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति के लोगों से मिलकर प्रयास करने के लिए प्रेरित करना चाहिए
- सभी बुखार प्रकरणों का रक्तपट्टी बनाना अथवा आर.डी. किट से जांच करना चाहिए
- लक्षणों के आधार पर क्लोरोक्विन गोली देना चाहिए
- जटिल प्रकरणों को रेफर करना चाहिए

मलेरिया से बचाव

- मच्छरदानी का उपयोग करना चाहिए
- गड्ढों में तेल डालना अथवा पाटना चाहिए
- कीटनाशक दवाइयों का छिड़काव करना चाहिए
- नीम पत्ती का धुंआ करना चाहिए
- छोटे तालाबों में गम्बूजिया मछली पालना चाहिए
- पूरे शरीर को ढक कर सोना चाहिए

क्लोरोक्वीन दवाई की खुराक उम्र अनुसार –

उम्र	150 मिलीग्राम की क्लोरोक्विन की गोली सभी गोलियां एक साथ लें		
	पहला दिन	दूसरा दिन	तीसरा दिन
एक वर्ष से कम	आधी गोली 1/2	आधी गोली 1/2	चौथाई गोली 1/4
1 – 4 वर्ष	1	1	1/2
5 – 8 वर्ष	2	2	1
9 – 14 वर्ष	3	3	1 1/2
चौदह वर्ष से ऊपर	4	4	2
गर्भवती	4	4	2

पी. वी. मलेरिया दवाई की खुराक उम्र अनुसार –

उम्र	क्लोरोक्विन गोली (150 मिली ग्राम आधार)			प्राइमाक्विन गोली (2.5 मिली ग्राम आधार)
	प्रथम दिन	द्वितीय दिन	तृतीय दिन	पहले दिन से चौदह दिनों तक
1 वर्ष से कम	½	½	¼	नहीं देना है
1–4 वर्ष	1	1	½	1
5–8 वर्ष	2	2	1	2
9–14 वर्ष	3	3	1 ½	4
15 वर्ष से अधिक	4	4	2	6
गर्भवती	गर्भवती को क्लोरोक्विन दी जा सकती है।			गर्भवती को प्राइमाक्विन नहीं देना है।

पी.एफ मलेरिया के लिए ए.सी.टी. की खुराक उम्र अनुसार –

ए.सी.टी. में दो तरह की गोली होती है एक गोली एस.पी. केवल पहले दिन ही लेनी है दूसरी गोली आरटीसुनेट तीन दिन तक लेनी है।

उम्र	प्रथम दिन		दूसरा दिन	तीसरा दिन
	आरटीसुनेट गोली	एस.पी.	आरटीसुनेट	आरटीसुनेट (50 मिली ग्राम)
1 वर्ष से कम (गुलाबी पत्ता)	1 (25 मिली ग्राम)	1 (125+6.25 मिली ग्राम)	1 (25 मिली ग्राम)	1 (25 मिली ग्राम)
1–4 वर्ष (पीला पत्ता)	1 (50 मिली ग्राम)	1 (500+25 मिली ग्राम)	1 (50 मिली ग्राम)	1 (50 मिली ग्राम)
5–8 वर्ष (हरा पत्ता)	1 (100 मिली ग्राम)	1 (750+37.5 मिली ग्राम)	1 (100 मिली ग्राम)	1 (100 मिली ग्राम)
9–14 वर्ष (लाल पत्ता)	1 (150 मिली ग्राम)	2 (500+25 मिली ग्राम)	1 (150 मिली ग्राम)	1 (150 मिली ग्राम)
15 वर्ष से अधिक (सफेद पत्ता)	1 (200 मिली ग्राम)	3 (500+25 मिली ग्राम)	1 (200 मिली ग्राम)	1 (200 मिली ग्राम)
गर्भवती	अस्पताल रेफर करें। यदि रेफर संभव न हो दवा देनी जरूरी लगे तो ध्यान रखें कि गर्भवती को गर्भ धारण के पहले तिमाही में ए.सी.टी. दवा न दें			

गर्भावस्था में खतरे के मुख्य लक्षण

- चेहरे या हाथ में सूजन
- झटके आना
- खून जाना
- बच्चे का हिलना डुलना कम पता चलना
- ज्यादा खून की कमी
- बुखार, मलेरिया
- बिना दर्द के पानी जाना
- 12 घंटे से अधिक प्रसव पीड़ा होना

अध्याय - 3

प्राथमिक सहायता

जहरीले सांपों के प्रकार

- करैत
- नाग (डोमी)
- जदर्रा

सांप काटने पर ध्यान रखने वाली बातें

- मरीज को समझाना चाहिए कि वह घबराये नहीं
- शरीर नीला पड़ने या मरीज के बेहोश होने का इंतजार नहीं करना चाहिए
- रोगी को लेटाकर प्रभावित अंग को जमीन की तरफ नीचे रखना चाहिए
- काटे हुए अंग और हृदय के बीच पट्टी से बांधना। पट्टी को ज्यादा कसकर नहीं बांधना चाहिए
- पीड़ित व्यक्ति को लेटे हुए स्थिति में रखकर तत्काल अस्पताल ले जाना चाहिए

सांप काटने से बचने के लिए मितानिन की भूमिका

- पारा बैठक में लोगों को ऊपर बताये गये ध्यान रखने वाली बातों को बताना चाहिए
- सांप काटने पर समझाना कि घबराना नहीं चाहिए
- झाड़ फूंक कराना इसका सही इलाज नहीं है यह समझाना चाहिए
- 108 गाड़ी बुलाकर अस्पताल भेजना चाहिए

बिच्छू डंक का प्राथमिक उपचार

- दिलासा देना चाहिए
- डंक लगे हुए अंग को हिलाना–डुलाना नहीं चाहिए
- जल्दी अस्पताल भेजने की व्यवस्था करना चाहिए
- डॉक्टर को लक्षणों के बारे में बताना चाहिए

कुत्ता काटना

- कुत्ते द्वारा काटे जाने पर अस्पताल जाकर रेबिज का टीका लगवाना चाहिए

दतैया काटना

- डंक को ध्यान से निकालना चाहिए
- डंक की जगह पर नींबू रस लगाना चाहिए
- डंक की जगह पर मीठे सोडे का घोल पोनी (रूई) से लगाना चाहिए
- दर्द के लिए पैरासिटामॉल लेना चाहिए
- डॉक्टरी जांच कराना चाहिए

जलने से बचाव

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

कम जले घाव की देखभाल

- 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

छाले पड़ने वाले घाव की देखभाल

- 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
- घाव को खुला छोड़ना चाहिए

ज्यादा जले घाव की देखभाल

- 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
- जले हिस्से को साफ कपड़ा या टावेल से ढक देना चाहिए
- जले हुए हिस्सों पर संभव हो तो जी.वी. पेंट लगाना चाहिए
- जले घावों को खुला छोड़ना, केवल ढीले कपड़े या पतली चादर से ढकना चाहिए ताकि 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 कराना चाहिए

डूबना

- पानी से बाहर निकालते ही मुंह से मुंह लगाकर तुरन्त सांस देना चाहिए
- इस तरह लिटाना चाहिए कि उसका सिर नीचे की तरफ हो और पैर ऊपर हो
- अगर व्यक्ति को मुँह से सांस देना संभव न हो तो पेट को दबाना चाहिए

हड्डी टूटे वाले व्यक्ति को अस्पताल भेजना

- कमचील, पेड़ की छाल की पट्टी लगाकर भेजना चाहिए
- हड्डी को हिलने नहीं देना चाहिए

सड़क दुर्घटना से बचाव

- हेल्मेट पहनकर गाड़ी चलाना चाहिए
- शराब पीकर गाड़ी नहीं चलाना चाहिए
- गाड़ी चलाते समय मोबाइल में बात नहीं करना चाहिए

जहर खाना

- यदि किसी व्यक्ति ने जहर खा लिया है तो उसे उल्टी करवाने की कोशिश करना चाहिए
- तुरन्त अस्पताल भेजना चाहिए
- कभी भी मिट्टी का तेल मरीज को नहीं पिलाना चाहिए

इस समस्या से बचाव

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

बिजली करेंट से बचाव के लिए प्राथमिक उपचार

- बिजली से चिपके आदमी को नहीं छूना 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 की मदद से अलग करना चाहिए
- जो व्यक्ति छुड़ा रहा हो वह सूखे स्थान पर खड़ा हो और रबड़ की चप्पल पहना हो यह ध्यान रखना चाहिए
- तुरन्त अस्पताल भेजना चाहिए

बिजली करेंट से बचाव

- घर के आस–पास खुले तार अथवा खुले जोड़ वाले तार नहीं होना चाहिए
- बिजली के उपकरण चालू करते समय हाथ सूखे रखना और पैर में चप्पल होना चाहिए
- चलते हुए कूलर में पानी नहीं डालना चाहिए
- बच्चों को हीटर, आयरन (इस्तरी) आदि उपकरणों से दूर रखना 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 रखना चाहिए

अध्याय - 4

बच्चों का विकास

बच्चों के सम्पूर्ण विकास के लिए आवश्यक चीजें

- प्यार–दुलार
- खेल
- बातचीत
- खान–पान
- सही वजन
- बीमारी से रक्षा

प्यार–दुलार, खेल, बातचीत मिलने से बच्चे पर प्रभाव

- खुश रहता है
- मिलनसार होता है
- तेज दिमाग का होता है
- नई–नई चीजें सीखता है
- आत्मविश्वास बढ़ता है
- स्वस्थ रहता है
- ज्यादा चीजें सीखता है

बच्चे के विकास में अच्छे माहौल का प्रभाव

- जो बच्चा प्यार–दुलार पाता है, वह प्यार करना और प्यार बांटना भी सीखता है
- जिस बच्चे को बहुत सारी बातें सुनने को मिलती है, वह दूसरों की बात समझना और समझाना भी सीखता है
- जिस बच्चे की कोशिशों को प्रशंसा मिलती है, उसे नई चीजें सीखने में मजा आता है

बच्चे के विकास में बुरे माहौल का प्रभाव

- जो बच्चा डर का अनुभव करता है, वह डरना सीखता है और डराना भी सीखता है
- जो बच्चा डरता है, वह दोस्ती करना नहीं सीखता
- जो बच्चा मार खाता है, वह मार खाना सीखता है और दूसरों को मारना भी सीखता है
- जिसे गलती करने पर डांट या मार मिलती है, वह नई चीजें सीखने से डरता है

बच्चे की देखभाल की जिम्मेदारी

- माता
- पिता
- परिवार के अन्य सदस्यों की है

गर्भवती को परिवार से मदद

- खान–पान के संबंध में मदद मिलना चाहिए
- आराम के लिए मदद मिलना चाहिए
- उचित माहौल देना चाहिए
- स्वास्थ्य जांच आदि मदद मिलना चाहिए

उम्र के अनुसार बच्चों के लिए खिलौने

- जन्म से 6 माह तक – झूमर, गेंद, गुड़िया, आवाज करने वाले खिलौने, अन्य
- 6 माह से 1 वर्ष तक – बर्तन, गेंद, गुड़िया, आवाज करने वाले खिलौने, अन्य
- 1 वर्ष से 2 वर्ष तक – बर्तन को एक के अंदर एक रखना, टोकरी में चीजें रखना और निकालना, खींचने वाले खिलौने, प्लास्टिक की बोतल के ढक्कन खोलने बंद करने देना, ताला और चाबियों से खेलना
- 2 वर्ष से 3 वर्ष तक – बर्तन को एक के अंदर एक रखना, कूदने और दौड़ने वाले खेल जैसे पकड़ा–पकड़ी खेलना, आसपास की मिट्टी या रेत के साथ खेलना, चित्र पुस्तिका दिखाकर बात, करना ताला और चाबियों से खेलना

पारा बैठक में क्या–क्या करना है

- बच्चे के अच्छे विकास के लिए खान–पान और बीमारी से रक्षा के साथ–साथ बच्चे को परिवार से प्यार–दुलार मिलना बहुत जरूरी है। बच्चे से बातचीत करना और उसके साथ खेलना भी बहुत जरूरी है। इससे बच्चे का विकास ज्यादा अच्छा होता है यह बताना चाहिए
- बच्चे की देखभाल करना और उसके साथ प्यार–दुलार, खेल और बातचीत करना केवल माता की जिम्मेदारी नहीं है। पूरे परिवार को छोटे बच्चों के साथ समय बिताना चाहिए इसके बारे में बताना चाहिए
- बच्चे के खेलने के लिए खिलौने घर में ही बनाये जा सकते हैं। बाजार से खिलौने खरीदना जरूरी नहीं है, इसके बारे में बताना और खिलौने बनाकर दिखाना चाहिए

मितानिन को परिवार भ्रमण कब-कब करना है

1. **गर्भवती के घर –**
   - गर्भ का पता चलते ही
   - हर माह कम से कम एक बार
2. **नवजात के घर –**
   - पहले 42 दिन में कम से कम 7 बार (1, 3, 7, 14, 21, 28, 42वें दिन में)
3. **2 माह से 3 वर्ष के बच्चे के घर –**
   - दूसरे माह से 1 साल तक के बच्चों के घर – हर माह कम से कम एक बार
   - 1 साल से 3 साल तक के सामान्य बच्चों के घर – हर 2 माह में कम से कम एक बार
   - कुपोषित बच्चों के घर – हर माह कम से कम एक बार

रास्ता है लंबा

रास्ता है लंबा भाई मंजिल है दूर
रास्ता है लंबा बहना मंजिल है दूर
हिम्मत से चलेंगे मिलके जरूर
हम हैं नये इंसान हम चलेंगे सीना - तान
कोई डर नहीं जब हम मिलके चलते हैं

आगे तो कष्ट है रोशनी नहीं
रास्ता निकालेंगे रूकेंगे नहीं
हम हैं नये इंसान
हम चलेंगे सीना - तान

भूखे हैं थके हैं कैसे चलेंगे
साथियों की मदद से हम आगे बढ़ेंगे
हम हैं नये इंसान
हम चलेंगे सीना तान

सरदी और गर्मी रात - दिन में
आखिर तक हम चलेंगे हर हाल में
हम हैं नये चलेंगे हर हाल में
हम हैं नये इंसान
हम चलेंगे सीना तान

आथे गोठियाथे

आथे गोठियाथे ओखर बोली ह मिठाथे
नोनी बाबू दाई दीदी के मन ल वो ह भाथे

रहिथे मितानिन हमर गांव म
कांटा झन गड़े ओखर पांव म
जर जूड़ अउ खांसी सरदी
देख ओला भाग जाथे
घर-घर के सुख दुख
मितानिन जान जाथे
मया पीरा मं संग देथे सुख-दुख के छांव म,
रहिथे मितानिन हमर गाँव म
कांटा झन गड़े ओखर पांव म
रमोतिन के माड़ी लचके
भकलू के - खजरी
बुधिया के जचकी पीरा
तिजरा मं कचरी
मिल जाही दवाई बूटी, सुभित्ता हे गाँव म
रहिथे मितानिन हमर गांव म।
कांटा झन गड़े ओखर पांव म॥
देहें पांव टन्नक रइही
तभे तो कमाबो जी
रोग राई दुरिहा रइही
जिनगी के सुख पाबोजी
जिनगी नई सुधरे कांव-कांव म
रहिथे मितानिन हमर गांव म
कांटा झन गड़े ओखर पांव म

परिकल्पना एवं निर्माण

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

बिजली ऑफिस चौक, कालीबाड़ी, रायपुर - 492001

दूरभाष :- 0771-2236175, 4247444