बीमारी ल भगाबो
जान ल बचाबो

मितानिन का बाईसवां चरण प्रशिक्षण

अक्टूबर - 2017

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

प्रथम संस्करण

अक्टूबर - 2017

परिकल्पना एवं निर्माण

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

डिजाईन एवं ले-आऊट

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

मुद्रण

छत्तीसगढ़ संवाद

विषय - सूची

अध्याय - 1	बीमार नवजात की देखभाल	1 - 3
अध्याय - 2	निमोनिया	4 - 5
अध्याय - 3	दस्त	6 - 10
अध्याय - 4	मलेरिया	11 - 17
अध्याय - 5	आयोडीन - चमड़ी पर लगाने की दवा	18
अध्याय - 6	आंख की दवा	19
अध्याय - 7	टी.बी.	20 - 21
अध्याय - 8	कुष्ठ	22 - 34
अध्याय - 9	सिकलसेल एनीमिया	35 - 37

प्रस्तावना :-

मितानिन बहनें बच्चों और बड़ों की कई बीमारियों पर काम कर रही हैं। उन बीमारियों जैसे कि बीमार नवजात, दस्त, निमोनिया, मलेरिया, टी.बी., कुष्ठ, सिकलसेल एनिमिया पर पहले भी मितानिनों ने प्रशिक्षण लिया है। आज भी इन बीमारियों के बहुत से मरीज मिलते हैं जिन्हें मितानिन इलाज और मदद कर सकती है। इसलिए इन बीमारियों को हम दोहराएंगे।

इस प्रशिक्षण में बीमारियों पर कुछ नई बातें भी सीखेंगे –

1. निमोनिया और बीमार नवजात के लिए एमोक्सी गोली (125 मिग्रा.) का उपयोग करना
2. चमड़ी पर लगाने की दवा आयोडीन का उपयोग करना
3. आंख की दवा जेंटा का उपयोग करना
4. कुष्ठ के मरीजों की चोट और विकलांगता से रक्षा करना
5. सिकलसेल एनिमिया के बारे में जानना और मरीजों को सेवा लेने में मदद करना

अध्याय - 1

बीमार नवजात की देखभाल

बीमार नवजात :- जन्म से 42 दिन के अंदर बीमार हुए ऐसे नवजात जिनमें नीचे दिये लक्षण दिखाई दे रहे हों, उन्हें बीमार नवजात कहा जाता है।

बीमार नवजात की पहचान :-

नवजात सुस्त या बेहोश है

स्तनपान कम कर दिया है अथवा छोड़ दिया है

रोना धीमा पड़ गया है अथवा रोना बंद कर दिया है

मां कहती है कि बच्चा ठण्डा लग रहा है अथवा बच्चे को बुखार है

पेट फूला हुआ है अथवा मां कहती है कि बच्चा बार-बार उल्टी कर रहा है

पसली अंदर धंस रही है अथवा सांस की गति 60 या 60 प्रति मिनट से अधिक है

नाभि में मवाद है अथवा त्वचा पर फुंसी है

बीमार नवजात के लिए मितानिन को क्या करना चाहिए :-

- ☞ नवजात के घर 1, 3, 7, 14, 21, 28 व 42वें दिन में भेंट के दौरान ऊपर बताए गए सभी लक्षणों की जांच करना चाहिए।
- ☞ हर भेंट में सभी लक्षणों की जांच करना चाहिए।
- ☞ यदि नवजात में कोई लक्षण दिख रहे हैं तो एमोक्सी (एमोक्सिसिलिन) दवा का पहला डोज देकर 102 गाड़ी से अस्पताल रेफर करना चाहिए। और यह देखना चाहिए कि परिवार अस्पताल गये हैं कि नहीं।
- ☞ यदि परिवार वाले अस्पताल नहीं जा पा रहे हैं तो नवजात को 7 दिनों तक एमोक्सी दवा का पूरा डोज देना चाहिए।
- ☞ यदि मितानिन के पास एमोक्सी दवा नहीं है तो उस स्थिति में नवजात को जरूर अस्पताल रेफर करना चाहिए।
- ☞ नवजात को एमोक्सी दवा देने के लिए मितानिन को डरना नहीं चाहिए। ये बहुत ही सुरक्षित दवा है। दवा देने से नवजात की जान बचाने में मदद होगी।

एमोक्सी दवा के बारे में :-

- ☞ एमोक्सी दवा का पूरा नाम एमॉक्सिसिलिन है। सरलता के लिए इसे एमोक्सी बोल सकते हैं।
- ☞ नवजात बच्चे में होने वाले संक्रमण के लिए एमोक्सी दवा देना चाहिए।

नवजात के लिए एमोक्सी (एमोक्सिसिलिन) दवा की मात्रा :-

उम्र	गोली की मात्रा (125 मि.ग्रा.)	कितने बार देना है	कितने दिन तक देना है
0 से 2 माह	◖ आधी गोली	दिन में तीन बार	7 दिन तक

दवा देने का तरीका :- दवा को मां के दूध में घोल कर पिलाना चाहिए। दवा 8–8 घंटे के अन्तराल में पिलाना चाहिए।

ध्यान रखें :- एमोक्सी दवा का पूरा डोज 7 दिनों का है।

नवजात को बीमार होने से बचाने के लिए क्या करना चाहिए :-

☞ मितानिन द्वारा नवजात के घर परिवार भ्रमण में स्तनपान संबंधी सभी जरूरी सलाह जैसे–

- आधे घंटे के अंदर स्तनपान कराना, पहला दूध नहीं फेंकना।
- मां के दूध के अलावा अन्य कोई बाहरी चीज नहीं पिलाना।
- 24 घंटे में कम से कम 8 बार मां का दूध पिलाना आदि बताना चाहिए।

☞ परिवार भ्रमण दौरान सफाई संबंधी सभी जरूरी सलाह जैसे–

- नाल में कुछ भी नहीं लगाना, नवजात को साफ कपड़े से लपेटना।
- नवजात को छूने से पहले हाथ धोना आदि बताना चाहिए।

☞ परिवार भ्रमण दौरान नवजात को गर्म रखने संबंधी सभी जरूरी सलाह जैसे–

- कपड़े से लपेटकर रखना।
- मां के पास रखना, नवजात को नहीं नहलाना
- कंगारू मदर केयर विधि से गर्म रखना आदि बताना चाहिए। नवजात का वजन 2.5 किलो से कम है तो कंगारू विधि से गर्म रखना बहुत जरूरी है।

अध्याय - 2

निमोनिया

निमोनिया की पहचान -

निमोनिया की पहचान करने के लिए खांसी, बुखार, खा–पी नहीं रहा हो, सांस लेने में तकलीफ हो ऐसे सभी बच्चों के घर मितानिन को भेंट करना चाहिए। भेंट में निम्नलिखित लक्षणों की जांच करना चाहिए–

- ☞ पसली धंसना
- ☞ सांस की गति तेज होना

- नवजात में – 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

निमोनिया के लिए मितानिन को क्या करना चाहिए -

- ☞ मितानिन द्वारा निमोनिया का लक्षण पहचानने के बाद बच्चे को 7 दिनों तक एमोक्सी दवा देनी चाहिए।

उम्र के अनुसार एमोक्सी (एमोक्सिसिलिन) दवा की मात्रा :-

उम्र	गोली की मात्रा (125 मि.ग्रा.)	कितने बार देना है	कितने दिन तक देना है
0 से 2 माह	◖ आधी गोली	दिन में 3 बार	7 दिन तक
3 माह से 1 वर्ष	◯ एक गोली	दिन में 3 बार	7 दिन तक
1 वर्ष से 5 वर्ष	◯◯ दो गोली	दिन में 3 बार	7 दिन तक

दवा देने का तरीका :- उम्र अनुसार दवा की मात्रा को लेकर मां के दूध या पानी में घोल कर पिलाना चाहिए। दवा 8–8 घंटे के अन्तराल में पिलाना चाहिए।

ध्यान रखें :- कभी भी एमोक्सी दवा का अधूरा डोज नहीं देना है। पूरा डोज 7 दिनों का है।

गंभीर निमोनिया की पहचान और रेफरल :- जिन बच्चों को ऊपर बताये गये निमोनिया के लक्षण के साथ–साथ इनमें से कोई लक्षण हों, तो यह गंभीर निमोनिया है।

- सांस लेने में घरघराहट की आवाज आना
- बच्चा बेहोश या अत्यधिक सुस्त हो जाना
- बच्चा दवा लेने में असमर्थ हो
- झटके आना
- लगातार उल्टी होना
- बच्चा गंभीर कुपोषण की श्रेणी में होना

☞ गंभीर निमोनिया के लक्षण मिलने पर बच्चे को एमोक्सी का पहला डोज देकर सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल जरूर रेफर करें। अस्पताल जाने के लिए 102 / 108 गाड़ी का उपयोग कर सकते हैं।

निमोनिया से बचाव के लिए क्या करना चाहिए -

☞ बच्चों को ठंड से बचाने का प्रयास करना चाहिए।

☞ ठंड के दिनों में बच्चे को एक के ऊपर एक 2–3 कपड़े पहनाकर रखना चाहिए।

☞ सामान्य सर्दी खांसी में अदरक तुलसी की चाय पिलाना चाहिए।

☞ गरम पानी का भाप दिलाने के बारे में बताना चाहिए।

☞ सर्दी हो तो गरम पानी और गरम भोजन देना चाहिए।

☞ बच्चे को सर्दी–खांसी हो तो मितानिन से जांच कराना चाहिए।

अध्याय - 3

दस्त

जिस प्रकार आंखों में कचरा पड़ जाने पर आंखों से पानी निकलता है, उसी प्रकार पेट में गंदगी और कीटाणु जाने से दस्त होता है।

इसी पानी के साथ शरीर के अंदर का अन्न भी आंतों से जल्दी आगे बढ़ता है इसी क्रिया को दस्त कहते हैं। व्यक्ति इसमें बार-बार शौच करता है।

सामान्य दस्त :- दिन में 10 से कम बार दस्त हो रहा हो, दस्त में खून अथवा आंव नहीं जा रहा हो उसे सामान्य दस्त कहते हैं। सामान्य दस्त में दवा देने की जरूरत नहीं है। इसमें खान–पान जारी रखने के साथ बार–बार नमक शक्कर का घोल देते रहना चाहिए। 6 माह से छोटे बच्चों को स्तनपान जारी रखना चाहिए।

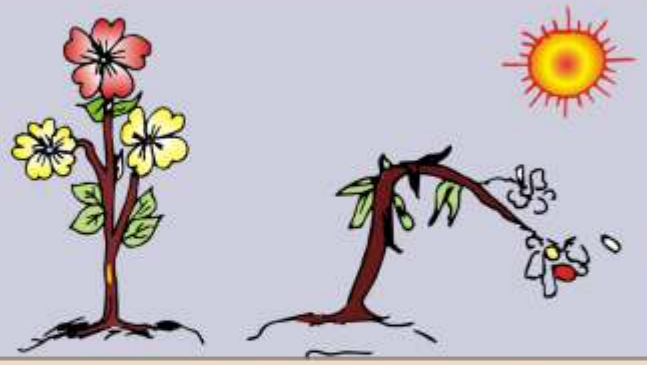
दस्त होने के कारण

गंदा पानी पीने से दस्त होता है।

दूषित भोजन खाने से दस्त होता है।

मलमूत्र में बैठी मक्खी अपने पंखों व पैरों में जीवाणु को चिपकाकर शुद्ध भोजन पर बैठती है। इसके सेवन से कीटाणु हमारे शरीर में पहुंच जाते हैं और दस्त होता है।

सूखापन और दस्त



जिस प्रकार पानी की कमी से पौधा सूखने लगता है।

उसी प्रकार दस्त होने पर शरीर से पानी निकलता है। शरीर में पानी की मात्रा कम होने को ही सूखापन कहते हैं । सूखेपन से बच्चे की जान को खतरा होता है।

सूखेपन से बचाव

जिस प्रकार पौधे में पानी डालने से पौधे हरे-भरे हो जाते हैं। उसी प्रकार दस्त होने पर बच्चे को ओ.आर.एस. अथवा नमक और शक्कर का घोल देना चाहिए।.

दस्त होने पर क्या करना है ?

- दस्त का पता चलते ही सबसे पहले शरीर में पानी की कमी को दूर करना है। इसके लिए तुरंत नमक शक्कर का जीवन रक्षक घोल अपने सामने मरीज को पिलाना है।

एक गिलास पानी + एक चम्मच शक्कर + एक चुटकी नमक

- जीवन रक्षक घोल का स्वाद चखने पर आंसू जैसा हो।

- 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।

दवा कब देनी है

1. जब दस्त में कोट्रिम की गोली देना है (दूसरे दिन से) :-

- दिन में (24 घंटे में) 10 से ज्यादा बार दस्त हो रहा हो।
- दस्त के साथ बुखार हो।
- दस्त में खून अथवा आंव की मात्रा बहुत ज्यादा हो।

कब नहीं दें :- दिन में 10 से ज्यादा बार दस्त हो रहा हो, तब भी पहले दिन दवा नहीं देना है। दवा देने के साथ-साथ जीवन रक्षक घोल भी जारी रखना है

कितना दें :-

उम्र	गोली की मात्रा	देने का तरीका
0 - 1 साल	एक चौथाई गोली	दिन में दो बार
1 - 5 साल	आधी गोली	दिन में दो बार
5 - 12 साल	एक गोली	दिन में दो बार
12 साल से ऊपर	2 गोली	दिन में दो बार

कितने दिन तक दें :- कम से कम 5 दिन तक

2. जब दस्त में मेट्रो की गोली देना है (चौथे दिन से) :-

- दस्त होते 3 दिन से ज्यादा हो गया हो।
- दिन में (24 घंटे में) 10 से कम बार दस्त हो रहा हो।
- दस्त में कुछ आंव हो।
- खाना खाने के तुरंत बाद दस्त हो रहा हो।

कब नहीं दें :- दिन में 10 से कम बार हो रहा हो, तो 3 दिन तक दवा नहीं देना है। दवा देने के साथ-साथ जीवन रक्षक घोल भी जारी रखना है

कितना दें :-

उम्र	गोली की मात्रा	देने का तरीका
0 - 1 साल	चौथाई	दिन में तीन बार
2 - 5 साल	आधी गोली	दिन में तीन बार
5 - 12 साल	आधी गोली	दिन में तीन बार
12 साल से ऊपर	एक गोली	दिन में तीन बार

कितने दिन तक दें :- कम से कम 7 दिन तक

3. दस्त में अस्पताल कब भेजें :-

- बच्चा सुस्त या बेहोश हो
- जब सूखेपन के लक्षण मिलें (चिकोटी भरने पर त्वचा धीरे वापस जाती है)
- बच्चा बेचैन व चिड़चिड़ा हो
- उल्टी होना
- खाने पीने में असमर्थ हो

दस्त से बचाव के लिए क्या करना चाहिए -

हाथ धोना चाहिए

खाना बनाने से पहले

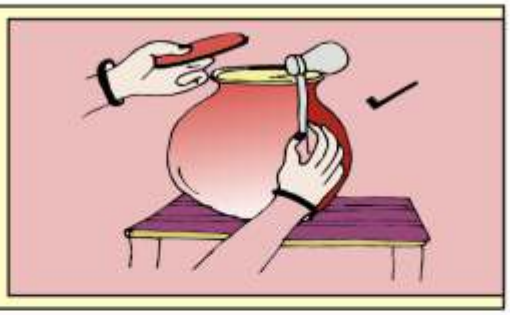
खाना खाने और
खिलाने से पहले

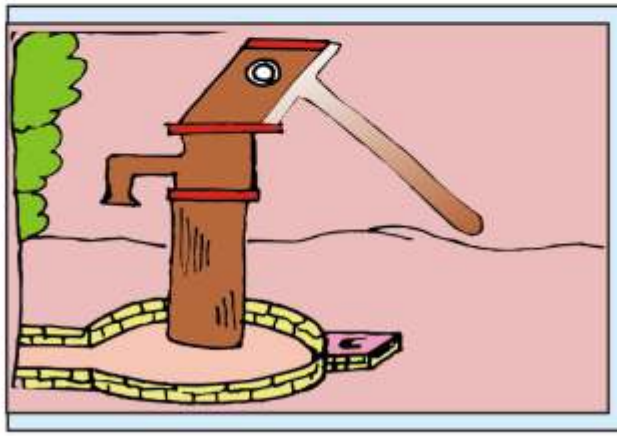
स्तनपान कराने
से पहले

शौच के बाद

बच्चे का शौच साफ
करने के बाद

भोजन और
पानी को ढक कर
रखना चाहिए





हैंडपंप न हो तो
पानी उबालकर
पीना चाहिए

अध्याय - 4

मलेरिया

मलेरिया क्या है - मलेरिया एक बुखार है जो मच्छर के काटने से होता है। मलेरिया एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलने वाली बीमारी है।

मलेरिया कैसे फैलता है - यदि मच्छर एक संक्रमित व्यक्ति को काटता है फिर दूसरे स्वस्थ व्यक्ति को वही मच्छर काट लेता है, इस प्रकार मच्छर दूसरे व्यक्ति तक मलेरिया फैलाता है।

मलेरिया की पहचान -

- ठंड लगकर बुखार आना
- कपकपी के साथ बुखार होना
- सिरदर्द होना

मलेरिया के प्रकार - **(1) पी.वी. मलेरिया, (2) पी.एफ. मलेरिया**

आर.डी. किट से मलेरिया की पहचान –

''सी'' निशान में लाइन आने पर मलेरिया नहीं है।

''सी'' एवं ''पी.वी.'' निशान में लाइन आने पर ''पी.वी.'' मलेरिया है।

''सी'' एवं ''पी.एफ.'' निशान में लाइन आने पर ''पी.एफ.'' मलेरिया है।

पी.एफ. मलेरिया का इलाज – मरीज को अपने सामने तीन दिन तक ए.सी.टी. दवा खिलाना है। ए.सी.टी. दवा खाली पेट न खिलाएं। मरीज को पानी पिलाना चाहिए और खाना खिलाना चाहिए। तीन दिन तक दवा जरूर पूरी करनी है।

पत्ता उम्र अनुसार –

1. सफेद पत्ता (15 वर्ष से अधिक के लिए)

पहला दिन	दूसरा दिन	तीसरा दिन
● ● ● ○	○	○

2. बड़ा गुलाबी/लाल पत्ता (9 से 14 वर्ष के लिए)

पहला दिन	दूसरा दिन	तीसरा दिन
● ● ○	○	○

3. हरा पत्ता (5 से 8 वर्ष के लिए)

पहला दिन	दूसरा दिन	तीसरा दिन

4. पीला पत्ता (1 से 4 वर्ष के लिए)

पहला दिन	दूसरा दिन	तीसरा दिन

5. छोटा गुलाबी पत्ता (1 वर्ष से कम के लिए)

पहला दिन	दूसरा दिन	तीसरा दिन

- प्राइमाक्विन गोली लेने के लिए मरीज को ए.एन.एम. के पास भेजना है। पी.एफ. मरीज को 1 दिन प्राइमाक्विन देने से बीमारी दूसरे व्यक्तियों में फैलने को कम किया जा सकता है। 0 से 1 वर्ष के बच्चे, गर्भवती एवं स्तनपान कराने वाली माताओं को प्राइमाक्विन नहीं देना है।

गर्भवती का पी.एफ. मलेरिया के लिए इलाज -

गर्भवती महिलाओं को पी.एफ. मलेरिया हो तो अस्पताल रेफर करने का प्रयास करें। यदि रेफर संभव न हो तो दूसरे-तीसरे तिमाही में ए.सी.टी. दे सकते हैं। गर्भवती को पहली तिमाही में ए.सी.टी. दवा न दें। गर्भवती को कभी भी प्राइमाक्विन नहीं देना है।

पी.वी. मलेरिया का इलाज – क्लोरोक्वीन दवा 3 दिन तक देना है। क्लोरोक्वीन गोली खाली पेट न खिलाएं। मरीज को पानी पिलाना चाहिए और खाना खिलाना चाहिए।

उम्र	पहला दिन	दूसरा दिन	तीसरा दिन
1 साल कम	आधी गोली	आधी गोली	चौथाई गोली
1 से 4 साल	एक गोली	एक गोली	आधी गोली
5 से 8 साल	दो गोली	दो गोली	एक गोली
9 से 14 साल	तीन गोली	तीन गोली	डेढ़ गोली
14 साल के ऊपर	चार गोली	चार गोली	दो गोली

तीन दिन क्लोरोक्विन देने के बाद प्राइमाक्विन गोली लेने के लिए मरीज को ए.एन.एम. के पास भेजना है। पी.वी. मरीज को 14 दिन प्राइमाक्विन देने से बीमारी दूसरे व्यक्तियों में फैलने को कम किया जा सकता है। 0 से 1 वर्ष के बच्चे, गर्भवती एवं स्तनपान कराने वाली माताओं को प्राइमाक्विन नहीं देना है।

गर्भवती का पी.वी. मलेरिया के लिए इलाज –

गर्भवती महिलाओं को पी.वी. मलेरिया हो तो अस्पताल रेफर करने का प्रयास करें। यदि रेफर संभव न हो तो तीन दिन तक क्लोरोक्विन का डोज पूरा करें। गर्भवती को कभी भी प्राइमाक्विन नहीं देना है।

मलेरिया की दवा देते समय मितानिन के लिए ध्यान रखने वाली बातें –

1. मितानिन तीनों दिन अपने सामने दवा खिलायेगी।
2. दवा खिलाने के 15 मिनट बाद तक इंतजार करेगी। यदि मरीज को उल्टी हो तो दोबारा दवा खिलायेगी। उसके बाद भी उल्टी हो तो मरीज को अस्पताल रेफर करेगी।
3. मितानिन तीन दिनों तक पूरी दवा खिलायेगी। अधूरी दवा खाना मरीज के लिए हानिकारक होता है।

गंभीर मलेरिया की पहचान -

गंभीर मलेरिया के लक्षण देखकर मरीज को ए.सी.टी. का पहला डोज देते हुए अस्पताल रेफर करना है। इससे मरीज की जान बचाने में मदद मिल सकती है।

1. **मरीज तेज बुखार के कारण बड़बड़ा रहा है**

2. **मरीज को 6 घंटे से पेशाब नहीं हुआ है**

3. **मरीज बेहोश हो गया है**

4. **मरीज को झटके आ रहे हैं**

5. **मरीज में गंभीर खून की कमी है**

6. **बुखार के साथ-साथ पीलिया के लक्षण दिख रहे हैं**

7. **मरीज को काला पेशाब हो रहा है**

8. **शरीर में लाल रंग के बहुत से दाने दिख रहे हैं**

मलेरिया से बचाव के तरीके -

1. मच्छरदानी लगाकर सोना चाहिए

शासन द्वारा कुछ जगहों पर मलेरिया से बचाव के लिए मच्छरदानी का वितरण किया जा रहा है। परिवार को मच्छरदानी उपयोग करने के लिए प्रेरित करना चाहिए। जो परिवार स्वयं से मच्छरदानी खरीद सकते हैं उन्हें मच्छरदानी खरीदने और उपयोग करने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

मच्छरदानी उपयोग के फायदे -

- मलेरिया से बचाव
- कीड़े–मकोड़े से बचाव
- सांप–बिच्छू से बचाव

मच्छरदानी का उपयोग कहां पर किया जा सकता है -

- मच्छरदानी का उपयोग पलंग में सोने वाले कर सकते हैं
- जमीन में बिस्तर लगाकर भी इसका उपयोग किया जा सकता है

कैसे उपयोग कर सकते हैं -

- सोते समय चारों कोने में मच्छरदानी में रस्सी बांधकर उसे दीवार में खूटे से बांधा जा सकता है। फिर बिस्तर के चारों तरफ मच्छरदानी को बिस्तर के अंदर दबाया जा सकता है।

- जमीन में सो रहे हों तो भी मच्छरदानी को सोते समय उपयोग कर सकते हैं। सुबह दीवार के एक तरफ उसे टंगा सकते हैं।

शासन द्वारा दिये जाने वाले मच्छरदानी दवा से उपचारित होते हैं, जो 3 साल तक असरकारक होते हैं।

- सामान्य मच्छरदानियों को डेल्टामेथरिन से उपचारित करना चाहिए। डेल्टामेथरिन का असर छः महिने तक रहता है इसलिए छः महिने के बाद दोबारा मच्छरदानी का उपचार करना चाहिए।

2. नीम की पत्ती का धुंआ करना चाहिए

3. गड्ढों में तेल डालना अथवा उनको पाटना चाहिए

4. पूरे शरीर को ढक कर सोना चाहिए

5. तालाबों में गम्बूजिया मछली पालना चाहिए

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

अध्याय - 5

आयोडीन - चमड़ी पर लगाने की दवा

नाम	आयोडीन
वैज्ञानिक नाम	पोविडोन आयोडीन (15 gm)
किस प्रकार उपलब्ध	मलहम के रूप में
कब दें	1. फोड़े-फुंसी में 2. घाव या चोट में 3. जलने के छोटे घाव में
कैसे उपयोग करें	यह फोड़े-फुंसी, घाव, चोट आदि में लगाने की दवाई है।
दिन में कितने बार उपयोग करें	दिन में दो बार
दुष्प्रभाव	चमड़ी में जलन हो सकती है
किसे न दें	1. यह केवल चमड़ी पर लगाने के लिए है। 2. बहुत कम वजन के नवजात में
दवाई का उपयोग करने पर सावधानी	1. बच्चों की पहुंच से दूर रखें। 2. मुंह में नहीं डालें। 3. आंखों से दूर रखें।

ध्यान रखें - चोट अथवा घाव को पानी से धोने के बाद ही दवा लगायें।

अध्याय - 6

आंख की दवा

नाम	आंख की दवा
वैज्ञानिक नाम	जेंटामाइसिन आई ड्रॉप (0.3%)
किस प्रकार उपलब्ध	ड्राप के रूप में
कब दें	आंख में संक्रमण, ''आंख आने पर'', आंख लाल होने पर
कैसे व कितने दिन तक उपयोग करें	हर दो घंटे में एक-एक बूंद दोनों आंख में। ठीक होने के बाद भी दो दिन तक चार-चार घंटे में एक-एक बूंद डालें।
दुष्प्रभाव	खुजली/जलन हो सकता है
दवाई का उपयोग करने पर सावधानी	1. इसे कान में कभी नहीं डालें। 2. दवा को आंख के ऊपर से डालें, बोतल को आंख से न छूआएं। 3. आंख में अधिक सूजन/पानी हो तो रेफर करें। 4. बच्चों के पहुंच से दूर रखें।

अध्याय - 7
टी.बी.

टी.बी. की पहचान (बड़ों में) :-

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

टी.बी. के लिए मितानिन को क्या करना चाहिए :-

- ☞ दो हफ्ते से ज्यादा खांसी वालों की पहचान परिवार भ्रमण के दौरान करना चाहिए।
- ☞ जिन लोगों में टी.बी. के संभावित लक्षण मिल रहे हैं उन्हें अस्पताल में जांच कराने के लिए ले जाना चाहिए।
- ☞ टी.बी. की पुष्टि होने पर दवा पूरी खाने की निगरानी भी करनी चाहिए।

बच्चों में टी.बी. की पहचान :-

- ☞ जिन घरों में टी.बी. के मरीज हों या पिछले दो साल में किसी को टी.बी. हुआ हो और बच्चा कमजोर हो।
- ☞ 2 हफ्ते से अधिक खांसी हो अथवा 2 हफ्ते से अधिक बुखार हो।

बच्चों में टी.बी. के लिए मितानिन को क्या करना चाहिए :-

- ☞ ऊपर बताये गये लक्षणों वाले बच्चों को अस्पताल में जांच करवाना चाहिए।
- ☞ गरीब घरों के बच्चों को अस्पताल जाने हेतु ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति से मदद करना चाहिए।

मुख्यमंत्री क्षय पोषण योजना :- इस योजना के तहत् टी.बी. के सभी पंजीकृत मरीजों को अस्पताल से दवा के साथ–साथ निःशुल्क पौष्टिक आहार भी दिया जाता है।

1. सोयाबिन तेल - 1 लीटर

2. मूंगफली - 1.5 किग्रा.

3. दूध पावडर - 1 किग्रा.

टी.बी. मरीज को दवा के साथ-साथ मिलने वाले पौष्टिक आहार को खाने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

अध्याय - 8

कुष्ठ

परिचय :-

कुष्ठ रोग, आज भी छत्तीसगढ़ में एक बड़ी स्वास्थ्य समस्या है। कुष्ठ रोग जीवाणु के कारण होता है। कुष्ठ रोग मुख्य रूप से चमड़ी एवं नसों को प्रभावित करता है। यह रोग शरीर में धीरे–धीरे बढ़ता है। इसके चिन्ह या लक्षण लगभग तीन से पांच वर्ष बाद दिखाई पड़ते हैं। कुष्ठ रोग किसी भी आयु में, स्त्री एवं पुरूष, बच्चे तथा वृद्ध किसी को भी हो सकता है। सही इलाज करने पर कुष्ठ रोग के किटाणु पूरी तरह से खत्म हो जाते हैं।

कुष्ठ के लक्षण :-

घाव

1. हाथ, पैर या तलवे पर ऐसे घाव जिनमें दर्द न हो और घाव भरते न हो
2. हाथ और पैर की उंगलियों का न होना

हाथ या पैर का मुड़ना

हाथ या पैर की उंगलियों में टेढ़ापन या उनका मुड़ जाना

हाथ या पैर का झूल जाना

हाथ या पैर के पोंहचे का झूल जाना

चमड़ी पर दाग धब्बे जिसमें सुन्नपन हो

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

कुष्ठ का संदेह तब भी करें जब:-

1. आँखों की पलके पूरी तरह से बंद न होती हों एवं आँखों से अधिक पानी निकलता हो
2. चमड़ी के किसी भाग में पसीना नहीं आता हो और सूखापन रहता हो
3. चमड़ी पर जलने का पता नही लगता हो और बार–बार फफोले उठ आते हों
4. भौहों के बाल कम हो जायें या झड़ जायें
5. नसों में सूजन हो, टटोलने पर उनमें दर्द होता हो
6. हाथ–पैरों में झुनझुनी, सुन्नपन्न हो
7. हाथ की उंगलियों की पकड़ कमजोर पड़ जाये
8. नाक ठस हो जाये और नाक से खून निकलता हो

कुष्ठ की पहचान कैसे करेंगे :-

साल में एक बार मितानिन अपने पारे में सभी घरों में भ्रमण कर कुष्ठ के लक्षणों की पहचान करें। जिन घरों में पहले से कुष्ठ के मरीज हैं उन घरों पर खास ध्यान दें।

जांच 1. हाथ या पैर की उंगलियों के मुड़ जाने की पहचान करना जैसे कि हथेलियों को जोड़ न पाना

जांच 2. हाथ व पैर में ऐसे घाव की पहचान करना जिनमें दर्द न हो और घाव भरते न हो

जांच 3. सुन्नपन व अन्य लक्षणों की जांच करना

यह लक्षण मिले तो कुष्ठ का पता लगाने के लिए व्यक्ति को शासकीय अस्पताल जैसे– प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र या सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र या जिला अस्पताल भेजें। डॉक्टर मरीज में कुष्ठ की पुष्टि करते हैं। कुष्ठ के दो प्रकार होते हैं –

पी.बी. कुष्ठ :- पी.बी. कुष्ठ के इलाज के लिए 6 माह दवा खानी पड़ती है।

एम.बी. कुष्ठ :- एम.बी. कुष्ठ के इलाज के लिए 12 माह दवा खानी पड़ती है।

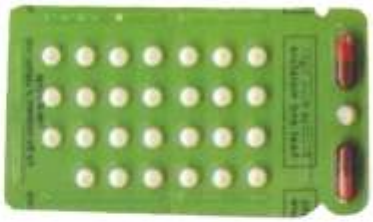
कुष्ठ का ईलाज :-

प्रदेश के सभी सरकारी अस्पतालों एवं स्वास्थ्य केन्द्रों में कुष्ठ की दवा मुफ्त दी जाती है। इस इलाज को एम.डी.टी. इलाज कहते हैं। दवाइयाँ पत्ते में मिलती हैं। एम.बी. प्रकार के रोगियों के लिए तीन प्रकार की दवाइयाँ होती है व पी.बी. प्रकार के रोगियों के लिए दो प्रकार की दवाइयाँ होती है। एक पत्ते में 1 माह की गोली होती हैं।

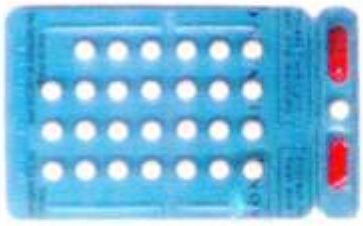
रोगियों को दी जाने वाली जानकारी :-

मरीज को पूरी दवा नियमित समय पर लेना होगा।

- पी.बी. प्रकार के कुष्ठ रोग में 6 पत्ता गोली 6 महीने में



बड़ो के लिए



बच्चों के लिए

- एम.बी. प्रकार के कुष्ठ रोग में 12 पत्ता गोली 12 महीनों के लिये

बड़ो के लिए

बच्चों के लिए

- दवा खाने से मरीज ठीक होने लगता है और आस–पास के लोगों में कुष्ठ रोग नहीं फैलता।
- गर्भवती महिला को कुष्ठ हो तो उसे भी यह दवा खानी चाहिए।
- कुष्ठ की दवाई के पत्ते सभी सरकारी अस्पतालों में एवं स्वास्थ्य केन्द्रों में मुफ्त मिलते हैं। दवाई को धूप और पानी से बचाना चाहिए। छोटे बच्चों की पहुँच से दूर रखना चाहिए।
- यदि दवाएं खराब हो जाएं (उनका रंग बदल जाए, गोली टूट जाए) तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता से बदल कर दवाएं ली जा सकती हैं।
- यदि कमाने खाने या अन्य कारण से बाहर जाना पड़े तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता को पूर्व सूचना दें ताकि वह अधिक माह की दवाई एक साथ दे सके।

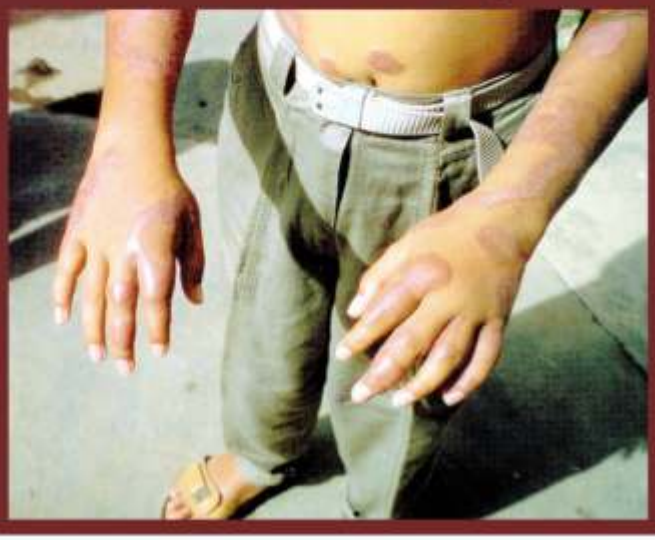
दवाईयों के कारण संभावित समस्याएँ

- कुष्ठ की दवाओं से रोगी के पेशाब का रंग एक या दो दिन लाल जाता है और एम.बी. प्रकार के मरीज की चमड़ी धीरे–धीरे काली पड़ती जाती है पर रोगी को इसकी चिंता नहीं करनी चाहिए। इलाज पूरा होने के 6 माह बाद चमड़ी का रंग फिर से ठीक हो जाएगा।

कुष्ठ में प्रतिक्रिया :-

कुष्ठ में कुछ मरीजों में दवा खाने के दौरान या दवा का कोर्स पूरा हो जाने के कुछ माह या कुछ साल बाद भी निम्नलिखित लक्षण हो सकते हैं –

1. इसमें दाग धब्बे लाल, सूजन युक्त, गर्म एवं छूने पर दर्द युक्त हो जाते है एवं नए दाग आ सकते हैं या दागों की संख्या एवं आकार बढ़ सकता है।



2. नसों में अचानक दर्द का होना, मांस पेषियों की कमजोरी होना।

3. लाल दर्द युक्त दाने, गठाने, चेहरे, बांहो, पैर पर साथ में तेज बुखार, जोड़ो में दर्द, भूख का न लगना, आंखो से आंसू गिरना आदि।

इस विषय में हर मरीज को जानकारी देनी चाहिए। यदि उपरोक्त लक्षण हो तो तुरन्त मरीज को शासकीय अस्पताल या स्वास्थ्य केन्द्र रेफर करना चाहिए। एन.एम.ए. या एन.एम.एस. से भी सम्पर्क कर सकते हैं।

कुष्ठ में विकलांगता की रोकथाम

कुष्ठ के कुछ मरीज को कभी भी विकलांगता हो सकती है। ऐसा दवा खाने के काफी समय बाद भी हो सकता है। विकलांगता के लक्षण शुरूवात में पहचान कर लिये जायें तो मरीज को विकलांगता से बचा सकते हैं। इसलिए उन्हें कई वर्षों तक मरीजों से संपर्क बनाए रखने की जरूरत है।

इसके लिए मितानिन हर 6 माह में कुष्ठ के सभी मरीजों के पास जाकर विकलांगता के लक्षण का पता करें एवं कोई लक्षण मिलने पर मरीज को अस्पताल रेफर करें।

विकलांगता के लक्षण और सलाह :-

1. **घाव** - कुष्ठ के मरीजों में घाव हो सकते हैं, खासतौर पर हाथों और पैरों में

   (1) यदि घाव में रिसाव साफ रंग का हो और बदबू नहीं आती हो, तो मरीज को घाव साफ पानी से धोने, घाव साफ रखने की और साफ कपड़े से ढंक कर रखने की सलाह देनी चाहिए।

   (2) यदि घाव से गाढ़ा रिसाव आता हो और बदबू आती हो, तो मरीज को अस्पताल जाने की सलाह देनी चाहिए।

घाव से बचने के लिए मितानिन क्या सलाह देगी :-

- विकलांगता तब होती है जब दर्द महसूस होना खत्म हो जाता है। दर्द हमारे शरीर की सुरक्षा के लिए जरूरी है। जब दर्द नहीं होता, तब इस बात का बहुत ध्यान रखा जाना चाहिए कि मामूली चोटों से भी बचा जाए, क्योंकि इससे ही पैर और हाथ को नुकसान पहुंचता है।

- चुभने वाला चप्पल–जूता नहीं पहनने चाहिए। उनके दबाव से भी घाव हो सकते हैं। मुलायम, आरामदायक चप्पल पहनें। कुष्ठ मरीजों को मुलायम चप्पल स्वास्थ्य विभाग द्वारा हर 6 माह में मुफ्त में दी जाती है। इसे एम.सी.आर चप्पल कहते हैं।

- हाथों और पैरों की चमड़ी बहुत बार सूखी और सख्त हो जाती है। इसलिए रोज आधे घंटे के लिए साफ पानी में हाथ व पैर डुबोएँ।

पैर के तलुओं को टाट या मोटे कपड़े से घिसें क्योंकि यहाँ की चमड़ी सख्त और मोटी होती हैं।

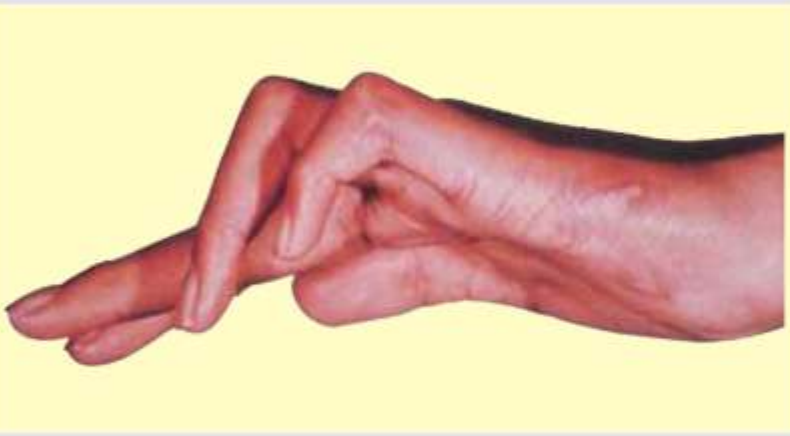
आधे घंटे के बाद गीले हाथ पैरों में घर में जो भी तेल उपलब्ध हो उससे हाथों एवं पैरों की मालिश करें

- हाथों से सख्त चीजों को कस कर नहीं पकड़ें। सख्त चीजों को कस कर पकड़ने से हाथों पर जो भार पड़ता है उससे उनमें छाले हो जाते हैं। लगातार दबाव से हाथों को बचा कर रखें। तेज व खुरदुरी वस्तुओं से बचें। हमेशा साथ में गमछा या एक कपड़े का टुकड़ा लेके चले। जरूरत पड़ने पर कपड़े को हाथ में लपेट सकें।

- सख्त चीजों को पकड़ने के लिए एक मोटे नरम कपड़े का इस्तेमाल करें। खुले हाथों से गरम चीजें नहीं पकड़ें। गर्मी और भाप से छाले हो जाते हैं। गरम चीजें पकड़ने के लिए मोटे नरम कपड़े का प्रयोग करें।

- तेज धूप में नंगे पैर चलने से गर्मी से घाव हो सकते हैं व पत्थर या काँटों से भी घाव हो सकते हैं इसलिए हमेशा चप्पल का उपयोग करें।
- अपने हाथों को ध्यान से देखें कि उनमे कहीं कोई चोट या जलन/घाव तो नहीं अथवा वे पक तो नहीं रहे हैं।

2. मरीज के हाथ व पैर की उंगलियां मुड़ी हो तो उस मरीज को अस्पताल रेफर करना चाहिए। इस लक्षण का समय पर पहचान होने से इलाज संभव होता है।



3. हाथ या पैर के पोंहचे का झूल जाना - अस्पताल रेफर करें

4. आंखों का बचाव :-

- यदि मरीज की पलकें पूरी तरह से बंद न होती हों तो बचाव के लिए दिन में काला चश्मा पहनना चाहिए। यह स्वास्थ्य विभाग द्वारा मुफ्त में दिया जाता है।

- यदि आँखों में धूल का कण अथवा कोई कीड़ा गिर जाए तो साफ पानी से धोएं। अच्छा है रोज आँखें धोएँ।

- यदि सोते समय आँखें बंद नहीं होती है तो उन्हें पतले साफ कपड़े से ढँकें।

- यदि आँख की पुतली में सूखापन लगे, तो डॉक्टर से आँख की दवाई लेकर आँखों में डालें। ध्यान दें कि आँखें लाल तो नहीं है। अगर आँख में तकलीफ, खुजली नहीं हो, लेकिन लाल हो तो तुरन्त जिला अस्पताल जाकर जाँच कराएँ।

कुष्ठ से होने वाली विकलांगता का मुकाबला करना :-

अगर बीमारी का असर बहुत अधिक हुआ हो और मरीज को किसी प्रकार की विकलांगता हो गई हो तब भी उम्मीद नहीं खोनी चाहिए। ऐसे बहुत से व्यक्ति हैं जिन्होंने इस सबके बाद भी अच्छा जीवन बिताया है पर इसके लिए उन्हें आस–पास के समाज के साथ की जरूरत होती है। समाज की यह जिम्मेदारी है कि वह कुष्ठ के मरीजों से बराबरी का बरताव करे और उनको इज्जत दें। आज कल हाथ, पैर या आंखों की विकलांगता आपरेशन करके ठीक की जा सकती है। इसके लिए गरीबी रेखा से नीचे वाले व्यक्ति को पांच हजार रूपये भी मिलते हैं, आने जाने का किराया, दवाई, रहना–खाना, सभी सुविधाएँ

मुफ्त दी जाती है। वर्तमान में यह आपरेशन इन स्थानों पर मुफ्त होते हैं–बैतलपुर जिला–बिलासपुर, चाँपा, आर.एल.टी.आर.आई. लालपुर, रायपुर और कुछ अन्य शासकीय अस्पताल।

कुष्ठ के प्रति सामाजिक भेदभाव का मुकाबला करना :-

कुछ जगह पर कुष्ठ मरीजों को भेदभाव का सामना करना पड़ता है। भेदभाव का कारण है समाज में कुष्ठ की सही जानकारी न होना। कुष्ठ आसानी से फैलने वाला रोग नहीं है। कुष्ठ रोगी से बातचीत करने, छूने या उनके साथ कुछ समय काम करने से कुष्ठ फैलने की संभावना नहीं होती है। कुष्ठ रोगी जैसे ही एम.डी.टी. दवा शुरू कर लेता है तो उससे किसी और को कुष्ठ फैलने की संभावना पूरी तरह से खतम हो जाती है। कुष्ठ रोगियों से समानता का व्यवहार हो, इसके लिए सबको समझाना चाहिए।

कुष्ठ रोगी सामान्य जीवन जी सकते हैं, वे घर पर रह सकते हैं, स्कूल या काम काज पर जा सकते हैं, खेल सकते हैं, विवाह कर सकते हैं और अन्य सामाजिक कार्यक्रमों में भाग ले सकते हैं।

अध्याय - 9

सिकल सेल एनीमिया

परिचय -

सिकल सेल एनीमिया एक खास किस्म की खून की कमी है।

सिकल सेल रोगी :-

इसे SS भी कहते है। ऐसे बच्चे को 6 महीने की उम्र से लेकर जीवन के अंत तक शारीरिक तकलीफें झेलनी पड़ सकती है। सही देखभाल और दवा से ये बच्चा भी लम्बा और सामान्य जीवन जी सकता है।

सिकल सेल रोग के लक्षण :-

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

- खून की कमी, शरीर सफेद दिखना
- तिल्ली का बढ़ जाना
- बच्चे का वजन ना बढ़ना
- सिकल सेल रोगी महिला अगर गर्भवती हो तो बार–बार गर्भपात एवं रक्त स्त्राव की समस्या हो सकती है।

सिकल सेल रोग की जांच व ईलाज :- सिकल सेल रोग की जांच खून की जांच से की जाती है –

- साल्युबिलिटि जांच स्थानीय स्तर पर ए.एन.एम. भी कर सकती है। इससे सिकल सेल का अंदाजा लगता है। इससे ये पता नहीं चलता की व्यक्ति वाहक है या रोगी है। इसलिए इस जांच में यदि पॉजिटिव आया है तो इलेक्ट्रोफोरेसिस जांच करके सिकल सेल रोग का पक्के तौर पर पता लगाना होता है। इलेक्ट्रोफोरेसिस जांच जिला अस्पताल और सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में होती है।
- यदि आपके जिला अस्पताल में ये सुविधा न मिल पाये तो मेकाहारा रायपुर (मेडिकल कालेज रायपुर) में सिकल सेल संस्थान में जांच करा सकते है। सिकलसेल रोग की महत्वपूर्ण दवाएं – हाइड्रोक्सी यूरिया, फोलिक एसिड और पेनिसिलिन होती है जो वर्तमान में मेकाहारा अस्पताल रायपुर, जगदलपुर, राजनांदगांव, रायगढ़ और बिलासपुर के मेडिकल कालेज अस्पताल में उपलब्ध है। शीघ्र ही ये दवाएं जिला अस्पताल और सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में भी मिलने लगेंगी। इन्हें डॉक्टर की सलाह अनुसार लगातार खाने की आवश्यकता होती है।

सिकलसेल मरीज के लिए जरूरी सलाह :-

- सिकलसेल मरीज को पानी ज्यादा पीना चाहिए।
- मरीज को ज्यादा ठंडी चीजों के सेवन से बचना चाहिए।

- ठंड या बरसात के दिनों में शरीर को गर्म रखना चाहिए।
- शरीर के किसी हिस्से में दर्द होने पर गर्म सिकाई करना चाहिए।

सिकल सेल वाहक :-

इसे AS भी कहते है। माता–पिता में से किसी एक के सिकल सेल वाहक होने पर, होने वाला बच्चा सिकल सेल वाहक होने की संभावना हो सकती है। सिकल सेल वाहक को कोई शारीरिक परेशानी नहीं होती है और न ही इलाज की कोई जरुरत होती है।

अगली पीढ़ी सिकल सेल से कैसे बच सकती है ?

सिकल सेल से बचने के लिए खासतौर से विवाह योग्य व्यक्तियों को सिकल सेल जांच करा लेनी चाहिए, यह जांच उन्हें सही जीवन साथी चुनने में मदद करेगी। जो सिकल सेल वाहक या रोगी होंगे उन्हे घबराने की जरुरत नहीं है, यदि व्यक्ति सिकल सेल का मरीज है तो जांच के बाद वह सामान्य व्यक्ति से शादी कर सकता है, इससे उनके होने वाले बच्चों का सिकल सेल रोगी न हो कर बल्कि वाहक होने की संभावना होती है। जानकारी के अभाव में अगर सिकल सेल ग्रस्त व्यक्ति की शादी सिकल सेल रोगी व्यक्ति से हो जाये तो पैदा होने वाला बच्चा सिकल सेल रोगी हो सकता है। इसीलिए विवाह से पहले सिकल सेल की जांच करा लेने से इस समस्या से बचाव हो सकता है।

गाना

घर-घर खुशी मनावव जी, आनन्द मंगल लागे जी आए मितानिन हमर गांव म 2

1.

गर्भवती के पंजीयन कराके, चार बार जांच कराथे जी,
टिटनेस के दो टीका लगवा के, संस्थागत प्रसव बर सलाह देथे जी।

घर-घर खुशी मनावव जी, आनन्द मंगल लागे जी आए मितानिन हमर गांव म 2

2.

संस्था मा प्रसव कराके मां बच्चा के जान बचाथे जी,
सात सन्देश सलाह बता के, बीमारी ले बचाथे जी।

घर-घर खुशी मनावव जी, आनन्द मंगल लागे जी आए मितानिन हमर गांव म 2

3.

सर्दी खांसी अउ बुखार मा दौड़त ओहा आथे जी,
उलटी दस्त म मितानिन जीवन रक्षक घोल पिलाथे जी।

घर-घर खुशी मनावव जी, आनन्द मंगल लागे जी आए मितानिन हमर गांव म 2

4.

मलेरिया के बुखार मा स्लाइड ओहर बनाथे जी,
क्लोरोक्विन के गोली खिलाके, मलेरिया से मुक्ति दिलाथे जी।

घर-घर खुशी मनावव जी, आनन्द मंगल लागे जी आए मितानिन हमर गांव म 2

5.

टी.बी. कुष्ठ के जांच कराथे, दवा गोली खिलाथे जी,
घर-घर भ्रमण करके कुपोषण, निमोनिया बर जागरूकता लाथे जी।

घर-घर खुशी मनावव जी, आनन्द मंगल लागे जी आए मितानिन हमर गांव म 2

6.

बेसहारा, गरीब विकलांग के अधिकार ल दिलाथे जी,
आंगनबाड़ी, मध्यान भोजन अउ राशन के सब ला लाभ दिलाथे जी।

घर-घर खुशी मनावव जी, आनन्द मंगल लागे जी आए मितानिन हमर गांव म 2

दीवार लेखन हेतु सुझाव

1. जन-जन का यह नारा है। स्वास्थ्य अधिकार हमारा है।
2. सब मिलजुल करें मितानिन का सम्मान, रखती है सबके स्वास्थ्य का ध्यान।
3. सबकी खुशी का रखें ध्यान, मितानिन की नजरों में सब है समान।
4. एम.डी.टी. खाओ कुष्ठ मिटाओ।
5. निमोनिया से बचाना है बच्चे को जन्म के समय नहीं नहलाना है।
6. बच्चे को निमोनिया से बचाना है, ठण्ड से बचाना है।
7. गड्ढ़ों में डालकर मिट्टी का तेल, मच्छरों का करेंगे खत्म खेल।
8. गांव के जतन से, मलेरिया मिटे वतन से।
9. पानी पियो छान के, सोवव मच्छरदानी तान के।
10. कोई बुखार मलेरिया हो सकता है। खून की जांच जरूर कराये।
11. गांव मितानिन साथ-साथ, मलेरिया से लड़े दो-दो हाथ।
12. मच्छरदानी जरूर लगाबो, मलेरिया से जान बचाबों।
13. ठहरेगा पानी जहां, पनपेगा मच्छर वहां।
14. नीम की पत्ती का धुंवा जलाओ। मच्छर से छुटकारा पाओ।
15. एक, दो, तीन, चार पानी पियो दस्त में बार-बार।
16. दस्त के दौरान भोजन एवं पानी जारी रखें। अपन लइका ला पानी के कमी से दूर रखें।
17. चुटकी म नून, चम्मच शक्कर, एक गिलास म घोल बनावव, लइका ला पियावव।
18. खाना खाने से पहले हाथ धोकर, दस्त से बचे।

हेल्प लाइन नम्बर :-

- ☞ स्वास्थ्य संबंधी शिकायत और जानकारी के लिए - **104**
- ☞ गर्भवती और 1 वर्ष तक के बच्चों के लिए - **102**
- ☞ आपातकालीन (इमरजेंसी) केस के लिए - **108**
- ☞ सार्वजनिक वितरण प्रणाली के लिए (राशन दुकान) - **18002333663**
- ☞ हैण्डपंप मरम्मत/पेयजल - **18002330008**
- ☞ मितानिन हेल्प लाइन - **18002337575**

परिकल्पना एवं निर्माण

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़
बिजली ऑफिस चौक, कालीबाड़ी, रायपुर - 492001
दूरभाष :- 0771-2236175, 4247444

प्रतियां-72,000